

# VIIDAKKOSEIKKAILU-LIIKUNTATUOKIO LAPSIPERHEILLE

Ella Ranta & Juulia Ronkainen  
Opinnäytetyö, kevät 2015  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)  
Sosionomi (AMK) +  
Lastentarhanopettajan  
virkakelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Ranta, Ella & Ronkainen, Juulia. Viidakkoseikkailu-toimintatuokio lapsiperheille. Kevät 2015, s. 46, 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalian koulutusohjelma, sosionomi (AMK), sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen tuokio Syli-hankkeen lapsiperheille, joka järjestettiin Kuusamossa 29.11.2014. Opinnäytetyön toimintamallia on mahdollisuus käyttää apuna vastaavan toiminnan suunnittelussa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää lapsen ja vanhemman välistä suhdetta. Tarkoituksena oli luoda Kuusamon Syli-hankkeelle tapahtuma, jossa asiakkaat pääsevät kohtaamaan myös toisia perheitä ja näin saamaan myös vertaistukea.

Vanhemmuus on jatkuvasti kehittyvä rooli, johon kuuluu erilaisia tehtäviä ja velvollisuuksia. Hyvää vanhemmuutta tukee toimiva parisuhde, sosiaaliset verkostot sekä mahdollisuus saada ammattiapua. Vertaistuki auttaa vanhempaa jaksamaan arjen keskellä ja sitä kautta se vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin.

Toimintatuokion aikana vanhemmat ohjasivat lapsiaan kädestä pitäen ja perheet toimivat yhdessä tiimeinä ratkoakseen leikkien tarjoamia haasteita. Näin heidän vuorovaikutussuhteensa kehittyi leikkien vaatimien yhteistyötehtävien ja kosketuksen kautta. Jatkotutkimushaasteena esitetään tuokion vaikuttavuuden tutkiminen.

Asiasanat: vanhemmuus, kosketus, vertaistuki, liikunta, vanhemmuuden tukeminen, perhe, lapsuus

## **ABSTRACT**

Ranta, Ella & Ronkainen, Juulia. Jungle adventure – an activity group for families with children. 46 p., 3 appendices. Language: Finnish. Spring 2015. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

This thesis is about arranging an activity group for the families of the Syli-project. This group was organized in Kuusamo, Finland on the 29<sup>th</sup> of November 2014. This functional product can be used when developing other groups too. The purpose of this thesis was to develop the relationship between the parent and his/her child. The intention was to create an event for Syli-project in Kuusamo, where their clients can meet other families and possibly get peer support from them.

Parenthood is never perfect. It includes different tasks and duties. Good companionship, social networks and possibly professional help support good parenthood. Peer support helps parents to carry on in their everyday life so it affects the whole family's well-being.

During this activity group the families worked as a team to solve the problems given them in the games. Because of this their communication and their relationship developed.

Keywords: parenting, touch, peer support, exercise, supporting parents, family, childhood

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	5
2 VANHEMMUUTTA TUKEVAT TEKIJÄT .....	6
2.1 Vanhemmuus .....	6
2.2 Kosketus osana vuorovaikutusta .....	8
2.3 Vertaistuki vanhemmuuden tukena .....	10
2.4 Liikunta lapsen kehityksen tukena .....	12
3 TAVOITE JA TARKOITUS .....	15
4 LIIKUNTATUOKION TOTEUTUS .....	16
4.1 Liikuntatuokion suunnittelu .....	16
4.2 Viidakkoseikkailu-liikuntatuokion toteutus .....	19
4.2.1 Aloitus .....	19
4.2.2 Tuokion keskiosa .....	20
4.2.3 Lopetus .....	24
4.3 Arviointi .....	24
5 EETTISYYS .....	26
6 LUOTETTAVUUS .....	28
7 POHDINTA .....	30
LÄHTEET .....	34
LIITTEET .....	40
Liite 1: Toimintatuokion mainos .....	40
Liite 2: Kunniakirja .....	41
Liite 3: Toimintatuokion malli .....	42

## 1 JOHDANTO

Toteutimme opinnäytetyömme toimintuokiona Kuusamossa Syli-hankkeen kanssa. Kuusamossa on useita nuoria perheitä, jotka tarvitsevat tukea arjessa selviytymisessä, tulevaisuuden suunnittelussa sekä niiden toteuttamisessa. Syli-hanke lisää elämänhallintaa, edistää perheiden hyvinvointia ja terveyttä sekä ennaltaehkäisee arjen hallintaan liittyviä ongelmia. Tämän projektin kohderyhmänä on asiakaspalvelupiste Askeleen, Kuusamon kaupungin neuvolan, lastensuojelun ja aikuissosiaalityön asiakkaina olevat nuoret perheet. (Koillissanomat 24.3.2014; Syli-hankkeen perhetyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 8.5.2014.)

Toimintatuokiomme sisälsi erilaisia leikkimielisiä pelejä ja yhdessäoloa. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää lapsen ja vanhemman välistä suhdetta. Tarkoituksenamme oli luoda toimintatuokiomalli, jossa asiakkaat pääsevät kohtaamaan myös toisensa ja näin saamaan myös vertaistukea. Syli-hanke aloitti toimintansa keväällä 2014, joten asiakasperheitä oli opinnäytetyömme aikana hankkeessa noin kymmenkunta. (Syli-hankkeen perhetyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 8.5.2014 & 26.9.2014.)

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi arjen vaikeuksia kohtaavat perheet, joihin kuuluu alle kouluikäisiä lapsia. Halusimme ottaa kohderyhmään mukaan lapset, sillä lasten parissa työskentely kiinnostaa meitä molempia. Lisäksi toinen meistä suorittaa lastentarhanopettajan pätevyyttä. Yhteistyökumppanimme toivoi seikkailuteemaista liikuntatuokiota, joka poikkeaisi heidän järjestämistään aikaisemmista tuokioista. Pohdimme yhdessä hankkeen työntekijän kanssa mahdollista teemaa ja tuokion sisältöä. Valitsimme viidakkoteeman, sillä ajattelimme sen piristävän pimeää marraskuuta. Vastaavaa teemaa ei ole käytetty aikaisemmin, joten loimme myös uuden toiminnallisen opinnäytetyön mallin (Liite 3).

## 2 VANHEMMUUTTA TUKEVAT TEKIJÄT

### 2.1 Vanhemmuus

Yksi elämän suurimmista käännekohdista on isäksi tai äidiksi tuleminen. Suurimmat muutokset tapahtuvat ensimmäisen lapsen syntyessä. Naisille äitiyteen valmistautuminen alkaa jo silloin, kun päätös lapsenhankinnasta on tehty. Miehillä taas isyyteen kasvaminen voi alkaa vasta lapsen synnyttyä. Tämän yhteydessä vanhemmat käyvät läpi muutoksia identiteetissään ja kohtaavat uusia haasteita. Vanhemmuuteen on kasvettava, sillä kukaan ei ole syntyjään kykenevä vanhemmuuteen. Vanhemmuuteen kasvaminen ottaa oman aikansa ja jokainen tekee sen omalla tavallaan. Se on haasteellinen tehtävä, johon vaaditaan paneutumista ja vanhemmuuden tehtävän arvostamista. (Kaimola 2005, 12-14; Paavilainen 2003, 77-78.)

Vanhempien tehtäviä ovat muun muassa lapsesta huolehtiminen, rajojen asettaminen, elämän opettaminen ja rakkauden antaminen. Näistä tehtävistä voidaan johtaa vanhemmuuden osa-alueet: taloudellinen, juridinen, biologinen, psyykinen ja käytännöllinen vanhemmuus. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 125.) Vanhemman ja lapsen biologista suhdetta eli geeniperimää kutsutaan biologiseksi vanhemmuudeksi. Juridinen vanhemmuus puolestaan liittyy yhteiskunnan antamiin oikeuksiin ja velvollisuuksiin, kuten lapsen oikeus perintöön. Psykkisellä vanhemmuudella tarkoitetaan lapsesta huolehtivaa vanhempaa, jonka lapsi itse kokee vanhemmakseen. Käytännöllinen vanhemmuus on lapsen arjesta huolehtimista. (Vilén, Seppänen, Tapio & Toivanen 2014, 10–11.)

Vanhemmuuden vastuualueiksi puolestaan voidaan määritellä elämänehtojen turvaaminen, maailmaan orientoituminen ja olemisen mysteeriiin vastaaminen. Elämänehtojen turvaamisella tarkoitetaan lapsen fyysisten tarpeiden huolehtiminen, mikä on myös ehtona lapsen henkiselle kehitymiselle. Maailmaan orientoituminen puolestaan tarkoittaa lapsen opettamista sosiaalisuuteen ja yhteiskunnan sääntöihin. Vanhemmilla on

vastuu ohjata lasta monimuotoisessa arvojen maailmassa löytämään oma maailmankuvansa. Tällä tarkoitetaan olemisen mysteeriin vastaamisesta. (Järvinen 2012, 125.)

Toimiva parisuhde luo edellytykset hyvälle vanhemmuudelle vaikka hyvää vanhemmuutta voi olla myös ilman parisuhdetta. Vanhemmaksi tuleminen sisältää lukemattomia haasteita, joka vaikuttaa jaksamiseen ja heittää parin uusiin vanhemmuuden rooleihin. Vanhemmaksi tuleminen myötä parin tulisi toimia sekä vanhempina että puolisoina. Vanhemmuuteen vaikuttavat parisuhde ja sen laatu, elämäntilanne sekä perheen sisäiset ja ulkoiset voimavarat. Sisäisiä voimavaroja ovat muun muassa tietämys lapsen kasvusta ja kehityksestä, kyky dialogiseen vuorovaikutukseen lapsen kanssa ja herkkyys huomata lapsen tarpeet ja oma energia käyttää kykyjään. (Järvinen ym. 2012, 124; Kaimola 2005, 14.)

Ulkoisia voimavaroja puolestaan on vanhemman sosiaalinen tukiverkosto, ja mahdollisuus saada tarvittaessa ammattiapua. Esimerkiksi ajankäyttöä on tärkeä suunnitella ja varata aikaa itselle, parisuhteelle sekä perheelle. Näin aikuinen jaksaa paremmin myös isänä/äitinä. (Järvinen ym. 2012, 124.) Perheen lapset tarvitsevat turvallisen, riittävän pitkäkestoisien ja riittävän hyvän vanhempien parisuhteen. Tämä luo perustan johdonmukaiselle kasvatukselle. (Malinen & Kumpula 2005, 44-45.)

Vanhemmuus on antoisaa ja luo merkitystä elämään. Vanhemmuuden sitovuus ja täysipäiväisyys voi kuitenkin tuntua ajoittain raskaalta. Tämän vuoksi on tärkeää, että vanhempi muistaa huolehtia itsestään, jotta he voisivat antaa lapsen elämälle parhaat lähtökohdat ja toimia samaistuttavina roolimalleina. Stressaantuneella, väsyneellä, eikä etenkään masentuneella vanhemmalla ole useinkaan voimia vastata lapsen kontaktitarpeisiin. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen auttaa myös vanhempaa lapsensa johdonmukaisessa kasvatuksessa. Olennaista on myös se, että vanhempi uskaltaa pyytää apua omien voimavarojensa loputtua. (Kaimola 2005, 15; Vilén 2014, 130.)

Vanhemmuus on kovaa työtä ja siihen asetetaan entistä enemmän odotuksia monelta suunnalta. Jokainen vanhempi on erilainen, eikä täydellistä vanhemmuutta löydy. Kuitenkin riittävän hyvän vanhemman haasteet ovat pysyneet varsin samoina yhteiskunnan suurissa muutoksissa. Juvakan (2005) mukaan riittävän hyvä vanhempi kestää lapselta saamansa kritiikin ja arvostelun, vaikka se ei tuntuisikaan kivalta. Riittävän hyvä vanhempi antaa lapsen olla lapsi, ja tekee itse perhettä koskevat päätökset ottaa niistä vastuun. Hän luottaa lapseen ja on myös luottamuksen arvoinen. Hänelle tulisi uskaltaa kertoa myös kurjilta ja itkettäviltä tuntuvia asioita. Lisäksi hän keskustelee lapsensa kanssa päivittäin ja huomio lapsen mielipiteet. Ilman vuorovaikutusta on vaikeaa rakentaa riittävän hyvää vanhemmuutta. Riittävän hyvä vanhempi turvaa hyvää lapsuutta ja nuoruutta sekä valvoo lapsensa tekemisiä ja asettaa lapselle rajoja. Hänen tulee antaa lapselle varauksetonta ihailua juuri omana itsenään. (Juvakka 2005, 21-25.)

## 2.2 Kosketus osana vuorovaikutusta

Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus toteutuu jokaisessa otetussa kontaktissa. Sen keinoja ovat katsekontaktit, ilmeet, eleet, liikkeet, kosketus ja puhuttu kieli. Mitä paremmin vanhempi ja lapsi ymmärtää toistensa nonverbaalisia viestejä, sitä läheisemmäksi heidän välisensä suhde muodostuu. Lapset toivovat saavansa viettää aikaa vanhempiansa kanssa. He odottavat ennen kaikkea aikaa ja aitoa yhdessäoloa. (Juvakka 2005, 27; Nettineuvo 2006.)

Jo ensimmäisen vuoden aikana vanhemman ja lapsen välille muotoutuva kiintymyssuhde on ratkaisevan tärkeä myös lapsen myöhemmälle psyykkiselle kehitykselle. Kiintymyssuhteen tarjoama turvallisuuden tunne syntyy lapselle siitä, että hänen tarpeisiinsa vastataan ja hän saa osakseen tarpeeksi huolenpitoa ja hoivaa. Vaikka lapsi ei osaisi vielä edes puhua, hän osaa silti antautua vuorovaikutukseen. Lapsen kyky rentoutua vanhempansa syliin on taito, joka syntyy vain vuorovaikutuksessa. (Nettineuvo 2006; Valomerkki 2015.)



Kosketus taas on aisti, joka kehittyy jo sikiövaiheessa. Ihmisen ensimmäinen kieli on ruumiinkieli ja se on aluksi lapselle pääasiallinen vuorovaikutuksen muoto, jonka päälle rakennetaan verbaalinen kieli. Kosketus on myös kokonaisvaltaista vuorovaikutusta. Onhan iho pinta-alaltaan suurin aistielimemme. Lapsi ei voi saada liiaksi syyliä tai kosketusta. Kosketuksen puuttuminen luo turvattomuuden tunnetta ja lapsen kehitys häiriintyy. Kosketusta tarvitaan kaikissa elämänvaiheissa, mutta erityisen tärkeää se on kasvavalle lapselle. (Vilén ym. 2012, 161 & 197; Gothóni 2012, 32 & 52.)

Lapsen ja vanhemman välinen ihokontakti ja läheisyys tukevat vuorovaikutusta ja sen kehittymistä. Oksitosiinihormonin erityis voimistuu kosketuksen vaikutuksesta, mikä rauhoittaa ja rentouttaa lasta. Lisäksi se vaikuttaa muun muassa verenpaineen laskuun, kivun sietokyvyn paranemiseen, pelokkuuden vähenemiseen sekä ruoansulatuksen ja keuhkojen toiminnan paranemiseen. Kosketuksen on myös todettu vähentävän lapsen veren kortisolipitoisuutta, mikä tarkoittaa, että lapsen stressitaso on alhaisempi. Kun stressitaso on alhaisempi, tyytyväisyys ja iloisuus lisääntyvät. Vanhemman kosketus myös todistetusti edistää oppimista ja lisää myönteisiä tunteita. (Vilén ym. 2014, 161, 196-197; Uvnäs Moberg 2007, 135-136; The Government of UK, Department of Education 2008, 19; Gothóni 2012, 51.)

Lapsi tarvitsee vanhempiensa konkreettista läsnäoloa, lämpöä ja seurustelua, jotta hän tuntee olonsa turvalliseksi, tyyntyy, rauhoittuu ja kokee mielihyvää. Hyvä, lempeä kosketus viestii suojaa ja antaa aivoille signaalin, että nyt on mahdollista rauhoittua. Ihon kautta lapsi tuntee, että lähellä on joku, joka rakastaa ja hoitaa häntä. Silittely, taputtelu ja helliminen kertovat lapselle, että hänen kehonsa on rakastamisen arvoinen juuri sellaisena kuin se on. Myös hyvän itsetunnon juuret ovat kehollisia kokemuksia. (Rönkkö & Rytönen 2010, 129; Gothóni 2012, 53; Valomerkki 2015.)

Lasten sanotaan olevan hankalampia, keskittymiskyvyttömämpiä ja

aggressiivisempia kuin aikaisemmin. Lapset tarvitsevat mahdollisuuden rauhoittua. Kun lapsi hakeutuu syliin, hän tarvitsee sitä. Tämä on aikuisten hyvä muistaa, sillä on vaarallista ajatella, että syli olisi vain palkinto. Nuori lapsi ei vielä kykene hallitsemaan omaa käyttäytymistään, jolloin hän tarvitsee sylin, joka tyyntyttää hänen hermostoaan. Mitä perusturvallisempi olo lapsella on ja mitä todennäköisemmin hän saa rauhoittavaa kosketusta, sitä vähemmän hänellä on tarvetta purkaa sisäisiä patoutumiaan ja hakea olotiloihinsa apua raivoamalla. (Uvnäs Moberg 2007, 137; Vilén ym. 2014, 161, Valomerkki 2015; Yle 2014.)

Luomamme toimintatuokiomalli (Liite 3) sisältää paljon erilaisia leikkejä, jotka sisältävät vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta, etenkin kosketuksen muodossa. Tällä kosketuksella heidän välisensä vuorovaikutussuhde kehittyy. Kosketusta sisältävät leikit tarjoavat vanhemmille mahdollisuuden ohjata lastaan kädestä pitäen. Esimerkiksi viidakkoseikkailu-rata kuljetaan yhdessä niin, että vanhempi kulkee lapsen rinnalla auttaen tätä vaikeimpien esteiden yli. Tasapainopatsaat-leikissä taas perheet muodostavat yhdessä patsaita kehoillaan. Tämän lisäksi vanhemmat rentouttavat lastaan silittellen.

### 2.3 Vertaistuki vanhemmuuden tukena

Sosiaalinen verkosto toimii hyvin tärkeänä turvaverkkona jokaiselle vanhemmalle. Lähes kaikki vanhemmat kokevat epävarmuutta ja riittämättömyyttä. Ystävät ja tuttavat toimivat vertaistukena ja arjen helpottajina. Joskus aikuiset kuitenkin kokevat tarvitsevansa ulkopuolista tukea vanhemmuuteensa. Jos perhe on kriisissä, näiden ongelmien ratkaiseminen parantaa huomattavasti perheen elämänlaatua. (Järvinen ym. 2012, 125-127.)

Vanhemmuudessa on mahdollista kasvaa ja kehittyä jatkuvasti, se ei ole koskaan valmista. Täydellistä vanhempaa ei ole, eikä sellaiseen ole myöskään tarvetta. Jokaisen vanhemman on kuitenkin hyvä kuulla, että muillakin vanhemmilla on silloin tällöin vaikeuksia. (Järvinen ym. 2012, 125.)

Näin vanhempi kokee, ettei hän ole yksin ongelmansa kanssa. Samanikäisten lasten vanhemmilla on yleensä samanlaisia, esimerkiksi lapsen kehitykseen liittyviä pulmia (Järvinen ym. 2012, 213).

Muita auttamalla vanhempi voi vahvistaa omanarvontuntoaan. Kaikki ihmiset haluavat tuntea itsensä hyödylliseksi ja tarpeelliseksi. Muita samankaltaisessa tilanteessa olevia auttamalla vanhempi voi samalla myös syventää ymmärrystään omasta ongelmastaan. Lasten saamiin hyötyihin vertaisryhmistä osallisuuden ja kokemusten jakamisen lisäksi ovat kokemus ryhmään kuulumisesta sekä kokemus omana itsenään hyväksytyksi tulemisesta. (Laine, Hyväri, Vuokila-Oikkonen 2010, 87; Järvinen ym. 2012, 214.)

Kun keskustelutoverina on toinen vanhempi, kokee aikuinen tulevansa ymmärretyksi paremmin verrattaessa keskusteluun ei-vanhemman kanssa. Vanhemmat kokevat, että omia tunteita ja kokemuksia on helpompi jakaa samassa tilanteessa olevan henkilön kanssa. On myös tutkittu, että vanhemman vuorovaikutussuhde lapseensa kehittyi, kun vanhempi on saanut vertaistukea ongelmiinsa. Esimerkiksi lapsen sairastaessa vanhempi voi saada uusia, kiitollisempia ajatuksia kuulemalla, että muidenkin vanhempien lapset ovat parantuneet. (Barker, Pistrang, Solomon 2001, 122-125; Chatterjee & Palit 2006, 286; Documet & Hauser Green 2005, 104.)

Vertaistuen avulla vanhempien kokemukset omasta vanhemmuudestaan vahvistuvat. Keskustelu kokeneidempien vanhempien kanssa motivoi uusia vanhempia ja luo heille toivoa tulevastakin. Aikaisemmissa tutkimuksissa on myös käynyt ilmi, että vertaistuki kannustaa vaikeuksia kohtaavia vanhempia myös olemaan aktiivisempia muiden ihmisten kanssa. Tällöin he kokivat yhteenkuuluvuuden tunnetta myös muun yhteiskunnan kanssa. (Barker ym. 2001, 121 & 124; Chatterjee & Palit 2006, 286.)

Viidakkoseikkailu-liikuntatuokion tarjoama vertaistuki toteutui luonnollisesti tuokion aikana eikä vaatinut erillistä ohjausta ohjaajilta. Vanhemmat keskustelivat keskenään lastensa kasvatuksesta sekä eri ikävaiheiden

haasteista. Kaikki perheet eivät tunteneet entuudestaan, mutta tuokion aikana syntynyt ryhmähenki auttoi heitä kertomaan ajatuksiaan. Tuokion lopussa toteutettu eväsretki tarjosi rennon hengähdys hetken. Vanhemmat halusivat jäädä keskustelemaan toistensa kanssa, vaikka tuokion virallinen osuus olikin jo loppunut. Lapsetkin saivat vertaistukea huomaamattaan. He jäivät leikkimään toistensa kanssa tuokion päätyttyä. He kiersivät viidakkoseikkailurataa, leikkivät hippaa ja potkivat palloja.

## 2.4 Liikunta lapsen kehityksen tukena

Viidakkoseikkailu-liikuntatuokio tarjoaa nimensäkin mukaisesti kevyesti liikunnallisia leikkejä. Jokainen lapsi ja vanhempi pääsi liikkumaan parhaansa mukaan, iästä riippumatta. Vanhemmat kannustivat lapsiaan ja lapset vanhempiaan. Näin koko perhe saatiin innostumaan yhdessä kehonsa käyttämisestä. Tuokion leikit harjoittivat perheenjäsenten ketteryyttä, tasapainoa ja notkeutta. Pyrimme tarjoamaan kehon kokonaisvaltaista liikuntaa.

Ihmiset liikkuvat nykypäivänä liian vähän. Kuitenkaan esimerkiksi lasten biologiset tarpeet eivät ole kadonneet mihinkään. Heillä on edelleen tarve liikkua ja kokea. Säännöllinen liikunta alentaa lapsen ja nuoren stressitasoa ja vähentää masennuksen riskiä mielialaa kohottamalla. Monet tyypilliset käytöshäiriötkin voidaan ajatella johtuvan stressistä. Stressi taas johtuu pitkään jatkuvasta korkeasta vireystilasta, jota saataisiin purettua liikkumalla. (Karppinen, Puurula & Ruokonen 2001, 69; Kantomaa & Lintunen 2008, 79.)

Liikkuminen kuuluu oppimiseen ja elämään lähes kaikissa tilanteissa. Sillä on hyvin suuri merkitys esimerkiksi lapsen motoriikan kehityksessä (Pulli 2013, 8). Lapsen motorinen kehitys on vilkasta. Lapsella tulee olla motivoitunut olo ympäristöstään, jotta hänen mielenkiintonsa liikkumista kohtaan herää. Hiljalleen liikkumalla lapsen vartalon kontrolli ja lihasvoima kasvavat. (Horppu, Leppämäki & Nurmiranta 2012, 18-19.) Alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua päivittäin vähintään kahden tunnin ajan. Lapsen kasvattaminen

liikkumiseen on tärkeää, sillä liikunnallisesti aktiivinen elämäntyyli opitaan melko pysyvästi jo lapsuudessa. Lisäksi tämä päivittäinen liikunta on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3 & 17.)

Lapsen kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys linkittyy vahvasti motoriseen kehitykseen. Motoriset taidot kehittyvät karkeamotorisista hienomotorisiin. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi ei voi oppia kirjoittamaan kynällä, ennen kuin hän on oppinut esimerkiksi käsittelemään palloa. Lapselle kehon kieli onkin hänen ensimmäinen ja tärkein oppimiskanavansa. Näin hän kokee olevansa olemassa ja oppii tuntemaan kehonsa, mistä hän alkaa ja mihin hän loppuu. (Karppinen ym. 2001, 62; Pulli 2013, 22; Arvonen 2007, 17; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 464.)

Myös itsetunnon kehitys ja myönteinen minäkuva lähtee fyysisen minän ja kehon toimintojen tuntemisesta. Terve itsetunto ei kehity ilman, että lapsi osaa ja pystyy itse säätelemään kehoaan ja sen toimintoja (Karppinen ym. 2001, 63; Pulli 2001, 24). Liikunnasta lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja fyysistä itsearvostusta, jotka vahvistavat hänen itsetuntoaan (Miettinen 1999, 11–12; Pulli 2001, 24). Vanhemman tulisi kannustaa lastaan onnistuneen lopputuloksen lisäksi yrittämisestä, kekseliäisyydestä ja rohkeudesta. Lapsen kannustamisen ja hänen hyvän itsetuntonsa välillä on suora yhteys. (Sinkkonen 2008, 181, 201, 207.)

Lapsi rakastaa toimintaa. Liikunnan motiiviksi riittääkin vain halu juosta, halu potkia palloa ja leikkiä liikkumalla. Hän tutkii ympäristöään liikkumisen ja aistien avulla. Kehon avulla koettu tieto onkin lapselle vaikuttavampaa kuin järkiperäinen tieto. Parhaimmillaan liikunta tuo itsessään iloa. Lapselle liikkuminen on myös tunteiden ilmaisukanava. Ilo, kiukku ja innostuneisuus näkyvät lapsen liikkeissä, ja liikkuminen on väline myös musiikin kokemiseen. (Miettinen 1999, 12; Karppinen ym. 2001, 63–66.)

Myös suomalaiset aikuiset tarvitsisivat lisää liikuntaa. Vain noin puolet suomalaisista aikuisista harrastaa suositusten mukaisesti kestävyysliikuntaa.

Liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä monia sairauksia, kuten esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja diabetesta. (Heinonen & Syrjä 2014, 6.) Jo tämä itsessään on tärkeä syy aikuiselle harrastaa liikuntaa. Liikunnalliset aktiviteetit ovat myös erinomaisia perheen välisen vuorovaikutuksen kehittämiseen. Yhdessä tehdessä perheenjäsenten yhteisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyvät (Hautamäki 2004, 26; Arvonen 2004, 36-37).

Harrastus on yleensä riittävä syy nousta sängystä ylös, noudattaa säännöllistä elämänrytmiä ja opetella uutta harrastuksen parissa. Se on myös hyvä motiivi päihteistä tai nautintoaineista kieltäytymiseen ja terveellisemmän vaihtoehdon valintaan. Liikunta tuottaa myös harrastajalleen mielihyvää ja onnistumisen tunteita. (Aalto 2012, 27.) Erityisesti vanhemman oma innokkuus ja kiinnostus osallistua liikunnallisiin harrastuksiin motivoi myös lasta liikunnallisuuteen (Brunton, Harden, Rees, Kavanagh, Oliver & Oakley 2003, 98).

Liikkuminen on parhaillaan aktiivista yhdessäoloa, jossa vanhemmat ja lapset tutustuvat toisiinsa paremmin. Aikuisen tehtävänä onkin mahdollistaa lapsen liikkuminen aina kun mahdollista. Liikuntahetkille tulee antaa tilaa ja aikaa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11.) Näin vanhemmat näkevät, kuinka heidän lapsensa reagoi ja toimii eri tilanteissa. Lapselle on hyvin merkityksellistä nähdä, että hänen vanhempansa on mukana vain häntä varten ja osallistuu kaikkeen toimintaan. Yhteiset kisailut ja koskettaminen vahvistavat vuorovaikutussuhdetta. (Arvonen 2007, 86.) Jos vanhempi on innostunut liikkumaan, innostuu lapsikin todennäköisemmin liikunnasta (Kekkonen 2008, 9).

### 3 TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda malli toimintatuokiosta. Tätä mallia voivat hyödyntää jatkossa vastaavia toimintatuokioita järjestävät ammattilaiset. Suunnittelimme mallin yhteistyökumppanin toiveiden pohjalta. Päädyimme tekemään opinnäytetyön vanhempien ja alle kouluikäisten lasten suhteen edistämisestä, sillä siitä ei ole olemassa aikaisempia toimintatuokiomalleja. Alle kouluikäisiin lapsiin liittyvät toiminnalliset opinnäytetyöt on usein liitetty päiväkoteihin. Tämän vuoksi halusimme valita kyseisen näkökulman.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta. Tuokion avulla toimme myös liikunnan osaksi osallistujien arkea. Tuokio tarjosi myös osallistujille mahdollisuuden vertaistukeen. Tapahtumaan osallistui vanhempia lapsiensa kanssa. He saivat osallistua perheittäin erilaisiin pieniin leikkeihin. Arvioimme tavoitteiden toteutumista osallistuvan havainnoinnin kautta.

Tuokion leikkien avulla toivoimme perheiden vuorovaikutuksen kehittyvän. He kannustivat toisiaan ja joutuivat pohtimaan yhdessä ratkaisuja näiden leikkien suorittamiseksi. Aikuiset saivat tapahtuman kautta nähdä muita lapsiperheitä ja saivat myös vertaistukea toisiltaan. Myös lapset saivat uusia leikkikavereita. Toimintatuokion pitämisen jälkeen analysoimme vielä sen onnistumista. Näin saimme lopputulokseksi valmiin tuotteen.

## 4 LIIKUNTATUOKION TOTEUTUS

### 4.1 Liikuntatuokion suunnittelu

Opinnäytetyömme prosessi aloitettiin vuoden 2014 alussa. Kevään aikana ideoimme yhdessä mahdollista aihetta. Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi perheet, joihin kuuluu alle kouluikäisiä lapsia. Halusimme ottaa kohderyhmään mukaan lapset, sillä lasten parissa työskentely kiinnostaa meitä molempia. Lisäksi toinen meistä suorittaa lastentarhanopettajan pätevyyttä.

Syksyn aikana jatkoimme opinnäytetyötämme tutustumalla aikaisempiin vastaaviin opinnäytteisiin ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Syksyllä löysimme yhteistyökumppanimme Kuusamosta, Pärnäsen päivätoimintakeskuksen Syli-hankkeesta. Syli-hanke auttaa ihmisiä perheen sisäisissä ongelmissa, kuten arjessa, vuorovaikutuksessa ja mahdollisissa kriiseissä. He tarjoavat lastenhoitoapua, vaunurallia ja kahvittelua. Hanke tarjoaa myös liikuntamahdollisuuksia vanhemmille niin, että työntekijät hoitavat lapsia sillä välin, kun vanhemmat urheilevat omakustanteisesti. Tämän lisäksi Kuusamossa tarjotaan kaikille lapsiperheille avointa toimintaa esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekahvilan ja seurakunnan kerhojen muodossa. (Koillissanomat 2.9.2014.)

Tutustuimme erilaisiin opinnäytetöihin ja tulimme siihen tulokseen, että toiminnallinen opinnäytetyö oli meille kaikista sopivin. Lisäksi halusimme luoda yhteistyökumppanillemme konkreettisen tapahtuman. Halusimme tarjota monipuolista tekemistä: aivojumppaa, liikuntaa ja yhdessäoloa. Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa sitä, että opiskelijat tuottavat opinnäytteenä jonkinlaisen fyysisen tuotoksen tai kehittävät jotain toiminnallista osa-aluetta. Tavoitteena on käytännön toiminnan kehittäminen, ohjeistaminen, järjestäminen tai järjeistäminen. (Vilka 2006, 76; Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Tämän vuoksi kehitimme opinnäytetyönä uuden toimintatuokiomallin (Liite 3), jonka avulla perheet saivat iloa liikunnan ja



yhdessä tekemisen kautta. Jatkossa tätä mallia voivat käyttää muutkin toimintatuokiota suunnittelevat.

Syli-hankkeen asiakkaat toivoivat perheen yhteisiä liikunnallisia tapahtumia. Tämän vuoksi järjestimme heille yhteisen liikuntatuokion, jolloin he saivat liikunnaniloa yhdessä tekemisen kautta. Itse tapahtuman järjestimme marraskuun viimeisenä viikonloppuna, 29.11.2014. Tämä toive tuli Syli-hankkeen työntekijältä, joka toivoi meidän tuovan toimintatuokiollamme piristystä pimeään marraskuuhun. (Syli-hankkeen perhetyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 26.9.2014.) Varasimme tuokiota varten yhden osan Kuusamon liikuntahallin salista. Halusimme koristella salin, sillä liikkumisen mahdollistava ja siihen innostava ympäristö motivoi ryhmää osallistumaan (The Government of UK, Department of Education 2008, 63).

Syli-hankkeen työntekijän mukaan lauantai oli paras viikonpäivä tuokiolle, sillä lauantaina myös työssäkäyvät vanhemmat pääsisivät mukaan. Toimintatuokion ajankohdaksi muodostui kello 14. Päädyimme tähän ratkaisuun, jotta pienimmät lapset olisivat jo ehtineet saada tarvittavat päiväunensa. Tuokion kestoksi päätettiin tunti. Totesimme, että tämä olisi sopiva määrä ikäryhmää ajatellen. (Syli-hankkeen perhetyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 26.9.2014.)

Valitsimme synkän talven piristeeksi tuokiollemme teeman, jonka mukaan suunnittelimme kaikki tuokion sisältämät leikit. Teemanamme oli viidakko. Tämän ympärille oli mielekästä luoda tilan sisustus, ohjaajien pukeutuminen ja tuokion sisältö. Toive seikkailuteemasta tuli Syli-hankkeen työntekijältä. Hänen mukaansa jännittävä teema toisi mukaan enemmän asiakkaita (Syli-hankkeen perhetyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 26.9.2014).

Halusimme toimia kannustavina, positiivisina ohjaajina, jotta lapsilla jäisi miellyttävä muisto tapahtumasta. Tällainen suhtautuminen vaikuttaa suoraan myönteisesti oppimistulokseen. Konkreettisia keinoja hyvän hengen luomiseksi ovat kehuminen ja rohkaiseminen. Ei ole suurempaa luovuuden tappajaa kuin vääränlainen arviointi ja palaute. (Autio 2007, 20; Innanen

2011, 19–23; Karppinen ym. 2001, 19.) Kehut ja rohkaisu saavat lapsen itsetunnon kohenemaan ja tuovat hänelle rohkeutta seuraaviin leikkeihin (Hall 2005, 1).

Meillä molemmilla oli aikaisempaa kokemusta sekä lapsi- että aikuisryhmän vetämisestä. Hyvä ohjaaja ottaa vastuuta tai käyttää ääntänsä hyvin. Rohkeus ja rentous ovat tärkeitä ominaisuuksia ryhmäohjaajassa. Hyvän ohjaajan tuleekin muistaa olla lähinnä tarkkailija ja ohjeistaja. (Innanen 2011, 19–23; Miettinen 1999, 80.)

Hyvän vetäjän tulee olla heittäytymiskykyinen. Tämän vuoksi päätimme laittaa toimintatuokion ajaksi päällemme eläinpuvut. Hankimme itsellemme krokotiili- ja porsaspuvut. Nämä puvut mahdollistivat sen, että osallistujien ei tarvinnut muistaa meidän nimiämme, vaan he kutsuivat meitä helposti krokotiiliksi ja possuksi. Näin myös lapset uskalsivat helpommin lähestyä meitä.

Tiedotimme etukäteen Syli-hanketta ja heidän asiakkaitaan siitä, mitä heidän tuli tuoda mukaansa toimintatuokioon. Toivoimme, että heiltä löytyisi juomapullot ja repullinen hyvää mieltä. Informoimme hankkeen työntekijöitä, jotka välittivät tiedon asiakkailleen. Lisäksi loimme mainoksen, joka esitteli tuokiomme viidakkoteemaa ja jossa kerrottiin tapahtumapäivän paikka sekä ajankohta. (Liite 1) Toteutimme toimintatuokiomme Kuusamon kaupungin liikuntahallissa. Siellä oli riittävästi tilaa järjestää eri kisailuja. Lisäksi liikuntahallista löytyi leikkeihin tarvittavat välineet. Välineiden hinnat sisältyivät tilan vuokraan.

Suunnittelimme toimintatuokion eteneväksi kokonaisuudeksi, jossa oli selkeä aloitus, keskiosa ja lopetus. Keskustelimme yhteistyökumppanimme kanssa tuokioon sopivista leikeistä. Lopulliset leikit valikoituivat, kun saimme tietää osallistujien mahdollisen ikähaarukan. Leikit olivat tulleet tutuiksi aikaisemmista työkokemuksistamme tai omista lapsuuden leikeistämme. Muokkasimme leikit perheille sopiviksi. Viisakkoseikkailu-radan kehitimme alusta asti itse. Lisäksi hyväksytimme tuokion tulevan ohjelman Syli-

hankkeen työntekijällä ennen tuokion pitämistä. (Innanen 2011, 8; Syli-hankkeen perhetyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 26.9.2014.)

Valitsimme mahdollisimman monipuolisia kisailuja, joissa pääpaino oli kevyesti liikunnallinen. Leikkien tarkoituksena ei ollut kilpailla, vaan pitää yhdessä hauskaa. Lasten kisailuun liittyy tutkitusti usein myös opettavainen näkökulma, sillä leikkimielisten kilpailujen avulla sääntöjen noudattaminen tulee luonnollisella tavalla tutuksi. (Järvinen 2005, 7.)

## 4.2 Viidakkoseikkailu-liikuntatuokion toteutus

### 4.2.1 Aloitus

Toimintatuokion osallistujat eivät loppujen lopuksi olleetkaan pelkästään Syli-hankkeen asiakkaita. Tämän johtui siitä, että Syli-hankkeen asiakkaat olivat itse informoineet myös muita kuusamolaisia perheitä tapahtumasta. Syli-hankkeen projektityöntekijän mielestä tämä oli kuitenkin erittäin hyvä lopputulos, sillä hankkeen tarkoituksena ei ole leimata Syli-perheitä vaan nimenomaan integroida heitä yhteiskuntaan ja antaa heille vertaistukea myös muilta perheiltä. Perheitä oli mukana yhteensä 11. Tämä oli mielestämme sopiva määrä.

Kello 14.00 asiakkaat astuivat sisään saliin ryhmänä. Esittelimme itsemme ja tuokion tarkoituksen. Ennen toimintatuokion aloittamista teimme jokaiselle osallistujalle toimintatuokion yhteiset pelisäännöt selväksi. Yhteisten pelisääntöjen selvittäminen auttoi myös työrauhan säilymisessä. Tämä puolestaan edisti ryhmän ohjattavuutta. Lisäksi jämässä toiminta säästi ohjaavan ja osallistujien voimavaroja. (Innanen 2011, 8.)

Toimintatuokion yhteiset pelisäännöt olivat selkeät. Ketään ei saanut kiusata henkisesti eikä fyysisesti. Lisäksi jokaisen osallistujan tuli antaa suorittaa leikkinsä rauhassa. Osallistujien tuli myös noudattaa toimintatuokion vetäjien käskyjä, sillä se helpotti toiminnasta toiseen siirtymistä. (Pulli 2013, 33.) Kun

pelisäännöt olivat tulleet kaikille tutuiksi, kerroimme toimintatuokion aikataulusta. Tieto tuokion kulusta auttoi ryhmää rauhoittumaan. (Innanen 2011, 13.)

Tämän jälkeen pyysimme asiakkaita asettumaan piiriin tutustumisleikkiä varten. Aluksi osallistujat muodostivat piirin niin, että heidän selkensä osoitti piirin keskelle. Tämän jälkeen tuokion vetäjinä me pyysimme henkilöitä kääntymään ja kertomaan nimensä, kun heihin sopiva kuvaus osui kohdalle. Aloitimme leikin sanomalla: ”Ne henkilöt, joiden nimi alkaa samalla kirjaimella kuin apina, voivat kääntyä”. Kun ihminen kääntyi, hänen tuli esitellä itsensä muille kääntyneille.

Tämä sama jatkui sanoilla tiikeri, leijona, kirahvi, pantteri ja jaguaari. Jatkoimme leikkiä myös ominaisuuksilla, kuten banaanista ja appelsiinista pitäminen. Tällainen tutustumisleikki on tärkeä osa tuokiota, sillä sen jälkeen osallistujilla on luottavaisempi ja avoimempi mieli. Tällöin he taas uskaltavat osallistua toimintoihin ja leikkeihin rohkeammin.

Kaikki asiakkaat ymmärsivät leikin idean ja vanhemmat auttoivat pienimpiä lapsiaan sanomaan nimensä. Osasimme odottaa, että ensimmäisessä leikissä osallistujia vielä jännittäisi. Ensimmäinen leikki oli kestoltaan lyhyt, noin viisi minuuttia. Emme halunneet osallistujien keskittyvän puhumiseen ja oman vuoronsa odotteluun.

#### 4.2.2 Tuokion keskiosa

Aloitimme varsinaisen keskiosan Hänkki Pänkki -laululeikillä. Tämä laululeikki on Fröbelin Palikoiden käsialaa. Tässä laululeikissä on hauskat sanat, joiden mukaan lapset pääsevät leikkimään mitä kummallisimmin tavoin. Myös aikuiset osallistuvat tähän leikkiin ja valmistautuvat näin lapsenmieliseen päivään.

Laululeikki aloitettiin korostetun hitaasti ja se nopeutui joka säkeistössä. Kyseinen leikki on hauska tapa saada sekä lapset että aikuiset liikkumaan ja

lämmittelemään tuokiota varten. Hänkki Pänkki sopi viidakkoteemaamme, sillä siinä puhutaan kaukaisesta maasta, jossa sammakot loikkivat.

*”Kaukana tuolla mis on hänkki pänkki (Katsellaan kauas ja heilautetaan kättä siihen suuntaan)*

*Rupisammakot hyppii pitkin kuutamosiltaa (Hypähdetään kaksi hyppyä oikealle, sitten vasemmalle)*

*Kuuluu hui, hai, hoi, hei (Kädet heilautetaan ylös, alas, ylös, alas)*

*Lumpeiden takaa kuuluu molskis (Pyörähdetään ympäri, lyödään kädet polviin ja yhteen)” (Fröbelin Palikat, 1996.)*

Kaikki innostuivat heille uudesta laulusta ja yrittivät jopa laulaa mukana. Jokainen osallistuja alkoi liikkua, jolloin heidän kehonsa lämpenivät ja rentoutuivat seuraavia leikkejä varten. Kolmantena leikkinä oli tasapainopatsaat. Tasapainopatsaat on leikki, jossa vanhemmat ja lapsi/lapset saavat muodostaa viidakkoaiheisia patsaita kehoillaan.

Ensimmäisenä luodaan tiikeri niin, että tiimillä maassa on kaksi jalkaa ja kaksi kättä. Toisena luodaan papukaija niin, että maahan koskettaa vain kaksi jalkaa. Kolmantena virtahepo niin, että maassa on yksi jalka, kolme kättä ja takapuoli. Viimeisenä tiimit muodostavat perhosen niin, että heillä on maassa vain kaksi takamusta. Jos tiimissä on useampi kuin kaksi osallistujaa, sallimme yhden ylimääräisen ruumiinosan koskettavan lattiaa.

Tällainen tasapainoilu kehittää lapsen motorisia taitoja. Tärkeintä leikissä on kuitenkin tiimityöskentely. Vanhemmat ja lapset pohtivat yhdessä ratkaisuja patsaaseensa ja lopulta päätyvät lähelle toisiaan sitä kootessaan. Perheet olivat erikokoisia, osallistujia oli 2-4 per ryhmä. Tästä huolimatta jokainen perhe sai muodostettua eläimien näköisiä patsaita yhdessä.

Esimerkiksi nelihenkinen perhe sai muodostettua perhosen niin, että kaikki kolme lasta olivat isänsä sylissä ja heiluttelivat käsiään kuten siipiä. Perheet pohtivat yhdessä luovia ratkaisuja ja jopa alle vuoden ikäinen vauva seiso i isänsä avustuksella käsillään. Tähän leikkiin aikaa kului 13 minuuttia.

Seuraavana leikkinä oli ”Tulkaa tänne kuten...”. Ryhmä liikkui ohjaajan luota toiselle tietyn eläimen tavoin. Näiksi eläimiksi valitsimme seuraavat eläimet: kenguru, leijona, apina, käärme, kirahvi, papukaija ja sammakko. Leikin tarkoituksena on liikuttaa lapsia ja vanhempia ja saada heidän pulssinsa kohoamaan. Liikkeiden ei tule olla tietyn näköisiä vaan jokainen voi käyttää luovuuttaan eläintä matkiessaan.

Neljäs leikki oli tuokion aktiivisin. ”Tulkaa tänne kuten...” – leikki oli kaikkien osallistujien mieleen ja he osallistuivatkin aktiivisesti loppuun saakka. Teimme selväksi ennen leikin alkua, että kyseessä ei ole nopeuskilpailu vaan tarkoituksena on liikkua juuri kuten annettu eläin ja jopa äänellä eläimen tavoin. Leikin kestoksi muodostui 10 minuuttia.

Seuraavaksi vuorossa oli tuokion odotetuin osuus. Tämän huomasi siitä, että tuokion ajan lapset katsoivat kiinnostuneita saliin tehtyä rataa (Kuva 1). Rata alkoi joen ylityksellä. Olimme varanneet kaksi siltaa, ohuemman vanhemmille lapsille ja leveämmän pienimmille. Vanhemmat auttoivat lapsiaan joen yli pitäen heitä kädestä kiinni. Tämän jälkeen lapsien tuli hyppiä kivien yli. Nämä kivet olivat pieniä, jalkapohjia hierovia muovikiviä ja puolikkaita jumppapalloja.

Kivien jälkeen lapsien tuli kontata luolan läpi. Luola oli tehty lapsille tarkoitettua putkitunnelista ja päiväpeitteestä. Aluksi osa lapsista jännitti luolaa, mutta vanhempien rohkaisulla kaikki uskaltoutuivat konttaamaan sen lävitse. Seuraavana esteenä oli mutalammikko. Tämä muta oli niin sakeaa, että lapset eivät päässeet siitä yksin yli. Mutalammikon lävitse pääsi vain vanhemman avustuksella. Vanhemmat kantoivat lapsiaan lammikon yli joko kontaten tai nopeammin nostamalla syliin. Etukäteen jännitimme, miten lapset tottelisivat tätä sääntöä. Yllätykseksemme kuitenkin jokainen lapsi odotti vanhempaansa apuun.

Mutalammikon jälkeen lapset ylittivät vuoren. Tähänkin pienimmät tarvitsivat vanhempiensa apua. Vanhemmat lapset taas hyppäsivät ketterästi vuoren

päälle ja jatkoivat matkaa edessä olevia kiviä pitkin. Kivet olivat taas korkeudeltaan erikokoisia. Viidakkoseikkailun seuraava osa oli trampoliini. Lapset pääsivät hyppäämään trampoliinilta patjalle joko vanhempansa avustuksella tai ilman. Lopuksi lapset pääsivät joko kiviä tai muovista käärmettä pitkin takaisin joen ylitykseen.

Lapset kiersivät Viidakkoseikkailu-rataa useampaan otteeseen omaa tahtiaan. Vanhemmat seurasivat lapsiensa seikkailua kulkién heidän vierellään. Rataa vaikeutti entisestään se, että lapsia vaani radan keskellä liikkuva krokotiili. Krokotiilipukuun pukeutunut ohjaaja uhkasi leikillään syödä lapsen, jos hän tippui matkallaan veteen. Tämä teki leikistä lapsille entistä mielekkäämpää. Tätä rataa lapset kiersivät noin 15 minuuttia.



*Kuva 1: Viidakkoseikkailu-rata*

### 4.2.3 Lopetus

Tuokion lopetuksen aloitimme rentoutuksella. Tämän rentoutuksen tavoitteena oli mielihyvän tunne ja konkreettinen rauhoittuminen. (Autio 2007, 313.) Rentoutuksen toteutimme huiveilla ja palloilla. Lapset kävivät makaamaan selälleen maahan. Vanhempi otti käteensä huivin tai pallon, jolla hän hiveli lastansa hellästi. Taustalla soi rauhallinen musiikki, joka jäljitteli aaltojen ääniä. (Ipanala 2014.)

Yllätyksenä osallistujille olimme pystyttäneet salin takaosaan oven taakse eväsretkipaikan. Rentoutuksen jälkeen kiitimme kaikkia osallistumisesta ja kerroimme heille salaovesta, jonka takaa he voivat löytää yllätyksen. Oven taakse oli pystytetty maja käyttäen hyväksi pieniä maaleja ja kankaita. Majasta löytyi viidakkoteemaan sopivia pehmoleluja. Lisäksi osallistujat saivat syödä teeman mukaisesti banaania ja appelsiineja sekä juoda pillimehua tai vettä.

Tämän eväsretken ajan vanhemmat juttelivat keskenään ja osa lapsista leikki yhdessä seikkailuradalla. Jaoimme eväsretken lomassa kunniakirjat vanhemmille. Vanhemmat saivat kirjoittaa kunniakirjoihin lapsiensa nimet ja ojentaa nämä itse lapsillensä. (Liite 2) Suurin osa osallistujista poistui kello 15.20.

### 4.3 Arviointi

Tuokiomme onnistui odotustemme mukaisesti. Saimme paljon kiitoksia osallistujilta. Tämän lisäksi monet vanhemmat tulivat kysymään järjestetäänkö kyseinen tapahtuma uudestaan. Tämä osoittaa sen, että toimintatuokiolle tosiaan on kysyntää. Paransimme myös perheiden välisiä suhteita, sillä lapset leikkivät tuokion jälkeen vapaasti keskenään. Myös vanhemmat jäivät keskustelemaan toistensa kanssa.

Huomasimme toimintatuokiossamme myös kehitettävää. Olimme



aikatauluttaneet tuokiomme tarkasti, mutta ajankulua oli vaikea seurata. Lisäksi ryhmän toimintojen nopeutta on vaikea arvioida etukäteen. Tämän vuoksi ehdotammekin, että jatkossa järjestettävät Viidakkoseikkailu-toimintatuokiot olisivat kestoaltaan 1,5 tunnin mittaisia. Näin leikit saisi suorittaa rauhassa ja lapset saisivat eväsretken päätteeksi leikkiä yhdessä.

Villin viidakkoseikkailun jälkeen lapsien oli vaikea asettua aloilleen ja pysyä paikallaan. Tämän vuoksi tuokion viimeinen osio, rentoutus, ei mielestämme ollut niin toimiva kuin olisimme halunneet. Lisäksi ison ryhmän ollessa yhdessä tilassa ääntä syntyy pakostakin.

Käytössämme oli suurehko sali. Tila oli meille sopiva, mutta tuokion voi järjestää myös pienemmissä tiloissa. Käytimme musiikin toistamiseen kannettavaa tietokonetta, jonka äänenvoimakkuus ei riittänyt kattamaan koko tilaa. Parempi äänentoisto olisi mahdollisesti voinut auttaa rentoutuksen järjestämisessä ja rauhoittamisessa. Viidakkomaisen tunnelman luomiseksi olisi myös ollut hyvä, jos valaistusta olisi voinut muuttaa hämyisemmäksi.

## 5 EETTISYYS

Opinnäytetyön eettisyys näkyy monessa eri vaiheessa ja jokaisessa opinnäytetyössä tehdyssä päätöksessä. Merkittävimpänä se näkyy pohdinnassa siitä, mitä tutkitaan, mitä tuokiossamme aioimme toteuttaa ja miksi. Se siis ennen raportointia ja sen aikana tapahtuvaa ajatustyötä. Se näkyy esimerkiksi lähdekirjallisuuden tutkimisessa, sen käyttämisessä ja siitä vastuunotossa. (Pietarinen & Launis 2002, 46; Pohjola 2007, 11-12.)

Ihmistyöntekijäksi itsensä esittävän Jukka Innasen mukaan ryhmänohjaajan tulee olla ajoissa paikalla, jolloin hänellä on aikaa valmistella tapahtumapaikka rauhassa. Hänen tulee olla myös hyvin ajoissa valmistautunut tuleviin tapahtumiin. Hyvä ohjaaja on varma, luotettava ja aidosti läsnä. Hänen on oltava aidosti kiinnostunut kaikista osallistujista. (Innanen 2011, 10.) Kun nämä asiat otettiin huomioon, tuli osallistujille tunne, että ohjaajiin voi luottaa. Ohjaajat olivat paikalla heitä varten.

Osallistujille tuli kertoa tuokion alussa siitä, mitä opinnäytetyömme käsittelee. Meidän ohjaajina tuli hienovaraisesti kertoa tavoitteemme, tarkoituksemme ja opinnäytetyömme muut seikat, kuten se, että tulemme tekemään heidän toiminnastaan havaintoja. Nämä asiat tuli käsitellä kuitenkin niin, ettei asiakkaiden käyttäytyminen muuttuisi toimintatuokion aikana. Näin opinnäytetyömme eettisyys ei vaarantunut. (Eskola & Suoranta 2000, 52-59; Vilka 2006, 57.)

Toimintatuokion eettisyys näkyi myös asiakkaiden henkilöllisyyden salassapidossa. Teimme havainnoinneistamme muistiinpanoja päivän jälkeen. Muistiinpanot eivät sisältäneet henkilöiden tunnistamiseen liittyviä asioita, joten kukaan osallistujista ei ollut tuokion jälkeen tunnistettavissa. Meidän tuli kuitenkin säilyttää muistiinpanot niin, että asiaankuulumattomat eivät päässeet lukemaan niitä. (Vilka 2006, 61.) Emme myöskään nostaneet työssämme esille ketään osallistujaa erityisesti. Näin kunnioitimme heidän yksityisyyttään.

Toimintatuokiossa kunnioitettiin ihmisen oikeutta ja vastuuta päättää itseään koskevista asioista. Rohkaisimme tuokion osallistujia osallistumaan kaikkiin leikkeihin, mutta teimme kuitenkin selväksi sen, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Ohjeistuksessa tuli ottaa huomioon myös lapsien iät ja heidän kehitystasonsa. Leikkien säännöt ja tuokion kulku tuli selittää lapsenmielisesti niin, että jokainen osallistuja ymmärsi mihin on ryhtymässä. (Pelkonen & Louhiala 2002, 129; Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2010, 14.)

Koska toimintatuokio oli ilmainen, oli jokaisella osallistujalla samanlainen mahdollisuus osallistua tuokioon hänen lähtökohdistaan huolimatta. Näin ketään ei syrjitty tai suljettu osallistujalistan ulkopuolelle, vaan kaikki halukkaat saivat osallistua tuokioon. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta 2000.)

Tuokion aikana toteutimme eettisyyttä pienillä vuorovaikutusseikoilla. Loimme hyvää vuorovaikutusta ja yhteistyösuhdetta esimerkiksi toivottamalla ihmiset tervetulleiksi, katsomalla heitä silmiin, käyttämällä kielellä ja äänensävyllä. Luottamusta taas rakensimme kuuntelemalla osallistujia aidosti ja ottamalla heidät yksilöllisesti huomioon esimerkiksi kannustamisella. Luottamusta kehittivät myös käyttämämme avoimet nonverbaaliset elkeet. (Rönkkö & Rytkönen 2010, 165–166.)

## 6 LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus oli läsnä koko prosessin ajan. Se näkyi aina aiheenvalinnasta työn julkistamiseen asti. Opinnäytetyön lähtökohtien tuli olla tarkoituksenmukaisia, perusteellisesti valittuja sekä käytettyjä (Virtualia 2006). Tämän vuoksi haastoimmekin itseämme kriittiseen ajatteluun niin suunnittelu-, toteutus- että kirjoitusvaiheessa. Kriittinen ajattelu näkyi myös lähdekirjallisuuden käyttämisessä. Oman alan kirjallisuutta tuli tutkia tarkoin, ja sieltä tuli valikoida vain luotettavimmat tulokset. (Repola 2014, 36.)

Olimme ohjaajina varautuneet yllättäviin muutoksiin. Emme tiedeet etukäteen osallistujamäärää, joten leikkien toteutus oli täytynyt suunnitella niin, että ne sopisivat monenlaiselle ryhmäkoolle. Olimme ottaneet huomioon myös sen, että yhdellä vanhemmalla voi olla mukanaan useampi kuin yksi lapsi. Esimerkiksi tasapainopatsaat-leikissä tämä huomioitiin niin, että sallimme perheelle yhden ylimääräisen ruumiinosan koskettavan lattiaa.

Työmme luotettavuudesta kertoo myös se, että yhteistyömme Syli-hankkeen kanssa toimi moitteettomasti. Ennen tuokion järjestämistä kysyimme hankkeen työntekijältä mitä asiakkaat toivoivat tuokion sisältävän. Näin löysimme lauantaipäivänä järjestetyn liikuntatuokion. Kuulimme siis myös tuokion osallistujia useampana ajankohtana. Osallistujia ajatellen valitsimme myös tuokion järjestämiseen sopivaksi paikaksi tilan, joka oli jo ennestään kaikille osallistujille tuttu. Näin tuokioon oli helppo tulla.

Pidimme yhteyttä hankkeen työntekijän kanssa koko opinnäytetyöprosessimme ajan. Informoimme molemmat toisiamme jatkuvasti ja näin molemmat osapuolet olivat tietoisia siitä, mitä milloinkin tulee tapahtumaan. Olimme luotettava yhteistyökumppani, sillä pidimme itse huolen sovituista tehtävistä, kuten tilan varaamisesta ja rekvisiitan hankkimisesta. Sovitut aikataulut toteutuivat ja tuokion sisältö oli luvattun mukainen. Lisäksi toimimme itsenäisesti tuokion ohjaajina ja näin pystyimme

tarjoamaan osallistujille odotusten mukaisen toimintatuokion.

Tuokion järjestämisen jälkeen kävimme keskustelun Syli-hankkeen työntekijän kanssa. Tässä keskustelussa pystyimme refleктоimaan kokemuksiamme ja havaintojamme yhdessä. Hän oli tyytyväinen tuokiomme laatuun ja sen saavutuksiin. Hänen mukaansa oli ilo nähdä, kuinka perheet toimivat yhdessä ja innostuivat osallistumaan (Syli-hankkeen perhetyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 29.11.2014). Loimme lopullisen viidakkoseikkailu-liikuntatuokion mallin (Liite 3) yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa. Näin luotu malli on myös työyhteisön edustajan hyväksymä.

## 7 POHDINTA

Toteutimme Viidakkoseikkailu-toimintatuokion Kuusamon liikuntahallissa 29.11.2014. Tuokioon osallistui 11 perhettä, joissa kaikissa oli yksi tai useampi alle kouluikäinen lapsi. Halusimme opinnäytetyöllämme luoda toimintatuokiomallin (Liite 3), jota muutkin tuokioita suunnittelevat voivat käyttää joko kokonaisuudessaan tai osittain. Toimintatuokiomme tavoitteena oli kehittää lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta. Samalla annoimme mahdollisuuden vertaistuen saamiselle ja lisäsimme liikuntaa perheiden arkeen.

Havainnoimalla tuokioon osallistuneita perheitä saimme hiljaista tietoa. Tämä tarkoittaa tietoa, joka on hankittu tekemällä ja harjaannuttamalla. Tieto muodostuu kokemusten avulla, esimerkiksi seuraamalla toisten tekemistä. (Vilka 2006, 32.) Toimintatuokion aikana seurasimme esimerkiksi perheiden yhteistyötä samalla itse ohjaten tuokiota.

Tällainen osallistuva havainnointi vaatii ensin aikaa ja perehtymistä tutkittavaan asiaan, tässä tapauksessa vanhemmuuteen, lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen ja sitä kehittäviin asioihin. Jotta tehtyjä havaintoja voidaan pitää luotettavina, tulee niistä tehdä muistiinpanoja. Käyttämässämme aktiivisessa osallistuvassa havainnoinnissa valitsimme itsellemme roolin, joka vaikuttaa positiivisesti perheen sisäisiin vuorovaikutussuhteisiin. Tällä tarkoitamme osallistumiseen innostavaa ohjausta. (Anttila 1996, 218–221.)

Havainnointi on hyvin herkkä aihepiiri. Havainnoinnissa elämme ja koemme yhdessä asiakkaiden kanssa ja siten ehkä tavoitamme jotakin paremmin hiljaisesta tiedosta kuin esimerkiksi vain suullisen palautteen pohjalta (Vilka, 2006, 35). Meidän tuli pysyä toimintatuokion aikana sensitiivisinä ja tarkastella päivän kulkua ja sen onnistumista asiakkaiden onnistumisten ja kokemusten kautta. Haasteena tässä oli se, että emme saaneet antaa omien ennakkoluulojemme ja oletustemme vaikuttaa havainnointiimme. Meidän tuli

asettua vuorovaikutukseen asiakkaiden kanssa, jotta pystyimme havainnoimaan tilannetta totuudenmukaisesti.

Kerroimme toimintatuokion osallistujille opinnäytetyöstämme, joten he olivat tietoisia siitä, että teemme heidän toiminnastaan havainnoiteja. Havainnointimme koostui itse päivän arvioinnista, liikuntaleikkien suorittamisesta perheen kesken, asiakkaiden kokemuksista ja päivän tarpeellisuudesta. Näiden havaintojemme pohjalta analysoimme tavoitteitamme ja ajatustemme pohjalta teimme lopullisen tulkinnan. Tämän tulkinnan voimme yleistää päteväksi koko asiakasryhmään. (Vilka 2006, 81–82.)

Toimintatuokion tulokset löytyivät näiden havaintojen ja asiakkailta sekä yhteistyökumppaniltamme saadun palautteen perusteella. Saimme paljon kiitoksia tuokion osallistujilta. Saimme myös kyselyitä siitä, järjestetäänkö kyseinen tapahtuma uudestaan. Tämä osoittaa sen, että toimintatuokiolle tosiaan on kysyntää ja tarvetta. Näin tuokio toi iloa liikunnan kautta osallistujien arkeen. Myös yhteistyökumppanimme Syli-hanke totesi, että vastaavaa toimintaa ei ole järjestetty Kuusamossa aikaisemmin (Syli-hankkeen perhetyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 29.11.2014).

Havaintojemme perusteella tulimme siihen tulokseen, että kaikki suunnittelemamme leikit olivat sopivia juuri kyseiselle ikäluokalle. Sekä perheiden pienimmät, alle 1-vuotiaat, että vanhimmat, 6-vuotiaat, osallistuivat aktiivisesti joko oma-aloitteisesti tai vanhempansa avustuksella. Monet lapset eivät halunneet lopettaa viidakkoseikkailua, vaan jatkoivat leikkimistä myös eväsretken jälkeen. Tämä osoittaa sen, että onnistuimme luomaan ympäristön, jossa perheillä oli innostusta liikkua (The Government of UK, Department of Education 2008, 63).

Tavoitteemme vanhempien ja lasten välisen vuorovaikutuksen kehittymisestä toteutui. Tuokio oli täynnä vanhempien ja lasten välistä positiivista vuorovaikutusta ja yhteistyötä. Tämän tavoitteemme toteutumista osoitti havaintojemme perusteella se, että vanhemmat ohjasivat lapsiaan sekä

kädestä pitäen että suullisesti ohjaten ongelmitta. Heidän yhteistyönsä oli lämminhenkistä ja kitkatonta.

Tutustumisleikissä vanhemmat auttoivat lapsiaan pohtimaan kirjaimia ja kertomaan nimensä. Tuokion keskiosan leikeissä vanhemmat taas ratkaisivat tuokion tarjoamia haasteita yhdessä joko pohtien eläimien liikkumista tai ulkonäköä. He istuivat sylikkäin, kävelivät käsi kädessä ja hyppivät yhdessä. Vanhemmat näyttivät lapsille, kuinka liikunnan kautta löydetään positiivisia tunteita osallistumalla innokkaasti.

Turvallisina neuvonantajina vanhemmat muodostivat lastensa kanssa yhdessä patsaita ja kulkivat läpi viidakkoseikkailuradan. Näin vanhemmat ohjasivat lastensa koskettaen heitä ja innostaen lapsia osallistumaan leikkeihin. Lapset kuuntelivat vanhempiansa neuvoja ja perheet toimivat yhdessä eri ratkaisuja keksien. Rentoutuksen ajan vanhempi rauhoitti lastaan hieromalla häntä pallolla. Tällainen vanhempien ja lasten välinen kosketus sekä suullinen ohjaus kehitti perheenjäsenten välistä vuorovaikutussuhdetta (Vilén ym. 2014, 161, 196–197).

Lapset leikkivät tuokion jälkeen vapaasti keskenään. Näin he saivat myös uusia ystäviä ja perheiden välisetkin suhteet kehittyivät. Myös vanhemmat keskustelivat eväsretken aikana toistensa kanssa. Vanhemmat tulivat eri taustoista, osa Syli-hankkeen asiakkuuden kautta ja osa suullisen mainonnan jäljiltä. Näin he tapasivat myös ennestään tuntemattomia perheitä ja näkivät heidän toimivan lastensa kanssa samalla tavalla. He keskustelivat lastensa kasvatuksesta ja eri ikävaiheiden haasteista. Tämä keskustelu toimi siis heille vertaistukena.

Opinnäytetyömme tulokset esitettiin yhteistyökumppanillemme Syli-hankkeelle sähköisesti. He saivat käyttöönsä kopion opinnäytetyöstämme sekä valmiin viidakkoseikkailu-liikuntatuokion mallin, jota he voivat halutessaan käyttää jatkossakin. Tämä tuokiomalli on myös julkisesti esillä internetissä, jolloin se on kaikkien halukkaiden käytettävissä. Tuokion voi järjestää sellaisenaan tai poimien sieltä yksittäisiä leikkejä.



Opinnäytetyöprosessi syvensi sosiaalialan ammatillisuuttamme ja kriittistä ajattelutapaamme. Laaja suunnitteluvaihe auttoi meitä onnistuneen tuokion järjestämisessä. Meidän täytyi pohtia tuokiossamme tekemiä havaintoja ja yhdistää ne sekä saamamme tulokset jo hankittuun teoretietoon. Näin loimme luotettavat johtopäätökset.

Toimintatuokioita tarjoavia tahoja on useita. Liian usein nämä tuokiot ovat kuitenkin tarkoitettu joko vain lapsille tai vain aikuisille. Lapset pääsevät liikkumaan koulussa ja päiväkodissa ikäistensä kanssa, mutta vanhemman ja lapsen välinen leikki jää usein vähäiseksi. Tämän vuoksi halusimme luoda heille yhteisen toimintatuokiomallin (Liite 3), jolla perheen sisäisiä vuorovaikutussuhteita voidaan kehittää. Jatkotutkimushaasteena tätä mallia ja sen vaikutuksia perheen sisäisiin vuorovaikutussuhteisiin voitaisiin tutkia.

## LÄHTEET

Aalto, Riku 2012. Liikuttavia ajatuksia. Saarijärvi: Fitra Oy

Anttila, Pirkko 1996. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Taito-, taide- ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet. Jyväskylä: Gummerus

Arvonen, Sirpa 2004. Perheliikunnan tavoitteet. Teoksessa Porukalla, Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Sivut 32-40. Helsinki: Edita Prima Oy

Arvonen, Sirpa 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOYpro

Autio, Tuire 2007. Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy

Barker, Chris; Pistrang, Nancy; Solomon, Michael 2001. The benefits of mutual support groups for parents of children with disabilities. American Journal of Community Psychology 29 (1), 113-132.

Brunton, Ginny; Harden, Angela; Rees, Rebecca; Kavanagh, Josephine; Oliver, Sandy & Oakley, Ann 2003. Children and physical activity – a systematic review of barriers and facilitators. United Kingdom, London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London

Chatterjee, Arun & Palit, Aniruddha 2006. Parent-to-parent counselling – a gateway for developing positive mental health for the parents of children that have cerebral palsy with multiple disabilities. International journal of rehabilitation research 29 (4), 281-288.

Documet, Patricia & Hauser-Green, Heidi 2005. Parent peer education: Lessons learned from a community-based initiative for teen pregnancy prevention. Journal of adolescent health (37), 100-107.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen.

Tampere: Vastapaino

Fröbelin palikat 1996. Parhaat leikkilaulut 2. MTV-musiikki.

Gothóni, Raili 2012. Kosketuksia arjessa, hoidossa ja pyhässä. Helsinki:

Kirjapaja

Hall, Jim 2005. PE Lesson Plans – Reception. United Kingdom, London: A&C

Black Publishers Ltd

Hautamäki, Airi 2004. Perhe tänään. Teoksessa Arvonen, Sirpa. Porukalla,

Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Sivut 17-27. Helsinki: Edita Prima Oy

Heinonen, Sini & Syrjä, Eija 2014. Ennaltaehkäisevää kuntoutusyhteistyötä

liikuntaa hyödyntäen. Lahden ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Horppu, Sari; Leppämäki, Päivi & Nurmiraanta, Hanna 2012.

Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy

Innanen, Jukka 2011. Ryhmänohjaus estämään nuorten syrjäytymistä.

Tampere: Jukka Innanen

Ipanala 2014. [http://www.ipanala.fi/tiedostot/Jumppa-](http://www.ipanala.fi/tiedostot/Jumppa-%20ja%20aistileikkej%C3%A4.pdf)

[%20ja%20aistileikkej%C3%A4.pdf](http://www.ipanala.fi/tiedostot/Jumppa-%20ja%20aistileikkej%C3%A4.pdf) Viitattu 6.11.2014

Jaakkola, Timo; Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja 2013.

Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-Kustannus

Juvakka, Essi 2005. Riittävän hyvä riittää. Teoksessa Syrjälä, Jaana. Vahva

vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun. Sivut 21-28. Helsinki: VL-

Markkinointi Oy

Järvinen, Ritva; Lankinen, Aila; Taajamo, Terhi; Veistilä, Minna & Virolainen, Arja 2012. Perheen parhaaksi – Perhetyön arkea. Porvoo: Bookwell Oy

Järvinen, Tuomo 2005. Kisailukirja. Hämeenlinna: Karisto Oy

Kaimola, Kari 2005. Koti terveen itsetunnon harjoittelukenttänä. Teoksessa Syrjälä, Jaana. Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun. Sivut 11-20. Helsinki: VL-Markkinointi Oy

Kantomaa, Marko & Lintunen, Taru 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa Tammelin, Tuija & Karvinen, Jukka 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 –vuotiaille. Nuori Suomi ry, lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Sivut 79-81. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi

Karppinen, Seija; Puurula, Arja & Ruokonen, Inkeri 2001. Taiteen ja leikin lumous. Tampere: Oy FINN LECTURA Ab

Kekkonen, Marjatta 2008. Lapset liikkeelle – Päivähoito liikuttaa: Kasvatuskumppanuus liikuttaa. Nuoren Suomen julkaisu.

Koillissanomat 24.3.2014.

[http://www.koillissanomat.fi/etusivu/irti\\_syrj%C3%A4ytymisest%C3%A4\\_6835117.html](http://www.koillissanomat.fi/etusivu/irti_syrj%C3%A4ytymisest%C3%A4_6835117.html) Viitattu 8.5.2014

Koillissanomat 2014. Lapsiperheille toimintaa joka päivä. Koillissanomat 2.9., 5.

Kuusamon kaupunki, 30.1.2013.

<http://www.kuusamo.fi/Resource.phx/sivut/sivut-kuusamo/yritysinfo/askel.htx> Viitattu 13.5.2014

Laine, Terhi; Hyväri, Susanna & Vuokila-Oikkonen, Päivi 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika, Latvia: Tammi

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812, 22.9.2000.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812> Viitattu 3.3.2015

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria 2011. Ihminen ja musiikki: Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Tampere: Turun Ammattikorkeakoulu

Malinen, Vuokko & Kumpula, Sinikka 2005. Terve ja toimiva parisuhde – vanhemmuuden kivijalka. Teoksessa Syrjälä, Jaana. Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun. Sivut 43-50. Helsinki: VL-Markkinointi Oy

Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-kustannus Oy

Nettineuvo 21.6.2006. Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus.  
<http://www.nettineuvo.fi/index.asp> Viitattu 23.4.2015

Paavilainen, Riitta 2003. Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta. Tampere: Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.

Pelkonen, Risto & Louhiala, Pekka 2002. Ihminen lääketieteellisen tutkimuksen kohteena. Teoksessa Karjalainen, Sakari; Launis, Veikko; Pelkonen, Risto & Pietarinen, Juhani. Tutkijan eettiset valinnat. Sivut 126-136. Helsinki: Gaudeamus

Pietarinen, Juhani & Launis, Veikko 2002. Etiikan luonne ja alueet. Teoksessa Karjalainen, Sakari; Launis, Veikko; Pelkonen, Risto & Pietarinen, Juhani. Tutkijan eettiset valinnat. Sivut 42-57. Helsinki: Gaudeamus

- Pohjola, Anneli 2007. Eettisyyden haaste tutkimuksessa. Teoksessa Viinamäki, Leena & Saari, Erkki. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Sivut 11-31. Helsinki: Tammi
- Pulli, Elina 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Nuori Suomi. Tampere: Tammer-Paino Oy
- Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Saarijärvi: Lasten Keskus
- Repola, Hannele 2014. Hyvinvointia edistävä virkistyspäivä mielenterveyskuntoutujille. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Rönkkö, Leena & Rytönen, Timo 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro Oy
- Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2010. Arki, arvot elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki: Star-Offset Oy
- Syli-hankkeen perhetyöntekijä 2014. Pärnäsen päivätoimintakeskuksen Syli-hanke. Kuusamo. Henkilökohtainen tiedonanto 8.5., 26.9. & 29.11.
- The Government of UK, Department of Education 2008. Practise Guidance for the Early Years Foundation Stage. United Kingdom, Nottingham: Department for Children, School and Families
- The Government of UK, Department of Education 2008. Statutory Framework for the Early Years Foundation Stage. United Kingdom, Nottingham: Department for Children, Schools and Families
- Uvnäs Moberg, Kerstin 2007. Rauhoittava kosketus – Oksitosiinin parantava

vaikutus kehossa. Helsinki: Edita

Valomerkki 12.1.2015. Reinola, Outi. Syli suojaa aivoja.

<http://www.valomerkki.fi/kirkko-ja-kaupunki/kirkko-ja-kaupunki-arkisto/syli-suojaa-aivoja> Viitattu 23.4.2015

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

Vilén, Marika; Seppänen, Paula; Tapio, Nina & Toivanen, Riikka 2014. Kohtaamisia lapsiperheissä – Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja Oy

Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Tammi

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen oppimateriaali. Vaajakoski: Tammi

Virtuaalia 2006. Tutkimusmenetelmät. Tutkimuksen luotettavuus. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

<http://hui01.bh.spt.fi/vk/sotepo/tmrt.nsf/htmlview/2D579D95230C0303C225713000247885> Viitattu 20.3.2015

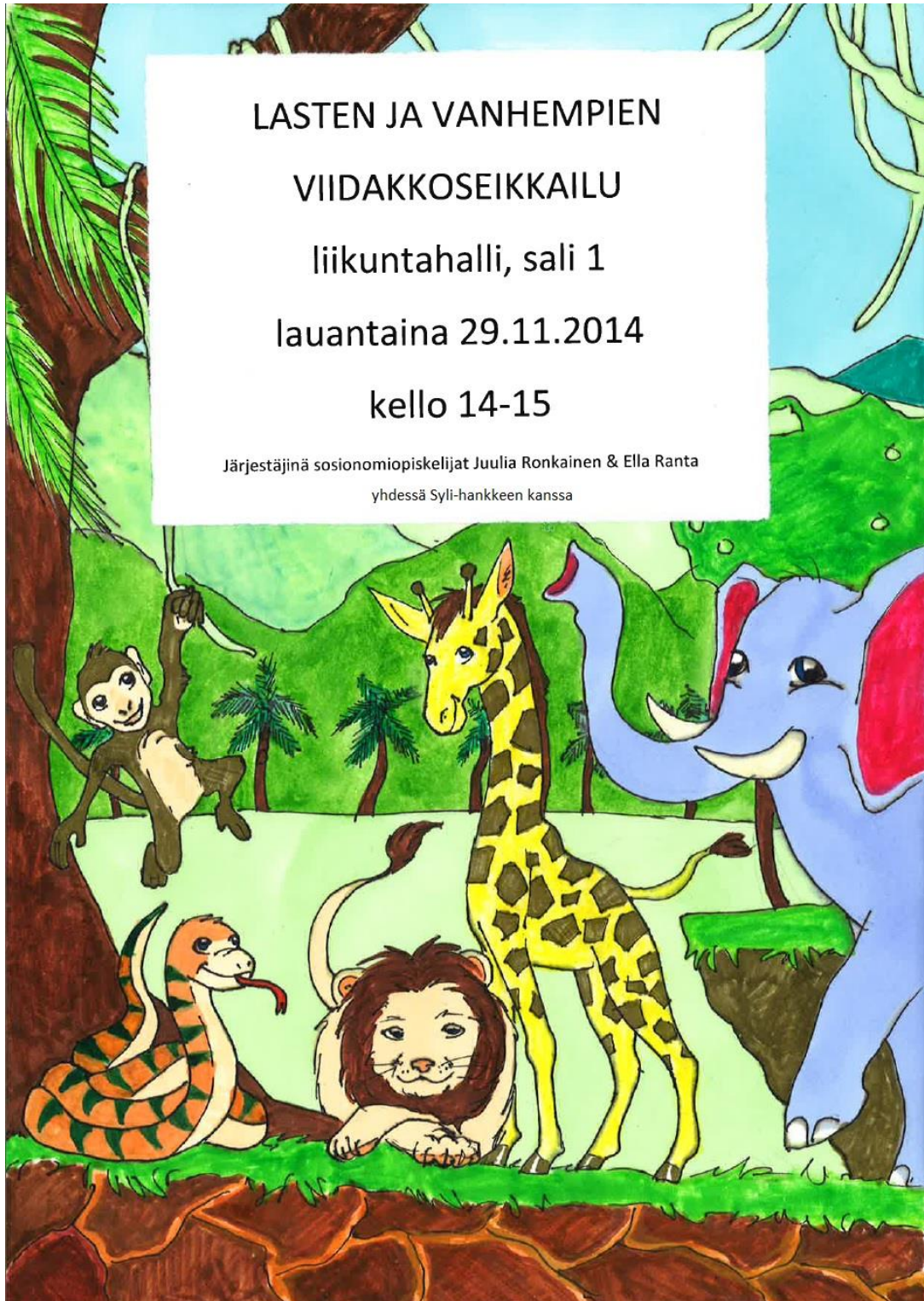
Webster-Stratton, Carolyn 2011. Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Espoo: Profami

Yle 24.2.2014. Lastenpsykiatri: On vaarallista ajatella, että syli on lapselle palkinto.

[http://yle.fi/uutiset/lastenpsykiatri\\_on\\_vaarallista\\_ajatella\\_etta\\_syli\\_on\\_lapselle\\_palkinto/7104628](http://yle.fi/uutiset/lastenpsykiatri_on_vaarallista_ajatella_etta_syli_on_lapselle_palkinto/7104628) Viitattu 23.4.2015

## LIITTEET

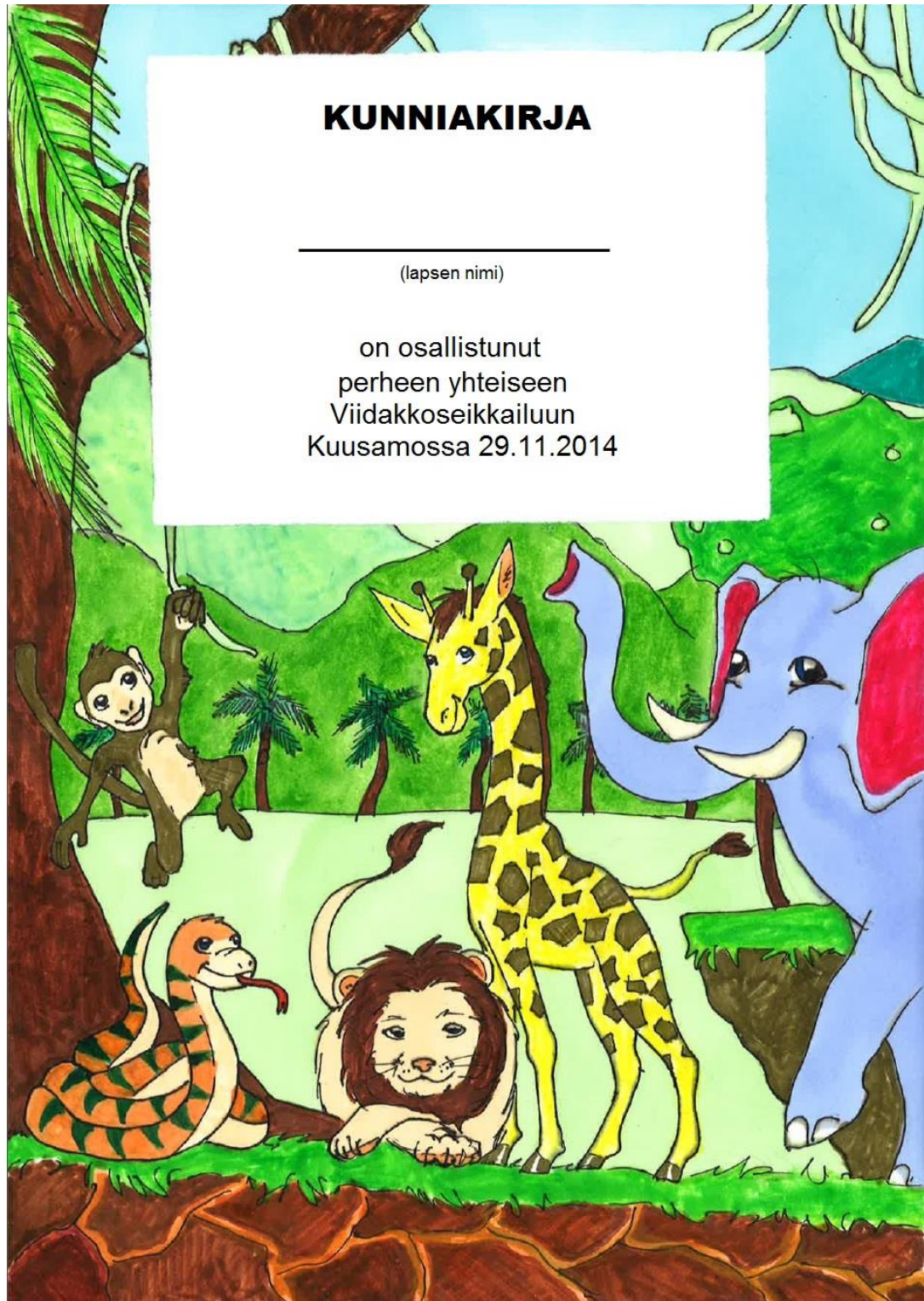
## Liite 1: Toimintatuokion mainos



*Tehnyt Inka Ronkainen*



## Liite 2: Kunniakirja



*Tehnyt Inka Ronkainen*

### Liite 3: Toimintatuokion malli

#### ENNEN VIIDAKKOSEIKKAILUA

- Huolehdi, että Sinulla on käytössäsi vähintään noin 10 x 25 m<sup>2</sup> sali
- Mainosta tapahtumaa halutessasi edeltä löytyvällä mainoksella
- Varaa aikaa tuokioon noin 1,5 tuntia
- Seikkailuun tarvittavat välineet:
  - Pitkä penkki joen ylitykseen
  - Sininen suuri kangas joeksi
  - Tasapainoilupalloja/-siilejä/sensokiviä/pallotrampoliineja kiviksi
  - Leikkitunneli
  - Ruskea kangas mutalammikoksi
  - Kiipeilyvuori
  - Trampoliini
  - Suuri, pehmeä patja trampoliinilta laskeutumiseen
  - Rentoutumiseen pallot ja huivit
  - Rauhallista musiikkia ja sitä soittava väline
  - Halutessasi eväsretkipaikan koristelut
  - Eväsretken eväät (banaanit, appelsiinit, mehu)
  - Kunniakirjat
- Varaa itsellesi noin tunti aikaa tilan koristeluun

- Viidakkoseikkailun pystyttäminen
  - Laadi rata ympyrän muotoon kuvien osoittamalla tavalla



*Viidakkoseikkailu-rata kokonaisuudessaan*

## TUOKION OHJELMA

- Kerro alkuun, kuka olet ja mitä teet
- Käy läpi päivälle asettamasi säännöt
  
- Tutustumisleikki (5 min)
  - Osallistujat muodostavat piirin niin, että heidän selkensä osoittaa piirin keskelle. Ohjaaja kertoo kuvauksen, jolloin kuvaukseen sopivat kääntyvät piirin keskelle ja esittelevät itsensä. Ensimmäinen kuvaus: ”Ne henkilöt, joiden nimi alkaa samalla kirjaimella, kuin apina voivat kääntyä.” Sama jatkuu sanoilla: tiikeri, leijona, kirahvi, pantteri ja jaguaari. Jatkoimme leikkiä myös eri ominaisuuksilla, kuten banaanista ja appelsiinista pitäminen.
  
- Hänkki Pänkki –laululeikki (3 min)
  - Laululeikki alkaa hitaasti ja nopeutuu jokaisella laulukerralla. Melodia löytyy Fröbelin Palikoiden levyltä Parhaat leikkilaulut 2. Leikki sujuu seuraavanlaisesti:
 

*”Kaukana tuolla mis on hänkki pänkki (Katsellaan kauas ja heilautetaan kättä siihen suuntaan)*

*Rupisammakot hyppii pitkin kuutamosiltaa (Hypähdetään kaksi hyppyä oikealle, sitten vasemmalle)*

*Kuuluu hui, hai, hoi, hei (Kädet heilautetaan ylös, alas, ylös, alas)*

*Lumpeiden takaa kuuluu molskis (Pyörähdetään ympäri, lyödään kädet polviin ja yhteen)”*

- Tasapainopatsaat (10–15 min)
  - Jokainen perhe toimii tiiminä niin, että vanhemmat ja lapsi/lapset saavat muodostaa viidakkoaiheisia patsaita kehoillaan. Patsaiden aiheet ja maassa sallitut ruumiinosat koko tiimillä:
    - Tiikeri: maassa kaksi jalkaa ja kaksi kättä
    - Papukaija: maassa kaksi jalkaa
    - Virtahepo: maassa yksi jalka, kolme kättä ja takamus
    - Perhonen: kaksi takamusta

Jos tiimissä on useampi kuin kaksi osallistujaa, saa maassa olla yksi ruumiinosa lisää.
- Tulkaa tänne kuten...(10 min)
  - Ohjaajat asettuvat eri puolelle salia. Ryhmä liikkuu ohjaajan luota toiselle käyttäytyen annetun eläimen tavoin. Eläimiä ovat kenguru, leijona, apina, käärme, kirahvi, papukaija ja sammakko.
- Viidakkoseikkailu (15 min)
  - Vanhempi ohjaa lapsensa radan läpi, niin ettei lapsen jalat kosketa maata. Lapset aloittavat radan joen ylityksellä, siirtyvät hyppimään kiviä pitkin ja konttaavat luolan läpi. Lapset eivät voi yksin ylittää mutalammikkoa, vaan vanhemman tulee tavalla tai toisella avustaa lapsensa sen yli. Tämän jälkeen lapsi ylittää vuoren ja hyppelee kiviä pitkin trampoliinille. Trampoliinilta lapsi hyppää joko yksin tai vanhempansa avustuksella patjalle, josta lapsi voi lähteä kiertämään rataa uudelleen kiviä tai muovista käärmettä pitkin. Seikkailusta voi tehdä jännittävämmän niin, että ohjaaja on radan keskellä krokotiilina, joka voi napata lapsen, jos hän tippuu pidemmäksi aikaa niin sanottuun veteen.

- Huivi- tai pallorentoutus (5 min)
  - Vanhempi ottaa käteensä huivin/pallon, jolla hän hivelee lastansa hellästi rentouttavan musiikin soidessa taustalla.
- Eväsretki
  - Mahdollisesti piilossa oleva eväsretkipaikka paljastetaan ja osallistujat kutsutaan syömään heille varattuja eväitä. Tämän aikana ohjaaja jakaa osallistujille kunniakirjat.