

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Polskivat perheet

Lapsiperheiden ja vanhemmuuden tukeminen perheuinnin avulla

Heidi Reiman

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma 210 op

04/2010

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä: Heidi Reiman	Sivumäärä: 27 ja 8 liitesivua
Työn nimi: Polskivat perheet – Lapsiperheiden ja vanhemmuuden tukeminen perheuinnin avulla	
Ohjaava opettaja: Maarit Honkonen-Seppälä	
Työn tilaaja: Saarijärven kaupunki, uimahalli-kuntokeskus Aarresaari	
Tiivistelmä <p>Polskivat perheet – lapsiperheiden ja vanhemmuuden tukeminen perheuinnin avulla on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tilaajana toimii Saarijärven uimahalli-kuntokeskus Aarresaari. Työn tarkoituksena oli järjestää hauska ja mukaansa tempaava perheuintituokio 1-5-vuotiaille lapsille sekä heidän vanhemmilleen. Tuokiolla kuvatusa materiaalista valmistui perheuinnin markkinointivideo Saarijärven uimahallin käyttöön. Perheliikuntaa, tarkemmin vauva- ja perheuintia, tarkastelen työssäni perheiden sosiaalisia suhteita ja lapsen kehitystä tukevana toimintana.</p> <p>Opinnäytetyöni toteutettiin Saarijärvellä syksyllä 2009 yhteistyössä Saarijärven uimahalli Aarresaaren ja Perhetoiminta Potkurin kanssa. Potkurin perheet osallistuivat järjestämäni perheuintituokioon. Kyseinen tuokio kuvattiin ja materiaalista valmistunut markkinointi video toimii tämän toiminnallisen työn produktina.</p> <p>Työn viitekehys koostuu lähinnä perheliikunnasta, perheuinnista, lapsen kehityksestä, perheestä ja vanhemmuudesta. Mukana myös markkinoinnin näkökulma, koska produktina toimivaa markkinointivideota tullaan hyödyntämään perheuinnin vakiinnuttamisessa Saarijärvellä.</p> <p>Työ ja koti ovat erillään, perheen merkityksen muuttuminen, työelämän kiireinen rytmi, perheen kasvatustehtävän ja vanhemmuuden tukemisen tarve. Tässä muutamia perusteluita perheliikunnan tarpeelle eli perheiden yhteiselle toiminnalle liikunnan parissa. Perheliikunta on aktiivista yhdessäoloa, jossa eri sukupolvet, vanhemmat ja lapset oppivat tuntemaan toisensa paremmin. Yhteiset kisailut, hellittelyt ja temmellys sekä lujittavat että tukevat perheen sisäisiä suhteita ja vuorovaikusta.</p> <p>Toiminnalliselle opinnäytetyölle ominaiset piirteet kuten tutkiva ja kehittävä ote, näkyvät myös tässä työssä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä itse tutkimus on lähinnä selvityksen tekemistä ja käytetyn teorian perusteltuja valintoja.</p> <p>Johtopäätöksenä työstäni voidaan todeta, että perheuinti on hyödyllistä monelta kantilta tarkasteltuna. Uintia voidaan käyttää monille erityisryhmille kuntouttava ja muille ennaltaehkäisevänä toimintana. Myöskään perheiden yhteisten harrastusten merkitystä, etenkin lapsen kehityksen kannalta ei pidä unohtaa.</p>	
Asiasanat: perhe, vanhemmuus, perheuinti, perheliikunta, sosiaalinen vahvistaminen, markkinointivideo	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Program in Civic Activity and Youth Work

ABSTRACT

Author: Heidi Reiman	Number of Pages: 27 + 8
Title: Dabbling Families – Supporting Parenthood and Families with Children through Swimming Together	
Supervisor Maarit Honkonen-Seppälä	
Subscriber: swimming pool and training center Aarresaari in Saarijärvi.	
Abstract <p>Dabbling families -project, that helps supporting parenthood and families with children by swimming , is a functional thesis work. The employer of the work was the public swimming pool and training center Aarresaari in Saarijärvi. The purpose of the task was to make a marketingvideo considering families with children in swimming situation. The meaning of the theme is to study how this kind of activities develop the social relationships in families and support the develop of an individual child.</p> <p>The project was actualized during autumn 2009 in cooperate of swimming pool Aarresaari and Family operation Potkuri in Saarijärvi. The families of Potkuri took part in the swimming instruction. The instruction was filmed and the marketing video works as a product of this function.</p> <p>The context of this thesis consist primarily of family physical exercises , mostly swimming, the development of a child, family and parenthood. Besides that there is a marketing perspective, because of the marketing video will be of benefit to establish family swimming activities in Saarijärvi.</p> <p>Jobs and homes are separate, the meaning of the family has changed, the working life has its busy rhythm, supporting families in their educational work and parenthood has necessity. These are some of the arguments to organize possibilities where families can practice physical excises together. This kind of family excise is active togetherness, where different generations, parents and children learn to know each other better.</p> <p>Common frolics, caressing and romping both firm up and support the inner relationships and interaction. The characteristic features for functional theses as searching and developing reference are exposed also in this work. In functional thesis the inspection itself is primarily to make research and the rationalized choises of the used theory.</p> <p>As a conclusion of my work can be noted, that “family swimming” is useful as seen from several sides. Swimming can be used for several especial groups to help them recover and for others as beforehand doing. We must not forget the meaning of common hobbies in family life. It is especially important for the development of a child.</p>	
Keywords Dabbling families- project – Supporting parenthood and families with children at home by swimming together	

Sisällysluettelo:

1. Johdanto	6
2. Opinnäytetyön toteutus	7
2.1. Tausta ja tarkoitus	7
3. Opinnäytetyö prosessi	8
3.1. Toiminnallinen opinnäytetyö	8
3.2. Tavoitteet	8
4. Lapsen kehitys	9
4.1. Vauvaikä	9
4.2. Leikki-ikä	10
5. Perhe / vanhemmuus	11
5.1. Perheinti vanhemmuuden ja kasvun tukena	11
6. Perheliikunta	13
6.1. Ohjattu perheliikuntatoiminta	13
7. Vauva- ja perheinti	14
7.1. Vauvainti	14
7.2. perheinti	15
8. Perheinti Saarijärvelle -projekti	16
9. Perheintituokio	18
10. Video-projekti	19
10.1. Videon suunnittelu	20
10.2. Kuvamateriaalista videoksi	22
11. Palvelut ja niiden markkinointi	22
12. Pohdintaa ja johtopäätöksiä	23
12.1. Kehittämisehdotukset	23
12.2. Tilaajan arvio työstäni	24
12.3. Omat kokemukset	25
12.4. Päätös	26
Lähteet	27

Liitteet:

1. Perheuintituokion runko
2. Videon suunnittelu
3. Kuvaussopimus
4. Turvallinen vauva- ja perheuintipaikka diplomi
5. Valokuvia perheunnista
6. Perheunnin markkinointivideo

1. Johdanto

Lapselle nautinnollisia hetkiä ovat yhteiset peuhuleikit isän ja äidin kanssa. Niissä sekä aikuinen että lapsi saa liikuntaa vastapainona TV:n katsomiselle (Karvonen, Siren-Tiusanen, Vuorinen 2003, 296). Juuri tämän tyyppisestä ajattelusta on tämäkin työ saanut ideansa. Etenkin kun nykyään ihmiset ja etenkin nuoret viettävät yhä enenemissä määrin aikaansa TV:n ja internetin äärellä (Yle Uutiset, 2007). Monessa perheessä on useita televisioita ja tietokoneita, jotta kaikki pääsevät ruudun ääreen silloin kun haluavat.

Tämän päivän elämämme on huomattavasti hektisempää kuin mitä se oli muutamia kymmeniä vuosia sitten. Perhepiirimme on nykyään suppeampi, eikä monestikaan niin tiivis kuin ennen. Hektisyys heijastuu etenkin perhe-elämään ja perheiden yhteinen aika jää usein lähes olemattomiin. Yhä kiivaampi elämänrytmi ja tiukalla oleva aika pistävät vanhemmat puntaroimaan ajankäyttöään työn, perheen ja omien henkilökohtaisten tarpeiden sekä kehittymisintressien välillä. Perheelle omistetulle ajalle ladataan odotuksia; lasten kanssa kierretään huvipuistoissa ja hankitaan virikkeitä. Perheen kanssa vietetty aika mitoitetaan usein erikseen ja sen lisäksi vanhemmat toivovat, että aikaa jäisi myös omille harrastuksille. Lapset ja nuoret tarvitsevat kuitenkin sekä joutilasta yhdessäoloa että sellaista aikaa, jolloin vanhemmat antavat koko huomionsa. (Arvonen 2004, 11).

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja käsittelee perheuintia perheen sosiaalisten suhteiden vahvistajana ja lapsen kehityksen tukena. Työni produktina on perheuinnin markkinointivideo, joka toteutettiin Saarijärven kaupungin uimahalli Aarresaaren käyttöön. Kohderyhmänä ovat etenkin vauvauinnin päättäneet perheet, jotka haluavat jatkaa uintiharrastusta.

2. Opinnäytetyön toteutus

2.1. Tausta ja tarkoitus

Saarijärvellä on ohjattu vauvauintia jo noin 20 vuoden ajan. Tuona aikana vauvauinti on kehittynyt paljon ja kasvattanut suosiotaan perheiden yhteisenä harrastuksena. (Koskenlahti 2009) Työskentelen Saarijärven uimahallikuntokeskus Aarresaassa ja työhöni kuuluu myös vauva- ja perheuinnin ohjaus.

Olen ollut kiinnostunut vauvauinnin ohjaamisesta jo pitkään, joten opinnäytetyöni aiheen valinta tuntui luontevalta. Vauva- ja perheuinti ohjaaja -kurssin ja muutamien ohjauksetojen jälkeen olin niin innoissani toiminnasta, että halusin mahdollisimman monella olevan mahdollisuus kokeilla sitä. Ja kun olin nähnyt miten perheet uintikerroista nauttivat, halusin ryhtyä kehittämään toimintaamme Saarijärvellä, jossa työskentelen uimaopettajana ja – valvojana. Siitä sainkin idean tehdä myös opinnäytetyöni liittyen perheuintiin. Kiinnostusta aiheeseen entisestään lisäsi pieni poikamme, joka ideoinnin aikana, kuin myös perheuinnin kuvauksissa polski vielä vatsassani. Aiemmalta koulutukseltani olen matkailupalvelujen tuottaja, näitä töitä tehdessäni nuorisokeskus Piispalassa pääsin ohjaamaan myös perhelomalaisille perheliikuntaa, josta sain vain positiivisia ohjaukokemuksia. Lisäksi olen suorittanut Kuortaneen urheiluopistolla liikunnanohjaajan peruskurssin. Aiheeni yhdistää hyvin kaikki koulutukseni sekä työkokemukseni. Yhteisöpedagogeista valmistuu yhteisötyön ammattilaisia ja tässä työssä keskiössä on perhe yhteisönä. Perhe on jokaisen tärkein yhteisö, joka toimii suurena voimavarana ja antaa mahdollisuudet kasvaa tasapainoiseksi aikuiseksi.

Tällä hetkellä vauva- ja perheuintia uintia on lauantai aamuisin yhteensä viisi ryhmää, joista yksi on tarkoitettu ainoastaan perheuintia varten. Jokainen ohjaustuokio kestää 30min ja niissä on noin seitsemän perhettä. Vauvauinti kerta maksaa 12€ ja sisältää vanhempien ja vauvan lisäksi yhden sisaren uimalipun. Tällä hetkellä lauantai-aamuisin uimassa käy yhteensä reilu

kymmenen vauvaa perheineen. Kävijöiden määrä vaihtelee huomattavasti kerrasta riippuen. Talvella runsaan kysynnän vuoksi perustettiin yksi ryhmä lisää, mutta innostus on hieman laantunut kevätsäiden myötä. Pienellä paikkakunnalla huomaa kävijämäärän laskuna myös jos paikkakunnalla on jokin tapahtuma, kuten messut.

3. Opinnäytetyö prosessi

3.1. Toiminnallinen opinnäytetyö

Käsissäsi on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tutkiva ja kehittävä ote, joskin tutkimus on siinä lähinnä selvityksen tekemistä ja selvitys yksi tiedonhankinnan apuväline. Tutkiva ote näkyy teoreettisen lähestymistavan perusteltuna valintana, opinnäytetyöprosessin valintojen ja ratkaisujen perusteluina, pohtivana ja kriittisenä suhtautumisena tekemiseen ja kirjoittamiseen sekä tutkimusviestinnän vaatimusten täyttymisenä opinnäytetyötekstissä. (Vilkkä, Airaksinen 2003, 170).

Toiminnallisenopinnäytetyön raportissa tulee selvittää mitä, miksi ja mitä on tehty sekä kuvata työprosessin kulkua, tuloksia ja johtopäätöksiä. Myös oma oppiminen ja onnistuminen tulee arvioida ja kirjata raporttiin. (emt. 65).

3.2. Tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on järjestää iloinen ja mukaansa tempaava perheuintituokio, joka kuvattiin ja tästä kuvamateriaalista koottu perheuintivideo toimii työni produktina. Videosta valmistuu samalla perheuintin markkinointivideo Saarijärven kaupungin uimahallin käyttöön. Saarijärvellä aloitettiin perheuintitoiminta syksyllä 2009. Kysyntää kyseiselle toiminnalle oli ollut jo aiemmin ja lähes samanlaista toimintaa kokeiltu jo vuosia sitten,

toiminnan kuitenkin loputtua asiakkaiden riittämättömyyden vuoksi. Videon tarkoituksena on jakaa tietoa perheinnista ja samalla innostaa perheitä yhteisen liikuntaharrastuksen pariin. Näin saataisiin myös perheinti vakinaistettua Saarijärvelle.

Samalla työssä perehdytään vanhemmuuteen ja lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemiseen. Omina tavoitteina tätä työtä tehdessä on perheiden yhteisen toiminnan kehittäminen ja etenkin yhteistoiminta innostuksen levittäminen lapsiperheille. Koska itse olen kiinnostunut liikunnasta ja työskentelen uimahallikuntokeskus Aarresaassa, on luonteva valinta työn tarkastelun kohteeksi nimenomaan perheliikunta ja tarkemmin perheinti. Näin yhdistyy sekä aiemmat että nykyinen koulutukseni, kuin myös työ Uimahallikuntokeskus Aarresaassa. Toimenkuvaani kuuluu uimaopetus ja – valvonta, vauva- ja perheinnin ohjaus sekä satunnaisia tunteja ryhmäliikunnanohjausta. Aloitin tuntiohjaajana syksyllä 2007 ja kesällä 2008 sain vakituisen viran.

Työssäni olen huomannut, että monilta perheiltä uintiharrastus unohtuu kokonaan kun vauvainti-ikä on ohi. Toisena havaintonani uimahallissa työskennellessäni huomaan selvästi eron lasten uimataidoissa niillä, jotka ovat vauvauinnissa olleet ja ketkä eivät. Tämä puoli painottuu kun pohditaan vesiturvallisuuden kannalta perheinnin hyötyjä.

4. Lapsen kehitys

4.1. Vauvaikä

Vauvaikä kestää elämän ensimmäisen vuoden ajan. Sen keskeisin kehitysprosessi on lapsen ja aikuisen vuorovaikutus. Lapsi pystyy ilmaisemaan itseään ja havainnoimaan ympäristöään tässä vaiheessa. Lapsen reaktiot riippuvat siitä, miten hänen tarpeensa tyydytetään. Tämä vuorovaikutus

vaikuttaa suuresti luottamuksen ja epäluottamuksen syntyyn, mikä heijastuu varsinkin tulevissa kehitystehtävissä. Myös lapsen minäkäsitys alkaa muodostua. Tosin minäkäsityksen muodostuminen alkaa jo kohdussa. Viimeiset kuukaudet ennen syntymää ovat tärkeitä. Äidin mielikuvat ja ajatukset tuolloin voivat vaikuttaa lapseen. Syntymän jälkeen perheen sisäisen vuorovaikutuksen häiriöt voivat myös vaikuttaa suuresti lapsen kehitykseen. Näitä ongelmia juuri pyritään ratkaisemaan ja välttämään neuvolassa. Myös vanhempien ongelmat, olo ja tunteet saattavat heijastua lapseen. Tärkeitä asioita vauvaiässä ovat perusluottamuksen synty ja pysyvien kiintymyssuhteiden luominen. (Salo 1994, 34; Eronen 2001, 17.)

4.2. Leikki-ikä

Tämä kausi kestää noin yhdestä seitsemään ikävuotta. Tässä lapsi oppii tärkeät perustaidot: puhumisen ja kävelyn. Lapsi vakiinnuttaa ensin esineitä ja tapahtumia koskevaa ei- kielellistä tietoa, minkä jälkeen oppii niitä kuvaavia sanoja. Tämän jälkeen hän oppii lauseet. Lapsi alkaa käyttää näitä fyysisiä ja psyykkisiä taitoja saavuttaakseen päämääränsä. Paljolti näiden asioiden oppiminen perustuu jäljittelyyn. Leikki-ikässä, niin kuin myös vauvaiässä, vaikuttaa lapsen persoonallisuuden kehitykseen niin sanottu peilisuhde. Tämän mukaan lapsi kokee: Minua ihailaan, olen ihana. Vuorovaikutussuhteiden merkitys on tärkeää myös tässä ikäkaudessa, sillä lapsi oppii paljon niistä. Hän voi ajatella / tuntee: "Olenko niin tärkeä, että saan huomiota ja rakkautta osakseni". Lisäksi ensimmäisten käyttäytymissääntöjen opiskelu alkaa eli lapselle aloitetaan asettaa myös rajoja. Perustunteina ovat itsenäisyys, epäily ja häpeä. (Salo 1994, 18, 34.)

Toiminnan kehittämisen kannalta on tärkeää ottaa huomioon leikki-ikäisen tuomat mahdollisuudet virikkeiden suhteen. Tässä vaiheessa lapsille on tarjottava paljon mielekästä toimintaa, jolloin he myös oppivat huomaamattaan leikin varjolla. Ja mikä parasta, kun leikki tapahtuu yhdessä vanhempien kanssa, vanhemmat pääsevät seuraamaan lapsensa kehitystä ja saavat myös samalla onnistuneita vuorovaikutustilanteita lapsensa kanssa.

Sosiaalinen vahvistaminen on kokonaisvaltaista lapsen ja nuoren elämänhallinnan tukemista. Elämänhallinnan tukemisessa on mukana vahva ennaltaehkäisevän työn näkökulma. Sosiaalista vahvistamista toteutetaan moniammatillisella yhteistyöllä. Toimintamuotoina voivat olla mm. pienryhmä- ja kerhotoiminta. (Jyväskylän kaupunki 2010.) Myös vanhemmat saattavat kaivata sosiaalista vahvistamista ja tukea.

5. Perhe / vanhemmuus

Perheessä, jossa on riittävässä määrin läsnä olevaa vanhemmuutta, huomataan asioita eri tavoin. Siellä nähdään mitä elämässä tapahtuu ja uskalletaan puhua niistä asioista. Tapahtumia, pettymyksiä ja toiveita havaitaan, pyydetään apua sekä myös keskustellaan. Myös tunteita uskalletaan tuntea ja niitä puretaan ja mahdollisesti näytetään. Näin voidaan oppia luottamaan tunteisiin ja kokemuksiin. Luotto hylätyksi tulemattomuudesta myös vahvistuu vaikka tunteensa ja ajatuksensa jakaa muiden kanssa. Läheisyyden kokeminen on myös yleisempää ja aidompaa kun tarpeet ja tunteet voidaan rehellisesti ottaa esille. (Kristeri 2002, 24)

5.1. Perheuinti vanhemmuuden ja kasvun tukena

Perheuinnin tavoitteena on olla perheen yhteinen, iloinen leikkihetki vedessä, samoin kuin vauvauinnin. Leikkien ohella opetetaan lapsille jo uinnin alkeita, alkaen itsenäistymisellä vanhempien otteista, joissa vauvauimari lähes koko ajan ui, sukeltaa ja temppuilee. (SUH 2008, 33.) Yhtenä suurena hyötynä on myös vesiturvallisuus, jonka perheuintiohjaaja ottaa huomioon perheuinteja suunnitellessa. Esimerkiksi tietyissä sukelluksissa lapsi ohjataan kääntymään takaisin reunaa kohden ja harjoitellaan, kuinka vedestä nousee reunalle, näin

lapsi ymmärtää laiturilta pudotessaan kääntyä takaisin ja tarrata laituriiin sekä ehkä jopa nousta omin avuin ylös.

Myös muiden perheiden merkitys perheinnissa lisääntyy verrattuna vauvauintiin. Nyt lapset jo pystyvät kommunikoimaan ja leikkimään keskenään. Näin ryhmän merkitys korostuu sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelun kannalta.

Vanhemmille perheinti on hyvä tapa päästä tapaamaan muita vanhempia ja näin saada kontaktia ”ulkomaailmaan” kuten muutamat äidit asiaa kuvaavatkin. Monesti varsinkin äidit ovat perheessä niitä joidenka kontaktit ystäviin, sukulaisiin ja työkavereihin saattavat unohtua perheen etujen mennessä edelle. Muiden vanhempien vertaistuki voi olla monille korvaamattoman tärkeää oman jaksamisen ja vanhemmuuden kannalta. Leikkien ohessa vanhemmat juttelevat niitä näitä ja usein aiheet lopulta ajautuvat lapsiin ja heidän kehitykseen tai oikkuihin. Toisilta vanhemmilta saa tukea mm. uhmaikäisen lapsen kanssa vastaan tuleviin ongelmiin.

Lapset nauttivat leikkimisestä ja se on heille tärkeää, myös kehityksen kannalta. Myös vanhempien olisi hyvä heittäytyä leikkeihin täysillä mukaan ja saada iloisia hetkiä yhdessä lasten kanssa. Perheinnissa oppimista, kehitystä ja mielenvireyttä tulee nimenomaan leikkien. Mitä enemmän leikkii, sitä paremmin oppii hahmottamaan sen, mikä on totta ja mikä ei. Ja kun leikki tapahtuu yhdessä tuttujen ja turvallisten vanhempien kanssa, kehitys on nopeampaa ja monipuolisempaa. Leikkien ohella tapaa kavereita ja oppii paljon – luovuudesta, mahdollisuuksista ja elämän pelisäännöistä. Näillä eväillä on hyvä polskutella eteenpäin.

6. Perheliikunta

Työ ja koti ovat erillään, perheen merkityksen muuttuminen, työelämän kiireinen rytmi, perheen kasvatustehtävän ja vanhemmuuden tukemisen tarve (Arvonen 2004, 14). Tässä muutamia perusteluita perheliikunnan tarpeelle eli perheiden yhteiselle toiminnalle liikunnan parissa. Perheet voivat liikkua joko ohjatuissa ryhmissä, omissa tuttavien kesken muodostetuissa ryhmissä, oman perheen kesken tai niin, että vain osa perheestä osallistuu toimintaan, esim. äiti ja tytär. Tämä kaikki kuuluu perheliikunnan piiriin, eikä toiminnan tarvitse olla etukäteen tarkkaan suunniteltua, riittää että on yhdessä liikkeellä ja kaikki nauttivat toistensa seurasta sekä liikkumisesta.

Perheliikunta on aktiivista yhdessäoloa, jossa eri sukupolvet, vanhemmat ja lapset tutustuvat toisiinsa paremmin. Vanhemmat näkevät lapsensa reagointia ja toimintaa ryhmässä sekä vaihtelevissa olosuhteissa. Tämä merkitsee lapselle paljon kuin myös se, että aikuinen on mukana vain lasta varten ja osallistuu kaikkeen toimintaan. Yhteiset kisailut, hellittelyt ja koskettaminen lujittavat vuorovaikutussuhdetta. (emt. 86.)

6.1. Ohjattu perheliikuntatoiminta

Ohjatun perheliikunnan tavoitteena on yleisesti ottaen aikuisten, lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja tietouden lisääminen sekä terveysliikunnan tarjoaminen heille. Perheliikunnalla pyritään tukemaan lasten kokonaisvaltaista kehitystä, vanhemmuutta ja kasvatustyötä sekä parantamaan perheen sosiaalista vuorovaikutusta. (emt. 33) Perheliikunta ohjaajana pyrkimys on tarjota aktiivisia yhdessäolomuotoja siten, että perhe saa virikkeitä itsenäiseen toimintaan. Näin aikuisen ja lapsen vuorovaikutussuhde parantuu ja saa uusia ulottuvuuksia.

7. Vauva- ja perheuinti

7.1. Vauvauinti

Vauvauinti on perheen yhteinen, iloinen leikkihetki, joka samalla kehittää lapsen motorisia taitoja, tukee myöhempää uimaan oppimista, yhdistää perhettä sekä lisää vesiturvallisuutta vanhemmalla iällä. Ihannetilanteessa koko perhe osallistuu toimintaan. Ohjaajan rooli vauvauinnissa on suuri ensimmäisillä kerroilla. Tarkoituksena on pikku hiljaa vähentää ohjaajan roolia niin, että lopulta hän on altaassa vain antamassa uusia virikkeitä ja valvomassa toimintaa. Ohjaaja siis ohjaa vanhempia, ei lasta.

Vauvauinti-kerta koostuu yleensä kaikkien yhteisestä alkuleikistä, jonka jälkeen ohjaaja käy joka perheen luona vuorotellen tarkastamassa missä vaiheessa kokonaistilanteessa ollaan menossa ja miten tehdyt asiat ovat sujuneet. Ohjaaja seuraa vanhempien toimintaa ja antaa luvan mennä eteenpäin, jos aiemmat tehtävät ovat onnistuneet. Tämä mahdollistaa myös sujuvasti sen, että eri-ikäiset vauvat voivat olla samassa ryhmässä. Lopuksi on taas yhteinen loppuleikki/leikit, joissa ryhmä jälleen yhdistetään. Toisinaan taas koko ryhmä saattaa kiertää yhdessä altaaseen rakennettua temppurataa, mikäli lapset ovat lähes saman ikäisiä.

Vauva- ja perheuinti on Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton eli SUH:n valvomaa toimintaa. SUH vastaa ohjaajien kouluttamisesta yhdessä Folkhälsans Förbund rf:n kanssa, joka vastaa ruotsinkielisten ohjaajien kouluttamisesta. SUH myöntää vauvauintipaikoille turvallinen vauvauinti paikka-diplomin, mikäli paikka täyttää turvallisuus vaatimukset, kuten puhtaus ja ohjaajien pätevyys. LIITE 4. Vauva- ja perheuintiohjaajalta edellytetään uimaopettajan pätevyyttä sekä SUH:n vauva- ja perheuintiohjaaja koulutuksen suorittamista. Koulutus on kestoltaan 50 tuntia ja sisältää myös käytännön harjoittelua sekä loppukokeen mm. vesiturvallisuutta, hygieniää, lapsen kehitystä ja uinninopettamista kokevista aiheista. (SUH 2008, 26.)

Suomessa vauvauinti määritellään vauvan ja perheen yhteiseksi leikkihetkeksi puhtaassa ja lämmitetyssä vedessä koulutetun ohjaajan valvomana. Suomalaisessa vauvauinnissa on tavoitteena kasvattaa lapsesta veden ystävä. Vauvauintitoiminnan tulee olla iloista ja sosiaaliseen vastavuoroisuuteen kannustavaa vuorovaikutusta vauvan, aikuisen sekä muiden lasten välillä (Sääkslahti, Numminen 2007, 9). Vanhemmat kokevat yleensä vauvauintituokiot mielekkäiksi ja nauttivat etenkin siitä kun saavat seurata lapsensa kehitystä. Yhteiset ilonhetket lujittavat perhettä ja tuovat arkeen monesti kaivattua irtautumista töistä.

Uintiharrastus edistää myös lapsen kehitystä, tukien mm. lapsen motorista kehitystä. Ihmisen kehitys on vaiheittaista ja jokaiselle kehitystehtävälle on oma herkkyyskautensa. Tämän aikana on erityisen vastaanottavainen tietyille virikkeille ja kehittymään. Tällöin saavutetaan taso, joka mahdollistaa uuden oppimisen. Kehityksessä on myös kriittisiä vaiheita, jolloin virikkeitä tulee saada, jotta kehittyminen olisi mahdollista. Tämä on erityisen tärkeää, sillä edellisen kehitystehtävän ratkaisusta riippuu paljon kuinka seuraavat onnistuvat ja miten oppiminen tapahtuu jatkossa. (Salo 1994,14.)

Elämänkaari voidaan jakaa eri ikäkausiin. Vauvoilla, lapsilla, nuorilla, aikuisilla ja vanhuksilla on erilaiset fyysiset ja sosiaaliset valmiudet. Psykkiseltä kannalta katsottuna jokaisella ikäkaudella on omat tärkeät kehitystehtävänsä. (Eronen 2001, 17.)

7.2. perheuinti

Perheuinti on luonteva tapa jatkaa vauvauinnissa aloitettua uintiharrastusta. Perheuinnissa uimarit ovat vähintään vuoden ikäisiä, usein vauvauinnissa käyneitä lapsia perheineen. Perheuintiin voivat osallistua myös perheet, jotka

eivät vauvauinnissa ole käyneet. Kun vauvauinnissa ohjaaja ohjaa vanhempia, jotka puolestaan ohjaa vauvaansa, niin perheuinnissa ohjausta kohdistetaan enemmän lapsiin kuin vanhempiin, riippuen tietysti lapsen iästä. Vanhemmat selittävät tarvittaessa ohjeet niin, että lapsi ymmärtää ne jos jokin ohje on jäänyt epäselväksi, sekä kannustavat ja ohjailevat lasta onnistuneisiin suorituksiin.

Perheuinnissa uimareiden ikäjakauma on useampia vuosia. Tämä tuo haastetta ohjaajille suunnitella kaikille kehittäväää ja mielekästä toimintaa. Unohtamatta tietenkään vanhempia, sillä jos he eivät viihdy uintituokioilla saattaa uintiharrastus lopahtaa. Se minkä ikäisille perheuinti on tarkoitettu, vaihtelee hieman eri uintipaikkojen välillä. Esimerkiksi Saarijärvellä perheuintia markkinoidaan 1-5-vuotiaiden lasten vanhemmille ja SUH:n suositus on 1-3 – vuotiaat. Saarijärvellä on otettu mukaan vähän vanhemmatkin lapset koska ainakin näin toiminnan alkumetreillä ryhmässä on hyvin tilaa ja mitä enemmän on porukkaa, sitä mielekkäämpää toimintaa voidaan perheiden kesken järjestää.

SUH:n määrittelemiä perheuinnin tavoitteita ovat perheiden uintiharrastuksen jatkon varmistaminen, mahdollistaa lapsen uimaan oppimisen eteneminen vaiheessa, jolloin lapsi on vielä liian pieni varsinaiseen uimakouluun, tiedottaa vanhempia uinnin oppimiseen liittyvistä asioista siten, että vanhemmat osaavat tukea lapsensa uinninoppimista, leikinomainen eteneminen alkeisuinninopetuksen mukaisesti. (SUH 2008, 33.)

8. Perheuinti Saarijärvelle -projekti

Keväällä 2009 suoritin sosiaalisen vahvistamisen käytäntöjä kehittävän projektin opintoni Saarijärven kaupungille. Silloin Saarijärvellä ei vielä ollut perheuintia, mutta vauvauimareita oli reilusti ja heillä myös toiveita perheuintitoiminnan käynnistämisestä. Projektini aikana tein kyselyt vauvauimareiden vanhemmille koskien kiinnostusta ja toiveita perheuintia kohtaan, sekä kokemuksia

vauvauinnista. Kyselyistä kävi selvästi ilmi, että perheuintia toivottiin kovasti Saarijärvelle. Myös kokemukset vauvauinnista olivat ainoastaan positiivisia ja harrastusta haluttiin jatkaa myös vauvauinnin jälkeen. Monet vastaajista olivat olleet jo aiemmin vanhempien sisarusten kanssa vauvauinnissa ja hyvien kokemusten innoittamina taas uuden vauvan kanssa mukana toiminnassa.

Saarijärven vauvauinnista voidaan käyttää myös nimitystä sisaruinti, sillä vauvan lisäksi mukaan saa ottaa yhden vanhemman sisaruksen. Toiminnan keskipisteenä on kuitenkin perheen uusi tulokas. (Arvonen 2004, 184)

Perheuinti puolestaan eroaa sisaruinnista siten, että toiminnan suunnittelussa otetaan kaikki osallistujat huomioon tasavertaisesti. Kaikki lapset ovat vähintään vuoden ikäisiä.

Kevään aikana Saarijärvellä pidettiin myös muutama perheuinti, jotta vanhemmat saisivat hieman esimakua syksyllä käynnistyvästä toiminnasta. Syksyllä perheinnit sitten käynnistettiin ja niissä on käynyt keskimäärin kolme perhettä kertaa kohden. Luku kuulostaa vähältä, mutta se on kuitenkin 6-12 henkilöä, riippuen perheiden koosta.

Koska perheuinti ei vielä ole niin tuttu harrastus Saarijärvellä ryhdyttiin miettimään, kuinka saisimme toimintaamme perheitä, jotta perheuinti into ei lopahtaisi yhden kauden jälkeen. Näin oli joitakin vuosia aiemmin Saarijärvellä käynyt kun pienille lapsille suunnattua vesipeuhulaa oli kokeiltu.

Vauvauinti-info on pakollinen info-tilaisuus kaikille vauvauintiin lapsensa tuoville vanhemmille. Infossa kerrotaan vauvauinnista, lapsen kehityksestä, hygieniasta ja neuvotaan kuinka valmistautua vauvauintiin. Infoja pitäessä syntyi idea samalla kertaa jaettavasta tiedosta, kuinka jatkaa uintiharrastusta kun lapsi on liian vanha vauvauintiin. Tästä syystä rakentui päätös tehdä perheinnista perheitä innostava video.

9. Perheuintituokio

Perheuinti toteutettiin kahdessa altaassa, lastenaltaassa ja terapia-altaassa. Terapia-allas on huomattavasti syvempi ja isompi kuin lastenallas, niinpä apuohjaajien ja kellukkeiden mukana oli välttämätöntä. Normaalisti perheinnissa on vain yksi ohjaaja paikalla, mutta tällä kertaa vedessä oli kolme ja altaan reunalla kaksi ohjaajaa. Tämä siitä syystä, että videolle saataisiin kuvattua useampaa toimintaa, vaikka kuvaus olikin teknillisistä syistä johtuen suoritettava yhdellä perheuinti kerralla.

Perheuintituokio, jolla videota on kuvattu, aloitettiin kokoontumalla uimahallin kahvioon. Kahviossa perheille kerrottiin tuokion kulusta, uimahallin säännöistä ja siitä mihin tarkoitukseen kuvattavaa videota tullaan käyttämään. Samalla perheet allekirjoittivat kuvaussopimukset LIITE 3. Varsinainen toiminta aloitettiin lastenaltaassa yhteisillä leikeillä. Muutaman leikin jälkeen perheille jaettiin tehtäväradan aloituspiste. Perheitä pistettä kohti oli 1-2.

Lastenaltaassa oli vedenalainen palapeli ja uinninalkeisopetusta. Lasten tuli yhdessä vanhempien kanssa etsiä palapelin palaset altaanpohjasta ja kasata palapeli altaan reunalle. Vanhemmat pystyivät muokkaamaan palapelitehtävästä lapselleen sopivan tasoisen heittämällä palasia joko matalaan tai syvempään veteen, lapsen iän ja tason mukaan. Tehtävässä ei ollut pakko kastella kasvojaan ja näin tehtävä sopi hyvin kaikille. Uinninalkeissa tutustuttiin eri tapoihin liikkua vedessä, vedessä voi esimerkiksi hyppiä, juosta, kävellä, loikkia, pyöriä, sukeltaa, liukua, uida. Myös kuplien ja esineiden eteenpäin puhaltelu sekä kasvojen kastelu olivat alkeisuinnin aiheina. Tässäkin pisteessä otettiin huomioon lapsen taso ja edettiin sen mukaisesti, kuten kaikissa pisteissä. Suurin haaste tehtävärataa suunnitellessa (LIITE 1.) oli nimenomaan tehtävien muunneltavuus eri taitotasojen mukaisesti. Tässä mielestäni onnistuin erittäin hyvin.

Terapia-altaassa pientä kisailua perheen kesken pystyi ottamaan koripallo pisteessä. Poreiden keskelle asetettuun koriin perheet heittelivät koreja ja

kokeilivat kuinka kaukaa mahdollisesti pystyi saamaan korin. Koripallo pisteeltä perheet suuntasivat tempuradalle, jossa harjoiteltiin ketteryyttä, motoriikka ja perheen yhteistyötä. Viidentenä pisteenä oli kasvomaalausta/vedenalaista valokuvausta. Lapset saivat maalata vanhempiansa ja sisariensa kasvoille tai peilin avulla omille kasvoille vesiväreillä mieleisensä taideteoksen. Kun taideteokset olivat valmiita, perhe sukelsi veden alle jossa heistä otettiin vedenalainen kuva. Isoimmat uimarit saivat käydä myös ihailmassa kuviaan vedenalaisesta peilistä. Pienimmistä ja aremmista uimareista otettiin kuvat pinnan päällä. LIITE 5. Lopuksi kokoonnuttiin vielä yhteisleikkeihin lastenaltaaseen.

10. Video-projekti

Idea ja tarve perheuinti videolle ilmeni kun mietimme kuinka kertoa ja markkinoida perheuinti toimintaamme lähinnä paikkakuntalaisille, 1-5 – vuotiaiden lasten perheille.

Perheuinti videon suunnittelun alussa oli etsittävä videolle halukkaat perheet, koska Saarijärvellä ei silloin vielä pyörinyt vakituista perheuintiryhmää. Otin yhteyttä Saarijärven kaupungin Potkuri perhetoiminnasta vastaavaan Tuija Hokkaseen ja kerroin ideastani. Tuija innostui ideasta ja tiesi jo muutaman perheen, joissa olisi varmasti innokkaita uimareita. Video kuvattiin yhdellä perheuinti tuokiolla Saarijärven uimahalli-kuntokeskus Aarresaassa. Osa uimaan tulleista perheistä tuli Potkurin kautta ja osa oli vanhoja vauvauimareitamme.

Perhetoiminta Potkuri on Perusturva liikelaitos Saarikan ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) yhdessä pyörittämää perhetoimintaa jonne kaikki lapsiperheet ovat tervetulleita. Potkurin tilat sijaitsevat aivan Saarijärven keskustassa, joten siellä on helppo pyörähtää vaikka kauppareissulla. Ovet ovat avoinna jokaisena arkipäivänä ja maanantaisin, torstaisin sekä perjantaisin toiminnassa on mukana MLL, ylläpitäen perhekahvilaa Potkurin tiloissa.

Kun yhteistyökuviot oli sovittu, aloin suunnitella varsinaista perheuintia. Halusin valmiissa videossa näkyvän perheiden yhteisen ilon ja riemun vedessä temmeltäessä. Suunnittelun alkumetreillä vietin itse paljon aikaa vedessä ja koetin keksiä ja kokeilla uusia ideoita perheinnin aktiviteetteihin. Työskennellessäni uimahallissa uimaopettajana minulla oli hyvä tilaisuus kokeilla ideoitani touko- kesäkuun aikana pyörineissä alle kouluikäisten uimakouluissa. Toki uimakouluissa ei ollut vanhempia mukana, mutta ainakin oli loistava tilaisuus tarkkailla, mistä kohderyhmäni olisi mahdollisesti kiinnostunut. Päädyin suunnitelmissani lopulta siihen, että rakensin altaille viisi eri toimintapistettä, joita lapset vanhempineen kiersivät. Toimintapisteteet sisälsivät ongelmanratkaisua vanhempien kanssa, uinnin alkeiden opettelua, tempurataa, kisailua ja ”kasvomaalausta” / vedenalaista valokuvausta. Näiden lisäksi oli koko ryhmän yhteistä toimintaa tuokion alussa ja lopussa. Koska olin suunnitellut ja kehitellyt toimintaa, jota en ollut ennen ohjannut, oli minun tietenkin testattava toimintapisteiden tehtävät etukäteen. Testit sujuivat hyvin, mutta pientä hienosäätöä kuitenkin päätin tehdä, lähinnä siirtymien sujuvuuden kannalta.

10.1. Videon suunnittelu

Videolle en tehnyt tiukkaa käsikirjoitusta etukäteen. Kuvaajalleni annoin melko vapaat kädet perheinnin kuvaamiseen, tietäen tietysti käytössä olevan kaksi kameraa, joilla molemmilla kuvaisimme koko perheinnin, jotta saavuttaisimme eri kuvakulmia ja näin vaihtelua videolle. Toinen kamera oli jalustalla ja kameran paikkaa vaihdeltiin tapahtumien mukaan. Toinen kamera oli kuvaajallani mukana ja tällä kameralla kuvattiin tarkempaa sekä yksityiskohtaisempaa kuvamateriaalia. Keskustelimme ja täsmensimme kuvaajan kanssa perheinti tuokion kulun, videon tavoitteet sekä ajatukseni ja toiveeni valmiista videosta ennen perheuintia. Tarkkaa suunnitelmaa ei siis ollut vielä ennen ensimmäisiä kuvauksia. Tarkempi videon suunnittelu alkoi vasta keväällä ennen omien haastattelujeni kuvausta. Ryhdyin pohtimaan, mitkä asiat

olisivat ne tärkeimmät, joita haluan videollani tuoda esille. Olennaisimmiksi nousivat perheliikunta, perheuinti yleisesti, perheuinnin hyödyt, erityisryhmät perheuinnissa, turvallisuus sekä turvallinen vauva- ja perheuintipaikka. LIITE 2.

Seuraavana vaiheena oli kirjoittaa itselleni ”vuorosanat”, joita välillä noudatin tiukemmin ja välillä en ollenkaan. Tämän harmikseni näkyy myös videolla huonoina lauseina, joiden en tajunnut kuvaustilassa kuulostavan niin kankealle.

Itse videon kuvaukseen ja valmistukseen sain avukseni siskoni Hannen, joka opiskelee Jyväskylän ammattikorkeakoulussa viestintää ja on aiemmalta koulutukseltaan media-assistentti. Häneltä sain hyviä vinkkejä, kuinka valmistautua ja mitä pitää kuvaustilanteessa ottaa huomioon. Uimahalli olosuhteet toivat haastetta kuvauksen äänitykselle. Veden kohina ja iso tila teettivätkin hieman lisätyötä, eikä minulle voitu pistää mikkiä, koska olin itse vedessä koko ajan, toisin kuin olin alun perin ajatellut. Tämä johtuen apuohjaajan sairastumisesta.

Itse perheuinti tuokio sujui hyvin, lapset ja perheet nauttivat iloisesta yhdessäolosta ja vesiaktiiviteeteista. Uintiin osallistui seitsemän perhettä ja yhteensä 18 henkilöä, joista lapsia oli 10, iältään 1-5-vuotiaita. Ainoana negatiivisena asiana mieltäni jäi kuitenkin vaivaamaan se, etten ollut pyytänyt terapia-altaan veden lämpötilan nostamista muutamalla asteella. Suunnitelmia tehdessäni se kyllä kävi mielessä, mutta ajattelin lasten tarkenevan hetken normaali lämpöisessäkin vedessä, sillä ovathan he jo isompia kuin vauvauimarit. Mukana kuitenkin oli muutama niin pieni uimari että joutuivat tulemaan lasten altaaseen hieman aiemmin ja jättämään yhden pisteen väliin terapia-altaan puolella. Onneksi olin itse lasten altaassa ja ehdin reagoida tilanteeseen ja annoin näille perheille toisen tehtävän lasten altaassa välistä jääneen tilalle.

10.2. Kuvamateriaalista videoksi

Keväällä 2010 ryhdyimme työstämään kuvaamaamme materiaalia. Myös haastatteluni kuvaaminen oli jätetty keväälle. Kuvausten ehkä vaikeimmaksi osioksi muodostui omalta osaltani kameran edessä puhuminen, sillä eleiden ja puheen luonteva ilmaisu kameran edessä oli yllättävän haastavaa. Muutoin kuvauksiin haastetta lisäsivät edelleen uimahallin olosuhteet, eli kova veden kohina ja iso tila. Näiden ongelmien kanssa kamppailimme jo syksyllä perheuintia kuvatessa.

Itse kun en hallitse kuvan ja äänen editointia, vastuu tästä oli luonnollisesti Hannella. Yhdessä kävimme kuvamateriaalin lävitse ja suunnittelimme mitä pätkiä olisi hyvä tulla videolle. Materiaalin pohjalta ryhdyimme kasaamaan suunnitelmaa ja tavoitteita vastaavaa videota. LIITE 6.

11. Palvelut ja niiden markkinointi

Markkinoinnin merkitys on palveluissa suuri, sillä esim. jos perheinnissa ei ole riittävästi perheitä, ei toiminta ole enää kannattavaa. Tosin Saarijärvellä perheuinti pidetään heti vauvauintien jälkeen, joten ohjaaja on joka tapauksessa paikalla, eikä näin ollen aiheuta huomattavia lisäkustannuksia, muutoin kuin, jos ohjaamassa on vieraileva tuntipalkalla työskentelevä ohjaaja. Saarijärvellä markkinoinnin merkitys korostuu lähinnä palvelujen laatua tarkkaillen. Jos perheuintiin osallistuu vain yksi perhe, ohjaajan suunnitelmat menevät ehkä täysin uusiksi eikä perhe pääse nauttimaan muiden perheiden seurasta.

Kaupungin järjestämällä toiminnalla ei rahallisella tuotolla ole aivan niin suurta pääpainoa kuin yksityisten yrittäjien toiminnalla. Toki tämän päivän taloudellinen tilanne panee kuntien päättäjät kiristämään kukkaroa. Lähes kaikessa säästetään ja tappiota tuottava toiminta tulisi lopettaa. Vapaa-aikatoimen tehtävänä on kuitenkin tuottaa vapaa-aikapalveluja niin, että se edistää kuntalaisten hyvinvointia, terveyttä, elinvoimaisuutta, omatoimisuutta sekä

erityisesti nuorten kasvua ja kehitystä tarjoamalla mm. hyviä ja monipuolisia liikuntapalveluja, ylläpitää liikuntapaikkoja sekä järjestää ja organisoida kunto- ja nuorisoliikuntaa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. (Saarijärven kaupunki, 2010.)

Myynnin edistämisessä asiakkaan opastaminen on tärkeää. Uusien tuotteiden tai palvelujen kysyntä voi kasvaa huomattavasti, jos asiakkaat ovat mieltäneet uutuuden hyödyt ja omaavat valmiudet tuotteen tai palvelun käyttöön. Näin asiakkaiden neuvonta ja opastus on ensisijaisen tärkeää. Viime vuosina audiovisuaalisen materiaalin, esimerkiksi markkinointivideoiden käyttö on yleistynyt. (Lämsä, Uusitalo 2002, 118)

Palvelujen markkinoinnissa parasta markkinointia on tuottaa laadukkaita palveluja, joista ihmiset kertovat tuttavilleen ja ehkä myös houkuttelevat mukaan toimintaan (emt. 118). Tämä on myös huomattavasti taloudellisempi vaihtoehto verrattuna suuriin mainoskampanjoihin. Tämä kätevä markkinarako kannattaa pitää mielessä, sillä etenkin pienillä paikkakunnilla etenkin negatiiviset kokemukset leviävät, vielä positiivisia tehokkaammin.

12. Pohdintaa ja johtopäätöksiä

12.1. Kehittämisehdotukset

Perheuintia Saarijärvellä pitäisi edelleen saada kehitettyä, jotta toiminnan jatkuvuus saataisiin turvattua. Jatkossa yhteistyön merkitys eri tahojen kanssa tulisi olla vahvempaa, näkyvämpää ja pidempikestoista. Erityisesti yhteistyötä pitäisi lisätä neuvolan kanssa. Myös kaikkien ohjaajien yhteiset suunnittelupalaverit yhteisen linjan sekä kehittävän ja johdonmukaisen toiminnan takaamiseksi olisivat tärkeitä. Tätä en vielä itse päässyt toteuttamaan koska olin ainut työntekijämme, joka perheuintia ohjasi ennen syksyä, jolloin äitiyslomani alkoi.

Myös yhteistyötä esimerkiksi sosiaalitoimen kanssa voisi tehdä tukemalla lastensuojelun asiakkaana olevia perheitä uinnin avulla. Yhteiset onnistumisen tunteet lujittavat suhteita ja toisivat iloa arkeen.

Aiheeni on itselleni tärkeä ja mielestäni erittäin mielenkiintoinen. Aiheen rajaaminen oli jo tästäkin syystä haastavaa. Jatkotutkimuksen aiheiksi kaikille kiinnostuneille voisinkin ehdottaa perheuinnin tutkimista erityiskasvatuksen ja/ tai liikuntakasvatuksen näkökulmasta. Etenkin erityiskasvatus, lapset ja vesi on mielestäni mielenkiintoinen ja varmasti antoisa yhdistelmä.

.

12.2. Tilaajan arvio työstäni

Tilaajan puolesta työtäni arvioi uimahallin esimies Eila Koskenlahti. Eila oli myös perheuintituokiossa mukana yhtenä apuohjaajana. Eilan mielestä video oli toimiva ja Saarijärven uimahallin tarpeita vastaava. Eli videolla oli myös tarpeeksi informaatiota kuvamateriaalin tueksi. Näin videota voidaan esittää myös uimahallin ulkopuolisissa tilaisuuksissa ilman uimahallin henkilökunnan läsnäoloa ja silti perheuinnin idea selviää kaikille. Video voidaan esimerkiksi antaa Perhetoiminta Potkuriin, jossa perheet voivat tutustua toimintaan ja ehkä myös Potkurin porukalla tulla yhdessä uimaan. Video voisi olla myös esillä paikallisilla messuilla, joita uimahallimme yhteydessä olevassa monitoimihallissa järjestetään 2-3 kertaa vuodessa. Eilan kanssa arviointikeskustelua käydessämme syttyikin videon pohjalta uusi idea. Voisimme kuvata myös uimahalli-kuntokeskus Aarresaaren muutakin toimintaa ja käyttää videoita esimerkiksi messuosastoillamme esittelemään toimintaamme laajemmin. Eila piti kovasti videon nimestä, muutoksena olisi ehkä kuitenkin voinut kuvata hieman enemmän alkeisuinnin opettelua, kuten liukumista tai laudalla uimista. Tämä ei kuitenkaan hirvittävästi haitannut, sillä alkeisuinnin opettelu oli kuitenkin tuotu esille videossa.

12.3. Omat kokemukset

Innostukseni perheliikuntaan ja etenkin perheuintiin on opinnäytetyöni edistyessä entisestään vahvistunut ja olen saanut teoreettista vahvistusta ajatuksilleni perheliikunnan hyödyistä sosiaalisen vahvistamisen välineenä. Toivon, että työni herättää lukijassaan mielenkiinnon perheliikuntaa ja – uintia kohtaan. Ehkä joku saattaa perheineen innostua ja lähteä uimaan tai joku voisi löytää perheliikunnasta toimivan työkalun työskennellessään esimerkiksi erityisryhmien parissa.

Aiheen rajauksen haastavuus yllätti, mutta mielestäni onnistuin kasaamaan sopivan laajuisen kokonaisuuden. Työni teoria pohjautuu lähinnä, perheliikuntaan, lapsen kehitykseen, perheuintiin, palvelujen markkinointiin sekä perheeseen ja vanhemmuuteen. Mielestäni teoriat tukevat hyvin ajatusta, jota haluan työlläni välittää, eli perheiden yhteisen ajan tärkeyttä. En kuitenkaan hae sitä, että vanhemmat suunnittelevat joka päivälle jotain koko perheen aktiviteettia, jolloin hauska yhdessäolosta tulee helposti jokapäiväistä puurtamista ja suorittamista.

Työssäni parhaiten onnistuin itse perheuintituokion järjestämisessä. Harrastan ja nautin liikunnasta sekä tykkään työskennellä ihmisten parissa. Uskon, että tämä myös välittyy perheliikuntaa ohjatessani, kuten myös tässä opinnäytetyössäni. Etenkin kun mukana on lapsia, palaute on aitoa, suoraa ja välitöntä.

Mitä tekisin toisin jos voisin aloittaa alusta? Varmasti pyrkisin pysymään paremmin aikataulussa ja esimerkiksi videon valmistuksen olisi voinut tehdä jo talven aikaan hiljalleen. Myös videon rakenne saattaisi olla hieman toisenlainen, tosin juuri nyt en osaa tarkemmin kertoa millainen se sitten olisi. Ja varmasti harjoittelisin ajoissa kameran edessä puhumista, koska yllättäviä ongelmia tuli kun puhetta ei tullutkaan samoin tavoin kuten normaalisti; Ajatus katkeili ja sanat kangertelivat kun yritti sanoa jotain järkevää.

12.4. Lopuksi

Työni pääpainopisteenä ja alkuperäisenä aiheena oli siis perheintuokion suunnittelu ja toteutus. Toiminnasta kuului tehdä produkti, joten markkinointi video kyseiselle toiminnalle oli luonteva valinta. Ajatus videon tarpeellisuudesta vahvistui työyhteisön sisällä, sillä uimahallilla oli tarvetta markkinoinnin tehostamiselle ja tiedottaa perheille perheinnista. Näin produktivideosta syntyi samalla myös toimiva perheintivideo uimahallimme käyttöön. Työssäni olen erityisen tyytyväinen, että sain hyvin yhdistettyä työni ja opiskeluni sekä siihen että työlläni oli tilaaja ja näin ollen oikeat asiakkaat. Mielestäni työni myös osoittaa yhteisöpedagogina minulla olevan laaja kirjo erilaisia työelämän mahdollisuuksia, joihin voi omaa osaamistaan yhdistää.

Lähteet

- Arvonen, Sirpa (toim.) 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.
- Karvonen, Pirkko & Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK – Kustannus Oy.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Salo, Outi 1994. Psykologin perustieto. 2: Crescendo- hitaasti kasvaen (2.painos). Espoo: Salutonova.
- Eronen, Sanna 2001. Persoona. Helsinki: Edita
- Kristeri, Irene 2002. Vahvaan vanhemmuuteen. Helsinki: Kirjapaja Oy
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) 2008. Vauva- ja perheuinti. Ohjaajamateriaali.
- Lämsä, Anna-Maija & Uusitalo, Outi 2002. Palvelujen markkinointi esimiestyön haasteena (2.painos). Helsinki: Edita.
- Sääkslahti, Arja & Numminen, Pirkko 2007. Vauvauinti. Helsinki:LK-KIRJAT / Lasten Keskus Oy
- Saarijärven kaupunki 2010. Palvelut. Viitattu 25.4.2010.
http://www.saarijarvi.fi/fi/palvelut/liikunta-_ja_nuorisopalvelut/?id=1298
- Jyväskylän kaupunki 2010. Nuorisopalvelut. Viitattu 30.3.2010.
<http://www.jyvaskyla.fi/nuoriso/sosiaalinenvahvistaminen>
- Yle Uutiset 2007. Viitattu 26.4.2010
http://yle.fi/uutiset/kulttuuri/2007/01/lapset_ja_nuoret_viettavat_entista_enemman_aikaa_tvn_aaressa_225320.html
- Koskenlahti, Eila. Uinninvalvoja/uimaopettaja. Uimahallin esimies. 22.2.2009. Saarijärvi. Heidi Reiman.

LIITTEET

LIITE 1

Perheuintituokion runko

- Alotus kahvilassa: kuvauslupa asiat kuntoon!! uimahallin säännöt, ohjeet miten edetään.
- yhteiset leikit lasten altaassa:
 - jos sun lysti on,
 - pikkuiset kultakalat,
 - liiku kuin-leikki (sammakot, rölli, keiju, rallikuski, kalat, koirat, linnut...)
- tehtävärata lasten altaassa ja terapia-altaassa:
 - palapeli vedessä, pienillä ja aroilla palaset niin että esim. polveen asti vettä. Siitä sitten rohkeasti syvemmälle ja syvemmälle, vanhemmat auttaa ja muuttaa vaikeustasoa! Muista tuoda uimalasit tähän!
 - uinninalkeet: katotaan missä mennään, tehdään jotain tuttua missä onnistutaan ja kokeillaan jotain uutta, ja toivottavasti onnistutaan siinäkin =)
 - motoriikkarata: tasapainoilua, liukumäkeä, hyppimistä, kellukkeilla temuamista
 - kisailu: korispisteellä voit ottaa pienet kisat perheen kesken ja kokeilla kuinka kaukaa saat heitettyä pallon koriin joka odottaa poreiden keskellä.
 - kasvomaalaus / vedenalainen valokuva: itselle tai kaverille hieno kasvomaalaus ja sukeltakaa kaverin kanssa katsomaan taideteoksianne vedenalaisesta peilistä. Ohjaaja ottaa myös vedenalaisen valokuvan halukkaista, myös pinnalla onnistuu!!! Kamera ja lasit kuvaajalle!
- kokoonnutaan lastenaltaaseen, muutama leikki, kiitokset ja saunomaan
 - retki eläintarhaan jossa tavataan mm.
 - voimamies
 - apina
 - delfiini
 - merihevosia
 - hei vaan heipä hei....

LIITE 2

Videon suunnittelu

- perheuintituokiolla kuvattua toimintaa, taustalla soi jokin (Hannen huikea sävellys?) musiikki. Väliin myös infoa haastatteluillani (kuvataan keväällä). Myös puhettani välillä kuvan päälle.
- Infoissa:
 - perheliikunta: kerrotaan mitä perheliikunta on ja mitä siitä hyötyy ja ketkä
 - perheuinti yleisesti: luonnollinen jatke vauvauinnille, mutta voit tulla vaikka et vauvauimari olisikaan. opetellaan leikkien lomassa uinnin alkeita, sosiaalisia taitoja, motorisia taitoja, yhteistoimintaa sekä oman että kaverin perheen kanssa...
 - perheuinnin / uinnin hyödyt: yllä jo osa + vesiturvallisuus, vuorovaikutus, mielenvirkeys...
 - erityisryhmät perheuinnissa: uinti sopii kaikille, erityislapsi ei ole este vauva- tai perheuinnille, vaan erityinen syy veteen menemiseen. Muista kuitenkin lääkärin lupa!!!!
 - turvallisuus, ohjaajat, turvallinen vauva- ja perheuintipaikka
 - Hanne, tuliko osa infosta tekstinä vai puhunko kaiken??? kumpi parempi?
- perheuinnin jälkeen haastatellaan joitakin halukkaita lapsia ja kysellään mitä tykkäsivät / tekivät perheuinnissa. Haastatteluita voidaan käyttää videolla jos lapset tyytyväisiä =)

Videosta tulee iloista toimintaa kuvaava ja perheuinnista infoa antava pläjäys! eikös näin =)

POLSKIVAT PERHEET -toimintadokumentti

Polskivat perheet – mainosdokumentti vie sinut perheuinnin aktiiviseen maailmaan!

Toimintavideo koko perheen harrastuksesta tuo perheuinnin keskeisimmät ajatukset ja toimintatavat katsojan tietoon. Mitä tapahtuu, mitä ohjaaja tekee, kun altaaseen hyppää parikymmentä hyvin eri-ikäistä ja kokoista innokasta uimaria? Perheuinninohjaaja Heidi Reiman pitää homman tiukasti hallussaan ja opastaa perheitä liikkumaan yhdessä.

Perheuinti on monipuolinen tapa saada koko perhe mukaan yhteiseen tointaan ja samalla tutustuttaa sekä perheen pienimmät että aikuiset toisiinsa. Ohjattu tunti sisältää mm. ongelmanratkaisua, leikkejä, uinnin alkeita sekä paljon muuta mukavaa!

Tule ja tutustu perheuinnin monipuoliseen maailmaan!

Tekijät

Hanne Nyrönen
Heidi Reiman

LUPA KUVAUKSEEN

Annan suostumukseni itseni ja lasten puolesta kyseisen videon kuvaukseen
perheuintitapahtumassa pe 25.9.2009

Nimi

Lasten nimet:

olen tietoinen videon käyttötarkoituksesta

allekirjoitus

LIITE 4

Turvallinen vauva- ja perheuintipaikka -diplomi



Turvallisen vauva- ja perheuintipaikan kriteerit

Olosuhteet

- 👉 Vauvauinnin aikana allasveden lämpötilan tulee olla vähintään +32 °C.
- 👉 Terveysturvaviranomaisen tai hänen hyväksymänsä näytteenottajan tulee ottaa näyte vauvauintialtaasta ennen uintien aloittamista. Tutkimus perustuu sosiaali- ja terveysministeriön asetukseen 315/2002 Uimahallien ja kylpylöiden allasvesien laatuvaatimuksista ja valvontatutkimuksista. Vauvauintien aikana ja niiden päätyttyä allasveden laadunvalvonnasta vastaa laitoksen ylläpitäjä.
- 👉 Vauvauintitoiminnan aloittamisesta ilmoitetaan paikkakunnan terveydensuojeluviranomaiselle ja Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliittoon. Ilmoitus on tehtävä hyvissä ajoin ennen toiminnan aloittamista.

Toiminta

- 👉 Vanhemmille on järjestettävä informaatiotilaisuus ennen vauva- ja perheuintiin osallistumista.
- 👉 Erityislusten osallistuminen edellyttää hoitavan lääkärin lupaa.
- 👉 Jokaisen ohjaajan on oltava koulutettu vauva- ja perheuintiohjaaja.
- 👉 Jokainen ohjaaja tuntee toimipaikkansa turvajärjestelmän ja osaa toimia ensiapu- ja pelastustilanteessa.



Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.
www.suh.fi

Voimassa 31 / 12 2009 asti.



VAUVAUINTI

LIITE 5
Valokuvia perheuinnista

