



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

”Pikkuiset kultakalat” - Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen perheliikuntaryhmässä

Mikkonen, Pirre

Tynkkynen, Satu

2014 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

”Pikkuiset kultakalat” - Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen
perheliikuntaryhmässä

Pirre Mikkonen ja Satu Tynkkynen
Sosiaalian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2014

Pirre Mikkonen ja Satu Tynkkynen

”Pikkuiset kultakalat” - Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen perheliikuntaryhmässä

Vuosi

2014

Sivumäärä

79+6

Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteen laadulla on merkittävä rooli lapsen kehityksen ja kasvun kannalta. Toiminnallisen opinnäytetyömme päätavoitteena olikin aikuisen ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen perheliikuntatunneilla. Yhteistyökumppanimme oli Tikkurilan Naisvoimistelijat ry. Kävimme ennen toiminnan aloittamista myös tutustumassa seuran perheliikuntatunteihin. Opinnäytetyössämme ohjasimme ja havainnoimme 1-2-vuotiaiden perheliikuntaryhmän toimintaa. Toiminnallisessa osuudessa oli mukana viisi ohjauskertaa. Muina tavoitteinamme opinnäytetyössämme oli kehittää vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä, tarjota perheille mahdollisuus yhdessäoloon ja liikkumisen riemuun sekä kehittää ryhmänohjaustaitojamme ja saada arvokasta kokemusta perheiden kanssa työskentelystä.

Perehdyimme opinnäytetyöprosessin aikana etenkin varhaisesta vuorovaikutuksesta sekä perheliikunnasta kertovaan kirjallisuuteen. Arvioimme tavoitteiden toteutumista havainnoimalla toimintaa, kirjoittamalla reflektovaa opinnäytetyöpäiväkirjaa ja keräämällä palautetta ryhmän aikuisilta. Tarkastelimme tavoitteidemme saavuttamista myös arviointikysymysten kautta. Työmme lopputuloksena totesimme, että perheliikunnan ohjaaja voi tukea omalla suunnittelullaan ja toiminnanohjauksellaan aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta monin eri keinoin. Tärkein havaintomme oli, että tuntisuunnitelman täytyy olla tavoitteellinen ja joustava. Sekä ryhmältä saadun palautteen että omien havaintojemme valossa onnistuimme perheliikunnan keinoin tukemaan aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta.

Asiasanat: varhainen vuorovaikutus, perheliikunta, liikunta, 1-2-vuotiaat lapset, vuorovaikutus

Pirre Mikkonen and Satu Tynkkynen

"Little goldfish" - Supporting the early interaction in a family physical activities group

Year	2014	Pages	79+6
------	------	-------	------

The quality of the interaction between a parent and child has a significant role in the child's development and growth. The main goal of our thesis was to support the adult and child's early interaction in a family physical activities group. Our associate was Tikkurilan Naisvoimistelijat ry. We also visited a family physical activities class before we started the functional part of this thesis. In our thesis we directed and visually observed the family physical activities group. The group was composed of children between the ages of one and two. We directed and observed five functional classes. Additional goals in our thesis were to develop the co-operation with parents, to offer the opportunity for families to spend more time together and enjoy the physical activities, to develop our skills as group counselors and gain valuable experience in working with families.

In this thesis we familiarized ourselves especially with the literature about early interaction and family physical activities. We made visual observations, wrote self-reflective diaries and collected feedback from the group's adults to evaluate if we had reached the goals for this thesis. We also used the evaluation questions set to this thesis in this process. As a result of this thesis we discovered that a family physical activities counselor can support the adult-child interaction in several ways through his planning and direction skills. Our main conclusion was that the structure of the class program has to be goal-directed and flexible. Through parents feedback and our observations we determined that we were able to support the affectional bond between an adult and child in a family physical activities group.

Keywords: Early interaction, family physical activities, exercise, children between the ages of one and two, interaction

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Yhteistyökumppani - Tikkurilan Naisvoimistelijat ry	7
3	Lapsen kehitys	8
3.1	Persoonallisuus alkaa kehittyä lapsuudessa	8
3.2	Kognitiivisen kehityksen ja sosiaalisten taitojen merkityksestä	9
3.3	Motoristen taitojen kehittyminen	11
4	Varhainen vuorovaikutus	12
4.1	Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen kehityksessä	13
4.2	Vanhemman ja lapsen välinen kiintymyssuhde	14
4.3	Vanhemmudesta ja vuorovaikutussuhteen rakentumisesta	16
4.4	Vuorovaikutuksen havainnointi ja tukeminen	17
5	Perheliikunta	19
5.1	Perhe ja vanhemmuus	20
5.2	Perheliikunnan merkitys ja tavoitteet	21
5.3	Tuntien tavoitteellinen suunnittelu	23
5.4	Perheliikunnan ohjaaminen	24
6	Opinnäytetyön tavoitteet ja arviointi	26
7	Opinnäytetyön toteutus	28
7.1	Toiminnallisen osuuden suunnittelu	29
7.2	Dokumentointi- ja arviointimenetelmät	30
8	Ohjaukset	33
8.1	Perheliikuntatunnit ennen havainnoimiamme ohjaukset	34
8.2	Satujumppa	35
8.3	Lorut, laulut ja musiikki	40
8.4	Välineet	43
8.5	Temppurata	47
8.6	Tanssi	51
9	Arviointi	54
9.1	Palautelomakkeiden tulokset	56
9.2	Havainnoinnin tulokset	60
9.3	Pirren itsearviointi	65
9.4	Sadun itsearviointi	67
10	Pohdinta	68
	Lähteet	76
	Liitteet	80

1 Johdanto

Lasten ja vanhempien yhteisen leikin ja liikkumisen ei välttämättä tarvitse tapahtua vain lähiympäristössä, perhepiirissä tai kodissa. Perheiden yhteistoiminta voimistelu- ja urheiluseuroissa sai alkusysäyksen äiti-lapsijumpasta, joka oli ensimmäisiä seurojen järjestämiä mahdollisuuksia vanhempien ja lasten yhteiselle leikki- ja liikuntatoiminnalle. Tällainen yhdessäolo saattaa osaltaan vahvistaa perhesuhdetta, sillä toiminta on monesti rentouttavaa ja miellyttävää yhdessä tekemistä. Järjestettyyn toimintaan sisältyy yhteistä jumppaa, leikkiä ja erilaisiin välineisiin tutustumista. (Zimmer 2001: 93-95; Autio & Kaski 2005: 117.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme yhteistyökumppani oli Tikkurilan Naisvoimistelijat ry. Ohjasimme kevättalvella 2014 kahta Tikkurilan Naisvoimistelijoiden perheliikuntaryhmää. Ryhmät koostuivat aikuinen-lapsi-pareista. Ensimmäisen perheliikuntaryhmän lapset olivat iältään 1-2-vuotiaita ja toisen ryhmän lapset olivat 3-4-vuotiaita. Tavoitteenamme oli tarjota perheille iloisia yhteisiä hetkiä, ja tukea perheliikunnan keinoin lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta. Keskityimme opinnäytetyössämme tarkastelemaan 1-2-vuotiaiden ryhmän lasten ja aikuisten toimintaa. Emme puhu raportissamme ryhmän aikuisista vanhempina, sillä perheliikuntatunneille osallistui myös isovanhempia ja muita lapsille tärkeitä aikuisia. Toisinaan lapselle läheisiä aikuisia oli tunneilla mukana useampiakin ja joillain kerroilla mukana liikkumassa oli myös lasten sisaruksia. Suurin osa aikuinen-lapsi-pareista muodostui kuitenkin vanhemmasta ja tämän lapsesta.

Valitsimme opinnäytetyömme päätavoitteeksi varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen, koska lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteen laadulla on merkittävä rooli lapsen kehityksessä ja kasvussa. Perheliikunta on erinomainen keino vahvistaa tätä vuorovaikutussuhdetta, sillä perheliikuntatunneilla lapset ja aikuiset pääsevät viettämään yhteistä laatu-aikaa leikkien ja liikkuen. Yhteinen harrastus saattaa muovautua tällaisten säännöllisten liikuntahetkien myötä tärkeäksi osaksi perheen arkea. Ohjaajan roolissa saimme huomata miten tärkeitä maanantai-iltojen perheliikuntatunnit olivat erityisesti lapsille.

Tarkastelemme opinnäytetyössämme viittä ohjauskertaa, joiden teemat olivat satujumppa; lorut, laulut ja leikit; välineet; temppurata sekä tanssi. Toteutimme toiminnallisen osuuden siten, että toinen meistä toimi vuorollaan vastuuhjaajana, jolloin apuhjaajan roolissa toimivalla oli mahdollisuus keskittyä toiminnan havainnoimiseen. Esittelemme kirjallisessa raportissa työhömmme läheisesti liittyvää teoriataustaa ja kuvaamme koko opinnäytetyöprosessia. Lopuksi arvioimme toiminnan tuloksia sekä pohdimme opinnäytetyöprosessin herättämiä ajatuksia omaan ohjaamiseemme ja perheliikunnan merkitykseen yleisesti liittyen. Peilaamme ohjaamaamme toimintaa asetettuihin tavoitteisiin, perheliikuntaryhmältä saatuihin palautteisiin sekä omiin havaintoihimme. Kirjallisen raportin teoriaosuudessa käsitellään muun

muassa lapsen kehitykseen, varhaisen vuorovaikutussuhteen tukemiseen, perheisiin ja perheliikuntaan liittyvää teoriaa. Raportissa me molemmat myös refleктоimme omaa ohjaajuuttamme ja sitä, miten ohjaustaitomme kehittyivät opinnäytetyöprosessin aikana.

Yhtenä tavoitteenamme oli kehittää perheliikkujien kanssa tehtävää yhteistyötä. Suunnitelimme palautelomakkeen, jonka avulla keräsimme jokaisen ohjauksen jälkeen perheliikuntaryhmän aikuisilta palautetta. Perheillä oli myös mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöön kertomalla meille omia lempilaulujaan ja -leikkejään. Otimme saamamme palautteet ja toiveikkit huomioon perheliikuntatuntien suunnittelussa ja toteutuksessa. Ajatuksenamme oli, että tällä tavoin perheliikkujat saisivat mahdollisuuden omalta osaltaan vaikuttaa tuntien sisältöön ja asiakaslähtöinen ajattelu toteutuisi toiminnassamme. Opinnäytetyömme jää Tikkurilan Naisvoimistelijoiden käyttöön ja toivomme, että seura hyötyy tekemistämme havainnoista ja työmme tuloksista.

2 Yhteistyökumppani - Tikkurilan Naisvoimistelijat ry

Tikkurilan Naisvoimistelijat on vetovoimainen, terveyttä ja kuntoa edistävä elämäntapa-seura. Seuran toiminta-ajatuksena on terveyttä ja kuntoa edistävän, monipuolisen voimisteluliikunnan, ilon ja elämyksen tarjoaminen kaikille seuran jäsenille. Seuran arvoja ovat terveyden edistäminen, ihmisseläisyys, positiivisuus, luotettavuus, osaavuus ja vapaaehtoistyön kunnioitus. (Seuran esittely 2014.) Tikkurilan Naisvoimistelijat tarjoaa liikuntaa sekä aikuisille että lapsille. Seuran tunneilla muun muassa tanssitaan, venytellään, harjoitetaan lihaskuntaa, jumpataan ja voimistellaan.

Tikkurilan Naisvoimistelijoiden tavoitteena on tarjota seuran lapsiharrastajille monipuolista toimintaa, elämyksiä, virikkeitä sekä liikunnan riemua. Liikunta- ja voimistelutuntien tarkoituksena on rakentaa pohjaa liikuntaharrastukselle ja sosiaalisille toimintamalleille. (Seuran esittely 2014.) Seuran tavoitteena on tarjota iloista ja laadukasta liikuntaa edullisesti. Toiminnan kautta on mahdollista vaikuttaa lasten hyvinvointiin ja olla mukana lasten arjessa. Hauskuus on aina mukana tuntien toiminnassa, vaikka tunneilla kehitetäänkin monenlaisia vartalonhallintaan ja liikkuvuuteen liittyviä taitoja. (Lapset ja nuoret 2014.)

Seuran perheliikuntatunneilla toiminnan keskiössä on aikuisen ja oman lapsen välinen vuorovaikutus. Pääosassa ovat aina lapset, mutta myös aikuiset pääsevät liikkumaan tuntien aikana. Aikuinen on tunneilla aktiivinen, kannustaa ja tukee lasta sekä näyttää omalla tekemisellään positiivista mallia lapselle. Aikuisen on tarkoitus mallillaan rohkaista lasta liikkumiseen niin, että liikunnasta tulee tulevaisuudessa osa lapsen elämää. Näin lapsi uskaltaa myös jatkossa kokeilla erilaisia lajeja itsenäisesti. (Perheliikunta 2014.)

Perheliikuntatunneilla liikkujat pääsevät myös tutustumaan toisiin lapsiin ja aikuisiin sekä toimimaan yhteistyössä heidän kanssaan. Erilaista liikuntaa kokeillaan monipuolisesti leikkien, loruillen ja laulaen sekä erilaisia välineitä ja mielikuvia käyttämällä. (Perheliikunta 2014.) Perheliikuntatuntien ideana on, että aikuinen toimii vahvasti lapsen tukena liikunnassa. Tämä mahdollisti ohjauksemme osalta sen, että pystyimme suunnittelemaan tuntien toimintaa hie- man lasten ikätasoa vaativammaksi.

3 Lapsen kehitys

Ihmisen kehitykseen vaikuttavat tekijät voidaan karkeasti jaotella kolmeen ryhmään: perimä, ympäristö ja yksilön oma aktiivisuus. Näistä perimä ja ympäristö ovat yksilön kypsyymiseen vaikuttavia tekijöitä. (Horppu, Leppämäki & Nurmiranta 2012: 9). Kypsyminen eli maturaatio merkitsee sitä, että biologinen kehitys ohjaa myös psyykkistä kehitysprosessia. Lapsen kehi- tykseen liittyvät tekijät muovautuvat tietyssä järjestyksessä eli oppiminen on sidoksissa yksit- täiseen ikäkauteen. Ikäkausilla on omat erityiset kehitystehtävänsä ja tämä tulisi ottaa huo- mioon lapsen kasvatuksessa. (Keltikangas-Järvinen 2012: 18, 20.)

Psykologiassa kehitystehtävä määritellään ihmisen normaaliin kehitykseen kuuluvaksi tavoit- teeksi. Kehitystehtäviä esiintyy jokaisella ikäkaudella runsaasti. Biologiset muutokset, sosiaa- liset roolit ja asenteet sekä yksilön omat toiveet vaikuttavat kehityksellisten tavoitteiden saavuttamiseen. Lapsen kehitystehtävänä on muun muassa oppia hallitsemaan kehontoiminto- jaan. Tavoitteessa onnistuminen antaa lapselle kokemuksen omasta tahdosta ja itsenäisyydes- tä. Varhaislapsuuden haasteena onkin lapsen itsenäisyyden kokemuksen vahvistuminen. (Horppu ym. 2012: 14-30.) Pieni lapsi saattaa esimerkiksi ajatella osaavansa pukea itse kengät jalkaan, ja kiivastuu kun vanhempi tarjoutuu auttamaan pukemisessa. Vanhemman tulisi hy- väksyä lapsen itsenäistymisen tarve, mutta lapsen tukemista ja turvaamista ei tule kuitenkaan unohtaa. Vaikka lapsi kuvittelee kykenevänsä toimimaan itsenäisesti, on hän vielä täysin riip- puvainen aikuisen hoivasta ja huolenpidosta.

3.1 Persoonallisuus alkaa kehittyä lapsuudessa

Lapset ovat jo syntyessään erilaisia ja omaavat erilaiset valmiudet reagoida elämän asetta- miin haasteisiin (Sinkkonen 2003: 17, 18). Tätä ihmisen synnynnäistä valmiutta reagoida yksi- löllisesti ympäristön ärsykkeisiin kutsutaan temperamentiksi. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että lapsen ensimmäisten vuosien hoivakokemukset saattavat jopa muuttaa tätä temperamentin biologista pohjaa, eikä pelkästään sitä muotoa, jonka temperamentti kasva- tuksen kautta saa. On tärkeää tiedostaa ympäristön vaikutus lapsen kasvuun, sillä tempera- mentti luo perustan persoonallisuuden kehitykselle. (Keltikangas-Järvinen 2010: 30, 31.)

Useat tutkijat, kuten Buss ja Plomin, ovat selvittäneet lapsen temperamentin ja vanhempien kasvatustapojen vuorovaikutusta ja siihen liittyviä mahdollisia pulmia. Tässä tapauksessa voidaan puhua myös temperamentin ja ympäristön yhteensopivuudesta tai -sopimattomuudesta. Lapsen temperamentin täytyisi sulautua hänen perheensä sosiaaliseen tilanteeseen, elämäntyyliin ja vanhempien omiin temperamenttiominaisuuksiin. Lapsen temperamentilla on vaikutuksia perheen elämään, vanhempien kasvatustapoihin ja siihen, kuinka onnistuneiksi vanhemmiksi isä ja äiti itsensä tuntevat. (Keltikangas-Järvinen 2004: 143, 144, 154.)

Tutkijat Thomas ja Chess ovat jakaneet lasten temperamenttipiirteet kolmeksi temperamenttityypiksi, joihin suurin osa lapsista kuuluu. Helppoa temperamenttityyppiä kuvaa esimerkiksi biologisten toimintojen säännöllisyys, myönteinen suhtautuminen uusiin asioihin ja kyky sopeutua muuttuviin tilanteisiin. Hitaasti lämpenevään temperamenttityyppiin kuuluva lapsi sopeutuu hitaasti, vaikka hänelle tarjotaan jatkuvasti tilaisuuksia tutustua uusiin asioihin. Jos lapsi kuuluu vaikeaan temperamenttityyppiin, vaatii myönteisen vuorovaikutuksen rakentaminen vanhemmilta kärsivällisyyttä ja aikaa. Lapsi sopeutuu hitaasti kaikkeen uuteen ja on tilanteissa varautunut ja välttelevä. Lapsen reaktiot ovat todella intensiivisiä ja lapsi tarvitsee elämäänsä tuttuja rutiineja. Jokaista lasta ei voida sijoittaa näihin temperamenttityyppeihin, ja heitä voidaan sujuvammin kuvailla yksittäisten temperamenttiominaisuuksien avulla. (Keltikangas-Järvinen 2004: 62-67, 157.) Yhteentörmäyksiltä ei voida välttyä jos vanhemmat toistuvasti tulkitsevat lastaan väärin, eivätkä osaa huomioida toiminnassaan lapsen yksilöllisiä piirteitä. Vanhemman tulisi kasvatuksessa ottaa huomioon lapsen temperamentti piirteet, jotta hän osaisi tukea lastaan parhaalla mahdollisella tavalla.

Persoonallisuus voidaan käsittää rakenteena eli erilaisista osista rakentuvana kokonaisuutena. Se voidaan ymmärtää myös prosessina, joka muuttuu herkeämättä. Tietyt peruspiirteet pysyvät, mutta kaikki yksilön kokemukset ja oma asennoituminen eri elämänvaiheissa muovaavat persoonallisuutta. (Viikko-Riihelä 2001: 499.) Lapsissa persoonallisuuden eroavaisuudet näkyvät esimerkiksi siinä, miten he asennoituvat ympärillä olevaan maailmaan ja sen ihmissuhteisiin (Metsäpelto & Rantanen 2009: 83). Synnyynnäisestä temperamentista muotoutuu persoonallisuus yksilön kokemusten, kypsymisen ja ympäristön muovaavan vaikutuksen avulla. Merkittävin ympäristön vaikutuksista on lapsen saama kasvatustapa, johon kuuluvat olennaisesti kasvatukselliset menettelytavat sekä tunnepohjainen suhtautuminen eli lapselle annettu lämpö, kannustus ja hyväksyntä. (Keltikangas-Järvinen 2004: 197.) Yksilön omilla valinnoilla on myös vaikutusta edistyneen suuntaan (Pulkinen 2009: 326).

3.2 Kognitiivisen kehityksen ja sosiaalisten taitojen merkityksestä

Kognitiivisiin toimintoihin sisältyvät tiedon vastaanottaminen, käsittely ja arkistointi. Jean Piaget on tuonut esille kognitiivisen kehityksen käänteentekevä teorian, joka tosin suuntau-

tuu enimmäkseen ajattelun kehitykseen. Hänen mukaansa ajattelun laatu muuttuu kun siirrytään uuteen vaiheeseen. Aiemmat ajattelun mallit kuitenkin toimivat uusien kehittyvien ajattelumuotojen rinnalla. Ympäriällä tapahtuvat asiat määrittävät lapsen toimintaa. (Vilkko-Riihelä 2001: 209, 210.) Lapsi tutustuu ympäristöön tekemällä havaintoja, oppimalla ja kohdistaa huomiotaan ympärillään oleviin asioihin (Horppu ym. 2012: 33). Vähitellen lapsi oppii ennakoimaan jatkuvasti toistuvia ja jokapäiväisiä tilanteita, jolloin ulkoiset toimintamallit muuntuvat sisäisiksi käsityksiksi (Vilkko-Riihelä 2001: 209, 210).

Muutaman viikon ikäisenä vauva tarkastelee ympärillä olevan maailman ääniä ja puhetta. Hän oppii erottamaan äänien joukosta puheelle tyypillisiä ja toistuvia ominaisuuksia. (Hakamo 2011: 23.) Matkimisella on merkittävä rooli vaiheessa, jolloin lapsi opettelee kieltä ja sen käyttämistä. Lapsen luonnollinen jokeltelu muovautuu pikkuhiljaa aikuisten käyttämän kielen sanamuotoihin. Lapsi kykenee ymmärtämään aikuisten puhetta, vaikka ei vielä itse osaa käyttää kieltä. (Zimmer 2001: 65.) Jokeltelu sisältää paljon tunnepitoisia, tunne-elämän kehittymiseen juontuvia piirteitä. Puhuminen vaatii lapselta taitoa säädellä hengitystä, äänen muodostamista, artikulointia ja muistia. Loru- ja riimitteytehtävät harjaannuttavat sanojen mieleen palauttamista ja niiden muodostamista, kuuntelemista sekä mielikuvitusta. (Hakamo 2011: 23,26,64.) Liikunnallisten leikkien avulla voidaan johdatella lapsen kielellistä oppimisvaihetta, sillä monissa lapsille suunnatuissa loruissa leikitellään kielellä ja sanoilla. Leikkien tulisi syntyä lapsen omasta kokemuspöiristä, jotta lapsi voi samaistua niihin ja ottaa leikkiin mukaan oman elämysmaailmansa. (Zimmer 2001: 66, 67).

Lapselle merkittävimpiä kehityksellisiä kasvuypäristöjä ovat koti- ja päiväkotiympäristö sekä sukulais- ja ystäväverkosto. Monilla tärkeillä ja läheisillä ihmisuhteilla on positiivinen vaikutus lapsen kehitykseen. Toisaalta yksikin turvallinen ihmisuhte voi olla riittävä lapsen otollisen kehityksen turvaamiseksi. (Horppu ym. 2012: 10, 11.) Oppiminen ja muisti ovat sidoksissa lapsen tunne-elämän kehitykseen. Lapsi muistaa asioita sen mukaan, miten merkittäviä ne emotionaalisesti ovat hänelle olleet. Kiintymyssuhteen luominen tunnetasolla tärkeisiin aikuisiin on lapsen merkittävä kehitystehtävä. Tämä toimii lapsen sosiaalisen kehityksen ja sosiaalisten taitojen pohjana, mutta se on myös lapsen kognitiivisen kehityksen perusta. (Keltikangas-Järvinen 2012: 26.)

Vanhemman ja lapsen välinen varhainen vuorovaikutus vaikuttaa lapsen tapaan ilmaista ja säädellä tunteitaan. On tärkeää, että vanhemmat hyväksyvät lapsen tunteidenilmaisun, jotta lapsi voi luottaa siihen, että on hyväksyttävää näyttää kaikenlaisia tunteita. (Horppu ym. 2012: 55.) Lapsi opettelee sosiaalistuessaan seuraamaan yhteisön normeja ja tapoja. Yhteisön noudattamat arvot ja asenteet muotoutuvat osaksi lapsen omaksumaa arvomaailmaa. Lapsi oppii ottamaan toiset huomioon, odottamaan vuoroaan ja toimimaan ryhmän jäsenenä. (Vilkko-Riihelä 2001: 223.)

3.3 Motoristen taitojen kehittyminen

Aivojen varhainen kehitysvaihe pitää sisällään herkkyyskausia, jolloin ainutlaatuiset kokemukset vaikuttavat aivojen kypsymiseen (Glaser 2005: 75). Herkkyyskauden aikana lapsi on erityisen altis oppimaan ja sisäistämään jonkin tietyn uuden taidon. Lapsi voi omaksua kyseisen taidon myöhemminkin, mutta se on tiettyä ikä kautena helpompaa. Kehitykseen sisältyy myös kriittisiä kausia, joiden aikana lapsen tulisi omaksua ennalta määrättyjä taitoja. Lapsi tarvitsee kriittisen kauden aikana virikkeitä, jotta pystyisi kehittymään näissä toiminnoissa. Ilman oikeanlaisia virikkeitä kehitys voi olla myöhempänä ajankohtana haastavaa, ellei jopa mahdotonta. (Horppu ym. 2012: 12.)

Lapsen fyysinen ja motorinen kehitys on vilkasta. Motorinen kehitys vaatii riittävää hermoston kypsyyttä ja oma-aloitteista suuntautumista ympäristöön. Lapsella tulee olla mielenkiintoa ympäristöä kohtaan, jotta hän motivoituu tutkimaan ja harjoittelemaan liikkumista. Liikkuminen edellyttää myös vartalon kontrollia ja lihasvoiman kehittymistä. (Horppu ym. 2012: 18, 19.) Lapsen opittua vastikään tiettyjä liikkeitä, yhdistyy niihin monesti myös lapsen iästä riippuvia, liikkeen toteuttamiseen liittyviä piirteitä. 1-2-vuotiaan lapsen liikehdintään kytkeytyy suurpiirteisiä myötäliikkeitä. Esimerkiksi lapsen heittäessä palloa, hänen koko vartalonsa myötäilee käsien heittoliikettä. Lapsen koordinaatiokyky ei ole vielä täysin kehittynyt, eikä lapsi kykene säästelemään ja ohjailemaan vähäisiä voimiaan. Ensimmäisellä ikävuodellaan lapsi kehittyy kovaa vauhtia. Kahden vuoden iässä liikkuminen vahvistuu, ja kävelyn tuottama rasitus vähenee. (Zimmer 2001: 62.)

Alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua joka päivä vähintään kahden tunnin ajan. Kasvattaminen liikuntaan on tärkeää, sillä liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa omaksutaan melko pysyvästi jo lapsuuden aikana. Lisäksi päivittäinen liikunta on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 3, 17.) Lapsen sosiaalinen ja kognitiivinen kehitys liittyvät vahvasti yhteen motorisen kehityksen kanssa. Liikkuessaan lapsi saa kokemuksia ympäristöstään ja käyttää toiminnassaan kaikkia aistejaan, mikä jättää hänen mieleensä vahvoja muistijälkiä. (Arvonen 2004: 65; Jaakkola ym. 2013: 465.) Liikkumisella on näin ollen vahva yhteys lapsen oppimiseen.

Alle kolmevuotiaan lapsen liikkuminen on pääasiassa omaehtoista, eli lapsi liikkuu yksin tai yhdessä muiden kanssa omasta halustaan ja mielenkiinnostaan (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 10, 11). 1-2-vuotias taaperoikäinen lapsi käyttää liikuntaa maailman tutkimusretkillään ja moni aikuinen saattaa kokea tämän kehitysvaiheen raskaaksi, sillä lapsi tarvitsee jatkuvasti aikuisen asettamia turvallisia rajoja. Tähän rajojen asettamiseen kuuluu

komentaminen, kiellot ja fyysinen rajoittaminen. Aikuinen saattaa joutua usein kirjaimellisesti juoksemaan lapsen perässä. (Arvonen 2007: 17.)

Yksilölliset erot lapsen kehityksessä ovat kuitenkin tavallisia ja samanikäiset lapset voivat olla kehityksessään hyvin eri vaiheissa (Arvonen 2004: 65). Yksi- ja kaksivuotias lapsi eroavat kehitystasoltaan muutenkin paljon toisistaan. Myös motorisessa kehityksessä ehtii yhden vuoden iästä kahden vuoden ikään tapahtua suuria muutoksia. Arvosen mukaan 13-15 kuukauden ikäinen lapsi esimerkiksi osaa usein työntää ja vetää itsensä penkin yli, mutta 19-24 kuukauden ikäinen lapsi osaa kiivetä jo puolapuille. Motoriset taidot kehittyvät karkeamotorisista hienomotoristen suuntaan. (Arvonen 2007: 17.) Lapsi ei voi oppia kirjoittamaan kynällä, ennen kuin on oppinut käsittelemään esimerkiksi palloa (Jaakkola ym. 2013: 464). Joidenkin liikunnallisten taitojen voidaan kuitenkin nähdä kehittyvän tiettyjen aikarajojen sisällä. Perusliikuntamuodot ovat taitoja, joita lapsi oppii jo alle kolmevuotiaana. Perusliikuntamuotoja ovat kävely, astuminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, lyöminen, heittäminen, kiinniotto, riippuminen, heiluminen, kieriminen, työntäminen ja vetäminen. (Arvonen 2007: 14.)

Aikuisen tehtävä on mahdollistaa lapsen liikkuminen omien edellytystensä mukaan aina kun mahdollista. Liikuntahetkille tulee antaa aikaa ja tilaa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 11.) Turvallinen, mutta samaan aikaan tarpeeksi haastava ja liikkumiseen kannustava ympäristö on tärkeä 1-2-vuotiaille lapsille. Aikuisen tulee muokata lapsen toimintaympäristöä sellaiseksi, että se kannustaa lasta harjoittelemaan ja oppimaan uusia taitoja. Myös perheliikunta auttaa kanavoimaan taaperon energiaa aktiiviseen yhdessä tekemiseen. (Arvonen 2007: 17; Jaakkola ym. 2013: 467.)

4 Varhainen vuorovaikutus

Ihmisen luontaisiin ominaisuuksiin lukeutuvat varhainen vuorovaikutus ja vuorovaikutus ylipäänsä muiden ihmisten kanssa (Vuorovaikutus - aitoa kohtaamista 2013). Syntymästään alkaen vauva reagoi merkittävästi juuri inhimillisiin piirteisiin ja on halukas vuorovaikutukseen. Varhaisessa vuorovaikutuksessa on kyse jokapäiväisistä ja vaistonvaraisista asioista. Vanhempi tavoittelee katsekontaktia lapseen, haluaa olla tämän lähellä ja yrittää kaikilla mahdollisilla tavoilla ymmärtää vauvan tarpeita. Pian vauva oppii ottamaan katsekontaktin vanhempaan. Myöhemmin vauva kykenee jo vastaamaan hymyllä ja muodostamaan erilaisia äänneitä. (Hermanson 2012.) Varhainen vuorovaikutus kehittyy luontevasti vanhemman ja lapsen välille erilaisissa hoiva- ja leikkutilanteissa, mutta joskus vanhemmat tarvitsevat ammattilaisten tukea luodakseen riittävän hyvän vuorovaikutussuhteen lapseensa.

4.1 Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen kehityksessä

Aivojen rakenteellinen kehitys on geneettisesti ohjattua, mutta etenkin niiden toiminnallista kehitystä johdattavat lapsen kokemukset, jotka juontuvat varhaiseen emotionaaliseen vuorovaikutukseen vanhemman tai toisen hoivanantajan kanssa. Raskauden aikana tapahtuu aivojen rakenteellista kehitystä ja toiminnallinen kehitys käynnistyy lapsen syntymän jälkeen. Aivojen toiminnallisella kehityksellä tarkoitetaan tapaa, jolla hermosolut yhdistyvät toiminnassa toisiinsa. Tämän kehityksen edetessä eri aivoalueiden välille kehittyy entistä laajempia toiminnallisia yhteyksiä. (Mäntymaa & Puura 2011: 17-18.) Vauva tarvitsee oikeanlaiset kehitysolosuhteet, jotta aivojen kehitys voisi edetä ikätasoa vastaavalla tavalla (Gerhardt 2008: 31).

Varhaisilla kokemuksilla on mittavia vaikutuksia vauvan kehon järjestelmiin, koska ne ovat vielä muovautumattomia ja sensitiivisiä. Jos varhaiset kokemukset ovat vaikeita, voi kokemuksilla olla epäsuotuisia vaikutuksia esimerkiksi vauvan stressivasteeseen. (Gerhardt 2008: 31.) Stressivasteella tarkoitetaan elimistön stressinsäätelykykyä, joka on evoluution myötä kehittynyt osaksi ihmisen normaalia sopeutumisympäristöä (Korkeila 2008: 683). Vauvan stressi liittyy elossa säilymiseen, sillä omien voimavarojensa rajallisuuden takia vauva ei selviä yksin. Stressiä voivat aiheuttaa tilanteet, joissa äiti ei ole läsnä tai ei osaa vastata tarpeeksi nopeasti vauvan tarpeisiin. (Gerhardt 2008: 86.)

Vauvan tunteet lähtevät liikkeelle täysin perustasolta. Vauva kokee kokonaisvaltaisesti erilaisia tunteita, mutta tunteiden käsittelyssä on vain niukasti vivahteita. (Gerhardt 2008: 31.) Vauvan sosiaalisten ja henkisten taitojen, tunne-elämän ja identiteetin kehitykseen vaikuttavat merkittävästi toisen ihmisen läsnäolo ja läheisyys (Silvén 2010: 13, 14). Vanhemman ja lapsen välistä tunteiden jakamista ja säätelyä kutsutaan soinnuttamiseksi, jonka kautta vauva oppii vähitellen tunnistamaan ja säätelämään omia tunteitaan. Vanhempi kykenee tunnevuorovaikutuksessa tulkitsemaan vauvan tunnetiloja ja nimeämään niitä. Yhteinen seurustelu- ja leikkihetki tarjoaa vanhemmalle ja vauvalle mahdollisuuden myönteisen tunteen jakamiseen, ja vanhempi voi omalla toiminnallaan vahvistaa tätä tunnetta. Vauva saa yhteisestä tekemisestä miellyttäviä kokemuksia, jotka vahvistavat vauvan tahtoa olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Puura & Mäntymaa 2010a: 25.) Toimiva vuorovaikutussuhde antaa lapselle kokemuksen siitä, että häntä ymmärretään ja vanhempi sallii hänen tarpeensa ja tunteuksensa (Hermanson 2012).

1-2-vuotias lapsi kaipaa vanhempaansa asettamaan rajoja sekä tukemaan negatiivisten tunteiden ja pettymysten sietämisessä. Vanhemman tulisi sanoittaa ja tulkita lapsen tunteita uusissa tilanteissa. (Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys.) Lapsi uskaltaa jo tutkiskella ympäristöä ja toimia hetken aikaa itsenäisesti, mutta vanhemman syli on lapselle vielä kalvarivoinen paikka, josta voi ajoittain hakea vahvistusta omalle turvallisuuden tunteelle. Mo-

nesti oma lelu tai muu tärkeä esine voi auttaa lasta tuntemaan olonsa turvatuksi silloin, kun hän joutuu olemaan erossa vanhemmistaan. Ikäkauden alussa lapsi usein luottaa kovasti itseensä ja omiin taitoihinsa, mutta itsevarmuus voi jo muutaman kuukauden kuluttua muuttua perheen ulkopuolisten ihmisten vierastamiseen, arkuuteen ja vanhempiin takertumiseen. (1-2-vuotias.) Lapsi alkaa oivaltaa oman erillisyytensä ja sen, etteivät vanhemmat ole olemassa pelkästään häntä varten. Erillisyyden tunteen herääminen voi aiheuttaa lapsessa pelkoa vanhempien menettämisestä sekä mustasukkaisuuden ja ahdistuksen tuntemuksia. (Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys.)

4.2 Vanhemman ja lapsen välinen kiintymyssuhde

Vanhempana olemisen merkittävin tehtävä on vastavuoroisen kiintymyksen mahdollistaminen. Vauvan kehitykselle on korvaamatonta, että vanhempi on saatavilla myös tunnetasolla. Lapsella on tarve saada kokemuksia siitä, että hän tuottaa aikuiselle iloa. (Tamminen 2011: 288.) Vanhempien tarjoaman kiintymyssuojan varhaisin tavoite on antaa vauvalle mahdollisuus ensimmäisen tunnepohjaisen ihmissuhteen eli kiintymyssuhteen luomiseen. Kiintymyssuhde muodostuu ajan mittaan varhaisen vuorovaikutuksen myötä ensimmäisen ikävuoden loppuun mennessä. (Sinkkonen 2003: 45.) Kiintymyssuhteen rakentuminen mahdollistaa mielikuvien muodostamisen ensisijaisesta kiintymyksen kohteesta, ja mielikuvat toimivat sittemmin psyykkisen työskentelyn välineinä (Keltikangas-Järvinen 2010: 154).

Kiintymyssuhdeteorian peruspohjan kehitti John Bowlby. Aikuisen antama yhtäjaksoinen hoiva on lapsen eloonjäämisen ehto ja turva. Pieni lapsi hakeutuu oma-aloitteisesti kiinnittymään jokapäiväiseen hoivantantajaansa. Hän pyrkii ylläpitämään fyysistä ja henkistä läheisyyttä ja yhteyttä hoitajaansa etenkin tilanteissa, jotka vaikuttavat uhkaavilta. Vauvan keinoja olla yhteydessä hoitajaansa ovat esimerkiksi imeminen, katsekontaktin hakeminen, hymyily, itku, jokeltelu ja syliin hakeutuminen. (Hautamäki 2011: 29, 30.) Kiintymyssuhdeteoria havainnollistaa vuorovaikutusprosesseja, joissa aikuisen tarjoaman tuen avulla lapsi oppii säätelemään sisäistä maailmaansa, tunteitaan ja tarpeitaan sekä niiden ilmaisemista. Lapsi muodostaa kiintymyssuhteissaan erikaltaisia mielikuvia itsestään ja muista ihmisistä. (Horppu ym. 2012: 48.)

Bowlbyn kollega Mary S. Ainsworth kehitti kokeellisen menetelmän, vierastilanteen, jonka avulla pystyttiin tarkastelemaan pienten lasten kiintymyssuhdetta ja siihen liittyviä yksilöllisiä eroavaisuuksia (Hautamäki 2011: 34). Menetelmän avulla voidaan havainnoida miten lapsi käyttäytyy tilanteessa, joka uhkaa hänen turvallisuuden tunnettaan (Silvén & Kouvo 2010: 74). Tutkimuksessa tehtyjen havaintojen perusteella voitiin luokitella kolme kiintymyksen päätyyppiä, jotka ovat turvallisesti kiintynyt, välttelevä tai karttava ja ristiriitaisen vastustava (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2010: 89; Hautamäki 2011: 35).

Turvallisesti kiintyneet lapset ilmaisivat tunnetilojaan avoimesti ja ajattelivat, että äiti reagoi oikealla tavalla heidän sen hetkiseen tarpeeseensa. Lapset olivat ensimmäisenä elinvuotenaan oppineet luottamaan siihen, että äiti on tavoitettavissa. (Hautamäki 2011: 35.) Lapsi tutkii kiinnostuneena ympäristöä ja jakaa mieluusti tuoreet kokemukset muiden kanssa (Silvén ym. 2010: 75). Välttelevät lapset kokivat vaikeaksi negatiivisten tunteiden ilmaisun, mikä näkyi vähäisenä läheisyyteen pyrkimisellä ja lapsi vältteli äitiä tämän palatessa tutkimushuoneeseen. Lapsi ei pyrkinyt saamaan kontaktia äitiin, vaan käänsi esimerkiksi selkänsä tälle. Nämä havainnot kertovat, että välttelevien lasten äidit eivät ole kyenneet sensitiivisesti ja johdonmukaisesti vastaamaan lapsen signaaleihin tämän ensimmäisenä elinvuotena. (Hautamäki 2011: 35; Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2010: 89.) Ristiriitaisen-vastustavaan kiintymyssuhteen tyyppiin lukeutuvien lasten äidit ovat reagoineet epäjohdonmukaisimmin lastensa viesteihin. Äidit toimivat välillä omien tarpeidensa ja joskus taas lastensa tarpeiden mukaan, jonka vuoksi lapsi hakeutuu äidin luokse, mutta ei halua lohdutusta vaan pyrkii pois tilanteesta. (Hautamäki 2011: 35, 36; Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2010: 90.)

Näiden kiintymyssuhdetyyppien lisäksi on myöhemmin esitelty myös jäsentymätön kiintymyssuhde, jossa sekoittuvat välttelevän ja ristiriitaisen suhteen piirteet (Horppu ym. 2012: 50). Lapsi ei osaa toimia eri tilanteissa, sillä vanhempi suhtautuu häneen vaihtelevasti. Vanhempi voi ensiksi tavoitella läheisyyttä ja toisessa hetkessä hän suhtautuu lapsen torjuvasti tai jopa vihamielisesti. (Puura ym. 2010a: 27.) Riittävän hyvää kiintymyssuhdetta ei ole muodostunut, koska lapsi ei ole saanut tarpeeksi kokemuksia vuorovaikutuksesta saman ihmisen kanssa. Tähän on voinut vaikuttaa esimerkiksi vanhemman päihteidenkäyttö tai mielenterveysongelmat. Jäsentymättömästä kiintymyssuhteesta voi koitua lapselle tunne-elämän ongelmia ja käytöshäiriöitä. (Horppu ym. 2012: 50.)

Turvallinen kiintymyssuhde saa alkunsa riittävän hyvässä vauvan ja vanhemman vuorovaikutuksessa, jossa tunnevuorovaikutus on luonnollista ja enimmäkseen myönteistä. Turvallisesti vanhempaansa kiintynyt vauva voi uskoa siihen, että hänen tunteilleen annetaan hyväksyntää ja vanhempi tukee häntä hankalien tunteiden ja tilanteiden kohtaamisessa. (Puura ym. 2010a: 27.) Nykyisen tiedon mukaan turvallinen kiintymyssuhde edistää lapsen otollisen sosiaalisen kehityksen suuntaa toverisuhteissa. Vuorovaikutus vanhemman kanssa opettaa lasta ohjailemaan tunteitaan ja toimimaan osaavasti muiden ihmisten kanssa. (Silvén ym. 2010: 84.)

Tutkimustulokset kertovat, että erilaisia lapsen itsesäätelyyn kytkeytyviä taitoja tarkasteltaessa painottuvat vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksesta osittain eri piirteet. Lapsen tottelevaisuutta esimerkiksi tukee ennen kaikkea myönteinen vuorovaikutussuhde vanhempaan sekä kasvatusote, joka ei ole tarpeettoman ankara. Lapsen kykyyn säädellä tunteita vaikuttaa

kiintymyssuhteen laatu, ja puolestaan tarkkaavaisuuden ja impulssikontrollin kehityksessä korostuvat virikkeinen vuorovaikutus ja kielellinen ohjaus. (Laakso 2011: 60.)

4.3 Vanhemmuudesta ja vuorovaikutussuhteen rakentumisesta

Ihmisen inhimillisiin peruspiirteisiin liittyy taito pohdiskella sekä omia että toisten ihmisten tunteita ja mielteitä. Tällaista toimintaa kutsutaan mentalisaatioksi eli kyvyksi miettiä ja tutkiskella mielen sisäistä maailmaa sekä ymmärtää sen yhteys käyttäytymiseen. Mentalisaation lisäksi kirjallisuudessa on käytetty termiä reflektiivinen kyky, joka näkyy vanhemmuudessa esimerkiksi arjen hoivatilanteissa. Vanhemman mentalisaatiokyky merkitsee sitä, että vanhempi kykenee ajattelemaan lapsensa tarpeita, kokemuksia sekä tuntemuksia kaikenlaisissa arkielämän tilanteissa. (Kalland 2013: 39, 40.) Mentalisaatiokyky auttaa vanhempaa pohtimaan erilaisia selityksiä lapsen käytökselle. Vanhemman puutteellinen mentalisaatiokyky johtaa haasteisiin vuorovaikutuksessa. Vanhempi voi tulkita lapsen käyttäytymistä väärin, josta aiheutuu molemmille pettymyksiä. (Pajusalo & Pyykkönen 2011: 71.)

Mentalisaatiokyky kehittyy jo raskausaikana, jolloin mielikuvat vauvasta muodostuvat ja voimistuvat raskauden edetessä (Kalland 2013: 39). Vauvaan liittyvät mielikuvat ja odotukset vaikuttavat siihen, minkälaiseksi vanhempi kokee vauvansa ja miten hän on tämän kanssa vuorovaikutuksessa. Vanhempien kanssa tulisi jo neuvolassa keskustella vauvaan liittyvistä mielikuvista ja odotuksista, jotta vanhemmat onnistuisivat luomaan mahdollisimman positiivisen, mutta myös totuudenmukaisen kuvan vastasyntyneen piirteistä ja taidoista. (Puura & Mäntymaa 2010b: 31.) Reflektiivisyys käynnistyy oman vauvan havainnoimisesta. Vanhempi saattaa miettiä miten vauva ilmaisee väsymystään tai mitä vauva yrittää juuri sillä hetkellä oppia. Vauvan kokemusten sanoittaminen kehittää vanhemman reflektiivistä kykyä. (Kalland 2013: 46-48.) Vauvan suotuisan kehityksen ja kasvun kannalta on tärkeää, että vanhemmat ovat kiinnostuneita hänen tunteistaan ja kokemuksistaan. Vanhemman ilmaisema kiintymys ja riittävä huolenpito viestivät vauvalle, että hän on tärkeä ja merkityksellinen (Puura ym. 2010a: 25).

Lapsen ja vanhemman temperamentti sekä vanhemman herkkyys ja taito vastata lapsen tarpeisiin ovat asioita, joista varhainen vuorovaikutus rakentuu (Horppu ym. 2012: 46). Sensitiivisyyden eli herkkyyden ajatellaan olevan äidillisen käyttäytymisen peruspiirre, joka käsitteään yleisesti hyvän äitiyden elintärkeäksi ominaisuudeksi (Mäntymaa 2006: 17). Kulttuurilla on vaikutusta tapoihin, joilla vanhempi ja lapsi vuorovaikuttavat hoiva- ja leikitilanteissa. Länsimaissa on ollut tapana kasvattaa lapsia itsenäisyyteen jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Aiheesta tehdyt tieteelliset tutkimukset kuitenkin viittaavat siihen, että eri kulttuureista tulevat kasvattajat ovat poikkeuksellisen yksimielisiä siitä, millaisia ominaisuuksia laadukas kas-

vu ympäristö pitää sisällään. Hyvä hoivan antaja osaa sensitiivisesti vastata lapsen psyykkisiin ja fyysisiin tarpeisiin. (Silvén 2010: 11, 12.)

Vanhemman ja lapsen välinen myönteinen vuorovaikutus antaa lapselle tunteen siitä, että häntä rakastetaan ja hän on arvokas sellaisenaan (Korhonen). Pohja myönteiselle vuorovaikutukselle luodaan luontevissa tilanteissa, jotka ovat sekä lapsille että aikuisille mieleisiä. Lapsen kanssa yhdessä oleminen ja tekeminen vahvistavat aikuisen ja lapsen välistä suhdetta, ja tukevat aikuisen kehitystä kasvattajana. (Eklund & Heinonen 2011: 222-223.) Vanhemman ja lapsen välinen myönteinen vuorovaikutus on pääsääntöisesti sanatonta viestintää, jota lapsi tulkitsee täsmällisemmin kuin puhetta. Lapselle vanhemman kiintymys välittyy erityisesti katsekontaktin ja kosketuksen kautta. (Korhonen.) Helliminen ja pehmeällä äänellä puhuminen viestivät lapselle, että hänestä välitetään ja hän on turvassa vanhemman sylissä.

Lapsi tuntee itsensä tärkeäksi erityisesti silloin, kun vanhempi iloitsee lapsesta. Iloitseminen voi olla haasteellista jos vanhemman elämässä on paljon kuormittavia tekijöitä. Keskusteleminen voi auttaa vanhempia miettimään niitä tekijöitä elämässä, jotka mahdollisesti tukahduttavat lapsesta saatavaa iloa. (Korhonen.) Haastavasti käyttäytyvän lapsen vanhemmat ovat monesti uupuneita ja tilanteeseen turhautuneita, eikä heillä ole voimia yhteisen toiminnan keksimiseen useiden epäonnistumisten jälkeen. Vanhemmat tarvitsevat vahvistusta sille, että yhdessäolo ja yhdessä tekeminen on palkitsevaa sekä merkityksellistä lapselle. Yhteinen tekeminen on hyvä aloittaa lyhytkestoisesti, jotta kokemus päättyy positiivisissa tunnelmissa. (Eklund ym. 2011: 222-223.) Olisi hyvä käydä vanhemman kanssa läpi hänen omaa historiaansa ja kiintymyssuhdekokemuksiaan. Vanhemman kanssa keskustellessa voi yrittää lisätä tietoisuutta siitä, miten voimakkaan itsetuntoa kohottavan kokemuksen lapsi saa kun hän tuntee, että hänen seurastaan nautitaan. (Korhonen.)

4.4 Vuorovaikutuksen havainnointi ja tukeminen

Haluamme tässä luvussa tuoda esiin vuorovaikutussuhteen hoidon merkitystä ja esitellä kaksi vuorovaikutuksen tukemiseen kehitettyä menetelmää. Vaikka opinnäytetyömme tarkoituksena ei ollut arvioida aikuisten ja lasten vuorovaikutussuhteiden laatua, eikä ohjaamillamme aikuinen-lapsi-pareilla ollut varhaiseen vuorovaikutukseen liittyviä ongelmia, koemme silti tärkeäksi perustella raportissamme miksi vuorovaikutussuhteen tukeminen on tärkeää. Varhaiseen vuorovaikutukseen tulisi kiinnittää huomiota perheiden kanssa työskenneltäessä.

Nykyaikaisissa tutkimuksissa ollaan oltu kiinnostuneita vauvan ja hoivan antajan välisestä vuorovaikutuksesta, ja sen arvioimiseen on kehitetty lukuisia menetelmiä (Sinkkonen 2008: 91). Myös lapsen ja vanhemman välisen kiintymyksen tukemiseen on kehitetty monia keinoja. Kiintymyssuhdeteorian mukainen tavoite on johdonmukainen ja sensitiivinen vanhemmuus, jossa

lapsen tarpeet huomioidaan ja niihin vastataan. Etenkin pienen lapsen vuorovaikutuskykyjä pitäisi arvioida suhteessa häntä hoitavaan aikuiseen. Havainnoimisen lisäksi arvokas työväline on vanhemmuuden peilaaminen, johon sisältyy tarkka, sanallinen vahvistaminen siitä, miten vanhempi toimii lapsensa kanssa. Tarkoituksena on edistää vuorovaikutuksen toimivia ominaisuuksia sekä auttaa vanhempaa huomaamaan ja ratkaisemaan sen ongelmakohtia. (Kalland 2005: 225, 226.)

Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen hoito on ilmennyt vaikuttavaksi tavaksi ehkäistä ja korjata lasten mielenterveydellisiä ongelmia. Vuorovaikutusinterventioita on monenlaisia, mutta tehokkaiksi osoitetuissa menetelmissä yhteisinä ominaisuuksina ovat, että ne keskittyvät vanhemman sensitiivisyyden, myönteisen ohjaamistaidon ja reflektiivisen kyvyn tukemiseen. Molempien vanhempien osallistuminen hoitoon, videohavainnoinnin hyödyntäminen vanhempien reflektiivisen kyvyn vahvistamisessa sekä rakentavan yhteistyösuhteen takaaminen vanhempien kanssa ovat keinoja, joilla pystytään selvästi tehostamaan hoidon vaikuttavuutta. Lyhytkestoisten hoitojen on todettu yleensä olevan yhtä vaikuttavia kuin pitkien interventioiden etenkin silloin, kun perhe ei ole ollut moniongelmainen. Ratkaisevinta näyttää olevan se, miten luotettavan yhteistyösuhteen työntekijä saa muodostettua vanhemman kanssa. (Mäkelä & Salo 2011.)

Vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta tulisi havainnoida arkielämän tilanteissa, kuten hoiva- ja leikitilanteissa, sillä tällaiset vuorovaikutustilanteet ovat tyypillisesti konkreettisia, tavanomaisia ja toistuvia. Vuorovaikutustilanteissa myös esiintyy ei-kielellistä viestintää. (Ahlqvist & Kanninen 2003: 343.) Vuorovaikutussuhteiden hoitaminen on jatkuvasti merkityksellisempää, sillä tarve lasten mielenterveysongelmien vaikuttavampaan ehkäisyyn ja hoitoon on kasvanut. Keskeisiä kehittämiskohteita ovat erilaisten vuorovaikutushoitojen edellytysten määrittäminen, vaikuttavuuden tutkiminen ja saatavuuden takaaminen. (Mäkelä & Salo 2011.)

Varhaisen vuorovaikutuksen tukemista varten on kehitetty VAVU -työmenetelmä, joka on suunnattu erityisesti raskaana olevien ja synnyttäneiden naisten sekä lapsiperheiden kanssa työskentelevien ammattilaisten käyttöön. Työmuotona on haastattelu, jonka avulla voidaan havaita ja ottaa puheeksi raskautta, synnytystä ja vauvaa koskevia huolenaiheita, käsityksiä ja mahdollisia haasteita. Tavoitteena on toteuttaa haastattelu perheen kodissa siten, että molemmat vanhemmat osallistuvat haastatteluun. Työntekijä pääsee tutustumaan vanhempiin jo ennen lapsen syntymää, jotta yhteistyö alkaisi toimimaan mahdollisimman hyvin synnytyksen jälkeen. Haastattelun avulla voidaan kartoittaa perheen voimavaroja, tarvittavan tuen laatua ja hakea ratkaisuja perheen tilanteeseen. (Varhaista vuorovaikutusta tukeva VAVU -työmenetelmä 2014.)

Vuorovaikutuksen arvioinnissa ja havainnoinnissa on hyödynnetty videokuvaamista. VIG-ohjausmenetelmän perustana toimi hollantilainen perheohjaus, jossa käytettiin videointia toiminnan tukena. VIG-menetelmän tarkoituksena on lujittaa ihmisten omaa persoonallista ja tehokasta tapaansa olla vuorovaikutuksessa. VIG-ohjauksessa tarkastellaan videolta tuokioita, joissa ihmiset ovat toimivassa vuorovaikutuksessa keskenään. Ohjaaja käsittelee näitä onnistuneita vuorovaikutushetkiä yhdessä asiakkaiden kanssa. Asiakas saa tarkastella sekä omia vahvuuksiaan että tilanteita, joihin hän toivoisi muutoksia. Työskentely toteutetaan useimmiten todellisessa tilanteessa esimerkiksi perheen kotona. Asiakkaiden arvostaminen sekä heidän voimavaroihinsa ja muutoskykyynsä luottaminen ovat VIG-menetelmän perusajatuksia. (Kennedy 2013: 98, 99.)

5 Perheliikunta

Perheliikuntaa on käsitteenä hankala määritellä, koska sillä on hyvin laaja merkitys. Käsitteenmäärittelyssä termin perheliikunta kohdalla on haluttu painottaa, että perhe ei ole biologisuuden määrittelemä yksikkö. Termillä tarkoitetaan perheliikunnassa kaikkia niitä henkilöitä, jotka yksilö kokee oman perheensä jäseniksi. Voidaankin puhua niin sanotusta koetusta perheestä. Tästä johtuen perheliikunta-käsitteen rinnalla on toisinaan käytetty myös sanaa pieniyhteisöliikunta, jolloin perheeseen voidaan nähdä kuuluvan eri sukupolvia, naapureita, ystäviä ja tuttavuuksia. Useimmiten perheliikuntatunneilla ohjattavan peruselementin muodostaa kuitenkin vanhempi-lapsi-pari. (Arvonen 2004: 28, 94.)

Perheliikunta on vuorovaikutteista ja hauskaa yhdessä tekemistä, jonka parissa osallistujat saavat nauttia onnistumisen kokemuksista. Perheliikuntatunneilla lapset ja aikuiset saavat tutustua toisiin perheisiin sekä toteuttaa kekseliäisyytään ja luovuuttaan. Näin perheenjäsenten itsetuntemus lisääntyy ja aikuiset saavat samalla muita lapsia havainnoidessaan vertailukohtaa oman lapsensa ikä- ja kehitystasoon. (Arvonen 2004: 36.) Aikuiset myös näkevät yhteisten liikuntahetkien lomassa, kuinka oma lapsi toimii ryhmätilanteissa ja leikeissä ja miten tämä oppii luottamaan omiin liikunnallisiin taitoihinsa. Perheliikuntatuntien toiminta voi auttaa aikuista laajentamaan lapsen liikkumisvapautta myös muissa ympäristöissä, sillä monesti aikuisilla on tapana luottaa lapsen taitoihin enemmän ryhmätilanteissa kuin tällaisen toiminnan ulkopuolella. (Zimmer 2011: 157.) Perheliikunta sopii kaikille perheille ja kaikenikäisille lapsille (OHJAA & INNOSTA! 2013).

Käsitteen monipuolisuudesta huolimatta viittaamme tässä raportissa kuitenkin perheliikunta-termillä tavoitteellisesti suunniteltuihin, liikunnallisiin perheliikuntatunteihin. Tällainen toiminta on yhtäjaksoista, säännöllistä ja sitä järjestetään juuri liikkumiseen tarkoitetuissa toimintaympäristöissä. Käytössä on tällöin monesti erilaisia liikuntavälineitä ja toiminnalla on aina erillinen ohjaaja tai ohjaajat. Tällaisesta perheliikunnan muodosta voidaan käyttää myös

nimitystä ohjattu perheliikunta (OHJAA & INNOSTA! 2013: 6). Tässä opinnäytetyössä käytämme termiä perheliikunta tarkoittaen siis juuri ohjattua perheliikuntaa.

5.1 Perhe ja vanhemmuus

Käsitteenä sanaa perhe voi olla hankala määritellä, sillä käsitteen määrittely riippuu monesti siitä näkökulmasta, josta käsitettä tarkastelee. Perhe voidaan nähdä esimerkiksi vuorovaikutusyksikkönä (Arvonen 2004: 28). Tilastokeskuksen mukaan perhe muodostuu yhdessä asuvista avio- tai avoliitossa olevista tai parisuhteensa rekisteröineistä henkilöistä ja heidän lapsistaan. Perheeksi lasketaan myös jompikumpi vanhemmista ja hänen lapsensa sekä mahdolliset avio- ja avopuolisot. (Perhe.) Perhe on kuitenkin paljon muutakin, kuin vain saman katon alla asuvien ihmisten joukko. Perheen merkitystä ei aina huomioida tarpeeksi yksittäisen ihmisen itsetunnon, vahvuuden kokemisen ja hyvinvoinnin rakentumisen kannalta (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008: 73).

Perheen kasvatusilmapiirin katsotaan vaikuttavan suuresti lapsen kehitykseen. Perheen sisäinen toiminnallinen rakenne ja vuorovaikutussuhteet ovat kiinnittäneet monien tutkijoiden huomion. Myös yhteiskunnallisten tekijöiden vaikutus perheisiin, vanhempiin ja tätä kautta lapsiin, on nykyään huomattavissa. (Alasuutari 2003: 21.) Vanhemmat toimivatkin ainakin osittain eräänlaisina suodattimina perheen ulkopuolelta tulevien vaikutteiden välittämisessä lapsille.

Vanhemmuudella on joitain universaaleja ominaisuuksia, mutta kukin kulttuuri kuitenkin heijastelee omaa vaikutustaan vanhemmuuteen. Myös vanhemman itsensä saama kasvatus vaikuttaa siihen, millainen vanhempi tämä on lapselleen. Vanhemmuuteen voidaan nähdä kuuluvan erilaisia velvollisuuksia ja oikeuksia, mutta loppujen lopuksi vanhemmuus toteutuu aivan tavallisten arkisten asioiden keskellä. Vanhemmuus on ennen kaikkea vuorovaikutusta. (Sinkkonen 2003: 298-299, 314, 316.) Vanhemmuuden keskeisimpiä tehtäviä on tukea lapsen itenäistymistä ja samalla ohjata sekä valvoa lapsen toimintaa. Toisin sanoen tehtävänä on vastata lapsen kehityksellisiin tarpeisiin. (Alasuutari 2003: 23.) Tämä ei kuitenkaan aina ole aivan yksinkertainen tehtävä.

Nykyperheiden elämä on haasteellista ja monimutkaista. Monien vanhempien työelämä on vaativaa ja arki kiireen keskellä jaksamista. Stressi, väsymys ja jopa masennus ovat läsnä useiden perheiden elämässä. (Cacciatore yms. 2008: 83.) Keskustelu hyvästä vanhemmuudesta nousee pinnalle tietyin väliajoin. Myös hukassa oleva vanhemmuus on ollut viime aikoina esillä mediassa (ks. esim. Massinen 2013). Mutta millainen sitten on hyvä vanhempi?

Huomionarvoista on, että on olemassa erilaisia tapoja toteuttaa hyvää vanhemmuutta. Vastavuoroiset ja pysyvät ihmissuhteet ovat tärkeitä jokaiselle lapselle ja vanhemman tärkein tehtävä onkin tuottaa lapselle olo siitä, että hänestä välitetään ja hänet hyväksytään juuri sellaisena, kuin hän on. Tähän tehtävään kuuluu erilaista huolenpitoa, läheisyyttä, turvallisuuden tunteen tuottamista sekä lapsen iänmukaisia rajoja ja sääntöjä. (Vanhemmuus muuttaa elämää.) Sujuva ja lämmin vuorovaikutussuhde lapsen ja vanhemman välillä on avain lapsen, vanhempien ja koko perheen hyvinvointiin.

5.2 Perheliikunnan merkitys ja tavoitteet

Perheliikunta kehittää perheen sisäisiä vuorovaikutussuhteita ja tarjoaa perheille mukavaa yhteistoimintaa (Arvonen 2004: 5). Se on aktiivista yhdessäolon aikaa. Perheliikunta lisää etenkin lasten osallisuuden tunnetta, kun lapset saavat tunteilla olla tasavertaisesti mukana toiminnassa. Perheliikuntatunneilla vietetty yhteinen aika on arvokasta, sillä lapset omaksuvat elämäntavat ja tottumukset jo varhain perheen kasvatuskäytänteiden pohjalta. Lapsen roolimalleina toimivat aikuiset voivat vaikuttaa omalla toiminnallaan merkittävästi lapsen liikuntatottumuksiin. (OHJAA & INNOSTA! 2013: 3.)

Kaikilla lapsilla on syntymästään saakka tarve liikkua. Liikunta ja leikki ovat lapsen fyysistä aktiivisuutta ja ne tukevat lapsen hyvinvointia ja terveyttä. Säännöllinen liikunta on vaatimus lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lapsen motoristen taitojen kehitys edellyttää mahdollisuutta liikuntaan sekä opittavien taitojen toistuvaan harjoitteluun erilaisissa ympäristöissä ja monenlaisten välineiden avulla. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 10.) Liikunta tarjoaa lapselle mahdollisuuksia itsensä ilmaisuun, ilon tunteeseen ja onnistumisen kokemuksiin. Tämä kaikki vaikuttaa positiivisesti lapsen psyykkiseen terveyteen, luo myönteistä minäkuvaa ja saa hänet tuntemaan itsensä arvokkaaksi. Liikunta myötävaikuttaa myös lapsen sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunnan avulla lapsi oppii toimimaan toisten kanssa noudattamalla yhteisiä sääntöjä ja pyrkimällä yhteisiin tavoitteisiin. (Arvonen 2004: 57.) Lapset ilmaisevat itseään luonnostaan kehollisesti. Liikkuminen, tanssiminen, leikkiminen ja näyttelemine ovat lapsen keinoja tuoda esiin omia ajatuksia ja tunteita. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013: 465.) Liikkumalla lapsi luo siis hyvin luontaisella tavalla vuorovaikutussuhdetta muuhun maailmaan ja toisiin ihmisiin.

Lasten päivittäisen liikunnan määrä on vähentynyt erityisesti yhteiskunnallisten muutosten seurauksena. Tietotekniikan lisääntynyt käyttö, kiireinen elämäntyyli ja vähentynyt perheen yhteinen aika on passivoinut lapsia ja aikuisia liikunnan suhteen. Perheiden elämä on muutenkin eriytyneempää ja perheenjäsenet toimivat monissa perheen ulkopuolisissa yhteisöissä. Terveysliikunnan merkitys onkin nostettu nykypäivänä vahvasti esiin. Lapset tarvitsisivat vanhemmiltaan enemmän aikaa, jona huomio on keskittynyt täysin heihin. Perheliikunta luo

mahdollisuuksia yhteiseen liikunnalliseen ajanviettoon ja tuo lähellä arkea olevan ratkaisumallin terveystiikunnan harrastamiseen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 7; Arvonen 2004: 5, 11; Arvonen 2007: 3.)

Lapset kasvavat ja kehittyvät nopeasti, ja yhdessä liikkuminen on keino uudenlaisen vanhemmuuden harjoittamiseen. Perheliikunta on koko perheen ja lähipiirin terveyttä edistävää liikuntaa. Se on liikunnan muoto, jossa lapset, nuoret, vanhemmat, isovanhemmat ja ystävät saavat liikkua yhdessä. Jokainen osallistuja liikkuu oman taitotasonsa ja kuntonsa mukaan ja saa samalla huomiota muilta perheenjäseniltä. Perheliikunnan keinoin on mahdollista kohentaa perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta, oppia tuntemaan toinen toisensa paremmin ja edistää perheenjäsenten keskinäistä vuorovaikutusta. Perheliikunnan lomassa voidaan oppia myös erilaisia perinteitä, liikuntataitoja ja -tietoa sekä kehittää jo olemassa olevia taitoja. (Arvonen 2007: 3, 7; Arvonen 2004: 5.)

Arvosen mukaan ammattitaitoisesti toteutettu perheliikunta voi parhaassa tapauksessa olla tukena myös perheen kasvatustyössä. Perheliikuntaa voidaan käyttää esimerkiksi syrjäytymisvaarassa olevien perheiden tai yksinhuoltajaperheiden yhteistoimintamuotona. (Arvonen 2004: 5.) Perheen yhteinen aika tukee sen jäsenten ja etenkin lasten elämänhallinnan tunnetta. Se lisää myös perheenjäsenten sisäistä tehokkuuden tunnetta. (Brustad 2010: 2-3.)

Perheliikuntaan voidaan luonnollisesti soveltaa samoja tavoitteita, kuin mitä liikunnalle yleisesti on tyypillistä asettaa. Sen keinoin voidaan esimerkiksi toteuttaa päivittäisiä vähimmäisliikuntasuosituksia. (OHJAA & INNOSTA! 2013: 4.) Perheliikunnalla on kuitenkin myös juuri tälle harrastusmuodolle ominaisia erillisiä tavoitteita. Nämä tavoitteet voivat vaihdella sen mukaan, kuka perheliikuntaa toteuttaa, minkä ikäisiä liikkuja toiminnassa on mukana sekä mihin aikaan vuodesta ja minkälaisessa ympäristössä perheliikuntatunnilla liikutaan. Perheliikuntaa järjestävä organisaatio, perheliikunnan ohjaaja sekä ohjattavat asettavat tavoitteita, kun kyse on ohjattavista perheliikunnasta. (Arvonen 2004: 32.)

Perheliikunnan perustavoitteena voidaan pitää ohjattavien liikuntatietoisuuden ja -aktiivisuuden lisäämistä sekä terveystiikunnan hyötyjen tarjoamista yleisesti. Perheliikunnan keskeisimpiä tavoitteita on myös perheen sosiaalisen vuorovaikutuksen edistäminen. (Arvonen 2004: 33.) Yhteinen liikkuminen voi auttaa syventämään aikuisen ja lapsen välistä suhdetta. Aikuinen-lapsi-ryhmien yleisenä tavoitteena voidaan nähdä tasavertaisen ja intensiivisen kommunikoinnin sekä vuorovaikutuksen mahdollistaminen. (Zimmer 2011: 157.) Lapsen tai nuoren kasvatuksen ja kokonaisvaltaisen kehityksen sekä vanhemmuuden tukeminen ovat myös perheliikunnan keskeisiä tavoitteita. Yhdessä toimien lapset kasvavat liikunnan pariin. Perheliikunnan pyrkimyksenä onkin ohjata lapsia aktiiviseen liikuntaharrastuneisuuteen. (Arvonen 2004: 32-34.)

5.3 Tuntien tavoitteellinen suunnittelu

Perheliikuntatuntien kesto on useimmiten puolesta tunnista tuntiin, riippuen ohjattavasta ryhmästä (Arvonen 2004: 94). Tunnin suunnittelussa on hyvä lähteä liikkeelle siitä, että ohjaaja tuntee liikuntaympäristön sekä liikuntaan käytettävät tilat ja välineet. Myös perheliikuntaryhmän osallistujiin on hyvä tutustua etukäteen. Esimerkiksi ohjattavien lasten ikä- ja kehitystaso vaikuttavat tunnin tavoitteisiin ja toimintaan. Säännöllisesti ohjatun perheliikuntaryhmän toiminnalle ohjaajan on hyvä laatia kausi- tai vuosisuunnitelma. Tämä sitouttaa myös perheitä osallistumiseen ja helpottaa ohjaajan omaa suunnittelutyötä yksittäisten ohjauskertojen suhteen. (OHJAA & INNOSTA! 2013: 8-9.)

Ohjauskertojen suunnittelun tulee aina olla tavoitteellista. Perheliikuntatuntien sisältö laaditaan aina näiden tavoitteiden pohjalta. Tarkoituksena on, että tavoitteellisen suunnittelun keinoin kehitetään ohjattavien taitoja mahdollisimman monipuolisesti. Tavoitteena voi olla esimerkiksi liikkuvuuden tai kestävyuden lisääminen. Vaikka suunnittelussa keskitytään helposti tunneille osallistuviin lapsiin, on kuitenkin tärkeää, että perheliikuntatuntien suunnittelussa otetaan huomioon myös ohjattavien aikuisten liikunnan tarve. On hyvä kiinnittää huomiota siihen, että tuntiohjelma sisältää sekä kestävyuden että lihaskunnan kehittämiseen sisältyvää toimintaa. (OHJAA & INNOSTA! 2013: 9.) Harjoitteita voidaan tarvittaessa myös eriyttää aikuisille ja lapsille (Arvonen 2004: 97). Emme kokeneet toiminnan eriyttämistä opinnäytetyömme tavoitteita palvelevaksi, vaikka se olisikin ollut mahdollista, sillä meitä oli tunteja ohjaamassa kaksi. Koemme, että eriyttävällä toiminnalla emme olisi tukeneet aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta, mikä oli toiminnallisen opinnäytetyömme päätavoite.

Pienten lasten perheliikuntatunneilla korostuu etenkin perusliikuntataitojen tai perusliikkeiden opettelu. Lapsen perusliikuntataidot ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa tämän motorisen kehityksen sekä kehonhahmotuksen kanssa. Perusliikkeitä ovat esimerkiksi juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, kieriminen sekä heittäminen ja kiinniotto. Näiden taitojen opetteluksessa lapsi tarvitsee runsaasti toistoja. Perusliikuntataitojen oppimisella luodaan perusta haastavammille liikuntasuorituksille. (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008: 47.)

Perheliikuntatuokion rakenne kannattaa suunnitella niin, että tunnilla on selkeä aloitus, lämmittely- ja toimintaosuus sekä lopetus. Aloitus ja lopetus on hyvä vakiinnuttaa rutinoituneeksi ja tutuksi. Aloituksessa kannattaa kertoa ohjattaville, mitä kyseisen päivän perheliikuntatunnilla tehdään. Lämmittelyn aikana päästetään enimpää höyryä ja saadaan lihakset lämpenemään. Useimmiten tämä tapahtuu jonkinlaisen juoksemiseen liittyvän aktiviteetin parissa. Harjoitusosioon sijoitetaan perheliikuntatuntin ydintoiminta, joka vaatii usein uusien taitojen harjoittelua. Tunnin loppu on kannattavaa suunnitella sellaiseksi, että harjoitusosion toiminnasta päästään hyvin rauhoittumaan ja palautumaan. Tutut leikit ovat tehokkaita lopetusvai-

heessa. Lopussa osallistujia kiitetään aina mukavasta liikuntahetkestä. (OHJAA & INNOSTA! 2013: 10.)

5.4 Perheliikunnan ohjaaminen

Perheliikunnan ohjaaja pyrkii vaikuttamaan lasten ja perheiden hyvinvointiin liikunnan ja toiminnan avulla. Ohjaaja suunnittelee ja järjestää toimintaa sekä luo liikkumiseen innostavia olosuhteita ja välineitä. Perheliikunnan ohjaaja käyttää työssään omaa persoonallisuuttaan, vaistojaan ja maalaisjärkeään. (Arvonen 2004: 71-77.) Ohjaaja on ikään kuin kapellimestari, jonka tarkoituksena on ottaa huomioon motoriikaltaan, sosiaalisilta taidoiltaan ja luonteiltaan erilaiset lapset ja aikuiset sekä tukea jokaisen liikkujan kasvua omassa roolissaan (Weckström 2008: 7).

Ohjaaja näyttää perheliikuntaryhmän aikuisille omalla käyttäytymisellään mallia ja rohkaisee heitä oman esimerkinsä mukaiseen toimintaan. Tällöin aikuinen pääsee ohjaajan tuen avulla harjoittelemaan liikuntakasvattajan roolia. Oman aikuisen liikkeen matkiminen on useimmiten lapselle mieleistä puuhaa ja yhdessä toimien lapsi saa samalla aikuiseltaan henkilökohtaista palautetta. Aikuinen voi muokata ohjaajalta kuulemansa ohjeet omalle lapselleen sopiviksi sekä opastaa lasta liikuntasuorituksissa. Ohjaaja tarvitsee työssään monenlaisia tietoja, taitoja sekä ennen kaikkea positiivisen asenteen. (OHJAA & INNOSTA! 2013: 7.) Hänen roolinsa ohjatuilla perheliikuntatunneilla on toimia innostajana ja kannustaa sekä lapsia että aikuisia kokeilemaan uusia asioita liikunnan avulla.

Ohjaamisen taustalla vaikuttavat aina ohjaajan arvot, asennoituminen, tiedot, kyvyt ja kokemukset. Perheliikunnan ohjaajilla voi olla hyvin erilaiset koulutustaustat. Kasvatustieteen, nuoriso- tai lapsityön, liikunnan ja terveydenhuollon koulutus ovat esimerkkejä ohjaajalle hyödyllisistä pohjakoulutuksista. Monesti etevimmät perheliikunnan ohjaajat ovat kuitenkin rakentaneet vankkaa ammatillisuuttaan lisäkoulutuksen ja käytännön kokemuksen kautta. Ohjaaja voi arvioida nykyisten taitojensa tasoa huomioiden osaamisensa eri alueet ja asettamalla itse tavoitteet omalle kehittymiselleen. Tavoitteiden asettamisessa kannattaa olla realistinen ja rehellinen itselleen. (Arvonen 2004: 71-74.) Tämä vaatii ohjaajalta kykyä reflektoida omaa toimintaansa.

Hyvään ohjaamiseen sisältyy taito osata ottaa palautetta vastaan. Sen kautta myös ohjaajan itsetuntemus voi kehittyä. Jokaisen ohjaajan osaamisessa on sekä vahvoja että kehittämistä vaativia alueita. Ohjaaja saattaa joskus tehdä virhearviointeja, jolloin tuntisuunnitelma ei toimi odotetulla tavalla. Tällaisissa tilanteissa on tärkeää muistaa, että lapsiryhmän liikunnallinen ohjaus on useimmiten prosessi ja seuraavalla kerralla voidaankin palata edellisen tunnin tapahtumiin. (Autio ym. 2005: 63, 83.)

Ohjaajan omien erheiden tai tilannekohtaisten vaikeuksien lisäksi myös ohjattaville tulee antaa tilaa yrityksen ja erehdyksen kautta oppimiselle. Näissä tilanteissa ohjaaja kannustaa liikkuja ja tarvittaessa neuvoo heitä yksityiskohtaisemmin. Tärkeää on, että perheliikunnan ohjaaja osaa vastaanottaa jatkuvasti palautetta ohjattavilta ja mukauttaa tuntien toimintaa näiden palautteiden perusteella. Ohjaajan nopeat reaktiot palautteeseen sujuvoittavat tunteiden toimintaa huomattavasti. Palaute voi olla sanallista tai toimintaa havainnoimalla hankittua. (OHJAA & INNOSTA! 2013: 7.) Ohjaamiseen sisältyy vuorovaikutusta ohjattavien kanssa, joten sosiaalisia taitoja tarvitaan perheliikuntatoiminnan järjestämisessä. Vaikka ohjaaja on päävastuussa tuntien kulusta, tulisi hänen kunnioittaa vanhempia omien lastensa asiantuntijoina. Ohjaajalla tulee myös olla tietoa lasten kehityksestä sekä käsitys toimintaa järjestävän tahon käytännöistä ja aatteista. (Arvonen 2004: 72-74.)

Kasvatuksellisessa liikunnanohjauksessa ohjaajan tulisi huomioida muun muassa yksilöiden ominaisuuksiin ja vallitseviin olosuhteisiin liittyvät erityishaasteet. Liikuntatuokioiden tavoitteet perustuvat lasten ikään, kokemuksiin, ohjattavien motivaatioon ja ympäristöön. (Autio ym. 2005: 57.) Oppimista edellyttävä positiivinen ja kannustava ilmapiiri. Rohkaisun ja kannustuksen avulla aikuinen ja lapsi innostuvat yrittämään ja kokeilemaan uudelleen. Perheliikunnan tarkoituksena ei ole oikaista suoritusvirheitä, vaan ohjata osallistujia kehittymään. (Arvonen 2004: 84.)

Ohjaustyylit perheliikunnassa voidaan jakaa yhteistoiminnallisiin, osallistujakeskeisiin sekä ohjaajakeskeisiin tyyliin. Ohjaajakeskeisessä tyylissä painottuu ohjaajan päätösvalta. Esimerkiksi komentotyyliä ohjaaja näyttää esimerkin liikuntasuorituksesta ja antaa hyvin selkeät sanalliset ohjeet, minkä jälkeen osallistujat toistavat suorituksen ohjaajan mallin mukaan. Osallistujakeskeisissä ohjaustyyliä ohjattavien valinnat toimivat perustana toiminnalle. Osallistujakeskeinen ohjaaja tarjoaa ohjattaville monenlaisia vaihtoehtoja sekä antaa heille ratkottavaksi erilaisia pulmia esimerkiksi kysymysten ja erilaisten vihjeiden keinoin. Yhtä oikeaa tapaa toimia ei näin ole ja ohjattavat saavat itse päättää, miten he toimintaa toteuttavat. Usein osallistujakeskeisen ohjaustavan yhteydessä puhutaankin tällöin ohjatusta oivaltamisesta ja ongelmanratkaisusta. Perheliikunnan ohjaamisen perustana on aina yhteistoiminnallinen ohjaustyyli. Tällaisessa ohjaamisessa korostuvat menetelmät, joissa eri toimintoja harjoitellaan yhdessä joko parin tai ryhmän kanssa. Yhteistoiminnallista tyyliä toteuttava ohjaaja antaa perheliikuntatunnilla ohjattavalle ryhmälle sellaisia tehtäviä, joiden suorittamiseen tarvitaan parin kummankin osapuolen tai koko ryhmän osallistumista. (OHJAA & INNOSTA! 2013: 8.)

6 Opinnäytetyön tavoitteet ja arviointi

Päätavoitteenamme oli aikuisen ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen perheliikuntatunneilla liikunnan, laulun ja leikin keinoin. Pyrimme hankkimaan syvempää asiantuntijatietoa vanhemman ja lapsen vuorovaikutukseen liittyvistä osatekijöistä ja niiden liittämistä perheliikunnan ohjaamiseen. Toiveenamme oli, että tämä opinnäytetyöprosessi antaisi meille kokemusta ja varmuutta sekä vanhemmuuden että vuorovaikutuksen tukemisesta tulevaa työelämää ajatellen. Toisena tavoitteena oli tarjota perheille mahdollisuus yhdessäoloon ja liikumisen riemuun. Halusimme tarjota tunneille osallistuville perheille mahdollisimman sujuvia ja mieluisia liikuntakokemuksia. Pyrimme toimintamme avulla myös tuomaan uudenlaisia ideoita perheiden liikuntahetkien toteuttamiseen perheliikuntatuntien ulkopuolella.

Kolmantena tavoitteena oli kehittää ryhmänohjaustaitojamme ja saada arvokasta kokemusta perheiden kanssa työskentelystä. Koimme, että perheliikuntatunteja ohjaamalla voisimme saada kokemusta liikunnan ohjaamisesta yleisesti sekä kehittää omia ammatillisia valmiuksiamme ryhmänohjaustaitojemme osalta. Pyrimme ohjauksellamme erityisesti selkeyteen ja luonnollisuuteen. Halusimme myös yhdistää opiskeluaikanaamme hankkimaamme teoriatietoa käytäntöön ja soveltaa opintojemme aikana oppimiamme asioita tuntien ohjauksessa.

Neljäntenä tavoitteena oli kehittää vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä. Tämä tavoite nousi esiin erityisesti työelämän yhteistyökumppaniltamme, Tikkurilan Naisvoimistelijoilta, mutta halusimme myös itse alusta alkaen ottaa vanhemmat tiiviimmin mukaan esimerkiksi tuntien suunnitteluun ja arviointiin. Tavoitteenamme oli toteuttaa tunteja asiakaslähtöisesti. Asiakaslähtöisyydellä viitataan muun muassa asiakkaan arvokkuuden tunteen säilyttämiseen sekä hänen omien toivomustensa sekä yksilöllisten tarpeidensa huomioimiseen (Mitä tarkoittaa asiakaslähtöisyys? 2014).

Arvioimme tavoitteiden toteutumista koko opinnäytetyöprosessin ajan kirjoittamalla toimintaamme reflektioivia opinnäytetyöpäiväkirjoja. Havainnoimme kumpikin vuorollamme toiminnallisia ohjaukskertoja ja teimme tästä muistiinpanoja. Keräsimme perheliikuntaryhmän aikuisilta palautetta ja toiveita lomakkeiden avulla. Arvioinnin tuloksista olemme kirjoittaneet tarkemmin lukuun yhdeksän. Tavoitteiden saavuttamista tarkastelimme arviointikysymysten kautta ja ne auttoivat myös opinnäytetyömme arviointimenetelmien valitsemisessa sekä tuisuunnitelmien ja erilaisten lomakkeiden teossa.

Tavoitteiden, toteutustapojen, dokumentointitapojen sekä arviointikysymysten suhdetta tarkastelemista varten laadimme ennen toiminnallisen osuuden aloittamista erillisen taulukon (ks. taulukko 1, seuraava sivu), joka selkeytti työskentelyämme tämän prosessin aikana huomattavasti.

Tavoite	Toteutustapa	Dokumentointitapa	Arviointikysymykset
<p><u>1. tavoite</u></p> <p>Liikunnan, laulun ja leikin keinoin tukea varhaista vuorovaikutusta perheliikuntatunneilla.</p>	<p>Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi tavoitteellisesti varhaiseen vuorovaikutukseen pohjautuvan tiedon perusteella.</p>	<p>Tuntien suunnittelu, ohjaus ja arviointi havainnollisella toiminnalla, kirjoittamalla opinnäytetyöpäiväkirjaa sekä keräämällä palautteita tunnille osallistuneilta aikuisilta palautelomakkeella.</p>	<p>Tukiko toiminta varhaista vuorovaikutusta?</p> <p>Millaista tietoa käytimme tuntien toteutuksessa?</p> <p>Miten tuimme varhaista vuorovaikutusta tunneilla?</p>
<p><u>2. tavoite</u></p> <p>Tarjota perheille mahdollisuus yhdessäoloon ja liikumisen riemuun.</p>	<p>Toiminnan järjestäminen ja tuntien ohjaaminen.</p>	<p>Palautelomakkeet, tuntien suunnittelupohja, seuran tavoitteiden ja arvojen noudattaminen toiminnan suunnittelussa sekä kausisuunnitelmassa.</p>	<p>Nauttivatko perheliikkujat tunneista?</p> <p>Saivatko perheet tunneiltamme uusia liikkumisideoita omaan arkeensa?</p>
<p><u>3. tavoite</u></p> <p>Kehittää omia ryhmänohjaustaitoja ja saada kokemusta perheiden kanssa työskentelystä.</p>	<p>Aikuinen-lapsiryhmän ohjaaminen.</p>	<p>Opinnäytetyöpäiväkirja, havainnointi ja vanhemmilta kerättävä palaute.</p>	<p>Miten ryhmänohjaustaitomme kehittyivät?</p> <p>Millaisia onnistumisen kokemuksia koimme?</p> <p>Mitä kehitettävää huomasimme toiminnassamme?</p> <p>Oliko ohjaamisemme luonnollista?</p> <p>Annoimmeko selkeitä ohjeita?</p>
<p><u>4. tavoite</u></p> <p>Vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön kehittäminen asiakaslähtöisemmäksi.</p>	<p>Perheliikkujien ottaminen mukaan tuntien sisällön suunnitteluun.</p>	<p>Perheliikkujien toiveiden selvittäminen suullisesti ja erillisillä lomakkeilla. Palautteenkeruu.</p>	<p>Millä keinoilla kehitimme perheiden ja Tikkurilan Naisvoimistelijoiden välistä yhteistyötä?</p> <p>Miten asiakaslähtöisyys näkyi toiminnassamme?</p> <p>Millä tavoin huomioimme asiakkaiden toiveet tuntien suunnittelussa?</p>

Taulukko 1: Opinnäytetyömme tavoitteet, toteutus- ja dokumentointitavat sekä arviointikysymykset

7 Opinnäytetyön toteutus

Aloitimme opinnäytetyöprosessimme vuoden 2013 loppupuolella, jolloin Pirre oli yhteydessä Tikkurilan Naisvoimistelijoihin ja kävi seuran toimistolla keskustelemassa mahdollisesta opinnäytetyöhön liittyvästä yhteistyöstä. Tapaamisen aikana Pirrelle selvisi, että toinen seuran perheliikuntaohjaajista oli jäämässä vuodenvaihteen jälkeen äitiyslomalle, ja kahdelle perheliikuntaryhmälle tarvittaisiin ohjaajaa kevätlukukaudeksi 2014. Pirre mietti, että mikäli opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena, tulisi hänellä olla työpari, jotta toimintaa olisi mahdollista ohjauksen ohessa havainnoida. Tässä vaiheessa Satu tuli prosessiin mukaan.

Kävimme yhdessä Tikkurilan Naisvoimistelijoiden toimistolla yhteistyöpalaverissa, jonka jälkeen työskentely lähti kunnolla käyntiin. Tarkoituksena oli, että ohjaisimme perheliikuntatunteja maanantai-iltaisain Vantaalla Simonkallion koululla. Toimimme näin ollen perheliikuntaohjaajan sijaisina, joka tarkoitti sitä, että saisimme ohjaamistamme tunneista rahallisen korvauksen. Sitouduimme osallistumaan myös yhteistyökumppanimme järjestämiin ohjaajapalaveriinkin. Perheliikuntatunnit pidettäisiin liikuntasalissa, ja ensiksi ohjaisimme 1-2-vuotiaiden ryhmää, jonka jälkeen olisi vielä 3-4 -vuotiaiden tunti. Yhden perheliikuntatunnin kesto tulee olemaan 45 minuuttia, ja ohjaamiemme ryhmien välissä ei ole siirtymäaikaa tai taukoa.

Tätä kaikkien opinnäytetyöosapuolten yhteistapaamista seuranneella viikolla olimme jo havainnoimassa maanantai-iltana perheliikuntatunteja. Vakituinen ohjaaja oli jäänyt äitiyslomalle, ja seuran toinen perheliikunnan ohjaaja oli sijaistamassa tunteja. Kävimme tuolloin ensimmäistä kertaa esittäytymässä perheliikkujille ja jaoimme paikallaolijoille tiedotteet, joissa kerroimme tekevämme aiheesta opinnäytetyötä (ks. liite 1). Kerroimme kaikille myös suullisesti, että otamme kevään tunneista ohjausvastuun ja tarkensimme heille opinnäytetyömme tarkoitusta ja sisältöä. Annoimme ryhmän aikuisille mahdollisuuden esittää kysymyksiä opinnäytetyöhön tai kevään perheliikuntatunteihin liittyen. Teimme tuntien aikana ohjaukseen ja toimintaan liittyviä havaintoja, joista ajattelimme olevan hyötyä omien ohjauskertojemme suunnittelussa ja toteutuksessa.

Suunnittelimme opinnäytetyöprosessimme kestävän noin puoli vuotta. Pirren tavoitteena oli valmistua 18.6.2014, joten pyrimme noudattamaan tarkasti etukäteen suunniteltua aikataulua. Otimme aikataulun suunnittelussa huomioon myös Tikkurilan Naisvoimistelijoiden kevätlukukauden, joka oli 7.1-15.5.2014 välisenä aikana. Opinnäytetyömme toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto muun muassa tutkimukselliselle opinnäytetyölle ja sen tarkoituksena on ohjeistaa, opastaa tai järjeittää käytännön toimintaa ammatillisella kentällä. Tällaisessa opinnäytetyössä yhdistetään käytännön toteutus ja sen raportointi. (Vilka ym. 2003: 9.)

7.1 Toiminnallisen osuuden suunnittelu

Vaikka olimme ottaneet vastuullemme koko kevään tuntien ohjauksen, päätimme, ettemme ota kaikkia ohjauksetoja mukaan opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen. Keskustelimme asiasta ja sovimme, että kuusi ohjauksetoa olisi sopiva määrä ja saisimme niistä tarpeeksi materiaalia työhömmme. Päätimme myös yhdessä, että keskittyisimme opinnäytetyössämme havainnoimaan ainoastaan 1-2-vuotiaiden ryhmää. Koimme kahden perheliikuntaryhmän toiminnan havainnoimisen haastavaksi, koska havainnoitavien ohjauksetojen määrä ja ryhmien lasten väliset ikä- ja kehityserot toisivat opinnäytetyön laajuutta ajatellen erittäin mittavan aineiston ja suuren työmäärän. Suunnittelimme työmme toiminnallisen osuuden ajoittuvan 24.2-31.3.2014 välille, jonka aikana ohjaisimme kuusi perheliikuntakertaa.

Osallistuimme kumpikin perheliikuntatuntien rakenteen ja toiminnan suunnitteluun. Käytyämme havainnoimassa toisen ohjaajan suunnittelemaa perheliikuntatunteja, olimme huomioineet, että tunnrit etenivät tietyn kaavan mukaisesti. Päätimme suunnitella myös omia tuntejamme varten tietynlaisen rakenteen. Ohjauksetamme etenivät niin, että ensiksi kokoonnuimme aina liikuntasalin keskiympyrään rinkiin. Kävimme jokaisen tunnin alussa paikallaolevien lasten nimet läpi. Pidimme tätä aloituskokoonntumista tärkeänä. Tällä tavalla huomioimme heti tunnin alussa jokaisen lapsen yksilöllisesti ja lapset saivat mahdollisuuden harjoitella nimenhuuottilannetta jo pienestä pitäen. Moni ryhmän lapsista tarvitsikin vielä ikänsä puolesta aikuisensa tukea nimenhuuottilanteessa, joten näimme tämän myös edistävän opinnäytetyömme päätavoitetta varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta.

Ohjasimme jokaisella tunnilla jonkin tutun alkuleikin, jonka jälkeen aloitimme varsinaisen toiminnan. Etenkin pienemmät lapset pitävät rutiineista, joten liikuntatunnilla on hyvä olla aina jotain tuttua (Ryynänen 2009: 59). Lopuksi ohjasimme lapsille ja aikuisille loppuleikin ja rentoutuksen, jonka tarkoituksena oli lopettaa perheliikuntatunti rauhalliseen tunnelmaan. Rentoutus kehittää keskittymiskykyä, auttaa palautumaan ja helpottaa lihasjännityksiä. Lisäksi sen on todettu vahvistavan minäkuva ja edistävän oppimiskykyä. (Rinta yms. 2008: 125.) Otimme tuntien suunnittelussa huomioon lasten ikä- ja kehitystason, mutta myös sen, että aikuisen tuella lapset kykenevät haastavampaan toimintaan. Huomioimme suunnittelussa myös tavoitteen varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta. Perehdyimme tuntien suunnittelun ohella aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Pohdimme tämän hankkimamme tiedon perusteella erilaisia liikunnallisia leikkejä ja aktiviteettejä, joissa lapsi ja aikuinen pääsisivät toimimaan yhdessä ja heidän välisensä vuorovaikutus olisi mahdollisimman intensiivistä.

Sovimme, että meistä toinen ottaa vuorollaan päävastuun ryhmän ohjaamisesta, jolloin toinen toimii eräänlaisena apuohjaajana ja on vastuussa esimerkiksi musiikin toistamisesta ja mahdollisten liikuntavälineiden jakamisesta perheliikkujille. Päädyimme tähän ratkaisuun sik-

si, että toiminnan havainnoimiseen jäisi enemmän aikaa ja saisimme varmasti kerättyä tietoa kirjallista opinnäytetyöraporttia varten. Vastuuohjaajan tehtävänä oli ohjeistaa ryhmälle tunnin sisältö ja huolehtia siitä, että tunti etenee suunnitellusti. Ohjaajan tuli neuvoa ja tukea perheliikkujia tunnin aikana. Tavoitteenamme oli, että osaisimme toimia osallistuvina ohjaajina ja liikkuisimme mahdollisimman paljon ryhmän mukana.

Suunnitelmaseminaarimme pidettiin 12.2.2014. Saimme seminaarista paljon hyviä vinkkejä ja ehdotuksia toimintasuunnitelmamme parantamiseksi. Meidän täytyi erityisesti tarkentaa toiminnalle asettamiimme tavoitteita. Tiedonkeruun olimme aloittaneet jo ennen toiminnallista osuutta. Opinnäytetyömme teoreettisen viitekehyksen laajentamista jatkoimme heti suunnitelman hyväksymisen jälkeen.

Pohdimme suunnitelmaseminaarin jälkeen opinnäytetyön toiminnalliseen osaan liittyviä käytäntöjä. Koimme, että ohjauksesta vastuussa olevan ohjaajan on hyvä saada itse suunnitella tuntinsa aina omien vahvuksiensa ja mieltymystensä mukaan, jotta ohjaus olisi mahdollisimman luonnollista. Etenkin aloittavan perheliikkunnan ohjaajan kannattaa suunnitella tunnin rakenne omia vahvuuksiaan hyväksi käyttäen. Ohjaajan henkilökohtaiset ominaisuudet ovat mukana hänen sanattomassa ja sanallisessa viestinnässään, tunnin ilmapiirin luomisessa sekä hänen oman ohjaajan roolinsa jäsentämisessä. (Arvonen 2004: 72.) Mietimme myös, että vastuun ottaminen yksin toisi meille kummallekin ammatillista itsevarmuutta. Opinnäytetyöparin tuki olisi kuitenkin aina käytettävissä ja tulisimme avoimesti kommentoimaan toistemme tekemiä tuntisuunnitelmia. Kokosimme alkuperäiset tuntisuunnitelmamme myös yksinkertaiseksi taulukoksi (ks. taulukko 2, seuraava sivu), jotta meidän olisi helpompaa hahmottaa ohjauskerrojen toimintarakennetta.

7.2 Dokumentointi- ja arviointimenetelmät

Keräsimme aineistoa työhöme havainnoimalla omaa ohjaamistamme sekä ryhmän toimintaa. Teimme muistiinpanoja havainnoistamme ja kirjoitimme molemmat oppimispäiväkirjaa, joissa pyrimme refleктоimaan omaa ohjaajuuttamme ja siinä kehittymistä. Opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtainen sanalliseen ja/tai kuvalliseen muotoon purettu opinnäytetyön dokumentointi (Vilka yms. 2003: 19). Kirjasimme havaintoja ylös peilataksemme niitä asettamiimme tavoitteisiin. Keräsimme perheliikkujilta sekä kirjallista että suullista palautetta. Suullista palautetta keräsimme mahdollisuuksien mukaan toiminnallisten kertojen aikana.

Kirjallista palautetta varten teimme erillisen lomakkeen (ks. liite 2), jonka pyysimme aikuisia täyttämään erikseen jokaisen opinnäytetyöhöme sisältyvän ohjauksen osalta. Suunnitelimme palautelomakkeen, jonka avulla aikuiset pystyivät arvioimaan toiminnan onnistuneisuutta myös oman lapsensa näkökulmasta. 1-2-vuotiailta lapsilta vieraan aikuisen on vielä

haastavaa kerätä suullista palautetta. Tähän vaikuttaa jo pelkästään se, että moni tämän ikäinen lapsi vasta harjoittelee puhetaitoa. Halusimme kuitenkin ehdottomasti ottaa arvioinnissa huomioon myös lasten näkökulman. Tätä pyrimme opinnäytetyössä tuomaan esille raporttimalla lasten toiminnasta tekemiämme havaintoja ja heidän kanssaan liikkuneiden aikuisten palautteita. Palautelomakkeen avulla oli helpompaa havainnoida ja arvioida tuntien kulkua sekä ohjaajan toimintaa.

	Aloitus	Pääteema/-toiminta	Lopetus	Rentoutus	Tarvikkeet	Ohjaaja
1. kerta	Hiiri mittaa maailmaa	Satujumppa	Loppulaulu	Huivit + musiikki	Kuvakortit, tamburiini, marakassi, huiveja, penkkejä, patjoja, puolapuut	Pirre
2. kerta	Karhu nukkuu	Lorut, laulut ja leikit	Hiiri keittää puuroa, Loppulaulu	Höyhenrentoutus	Höyhenet, kuvakortit	Satu
3. kerta	Karhu nukkuu	Välineet	Loppulaulu	Sydän soittaa lapselleni -runo	Leikkivarjo, ilmapallot, sanomalehtiä, maalarinteippiä	Pirre
4. kerta	Temppuradan kokoaminen	Temppurata	Ei leikkiä	Jättiläisestä kippuraksi	Köydet, patjat, tramboliini, puolapuut, penkit, puomi, renkaat, jalkojen & käsien kuvat, ilmapallot, tunneli, pallot, maalit, sanomalehtikeihäät	Satu
5. kerta	Pää, olkapää, peppu & Ryhtiharjoitus	Tanssi	Loppulaulu	Luonnon ääniä	Huivit, tamburiinit, marakassi	Pirre ja Satu

Taulukko 2: Alkuperäisten suunnitelmien mukaiset tuntirungot

Korostimme perheliikkujille heti ensimmäisen tunnin alussa, että palaute on opinnäytetyömme ja oman ohjaajuutemme kehittämisen kannalta erittäin arvokasta ja toivomme, että mahdollisimman moni ehtii meille palautetta antaa. Kehotimme heitä antamaan rohkeasti myös suullista palautetta. Painotimme, että olemme ohjaajina oppimassa tunneilla uutta, aivan kuten hekin, ja heidän palautteensa auttavat meitä kehittämään omaa ammatillisuuttamme sekä välittävät mahdollisesti opinnäytetyömme kautta hyödyllistä tietoa Tikkurilan Naisvoimistelijoille. Olimme myös aiemmin pyytäneet ryhmän jäseniltä toiveita tuntien sisällön suh-

teen. Näissä toivelomakkeissa näkyi vahvasti perheliikuntatunneille osallistuneiden lasten ääni. Aikuiset saivat kotona pohtia lasten kanssa, mitä tunnilla olisi mukavaa tehdä yhdessä. Jotkut lapsista olivat piirtäneet toivelomakkeen kääntöpuolelle ja olivat selvästi osallistuneet sen täyttämiseen.

Laadimme suunnitelmaseminaarissa saamiemme palautteiden perusteella perheliikujille lupalomakkeet (ks. liite 3) opinnäytetyöprosessiimme osallistumisesta, jotta kaikilta mahdollisilta ongelmilta varmasti välttyttäisiin prosessin aikana. Tikkurilan Naisvoimistelijoiden yhteyshenkilöidemme mukaan seura kerää aina tunneille osallistujilta erikseen luvat siihen, että esimerkiksi tunneilla otettuja kuvia saa julkaista seuran verkkosivuilla. Päädyimme kuitenkin keräämään erilliset luvat opinnäytetyöskentelyä varten. Lupa- ja palautelomakkeiden lisäksi laadimme tuntien havainnoimista helpottavan kuvion (ks. kuvio 1, seuraava sivu), jonka avulla voisimme kiinnittää huomiota juuri tiettyihin vuorovaikutukseen liittyviin asioihin. Ideoimme kuviossa esiintyvät teemat opinnoista saadun tiedon ja käytännön kokemuksen pohjalta. Mietimme, mitkä asiat voisivat hypoteettisesti olla sellaisia, joita tunneilla kannattaa havainnoida. Tiivistimme ajatuksemme kyseisen kuvion muotoon.

Tavoitteenamme oli tarkastella kerättyä aineistoa erityisesti vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen kannalta. Halusimme nostaa esiin aineistosta vuorovaikutukseen ja sen edistämiseen liittyviä tekijöitä, ja yhdistää havaintomme aiheesta kirjoitettuun teoriatietoon. Toivoimme, että perheliikujilta saadut palautteet auttaisivat meitä kehittämään omia ryhmänohjaustaitojamme. Tarkoituksenamme oli pohtia omaa ohjaajuuttamme ja siinä kehittymistä sekä arvioida toimintamme onnistuneisuutta. Pyrimme tuomaan raportissamme esiin omia näkemyksiämme perheliikuntatuntien ohjaamiseen ja sisältöön liittyen työelämäkumppanimme toiveiden mukaisesti.



Kuva 1: Havainnoinnin tukena käyttämämme kuvio

8 Ohjaukerrat

Ohjaukseen perheliikuntatunneista otimme heti tammikuun alusta lähtien, joten meillä oli kokemusta perheliikunnan ohjaamisesta jo ennen opinnäytetyössä tarkasteltavia ohjaukertoja. Aiemmat kokemukset näkyvät varmasti myös perheliikkujen palautteissa ja omassa havainnoissamme. Ensimmäisen perheliikuntatuntimme ohjasimme 13.1.2014. Opinnäytetyöhömmä liittyvät ohjaukerrat sijoituivat aikavälille 24.2-31.3.

Haluamme korostaa, että raportoimillamme asioilla on tästä johtuen väistämättä yhteys aikaisempiin perheliikuntatunteihin. Tunneille oli esimerkiksi muodostunut jo tietynlainen toimintarakenne ja olimme ohjattaville entuudestaan tuttuja. Ohjauksemme oli tästä johtuen varmasti rennompaa, kuin jos olisimme aloittaneet toiminnan aivan uuden ryhmän kanssa. Lisäksi ohjattavilla, etenkin lapsilla, oli luultavasti turvallisempi olo opinnäytetyöhön sisältyvillä ohjaukserroilla, kuin kevään ensimmäisillä perheliikuntatunneilla. Meille oli myös muodostunut jonkinlainen käsitys leikeistä, joista lapset pitävät. Olimme saaneet aikaisempien ohjaukertojen perusteella tietoa ryhmän lasten perusliikuntataitojen tasosta. Ohjasimme kahta ryhmää peräkkäin, joten heijastelemme tässä opinnäytetyössä osittain myös lasten ikään liittyviä tekijöitä tuon toisen ryhmän kautta, jossa lapset olivat jo hyvin taitavia liikku-
maan.

Ennen ensimmäisen opinnäytetyöskentelyyn liittyvän ohjauksen alkua saimme kuulla, että perheliikuntakertamme 10.3 on peruttu. Tieto tunnin peruuntumisesta harmitti meitä, sillä peruuntumisen takia meiltä jäi yksi opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen kuuluva ohjauskerta pois. Mietimme toiminnallisten ohjaukskertojen siirtämistä viikolla eteenpäin, mutta alkuperäistekin aikataulua noudattamalla opinnäytetyön kirjoitusprosessille jäi niukasti aikaa, koska Pirre suoritti samalla viimeistä työharjoitteluaan. Tästä johtuen päädyimme ottamaan opinnäytetyöhön havainnoitavaksi alun perin suunnitellun kuuden ohjauksen sijaan ainoastaan viisi kertaa.

8.1 Perheliikuntatunnit ennen havainnoimiamme ohjaukskertoja

Teimme heti vuoden alussa yhteisen kausisuunnitelman molemmille perheliikuntaryhmille (ks. liite 4). Kumpikin ryhmä liikkui näin ollen saman teeman mukaisesti. Ohjasimme molemmilla tunneilla samankaltaisia leikkejä ja liikuntaharjoitteita. Otimme kuitenkin suunnittelussa aina huomioon lasten ikätason, sillä 3-4-vuotiaat ovat monessakin asiassa jo selvästi taitavampia kuin 1-2-vuotiaat lapset.

Alussa tuntien ohjaaminen tuntui haastavalta, sillä ohjattavia oli paljon. Molemmissa ryhmissä oli vuoden alussa mahdollisuus käydä kokeilemassa perheliikuntaa ja kokeilijoita oli yllättävän monta. Ensimmäisten ohjaukskertojemme jälkeen olimme väsyneitä, mutta kerta kerralta tilanne alkoi muuttua ja huomasimmekin odottavamme maanantain tunteja innokkaina, sillä saimme ohjaamisesta energiaa alkavaan viikkoon. Myös itsevarmuutemme ohjaajina ja kykymme improvisoida kehittyi. Alussa koimme epäonnistuneemme jos tunti ei sujunutkaan suunnitelman mukaisesti. Ajan myötä tajusimme, että tärkeintä ei ole suunnitelman tarkka noudattaminen, vaan se, että kaikilla on tunnilla hauskaa.

Koska ehdimme ohjata useita tunteja ennen varsinaisia opinnäytetyöhöme liittyviä ohjaukskertoja, oli meille ohjaajina ehtinyt jo kertyä monia onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia. Tämä auttoi meitä varmasti opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelussa, mutta jätti luultavasti monia toiminnan aloituksen osalta kiinnostavia havaintoja pois tästä raportista. Tästä johtuen halusimme sisällyttää ohjauskerroille myös sellaista toimintaa, jota emme olleet aiemmin keväällä ohjanneet. Satujumpan ja tanssin ohjaamista emme olleet kumpikaan kokeilleet aiemmin. Välineitä olimme käyttäneet jo aiemmilla kevään perheliikuntatunneilla, mutta halusimme opinnäytetyöhön liittyvällä ohjaukskerralla käyttää leikkivarjoa, ilmapalloja ja sanomalehtimailoja siksi, että niitä emme olleet aiemmin keväällä käyttäneet. Pyrimme kokeilemaan uusia ja keskenään erilaisia loppurentoutuksia. Koska ohjaamamme ryhmän lapset olivat pieniä, koimme kuitenkin tärkeäksi, että tunneilla leikittiin tuttuakin leikkejä ja kuunneltiin tuttua musiikkia. Esimerkiksi Karhu nukkuu -leikki, Loppulaulu ja monet muut tutut laululeikit toivat tunneille turvallisuuden tunnetta, jota näin pienet lapset

vielä kaipaavat. Pikkuiset kultakalat -laululeikistä muodostui perheliikkujen suosikki ja sitä toivottiin paljon. Valitsimme tämän leikin seuran kevätnäytökseen ohjelmanumeroksemme ja siitä syystä se on mukana myös opinnäytetyön nimessä.

8.2 Satujumppa

Ensimmäisen kerran pääteemana oli satujumppa ja vastuuhjaajana toimi Pirre. Aikuinen-lapsi-pareja osallistui tunnille 11. Satu toimi avustavana ohjaajana välineiden ja musiikin kanssa, kuten olimme suunnitelleet. Lisäksi Satu oli havainnoitsijan roolissa. Tuntisuunnitelman teosta vastasi pääosin Pirre, vaikka Satu toki kommentoi suunnitelmaa ja antoi kehitysehdotuksia tunnin rakenteen suhteen.

Meistä kumpikaan ei ollut aikaisemmin ohjannut satujumppaa, mutta olimme nähneet tutustumiskerralla, kun ohjaaja toteutti Nalle Puh -aiheisen satujumppatuokion ryhmille. Tiesimme etukäteen, että etenkin alle kouluikäisten lasten on helpompi keskittyä liikuntatunnilla, kun mukana on jonkinlainen tarina, jonka juonen mukaan jumppa etenee (Arvonen 2004: 106). Saimme näin jo pohjaa oman tuntimme rakentamiselle. Koimme tärkeäksi sen, että ohjaaja eläytyy tarinaan mukaan ja liikkuu ohjattavien kanssa. Aikuisen esimerkki ja mallin näyttäminen on lapsille tärkeää. Etenkin pienten lasten kanssa toimittaessa tämä on erityisen tärkeää, joten ohjaajan pitää kiinnittää huomiota omiin liikkeisiinsä, kun hän näyttää mallia. (Arvonen 2004: 82, 80.)

Pirre lähti suunnittelemaan satujumppaa erilaisten vuorovaikutusta lisäävien liikunnallisten elementtien kautta. Ammattitaidolla ohjatut perheliikuntatunnit voivat auttaa aikuisia löytämään hyvin toimivia vuorovaikutuskeinoja lapsen kanssa. Luontaisesti syntyvät vuorovaikutustilanteet antavat aikuiselle mahdollisuuden huomioida lapsen tarpeita ja antaa tälle palautetta. (Arvonen 2004: 37.) Meille oli tärkeää, että vaikka lapset tempautuisivatkin mukaan satumaailmaan, olisivat he kuitenkin seikkailun aikana koko ajan vuorovaikutuksessa oman aikuisensa kanssa. Tästä johtuen sadun varrelle oli sijoitettu kohtia, joissa esimerkiksi kosketuksella haettiin kontaktia aikuisen ja lapsen välille. Pirre rohkaisi puheillaan aikuisia ja lapsia ottamaan kontaktia toisiinsa, sillä suuri osa pienempien lasten luottamusta luovasta kommunikaatiosta välittyy kosketuksen, sanattoman vuorovaikutuksen ja tunneviestien kautta (Arvonen 2004: 39).

Tavoitteenamme oli myös kehittää lasten perusliikuntataitoja. Lapsuuden aikana hankitut perusvalmiudet liikuntaan säilyvät aikuisiälle saakka (Arvonen 2004: 57). Satujumpan on oltava tavoitteellista ja sadun rakentua liikuntatuokion tavoitteiden ympärille, eikä toisinpäin. Suunnittelun tulee aina lähteä liikkeelle liikunnallisista ja kasvatuksellisista tavoitteista. Kerromusta käytetään tässä yhtälössä siis tavoitteiden toteuttamisen välineenä. (Arvonen 2007:

106.) Pirre mietti etukäteen, minkälaisia liikkeitä ja liikkumistyyliä hän haluaisi ohjattavien toteuttavan. Mukana oli monenlaisten perusliikuntataitojen harjoittelua, kuten hyppimistä, ryömimistä, juoksemista, tasapainoilua, tanssia ja kiipeilyä. Pirre oli suunnitellut, että sadun hahmot ovat Muumilaakson asukkaita.

Satujumpassa käytettävän musiikin on hyvä olla sellaista, että se sopii hyvin yhteen tunnilla käytettävän tarinan kanssa (Arvonen 2004: 106). Lisäksi sen tulisi olla sellaista, että se mahdollistaa erilaiset liikkumistyyliä, kuten kävelemisen, hyppimisen tai juoksemisen (Satujumpassa). Pirre halusi ehdottomasti, että satujumpan tunnelmaa tuodaan lähemmäs muumiteemaa musiikin avulla. Kohtasimme kuitenkin ensimmäisellä kerralla teknisiä vaikeuksia, sillä matkapuhelimeen liitettävä piuha ei käynyt käytössämme olevaan soittimeen. Meillä oli onneksi mukana cd-levyjä. Pirre oli hieman etukäteen katsellut cd-levyiltä varakappaleilta siltä varalta, että muumilauluja ei saataisi soimaan. Valitut varakappaleetkin tukivat satua kuitenkin hyvin. Suurin osa niistä oli instrumentaalisia, eli niissä ei ollut laulunsanoja lainkaan ja nekin, joissa oli sanat, sopivat sadun juoneen. Mukana tunnilla oli myös nokkahuilu, marakassi ja tamburiini, joilla loimme elämyksellisyyttä jännittäviksi tarkoitettuihin kohtiin, joissa tarinassa esimerkiksi ylitettiin joki tai silta.

Ohjaamistaan tukemaan Pirre oli etsinyt erilaisia kuvia Muumilaakson asukkaista ja muista satuun liittyvistä keskeisistä aiheista. Satujumpassa voi mielikuvien luomisen apuna käyttää myös esimerkiksi satukirjojen kuvia tai käsinukkeja (Arvonen 2004: 107). Kuvan käyttö on lisääntynyt perinteisen opetuksellisen käytön rinnalla myös toiminnan ohjauksessa ja kommunikation tukivälineenä. Lapsen kehityksen tukemisen suhteen etenkin erityistä tukea tarvitsevien ja suomea toisena kielenä puhuvien lasten kanssa kuvien käyttö on todettu varhaiskasvatuksikäisillä lapsilla tärkeäksi, mutta kuvien käytöstä on todettu olevan hyötyä aivan kaikkien lasten kanssa toimittaessa. Kuvien käyttö on tehokas apuväline etenkin leikin ohjaamisessa, toiminnan jäsentämisessä ja kielellisen kehityksen tukemisessa. (Halenius 2012: 2.) Arvelimmekin kuvien auttavan lapsia keskittymään satuun paremmin. Mikäli jokin sadussa esiintyvä muumilaakson asukki ei olisikaan lapselle tuttu, niin kuva voisi selventää tarinan kulkua.

Aloitimme tunnin kertaamalla opinnäytetyöhön liittyviä asioita yhdessä keskiympyrällä. Selvitimme perheliikujille, mikä toiminnan tarkoitus on ja ilmoitimme, että kenenkään osallistujan henkilöllisyyttä tai muita tunnistettavuustietoja ei opinnäytetyössä tuoda millään tavalla esiin. Annoimme myös tilaa kysymyksille, joita osallistujilla ei kuitenkaan ollut. Selitimme, että keräämme kaiken varalta jokaiselta erillisen lupalomakkeen opinnäytetyöskentelyyn osallistumisesta, jotta lupa-asioiden suhteen ei tule jälkikäteen ongelmia. Aloituspöytäkirjain leikimme lapsille ennestään tutun Karhu nukkuu -leikin. Perheliikuntatunnin alussa lapset ovat useimmiten energisiä, joten paljon liikkumista vaativat juoksuleikit ovat oivallinen keino pur-

kaa ylimääräistä innostusta. Lisäksi tällaiset leikit toimivat hyvänä alkulämmittelyinä. (Arvonen 2004: 95.)

Huomasimme melko nopeasti, että Sadun oli etukäteen arveltua vaikeampaa keskittyä pelkään havainnoitsijan rooliin, sillä hänen täytyi vaihdella musiikkeja tarinan juonen kulkiessa eteenpäin. Lisäksi Satu piti huolta joidenkin välineiden paikalle tuomisesta. Osa lapsista ihmetteli sitä, että Satu keskittyy kirjoittamiseen ja havainnoimiseen, sillä aiemmilla kerroilla olimme molemmat olleet toiminnassa mukana. Satu istui liikuntasalin lavan reunalla ja kirjoitti muistiinpanoja. Muutama lapsi kävi tuijottamassa Satua aivan lavan edessä. Päätimme, että vaikka olisimme etukäteen suunnitelleet toimivamme tunneilla tietyin tavoin, niin muuttaisimme tarvittaessa toimintaamme, mikäli huomaisimme, että se ei palvele opinnäytyöskentelyn etua.

Sadun alussa lähdettiin käsi kädessä kävellen kohti Muumilaaksoa instrumentaalimusiikin tahtiin. Tässä kohtaa Pirre kehotti lapsia miettimään yhdessä aikuisensa kanssa, minkälaista Muumilaaksossa on, keitä siellä asuu ja mitä Muumipeikolle voisi ostaa syntymäpäivälahjaksi. Tällä halusimme virittää osallistujia Muumilaakson tunnelmiin. Tarkoituksena oli, että aikuisen ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen kannustetaan heti tunnin alusta lähtien. Pirre kehotti lapsia ja aikuisia myös kävelemään käsi kädessä, jotta kosketus olisi mukana toiminnassa heti.

Sadussa oli keskivaiheilla jännittävä kohta, jossa hiivittiin ja ryömittiin hiljaa noidan talon ohi metsässä. Lapset olivat todella hienosti hiljaa Pirren ja oman aikuisensa kehotusten seurauksena, vaikka olivatkin näin pieniä. Suurin osa lapsista halusi tässä kohdassa tarinaa pitää aikuistaan kädessä kiinni. Osa oli aikuisen sylissä. Liian jännittävä kohta ei kuitenkaan ollut kenellekään, sillä lapset taputtivat käsiään ja nauroivat selvittyään jännästä paikasta yhdessä aikuisensa turvin. Tunnilla hymyiltiin muutenkin paljon. Sadun huomio kiinnittyi erityisesti siihen, miten lapset innostuessaan hakivat katsekontaktia omaan aikuiseensa. Lapsilla oli tarve jakaa ilon kokemukset yhdessä aikuisen kanssa, ja lapset toistivat aikuiselle muumitarinaa sekä sanoittivat omia ajatuksiaan ja tunteuksiaan. Lapset muun muassa osoittivat iloisina kuvia ja katsoivat aikuistaan toistaen kuvista paljastuneiden hahmojen nimiä.

Pirre oli kirjoittanut satujumppatunnin tarinan tiivistetysti ylös ja jakanut sen 15:een eri kohtaan. Pirrellä oli tarina tukena tunnilla mukana, mutta hän halusi, että siinä on liikkumavaraa muutosten suhteen. Tämän takia hän päätyi listaamaan ylös ainoastaan sadun pääkohdat. Tarina etenikin pääosin Pirren improvisoinnin ja tunnille osallistuvien eläytymisen varassa.

Tarinan runko näytti seuraavanlaiselta:

1. Matka Muumilaaksoon alkaa keskiympyrältä. Kyselyä Muumeista ja tieto siitä, että Muumipeikolla on syntymäpäivät, jonne meidät on kutsuttu.
2. Lähtö kohti Muumilaaksoa. Kävellään juna-asemalle. Kehotus kävellä aikuisen kanssa käsi kädessä. Keitä Muumilaaksossa asuu? Miltä Muumilaakso näyttää? Mitä viette Muumipeikolle syntymäpäivälahjaksi? (Musiikki nro. 1)
3. Saapuminen juna-asemalle ja junan kyytiin nouseminen. Juna tuuttaa (nokkahuilu). Matka jatkuu toisia vyötäröltä pidellen. Miten juna liikkuu? Minkälaisia ääniä pitää? Junarata mutkittelee, junan vauhti kiihtyy. Vastaan tulee toinen juna, jonka kyydissä on Hemuli. Juna peruuttaa, jotta vastaantuleva juna pääsee ohi. (Musiikki nro. 2)
4. Juna on perillä Muumilaakson naapurikylässä Aurinkolassa. Asemalla on vastassa Pikku-Myy. Vilkutukset Pikku-Myyille ja hyppiminen musiikin tahtiin tämän perässä. Erilaiset hyppimistyylit. Hyppiminen aikuisen avustuksella. (Musiikki nro. 3)
5. Edessä on joki. Joen pääsee ylittämään varovaisesti kiviä (vanteet) pitkin. Lapset voivat ylittää joen yksin tai vanhemman avustuksella. (Tamburiinisäestys)
6. Kaikki selvisivät joen yli. Olemme saapuneet suuren metsän keskelle ja meidän täytyy olla hiljaa. Noita asuu aivan lähellä. Liikkuminen matalalla ryömien, kontaten, kierien. (Patja ja marakassisäestys)
7. Pääsimme pois metsästä ja noita ei nähnyt meitä. Edessäpäin näkyy Niiskun ja Niiskuneidin talo. Vilkutellaan Niiskulle ja Niiskuneidille! Niiskuneiti tarjoaa meille juotavaa. (Juomatauko ja kokoontuminen keskiympyrälle)
8. Niiskuneiti haluaa, että kyläilemme vielä hetken aikaa ja tanssimme hänen lempikapaleensa tahdissa. Niiskuneiti rakastaa huiveja ja lainaa meille huivit tanssia varten. Tanssi huivien kanssa. (Musiikki nro. 4 + huivit)
9. Tanssin jälkeen katsotaan kelloa. Meillä on kiire. Kiitetään Niiskuneitiä huivin lainasta ja juotavasta. Matka jatkuu. Juoksu käsi kädessä salia ympäri. (Musiikki nro. 5)
10. Kohtaamme joen rannassa Nuuskamuikkusen, joka on soutuveneellä matkalla Muumipeikon juhliin. Soutaminen maassa istuen. (Soutuleikki, musiikki nro. 6)
11. Heitetään ankkuri veteen ja hypätään veneestä rantaan. Muumitalo näkyy edessäpäin. Yliitetään joki siltaa pitkin (penkki). Lapset voivat ylittää sillan aikuisen avustuksella tai yksin kävellen/ryömien. (Tamburiinisäestys)
12. Saapuminen Muumitalon ovelle. Koputetaan oveen (monta kertaa). Kukaan ei avaa ovea.
13. Kiivetään tikapuita (puolapuut) pitkin Muumipeikon huoneeseen yksin tai aikuisen avustuksella. (Marakassisäestys)
14. Löydämme Muumipeikon huoneestaan ja hän johdattaa meidät muiden Muumilaakson asukkaiden seuraan. Tanssimme yhdessä Muumitalon pihalla. (Musiikki nro. 7)
15. Kiitetään toisiamme hauskoista juhlista ja halataan.

Lapset keskittyivät tarinaan hyvin. Meillä oli pienten ryhmän jälkeen vuorossa 3-4 -vuotiaiden ryhmä, johon pystyimme opinnäytetyöryhmämme tuntia verrata, ja totesimme, että vanhempien lasten kanssa satujumppa toimi vieläkin paremmin. 1-2-vuotiaat lapset tarvitsivat paljon aikuisensa tukea sadun aikana. Toisaalta tämä oli opinnäytetyömme tavoitteiden mukaista ja tuki varhaista vuorovaikutusta aikuisen ja lapsen välillä. Pirre ohjeisti aikuisia ja lapsia tarvittaessa erikseen sadun eri kohdissa ja antoi vaihtoehtoja liikkeiden toteuttamiseen. Perheiliikunnassa onkin tärkeää, että ohjaaja viestii erikseen sekä aikuiselle että lapselle. Lisäksi ohjaajan on hyvä osata soveltaa toimintaa erilaisiin tarpeisiin. (Arvonen 2004: 81, 90.) Esimerkiksi joki ylitettiin sadussa "kiviä" (vanteet) ja "siltaa" (penkki) pitkin ja ryhmässä oli hyvin eri-ikäisiä lapsia. Pirre ohjeisti, että mikäli lapsi uskaltaa, voi hän ylittää joen yksin. Vaihtoehtoisesti joki oli mahdollista ylittää aikuista kädestä pitäen tai vaikkapa lapsen ollessa aikuisen sylissä.

Huomasimme molemmat, että myös aikuiset kuuntelivat satua tarkasti sekä toistelivat ja uudelleenmuotoilivat lapsilleen Pirren sanoja, varmistaen, että tarinan viesti meni perille pienemmille. Monesti lapsiaan ohjeistaessaan ja ohjatessaan aikuiset käyttivät kosketusta. He myös kumartuivat lapsensa tasolle puhuessaan sekä innostivat tätä erilaisia äänensävyjä käyttämällä ja huudahdellen. Huomasimme, että kosketus on tämän ikäisten lasten ja aikuisten vuorovaikutuksessa mukana suurimmalla osalla hyvin luonnollisesti. Liikunnallisissa aktiviteeteissa kosketus on tämän ikäisten lasten kanssa tärkeää jo pelkästään lapsen turvallisuuden takia, sillä ilman aikuista lapsi saattaa esimerkiksi puolapuille kiivetessään pudota ja satuttaa itsensä.

Tunnin lopuksi oli huivirentoutus rauhallisen musiikin tahtiin. Lapset ja aikuiset makasivat lattialla ja sivelivät huivilla toisiaan. Myönteisen kosketuksen merkitys lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa korostui huivirentoutuksen aikana. Huivi auttoi monia lapsia keskittymään aikaisempia kertoja paremmin paikallaan oloon, vaikka moni halusikin pitää huivia vain omassa kädessään. Rentoutuksen jälkeen selitimme opinnäytetyöhön liittyvän palautelomakekäytännön ja jaoimme lomakkeet aikuisille. Koska aikaa oli vähän, annoimme laput aikuisille kotiin täytettäväksi. Päätimme, että mikäli lappuja palautetaan vain vähän, jätämme tulevilla kerroilla tunnin lopussa erikseen aikaa lapun täyttöön.

Pirrellä oli tunnin jälkeen innostunut olo. Hän nautti satuliikunnan ohjaamisesta ja koki eläytyneensä itsekkin satuun hyvin mukaan. Pirre koki, että mitä useammin satujumppaa ohjaa, sitä paremmaksi siinä kehittyy. Pirren mielestä satujumpan ohjaamisessa olennaista on antaa tarinan tarvittaessa elää hieman omaa elämäänsä ja antaa lasten tuoda siihen mukaan omia ideoitaan. Ajankäyttöön tulee sadun aikana kiinnittää huomiota, sillä tunti venyi tällä kertaa noin viidellä minuutilla. Tähän tosin vaikutti palautelomakkeiden jakaminen ja täyttäminen, mikä vei aikaa muutenkin rajallisesta 45 minuuttia kestävästä jumppatuokiosta. Pirre totesi,

että on tärkeää saada ryhmä kokoontumaan aina tiettyyn paikkaan tarinaa jatkettaessa, sillä osa osallistujista ei välttämättä kuule, mitä sadussa seuraavaksi tapahtuu. Tämä myös rauhoittaa lapsia ja auttaa keskittymään tarinan seuraavaan käänteeseen paremmin. Tähän tulee kiinnittää huomiota etenkin jos tila on iso, kuten meidän käytössämme ollut koulun liikuntasali.

Totesimme tunnin jälkeen, että ilman kuvia satujumppa olisi ollut huomattavasti vähemmän elämyksiä tuottava lapsille. Lapset silminnähdessä ilahtuivat jokaisesta kuvasta ja odottivat seuraavaa kuvaa innokkaina. Voisimme jatkossakin hyödyntää tuntien suunnittelussa kuvia, sillä visuaaliset virikkeet auttoivat lapsia keskittymään paremmin. Ohjattavat aikuiset toivat myös palautelomakkeissa esiin sen, että kuvat olivat hauska lisä satujumppaan. Rekvisiittaa toivottiin kuitenkin lisää ja tähän kiinnittäisimme jatkossa huomiota satujumppaa ohjatesamme.

Satujumppa sisälsi Sadun havaintojen mukaan monia kohtia, joissa lapsen ja aikuisen täytyi toimia yhdessä. Lapsi-aikuinen-parit muun muassa soutivat mielikuvituksellista soutuvenettä yhdessä ja muodostivat mielikuvitusjunan keskenään. Pirren itse keksimässä muumitarinassa oli Sadun mielestä jätetty tilaa lasten itsenäiselle liikkumiselle, mutta tarinassa oli myös otettu huomioon tavoitteemme aikuisen ja lapsen yhdessä toimimiseen liittyen. Väliillä lapset saivat juosta ja hyppiä itsekseen, ja seuraavassa hetkessä taas toimittiin yhdessä oman aikuisen kanssa. Yhteiset toimintatuokiot aikuisten kanssa auttoivat rauhallisen ilmapiirin ylläpitämisessä, ja lapset kykenivät keskittymään pitkäjänteisesti Pirren ohjeisiin ja niiden noudattamiseen. Satujumppa antoi tilaa mielikuvituksen käytölle ja lapset eläytyivät vaivattomasti tarinan kulkuun ja juonenkäänteisiin.

Satu havaitsi, että lapset eivät satujumpan aikana ottaneet juurikaan kontaktia muihin lapsiin tai aikuisiin. He hakeutuivat mieluiten vain oman aikuisensa lähelle. Lasten rohkeus oli kuitenkin selvästi lisääntynyt aiemmin keväällä ohjaamiltamme perheliikuntatunneilta, sillä monet uskalsivat puhua ääneen ja ottaa aiempaa enemmän kontaktia ohjaajaan. Pirre oli ohjaajana eläytyväinen, ja osasi kertoa muumitarinaa uskottavalla ja lasten mielenkiinnon herättävällä tavalla. Lapset olivat väliillä niin innoissaan, että pelkkä muumihahmon kuvan näkeminen aiheutti riemun kiljahduksia. Pirre näytti ohjaajana esimerkkiä liikkuen mukana perheliikuntatunnilla ja osasi ohjata satujumpan kulkua johdonmukaisesti. Lapset yrittivät mallintaa ohjaajan toimintaa, mikä on lapsille luonnollinen tapa oppia uusia asioita.

8.3 Lorut, laulut ja musiikki

Satu toimi ohjauskerralla vastuuhjaajana ja Pirre keskittyi kirjaamaan ylös havaintoja toiminnasta. Satu suunnitteli perheliikuntatunnista hieman aiemmista poikkeavan, sillä tunnin

teeman mukaisesti toiminta pohjautui liikuntaleikkien sijaan enemmän lauluihin ja loruihin. Lapsille tarkoitetut lorut ovat hyviä liikkeiden siivittäjiä, sillä ne ovat useimmiten rytmikkäitä. Lorujen mukana tehdään liikunnallisesti kehittäviä ja selkeitä liikkeitä, joita voidaan suorittaa yksin tai parina. Loruja ohjaaja voi suunnitellessaan keksiä itse tai hän voi käyttää kirjoista poimittuja loruja. (Arvonen 2004: 107.) Ohjauksella oli tarkoitus leikkiä tuttuja ja perinteisiä laululeikkejä.

Satu otti tunnin sisällön suunnittelussa huomioon myös lasten ja aikuisten esittämät laulu- ja leikkitoiveet, joita olimme heiltä aiemmin keränneet. Satu sisällytti tuntisuunnitelmaan pari vähemmän tunnettua lasten laululeikkiä. Sadun toiveena kuitenkin oli, että mahdollisimman monet laulut ja lorut olisivat sekä lapsille että aikuisille ennestään tuttuja, jotta he voisivat reippaasti laulaa ja leikkiä mukana. Perinneleikit ovat usein lasten mielestä hauskoja, sillä ne liittyvät aikuisten lapsuudenkokemuksiin ja ovat yhteistoiminnallisia leikkejä (Arvonen 2004: 122). Satu suunnitteli tunnin kulun sellaiseksi, että jokainen laulu ja leikki käydään vuorollaan yhdessä rauhallisesti läpi, jotta perheliikkujat voisivat harjoitella sanoja ja liikkeitä ennen varsinaisen toiminnan aloittamista.

Tunnille osallistui 11 aikuinen-lapsi-paria. Perheliikuntatunti alkoi Karhu nukkuu -leikillä. Leikkiä leikittiin niin kauan, kunnes jokainen karhuksi haluava lapsi oli päässyt käymään piirin keskellä. Seuraavaksi leikittiin yhdessä Bussilaulu-leikki. Musiikki soitettiin cd-soittimesta, joten sanat opeteltiin musiikin avulla. Lapset istuivat vanhemman sylissä tai tämän jalkojen välissä, ja Satu ohjeisti perheliikkujia kuvittelemaan olevansa bussimatalla. Satu istui aikuisten ja lasten edessä näyttäen miten liikkeet voidaan laulun tahdissa toteuttaa. Laululeikissä jäljiteltiin bussin liikkeitä. Kädet toimivat bussin pyörinä ja pyyhkijöinä ja bussin torvena toimi lapsen nenä, jota aikuinen hellästi painoi laulun säkeistön mukaisesti. Lapset pitivät erityisesti leikin loppuosasta, jossa bussi eli tässä tapauksessa aikuinen, hytkyi niin, että lapsi pomppi aikuisen sylissä.

Bussilaulun jälkeen leikittiin yhdessä Pienet sammakot -laululeikki, jossa aikuiset ja lapset saivat vapaasti liikkua ympäri salia musiikin tahtiin. Leikissä matkittiin sammakoiden, pupujussien ja porsaiden liikkeitä ja eleitä. Satu osallistui myös leikkiin ja rohkaisi lapsia kokeilemaan pomppimista ja hyppelyä. Lapset seurasivat tarkasti Sadun toimintaa ja yrittivät matkia Sadun tekemiä liikkeitä. Seuraavaksi leikittiin melko vapaamuotoisesti Piippolan vaari -laulun tahdissa. Monet lapset osasivat jo entuudestaan laulun sanat ja toistivat niitä innoissaan musiikin tahdissa.

Pienet sammakot -leikin aikana Satu huomasi, että leikin kulku olisi pitänyt suunnitella tarkemmin, sillä lasten oli vaikea keskittyä vapaaseen ja itsenäiseen liikkumiseen. Lapset alkoivat herkästi puuhata omia juttujaan ja mielenkiinto ei meinannut säilyä leikin loppuun saak-

ka. Seuraavaksi pidettiin juomatauko, jonka jälkeen Satu ohjasi Leipuri Hiiva -laululeikin. Ensiksi Satu lauloi laulun kertaalleen läpi ja näytti liikkeet, joita oli tarkoitus tehdä laulun mukana. Perheliikkujat asettautuivat rinkiin istumaan ja lapset olivat joko aikuisen sylissä tai istuivat tämän vieressä. Laululeikki käytiin läpi pari kertaa eri kokoisilla liikkeillä. Ensiksi leikki toteutettiin amerikkalaisittain eli tekemällä mahdollisimman suuria liikkeitä. Tämän jälkeen leikittiin vielä ranskalaisittain eli liikkeet tehtiin mahdollisimman hienovaraisesti ja taiteellisesti. Lapsilla oli vaikeuksia keskittyä leikkiin, jossa istuttiin paikoillaan. Satu totesi jälkikäteen, että laulujen tukena olisi voinut olla erilaisia välineitä, kuten rytmisoittimia.

Ohjauksen loppupuolelle Satu suunnitteli leikkejä, jotka sopivat erityisesti pienten lasten kanssa leikittäväksi. Ensiksi laulettiin Tuiki, tuiki tähtönen, johon Satu otti mukaan laulun mukana tehtävät liikesarjat. Satu näytti aluksi perheliikkujille miten liikkeet tehdään ja kertasi laulun sanat. Laulu oli selvästi sekä lapsille että aikuisille tuttu, sillä monet osasivat leikkiä laulun alusta loppuun saakka. Lapset seurasivat tarkasti Sadun liikkumista ja osasivat hyvin jäljitellä tämän liikkeitä.

Lopuksi kokoonnuttiin yhteiseen loppupiiriin, jossa Satu ohjasi vielä kaksi laululeikkiä. Satu halusi ohjata Hiiri keittää puuroa-lorun, sillä lorua leikkiessään aikuinen pääsee myönteisellä tavalla koskettamaan lapsen kehon osia. Lorun valitsemiseen vaikutti myös se, että aikuinen ja lapsi pääsevät kommunikoimaan kahden kesken ja viettämään heille varattua yhteistä hetkeä. Yhteisten liikuntahetkien tulisi tarjota aikuiselle ja lapselle mahdollisuuksia intensiiviseen vuorovaikutukseen (Zimmer 2011: 157). Aikuiset istuivat piirissä ja lapset istuivat heidän sylissään. Satu kertasi lorun sanat ja jokainen aikuinen-lapsi -pari sai käydä lorun omaan tahtiin läpi. Aikuiset koskivat lorun mukaisesti hellästi lasten kämmeniä ja sormia. Lopuksi aikuiset kutittivat lapsia kainalosta ja salissa kaikui riemukas nauru.

Viimeiseksi lauluksi valikoitui Loppulaulu, jota oli jo aikaisemmillä perheliikuntatunneilla toivottu. Se laulettiin ja leikittiin yhdessä läpi, ja saliin laskeutui levollinen tunnelma. Ohjauksen Satu päätti höyhenrentoutukseen. Lapset saivat valita pussista mieleisensä höyhenen. Tarkoituksena oli, että aikuinen hivelsi hellästi höyhenellä lasta ja lapsi voisi myös rentouttaa höyhenellä aikuista. Taustalla soi hiljaa rauhoittava lastenlaulu. Rentoutus oli selvästi onnistunut, sillä lapset makasivat paikoillaan aikuisen sylissä ja antoivat aikuisen kuljettaa höyhenettä pitkin heidän kehoaan. Lapsista oli myös hauskaa silitellä hellästi höyhenellä omaa aikuista ja he keskittyivät intensiivisesti aikuisten rentouttamiseen.

Satu ohjasi ensimmäistä kertaa tunnin yksin ja koki, että jännitti ohjauksen onnistumista turhan paljon. Satua askarrutti se, että muistaako hän kaikkien laulujen sanat ja osaako hän ohjeistaa ne tarpeeksi selkeästi. Vaikka pieniä muistikatkoksia sanojen suhteen tulikin, sujui

tunti kokonaisuudessaan Sadun mielestä hyvin. Satu totesi, että olisi voinut käyttää välineitä laulujen tukena ja siten lasten mielenkiintokin olisi voinut säilyä pidempään.

Pirre havaitsi tällä ohjaukserällä, että monien leikkien aikana lasten katseet olivat kohdistuneet Satuun oman aikuisensa sijaan. Moni aikuinen kyllä auttoi lasta liikuttamaan käsiä ja jalkoja leikkien tahtiin, mutta aikuiset olivat useimmissa leikeissä lapsen selän takana. Kirjalliset palautteet olivat kuitenkin tällä kertaa vuorovaikutuksen osalta hyvät, joten voimme todeta perheliikkujien olleen tyytyväisiä tuntiin.

Satu antoi Pirren mielestä tunnin aikana hienosti tarkentavia ohjeita siitä, miten aikuiset voisivat toimia lastensa kanssa. Hän kehotti pareja pitämään toisiaan kädestä kiinni ja aikuista auttamaan omaa lastaan, mikäli jokin liike oli tälle liian vaikea toteuttaa itsenäisesti. Satu oli myös miettinyt vaihtoehtoisia toiminta- ja liikuntatapoja eri-ikäisten lasten kehitystason huomioiden. Hän liikkui aktiivisena ohjaajana itse koko ajan mukana tunnilla. Pirren mielestä Sadun ohjaustyylillä oli hyvin rauhallinen ja luonteva, vaikka hän ohjasi ensimmäistä kertaa aivan yksin tällaista ryhmää. Satu oli kertonut etukäteen, että häntä hieman jännitti ottaa ohjausvastuu kokonaan itselleen. Perheliikkujat antoivat Sadulle kuitenkin hyvät arviot hänen ohjauksestaan, joten Pirre totesi, että jännitys vaikutti Sadun ohjaukseen korkeintaan positiivisesti.

Pirre huomasi, että osa lapsista ei jaksanut keskittyä toimintaan koko tuntia. Ohjaukserän olisi pitänyt olla ehkä hieman vauhdikkaampi, sillä 1-2-vuotiaat lapset eivät jaksaneet vielä olla pitkiä aikoja paikoillaan. Vaikka tunnilla leikittiinkin koko ajan, olisivat lapset kaivanneet välillä kunnon energianpurkua. Tämä tuli ilmi myös joistain aikuisten antamista kirjallisista palautteista. Olimme molemmat paljon tästä ohjaukserästä. Olimme yhdessä katsoneet tunnille tehdyn suunnitelman läpi, mutta kumpikaan meistä ei ollut ottanut huomioon sitä, että suunniteltu toiminta saattaisi olla liian staattista näin nuorille lapsille.

8.4 Välineet

Kolmannella toimintakerrallamme vastuuhjaajana oli jälleen Pirre. Satu toimi avustavana ohjaajana, joskaan Pirre ei tällä kertaa tarvinnut hänen apuaan niin paljon, kuin ensimmäisellä vastuukerrallaan. Tämä johtui siitä, että esimerkiksi musiikkia käytimme toiminnassa tällä kertaa ainoastaan hetken aikaa. Apua Pirre tarvitsi lähinnä ilmapallojen puhaltamisessa ja sanomalehtimailojen valmistamisessa. Satu pystyikin näin ollen keskittymään paremmin havainnointitehtäväänsä. Tunnille osallistui 12 aikuinen-lapsi-paria.

Olimme kausisuunnitelmaan kirjanneet tälle perheliikuntatunnille teemaksi ainoastaan sen, että liikumme välineiden kanssa. Jouduimme tekemään kausisuunnitelman hyvissä ajoin en-

nen toiminnallisten ohjauskertojemme alkua, joten halusimme antaa itsellemme joustovaraa tunnin suunnittelussa ja välineiden valinnassa. Välineet innostavat osallistujia liikkumiseen ja mahdollistavat eri-ikäisille erilaisia toimintatapoja käyttää niitä. Ne myös pitävät yllä lasten mielenkiintoa sekä lisäävät liikuntaharjoitusten vaihtelevuutta ja monipuolisuutta. Välineiden valinnassa tulee ottaa huomioon se, että ne mahdollistavat liikkumisen ja rohkaisevat siihen sekä ovat esteettisiä ja turvallisia. (Arvonen 2004: 107-108.) Välineiksi Pirre valitsi tälle kerhalle leikkivarjon, ilmapallot ja sanomalehdistä tehdyt mailat.

Kokoonnuimme tunnin aluksi tuttuun tapaan keskiympyrälle alkupiiriin ja kävimme läpi tunnille osallistujat sekä kerroimme tunnin ohjelman. Pirre aloitti ohjauskerran Karhu nukkuu - laululeikillä. Ohjauskerta alkoi turvallisissa tunnelmissa, josta oli helppo siirtyä tutustumaan leikkivarjoon. Leikkivarjo herätti uteliaisuutta lasten keskuudessa, sillä sitä käytettiin ensimmäistä kertaa perheliikuntatunneilla. Koska arvelimme ison leikkivarjon pelottavan osaa pienistä lapsista, halusimme aloittaa toiminnan rauhallisesti. Aloitimme varjoon tutustumisen ilman kiirettä, jotta kaikilla osallistujilla oli aikaa tutkia sitä omaan tahtiinsa.

Kukin lapsi oli aikuisensa luona ja Pirre toi varjon varovasti ringin keskelle. Pirre kehotti aikuisia ja lapsia ottamaan kiinni varjon reunoista, jotta ryhmä saisi yhteistyöllä levitettyä varjon paremmin auki. Jätimme varjon ensin vain lepäämään lattialle ja Pirre kehotti lapsia tutkimaan aikuisten kanssa, mitä värejä varjossa on. Välineet voivat tuottaa lapsille esteettisiä elämyksiä esimekiksi värinsä lisäksi myös muodollaan ja materiaalillaan (Arvonen 2004: 108). Kävimmekin yhdessä läpi kaikki varjon värit, tunnustelimme sen materiaalia ja vasta sen jälkeen aloimme varovaisesti tehdä varjolla aivan pieniä laineita. Osa lapsista kiljahteli ja nauro i jo tässä vaiheessa. Toiset taas istuivat tiiviisti aikuisensa sylissä ja tarkkailivat toimintaa hieman vakavammalla ilmeellä. Etenkin ryhmän nuorimpien lasten mielestä varjo oli ollut palautteiden perusteella hyvin jännittävä.

Seuraavaksi Pirre antoi lapsille luvan mennä varjon päälle istumaan, mikäli he uskaltavat. Pirre painotti koko tunnin ajan, että kenenkään ei ole pakko tehdä mitään liian jännittävältä tuntuva. Osa lapsista juoksi varjon päälle välittömästi, kun taas osaa lapsista oma aikuinen sai pitkään houkutella varjon päälle. Aivan pienimmät lapset eivät uskaltaneet varjon päälle vielä tässä vaiheessa lainkaan. Pikkuhiljaa teimme varjolla isompia ja isompia aaltoja. Lapset saivat myös nousta seisomaan ja kävellä sekä hyppiä varjon päällä. Jos varjon päällä käveleminen alkoi tuntua liian häkellyttävältä, juoksisivat lapset äkkiä oman aikuisen syliin turvaan. Ohjaajan onkin tärkeää antaa lasten tutkia uutta välinettä perheliikuntatunnilla sen ominaisuuksia kokeilemalla (Arvonen 2004: 107).

Tämän jälkeen Pirre antoi lapsille mahdollisuuden mennä varjon päälle aikuisensa kanssa, mikäli he eivät yksin olleet uskaltaneet sitä tehdä. Pidimme tätä tärkeänä, jotta kaikki lapset

saisivat olla osallisina toimintaan. Mielestämme huomioimme tällä tavalla lasten ikätasoon ja temperamenttiin liittyvät eroavaisuudet. Koimme tämän tukeneen varhaista vuorovaikutusta ja vahvistaneen turvallista kiintymyssuhdetta lapsen ja vanhemman välillä. Aikuisen läsnäolo oli rohkaiseva tekijä monille lapsille, sillä nuorimmatkin osallistujat uskalsivat kokeilla leikkivarjoa. Aikuinen on perheliikuntatunnilla mukana vain lasta varten ja osallistuu aktiivisesti kaikkeen toimintaan, mikä merkitsee lapselle paljon (Arvonen 2004: 86). Pirren ohjausote oli Sadun havaintojen mukaan rauhallinen ja pehmeä, mikä sopi ohjauksen tunnelmaan, sillä osa lapsista jännitti leikkivarjoa.

Seuraavaksi lapset saivat mennä varjon alle. Nostimme varjoa aluksi vain istualtaan suorille käsille, emmekä heilutelleet sitä ollenkaan. Vähitellen aloimme heilutella varjoa hieman ja lopuksi teimme sillä jo isoa sateenvarjo-liikettä. Tässäkin vaiheessa Pirre antoi pienemmille ja ujommille lapsille mahdollisuuden käydä varjon alla oman aikuisen kanssa. Lopuksi teimme varjosta lentävän pilven, jolloin yhteen ääneen kolmeen laskemalla heilutimme varjoa ylös ja alas. Viimeisellä ylösviennillä päästimme varjosta irti, jolloin se lensi hetken ilmassa ja laskeutui sitten maahan. Aluksi teimme tätä liikettä polviseisonnassa, jotta varjo ei karkaisi liian korkealle. Lopuksi, kun lapset olivat jo hieman tottuneet varjoon, teimme korkeamman pilven. Satu havainnoi, että osa lapsista kiljahteli riemuissaan, mutta paria lasta leikki näytti vähän pelottavan. Aikuiset olivat Sadun havaintojen mukaan rentoutuneita ja kannustavia, mikä varmasti osaltaan rohkaisi lapsia osallistumaan ja kokeilemaan asioita, vaikka varjo aiheuttikin pientä jännittyneisyyttä. Kokeilimme myös tehdä varjosta sienen, jolloin ylösviennin jälkeen varjon reunat tuodaan nopeasti lattian pintaan, jolloin varjon sisään jää ilmaa. Välineet auttavat luomaan erilaisia mielikuvia, jolloin esimerkiksi silkkinauhakin voi yhdellä kertaa näyttäytyä osallistujille käärmeenä ja toisella kertaa tuulenpyörteenä (Arvonen 2004: 108).

Leikkivarjon kanssa toteutettu Karuselli-leikki sai Sadun havaintojen mukaan suosiota perheliikkujien keskuudessa. Lapset nauroivat ja kiljahtelivat kovaan ääneen istuessaan leikkivarjon keskellä aikuisten pyörittäessä varjoa vauhdikkaasti. Pirre kehotti lapsia istumaan mahdollisimman keskellä varjoa. Tärkeä ohjeistus oli, että lasten täytyy ehdottomasti pysyä istuallaan ja aikuiset pitivätkin hyvin huolen siitä, että heidän lapsensa eivät nousseet seisomaan kesken kaiken. Perheliikuntatunnilla onkin tärkeää, että läsnäolevat aikuiset pitävät huolen lasten turvallisuudesta (Arvonen 2004: 107). Kun lapset istuivat keskellä, reunoilla olijat lähtivät kävelemällä pyörittämään varjoa, jolloin se näytti suurelta karusellilta. Vauhti oli aluksi hidas ja pysäytimme sen nopeasti, jotta lapset pääsisivät halutessaan mukaan karusellin kyytiin tai sieltä pois. Osa lapsista kävi karusellin kyydissä taas aikuisensa kanssa, jos ei halunnut mennä yksin. Satu havaitsi, että myös aikuiset nauttivat varjokarusellin kyydistä sillä eräs ryhmän aikuisista totesi, että varjon kyydissä oleminen tuntuu erilaiselta kuin varjon pyörittäminen, ja kehotti myös muita aikuisia kokeilemaan karusellia.

Perheliikkujat olivat toivoneet kovasti sanomalehtimailasählyä keräämissämme toivelomakkeissa (ks. liite 5). Tämän takia halusimme toteuttaa heidän toiveensa tällä ohjaukerralla. Käytössämme oli myös ilmapalloja. Lapset saivat valita ilmapallon värin ja aikuiset osallistui-
vat pallojen puhaltamiseen. Poksahdelevat ilmapallot aiheuttivat valitettavasti muutamalle lapselle mielipahaa. Päivällä oli ollut kova pakkanen ja ilmapallojen kumi oli siitä johtuen haurastunut. Kehotimme vanhempia puhaltamaan palloihin vain vähän ilmaa, jotta ne eivät menisi rikki niin helposti. Satu havaitsi, että välillä lapset käsittelivät ilmapalloja kovakouraisesti ja laittoivat pallon suuhun. Ilmapallojen raju käsittely saattaa myös aiheuttaa pallojen rikkoutumisen, joten se pitää ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa.

Lapset saivat tunnin lopussa toimia aikuisensa kanssa vapaasti ilmapallojen ja sanomalehdistä käärittyjen mailojen kanssa. Sähly oli lapsi-aikuinen-pareille varattua kahdenkeskistä aikaa. Sanomalehdistä rakennetut mailat olivat hyvä esimerkki siitä, miten liikuntavälineitä voi tehdä itse hyödyntämällä arkisia materiaaleja. Mailat pysyivät hyvin lasten käsissä ja niillä oli helppo osua ilmapalloihin. Koimme, että tämä kehitti myös perheiden luovaa ajattelua. Mieli-
kuvitusta ja eläytymiskykyä käyttämällä välineet ovatkin tehokas keino innostaa osallistuja vapaaseen luovaan liikkumiseen (Arvonen 2004: 108).

Loppurentoutuksena käytimme tällä kertaa runoa, jonka nimi oli ”Sydän soittaa lapselleni”. Runon Pirre löysi Nuotion (2005) runokirjasta:

*Sydän soittaa lapselleni
hiljaisilla rummuillaan.
Kertoo, ettet itseksesi
joudu suureen maailmaan.*

*Äiti on kanssasi tässä,
ystävät yhdessä ympyrässä.
Ajatuslinnut lennähtää,
huoneen hetkessä lämmittää.*

*Kohta kotiin lähdetään,
kuljetaan pitkin katuja.
Laulut mukaan kerätään,
kuunnellaan kaupungin satuja.*

*Sydän soittaa lapselleni
hiljaisilla rummuillaan.
Soittaa: tu tum, tu tum, tu tum.
Saa näin hiljaa kasvamaan
unenniityn kaivatun.*

Loppurentoutuksena toiminut runonlausuminen oli Sadun havaintojen mukaan onnistunut, sillä se sai lapset rauhoittumaan vauhdikkaan toiminnan jälkeen ja lapset hakeutuivat aikuisten lähelle. Lausuimme runon yhteen ääneen keskiympyrän kokoontumisessa ja lapset kuuntelivat sitä rauhallisina. Kukin lapsi oli oman aikuisensa sylissä ja aikuinen luki runoa lapselle tämän korvan juuressa. Satu havaitsi, että salissa vallitsi levollinen tunnelma ja vuorovaikutus aikuisten ja lasten välillä oli intensiivistä. Perheliikkujat saivat pitää runot itsellään ja viedä ne kotiinsa. Tätä rentoutumismenetelmää olisimme halunneet kokeilla jo aikaisemmin. Totesimme runonlausunnan tämän kokemuksemme perusteella tehokkaaksi loppurauhoitus- ja rentoutusmenetelmäksi.

Pirre yritti tällä kerralla keskittyä omassa ohjaamisessaan erityisesti luontevaan ohjaustyyliin. Palautteiden perusteella tämä onnistui paremmin kuin Pirren ensimmäisellä ohjauskerralla. Olemme aloittelevina ohjaajina monesti niin tietoisia omasta roolistamme, että emme pysty täysin hyödyntämään omaa persoonaamme ohjauksessa. Mielestämme tämä taito kuitenkin kehittyy kokemuksen myötä. Suorituspaineita ohjaukskerroille toi se, että meitä arvioitiin ohjaajina niin vanhempien kuin opinnäytetyöparinkin puolesta. Pirre olikin ennen tätä ohjauskertaa päättänyt, että hän heittäytyy mahdollisimman aidosti mukaan toimintaan ja antaa tunnin edetä omalla painollaan, mutta kuitenkin niin, että ajankäytöstä, juomatauoista ja jokaisen osanottajan huomioonpidästä pidetään huolta.

Tämä ohjauskerta sujui mielestämme erittäin hyvin. Sekä lasten että aikuisten mielenkiinto pysyi yllä koko tunnin ajan. Lapsia kiinnosti erityisesti leikkivarjon heiluttaminen ja heiluttamisesta syntyneet liikkeet. Myös varjon kirkkaat värit viehättivät sekä lapsia että aikuisia. Leikkivarjon parissa naurettiin paljon ja palautteissa toivottiin, että käyttäisimme sitä perheliikuntatunneilla toisenkin kerran, jotta lapset tottuisivat varjoon. Aikuiset kokivat, että tämä kerta tuki erityisesti heidän vuorovaikutussuhdettaan lapseen. Havaitsimme, että aikuisen ja tunnin ohjaajan kannustuksella oli suuri merkitys sille, että lapsi uskaltanut tutustua varjoon, eikä säikähtänyt sen liikkeitä. Lapset myös hakivat aktiivisesti oman aikuisensa katsekontaktia varjon kanssa touhutessaan. Ilmapallojen ja sanomalehtimailojen kanssa toiminta oli myös hyvin vuorovaikutteista. Aikuiset saivat käyttää luovuuttaan siinä, millä tavoin palloa voi mailan kanssa käsitellä ja toimia mallina lapsille. Osa ei halunnut käyttää mailaa lainkaan, sillä pienemmille lapsille jo pelkkä ilmapalloon tutustuminen välineenä vaikutti pitävän mielenkiintoa yllä.

8.5 Temppurata

Neljännän ohjauskerran vastuuhjaajana toimi Satu ja Pirre avusti tuntisuunnitelman toteuttamisessa. Perheliikuntatunnille osallistui yhdeksän aikuinen-lapsi-paria. Ohjauskerran teemana oli temppurata. Olimme ohjanneet jo aikaisemmin perheliikuntaryhmillemme yhden

temppurata-tunnin, joten Sadusta tuntui luontevalta käyttää aiemman tunnin sisältöä suunnitelman pohjana. Satu päätti lisätä rataa vain pari täysin uutta toimintarastia, jotta nuorimmat liikkujat eivät kokisi rataa liian haasteelliseksi. Perusliikkeiden kontrolloinnin kehittymisen edellyttää useita toistoja, joten perheliikuntatunneilla lapsille tarjotaan tilaisuuksia harjoitella aiemmin opittuja taitoja kerta toisensa jälkeen uudelleen (Arvonen 2007: 14). Tutut leikit ja aktiviteetit luovat lapsille tunteen turvallisuudesta liikkumisympäristöstä ja aiemmin opittujen liikkeiden kertaaminen helpottaa uusien taitojen oppimista. Temppuradan toimintatapisteet tulee kuitenkin suunnitella aina tavoitteellisesti. Suunnittelussa täytyy ottaa huomioon ohjattavien taito- ja kehitystaso, sekä aikaisemmat liikuntakokemukset. (Arvonen 2004: 123-124.)

Temppuradan ideana oli se, että aikuinen ja lapsi etenevät radalla pareittain ja käyvät radan toimintarastit yhdessä läpi. Toiminnan tavoitteena oli se, että lapsi ja aikuinen selvittävät temppuradan rastit yhdessä ja Satu toivoi, että aikuisen kannustuksen ja tuen avulla lapset uskaltaisivat kokeilla kaikkia temppuradan rasteja, vaikka jotkut rastit saattaisivatkin tuntua lapsista jännittäviltä. Onnistumisen kokemukset voivat parhaimmassa tapauksessa vaikuttaa positiivisesti lapsen itsetuntoon ja kasvattaa luottamusta aikuisen ja lapsen välillä. Etenkin pienten lasten kuva omasta itsestään rakentuu hyvin suurilta osin hänen saamiinsa kehollisiin kokemuksiin. Onnistuminen liikunnallisissa suorituksissa lisää asteittain lapsen kokemusta itsenäisyydestä. Aikuisen läsnäolo taas tukee lapsen tunnetta tilanteiden turvallisuudesta. (Zimmer 2011: 54, 157.)

Satu oli päättänyt jättää jo perinteeksi muodostuneen alkuleikin pois tuntisuunnitelmasta, koska temppuradan rakentamiseen ja toimintaohjeiden antamiseen piti varata aikaa. Satu oli etukäteen hahmotellut temppuradan rungon paperille, jotta radan rakentamiseen kuluisi vähemmän aikaa. Ryhmän aikuiset auttoivat radan rakentamisessa, mutta lapset olivat kuitenkin vielä liian pieniä tähän puuhaan. Lapsille tunnin alku olikin pelkkää odottelua. Odottaminen vaikutti selvästi ilmapiiriin, sillä lasten keskuudessa oli havaittavissa levottomuutta. Satu koki tunnin alun stressaavaksi, sillä ohjauksen kesto oli vain 45 minuuttia, ja osa siitä kului pelkästään temppuradan rakentamiseen. Aikuisten avustuksella rata saatiin melko nopeasti valmiiksi, ja itse toiminta saatiin laitettua käyntiin. Ohjattavien on hyvä olla mukana radan rakentamisessa ja purussa, sillä jo näissä puuhissa kunto kohoaa. Vaatiihan radan rakentaminen ja purkaminen nostelua, kantelua sekä tavaroiden työntämistä ja vetämistä. (Arvonen 2004: 122.)

Temppuradan ensimmäisellä rastilla oli jalkapallomaali ja pehmeä pallo. Rastin ideana oli se, että aikuinen ja lapsi toimivat vuorotellen maalivahtina toisilleen, ja lapsi sai mahdollisuuden harjoittaa pallonkäsittelytaitojaan. Satu oli aiemmilla perheliikuntakerroilla huomannut, miten lapset silminnähdessä nauttivat pallon kanssa liikkumisesta. Palloilu oli selvästi mielekästä

toimintaa, joten Satu halusi ottaa pallot mukaan temppurataan. Pallot aiheuttivat jälleen ihastusta lasten keskuudessa, mikä oli Sadun mielestä ilahduttavaa. Pallon potkaiseminen tai heittäminen maaliin saattoi olla nuorimmille lapsille liian vaikeaa, ja osa lapsista lähti kulkemaan pallo sylissään ympäri salia. 3-4-vuotiaiden ryhmässä pallorasti toimi suunnitellusti. Satu huomasi, että toiminta soveltui paremmin 3-4-vuotiaille, sillä heidän pallonkäsittelytaitonsa olivat paljon kehittyneemmät kuin 1-2-vuotiaiden. Ikä- ja kehitystasoon liittyvät erot tulisi ottaa vielä paremmin huomioon tuntien suunnittelussa.

Seuraavalla toimintarastilla tarkoitus oli harjoitella tasapainoilua puomin päällä. Liikuntasalin varastosta löytyi pienille lapsille soveltuva matala puomi. Turvallisuuden takaamiseksi laitoimme puomin alle pehmeän maton. Tasapainoilu-tehtävä tuki hyvin ohjauksen toiminnalle asetettuja tavoitteita. Lapset lähtivät varovasti askel kerrallaan etenemään puomia pitkin ja aikuiset tukivat lapsia pitämällä heitä kädestä kiinni. Aikuiset pääsivät myös kokeilemaan tasapainoilua, mutta suurin osa keskittyi avustamaan lasta tehtävässä. Lapset halusivat kokeilla tasapainoilua useamman kerran. Useiden toistojen jälkeen osa lapsista pystyi kävelemään puomin pästä päähän ilman aikuisen tukea. Lapsen kannalta on kuitenkin hyvin tärkeää, että aikuinen on lähellä, ja tulee tarvittaessa apuun jos lapsi ei selviydy yksin haastavasta tehtävästä.

Satu oli askarrellut jalkapohjien ja kämmenien kuvia, jotka kiinnitettiin seinään tasapainoilurastin viereen. Lasten tehtävänä oli asettaa oma jalka jalan kuvaa vasten ja oma käsi kämmenen kuvaa vasten. Tehtävän suorittamiseen tarvittiin aikuisten apua, sillä kuvat olivat eri korkeuksilla, eivätkä lapset ylettäneet kaikkiin kuviin yksinään. Aikuiset nostelivat lapsia ilmaan ja samalla lapset kurottautuivat kohti kuvia. Tehtävän suorittaminen vaati aikuisen ja lapsen yhteistyötä, ja lapset saivat onnistumisesta positiivisia kokemuksia.

Seuraavaan toimintarastiin sisältyi renkaat ja puolapuihin kiinnitetty liukumäki. Renkaiden tarkoituksena oli tarjota lapsille mahdollisuus kokeilla käsien varassa roikkumista aikuisen tuella. Renkaiden käyttö olisi ollut mahdotonta ilman aikuisen tukea. Eräs ryhmän aikuisista koki, että lapsen on hyvä saada erilaisia kokemuksia, vaikka ei yksinään vielä tehtävästä selviydykään. Liukumäki oli perheliikkujille tuttu jo edellisestä temppuradasta, ja se oli selvästi edelleen mieluinen toimintarasti lapsille. Lapset pääsivät harjoittelemaan kiipeämistä ja alastuloa aikuisen avustuksella. Osa lapsista selvisi liukumäessä hyvin itsenäisesti, mutta heille oman aikuisen läsnäolo vaikutti olevan yhtä merkityksellistä kuin niille lapsille, jotka kaipaavat enemmän aikuisen tukea rastin suorittamiseen.

Liukumäen jälkeen temppuradalla oli vuorossa ponnistuslauta ja paksu matto, jonka päälle lasten oli turvallista hypätä. Rastilla harjoiteltiin hyppäämistä ponnistuslaudalta matolle ja tästä muodostuikin lasten ylivoimainen suosikki. Lasten mielestä oli hauskaa vain pomppia

laudan päällä, ja suuren suosion takia omaa vuoroa täytyi odottaa hieman tavallista kauemmin. Sadun mielestä lasten nauruun ja innokkuuteen kiteytyi liikunnan ydinajatuksia, hauskanpito ja liikunnasta saatu ilo. Aikuiset silminnähdessä nauttivat oman lapsensa tai lapsenlapsensa naurusta, mikä on tärkeää varhaisen vuorovaikutuksen kannalta.

Satu oli suunnitellut osaksi rataa edelliseltä temppuilukerralta tutun tunnelin. Tunneli oli edelleen pienimpien osallistujien mielestä jännittävä, mutta aikuisten toimiessa rohkaisijoina uskalsivat kaikki lapset ryömiä tunnelin läpi. Oli ilahduttavaa huomata, miten aikuiset osasivat kannustaa ja kehua lasta silloin kun lapsi ylitti itsensä ja uskaltautui kokeilemaan jotakin jännittävää tai uutta. Aikuiset osasivat luontevasti toimia rohkaisevina esimerkkeinä lapsille, mikä on perheliikunnassa erittäin tärkeää. Tunnelin viereen Satu laittoi pitkän ohuen maton, jonka päällä lapset pääsivät harjoittelemaan kierimistä tai kuperkeikkoja, riippuen lapsen taidoista. Aikuiset heittäytyivät toimintaan mukaan ja useat aikuinen-lapsi-parit etenivät matolla siten, että aikuinen aloitti ensimmäisenä kierimisen näyttämällä lapselle mallia, ja lapsi kieri perässä seuraten aikuisen esimerkkiä.

Viimeisessä toimintarastissa harjoiteltiin erilaisten välineiden käyttöä. Olimme edellisellä perheliikuntatunnilla tutustuttaneet perheliikkujat ilmapalloihin ja sanomalehtimailoihin, joten oli luontevaa ottaa tutuiksi tulleet välineet mukaan temppurataan. Ilmapalloja oli tarkoitus kuljettaa ennalta määrätty matka niin, että ilmapallo ei putoa matkan aikana maahan. Sanomalehtimailojen tarkoituksena oli tällä kertaa toimia keihäinä, joiden avulla lapset pääsisivät harjoittelemaan heittämistä. Lasten mielestä oli kivaa kuljettaa ilmapalloja ympäriinsä ja käyttää sanomalehdistä tehtyjä keihäitä mailoina, joilla pystyi lyömään ilmapalloja. Vaikka toiminta ei toteutunut rastilla suunnitelmien mukaisesti, se ei haitannut ollenkaan. Temppuradan perusideana oli, että lapset saisivat kokeilla uusia asioita ja hyödyntää liikunnassa myös omaa luovuuttaan. Ohjatun liikuntatunnin ei tarvitse aina edetä tuntisuunnitelman mukaisesti, sillä liian tunnollinen suunnitelman noudattaminen voi tukahduttaa liikkujien luovuuden. On tärkeää antaa lasten liikkua ja toteuttaa itseään juuri sellaisilla tavoilla, jotka tuntuvat lapsista hyviltä ja luontevilta.

Ohjauksen viimeiseksi osioksi Satu oli suunnitellut lyhyen rentoutushetken. Tällä kertaa rentoutuksena toimi Jättiläisestä kippuraksi -leikki. Leikki toteutettiin pehmeällä matolla ja taustalla soi rauhallinen lastenlaulu. Leikki eteni siten, että aikuiset ja lapset asettautuivat selälleen matolle. He kietoutuivat hitaasti pieneksi palloksi, josta keho vähitellen aukesi ja suoristui mahdollisimman pitkäksi ja suureksi. Lapset eivät osanneet toteuttaa liikettä täysin itsenäisesti, mutta aikuisten avulla rentoutusleikki onnistui. Osa lapsista lähti rentoutuksen aikana liikkumaan ympäri salia, ja osa taas kykeni rauhoittumaan oman aikuisen vierelle.

Ohjaukerta sujui melko mutkattomasti. Aikuiset ja lapset suorittivat temppuradan toimintarasteja oma-aloitteisesti, joten ohjaajan rooli jäi tällä kertaa pieneksi. Rakensimme temppuradan yhdessä ryhmän aikuisten kanssa, jonka jälkeen Pirre keskittyi havainnointiin ja Satu toiminta-ohjeiden antamiseen. Satu kierteli eri rasteilla ja seurasi perheliikkujen suorituksia. Satu koki tärkeäksi sen, että ohjaaja on läsnä silloinkin kun perheliikuntatunnin toiminta ei vaadi jatkuvaa ohjausta. Satu otti kontaktia lapsiin ja aikuisiin, ja kehui lapsia suoritusten jälkeen. Usein lapset vastasivat kehuun hymyllä ja nauttivat saamastaan huomiosta.

8.6 Tanssi

Päätimme ohjata viidennen perheliikuntakerran yhdessä, koska kuudes ohjaukertamme peruuntui. Käytimme muutenkin tunneilla paljon musiikkia, joten kummankin panosta tunnin sujuvuuden turvaamiseksi tarvittiin, sillä tanssitunnilla erilaista musiikkia oli mukana vielä tavallistakin enemmän. Halusimme myös saada opinnäytetyöhömme vertailunäkökulmaa yksin ohjaamisen ja parina ohjaamisen välille. Arvosan (2004: 71) mukaan etenkin kokeneen perheliikuntaohjaajan apuohjaajana työskenteleminen on kannattavaa, sillä silloin oppii nopeasti. Olimme jo aiemmin keväällä oppineet toisiltamme paljon, sillä meillä oli keskenämme hyvin erilaisia ohjaukokemuksia.

Suunnittelimme tanssikerran ohjelman ja musiikit yhdessä. Suunnittelu tuntui aluksi haastavalta, sillä ryhmän lapset olivat niin pieniä. Kävely oli vielä osalla ryhmän lapsista harjoitteluvaiheessa. Lapset ovat kuitenkin valmiita tanssin opetteluun heti, kun osaavat kävellä. Tanssin opettelussa on tärkeintä, että lapsi viihtyy tunnilla. Tanssi on yksi vanhimmista taide- ja itseilmaisun muodoista ja tanssiessaan lapsen on mahdollista kehittää paitsi yleistä liikunnallisuuttaan myös myönteistä minäkuvaa itsestään sekä karkeamotorisia taitojaan. (Pikkutanssijan opas.) Halusimme, että lapset ovat tunnilla seuran tavoitteiden mukaisesti aktiivisina toimijoina. Tällä tunnilla ohjattavia aikuinen-lapsi-pareja oli mukana yhdeksän.

Käytimme paljon aikaa musiikkikappaleiden valitsemiseen. Koimme tärkeäksi sen, että lapset saavat tunnin aikana tutustua erilaisiin musiikkityyleihin, tempoihin ja rytmeihin. Tanssi on liikettä ajassa ja paikassa erilaisten dynamiikkojen ja tempojen keinoin. Tanssi vastaa kehon alkukantaisiin tarpeisiin ja sen kautta voi löytää itsestään uusia puolia. (Pikkutanssijan opas.) Valitsimme musiikiksi eri tyyliä lastenlauluja, mutta myös etnistä musiikkia esimerkiksi Aasiasta ja Afrikasta, sillä halusimme samalla tuoda monikulttuurisuuden näkökulmaa tunnille. Muun muassa rumpumusiikki herätti lapsissa mielenkiintoa. Osa lapsista pysähtyi musiikin kuullessaan paikoilleen ja suuntasi katseensa cd-soitinta kohti. Liikkeen ja tanssin avulla onkin mahdollista laajentaa osallistujien kulttuurista ymmärrystä (Siljamäki 2014: 16).

Osa aikuisista oli etukäteen suhtautunut tanssikertaan hieman varauksella. Huolta herätti se, että ei kai tunnilla tarvitse oikeasti osata tanssia. Tästä johtuen teimmekin heti alussa selväksi, että tarkoituksenamme on tutustua erilaisiin musiikkilajeihin ja kokeilla yhdessä, miten niiden tahtiin voi liikkua. Korostimme perheliikkujille, että ei ole olemassa oikeanlaista tyyliä tanssia ja toivoimme, että osallistujat antaisivat rytmien viedä mukanaan. Jälkikäteen pohdimme, että olisimme voineet hyödyntää jonkinlaisia tanssisarjoja tunnilla. Lapset olisivat voineet olla esimerkiksi aikuisen sylissä ja parit olisivat näin voineet toteuttaa yhdessä erilaisia liikkeitä. Jos ohjaisimme tanssia vielä jatkossakin, niin tähän kiinnittäisimme seuraavalla kerralla enemmän huomiota.

Tarkoituksenamme oli, että aikuiset ja lapset saisivat tällä tunnilla olla omatoimisia. Saa-toimme osittain antaa hieman liikaakin vastuuta ryhmän aikuisille. Ohjaajan tulisi olla tunnilla jämäkkä ja varmistaa, että tunnilla opittava asia on mielenkiintoinen ja sopivan haastava. Opeltettava asia tulisi tuoda esille selkeästi. (Arvonen 2004: 78.) Osa aikuisista oli mukana tunnin toiminnassa selvästi vapautuneemmin kuin toiset. Lapset tuntuivat tällä kerralla hieman tavallista levottomammilta, mihin arvelimme osasyynä olleen viikonloppuna tapahtuneen kellojen siirron.

Alkuun otimme aikaisemminkin ohjaamamme Pää, olkapää, peppu -leikin. Tällä tavoin saimme aikuiset ja lapset tiiviiseen vuorovaikutukseen keskenään. Kyselimme ennen leikkiä osallistujilta, missä heidän päänsä, olkapäänsä, peppunsa, polvensa, varpaansa, silmänsä, korvansa ja vatsansa ovat. Aikuiset toistivat kysymyksiä lapsilleen ja avustivat lapsia koskettamaan kyseistä ruumiinosaa vuorollaan. Osa vanhemmista leikki tätä leikkiä lapsensa käsiä käyttäen. Osa taas pitäytyi pelkässä omalla toiminnallaan mallintamisessa. Pienemmät lapset tarvitsivatkin selvästi enemmän aikuisensa tukea leikissä. Tätä lasten "kädestä pitäen" neuvomista tai mekaanista ohjusta kutsutaan myös niin sanotuksi passiivisten liikkeiden menetelmäksi. Tällöin aikuinen voi auttaa lasta siirtämään kehoaan haluttuun asentoon, mikäli lapsi ei sitä itse tee. Ulkopuolisella kosketuksella voidaan viestiä lapselle tämän jäseniensä paikasta ja liikkeestä. Ohjaajan tulisi kuitenkin kiinnittää huomiota siihen, ettei aikuinen auta lasta liikaa ja antaa vinkkejä tilanteista, joissa lapsen voisi antaa kokeilla liikettä itse. (Arvonen 2004: 85.)

Tunnin alkupuolella ohjasimme myös ryhtiharjoituksen. Ryhtiharjoituksen tarkoituksena oli kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa. Harjoituksessa siirrettiin kehon painoa eteen ja taakse sekä sivulta sivulle. Myös lantiota, hartioita ja päätä liikuteltiin eri suuntiin. Samalla harjoitus toimi alkulämmittelynä, jotta keho saatiin liikkuvuuden osalta valmiiksi tanssimiseen. Aikuiset tukivat lastensa liikkeitä, sillä monet ryhmän lapsista vasta harjoittelevat kehonosien nimiä ja esimerkiksi lantio vaikutti käsitteenä olevan usealle pienelle liikkujalle vieras.

Näiden harjoitusten jälkeen olimme suunnitelleet energianpurun musiikin tahtiin. Tarkoituksena oli liikkua eri eläinten, ajoneuvojen ja luonnonilmiöiden lailla. Musiikit oli sovitettu kunkin teeman mukaan. Pyysimme ohjattavia tanssimaan esimerkiksi kuin robotit ja kissat. Kehotimme aikuisia ottamaan tarvittassa lapsia syliin ja tunnustelemaan musiikin rytmiä, mutta suuri osa lapsista keskittyi tämän harjoituksen aikana juoksentelemaan ympäriinsä. Erilaiset musiikkikappaleet saivat lapset kiinnostuneiksi ja rytmikan kannalta uskomme, että tämä harjoitus teki heille hyvää.

Energianpurun jälkeen oli vuorossa Lumivyöry-leikki. Lapsi oppii leikin kautta myös tanssia ja monet lasten tanssiharjoitukset saattavatkin vaikuttaa pelkältä leikiltä, vaikka niillä olisikin selkeä tavoite (Pikkutanssijan opas). Tässä leikissä tarkoituksena oli, että osallistujat seisovat ringissä ja yksi pari menee ringin keskelle. Keskellä olevan parin oli yhdessä tarkoitus keksiä jonkinlainen liike musiikin tahtiin ja ympärillä olevien piti toistaa tämä liike. Tässäkin leikissä käytimme apunamme erilaisia musiikkityylejä. Osa lapsista tämä leikki hieman hämmensi, sillä siinä piti olla huomion keskipisteenä. Aikuiset kannustivat hienosti lapsiaan, emmekä pakkaneet ketään ringin keskelle, mikäli se tuntui epämiellyttävältä ajatukselta.

Tätä tuntia suunnitellessamme, mieleemme tuli heti ensimmäiseksi Fröbelin Palikoiden erilaiset tanssileikit. Ammatillisten ja henkilökohtaisten kokemustemme mukaan lapset pitävät tästä yhtyeestä. Ohjasimme perheliikkuille Fröbelin Palikoiden Sutsisatsi-leikin. Tanssimme leikkiä musiikin tahtiin niin, että me ohjaajat näytimme mallia. Pienemmille osallistujille tämä leikki oli hieman hankala, ja lapset keskittyivät ehkä liikaakin katsomaan meitä ohjaajia leikin aikana. Moni lapsi nauroi kovaan ääneen, kun tanssimme ohjaajina kieli ulkona. Vaikka liikunnalliset tavoitteet eivät tässä leikissä ehkä toteutuneetkaan aivan täysin, niin liikunnan riemua oli ilmassa.

Käytössämme ollut välinevalikoima ei aivan vastannut tarpeitamme tätä kertaa suunnitellessamme. Olisimme halunneet käyttää tunnilla enemmän soittimia, mutta meillä oli käytössämme vain muutamia minitamburiineja ja marakassi. Nämä meillä oli mukana tunnilla. Lisäksi käytimme välineinä huiveja. Halusimme tunnille mukaan välineitä, sillä olimme aiempien ohjauksetojemme perusteella huomanneet, että välineiden avulla etenkin pienten lasten mielenkiintoa on helpompi pitää tunnin loppuun saakka yllä. Viimeisessä tunnin osiossa oli mukana erilaisia etnisiä musiikkityylejä ja etenkin rumpumusiikkia. Pidimme ohjaajina huolen, että kaikki lapset saivat kokeilla soittimien kanssa tanssimista. Lapset harjoittelivat samalla oman aikuisensa tukemana välineillä vuorottelua.

Koemme, että tanssikerran sisällön suunnittelussa meillä olisi eniten parantamisen varaa. Kumpikaan meistä ei ollut aikaisemmin varsinaisesti ohjannut tanssia. Itse olemme olleet jollain tanssitunneilla osallistujina, mutta näin pienten lasten tanssinopetus oli meille ohjausker-

roista eniten haasteita tuottava kokemus. Tietoa tanssin käytöstä perheliikunnassa ei myöskään ollut juurikaan saatavilla. Olimme kumpikin olleet sairaana ennen tätä tuntia, joten suunnitteluun oli käytettävissä tavallista vähemmän ajallisia resursseja. Palautteet ohjauskerasta olivat myönteisiä, joten pohdimme jälkikäteen olleemme itsellemme turhan ankaria.

9 Arviointi

Arvioimme opinnäytetyöskentelymme tavoitteiden saavuttamista havainnoinnin, itsereflektion sekä perheliikuntatunneille osallistuneiden aikuisten antaman palautteen avulla. Käytimme tavoitteidemme arvioinnissa apuna myös kullekin tavoitteelle etukäteen mietittyjä arviointikysymyksiä. Työskentelymme tavoitteet ja arviointikysymykset tarkentuivat opinnäytetyöprosessin aikana.

Listasimme tavoitteet, tavoitteiden toteutus- ja dokumentointitavat sekä arviointikysymykset erilliseen taulukkoon. Taulukkoa apuna käyttäen suunnittelimme ja toteutimme perheliikuntatuntien toimintaa, kirjoitimme opinnäytetyöpäiväkirjojamme sekä suunnittelimme palaute-lomakkeet. Taulukko oli meille suureksi avuksi myös opinnäytetyömme kirjallista osuutta työstäessämme. Arvioimme tässä kappaleessa opinnäytetyöskentelyn aikana lomakkeiden, palautteiden ja havaintojemme perusteella saamaamme tietoa ja peilaamme sitä tässä taulukossa listattuihin tavoitteisiin ja arviointikysymyksiin. Kappaleen lopussa on myös meidän molempien itsearviointit.

Tavoite	Toteutustapa	Dokumentointitapa	Arviointikysymykset
<p><u>1. tavoite</u></p> <p>Liikunnan, laulun ja leikin keinoin tukea varhaista vuorovaikutusta perheliikuntatunneilla.</p>	<p>Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi tavoitteellisesti varhaiseen vuorovaikutukseen pohjautuvan tiedon perusteella.</p>	<p>Tuntien suunnittelu, ohjaus ja arviointi havainnoimalla toimintaa, kirjoittamalla opinnäytetyöpäiväkirjaa sekä keräämällä palautteita tunnille osallistuneilta aikuisilta palautelomakkeella.</p>	<p>Tukiko toiminta varhaista vuorovaikutusta?</p> <p>Millaista tietoa käytimme tuntien toteutuksessa?</p> <p>Miten tuimme varhaista vuorovaikutusta tunneilla?</p>
<p><u>2. tavoite</u></p> <p>Tarjota perheille mahdollisuus yhdessäoloon ja liikkumisen riemuun.</p>	<p>Toiminnan järjestäminen ja tuntien ohjaaminen.</p>	<p>Palautelomakkeet, tuntien suunnittelupohja, seuran tavoitteiden ja arvojen noudattaminen toiminnan suunnittelussa sekä kausisuunnitelmassa.</p>	<p>Nauttivatko perheliikkujat tunteista?</p> <p>Saivatko perheet tunneiltamme uusia liikkumisideoita omaan arkeensa?</p>
<p><u>3. tavoite</u></p> <p>Kehittää omia ryhmänohjaustaitoja ja saada kokemusta perheiden kanssa työskentelystä.</p>	<p>Aikuinen-lapsiryhmän ohjaaminen.</p>	<p>Opinnäytetyöpäiväkirja, havainnointi ja vanhemmilta kerättävä palaute.</p>	<p>Miten ryhmänohjaustaitomme kehittyivät?</p> <p>Millaisia onnistumisen kokemuksia koimme?</p> <p>Mitä kehitettävää huomasimme toiminnassamme?</p> <p>Oliko ohjaamisemme luonnollista?</p> <p>Annoimmeko selkeitä ohjeita?</p>
<p><u>4. tavoite</u></p> <p>Vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön kehittäminen asiakaslähtöisemmäksi.</p>	<p>Perheliikkujien ottaminen mukaan tunteiden sisällön suunnitteluun.</p>	<p>Perheliikkujien toiveiden selvittäminen suullisesti ja erillisillä lomakkeilla. Palautteenkeruu.</p>	<p>Millä keinoilla kehitimme perheiden ja Tikkurilan Naisvoimistelijoiden välistä yhteistyötä?</p> <p>Miten asiakaslähtöisyys näkyi toiminnassamme?</p> <p>Millä tavoin huomioimme asiakkaiden toiveet tuntien suunnittelussa?</p>

Taulukko 1: Opinnäytetyömme tavoitteet, toteutus- ja dokumentointitavat sekä arviointikysymykset

9.1 Palautelomakkeiden tulokset

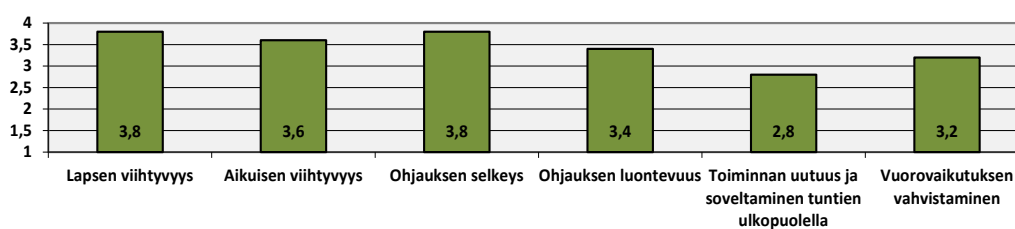
Arvioimme tavoitteiden toteutumista sekä omien havaintojemme että aikuisilta kerätyn palautteen avulla. Olimme suunnitelleet palautelomakkeen (ks. liite 2), jonka aikuiset täyttivät jokaisen opinnäytetyössämme mukana olleen toimintakerran jälkeen. Arviointi tehtiin jokaisen kysymyksen kohdalla likertin asteikolla niin, että 1 = Ei lainkaan / Huono, 2 = Hieman / Välttävä, 3 = Hyvin / Hyvä ja 4 = Todella hyvin / Todella hyvä. Kysymyksiä lomakkeessa oli yhteensä kuusi ja ne auttoivat meitä arvioimaan toimintamme onnistuneisuutta perheliikuntatunnille osallistuneiden aikuisten näkökulmasta. Kysymysten avulla saimme myös ulkopuolista palautetta omasta ohjaajuudestamme sekä siitä, kuinka hyvin toimintamme oli onnistunut tukemaan aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta.

Palautelomakkeissa kysyimme aikuisilta seuraavaa:

1. Lapseni näytti nauttivan perheliikuntatunnista
2. Viihdyin itse perheliikuntatunnilla
3. Ohjaajan antamat ohjeet olivat riittävän selkeitä
4. Ohjaus oli luontevaa
5. Teimme lapseni kanssa perheliikuntatunnilla jotakin uutta, ja aiomme kokeilla sitä myös tunnin ulkopuolella
6. Koen, että perheliikuntatunnin toiminta vahvisti vuorovaikutussuhdetta minun ja lapseni välillä

Lisäksi lomakkeessa oli tilaa muulle avoimelle palautteelle. Ensimmäisellä kerralla annoimme palautelomakkeet osallistujille kotiin, mutta huomasimme, että saimme niitä melko vähän takaisin. Päätimme jatkossa varata erikseen aikaa palautelomakkeiden täyttämiseen tuntien loppupuolelta.

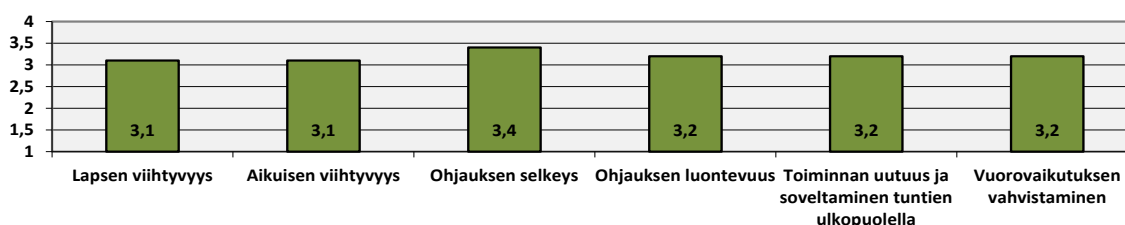
Ensimmäisellä ohjaukserollamme, jolla pääteemana oli satujumppa, saimme palautelomakkeita takaisin kuusi kappaletta. Kysymysten keskiarvot olivat seuraavat:



Kaavio 1: Vanhempien täyttämien palautelomakkeiden yhteiskeskiarvot satujumpan osalta esitettyinä pylväsdiaagrammissa

Keskiarvot olivat ensimmäisestä kerrasta lähtien hyvät. Avoimissa palautteissa tätä toimintakertaa keuhuttiin hauskaksi ja hyvin suunnitelluksi. Välineitä, esineitä tai muuta rekvisiittaa toivottiin jatkossa käyttöön enemmän. Toimintakerralla käytettyjä kuvia keuhuttiin mukaviksi ja tunnin mainittiin sopineen ”ehkä parhaiten ryhmän vanhimmille”. Tämän saman havainnon olimme tehneet itsekin, sillä satujumppa toimi 1-2-vuotiaiden tunnin jälkeen ohjatun 3-4-vuotiaiden ryhmän lapsilla paremmin.

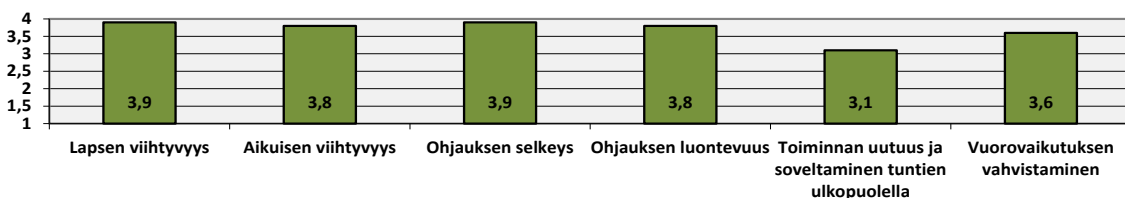
Toisella ohjauksella saimme palautteita takaisin kymmenen kappaletta. Tällä kerralla perheliikuntatunnin pääteemana olivat lorut, laulut ja musiikki. Keskiarvot palautelomakkeiden kysymysten osalta ovat alla.



Kaavio 2: Vanhemprien täyttämien palautelomakkeiden yhteiskeskiarvot lorujen, laulujen ja leikkien osalta esitettyinä pylväsdiagrammissa

Kysymysten keskiarvot olivat tällä kertaa erittäin tasaiset. Avointa palautetta saimme tunnin jälkeen ainoastaan yhdeltä vastaajalta. Laulut ja lorut olivat hänen mielestään olleet kivoja, mutta pienimmät kaipaisivat ”ehkä enemmän juoksua ja liikkumista”. Tämän totesimme jälkikäteen myös omien havaintojemme perusteella.

Kolmannella kerralla liikuimme tunnilla erilaisten välineiden kanssa. Käytössä oli leikkivarjo, ilmapalloja sekä sanomalehtimailoja. Lomakkeita palautettiin tällä kerralla yhdeksän kappaletta. Kysymysten keskiarvot olivat seuraavat:

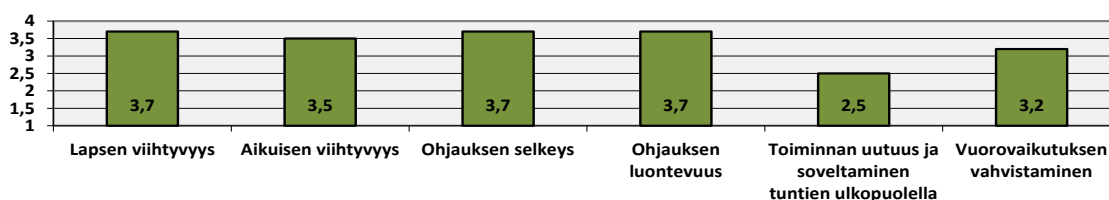


Kaavio 3: Vanhemprien täyttämien palautelomakkeiden yhteiskeskiarvot välineiden osalta esitettyinä pylväsdiagrammissa

Tämä ohjauksella oli keskiarvojen valossa osallistujien suosikki, vaikka keskiarvot kaikilla toimintakerroillamme olivatkin melko yhteneväiset. Myös palautelomakkeiden avoimen pa-

lautteen kohdassa tuotiin esille se, että tämä oli kyseiseen päivään mennessä paras tunti, jonka olimme ohjanneet. Etenkin leikkivarjosta pidettiin tällä kerralla. Varjoa keuhuttiin muun muassa kivaksi ja jännittäväksi. Leikkivarjoa toivottiin käyttöön vielä uudemman kerran kevätkauden aikana, jotta siitä tulisi tuttu, eivätkä lapset jännittäisi varjoa niin paljon. Kaiken kaikkiaan tunnilla oli ollut osallistujien mukaan kivaa, mutta yhdessä lapussa sanottiin, että ”poksahtelevat ilmapallot aiheuttivat pientä järkytystä niin, että sitä hoettiin vielä kotonaakin”. Tästä olimme itsekin pahoillamme tunnin jälkeen, mutta olimme silti tyytyväisiä siihen, että kovinkaan moni lapsi ei rikkoutuvia palloja kuitenkaan säikähtänyt.

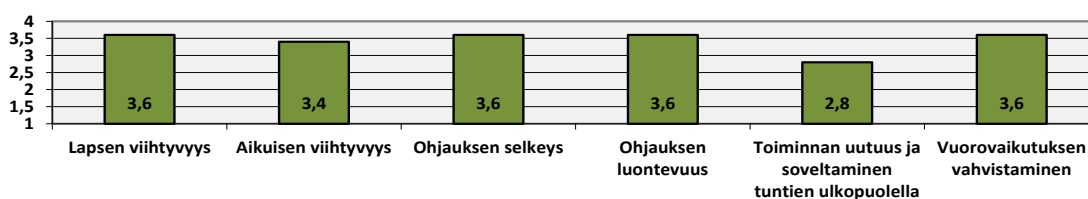
Neljännellä ohjauksella rakensimme tempuradan. Palautelomakkeita saimme takaisin tämän tunnin jälkeen kuusi kappaletta. Kunkin kysymyksen keskiarvot olivat seuraavat:



Kaavio 4: Vanhempien täyttämien palautelomakkeiden yhteiskeskisarvot tempuradan osalta esitettynä pylväsdiagrammissa

Näissä keskiarvoissa kiinnitimme huomiota siihen, että aikuiset olivat ilmeisesti kokeneet tempuradan rakentamisen perheliikuntatunnin ulkopuolisessa ympäristössä hankalaksi, sillä kysymyksen viisi keskiarvo oli ainoastaan 2,5. Mietimme, että tempuradan rakentaminen ulos olisi perheliikuntatuntienkin ulkopuolella mahdollista. Rataa varten ei tarvitse olla käytössä välttämättä juuri liikuntaan tarkoitettuja erikoisvälineitä, kuten trampoliinia, puolapuita ja patjoja, vaan radan rakentamisessa voi käyttää mielikuvitusta. Perheliikuntatunnilla voisi rakentaa hyvällä säällä radan yhdessä osallistujien kanssa ulos, jotta perheet saisivat tästä ideoita yhteisten liikuntahetkien järjestämiseen.

Viimeisellä, eli viidennellä ohjauksellamme teemana oli tanssi. Lomakkeita palautettiin tällä kertaa ainoastaan viisi kappaletta. Keskiarvot tämän tunnin osalta olivat seuraavanlaiset:



Kaavio 5: Vanhempien täyttämien palautelomakkeiden yhteiskeskisarvot tanssin osalta esitettynä pylväsdiagrammissa

Tällä ohjaukserällä meillä oli omien arvioidemme mukaan eniten parannettavaa. Palautelomakkeiden keskiarvojen valossa tunti näytti kuitenkin osallistujien kannalta olleen onnistunut. Ainoastaan kysymyksen viisi keskiarvo oli hieman matalampi. Avointa palautetta oli annettu kahdessa lomakkeessa. Toisessa meitä kiitettiin mukavasta liikuntahetkestä ja toiseen oli piirretty hymiö.

Tärkein tavoitteemme oli tukea varhaista vuorovaikutusta liikunnan, laulun ja leikin keinoin perheliikuntatunneilla. Ensisijaisimpana arviointikysymyksenämme oli, tukiko perheliikuntatuntien toiminta varhaista vuorovaikutusta. Palautelomakkeessa kohta numero kuusi (Koen, että perheliikuntatuntien toiminta vahvisti vuorovaikutussuhdetta minun ja lapseni välillä) antoi meille tietoa tämän tavoitteen toteutumisesta. Kaikkien tuntien yhteinen keskiarvo vuorovaikutuksen tukemisen kohdalla oli 3,4. Lomakkeiden perusteella onnistuimme palautetta antaneiden aikuisten mielestä vuorovaikutuksen tukemisessa tämän tiedon valossa hyvin.

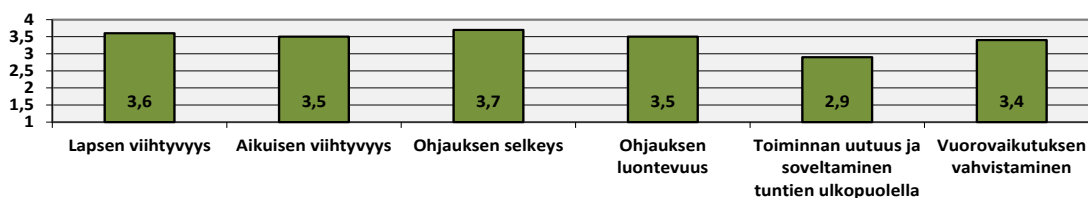
Toisena tavoitteenamme oli tarjota perheille mahdollisuus yhdessäoloon ja liikkumisen riemuun. Tätä tavoitetta kartoitimme palautelomakkeessamme kysymyksillä numero yksi ja kaksi (Lapseni näytti nauttivan perheliikuntatunnista, Viihdyin itse perheliikuntatunnilla). Kaikkien viiden ohjaukserän yhteisessä keskiarvossa tuntien osallistuneiden viihtyvyyden osalta oli lasten kohdalla 3,6 ja aikuisten kohdalla 3,5. Kaiken kaikkiaan perheliikkujat viihtyivät tunneillamme siis todella hyvin ja näin voimme palautteiden perusteella todeta, että saavutimme tavoitteen liikkumisen riemusta.

Halusimme liikkumisen riemun ohella tarjota perheille myös uusia ideoita liikuntaan kotona. Tätä kartoitimme palautelomakkeessamme kysymyksellä numero viisi, jossa selvitimme, tekivätkö perheliikkujat tunnilla jotain uutta, jota he aikovat kokeilla myös kotona. Kokonaiskeskiarvoksi muodostui tämän kysymyksen kohdalla 2,9. Joidenkin tuntien toiminta oli luonteeltaan sellaista, jota perheiden voi olla vaikea toteuttaa kotona. Esimerkiksi leikkivarjotunnilla osallistujia tarvittiin paljon varjon pyörittämiseen ja heiluttamiseen ja varjo on muutenkin harvinaisempi liikuntaväline. Olisimme näin jälkikäteen ajateltuna voineet tunneilla korostaa enemmän sitä, miten kunkin tunnin teemaa voi soveltaa kotiympäristössä. Tähän kiinnittäisimme tulevaisuudessa enemmän huomiota.

Omaa ohjaajuuttamme selvitimme palautelomakkeessa kysymyksillä kolme ja neljä (Ohjaajan antamat ohjeet olivat riittävän selkeitä, Ohjaus oli luontevaa). Olimme listanneet opinnäytetyöskentelymme tavoitteeksi kehittää omia ryhmänohjaustaitojamme ja saada kokemusta perheiden kanssa työskentelystä. Ohjauksen selkeydestä saimme yhteisessä keskiarvoksi 3,7. Tähän olemme erittäin tyytyväisiä, sillä toisinaan meteli yltyi perheliikuntatunnilla kovaksi ja ohjaajina koimme, että näinä hetkinä oli hankalaa saada äänensä kuuluviin. Kysymyksestä neljä, eli ohjauksen luontevuuden yhteisessä keskiarvoksi muodostui 3,5. Onnistuimme siis luonte-

vuuden osalta hyvin ja paransimme kumpikin ohjausotettamme tämän asian suhteen toiminnallisen osuuden loppua kohden, sillä keskiarvot paranivat ensimmäisistä ohjauskerroista.

Neljäs tavoitteemme oli vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön kehittäminen asiakaslähtöisemmäksi. Kyselimme aikuisilta ja lapsilta toiveita tuntien sisällön suhteen jo ennen toiminnallisten kertojemme alkua. Saimme kuulla toiveita suullisesti ja kirjasimme niitä ylös. Ja oimme vanhemmille myös asiaan liittyen lomakkeet, joihin he voisivat kirjata toiveitaan ylös ja palauttaa ne meille (ks. liite 5). Käytimme myös tätä palautetta apuna tuntien suunnittelussa. Otimme välinekerralla esimerkiksi mukaan palautelomakkeissa toivotut sanomalehti-mailat. Suurimmalla osalla tunneistamme lauloimme rauhoittavana loppuleikkinä myös useamman perheliikkujan palautelomakkeeseen kirjaaman Loppulaulun. Laulut, lorut ja leikit -kerralla leikimme Piiri pieni pyörä -leikkiä, jota liikkujat olivat myös toivoneet. Pikkuiset kulkakalat -laululeikki tuli vakiokäyttöömme, sillä se oli kaikkien lasten ehdoton suosikki ja sitä oli toivottu monessa palautelomakkeessa.



Kaavio 6: Vanhempien täyttämien palautelomakkeiden yhteiskeskisarvot kaikkien tuntien osalta esitettynä pylväsdiagrammissa

9.2 Havainnoinnin tulokset

Havainnoinnin koimme vaikeammaksi kuin olimme etukäteen arvioineet. Koska olimme ohjanneet alkukauden tunnit yhdessä, oli osa lapsista hieman ihmeissään siitä, että opinnäytetyökentelyn ohjauksetojen alettua toinen meistä istui aina liikuntasalin lavan reunalla ja teki muistiinpanoja. Pohdimme kumpikin opinnäytetyöpäiväkirjoissamme sitä, miten oli vaikeaa pysyä sivussa toiminnasta, kun oli aiemmin tottunut olemaan aktiivisesti mukana tunneilla. Havainnointi kuitenkin palveli työskentelymme tavoitteita ja oli tärkeä osa opinnäytetyömme arviointia. Tästä johtuen pyrimmekin toteuttamaan tavoitteellista havainnointia parhaamme mukaan. Tuntien sujuvuuden varmistamiseksi täydellinen toiminnasta sivussa pysyminen ei kuitenkaan ollut mahdollista.

Olimme kuluneen kevään aikana huomanneet, että maanantain tunneista oli tullut lapsille tärkeitä. Monen lapsen kasvoille levisi hymy, kun he kohtasivat meidät tunnin alussa. Kuulimme perheliikuntaryhmän aikuisilta, että lapset odottivat perheliikuntatunteja kovasti. Päiväkotien henkilökunta oli kertonut useammalle aikuisille, että lapset puhuivat jumppaan menos-

ta päivän aikana. Tuntien päätyttyä näimme pikkukäsien vilkutusta ja aina lapset eivät edes halunneet lähteä perheliikuntatunnilta kotiin.

Havainnoinnin apuna käytimme paitsi tämän kappaleen johdannossa ja raporttimme palaute-lomakkeiden tulokset -kohdassa mainitsemaamme taulukkoa (taulukko 1), myös erillistä havainnointiin tarkoitettua kuviota (ks. kuva 1, seuraava sivu). Tarkoituksena oli, että kuvio toimi ainoastaan sapluunana havainnointiin, mikäli havaintojen suuntaaminen tuntuu vaikealta. Tästä pohjasta koemme olleen hyötyä etenkin ensimmäisiä ohjauksetoimia havainnoidessamme. Päättämiseksi oli kuitenkin kirjata havaintoja vapaamuotoisesti ylös ja reflektoida niitä sen jälkeen opinnäytetyöpäiväkirjoissa.

Olemme tässä kappaleessa lyhyesti tuoneet esiin kummankin ohjauksetoihin liittyviä pohdintoja yhteenvedoksi. Edellä olleissa ohjauksetojen toiminnankuvauksissa olemme tuoneet esiin joitakin kyseisiin toimintakertoihin liittyviä havaintoja. Monet ohjauksetoimilla havaitut asiat olivat meidän molempien havaintojen mukaan hyvin samansuuntaisia ja ne toistuivat tunnistu toiseen. Tästä syystä päädyimme kokoamaan yhteneväisimmät havainnot erilliseksi osiokseen. Käytämme tässä osiossa myös esimerkkejä tietyiltä ohjauksetoimilta selkeyttämään havaintoihin pohjautuvia päätelmiä.



Kuva 1: Havainnoinnin tukena käyttämämme kuvio

Totesimme perheliikuntatunteja ohjatesamme, että tietyt asiat aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa tulivat esille jokaisella ohjaukerralla erittäin luonnostaan. 1-2-vuotias lapsi tarvitsee vielä runsaasti aikuisen tukea liikkeessaan, jottei satuttaisi itseään. On tarkoituksenmukaista suunnitella perheliikuntatuntien toiminta etukäteen sellaiseksi, että vaikka lapsi on toiminnassa pääasiassa, niin aikuisen läsnäoloa ja apua tarvitaan haastavimpiin suoriutuksiin. Näin varmistetaan se, että aikuinen ei ainoastaan tuo lastaan tunnille purkamaan energiaa toisten lasten kanssa samalla, kun hän itse katselee toimintaa sivusta. Lapset nauttivat tunneista havaintojemme mukaan juuri sen takia, että saavat viettää yksilöllistä aikaa oman aikuisensa kanssa. Se, että aikuinen on läsnä toiminnassa, on lapselle tärkeää. Ohjatesamme halusimme varmistaa, että tunnit tuottavat lapsille iloa. Yhteistyön elementti on perheliikuntatunneilla aina läsnä sekä tuntien suunnittelu- että toteutusvaiheessa.

Lapsi tarvitsee tunneilla myös aikuisen kannustusta, jotta hän uskaltautuu kokeilemaan uusia asioita. Ohjaaja taas voi omalla vuorovaikutuksellaan ja esimerkillään saada aikuisen kannustamaan omaa lastaan. Perheliikunnan ohjaajan vuorovaikutus toimii aina kahteen suuntaan: lapselle ja aikuiselle. Ohjaukertojemme aikana oli tärkeää, että näytimme aikuisille mallia kannustamalla itsekin lapsia tunnilla. Myös lapset taputtivat iloisena käsiään, kiljahtelivat ja nauroivat liikunnan tiimellyksessä, kun aikuinen innostui lähtemään kunnolla mukaan toimintaan.

Huomasimme, että aikuiset ja lapset käyttivät vuorovaikutuksessaan paljon kosketusta. Kosketus toimi puhetta vahvistavassa roolissa hyvin monenlaisissa tilanteissa. Suunnitellessamme tunteja kiinnitimme erityisesti huomiota kosketuksen merkitykseen aikuisen ja lapsen vuorovaikutustilanteessa. Aikuiset pitivät ohjauskerroillamme lasta useissa tilanteissa kädestä kiinni. Tämän ikäiset lapset myös viihtyivät havaintojemme mukaan aikuisen sylissä, etenkin yhteisissä kokoontumisissamme keskiympyrällä. Kosketusta käytettiin myös tilanteissa, joissa lasta ohjattiin kämmenellä selästä oikeaan menosuuntaan. Lapsen huomio taas kiinnitettiin oman aikuisen sanomisiin esimerkiksi laskemalla käsi lapsen olkapäälle ja kumartamalla lapsen tasolle puhumaan.

Havaitimme, että tämän ikäisiä lapsia täytyy usein nostella. Hyvin positiivinen havainto oli, että aikuiset ja lapset halailivat ja pusuttelivat tunneilla paljon. Lapset halusivat monenlaisissa tilanteissa olla aikuisensa sylissä. Perheliikunta tuo aikuinen-lapsi-parit niin läheiseen kontaktiin, että tämänkaltaisten hellyydenosoitusten vaihtaminen tulee tilanteissa mukaan jo pelkän pienen fyysisen etäisyyden takia hyvin luonnostaan. Kosketusta tulisi käyttää erityisesti rauhoittavana tai rentouttavana elementtinä. Esimerkiksi loppurentoutuksessa kosketus toimii erinomaisesti rauhoittavana tekijänä. Koska sylissä oleminen on pienille lapsille mieleistä, koemme, että sylittely ja sen mahdollistaminen on myös tärkeää ottaa mukaan tuntien toimintaan.

Etenkin Pirre kiinnitti aiemmat suomen kielen yliopisto-opinnot pohjanaan runsaasti huomiota aikuisen ja lapsen väliseen kielelliseen vuorovaikutukseen. Esimerkiksi lorut, laulut ja leikit - ohjauksella Pirre teki havaintoja tästä. Kun Satu antoi ohjeita, useimmat aikuisista toistivat ohjeet lapselleen tai muotoilivat ne jollain tapaa ymmärrettävämpään muotoon. Moni myös esitti tukikysymyksiä lapselleen. Tunnin alussa Satu ohjasi leikin, jossa aikuiset ja lapset juoksivat tai kävelivät käsi kädessä musiikin soidessa taustalla. Musiikin pysähtyessä Satu antoi liikkujille erilaisia ohjeita tai pieniä tehtäviä, joita heidän tuli suorittaa. Musiikin lakattua Satu sanoi esimerkiksi, että "Käykää istumaan jonkin sinisen päälle", jolloin aikuiset kyselivät lapsilta, että "Missä on sinistä?". Lapset toistelivat sanaa "sininen" ja osoittelivat heidän mielestään sinistä väriä tai lähtivät liikkumaan sitä kohti. Vahvistusta onnistuneelle suoritukselle lapset hakivat katseellaan sekä omalta aikuiselta, että muilta perheliikkujilta ja ohjaajalta. Ohjaajan oli tehokkainta antaa lyhyitä ja selkeitä ohjeita yleisesti kaikille. Nämä ohjeet olivat lastenkin helppo ymmärtää ja niitä aikuiset pystyivät tarvittaessa selkeyttämään lapsille.

Aikuiset käyttivät runsaasti kehottavaa puhetyyliä vuorovaikutuksessa oman lapsensa kanssa. Kehottavasta vuorovaikutustyylistä Pirre kirjasi havainnoissaan ylös muun muassa seuraavanlaisia esimerkkejä: "Kosketaanpas tätä puolapuuta", "Mennäs tonne keskipiiriin nukkumaan" sekä "Tuus ny, ni mennään takas leikkimään". Jotkut aikuisista selostivat toistuvasti perheliikuntatunnin tapahtumia puheellaan lapselle: "Noni, nyt tuli X:stä karhu". Aikuisella onkin tärkeä tehtävä sanallisessa vuorovaikutuksessa kaikkein pienimpien lasten kanssa, sillä he vasta harjoittelevat puhetta. Vuorovaikutuksen sujuvuus näkyi kielellisesti ainakin siinä, että lapset toimivat meidän ja aikuistensa ohjeiden mukaan sekä toistivat sanojamme perässä. Esimerkiksi erilaisten värien taitaminen tuotti lapsille hymyistä ja naurahduksista päätellen selvästi iloa. Koemme, että tällaisten muidenkin, kuin liikuntakasvatukseen liittyvien pedagogisten elementtien käyttäminen on tarpeellista, jotta lapset saavat kokea itsensä päteväksi aikuisten silmissä monenlaisissa asioissa. Esimerkiksi asioiden luokittelu on lapsille mieluisaa puuhaa ja sitä kannattaa hyödyntää perheliikuntatunnilla, jossa lapsen oma aikuinen voi tukea lasta nimeämistehtävissä.

Katsekontakti on myös aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa keskeisessä roolissa. Aikuinen haki tietoisesti lapsen katsekontaktia, jotta tämä keskittyisi aikuisen sanomisiin. Lapset hakivat aikuisen katsekontaktia sekä positiivisia että negatiivisia tunteita herättävissä tilanteissa. Toisinaan vuorovaikutustilanteissa viestin välittämiseen ei tarvittu muuta kuin pelkkä katse. Esimerkiksi aikuisen lapselleen antama kannustus tai rohkaisu toteutui monessa tilanteessa pelkän katsekontaktin avulla. Tästä johtuen totesimme, että esimerkiksi maassa istuen leikittävässä soutu-leikeissä on vuorovaikutuksen kannalta parasta, jos aikuinen ja lapsi istuvat kasvot vastakkain. Kiinnitimme huomiota katsekontaktin merkitykseen vuorovaikutuksen tukemisessa etenkin jälkimmäisten ohjauksertojemme suunnittelussa.

Huomasimme, että sellaisissa tilanteissa, joissa lapsi osoitti negatiivisia tunteitaan tai toimi vastoin tunnilla annettuja ohjeita, aikuiset rajoittivat lapsiaan eri tavoilla. Osa aikuisista toimi varsin nopeasti tällaisissa tilanteissa hakien lapsen välittömästi takaisin nostamalla tämän syliin tai ottamalla tätä kädestä kiinni. Jotkut aikuiset näkivät parhaaksi antaa lapsen hetken aikaa juosta ja purkaa ylimääräistä energiaansa, jonka jälkeen he hakivat lapsen takaisin. Arvelimme, että erilaisiin toimintatapoihin vaikuttavat varmasti sekä aikuisten että lasten väliset temperamenttierot ja kodin säännöt. Kokonaishavaintomme tuntien osalta oli se, että toiset lapset pystyivät keskittymään toimintaan pitkäjänteisemmin ja noudattivat ohjeita toistuvammin kuin toiset. Osa ryhmän lapsista halusi jossakin vaiheessa tuntia päästä touhuamaan omia juttujaan. Myös reagointi vanhemman rajaamisyrityksiin oli lapsikohtaisesti vaihtelevaa. Monenlaiset tunteiden hallintaan liittyvät ja sosiaaliset taidot ovatkin vielä pienillä lapsilla alkutekijöissään. Lisäksi lasten välillä on tällaisissa taidoissa paljon eroja. Ohjaajina koimme, että näissä tilanteissa kukin aikuinen kantoi vastuunsa omasta lapsestaan. Pyrimme keskittymään toiminnan ohjaamiseen, mutta tarkoituksenamme oli myös tukea aikuisia heidän yksilöllisten toimintatapojensa mukaisesti tilanteissa, joissa lasta täytyi kieltää tai opastaa toimimaan toisenlaisella tavalla.

Ohjaajina koimme erityisen tärkeäksi sen, että vastuuhjaaja on tunnilla aktiivisesti mukana toiminnassa. Kumpikin meistä liikkui ohjattavien mukana ja antoi tarvittaessa ohjeita yksityiskohtaisesti tietyille aikuisen-lapsi-parille. Vaikka kyseessä on perheliikuntatunti, ei ohjaajan tule ottaa tunnilla passiivista sivustatarkkailijan roolia. Ohjaaja voi omalla esimerkillään ja ohjeistuksellaan sujuvoittaa tunnin toimintaa ja vaikuttaa positiivisesti lapsen ja aikuisen sekä koko liikuntaryhmän väliseen vuorovaikutukseen. Mukana liikkuminen tekee kokemuksemme mukaan omasta ohjaamisestakin luontevampaa ja luo ryhmään me-henkeä. Lapset nauttivat tuntien aikana paitsi omalta aikuiseltaan myös meiltä saamastaan huomiosta. Heidän mielestään oli hauskaa heittää pallo välillä ohjaajalle tai ottaa kiinni ohjaajan heille vierittämä pallo. Tällä tavoin saatoimme kasvattaa lasten yleistä luottamuksen tunnetta aikuisiin.

Perheliikuntaohjaajan tulee paitsi viedä tuntia johdonmukaisesti ja jämäkästi eteenpäin, olla myös sensitiivinen osallistujien tarpeita kohtaan. Tunnin rakenteen tulee olla tavoitteellisesti suunniteltu, mutta siinä pitäisi olla liikkumavaraa. Varasuunnitelman on hyvä olla valmiina. Sen huomasimme muun muassa kohdatessamme teknisiä vaikeuksia musiikin toiston suhteen heti ensimmäisellä tunnilla. Lisäksi ohjaajan on hyvä miettiä ja tuoda esiin erilaisia vaihtoehtoja liikuntasuoritusten toteuttamiseen, etenkin jos lasten iän ja kehityksen tuomat erot ovat ryhmässä suuria. On tärkeää varmistaa, että jokainen lapsi saa tunnin aikana nauttia onnistumisen kokemuksista.

Alle olemme koonneet tekemämme havainnot tiivistävään taulukkoon:

Tavoitteellinen suunnittelu ja johdonmukaisesti etenevä toimintarakenne
Oma vuorovaikutus ja esimerkki, aktiivinen osallistuminen toimintaan
Lyhyt, selkeä ohjeistus; sujuva vuorovaikutus
Liikuntakasvatuksen ulkopuolisten pedagogisten elementtien käyttäminen
Yllättäviin tilanteisiin ja häiriötekijöihin varautuminen
Sensitiivisyys, asiakaslähtöisyys kaikessa toiminnassa, palautteiden huomiointi
Yhteistyötä vaativan toiminnan suosiminen; suoritukset, joihin lapsi tarvitsee aikuisen apua
Kosketuksen ja läheisyyden huomiointi mm. kädestä pitäminen, nostelu, sylittely mukaan liikuntahetkeen
Katsekontaktin mahdollistaminen
Onnistumisen kokemusten varmistaminen

Taulukko 3: Millä eri tavoin koemme ohjaajan voivan tukea aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta perheliikuntatunneilla

9.3 Pirren itsearviointi

Olin suorittanut kolmesta opintoihimme kuuluvasta työharjoittelusta kaksi päiväkodissa ja ollut siellä tekemisissä 0-6 -vuotiaiden lasten kanssa. Minulla oli tästä johtuen myös aikaisempaa kokemusta lapsiryhmien ohjaamisesta monenlaisissa tilanteissa. Päiväkodissa olin saanut ohjata muun muassa liikuntatuokioita sekä pienille että vähän isommille lapsille. Olin myös lapsen ja perheen hyvinvoinnin vahvistamisen syventävien opintojen aikana varhaiskasvatuksen opintojaksolla tekemisissä varhaiskasvatuskäisten lasten kanssa. Ohjasimme eräässä opintoprojektissa opiskelutovereideni kanssa liikuntakerhoa. Liikuntakerhon lapset olivat kuitenkin iältään opinnäytetyöskentelyssämme mukana olleita perheliikuntatuntien lapsia vanhempia. Aikuinen-lapsi-ryhmien ohjauksesta tai perheiden kanssa työskentelystä minulla ei ollut opinnäytetyöprosessin alkaessa lainkaan aikaisempaa kokemusta ja otinkin uuden haasteen erittäin kiinnostuneena vastaan.

Arvioin etukäteen vahvuudekseni aiemmin opintojeni aikana saaneeni kokemuksen lasten ohjaamisesta. Pohdin kuitenkin, että nämä kokemukset saattaisivat osaltaan myös urauttaa ajatteluani ja saada minut tekemään asioita vanhoja ja hyväksi todettuja toimintamalleja käyttäen. Tästä johtuen olinkin innoissani, kun sain opinnäytetyöpariksi Sadun, koska Sadulla ei ollut kokemusta varhaiskasvatustyössä olevien lasten kanssa toimimisesta. Uskoin vahvasti heti yhteistyömme alettua, että Satu saisi minut näkemään asioita aivan uudelta näkökulmasta. Olin varma, että erilaisista lähtökohdistamme olisi hyötyä ohjaustuokioiden suunnittelussa ja se auttaisi meitä molempia näkemään erilaisia vaihtoehtoja toiminnan toteuttamiselle.

Opinnäytetyöprosessimme edetessä sainkin tälle asialle vahvistusta. Koin opinnäytetyöskenteilyn loppusuoralla oppineeni Sadulta paljon, varmasti enemmän kuin tietoisesti vielä tuolloin tajusinkaan. Mielestäni olemme Sadun kanssa ohjaajina kumpikin ammattitaitoisia, mutta melko erityyppisiä. Kummallakin meistä on omat vahvuutemme, joita olemme oppineet kokemuksen kartuttua käyttämään ohjaustyössämme. Olen oppinut työskentelymme aikana Sadulta muun muassa maltillisuutta, rauhallisuutta ja pehmeyttä. Sadun ohjaustyylin ja ohjattavien reaktioiden havainnointi oli mielestäni erittäin silmiä avaava ja opettavainen kokemus. Olen yhteistyömme aikana todennut, että ohjaajat voivat tehdä asiat hyvinkin eri tavalla, mutta kummankin ratkaisu voi tästä huolimatta olla yhtä toimiva.

Koin omassa ohjauksessani olevan parantamisen varaa etenkin ohjaustyylini luontevuuden osalta. Mielestäni otan helposti mallia aiemmin tapaamiltani ammattikasvattajilta, enkä näin välttämättä uskalla täysin tuoda omaa persoonaani ohjauksessani niin vahvasti esiin. Tämä saattaa mielestäni luoda kilven ohjaajan ja ohjattavien vuorovaikutuksen välille. Etenkin lapset havaitsevat kokemusteni mukaan nopeasti, mikäli tilanteissa ei ole aidosti läsnä ja heittäytyä toimintaan kunnolla mukaan. Etenkin nonverbaalisen viestinnän ristiriitaisuus suhteessa verbaaliseen viestintään välittyy pienille lapsille helposti. Päiväkodissa toimiessani löysin oman tyylini, mutta koen, että uudenlainen toimintaympäristö vaatii aina myös uudenlaista oman ammatillisen roolin etsimistä. Opinnäytetyöprosessimme aikana olen kuitenkin tajunnut, että oman persoonan käyttö ohjaustyössä on erittäin kannattavaa ja palkitsevaa. Koen, että kun omaa persoonaansa käyttää rohkeasti, ohjaus tuntuu luontevammalta sekä ohjattavien että ohjaajan itsensä osalta. Tiedostan, että ihmisillä on hyvin erilaisia tilannekohtaisia rooleja, mutta näidenkin roolien olisi mielestäni kuitenkin aina hyvä kummuta ihmisen omasta persoonallisuudesta. Ohjaajan roolin ei pitäisi mielestäni poiketa tästä säännöstä. Löysin tämän opinnäytetyöprosessin aikana oman tyylini ohjata perheliikuntaa ja opin nauttimaan ohjaajan roolistani. Uskon, että tämä näkyi myös ulospäin ohjattaville.

Opin tätä opinnäytetyötä tehdessämme myös rentoutumaan yllättävienkin tilanteiden tullessa eteen perheliikuntatunneilla. Opin nauramaan omille kömmähdyksilleni ja suhtautumaan tilanteisiin muutenkin huumorin kautta. Mielestäni myös taitoni improvisoida toimintaa kehittyi huomattavasti koko kevään perheliikuntatuntien aikana. Koen, että vahvuutena oli sekä opinnäytetyössämme käsittelemien ohjauskertojen että koko kevään toiminnan osalta se, että kokeilimme ohjata hyvin erityyppistä liikuntaa aikuinen-lapsi-pareille. Astuin rohkeasti omille epämukavuusalueilleni ja ammatillinen itsevarmuuteni kohosi, kun huomasin selviäväni myös hieman vieraamman toiminnan ohjauksesta vallan mainiosti.

Olen opinnäytetyöprosessimme aikana saanut mielestäni runsaasti ammatillista itsevarmuutta paitsi varhaiskasvatukseen ja perheliikuntaan liittyvään teoriaan perehtymällä, mutta etenkin käytännön toiminnan kautta. Käsitykseni siitä, että tekemällä oppii parhaiten, on vahvistunut

koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tämä päti paitsi perheliikuntatuntien ohjaamiseen, myös tämän raportin kirjoittamiseen. Mielestäni sosiaalialan ammattilaisen tulee olla perehtynyt toiminnan taustalla vaikuttaviin teorioihin ja teksteihin sekä arvoihin ja normeihin. Tämä kaikki tulee näkemykseni mukaan kuitenkin kunnolla havaittavaksi vasta aidossa toimintaympäristössä toimien sekä tietoa aktiivisesti käyttäen ja käsitellen. Varhainen vuorovaikutus oli tullut tutuksi minulle jo lukioaikoina psykologian tunnilla ja siitä eteenpäin olin ollut aiheesta kiinnostunut. Tietopohjaa tämän teeman ympärille olin siis rakentanut jo useiden vuosien ajan. Silti se, että pääsin tämän prosessin aikana havainnoimaan vuorovaikutusta aidossa tilanteessa, opetti minulle paljon. Vahvistin työskentelyn aikana myös teoriapohjaani.

Itse kirjoitusprosessin aikana moni asia toteutuneessa toiminnassa avautui minulle paremmin. Kirjoitan mielelläni ja kirjoittaminen onkin minulle usein tapa käsitellä sekä arkipäiväisiä että ammatillisia asioita. Opinnäytetyöpäiväkirjan havainnot ja tämä kirjallinen osa opinnäytetyötämme kehitti ammatillista minäkuvaani entisestään. Se, että kirjasin opinnäytetyöprosessista ylös kaiken mahdollisen toimintaan liittyvän ja arvioin toimintaa monelta kannalta, vei ajatteluni mielestäni kehittävän työotteen suuntaan. Myös Sadun kanssa käydyt keskustelut avasivat uusia näkökulmia ja koenkin parin kanssa tehdyn opinnäytetyön kasvattaneen ammatillisuuttani valtavasti. Lisäksi tämä prosessi antoi minulle loistavat lähtökohdat usein tiimityötä sisältävään sosiaalialan työelämään siirtymiselle.

9.4 Sadun itsearviointi

En ollut alusta alkaen opinnäytetyöprosessissa mukana, mutta kiinnostuin välittömästi työn aiheesta Pirren kysyessä minua työparikseen. Olen opintojeni aikana suorittanut varhaisen vuorovaikutuksen tukemista käsittelevän kurssin, joka sai minut erityisesti innostumaan aiheeseen liittyvästä opinnäytetyöstä. Oli mukavaa saada Pirre työparikseni, sillä halusimme molemmat toteuttaa juuri toiminnallisen opinnäytetyön, joka liittyisi jollakin tavalla lapsiin ja perheisiin. Ajatus perheliikuntatuntien ohjaamisesta tuntui aluksi haasteelliselta ja hieman jännittävältäkin, koska en ollut aikaisemmin työskennellyt näin pienten lasten parissa, eikä minulla myöskään ollut kokemusta liikunnan ohjaamisesta. Olen pelannut vuosien ajan lentopalloa ja koen, että urheilutaustastani on ollut hyötyä opinnäytetyöprosessissa. Opiskeluissani olen suuntautunut lasten ja perheiden kanssa työskentelyyn, joten toimintaympäristö ei ollut minulle täysin vieras.

Olen iloinen siitä, että lähdin kokeilemaan jotakin itselleni uutta ja erilaista, sillä olen oppinut todella paljon itsestäni tämän prosessin aikana ja löytänyt omat ammatilliset vahvuusalueeni. Tavoitteeni oli kehittää omaa ohjaajuuttani ja erityisesti halusin saada lisää kokemusta ryhmien ohjaamisesta. Minua jännitti ensimmäisillä perheliikuntakerroilla, mikä varmasti myös näkyi olemuksessani ja toiminnassani. Ensimmäisten ohjauskertojen jälkeen pohdin, et-

tä jännityksen takia en osannut antaa tarpeeksi selkeitä ja rauhallisia ohjeita. Useiden ohjauskertojen ja kokemuksen myötä huomasin olevani paljon rennompi, ja osasin ohjata rauhallisesti ja luontevasti. Ohjaajana olin aktiivinen ja liikuin perheliikuntatunneilla itsekkin mukana. Osasin mielestäni myös aidosti heittäytyä mukaan toimintaan.

Sain Pirreltä opinnäytetyöprosessin aikana tukea ja kannustusta. Annoimme toisillemme opinnäytetyöprosessin aikana rakentavaa palautetta ja kävimme yhdessä läpi tekemämme tunti-suunnitelmat. Ideoimme yhdessä myös erilaisia leikkejä ja toimintoja, jotka tukisivat mahdollisimman hyvin aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta perheliikuntatunneilla. Reflektoivat keskustelut toivat työhömmä erilaisia näkökulmia, mikä on mielestäni yksi parityöskentelyn vahvuuksista.

Oli mielenkiintoista seurata perheliikuntaryhmän kehitystä ja olla myös itse osana kehitysprosessia. Koin kasvaneeni paljon ohjaajan roolissa, mutta huomasin myös valtavaa kehitystä lasten ja aikuisten keskuudessa. Ensimmäisillä ohjauskerroilla oli hieman varautunut tunnelma ja kaikki taisivat jännittää uusia ohjaajia ja ryhmänjäseniä. Oli ilo huomata miten ryhmä ajan kuluessa hioutui yhteen ja lapsetkin alkoivat ottaa enemmän kontaktia toisiinsa. Mielestäni ilmapiiri muuttui avoimemmaksi ja ryhmään alkoi muodostua me-henkeä, jonka koen erittäin positiivisena asiana. Muutokset kertovat siitä, että onnistuimme Pirren kanssa ohjaajan tehtävässämme.

Sain työskentelystä ammatillista varmuutta ja kokemusta ryhmänohjaamisesta sekä lasten ja perheiden kanssa työskentelystä. Perheliikuntatunnit alkoivat tammikuussa, joten ehdin hankkia kokemusta ohjaamisesta usean kuukauden ajan. Päästyäni yli alkujännityksestä, annoin ikään kuin itselleni luvan nauttia ohjaajan roolista, ja ohjauskertojen jälkeen minulla oli usein rentoutunut ja hyvä olo. Olen tyytyväinen siihen, että uskalsin niin sanotusti ottaa haasteen vastaan ja kokeilla omia rajojani. Olen opiskelujeni ajan työskennellyt nuorten parissa ja aikaisemmin ajattelin, ettei esimerkiksi päiväkodissa työskentely ole minua varten. Opinnäytetyöprosessin läpikäyneenä voin todeta olleeni väärässä ja aliarvioineeni omia kykyjäni. Koen saaneeni kallisarvoisia kokemuksia ja oppineeni uusia asioita, joista on minulle varmasti hyötyä tulevaisuuden työelämässä.

10 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi lähti aluksi hieman hitaasti käyntiin, sillä toiminnallisen opinnäytetyön idea ei täysin avautunut meille. Käsityksemme opinnäytetyön sisällöstä ja vaatimuksista kuitenkin tähdentyi jatkuvasti työskentelyn edetessä. Suunnitelmavaiheen työskentelyosuuden toteutimme tiiviillä aikataululla ja koemme, että ajatuksemme opinnäytetyöstä olivat tuolloin näin jälkikäteen asiaa pohtiessamme vielä hyvinkin alkeellisella tasolla. Suunnitelmaseminaa-

rissa saimme runsaasti hyödyllisiä kehitysehdotuksia varsinaista opinnäytetyötä varten. Työmme toiminnallinen osuus käynnistyi samaan aikaan kun Pirre teki viimeistä työharjoitteluaan, mikä toi meille kummallekin hieman lisästressiä arkeen. Itse kirjallista raporttia pääsimme kirjoittamaan vasta Pirren harjoittelun loputtua. Tästä johtuen kirjallisen raportin työstäminen oli hyvin intensiivistä sekä tarkkaan aikataulutettua, ja kirjoitusprosessi oli käynnissä kokopäiväisenä työnä muutamien viikkojen ajan. Stressistä ja toisinaan uuvuttavalta tuntuvasta kiireestä huolimatta koimme hyödylliseksi sen, että opinnäytetyöllä oli jo ulkoisten olosuhteiden pakosta tarkka aikataulu, sillä monesti tällaisten pakotteiden puuttuessa prosessi venyy turhankin pitkäkestoiseksi. Motivaatiomme työskentelyä kohtaan pysyi koko ajan hyvin yllä, koska opinnäytetyöprosessissa ei ollut pitkiä taukoja.

Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteen laadulla on merkittävä rooli lapsen kehityksen ja kasvun kannalta, sillä lapsi kasvaa omaksi itsekseen heijastamalla itseään ja olemalla vuorovaikutuksessa hänelle tärkeiden ihmisten kanssa (Horppu ym. 2012: 46). Tästä johtuen opinnäytetyömme päätavoitteena olikin aikuisen ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen perheliikuntatunneilla liikunnan, laulun ja leikin keinoin. Toisena tavoitteenamme oli tarjota perheille mahdollisuus yhdessäoloon ja liikkumisen riemuun. Halusimme myös kehittää työskentelyn avulla omia ryhmänohjaustaitojamme ja saada arvokasta kokemusta perheiden kanssa työskentelystä. Neljäntenä tavoitteenamme oli kehittää vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä asiakaslähtöisemmäksi. Arvioimme tavoitteiden saavuttamista havainnoimalla, reflektoiden jatkuvasti omaa toimintaamme, kirjoittamalla opinnäytetyöpäiväkirjaa ja keräämällä palautetta ryhmän aikuisilta. Tavoitteiden toteutumista tarkastelimme myös arviointikysymysten kautta sekä suunnittelemalla ohjaukset tavoitteellisesti. Otimme perheliikuntatuntien suunnittelussa huomioon ohjattavien toiveet, minkä koemme omalta osaltaan edistävänä tavoitteisiimme pääsyä. Työskentelylle asettamamme tavoitteet toteutuivat opinnäytetyöprosessin aikana hyvin. Onnistuimme perheliikunnan keinoin tukemaan aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä omien havaintojemme että ryhmän aikuisilta saamiemme palautteiden valossa.

Suunnittelimme kunkin ohjaukset rakenteen niin, että tuntien toiminta tukisi aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta liikunnallisilla keinoin. Tämän takia tutustuimme etukäteen etenkin varhaiseen vuorovaikutukseen, lasten ikä- ja kehitystasoon sekä perheliikuntaan liittyvään teoreettiseen tietoon. Kävimme myös etukäteen tutustumassa seuran perheliikuntatunteihin, sillä kummallakaan meistä ei ollut aiempaa kokemusta perheliikuntatuntien ohjauksesta. Työskentelyssä otimme huomioon myös opinnäytetyömme yhteistyökumppanin toiveet, heidän perheliikuntatuntien toiminnalle asettamansa raamit sekä seuran yhteiset arvot.

Opinnäytetyöskentelyn tuloksena totesimme, että monet liikunnan muodot tukevat varhaista vuorovaikutusta perheliikuntatunneilla jo ikään kuin itsestään, sillä 1-2-vuotias lapsi tarvitsee

aikuistaan tunneilla takaamaan hänen turvallisuuttaan ja asettamaan hänelle rajoja. Jotta perheliikuntatunnin ohjaaja voisi tukea osallistujien vuorovaikutusta omalla toiminnallaan mahdollisimman tehokkaasti, tulee suunnittelun saamamme kokemuksen mukaan olla tavoitteellista ja järjestelmällistä. Tunnin toimintarakenne kannattaa pitää saman kaavan mukaan etenevänä, jotta etenkin pienimmät osallistujat voivat tuntea olonsa mahdollisimman turvallisiksi ja keskittyä yhteiseen ajanviettoon aikuisensa kanssa. Tuntisuunnitelmassa on kuitenkin hyvä olla aina joustamisen varaa, jotta toiminnasta saadaan mahdollisimman sujuvaa. Ainakin osa tunnin toiminnasta kannattaa suunnitella hieman lapsen ikätasoa haastavammaksi, koska näissä tilanteissa aikuiset ja lapset vuorovaikuttavat tehokkaasti yhteistyötä tekemällä. Tällöin toimitaan niin sanotulla lähikehityksen vyöhykkeellä, jolloin lapsi pystyy aikuisen tuella selviytymään tehtävistä, jotka olisivat hänelle liian haastavia yksin suoritettaviksi (Vygotsky's Zone of Proximal Development 2014). Varhaista vuorovaikutusta tukee 1-2-vuotiailla lapsilla ja heidän aikuisillaan myös etenkin se, että ohjaaja osallistuu tunneilla itse aktiivisesti toimintaan sekä ottaa toiminnassa huomioon kosketukseen, mallin näyttämiseen, katseeseen sekä kielelliseen palautteeseen ja kannustukseen liittyvät seikat. Myös ohjattavien temperamentti- sekä ikä- ja kehitystasoon liittyvät erot on hyvä ottaa toiminnassa huomioon.

Opinnäytetyössä halusimme korostaa varhaisen vuorovaikutuksen lisäksi myös liikunnan ja liikkumisen merkitystä lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja kasvussa. Perheliikunta tarjoaa perheille mahdollisuuden riemukkaisiin, yhteisiin liikuntahetkiin, mutta sillä on myös merkittävä rooli terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Lasten liikunta-aktiivisuuden lisääminen on tärkeää, etenkin tämän päivän Suomessa, jossa lasten liikunnan vähentyneestä määrästä ja ylipainoisten lasten lisääntyneestä joukosta ollaan oltu jo jonkin aikaa huolissaan. Lasten liikkumisessa on havaittu jo 3-6-vuotiailla suuria eroja aktiivisuuden osalta. Fyysisesti passiivisimmat lapset liikkuvat tässä iässä ainoastaan kolmasosan siitä, mitä saman ikäryhmän aktiivisimmat lapset. (OHJAA & INNOSTA! 2013: 3.) Nykypäivänä varhaiskasvatukseen lapset viettävät 60 prosenttia ja aikuiset jopa 80 prosenttia ajastaan istuen (Suomalaisten pitäisi liikkua enemmän ja istua vähemmän).

Perhekeskeinen lähestymistapa on yhteiskunnallisesti ajatellen edullinen vaihtoehto liikunnan puutteesta ja ylipainosta aiheutuvien terveysongelmien vähentämiseen. Perheen vanhemmat luovat mahdollisuuksia ja edellytyksiä lapsen liikunta-aktiivisuudelle. Lapsi tarvitsee sellaisen sosiaalisen ja fyysisen ympäristön, joka kannustaa häntä liikkumiseen. Toisin sanoen liikkumiseen tulee olla tarpeeksi tilaa ja vanhemman täytyy olla kiinnostunut lapsen liikunnallisuudesta sekä motivoida ja kannustaa tätä liikkumaan. (Brustad 2010: 1, 4.) Mikäli perheiden liikuntatottumusten muuttamiseen todella panostetaan, voidaan saada aikaan asennemuutoksia kotikasvatuksessa. Muutokset ovat parhaimmassa tapauksessa pitkäaikaisia, mistä syntyy yhteiskunnalle merkittäviä taloudellisia säästöjä. Ennen pitkää tällaisella asennemuutoksella säästetään muun muassa terveystalouksissa.

On tutkittu, että vanhemman liikunta-aktiivisuus ennustaa hänen lapsensa liikunta-aktiivisuuden tasoa (Brustad 2010: 3). Usein myös asenteet tai tunteet liikuntaa kohtaa siirtyvät aikuiselta lapselle. Esimerkiksi uusien asioiden kokeilua pelkävillä lapsilla on yleensä myös kasvattaja, joka pelkää uusien asioiden kokeilua. Tästä johtuen tulisi kiinnittää enemmän huomiota sekä aikuisen että lapsen myönteisten kehonkokemusten tuottamiseen yhteisten liikuntahetkien avulla. (Zimmer 2011: 157.) Myös vanhempien sosioekonomisen aseman ja lapselle kertyneiden aiempien liikuntakokemusten on tutkittu vaikuttavan lasten liikunnan määrään (Mäkinen 2010: 5). Pohdimme opinnäytetyötä tehdessämme, että perheliikunta voisi olla loistava työväline myös ehkäisevässä lastensuojelutyössä ja sitä voitaisiin hyödyntää lastensuojelun asiakkaiden keskuudessa varmasti tehokkaana tukimuotona.

Perheiden arkiliikunnan määrää on pyritty lisäämään muun muassa Jyväskylän yliopiston Arki-liikunta-projektissa, jossa tavoiteltiin kokemuksia siitä, miten pienten lasten istumatyötä tekevät vanhemmat pystyivät sitoutumaan perheen yhteisten arkiliikuntahetkien lisäämiseen. (Juutinen Finni, Laukkanen, Pesola & Sääkslahti 2013: 32) Ohjattu perheliikuntatunti on joka-viikkoinen rutiini, jolla on kalenterissa pysyvä aika ja paikka. Näin sen ajankohta on joka viikko ennakkoon tiedossa, joten muut perheen arjen toiminnot voidaan sovittaa tämän tiedon valossa sujuvasti. Myös lapset tietävät odottaa yhteistä liikuntahetkeä sen toistuessa viikoittain samaan aikaan. Huomasimme omia tuntejamme ohjatessamme, että pienetkin lapset odottavat tunteja innokkaina ja kertovat niistä päivähoiton henkilökunnalle. Tästä johtuen perheliikunta on mielestämme erityisen tehokas tapa lisätä perheen yhteistä aikaa, liikunta-aktiivisuutta ja keskinäistä vuorovaikutusta.

Ohjaamamme perheliikuntatunnit jatkuivat vielä opinnäytetyöprosessin jälkeen 21.5 saakka. Opinnäytetyön aikana harjoittamamme järjestelmällinen havainnointi, suunnittelu ja toiminnanohjaus antoivat meille paljon. Se, että käsitelimme jokaisen opinnäytetyöhön liittyvän ohjauksen toimintaa monesta eri näkökulmasta ja refleктоimme omaa toimintaamme, vaikutti selvästi loppukevään tuntien suunnitteluun ja ohjaukseen. Ohjasimme opinnäytetyöhön sisältyneiden tuntien jälkeen uudelleen muun muassa satujumppaa ja leikkivarjon kanssa liikumista. Vanhempien antamat palautteet opinnäytetyöprosessin aikana järjestetystä toiminnasta sekä omat havaintomme ja opinnäytetyöpäiväkirjan muodossa toteutunut itsereflektointi auttoivat meitä ohjaajina parantamaan liikuntakokemusta kaikkien tunnille osallistuneiden kannalta. Toisella satujumppakerralla otimme mukaan enemmän rekvisiittia ja välineitä, joita aikuiset olivat ensimmäisen kerran jälkeen toivoneet. Leikkivarjoa oli toivottu ensimmäisen tutustumiskerran jälkeen kovasti ja siitä syystä päätimme ottaa sen seuraavalle kausisuunnitelmassa olleelle väline-tunnille mukaan.

Havaitsimme opinnäytetyöprosessin jälkeisillä perheliikuntatunneilla kiinnostavamme ikään kuin luonnostamme huomiota vuorovaikutusta tukeneisiin elementteihin sekä tunteja suunnit-

tellessamme että niitä ohjatessamme. Pyrimme noudattamaan hyviksi kokemiamme käytäntöjä, joita olemme kirjallisessa raportissa tuoneet esille monessa kohtaa. Tästä johtuen mietimme tätä raporttia kirjoittaessamme, että jokaisen ohjaustyötä tekevän olisi hyvä tietysin väliajoin havainnoida sekä arvioida toimintaansa järjestelmällisesti ja säännöllisesti. Uskomme, että kokenutkin ohjaaja saisi toiminnan tietoisella reflektoinnilla ja ohjattavien kokemuksia hyödyntämällä uutta näkökulmaa omaan työhönsä. Palautteen kerääminen ja tällä keinoin saatujen tulosten pohdinta on merkittävää ammatillisen kehittymisen kannalta. Ohjaaja voi saada asiakkailtaan kehitysehdotuksia ja myös palautetta niistä asioista, jotka ohjauksessa toimivat ja joita kannattaa jatkossakin toteuttaa. Jokaisen ammattilaisen tulisi pyrkiä kehittymään ja uudistumaan työssään. Monesti kokeneet ohjaajat saattavat jäähäntää toiminnassaan noudattamaan tiettyjä toimintatapoja ja -malleja. Omien käytäntöjen tietoinen kyseenalaistaminen on näille kokeneille konkareillekin ammatillisesti virkistävää ja antaa uutta puhtia työhön. Aina kun sosiaalialan ammattilaiset kehittävät työtään, on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, millaisia eettisiä työkäytäntöjä käytetään. Ammattieettinen toiminta edellyttää tahtoa ottaa huomioon vaihtoehtoisia toimintatapoja ja tuoda esiin asiakkaiden ääni. Omien tuen tarpeidensa, rajojensa ja tietämättömyytensä rehellinen tarkastelu on osa ammatillisuutta, jolla turvataan työn vastuullisuus. (Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet 2012: 6.)

Pohdimme opinnäytetyöprosessin aikana ja etenkin tätä raporttia kirjoittaessamme arviointimenetelmiemme hyviä ja huonoja puolia. Tavoitteiden toteutumista arvioidaksemme halusimme kerätä perheliikkujilta palautetta, vaikka tätä palautelomaketta huomattavasti keskeisempi osa-alue opinnäytetyössämme olikin itse toiminnan suunnittelu ja toteutus. Aikuisilta kerätyillä kyselylomakkeilla saimme luultavasti ulkopuolista palautetta kerättyä tehokkaammin, kuin jos olisimme keränneet palautetta ainoastaan suullisesti. Suullisesti saadun palautteen määrä ei ollut kovinkaan runsasta. Palautelomakkeiden avulla saimme palautetta juuri niistä asioista, joihin halusimme kohdentaa työssämme huomiota. Lisäksi palautelomakkeet olivat nopea keino palautteen keräämiseen. Nopeudella on silti kääntöpuolensa, sillä keräsimme palautteet aina kunkin toimintakerran lopussa, jolloin pienten lasten kanssa liikkeellä olleilla aikuisilla oli kiire kotiin ja kiireen lisäksi heidän täytyi sivusilmällä vahtia tunnilla mukana ollutta lastaan. 3-4-vuotiaiden perheliikuntatunti alkoi aina heti pienten tunnin jälkeen, joten aikaa palautelomakkeiden täyttämiseen jäi vain viiden minuutin verran. Pohdimme, kuinka huolellisesti aikuiset pystyivät näissä olosuhteissa vastaamaan kyselyyn. Vastaajien kokonaismäärä oli melko alhainen, mikä herättää kysymyksen anonymiteetin säilymisestä tutkimuksen teon eettisyyden osalta. Mietimme myös kuinka rehellisesti aikuiset usalsivat vastata palautelomakkeiden kysymyksiin. Joillakin ohjauskerroilla vastaajien määrä oli yli puolet pienempi kuin toisilla kerroilla, jonka takia pohdimme sitä, kuinka luotettavana voimme pitää näin pienen vastaajajoukon havaintoja.

Pohdimme jälkikäteen myös palautelomakkeen vastausvaihtoehtojen osuvuutta. Eräs ryhmän aikuisista toi esiin sen, ettei hän koe vastaamista likertin asteikolla hyväksi tavaksi arvioida tällaista toimintaa. Hän koki tällä tavalla vastaamisen persoonattomaksi ja liian kankeaksi. Tästä johtuen tämä aikuinen halusi jokaisen kerran jälkeen viedä palautelomakkeen kotiinsa ja kirjata ylös palautetta avoimelle palautteelle varattuun kohtaan. Pohdimme sitä, kuinka hyvin palautelomakkeen vastausvaihtoehdot vastasivat niille ennalta määrättyä tarkoitusta. Avoimesta vastauskohdasta saimme paljon informatiivista ja hyödyllistä tietoa, mutta vain harva aikuinen kirjoitti meille lomakkeissa omin sanoin palautetta.

Palautelomakkeiden laatimisessa tuli huomioida, ettemme käytä sosiaalialan ammattisanastoa. Tärkeää oli pitää mielessä myös, että perheliikuntaryhmän jäsenet olivat toiminnassa mukana vapaaehtoisesti, eivätkä esimerkiksi lastensuojelun asiakkaina. Lomakkeiden kysymykset ja sanavalinnat täytyi asetella niin, etteivät ne tuota ryhmän aikuisille mielikuvaa siitä, että heidän toimintaansa tulisi jotenkin korjata, vaikka päätavoitteenamme oli varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen. Emme halunneet missään tapauksessa aliarvioida heidän kasvatustaitojaan tai tuottaa heille sellaista kuvaa, että olisimme kyseenalaistaneet heidän kykijään. Sosiaalialan ammattilaisen on noudatettava neutraalia ja asiallista linjaa työssään ja kunnioitettava asiakkaiden yksilöllisyyttä ja ihmisarvoa (Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet 2012: 6).

Pidimme eettisesti merkittävänä ryhmän jäsenten pitämistä ajan tasalla toimintaan liittyvistä asioista. Halusimme alusta alkaen tehdä perheliikuntaryhmälle selväksi, että työstimme ohjauksemme ohella myös opinnäytetyötä liittyen vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen perheliikunnassa. Kävimme ennen ensimmäisiä tunteja esittäytymässä ryhmälle ja jakamassa info-lomakkeet aiheesta. Ensimmäisellä kerralla selvitimme myös opinnäytetyöprosessin kulkua ja kerroimme ryhmälle, että kenenkään henkilötietoja tai muita tunnistettavuuteen liittyviä seikkoja ei tulla opinnäytetyössä tuomaan esille. Annoimme samalla ryhmän jäsenille mahdollisuuden esittää kysymyksiä opinnäytetyöhön liittyen.

Lasten kanssa tehtävässä yhteistyössä toiminnan eettisyyden tarkastelu on erityisen tärkeää. Tähän pohdintaan toivat kuitenkin oman lisänsä lasten kanssa liikkumassa olleet aikuiset. Lastensuojelulain (2§) mukaan ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnista on lapsen vanhemmilla ja muilla huoltajilla. Vanhemmuuteen liittyvää keskustelua taas on käyty muun muassa Mannerheimin lastensuojeluliiton Lapsiperhe-projektissa. Huomiota kiinnitettiin varhaisen tuen merkitykseen lapsiperheiden arjessa. Tutkimuksessa todettiin, että perheet tarvitsevat eniten apua vanhemmuutensa tukemiseen. (Punna 2008: 4.)

Mietimme tunteja ohjatessamme, että toiminnassa mukana olleet aikuiset veivät meiltä ohjaajilta osan lapsiryhmän ohjaamiseen liittyvästä vastuusta pois. Kuitenkin meidän täytyi

työskentelyssä pitää koko ajan mielessä se, että päävastuu ryhmän toiminnasta oli tietenkin viime kädessä meillä ohjaajilla. Tilanteet, joissa lapset eivät noudattaneet heille annettuja ohjeita herättivät meissä etenkin toiminnan alussa mietteitä siitä, kuinka pitkälle tuo ohjaajan vastuu ulottuu. Luotimme aikuisten asettavan lapsille rajat parhaaksi näkemällään tavalla ja pyrimme tarvittaessa tukemaan aikuista tässä rajojen asettamisessa. Vaikka ohjaamamme ryhmän aikuinen-lapsi-parit eivät varsinaisesti olleet tuen tarpeessa, niin yhteinen tekeminen vaikutti sekä havaintojemme että palautelomakkeiden perusteella myönteisesti aikuisten ja lasten väliseen vuorovaikutussuhteeseen.

Vaikka otimme opinnäytetyöhön tarkasteltavaksi ainoastaan viisi ohjauskertaa, oli meidän pidettävä mielessä, että olimme vastuussa koko kevään perheliikuntatunneista. Lisäksi ohjattavia ryhmiä oli kaksi. Vaikka keskitimme erityisesti huomiota opinnäytetyöprosessin osalta juuri noihin viiteen ohjauskertaan ja 1-2-vuotiaiden ryhmään, oli ammattieettisesti oikein antaa mahdollisimman hyvä panos myös muiden ohjauskertojen ja 3-4-vuotiaiden ryhmän tuntien suunnitteluun ja ohjaukseen.

Pohdimme perheliikuntatunteja ohjattaessa, että sosiaalialan koulutusta näkyi varmasti ohjauksessamme. Vaikka olemme kumpikin urheilullisia, ei meillä ollut varsinaista liikunnanohjaukseen liittyvää koulutusta. Koimme kuitenkin olevamme tarpeeksi päteviä ohjaajia perusliikuntataitojen harjoittamiseen. Hankimme tietoa lasten liikunnan ohjaamisesta kirjallisuudesta ja internetistä. Sosiaalialan koulutuksesta johtuen perheliikuntatuntien toiminta ei aina ollut pelkästään liikuntapainotteista. Lapsen ja perheen hyvinvoinnin vahvistamisen syventävien opintojen pohjalta keskityimme tunneilla ohjaamaan myös erilaisia pedagogisia sekä sosiaalisia taitoja kehittäviä harjoituksia. Pienet lapset ovat nopeita oppimaan, joten lisäämällä tunneille muitakin kuin liikunnallisia taitoja kehittäviä elementtejä, saimme esimerkiksi pidettyä lasten mielenkiintoa paremmin yllä keskittymistä vaativissa tilanteissa. Myös näistä ei-liikunnallisista onnistumisen kokemuksista, kuten värien nimeämisestä, lapset saivat silmännähdän iloa ja tämä lisäsi heidän vuorovaikutustaan oman aikuisen kanssa. Kehityimme huimasti liikunnan ohjaajina kevään 2014 aikana. Omien kokemustemme perusteella voimme todeta, että paras mahdollinen perheliikunnan ohjaaja olisi sellainen henkilö, jolla on sekä vankkaa liikunnan alan kokemusta että sosiaali- ja/tai kasvatustieteen osaamista. Etenkin pienten lasten kanssa toimittaessa korostuu myös ohjaajan varhaiseen vuorovaikutukseen liittyvä osaaminen.

Varhainen vuorovaikutus aiheena on sosiaali- ja kasvatustieteen alalla ollut sekä ammattiopinnoissa että jo kentällä olevien ammattilaisten keskuudessa huomattavasti esillä tasaisin väliajoin. Opinnäytetyön aihe liittyi läheisesti varhaisesta vuorovaikutuksesta käytävään tutkimuskusteluun. Varhaiseen vuorovaikutukseen kytkeytyvä kehitystyö on koettu hyödylliseksi sosiaalialalla (ks. esim. Ristavaara 2006), joten koemme opinnäytetyöskentelymme tuoneen uutta

ja ajankohtaista näkökulmaa Tikkurilan Naisvoimistelijoiden ohjaustyöhön. Kirjallinen raportti jäi seuran käyttöön, jotta ohjaajat voivat halutessaan siihen perehtyä. Toivomme, että yhteistyömme on ollut hyödyllistä ja kehittävää.

Sosiaalialan opiskelijoina koimme antaneemme uudenlaista näkökulmaa perheliikunnan ohjaamiseen. Ohjaamillamme tunnilla laulettiin ja loruiliin paljon, vaikka usein liikunnallisilla tunneilla musiikki tulee suoraan cd-levyltä. Pyrimme suunnittelemaan tuntien sisällöt sellaisiksi, että lapset pääsisivät toimimaan mahdollisimman paljon yhteistyössä oman aikuisensa kanssa. Halusimme ohjata myös harjoitteita, joissa oli paljon myönteistä kosketusta aikuisen ja lapsen välillä. Myönteinen kosketus ja vuorovaikutus korostuivat muun muassa ohjaamisamme rentoutumisharjoitteissa, joissa lapset ja aikuiset pääsivät hellimään ja silittelemään toisiaan. Toiveenamme on, että opinnäytetyöhömmme mahdollisesti tutustuvat lasten ohjaajat tulisivat jatkossa kiinnittämään huomiota varhaista vuorovaikutusta tukevan ohjaustyylin harjoittamiseen sekä ohjattavien kanssa tehtävään yhteistyöhön tuntien suunnittelun ja toteutuksen osalta. Uskomme, että opinnäytetyömme selkeyttää varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä myös liikunnan ohjaamisen osalta.

Lähteet

- Ahlqvist, S. & Kanninen, K. 2003. Varhaisen vuorovaikutuksen arviointi. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus, 339-363. Juva: WS Bookwell Oy.
- Alasuutari, M. 2003. Kuka lasta kasvattaa? Gaudeamus: Helsinki.
- Arvonen, S. 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Edita Prima Oy: Helsinki.
- Arvonen, S. 2007. Meidän Perhe liikkuu! WSOYpro: Jyväskylä.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy: Helsinki.
- Brustad J. 2010. The Role of Family in Promoting Physical Activity. Series 10(3). President's Council on Physical Fitness and Sports: Washington D.C. Viitattu 25.4.2014.
<https://www.presidentschallenge.org/informed/digest/docs/march2010digest.pdf>
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itse-tuntoa. WSOY: Juva.
- Eklund, K. & Heinonen, J. 2011. Lapsen itsesätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesätelytaitojen kehitys ja tukeminen, 216-235. Bookwell Oy: Porvoo.
- Gerhardt, S. 2008. Rakkaus ratkaisee: varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. 2.painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Glaser, D. 2005. Lasten pahoinpitelyn ja laiminlyönnin vaikutukset aivoihin - kirjallisuuskatsaus. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen, 67-114. 1. -4.painos. Vantaa: Dark Oy.
- Hakamo, M-L. 2011. Puhekuplia: Lapsen puheen ja kielellisen tietoisuuden kehittäminen. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Halenius O. 2012. Kuvallisen materiaalin pedagoginen käyttö päiväkodissa. Helsingin yliopisto. Käyttätymistieteellinen tiedekunta. Pro gradu-tutkielma.
- Hautamäki, A. 2011. Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen, 29-69. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 2010. Johdatus sosiaalipsykologiaan. 3.-8.painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hermanson, E. 2012. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Lääkärikirja Duodecim. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 3.5.2014.
http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=kot00302
- Horppu, S., Leppämäki, P. & Nurmiranta, H. 2012. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. 4., muuttamaton painos. Kariston Kirjapaino Oy: Hämeenlinna.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus: Juva.
- Juutinen Finni T., Laukkanen A., Pesola A. & Sääkslahti A. 2013. Arjen pienet valinnat kartuttavat perheen liikuntaa. Liikunta & Tiede. 2-3/13.

Kalland, M. 2005. Kiintymyssuhdeteorian kliininen merkitys: soveltaminen erityistilanteissa. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintymisen, 198-233. 1. -4.painos. Vantaa: Dark Oy.

Kalland, M. 2013. Mentalisaation ja reflektiivisen kyvyn vahvistaminen vanhemmuudessa. Teoksessa Mellenius, N. & Remsu, N. (toim.) Vuorovaikutus kuvassa: Videoavusteisen ohjauksen eettisyys ja käytäntö, 39-50. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti: ihmisen yksilöllisyys. Juva: WS Bookwell Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WS Bookwell Oy: Juva.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. WSOY: EU.

Kennedy, H. 2013. Mitä on Videoavusteinen vuorovaikutuksen ohjaus? Teoksessa Mellenius, N. & Remsu, N. (toim.) Vuorovaikutus kuvassa: Videoavusteisen ohjauksen eettisyys ja käytäntö, 97-121. Turenki: Kirjapaino Jaari Oy.

Korhonen, S. Lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen vahvistaminen: Vuorovaikutusleikkioppaan käyttö kasvatusneuvonnan- ja ohjauksen apuvälineenä. Sosiaaliportti. Viitattu 2.2.2014.

<http://www.sosiaaliportti.fi/File/f80f9705-6d71-42c7-a01a-b3a4e0314cae/vuo0vovaikutusleikkiopas.pdf>

Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. Lääkärikirja Duodecim. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 29.4.2014

<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97123.pdf>

Laakso, M-L. 2011. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen, 60-79. Bookwell Oy: Porvoo.

Lastensuojelulaki. Finlex. Viitattu 26.4.2014.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. 1-2-vuotias. Viitattu 17.5.2014.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/1_2-vuotias/

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. Viitattu 17.5.2014.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/1_2-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/

Massinen, T. 2013. Uraohjusten vanhemmuus hukassa. Vantaan Sanomat 20.4.2013. Viitattu 1.2.2014.

<http://www.vantaansanomat.fi/artikkeli/233425-uraohjusten-vanhemmuus-hukassa>

Metsäpelto, R-L. & Rantanen, J. 2009. Persoonallisuuden piirteet ihmisten samanlaisuuden ja erilaisuuden kuvaajina. Teoksessa Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. (toim.) Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet, 71-90. Juva: WS Bookwell Oy.

Mitä tarkoittaa asiakaslähtöisyys? 2014. Väestöliitto. Viitattu 4.5.2014.

http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/parisuhdetietoa-ammattilaisille/tietoa_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon_lakitietoa/asiakaslahtoisuus/

Mäkelä, J. & Salo, S. 2011. Theraplay - vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutushoito lasten mielenterveysongelmissa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 4/2011, 327-334. Viitattu 17.5.2014.

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_

p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo99358

Mäkinen T. 2010. Trends and Explanations for Socioeconomic Differences in Physical Activity. National Institute for Health and Welfare. Helsingin University Print: Helsinki.

Mäntymaa, M. 2006. Early Mother-Infant Interaction. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Mäntymaa, M. & Puura, K. 2011. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen, 17-27. Helsinki: WSOYpro Oy.

Nuotio E. 2005. Silkkipaperitaivas. Rakastamisrunoja vauvoille. Otavan Kirjapaino Oy: Keuruu.

OHJAA & INNOSTA. Viitattu 24.4.2014.

http://www.perheliikunta.fi/files/perheliikunta/Liikuntavinkit/Perheliikunta.fi_Innosta%20ja%20ohjaa_netti.pdf

Perhe. Tilastokeskus. Viitattu 31.1.2014.

<http://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>

Pajusalo, M. & Pyykkönen, N. 2011. Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen, 71-94. Helsinki: WSOYpro Oy.

Perheliikunta. 2014. Tikkurilan Naisvoimistelijat Ry. Viitattu 20.1.2014.

<http://www.tikkurilannaisvoimistelijat.com/lapset-ja-nuoret/tuntikuvaukset/perheliikunta/>

Pikkutanssijan opas. Keskiuudenmaan tanssiopisto. Viitattu 26.4.2014.

<http://www.keto.fi/keto/html/fi/tanssiopisto/lajikuvaukset/varhaiskasvatus/pikkutanssijan-opas/>

Pulkinen, L. 2009. Lapsesta aikuiseksi, mutta miten ja millaiseksi? Kehityksellinen ja yhteiskunnallinen näkökulma persoonallisuuteen. Teoksessa Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. (toim.) Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet, 323-339. Juva: WS Bookwell Oy.

Punna M. 2008. Perheohjauksen arviointitutkimus. Lapsiperheiden saama varhainen tuki ja ohjaus Jämsän seudun Perhepalvelukeskus-kehittämishankkeessa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos.

Puura, K. & Mäntymaa, M. 2010a. Vanhemman ja vauvan vuorovaikutus. Teoksessa Deufel, M. & Montonen, E. (toim.) Onnistunut imetys, 24-30. Tampere: Tammerprint Oy.

Puura, K. & Mäntymaa, M. 2010b. Vanhemman ja vauvan vuorovaikutuksen tukeminen. Teoksessa Deufel, M. & Montonen, E. (toim.) Onnistunut imetys, 31-33. Tampere: Tammerprint Oy.

Ristavaara H. 2006. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus ja sosiaalityö. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, Sosiaalityö.

Satujumppa. Terveysnetti. Turku amk. Viitattu 26.4.2014. <http://terveysnetti.turkuamk.fi/>

Silvén, M. 2010. Perhesuhteet muuttuvat - vanhemmuus pysyy. Teoksessa Silvén, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet: Polku lapsen suotuisaan kehitykseen, 11-18. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Silvén, M. & Kouvo, A. 2010. Vuorovaikutus, varhainen kiintymyssuhde ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Silvén, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet: Polku lapsen suotuisaan kehitykseen, 65-89. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Sinkkonen, J. 2003. Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. WSOY: Vantaa.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. 2.painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 2012. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta: Helsinki.

Sosiaalisia taitoja tarvitaan liikunnassa. TEKO - Terve koululainen. Viitattu 26.4.2014.
<http://www.tervekoululainen.fi/etusivu>

Suomalaisten pitäisi liikkua enemmän ja istua vähemmän. Sosiaali- ja Terveysministeriön tiedote 181/2013. Viitattu 24.4.2014.
<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1864786>

Rinta T., Lind P., Lipponen H. & Tamminen K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy.

Toiminta-ajatus. 2014. Tikkurilan Naisvoimistelijat Ry. Viitattu 20.1.2014.
http://www.tikkurilannaisvoimistelijat.com/seuran_esittely/

Vanhemmuus muuttaa elämää. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 31.1.2014.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Yliopistopaino Oy: Helsinki.

Varhaista vuorovaikutusta tukeva VAVU -työmenetelmä. 2014. Kasvun kumppanit. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 4.5.2014.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/vavu

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
Vilko-Riihelä, A. 2001. Psyhyke psykologian käsikirja. 1.-2.painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Vuorovaikutus - aitoa kohtaamista. Vammaispalvelujen käsikirja. Sosiaaliportti. Viitattu 3.5.2014.
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-ja-perheet/vuorovaikutus/>

Vygotsky's Zone of Proximal Development. 2014. International Centre for Educators' Learning Styles. Viitattu 2.3.2014.
http://www.icels-educators-for-learning.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=45&Itemid=60

Weckström, E. 2008. Tempo tenaviin. Kalevan Nuorten Liitto: Vantaa.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja - Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Liitteet

Liite 1 Tiedote.....	81
Liite 2 Palautelomake.....	82
Liite 3 Lupalomake	83
Liite 4 Kausisuunnitelma.....	84
Liite 5 Toivelomake.....	85

Liite 1 Tiedote

Hei Vimpulat ja Vauhdikkaat!

Olemme 3. vuoden sosiaali-alan opiskelijoita Tikkurilan Laurea ammattikorkeakoulusta. Opintoissamme olemme erikoistuneet lasten ja perheiden kanssa työskentelyyn. Teemme toiminnallista opinnäytetyötä vanhemman ja lapsen vuorovaikutukseen liittyen.

Ohjaamme perheliikuntatunteja maanantaisin Simonkallion koululla kevätkautena 2014. Käytämme tuntien aikana saamiamme kokemuksia ja tekemiämme havaintoja taustamateriaalina opinnäytetyössämme. Tulemme esittäytymään sekä tutustumaan ryhmiin ja niiden toimintaan jo ennen vuoden vaihdetta. Tapaamme teidät ainakin maanantaina 18.11 sekä 25.11.

Odotamme innolla liikuntahetkiä ja tulevaa yhteistyötä!

Ystävällisin terveisin,

Satu Tynkkynen (satu.tynkkynen@laurea.fi)

ja Pirre Mikkonen (pirre.e.mikkonen@laurea.fi)

Liite 2 Palautelomake

Palautelomake perheliikuntatunnista 24.3.2014 Tempurata

Hei! Kuten tiedätte, teemme opinnäytetyötämme liittyen näihin perheliikuntatunteihin. Palautteenne on meille siis kultaakin arvokkaampaa. Autattehan meitä arvioimaan tunnin sisältöä ja omaa ohjaajuuttamme täyttämällä tämän palautelomakkeen joko nyt tai kotona, ja palautatte sen meille viimeistään ensi kerran alussa!

Vastatkaa kysymyksiin ympyröimällä sopivin vaihtoehto niin, että:

1 = Ei iankaan / Huono

2 = Hieman / Välttävä

3 = Hyvin / Hyvä

4 = Todella hyvin / Todella hyvä

- | | |
|--|---------|
| 1. Lapseni näytti nauttivan perheliikuntatunnista | 1 2 3 4 |
| 2. Viihdyin itse perheliikuntatunnilla | 1 2 3 4 |
| 3. Ohjaajan antamat ohjeet olivat riittävän selkeitä | 1 2 3 4 |
| 4. Ohjaus oli luontevaa | 1 2 3 4 |
| 5. Teimme lapseni kanssa perheliikuntatunnilla jotakin uutta, ja aiomme kokeilla sitä myös tunnin ulkopuolella | 1 2 3 4 |
| 6. Koen, että perheliikuntatunnin toiminta vahvisti vuorovaikutussuhdetta minun ja lapseni välillä | 1 2 3 4 |

Muuta palautetta, risuja/ruusuja (jatka tarvittaessa palautelapun toiselle puolelle):

Liite 3 Lupalomake

24.2.2014

1-2 -vuotiaiden perheliikuntaryhmän jäsenille

Teemme perheliikuntatuntien ohjauksen ohella opinnäytetyötä, jonka aiheena on Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukeminen perheliikunnan keinoin.

Käytämme erityisesti 24.2 - 31.3 välisenä ajankohtana ohjaamiamme perheliikuntatunteja opinnäytetyömme materiaalina. Saatamme tarkastella myös muina ajankohtina toteutettuja tunteja opinnäytetyössämme.

Emme kuvaa tai videoi perheliikuntatunneille osallistuneita henkilöitä. | Havainnoimme ohjauksen ohella tunteja ja keräämme havaintoja siitä, miten vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä näkyy tunneillamme.

Jokaisen perheliikuntatunneille osallistuneen henkilöllisyys pidetään salassa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Osallistujien nimiä tai muitakaan tunnistettavia tietoja ei tulla mainitsemaan kirjallisessa raportissa. Opinnäytetyömme työelämän yhteistyökumppani Tikkurilan Naisvoimistelijat ry tullaan mainitsemaan opinnäytetyössämme.

Keräämme teiltä suullista ja kirjallista palautetta tuntien sisältöön ja ohjaamiseemme liittyen. Hyödynnämme kerättyä palautetta oman toimintamme ja työmme onnistumisen arvioinnissa.

Kiitos!

Terveisin perheliikunnan ohjaajat & sosionomi-opiskelijat

Pirre ja Satu

- Annan suostumukseni siihen, että perheliikuntatuntien sisältöä käytetään opinnäytetyössä.
- En anna suostumustani siihen, että perheliikuntatuntien sisältöä käytetään opinnäytetyössä.

Allekirjoitus _____

Liite 4 Kausisuunnitelma

PERHELIIKUNTA - Aikuinen lapsen tukena



Maanantaisin 13.1 alkaen Simonkallion koululla

1-2v. klo 17.00-17.45

3-4v. klo 17.45-18.30

Ohjaajat: Pirre Mikkonen (pirre.e.mikkonen@laurea.fi) ja Satu Tynkkynen (satu.tynkkynen@laurea.fi)

Perheliikuntatunneilla pääosassa ovat lapset, mutta aikuiset toimivat lasten tukena näyttäen mallia ja rohkaisten lapsia liikkumaan. Tunnneilla keskitytään erityisesti lapsen ja tämän oman aikuisen väliseen vuorovaikutukseen, mutta lapset pääsevät kehittämään sosiaalisia taitojaan myös muihin lapsiin ja aikuisiin tutustumalla. Toiminnassa on otettu huomioon lapsen ikätaso ja tunneilla hyödynämme erilaisia välineitä, musiikkia, lauluja ja loruja.

Varusteiksi tunneille riittävät rennot liikuntavaatteet ja vesipullo. Joillekin tunneille pyydämme teitä tuomaan mukanaan kaikkien kotoa löytyviä välineitä, joita hyödynämme liikunnassa. Näiden kertojen kohdalla on erikoismaininta aikataulussa alla.

Tuntien kuvaukset ovat suuntaa-antavia ja pienet muutokset mahdollisia. Koska teemme toiminnallista opinnäytetyötämme perheliikuntaan liittyen, otamme mielellämme vastaan palautetta ja toiveita koko kevään ajan ja mukautamme tarvittaessa toimintaamme näiden perusteella.

13.1 Tutustumista, leikkejä laulujen ja musiikin tahtiin

20.1 Temppurata

27.1 Liikuntaa pallon kanssa

3.2 Liikuntaa pallon kanssa

10.2 Perinne- ja toiveleikkikerta

17.2 **Ei tuntia!** (Hiihtoloma)

24.2 Satujumppa

3.3 Liikuntaa lorujen, laulujen ja musiikin tahtiin

10.3 Liikuntaa erilaisten välineiden kanssa

17.3 Liikuntaa erilaisten välineiden kanssa

24.3 Temppurata

31.3 Tanssikerta

7.4 Liikuntaa lakanan kanssa: **HUOM! Oma lakana mukaan!**

14.4 Liikuntaa lakanan kanssa: **HUOM! Oma lakana mukaan!**

21.4 **Ei tuntia!** (Pääsiäinen)

28.4 Satujumppa

5.5 Liikuntaa erilaisten välineiden kanssa

12.5 Toiveleikkikerta

Liite 5 Toivelomake

Hei Simonkallion koulun perheliikkujat!

Meillä on aikataulussa 10.2 perinne- ja toiveleikkikerta. Pyytäisimme teiltä toiveita toiminnan suhteen tuolle kerralle! Pyrimme toteuttamaan ideoitanne parhaamme mukaan tuolla kerralla ja mikäli kaikkea ei silloin voida ottaa huomioon, niin muilla kerroilla. ☺ Kirjaattehan toiveenne tähän lappuun ja palautatte ensi kerralle (ma 3.2.2014)!

Toiveitamme perinne- ja toiveleikkikerralle 10.2:
