

Jaana Vinnikainen

**Ilon kautta liikkumaan –
lasten psykomotoriikkaryhmässä harjoiteltujen
taitojen siirtyminen arkeen**

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Hyvinvointi ja toimintakyky

Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena

Erikoistumisopinnot

Kehittämistyö

12.12.2013

Tekijä(t) Otsikko	Jaana Vinnikainen Ilon kautta liikkumaan – lasten psykomotoriikkaryhmässä harjoiteltujen taitojen siirtyminen arkeen
Sivumäärä Aika	31 sivua + 4 liitettä 12.12.2013
Tutkinto	Erikoistumisopinnot
Koulutusohjelma	Hyvinvointi ja toimintakyky
Suuntautumisvaihtoehto	Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena
Ohjaaja(t)	Lehtori Anita Ahlstrand Lehtori Marja Kannelsuo
Avainsanat	Psykomotorinen lähestymistapa, perhe, vanhemmuus, perhelii-kunta

Lastenneuvolatyön ja perusterveydenhuollon keskeisiä tehtäviä ovat lasten terveydentilan, kasvun ja kehityksen seuraaminen sekä koko perheen hyvinvoinnin selvittäminen ja tukeminen. Lähtökohtana on lapsiperheiden yksilöllisten tarpeiden tunnistaminen ja vanhemmuuden voimavarojen kasvattaminen.

Neuvolan ikävuositarkastusten yhteydessä esiin tulevien motoristen kehitysviiveiden takia ohjausta tarvitsevat lapset ohjataan fysioterapiaan, jossa heille motorikan tutkimusten jälkeen tarjotaan mahdollisuutta osallistua lasten terapeuttiin psykomotoriikkaryhmiin.

Näiden ryhmien sisällön tavoitteena on laaja-alaisen, kokonaisvaltaisen kehityksen ja persoonallisuuden tukeminen liikunnan avulla korostaen kehon ja mielen yhteyttä.

Tässä kehittämistyössä tärkeimmäksi tavoitteeksi lasten terapeutin psykomotoriikkaryhmän kehittämisessä nousi tarve lisätä vanhempien tietoisuutta oman lapsen motorisista kyvyistä, vuorovaikutustaidoista sekä liikkumisen ja leikkimisen jokapäiväisestä tarpeesta lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tueksi. Vanhemmat pyydettiin mukaan ryhmäkerralle ja heille haluttiin näyttää mitä kaikkea lasten kanssa ryhmän aikana tehdään esimerkiksi arkimateriaalin kanssa tai millaisia rentoutumisharjoituksia ryhmän aikana harjoitellaan.

Psykomotorisessa toimintatavassa korostui sosiaalinen-, materiaali- ja minäkokemus luontevasti omalla painollaan. Vanhempien innostus ja tyytyväisyys toimintaan oli positiivista. Oman kodin lähipiirin liikuntamahdollisuuksien miettiminen yhdessä lapsen kanssa antoi perheille ideoita lisätä liikuntaa jokapäiväiseen arkeen.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kehittämistyön lähtökohdat ja tavoitteet	2
3	Lastenneuvolatyö ja perusterveydenhuolto lapsen kehityksen tukena	3
3.1	Lapsen motorisen kehityksen tukeminen	4
3.2	Helsingin sosiaali- ja terveystieteiden lasten psykomotoriikkaryhmät	5
3.3	Terapeuttisten psykomotoriikkaryhmien viitekehys	6
4	Perhelähtöisyys sosiaali- ja terveysalalla	8
4.1	Perhe ja ekokulttuurinen teoria	8
4.2	Vanhemmuuden osa-alueet	9
4.3	Vanhempien ohjaus arjen tilanteisiin	10
5	Liikuntakasvatus, liikunta ja leikki motoriikan taustalla	12
5.1	Sosiaali- ja terveysministeriön suositukset lasten liikunnasta	13
5.2	Liikunnan merkitys alle kouluikäiselle lapselle	14
5.3	Leikin yhteys liikkumiseen	15
6	Perheliikunta ja psykomotoriikka	17
6.1	Perheliikunnan tausta	17
6.2	Psykomotorisen perheliikunnan tavoitteet	18
7	Kehittämistyönä perheliikunta-kokeilu	20
7.1	Kehittämistyön tausta	20
7.2	Kehittämistyön sisältö	20
8	Tulosten analysointi	23
8.1	Perheliikuntakerran hyödyllisyys	23
8.2	Perheliikuntakerran odotukset ja toiveet	24
8.3	Ohjauskerran ideat päivittäiseen liikkumiseen	25
8.4	Perheliikuntakerran sisältö, välineet ja ympäristö	26
8.5	Ohjauksen arviointi	27

8.6	Perheen antamat avoimet kommentit	28
9	Johtopäätökset	29
10	Pohdinta	30
	Lähteet	32

Liitteet

Liite 1. Palautelomake perheliikuntakerrasta

Liite 2. Ryhmään osallistumisen suostumuslomake

Liite 3. Tiedote vanhemmille ryhmän alkamisesta

Liite 4. Perheliikuntakerran sisältö

1 Johdanto

Lapsen tasapainoinen elämä edellyttää mahdollisuuksia toteuttaa monipuolista leikkiä ja liikuntaa. Nykyään lapsilla on entistä vähemmän mahdollisuuksia omaksua ympäristöään itsenäisesti aistien ja havaintojen avulla, koska lapset viettävät paljon aikaa sähköisten viestimien vaikutuspiirissä. Niiden parissa vietetty aika rajoittaa lapsen liikkumista, motoriikan kehitystä ja elämyksellistä aistitoimintaa. Lapset oppivat varhaisvuosina herkästi ja nopeasti, joten elinikäisten liikuntatottumusten pohjan luomiseen tarvitaan jokapäiväistä liikkumista ja leikkimisen säännöllisyyttä. Tässä asiassa lapsen perhe on avainasemassa (Karvonen ym.2003: 12-14.)

Liikuntakasvatuksen sekä liikunnan ja liikkumisen ohjaamista voidaan tarkastella psykomotorisen toiminnan kautta, jonka lähtökohtana on tarjota lapselle minäkokemuksia sekä sosiaalisia ja materiaalisia kokemuksia (Koljonen 2013.) Näitä pidin myös pohjana oman kehittämistyöni suunnittelussa.

Lastenneuvolatyön ja perusterveydenhuollon keskeisiä tehtäviä ovat lasten terveydentilan, kasvun ja kehityksen seuraaminen sekä koko perheen hyvinvoinnin selvittäminen ja tukeminen. Olen työssä fysioterapeuttina Helsingin sosiaali- ja terveystieteiden, Sairaala- hoiva- ja kuntoutus, Kuntoutuksen osaamiskeskuksen fysioterapiassa, jossa tällä hetkellä ohjataan lasten terapeuttisia psykomotoriikkaryhmiä. Alun tälle toiminnalle on kehittänyt kollegani, joka on käynyt Metropolian Ammattikorkeakoulun Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena- erikoistumisopinnot muutama vuosi sitten. Ryhmän toiminta perustuu tällä hetkellä kollegani kehittämistyössä luomaan pohjaan (Mahkonen 2011).

Kiinnostukseni oli kehittää tätä hyvin toiminutta psykomotoriseen lähestymistapaan perustuvaa toimintamallia vielä niin, että lapsi ja perhe pystyisivät hyödyntämään ja käyttämään ryhmässä opittuja taitoja paremmin myös arjessa. Tavoitteenani oli, että vanhemmat otetaan mukaan ainakin yhdelle ryhmäkerralle, jotta heille tulisi laajempi käsitys oman lapsen motorisista taidoista, luovuudesta ja vuorovaikutuksellisessa ryhmässä toimimisesta. Mielessäni oli myös miten perheen arkiliikkumista voisi lisätä ja aktivoida kotona ja kodin lähipiirissä.

2 Kehittämistyön lähtökohdat ja tavoitteet

Itselläni oli psykomotoriikan erikoistumisopintojen alkuvaiheessa paljon ideoita ja kehittämisajatuksia ohjaamaani lasten terapeutin psykomotoriikkaryhmään. Psykomotoriikasta minulla oli jo aiemmin tietoa erilaisten koulutusten, kollegoilta saatujen ohjeistusten ja oman mielenkiintoni pohjalta. Työpaikkani, Helsingin sosiaali- ja terveystoimi on tarjonnut motorisesti viiveisille lapsille ryhmätoimintaa psykomotorisen lähestymistavan pohjalta nyt muutaman vuoden ajan. Ryhmien ohjaaminen on itselleni ollut mielenkiintoista, haastavaa ja omaa oppimista motivoivaa.

Kehittämistyötäni suunnitellessani tärkeimmäksi tavoitteeksi koin sen, että haluan lisätä vanhempien tietoisuutta oman lapsen motorisista kyvyistä, vuorovaikutustaidoista sekä liikkumisen ja leikkimisen jokapäiväisestä tarpeesta lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tueksi. Halusin näyttää vanhemmille mitä kaikkea lasten kanssa ryhmän aikana teemme esimerkiksi arkimateriaalin kanssa tai millaisia rentoutumisharjoituksia ryhmän aikana harjoitteleme.

Tämän kehittämistyöni lähestymistapa on toiminnallinen ja siinä tavoittelen käytännön toiminnan ohjeistamista ja järjestämistä sekä perheliikuntakerran tarpeellisuutta osana lasten terapeutin psykomotoriikkaryhmäjaksoa. Toiminnallinen kehittäminen on kaksiosainen kokonaisuus, joka sisältää toiminnallisen osuuden sekä kehittämisraportin eli prosessin dokumentoinnin ja arvioinnin (Vilkkä & Airaksinen 2003: 51.)

3 Lastenneurolatyo ja perusterveydenhuolto lapsen kehityksen tukena

Lastenneurolatyon ja perusterveydenhuollon keskeisiä tehtäviä ovat lasten terveydentilan, kasvun ja kehityksen seuraaminen sekä koko perheen hyvinvoinnin selvittäminen ja tukeminen. Lastenneurolan terveystarkastuksissa kiinnitetään huomiota lapsen ja perheen terveen ja turvallisen elämän edellytyksiin ja kykyyn tehdä terveyttä edistäviä valintoja. Terveystarkastustyössä lapsiperheiden parissa korostuu lapsen ja perheen osallisuus sekä vastavuoroinen keskustelu. Lähtökohtana on lapsiperheiden yksilöllisten tarpeiden tunnistaminen ja voimavarojen tukeminen (Lastenneurola lapsiperheiden tukena 2004: 14.)

Lapsen kehityksen seuranta ja tukeminen on kehitysviiveiden yleisyyden vuoksi kansanterveydellisesti tärkeää. Leikki-ikäisten (2,5-6-vuotiaiden) lasten neurologisen kehityksen pohjana neurolatyössä käytetään Leikki-ikäisen lapsen neurologista arviota (LENE). LENE:n tavoitteena on löytää mahdollisimman varhain sellaiset kehitykselliset ongelmat, jotka voivat ennakoida oppimisvaikeuksia kouluiässä. Testi kattaa lapsen neurologisen kehityksen keskeiset osa-alueet: näkö- ja kuulohavainnot, karkeamotoriikan, vuorovaikutuksen, tarkkaavaisuuden, puheen tuottamisen, puheen ymmärtämisen ja käsitteiden, kuullun hahmottamisen, silmä- käsi- yhteistyön, leikin, omatoimisuuden, visuaalisen hahmottamisen ja lukivaikeuksien arviot. Kielen kehityksen, motoriikan, hahmotuksen ja tarkkaavaisuuden ongelmat laajenevat herkästi käyttäytymisen ja tunne-elämän alueille, varsinkin jos tuen tarvetta ei tunnisteta. Varhaisella tuella voidaan kuitenkin vaikuttaa myönteisesti kehitykseen ja ennaltaehkäistä vaikeuksien kasaantumista (Valtonen 2011, Opas 14: 85.)

Käytössä olevista motorisista testistöistä Hendersonin ja Sugdenin (1992) laatima The Movement Assessment Battery for Children (Movement ABC, uudistettu versio 2007 Movement ABC-2) on tarkoitettu arvioimaan motoriikan eri osa-alueita kuten sorminäppäryys, staattinen ja dynaaminen tasapaino ja pallotaidot. Tämän testin avulla arvioidaan lapsen mahdollisia riskiä kehitykselliseen koordinaatiohäiriöön. Motorisen oppimisen vaikeuksilla eli kehityksellisillä koordinaatiohäiriöillä (= Development Coordination Disorder, DCD) tarkoitetaan huomattavaa vaikeutta oppia motorisia taitoja ja näitä esiintyy noin 5-6 %:lla kaikista lapsista ja nuorista. Motoriikan vaikeudet voivat olla joko karkea- tai hienomotoriikassa tai molemmissa yhdessä. Tyypillistä on liikkeen

ajoittamisen ja rytmisyyden vaikeus, toiminnan hitaus, voimankäytön vaikeus sekä tarkkaavuuden häiriö. Kehitykselliseen koordinaatiohäiriöön voi liittyä myös kielellistä heikkoutta tai sosiaalisten taitojen kypsyttömyyttä (Ahonen ym.2005:12.)

Tällä hetkellä Movement ABC-testistöstä näyttää muodostuvan keskeisin ja ainoa standardoitu testausmenetelmä Yhdysvalloissa ja Euroopassa kehityksellisiä koordinaatiohäiriöitä diagnosoidessa (Lyytinen ym.2002: 285).

3.1 Lapsen motorisen kehityksen tukeminen

Jokaisen lapsen kehityksen kulku on ainutkertainen ja yksilöllinen. Siihen vaikuttavat synnynnäiset ominaisuudet ja ympäristö yhdessä vuorovaikuttaen. Yksittäiset taidot opitaan yleensä tietyssä iässä ja yleensä myös samassa järjestyksessä. Ennen kuin voi juosta, on opittava kävelemään ja ennen puhumaan oppimista opitaan symbolien luonne. Monet taidot voivat kehittyä samaan aikaan ja kehitys voi olla päällekkäistä. Monien taitojen oppiminen on edellytys seuraavalle kehitystasolle. Normaali vaihtelu on suuri ja vaikuttavia tekijöitä ovat lapsen ympäristö, vanhempien antama hoito, lapsen oma luonne ja käyttäytymisen kehitys (Salpa 2007: 7-13.)

Koko kehon liike ja liikkuminen on lapselle luonnollisen kehityksen perusta. Monipuolinen, jokapäiväinen liikkuminen tukee oppimisvalmiuksien varhaista kehitystä. Lapselle on hyvä antaa lupa liikkua niin, että hengästyy ja tulee hiki, jotta hän saa kokemuksen mikä on normaalia. Lasta on mielekästä kannustaa hyppimään, juoksemaan ja kiipeilemään (Pulli 2013: 7.)

Motorinen, kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys sekä tunne-elämän kehitys muodostavat kokonaisuuden ja ovat sensomotorisen kehityksen perusta. Jos jollain kehityksen osa-alueella on vaikeutta, se heijastuu lapsen kokonaiskehitykseen. Lapsella, jolla on motorisia vaikeuksia, noin kolmella neljästä on vaikeutta myös muilla osa-alueilla esim. kielikehityksessä, matemaattisissa taidoissa ja tarkkaavaisuudessa (Laasonen 2005: 197). Psykomotorisessa toimintatavassa näitä kehityksen vaikeuksia lähestytään liikunnan ja leikin avulla, jolloin tavoitteena on laaja-alainen, kokonaisvaltainen toiminnan tukeminen ja terveyden edistäminen. Psykomotoriikka korostaa kehon ja mielen yhteyttä (Koljonen 2012.)

Oppiakseen uutta lapsi toimii taitojensa ylärajoilla. Jo opittujen taitojen toistaminen tuo onnistumisen iloa, sen sijaan epäonnistuminen ja uuden yrittäminen voi aiheuttaa turhautumista ja kiukkuakin. Kuitenkin monien toistojen myötä liikkeistä tulee automaattisia ja erehtymisien kautta lapsi saa kokemuksia ja oppii niistä. Lapsen elämän tärkeimpiä pyrkimyksiä on oppia havainnoimaan ympäristöä ja itseään suhteessa siihen (Salpa 2007: 12-13.)

Ensimmäisen seitsemän ikävuoden aikana lapsi oppii aistimaan kehonsa ja ympärillä olevan maailman. Hän oppii nousemaan pystyyn ja liikkumaan taitavasti ympäristönsään, ja oppii miten fysiikan lait vaikuttavat hänen toimintaansa esim. miten toimia lukuisten erilaisten huonekalujen kanssa, vaatteiden, ruokailuvälineiden, lelujen, kynien, kirjojen ja tietysti toisten ihmisten kanssa. Lapsi oppii myös erilaisten äänien merkityksen ja oppii puheen. Kaikesta tästä hän saa erilaista aistitietoa toimiakseen ja kehittyäkseen (Ayres 2008:42.)

Jokainen lapsi on syntyessään erilainen myös luonteeltaan. Toiset ovat rauhallisia, sopeutuvaisia, joustavia ja uni- sekä ruokailurytmiltään säännöllisiä. Toiset saattavat olla aktiivisia tai vaativia ja tarvitsevat enemmän huomiota. Tätä synnynnäistä erilaisuutta, joka tekee ihmisestä yksilön, kutsutaan temperamentiksi (Keltikangas- Järvinen 2004.) Erilaiset lapset vaativat erilaisen vuorovaikutuksen. Ympäristö, joka on sopuinnassa lapsen temperamentin kanssa, tukee ja auttaa lapsen ominaisuuksien vahvistumisessa (Salpa, 2007:11.)

3.2 Helsingin sosiaali- ja terveystieteiden lasten psykomotoriikkaryhmät

Tällä hetkellä fysioterapiassa toimii lasten terapeuttisia psykomotoriikkaryhmiä kolmessa eri fysioterapiayksikössä. Ryhmään osallistuvat lapset tulevat neuvolan terveydenhoitajan ja/tai lääkärin tekemän LENE- arviointia kautta. LENE- arviointimenetelmässä tehtyjen havaintojen pohjalta lapsi, jolla on useammalla eri kehityksen osa-alueella kypsyttömyyttä, ohjataan fysioterapeutin vastaanotolle tarkempaa tutkimusta varten. Tässä vaiheessa lapsen kanssa tehdään hieno- ja karkeamotorisia taitoja kartoittava Movement ABC-2-tutkimus (MABC-2) sekä havainnoidaan muuta yleistä liikkumista.

Testi koostuu sekä laadullisesta että määrällisestä arvioinnista. Laadullinen arviointi sisältää valmiit kriteerit, joiden avulla esim. tasapainotehtävien osalta havainnoidaan lapsen kokonaissuoriutumista ja kehon eri segmenttien (pää, yläraajat, vartalo, alaraajat) tasapainottavia liikkeitä. Lopuksi kaikkien tehtävien havainnot yhdessä määrällisen tuloksen kanssa kootaan yhteen lapsen suoriutumisesta kertovaksi kuvaukseksi (Borremans 2013.)

Niille lapsille, joilla tässä tutkimuksessa havaitaan selkeitä motorisia vaikeuksia vuorovaikutuksessa, hieno- tai karkeamotoriikassa, puheenkehityksessä, aistitoiminnoissa tai kehonkuvassa tarjotaan mahdollisuus osallistua terveysaseman lasten terapeuttiseen psykomotoriikkaryhmään. Ryhmään osallistuvat lapset ovat 4-6-vuotiaita.

3.3 Terapeuttien psykomotoriikkaryhmien viitekehys

Psykomotoriikka on poikkitieteellinen lähestymistapa, mikä on saanut vaikutteita psykologiasta, sosiologiasta, liikunta-, kasvatustieteestä sekä erityispedagogiikasta. Psykomotoriikassa korostetaan kehon ja mielen yhteyttä. Psykkiset, sosiaaliset, fyysomotoriset ja kognitiiviset alueet nähdään yhtä tärkeinä ja otetaan samanaikaisesti huomioon. Tavoitteena on yksilön laaja-alaisen, kokonaisvaltaisen kehityksen ja persoonallisuuden tukeminen käyttäen liikuntaa apuvälineenä (Koljonen 2012.) Psykomotoriikan oppimisprosessin tärkeitä elementtejä ovat liike, toiminta, elämys, tunne, vuorovaikutus, leikki ja havainto (Koljonen 2013).

Psykomotoriikkaan vaikuttaneita keskeisiä teorioita ovat dynaamisen systeemien teoria (kokemukset, ympäristö, mahdollisuudet), ekologinen havaintoteoria (Gibson), Piagetin kehitysteoria (kognitiivisen kehityksen teoria) ja sensorisen integraation teoria (Ayres), jossa painottuu havainto- ja aistitoiminnot (Zimmer 2011: 17.) Lisäksi Antonowskyn salutogeenisen näkökulma korostaa positiivista näkökulmaa terveyteen (Koljonen 2012.)

Monien vaikuttajien ansiosta, mm. E.J Kiphard, kehittyi kuntoutukseen ja pedagogiseen käytäntöön ns. ”psykomotorinen harjoittelumuoto” . Kiphardin mukaan lapsen perimmäinen tarve on otettava huomioon, ei keskittyä vajavaisuuksiin, vikoihin vaan lapselle annetaan elämyksiä, kokemuksia toimia leikkimielin, vapaasti ilman pakkoa ja näin lapsi

voi ilmaista itseään ja kehittyä (Kiphard 1989,12, Zimmer 2011: 17). Psykomotorisen kehityksen edistämisen päätavoite ja tehtävä on lapsen persoonallisuuden ja kehityksen kokonaisvaltainen tukeminen. Kiphardin mukaan toimintakykyä on hyvä ja tärkeä harjoitella kolmella eri osa-alueella, jotka ovat havainto, liikunta ja sosioemotionaalinen alue. Psykomotorisessa tukemisessa painotetaan lapsen omaehtoisuutta, luovuutta ja itseohjautuvuutta (Zimmer 2011: 36.)

Rinnakkain Kiphardin suuntauksen kanssa kehittyi suuntaus, jossa pidetään tärkeänä monipuolista liike- ja havaintokykyä, joka on perusta ihmisen toimintakyvylle. Sen mukaan havainto ja liikkuminen ovat aina yhteydessä ympäristöön. Virikkeellinen ympäristö ja liikuntatarjonta innostaa lasta liikkumaan omatoimisesti, painopisteenä lapsen vahvuudet, heikkoudet jätetään vähemmälle huomiolle. Kun kehitystä tapahtuu fyysomotorisella alueella, se vahvistaa myös psyykkisellä tasolla (Zimmer 2011: 37.)

Sensorisen integraation näkökulman kehittäjä Jean Ayres näkee käyttäytymishäiriöiden, oppimisvaikeuksien ja kehitysvaikeuksien johtuvan aistitoimintojen riittämättömyydestä. Ayresin mukaan tasapainoasti on yhteydessä ihmiseen vaikuttavaan painovoimaan ja fyysiseen ympäristöön. Kaikki muut aistimukset työstetään vastavuoroisesti vestibulaariseen informaatioon (Ayres 2012). Vestibulaarinen järjestelmä (painovoima, tasapaino, liike) ja proprioseptiivinen järjestelmä (lihakset ja nivelet) sekä taktilinen järjestelmä (kosketus) ovat Ayresin mukaan perusaisteja, jotka tasapainoasti yhdistää järjestelmäksi. Ayres pitää myös lapsen leikinomaista toimintaa tärkeänä ja sitä, että lapsi voi päättää itse toiminnasta, tosin sen puute saatetaan nähdä aivotoimintojen kypsyttömyydeksi. Lapsen toiminta ei saa sitä merkitystä, jota lapsi itse pitää tärkeänä vaan toiminnot ovat aivojen työskentelyprosessien tuloksia (Zimmer 2011: 39- 40.)

4 Perhelähtöisyys sosiaali- ja terveysalalla

Keskeinen periaate sosiaali- ja terveysalan palveluissa on asiakaslähtöinen toimintatapa. Lasten kuntoutuksessa asiakkaana on koko perhe, jolloin korostuu perhekeskeinen toimintamalli, jossa vanhemmat ovat tasavertaisina ammatti-ihmisten rinnalla suunnittelemassa kuntoutuksen tavoitteita. Rantalan (2002) mukaan lapsilähtöisessä perheyössä vanhempia tulisi tukea osallisuudessaan ja auttaa näkemään omat voimavaransa, taitonsa ja toimintatapansa positiivisena vaikuttajana lapsen kehityksessä ja hyvinvoinnissa (Rantala 2002: 40.)

Perhelähtöisyydeksi kutsutaan toimintatapaa, jossa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ovat yhteistyössä perheiden kanssa kunnioittaen perheen tapaa elää ja asettaa tavoitteita itselleen ja lapselle. Yhteistyön lähtökohtana on että perhe on lapsen paras asiantuntija (Määttä 2010: 167.)

4.1 Perhe ja ekokulttuurinen teoria

Lapsen kehityksen peruspilareina ovat arkipäivän monet toimintatilanteet. Tämä ekokulttuurinen teoria pohjaa perheen arjen sujumiseen, vanhempien hyvinvointiin ja sitä kautta lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen. Perheen ekokulttuurinen ympäristö tarkoittaa perheen olennaisten voimavarojen ja toimintatapojen kokonaisuutta (Määttä 2010: 53- 57.)

Koti on lapsen ensisijainen kasvuympäristö. Kukin perhe rakentaa arkiset käytännöt omien mahdollisuuksien ja tarpeiden mukaisesti. Perheen arkielämä linkittyy monella tapaa myös asuinympäristöön. Ekokulttuurinen näkemys korostaa arjen toimintatilanteita jokaisen lapsen olennaisena kehitysympäristönä. Tärkeimpinä tavoitteina pidetään vanhempien kannustamista osallistumaan lapsen kasvatukseen, oppimisen tukemiseen ja kuntoutukseen. Tässä ajattelutavassa, joka perustuu Vygotskin teoriaan(1978), perhe ja lapsi ovat aktiivisia toimijoita ja keskeistä on lasten osallisuus sosiaaliin yhteisöihinsä. Kehitys ja oppiminen tulkitaan enemmän sosiaaliseksi ja kulttuuriseksi kuin vain yksilölliseksi ilmiöksi (Määttä 2010: 53- 57.)

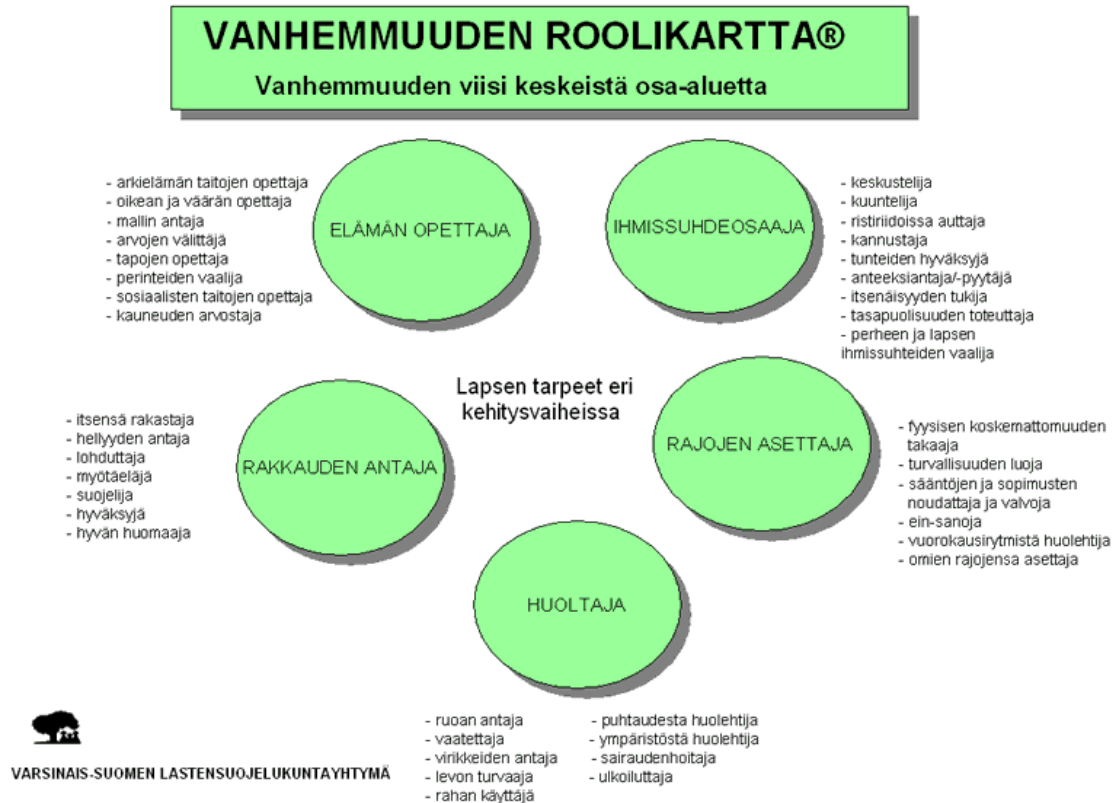
4.2 Vanhemmuuden osa-alueet

Lasten psykososiaalisten ongelmien lisääntymisestä huolestuttiin 1990-luvulla ja huomio on kohdistunut tätä kautta jälleen perheen hyvinvointiin. Neuvolatyön tutkimuksissa on nähtävissä että perhe on teoreettisesti tarkasteltuna lapsen taustatekijä. Perheen tilanne on otettava huomioon mutta perhettä ohjataan siten että, ensisijaisesti lapsen tarpeet tulevat huomioiduksi (Armanto 2007: 365.)

Vanhemmat ovat ensisijaisia lapsensa kehityksen ja perheensä hyvinvoinnin edistäjiä (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004: 80). Vanhempien on nykyään vaikea saada yksiselitteistä tietoa siitä, miten lasta pitäisi kasvattaa. Tarjolla on paljon erilaisia ja usein keskenään ristiriitaisia oppeja. Vanhemmuuden on sanottu olevan kasvamista, uuden oppimista. Professori Matti Rimpelän mukaan oppiminen on sekä yksilöllistä että yhteisöllistä ja perhe voi oppia hyvinvointia yhdessä. Kysymys on kasvuprosessista, jota lapsi vie eteenpäin, se on elämänmittainen ihmissuhde (Määttä ym.2010: 23-24.)

Vanhempien päätehtävänä on antaa lapselle turvaa ja kypsän aikuisuuden esikuva. Jokapäiväisessä elämässä on tärkeää osoittaa että vanhemmat kunnioittavat ja arvostavat lasta. Samalla heidän tulisi kyetä luomaan lapselle myönteisiä mielikuvia. Vanhemmuuteen kuuluu lämpöä, läsnäoloa, leikkimielttä, puhetta, sadunkerrontaa ja ennen kaikkea aikaa olla lapsen kanssa ja omistautua lapselle. Parhaimmillaan vanhemmuus ja lasten kasvatusta ovat sekä lapsen että vanhemman välistä yhteistä kasvua ja uuden oppimista (Armanto 2007: 235-236.)

Lapset voivat olla ominaisuuksiltaan ja luonteenpiirteiltään hyvin erilaisia, jolloin heidän kasvatuksensaakin muodostuu erilaiseksi. Kunkin lapsen kehitysaste, terveydentila, temperamentti, vilkkaus, rohkeus, mielenlaatu, oppimisenopeus, keskittymiskyky, unenlahjat, liikunnalliset taidot, herkkyys eri ärsykeille ja jopa lapsen ulkonäkö tai sukupuoli voivat vaikuttaa vanhempien suhtautumiseen ja tapaan kasvattaa lasta. (Armanto 2007: 236.)



Kuvio 1 VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA (Armanto 2007:459).

Vanhemmuus sisältää mm. sen että vanhemmat ohjaavat lasta arkitaidoissa mallia antaen mikä on oikein ja väärin, asettavat rajat ja säännöt ja huolehtivat ruuasta, levosta ja rakkaudesta lasta kohtaan. Perheen arvot ja perinteet sekä sosiaalisten taitojen opettelu tulevat arkielämän erilaisissa tilanteissa lapsille tutuiksi. Lapsi tarvitsee vanhemmiltaan myös tasapuolisesti kannustusta ja itsenäisyyden ja itsetunnon tukemista (Armanto 2007: 459.)

4.3 Vanhempien ohjaus arjen tilanteisiin

Kodin arvot ja kulttuuri muodostavat yleensä lapsen elämän perustan. Ekokulttuurisen lähestymistavan perusajatuksena on, että jokaisen lapsen kehityksen perusta rakentuu päivittäisissä toiminta- ja vuorovaikutustilanteissa, joissa lapsi on mukana sekä kotona että päivähoitossa. Arkipäivän toimintatilanteet tarjoavat lapselle mahdollisuuden oppia ja kehittyä jäljittelemällä, osallistumalla, tehtäviä tekemällä sekä muilla sosiaalisilla keinoilla (Rantala 2002: 24). Vanhempia on tärkeä ohjata tunnistamaan arkeen liittyvät ongelmat ja arjessa selviytymisen kannalta tärkeimmät harjoiteltavat asiat. Vanhemi-

en on opittava näkemään lapsen kehitys pieninä askelina, jotka valmistavat uuden taidon oppimista. Näin he oppivat iloitsemaan pienistäkin edistymisistä ja pystyvät hyväksymään tavoitteiden rajallisuuden (Rantala 2002: 24).

Haasteena on ohjata vanhempia toteuttamaan kuntoutuksellisia harjoitteita osana arkea niin, että ne siirtyisivät osaksi lapsen arkista toimintamallia. Parhaiten se tapahtuu leikin varjolla, vanhempien hyväksyessä lapsi omana itsenään. Arkeen siirtyvän harjoittelun ei tarvitse olla raskasta työtä vaan se voi olla kaikkia viihdyttävää yhdessäoloa: metsässä kävelyä, hiekkakakkujen tekoa, siivousta, ruoanlaittoa jne. Yhdessä toimien ja leikkimällä lapsi saa vanhemmilta kannustusta käyttämään oppimiaan taitoja. Lapsi tulee myös tietoiseksi omista voimavaroistaan (Autti-Rämö,2008).

5 Liikuntakasvatus, liikunta ja leikki motoriikan taustalla

Liikuntakasvatuksen keskeisenä tavoitteena Zimmerin mukaan on luoda lapselle liikunnan avulla valmiudet oppia rohkaistumaan, tuntemaan ja hahmottamaan oma itsensä, oman ympäristötilan ja siinä vaikuttavat ihmiset ja asiat. Tavoitteena on myös kasvat-
taa ja parantaa lapsen motorisia kykyjä ja taitoja. Yhtä tärkeää on mahdollistaa hei-
kompien ja vahvempien lasten yhteiset leikit kuin auttaa lasta myös säilyttämään liik-
kumisen ilo, uteliaisuus ja toiminnanhalu (Zimmer 2001: 122.)

Tutkimukset osoittavat että liikkuminen ja motoristen taitojen harjoittaminen tukevat myös muuta oppimista kuten kielenkehitystä, matemaattisia taitoja ja keskittymisky-
kyä. Motoristen taitojen puutteilla on vaikutusta itsetuntoon, minäkäsitykseen ja sosi-
aalisiin taitoihin (Ahonen ym.2005:7).

Liikunnan on tänä päivänä nähty myös mahdollistavan moraalisen pohdinnan edisty-
mistä, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja etenkin lapsen kehittymistä
suhteessa omaan minäkäsitykseen. Sen kehittyminen on oleellisinta kaikessa ja etenkin
miten lapsi kokee itsensä psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena olentona. Havainnot
suhteessa muihin auttaa minäkäsityksen kehittämisessä ja muotoutumisessa ja se luo
perustan itseluottamuksen kehittämiselle (Zimmer 2001: 123.)

Liikuntakasvatus ja liikunnan aktiviteetit antavat mahdollisuuden sosiaalisen vuorovai-
kutuksen kehittymiselle toiminnan kautta, joka auttaa ymmärtämään, sisäistämään ja
hyödyntämään positiivista sosiaalista käyttäytymistä. Siihen kuuluvat mielenkiinto toisia
kohtaan, taito ottaa toiset huomioon sekä konkreettinen toisten auttaminen. Tätä käyt-
täytymistä kutsutaan prososiaaliseksi käyttäytymiseksi (Polvi 2010: 29- 32.)

Seuraavat liikuntakasvatuksen pedagogisen toiminnan suuntaviivat toimivat ohjenuore-
na sekä ohjaajan menettelylle että liikuntatilanteiden sisällölle. Lapsilähtöisyyden, va-
paaehtoisuuden ja päätäntämahdollisuuden taustalla on lapsen taidot ja kiinnostus
liikkumiseen ja motoriseen oppimiseen. Näissä tilanteissa ohjaajan rohkaisut ja luotta-
muksen synnyttäminen ovat tärkeitä. Toiminnan avoimuus, elämyksellisyys ja omatoi-

misuus puolestaan mahdollistavat lapsen aloitteellisuuden, sosiaalisuuden, vastuunoton ja itsetunnon kehityksen.



Kuvio 2. Liikuntakasvatuksen suuntaviivat (Zimmer 2001: 121- 122).

Liikuntakasvatuksen sisällön tulisi tarjota liikuntaleikkejä, avointa liikunnallista toimintaa sekä antaa mahdollisuus oman kehon kokemiseen, minäkokemukseen, aistikokemuksiin ja sosiaalisiin sekä materiaalsiin kokemuksiin (Zimmer 2001: 124- 125).

5.1 Sosiaali- ja terveysministeriön suositukset lasten liikunnasta

Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia ja liikunnallisen elämäntavan perusta luodaan jo varhaislapsuudessa. Lasten päivittäisen liikunnan määrä on merkittävästi vähentynyt nykypäivänä arkielämän ja elintapamuutosten takia. Sosiaali- ja terveysministeriö on antanut suosituksen että alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua reippaasti ja riittävän kuormittavasti ja hengästyttävästi joka päivä vähintään 2 tuntia. Liikunta voi

koostua päivän aikana useammasta eri tuokiosta ja arkiliikkumisesta. Aikuisen rooli liikkumisen mahdollistajana on merkittävä joten siihen on kiinnitettävä tulevaisuudessa huomiota (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005: 17.)

Liikkumisen suositukset on tarkoitettu ohjaamaan kaikkea lasten eri elämäntilanteissa tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Liikkumisen määrän ja laadun ohella ympäristön ja välineiden merkitys lasten omaehtoisessa toiminnassa on merkityksellistä. Aktiivinen ja vastavuoroinen yhteistyö perheen kanssa on avainasemassa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005: 17.)

5.2 Liikunnan merkitys alle kouluikäiselle lapselle

Lapsen liikkuminen ja leikkiminen on fyysistä aktiivisuutta, jota hän tarvitsee päivittäisen hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi. Tämän hetkisten arvioiden mukaan lähes joka toinen lapsi tai nuori ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Tällä on pitkäkantoisia vaikutuksia lasten ja nuorten elämään. Liikkumattomuus lisää ylipainoa, lihavuutta sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien lisääntymistä. Liikunta edistää myös psyykkistä terveyttä. Yhteisöllisellä ryhmäliikunnalla voi olla tärkeä rooli lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä (THL 2013).

Soini ym.(2011) ovat tutkineet 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunnan määrää ja tutkimuksessa käy ilmi, että lapset liikkuvat vain 58 minuuttia päivässä reippaasti, eikä yksikään tutkimukseen osallistuneista lapsista liikkunut suositusten mukaista kahden tunnin määrää vaikka tutkimuksessa huomioitiin myös viikonloput (Soini ym.2011).

Elämäntavat ja tottumukset opitaan jo varhain ja vanhemmat ovat lapsen tärkeimpiä roolimalleja liikuntaan suhtautumisessa ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Liikkuvasta lapsesta tulee todennäköisemmin myös liikkuva aikuinen. Asenteiden luomisessa korostuu kodin merkitys. Arkielämän arvokkuus muodostuu lapsen kanssa pienistä yhteisistä askareista ja tekemisistä ilman kilpailua ja suorituspaineita. Tavalliset asiat kuten luonnossa liikkuminen, ulkona temppuilu, pallolla pelaaminen, juokseminen, pyöräily, kotona jumppaaminen ym. ovat lapselle todella merkityksellisiä kun ne tehdään yhdessä isän, äidin tai koko perheen kanssa (Karvonen 2000:29-30.)

Lapsen mahdollisuus, motivaatio ja rohkeus liikkumiseen on tärkeää. Olennaista näiden kehittymiselle on vertaissuhteet, sosiaalinen kokemus ryhmässä. Lapsen liikkuminen on osa hänen persoonallisuuttaan ja mitä enemmän lapsi saa liikkumisen kokemuksia sitä enemmän kehittyvät kognitiiviset, sosiaaliset ja emotionaaliset osa-alueet. Psykomotorinen toimintatapa nostaakin lapsen toiminnan keskipisteeksi, jolloin lasta autetaan löytämään oma identiteetti sekä tuetaan ja edistetään lapsen oman positiivisen arvo maailman kasvua (Zimmer 2011: 127-128.)

5.3 Leikin yhteys liikkumiseen

Liikkuessaan lapsi voi leikin avulla oppia erilaisten käsitteiden merkityksiä. Ohjaavan otteen myötä lapsella on tilaisuus oppia liikuntaleikkejä leikkiessä myös monipuolista ja rikasta kieltä. Vastavuoroinen peli- ja leikki, sääntöjen ja leikin tekemisen sanoittaminen esim. liikkeiden ja kehollisten tuntemusten kertominen, etäisyyksien, suuntien, voimakkuuksien ja nopeuksien arvioiminen auttaa kehittämään lasta monella eri osa-alueella niin motorisesti kuin kielellisesti. Leikkejä ja liikuntataitoja opeteltaessa lapsi myös oppii tuntemaan toveruutta, ottamaan toisia huomioon, jakamaan asioita, odottamaan vuoroaan ja ymmärtämään erilaisuutta (Pulli 2013: 14-15).

Leikki ja liikkuminen ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Leikin avulla lapsi luo oman todellisuuden ja antaa sille oman merkityksensä. Perhe tai koti ympäristönä antaa lapselle usein aiheet leikkeihin. Leikin avulla lapsi käsittelee erilaisia tunteita, ilmaisee itseään ja kehittää luovuutta ja itsetuntoaan. Leikki ei tarvitse liikaa suunnittelua tai uusia leluja, tavallinen arkimateriaali tai luonnossa liikkuminen synnyttää luovuutta leikkeihin (Zimmer 2001,69,73-75). Kotoa löytyvää hyvää arkimateriaalia leikkeihin ovat esimerkiksi sanomalehdet, wc-paperirullat, jugurttipurkit, pesusienet sekä kaikki materiaali mistä lapsi voi itse keksiä uusia mielenkiintoisia käyttötapoja.



Kuva 1. Psykomotoriikkaryhmän leikkitalanne (Vinnikainen 2013)

6 Perheliikunta ja psykomotoriikka

Perhe on ensimmäisten ikävuosien aikana suurin lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttava tekijä. Jo asuinympäristö vaikuttaa lapsen liikunnalliseen kehitykseen, samoin kuin kodin materiaalit, tavarat, sisustus, pihapiiri jne. Lähiympäristön virikkeellisyys innostaa lasta aktiivisesti tutkimaan ja liikkumaan. Liikunnallisten virikkeiden lisäksi perhe ja koti muokkaavat lapsen asennoitumista liikkumiseen ja urheiluun. Lapsi omaksuu vanhempiensa asenteet ja varsinkin vanhempien ja sisarusten yhteiset liikuntamuodot vaikuttavat positiivisesti motoriseen kehitykseen (Zimmer 2001: 88- 89.)

6.1 Perheliikunnan tausta

Perheliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa, jota koko perhe ja lähipiiri, lapset, nuoret, vanhemmat, isovanhemmat ja ystävät voivat harrastaa yhdessä. (Arvonen 2007,s.7). Ohjatun toiminnan lisäksi se voi olla kotona tapahtuvaa peuhaamista, leikkiä tai pelaamista lapsen kanssa. Yhdessä liikkuminen ja leikkiminen on iloista ja mielekästä toimintaa vastapainona liialliselle istumiselle. Aikuinen on hyvä pari pienelle lapselle, koska hän voi antaa sopivasti onnistumisen kokemuksia. Tärkeää on kosketus- ja tuntoaistimusten kokeminen, rohkaiseminen uusiin kokemuksiin ja myönteisen palautteen antaminen lapsen yrityksille. Se vaikuttaa myönteisen minäkäsityksen kehittymiseen (Karvonen ym.2003: 299.)

Kannustava ilmapiiri on oppimisen edellytys. Liikuntasuoritusten rohkaisu ja kannustus innostavat sekä aikuista että lasta uusiin suorituksiin ja kokeiluihin. Aikuisen näyttäessä mallia lapsi oppii jo havainnoimalla ja matkimalla. Mielikuvat liikkumisesta esim. eläimen tavoin erilaisissa paikoissa ja erilaisten välineiden kanssa innostavat lasta liikkeeseen. Liikettä kokeillaan ja liikutaan yhdessä. Tavoitteena on että, aikuinen tukee ja avustaa mutta antaa lapsen itse punnertaa, kiivetä, kokeilla ja toistaa samaa asiaa tuhansia kertoja (Arvonen 2007: 20.)

6.2 Psykomotorisen perheliikunnan tavoitteet

Psykomotoriikka on lähestymistapa, jossa käytetään eri menetelmiä korostaen kehon ja mielen yhteyttä. Sen tavoitteena on tukea ihmisen koko persoonallisuutta liikunnan avulla. Ryhmässä toteutettu psykomotorinen lähestymistapa korostaa leikinomaisuutta, iloa ja omaehtoista liikuntaa, sosiaalista vuorovaikutusta ja erilaisten materiaalien/välineiden käyttöä (Koljonen 2013).

Psykomotorisen perheliikunnan tavoitteena on lapsen kokonaisehityksen edistäminen ja tukeminen. Ryhmätilanteessa on tärkeää lapsen onnistumisen kokemukset, ilo ja elämykset sekä lapsen itsetunnon ja minäkuvan vahvistaminen. Vanhemmuuden tukemisen kautta pyritään antamaan keinoja toimia haasteellisten lasten kanssa niin, että arki tulee sujuvammaksi (Käenmäki 2013.)

Yhteisten liikuntaleikkien kautta psykomotoriikan keinoin vanhempien näkemys laajenee myös siitä, miten lapsi leikkii toisten lasten kanssa. Käytännön ryhmätilanteessa näkee kuinka lapsi oppii luottamaan liikkumiskykyynsä ja miten hänen toimintatilansa laajenee leikeissä. Vanhemmat oppivat antamaan enemmän liikkumisvapautta kun näkevät toisia perheitä ja näin vertaistuki mahdollistuu (Zimmer 2011: 157.) Lapset saavat myös kokea vanhempiensa huomion kun vanhemmat osallistuvat heidän leikkeihinsä. Yhteistoiminta ja leikki ei ole kaikille vanhemmille itselleen välttämättä helppoa. He saattavat arastella omien taitojen suhteen tai pelkäävät heittäytyä tai kokevat epäonnistumista. Tärkeää on hyväksyä ja turvallinen ilmapiiri ja ohjauksessa on tärkeää korostaa, ettei yhtä oikeaa tapaa toimia ole, vaan tärkeintä on jokaisen oma tapa liikkua. Jokaisen mielikuvitukselle ja luovuudelle annetaan mahdollisuus (Käenmäki 2013.)



Kuva 2. Lasten toimintaa psykomotoriikkaryhmässä (Vinnikainen 2013)

7 Kehittämistyönä perheliikunta-kokeilu

Lasten terapeutin psykomotoriikkaryhmämme terveystieteiden keskuksessa kokoontuu 10 kertaa. Ryhmäjakson yhdelle toimintakerralle suunnittelin perheliikuntakerran sisällön (Liite 4) ja sen onnistumista arvioin vanhempien palautelomakkeella (Liite 1). Vanhemmilta myös kysyttiin ennen ryhmän alkua suostumus lapsen osallistumiselle ryhmäkerroille ja kuvauksille (Liite 3) ja he saivat tiedotteen ryhmän tarkoituksesta (Liite 2).

7.1 Kehittämistyön tausta

Tähän lasten terapeutin psykomotoriikkaryhmään osallistui 5 lasta, joiden kokonaismotoriikkaa oli ennen ryhmän alkua kartoitettu Movement ABC-2-testillä. Kaikkien lasten kokonaispisteet jäivät punaiselle tasolle, mikä tarkoittaa, että lapsella on vaikeuksia monella eri toiminta-alueella (kielellisellä, motorisella ja sosiaalisella osa-alueella). Ennen ryhmän alkamista vanhempien kanssa oli keskusteltu testin tuloksista, annettu kotiharjoitteluun ohjausta ja asetettu ryhmäjaksolle tavoitteet. Ohjasin ryhmää yhdessä kollegani kanssa ja lisäksi perheliikuntakerta videoitiin havainnoin tueksi. Oman havainnointini lisäksi kollegani havainnoi ryhmäkertaa ja informoi siitä minua. Vanhemmilta saamaani kirjallista palautetta heti ryhmäkerran jälkeen täydensi viimeisen ryhmäkerran aikana käyty avoin keskustelu perheliikuntakerran asioista. Perheliikuntakerralle osallistui 5 lasta ja jokaisesta perheestä 1 vanhempi (4 äitiä ja 1 isä).

7.2 Kehittämistyön sisältö

Ryhmäjakson toiminta suunnitellaan 10 kerran sarjaksi ja jokaisella kerralla on oma teemansa, jonka ympärille tunti rakentuu ja tavoitteet suunnitellaan. Perheliikuntakerta on ryhmäjaksosarjan 5. kerta. Kaikki toimintakerrat alkavat aina alkupiirillä, jossa jokaiselta kysellään aamun kuulumiset istuen piirissä inkkari-istunnassa. Jokainen ojentaa vuorotellen käden keskustaa kohti sanoen oman nimensä. Kun kaikkien kädet ovat piirin keskellä päällekkäin, sanomme yhtä aikaa 1-2-3-POKS, kädet aukeavat ja ryhmäkerta voi alkaa. Alkupiirin tavoitteena on orientoida lapset toimintakerralle ja saada heti alussa sosiaalinen yhteys muihin ryhmäläisiin.

Kehittämistyöni perheliikuntakerta jatkui tästä alkuleikillä, joka tällä ryhmäjaksolla toistui myös muilla kerroilla ja oli lapsille jo siis tuttu. Musiikin soidessa tilassa sai liikkua haluamallaan tavalla ja sen tauotessa haettiin oma vanhempi pariksi ja keksittiin yhteinen patsas, jossa oltiin kiinni toisessa kämmenen, polven, pepun jne. avulla. Leikin tavoitteena oli liikkeen hallitseminen/ pysäyttäminen, kehonosien yhdistäminen, tekemisen sanoittaminen ja sosiaalisuuden/yhteistyön opettelu.

Toimintatuokion aiheena ja tavoitteena perheliikuntakerralla oli antaa vinkkejä piirtämistyön kautta oman kodin lähiympäristön liikuntamahdollisuuksista ja jokapäiväisen liikkumisen tärkeydestä ja määrästä. Olin tilannut Svolilta (Suomen Voimisteluliitolta) perheliikuntakerralle tarkoitetun valmiin materiaalin, johon vanhempi ja lapsi yhdessä piirsivät oman kodin lähialueen ja miettivät miten ja millaisia tapoja on lisätä liikkumista lähiympäristössä. Piirretystä kartasta ohjattiin tekemään peli, jota vanhemmat voivat jatkossa hyödyntää arkiliikkumisen lisäämiseksi. Tehtävässä lapsia ohjattiin ja kannustettiin hienomotorisesti oikean kynäotteen löytymiseen piirtäessä ja värittäessä.

Seuraavaksi arkimateriaalin käyttöä kokeiltiin yhdessä vanhempi-lapsi pareina rakentamalla vessapaperirullista, pesusienistä ja viilipurkeista erilaisia taloja, torneja ja rakennelmia. Sanomalehdistä perheet saivat keksiä miten tehdä erikokoisia palloja ja mailan, joiden avulla yritettiin rikkoa rakennettuja torneja.

Harjoituksen ideana ja tavoitteena oli näyttää vanhemmille miten käyttää helppoja jokaisen ulottuvilla olevia materiaaleja helposti kokonaisvaltaisen motoriikan tukemiseen. Sosiaalisen kokemuksen tavoitteen täytti lasten ja aikuisten yhteinen leikkituokio leikki-varjon kanssa, jonka kanssa harjoiteltiin voiman käyttöä, suuntia, liikkeen pysäytystä ja yhteistyön tärkeyttä varjoa eri tavoilla liikutellessa.

Jokainen ryhmäkerta lopetetaan rentoutumiseen/ rauhoittumiseen. Perheliikuntakerralle olin varannut kaksi erilaista rentoutusmallia näyttääkseni vanhemmille millaisilla, erilaisilla keinoilla he voisivat jatkossa kotona kokeilla vastaavaa. Alkuun vanhemmat saivat mennä matoille makuulle ja lapset saivat pehmeät piikkipallot, joilla he kävivät vanhemman kehon ääriä läpi hitain pyörittävin liikkein. Lasten vuoron ollessa makuulla luin säätiedotussadun ja vanhemmat hieroivat lastensa niska-selkäpuolella saatuun kuuluvin, erilaisin tavoin.

Loppupiiriin kokoonnuttiin uudelleen yhteen ja lapsilta kysyttiin mikä oli tällä kerralla hauskinta. Lopulta otettiin käsistä kiinni ja kiitettiin tästä kerrasta.

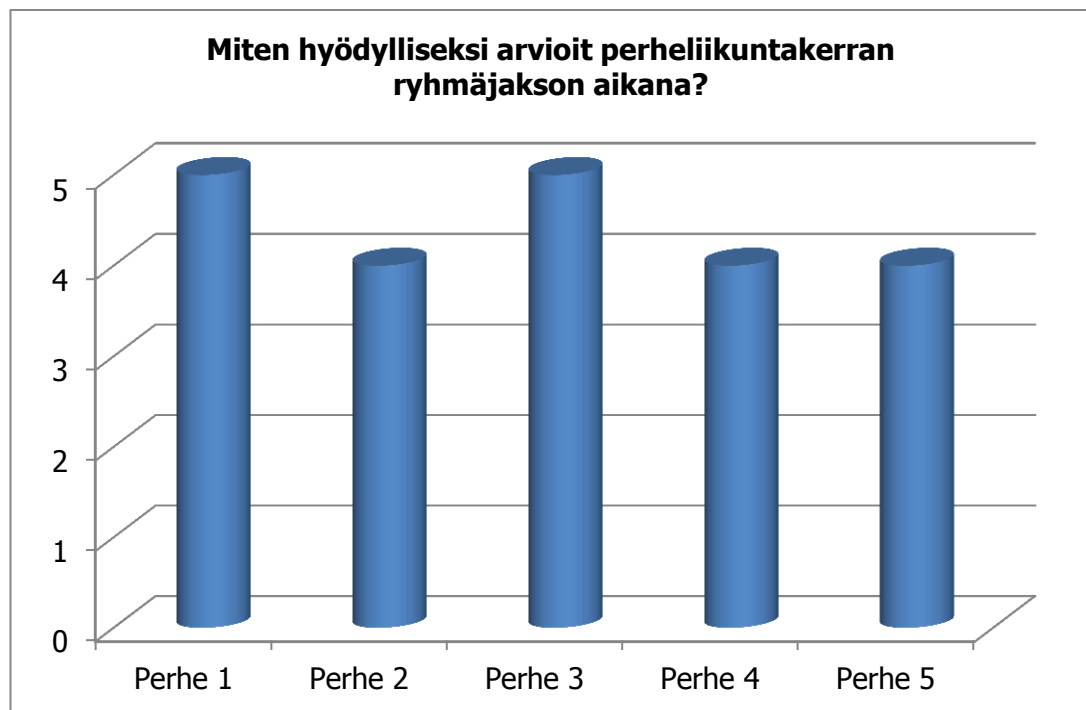
Perheet saivat tästä kerrasta muistoksi kotiin piirtämänsä kartan oman kodin lähiliikuntapaikoista, tekemänsä sanomalehtimailan ja pallot sekä rentoutuksessa käytetyn pehmeän piikkipallon.

8 Tulosten analysointi

Oman ja kollegani havainnoinnin lisäksi vanhemmilta kerättiin palautetta perheliikuntakerrasta palautelomakkeella (liite1), jonka kysymyksiä arvioitiin asteikolla 1 = heikko, 2 = välttävä, 3 = tyydyttävä, 4 = hyvä ja 5 = erittäin hyvä.

8.1 Perheliikuntakerran hyödyllisyys

Alla olevassa taulukossa perheet arvioivat perheliikuntakerran hyödyllisyyttä.

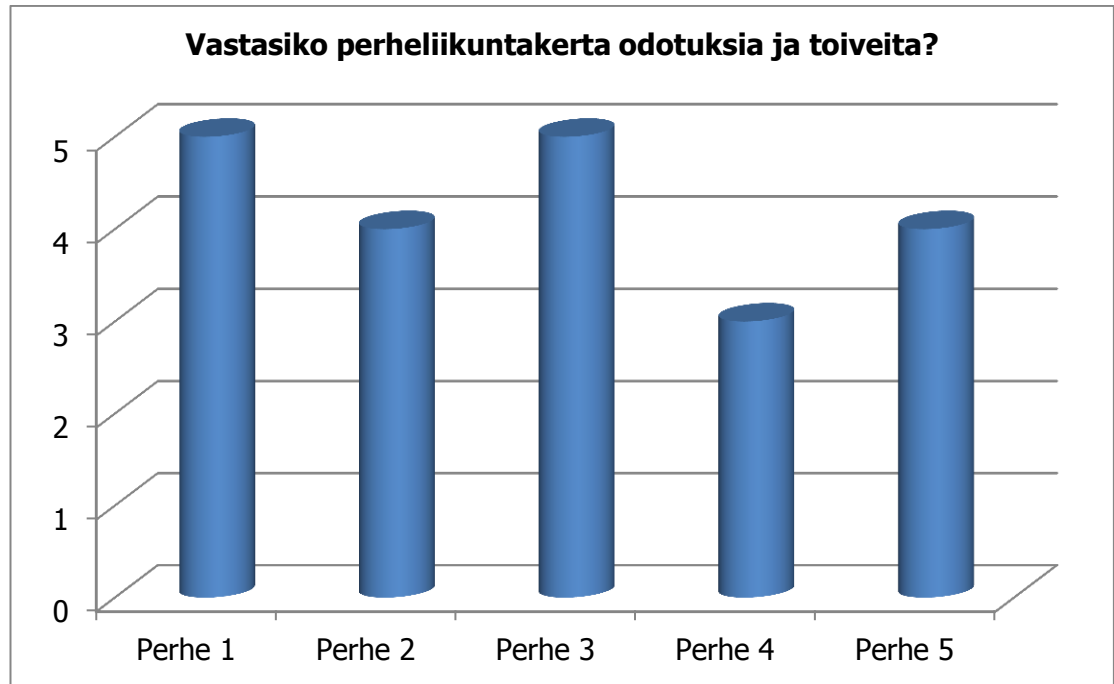


Kuvio 3. Palautelomakkeen kysymys 1.

Kahden perheen vanhemmat arvioivat perheliikuntakerran erittäin hyödylliseksi (=5) osana tämä ryhmäkokonaisuutta ja kolme muuta perhettä arvioivat tarpeen hyödylliseksi eli hyvä (=4). Kollegani mielestä vanhemmat olivat tunnin aikana erittäin kiinnostuneita ryhmän sisällöstä ja ilmapiiri oli mukava. Itse koin helpoksi ohjata ryhmää kaikkien vanhempien avoimen suhtautumisen takia ja se antoi mielikuvan siitä, että vanhemmat kokivat perheliikuntakerran hyödylliseksi.

8.2 Perheliikuntakerran odotukset ja toiveet

Perheillä oli seuraavia odotuksia ja toiveita perheliikuntakerrasta.

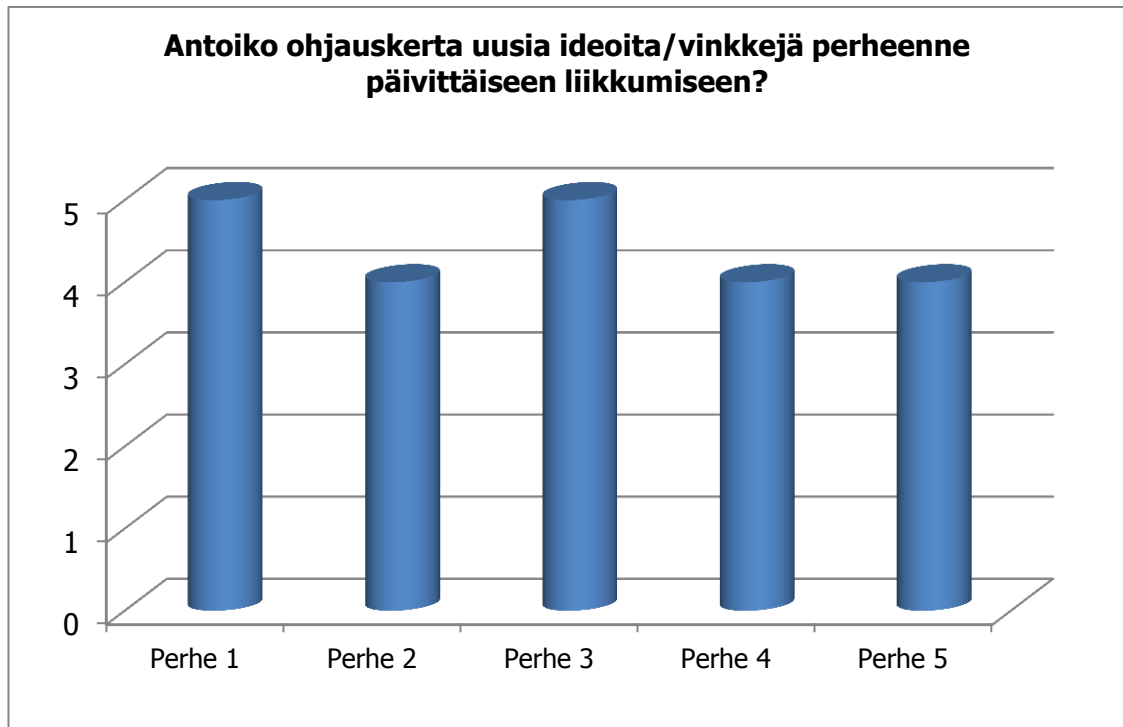


Kuvio 4. Palautelomakkeen kysymys 2.

Tunnin sisältö vastasi 2 vanhemman mielestä odotuksia ja toiveita erittäin hyvin, kahden muun mielestä hyvin ja yhden vanhemman mielestä tyydyttävästi. Kollegani mielestä tunnin aikana muutamien lasten keskittyminen ja tarkkaavuus väheni, koska tekeminen painottui alkuvaiheessa tarkkaan työhön (piirtäminen ja rakentelu) ja välissä olisi voinut olla vauhdikkaampi osio, jossa nämä lapset olisivat voineet purkaa energiaansa. Olen itse tästä samaa mieltä. Toisaalta rauhallisille lapsille/perheille oli hyvä antaa aikaa tehdä tehtäviä ilman kiirettä mutta samalla olisi voinut eriyttää ja keksiä lisähaasteita niille, joilla mielenkiinto oli jo seuraavissa tehtävissä.

8.3 Ohjauksen ideat päivittäiseen liikkumiseen

Päivittäiseen liikkumiseen perheet saivat ideoita omasta mielestään seuraavasti.

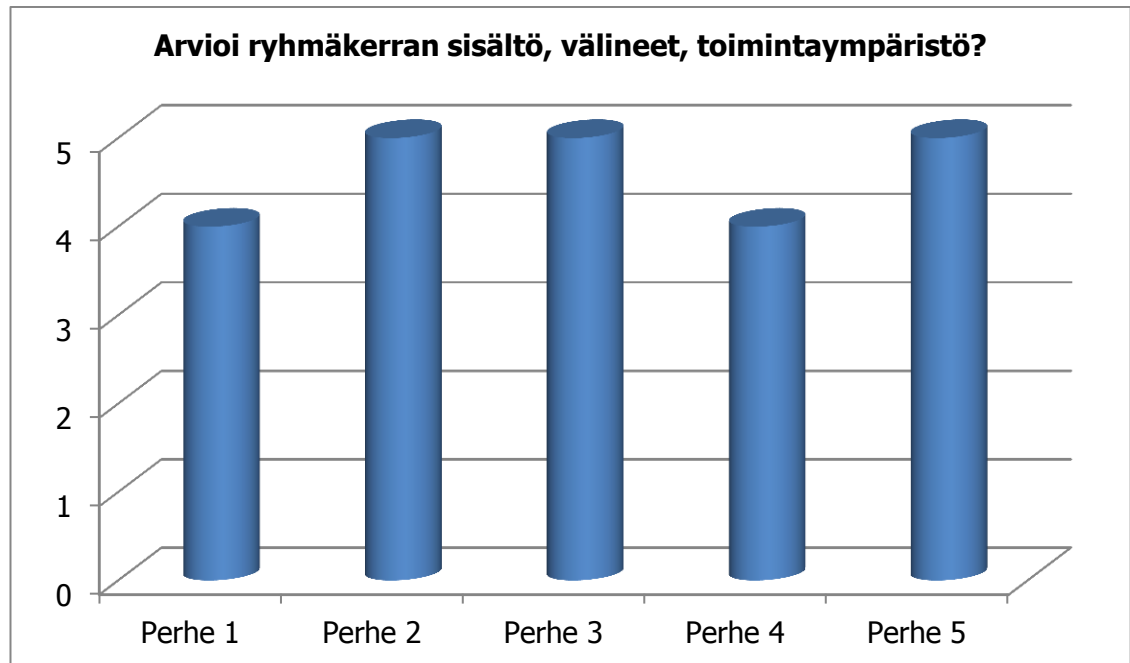


Kuvio 5. Palautelomakkeen kysymys 3.

Uusia ideoita koki ryhmästä saaneen 2 vanhempaa erittäin paljon ja muut 3 vanhempaa paljon. Avoimessa keskustelussa ryhmäjakson viimeisellä kerralla eräs vanhempi kertoi, että lapsi itse on miettinyt useamman kerran oman kodin ympäristöä, missä kaikkialla voi käydä, esim. kiivetä ison kallion päälle jne.

8.4 Perheliikuntakerran sisältö, välineet ja ympäristö

Perheiden antama ryhmäohjauskerran ympäristön, välineiden ja sisällön arvio.

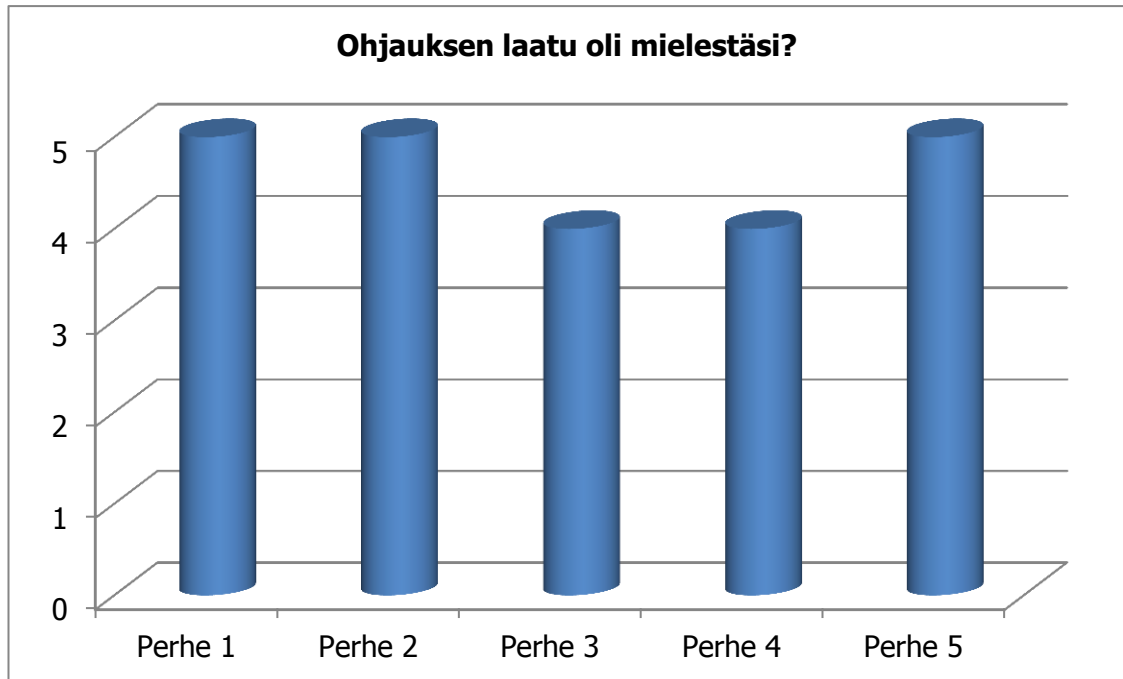


Kuvio 6. Palautelomakkeen kysymys 4.

Perheiden vanhemmista kolme oli sitä mieltä, että perheliikuntakerran sisältö, välineet ja ympäristö toimi erittäin hyvin. Kaksi vanhempaa arvioi tämän toimivan hyvin. Karkeamotoristen taitojen harjoittelu ja tietoisuus liikunnan suosituksista jäi kollegani mielestä ehkä vähän liian suppeaksi. Oman käsitykseni mukaan tietoisuus liikunnan määrän korostamisesta oli liian vähäistä ja yritin sen takia viimeisessä avoimessa keskustelussa nostaa sitä enemmän esiin. Koin, että asia on tärkeä kerrata, jotta se jäisi perheille mieleen. Tulevaisuudessa pyrin kiinnittämään tähän enemmän huomiota.

8.5 Ohjauksen arviointi

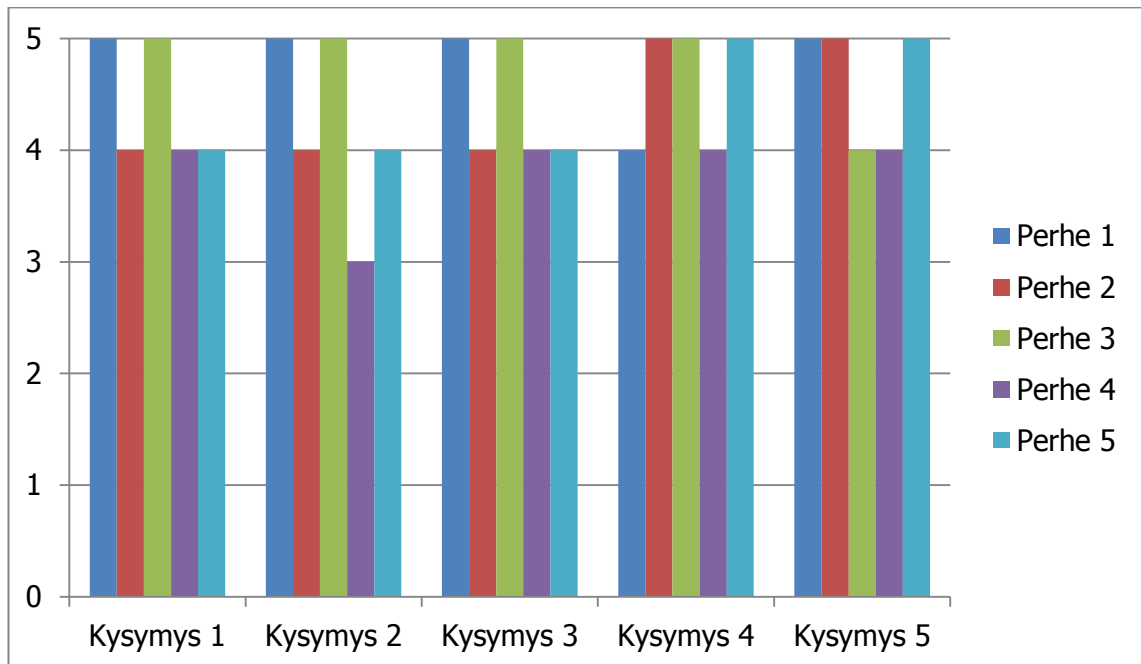
Perheet arvioivat perheliikuntakerran ohjausta seuraavan taulukon mukaisesti.



Kuvio 7. Palautelomakkeen kysymys 5.

Kolmen perheen vanhempien mielestä ohjaus oli erittäin hyvää ja kahden mielestä hyvää. Kollegani mielestä suoriuduin perheliikuntakerrasta hyvin. Ohjaus oli rauhallista ja selkeää. Oman arvioni mukaan perheliikuntakerta antoi uuden näkökulman psykomotoriikkaan ja liikuntakasvatukseen ohjaukseen etenkin sosiaalisten suhteiden, yhteistyön kannalta. Kokeilu oli ehdottomasti hieno, yllättäviä tilanteita ei tullut, joitain haastavia hetkiä oli, kun yritin erästä vanhempaa saada lastaan rauhoittumaan ja keskittymään rentoutustilanteessa.

Seuraavassa kaikki kysymykset ja perheiden vastaukset yhdessä taulukossa.



Kuvio 3. Perheiden arviot

8.6 Perheen antamat avoimet kommentit

Viimeinen kysymys oli avoin ja siinä perheet saivat arvioida, mikä oli perheliikuntakerassa parasta/ tarpeetonta/ toiveita tai muuta sanottavaa.

Tähän kysymykseen vanhemmilla oli seuraavia vastauksia:

”Oli kiva päästä näkemään mitä lapset ovat kerhossa tehneet. Helpot ja yksinkertaiset vinkit, miten kotona voi pelata/ rakennella olivat hieno juttu! (siis sanomalehdet, wc-paperirullat ja niin edelleen). Yhteinen rentoutustuokio lapsen kanssa oli hienoa ja tunnilla oli tekemistä sopivasti ja monipuolisesti. ”

”Perheliikuntakerrassa oli parasta se, että lapset selkeästi nauttivat siitä. Hyvää oli se, että välineet olivat normaaleja arkitavaroita eikä erikoisvälineitä. Olisi kiva vielä tietää miten eri harjoitusten pitäisi kehittää lasta eli miksi jotain harjoitetta tehdään? ”

”Parasta oli juuri nämä kahdenkeskiset toiminnat. Rentoutumisharjoitus oli loistava! ”

”Rentousharjoitus oli parasta.”

”Rauhallinen rytmi oli plussaa tunnin kulussa, annettiin aikaa eri asioille. Rentoutuminen oli hieno.”

9 Johtopäätökset

Näissä vanhempien vastauksista oli ilo huomata, että vanhemmatkin olivat huomanneet juuri ne asiat, joita omista alkutavoitteista pyrin tuomaan perheliikuntakerralla esiin. Arkimateriaalin käyttö oli kahdelle vanhemmalle oivaltava kokemus, ettei aina tarvitse olla kalliita leluja, joilla saa lasten luovuuden esiin. Eräs vanhempi toi esiin asian, että vanhemmille olisi voinut kertoa jollain tavalla vielä erilaisten harjoitusten merkityksen. Tämä tärkeä asia voisi jatkossa onnistua niin, että vanhemmille jaettaisiin myös perheliikuntakerran sisältö, jossa jokaisen harjoituksen tavoitteet olisi kirjattu. Olin myös miettinyt yhdeksi tavoitteeksi kertoa ja näyttää muutamia rentoutumisen mahdollisuuksia kotiooloissa käytettäväksi ja tämä osio oli palautteiden mukaan onnistunein. Se mainittiin kaikissa palautteissa onnistuneeksi. Avoimessa loppukeskustelussa kuulin, että vanhemmat ovat ottaneet rentoutumisen kotona käyttöön.

10 Pohdinta

Lapsen ja vanhempien yhteinen historia on elinikäinen; vanhemmuus on haastava ja pitkäaikainen ja sitoutumista vaativa tehtävä. Lapselle päivittäinen liikkuminen on hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Vanhempien tehtävänä on luoda lapselle mahdollisuuksia liikkua ja toimia itse hienovaraisena taustatukena ja ohjaajana.

Tämän kehittämistyöni tavoitteena oli kokeilla toiminnassa olevan lasten terapeuttisen psykomotoriikkaryhmäjakson aikana yhdellä toimintakerralla perheliikuntaa. Psykomotorisessa toimintatavassa korostui sosiaalinen -, materiaali- ja minäkokemus luontevasti omalla painollaan. Vanhempien innostus ja tyytyväisyys toimintaan oli positiivista. Huomasin, että perheen tarpeiden ja tavoitteiden huomioiminen suuntaa ohjauksen perheen kannalta tärkeisiin asioihin. Oman kodin lähipiirin liikuntamahdollisuuksien miettiminen yhdessä lapsen kanssa antoi perheille ideoita lisätä liikuntaa jokapäiväiseen arkeen. Perheiden piirroksista löytyi liikuntapaikoiksi mm. peikkometsä ja salaluola, mielikuvitus nousi tärkeäksi osaksi toimintakertaa. Arkiliikunnan jokapäiväistä liikkumisen tärkeyttä olisin voinut korostaa ryhmätunnin aikana enemmän. Otinkin asian uudelleen puheeksi, kun kokoonnuimme vanhempien kanssa viimeisellä kerralla keskustelemaan ja muistelemaan perheliikuntakertaa ja sen synnyttämiä asioita. Yksilötasolla pienet teot vaikuttavat. Arkiliikuttamisen ja ryhmässä ohjattujen asioiden esim. rentoutusharjoitusten lisääminen arkeen vaatii vanhemman esimerkkiä, tai kun esim. valitaan portaat hissin sijaan tai lähdetään ulos kävelemään tv:n katselun sijaan.

Psykomotorisen ryhmäjakson aikana lasten iloa ja motivaatiota liikkumiseen oli hienoa seurata. Erään lapsen toive ryhmän loppupiirissä olikin: "Miksei tämä voisi kestää koko päivän?"- oli koskettava palaute ryhmää ohjaavalle. Psykomotorisen toiminnan menetelmillä voidaan auttaa ja tukea sekä lapsia että perhettä.

Tämä työ on työelämälähtöinen ja toivon siitä olevan hyötyä suunniteltaessa seuraavia lasten terapeuttisia ryhmätoimintajaksoja. Jatkossa haluaisin kehittää ryhmätoimintaa myös moniammatilliseen suuntaan, toiveissa voisi olla yhteistyö esim. toimintaterapeutin tai neuvolapsykologin kanssa. Se on nykyisessä isossa organisaatiossamme haastavaa. Katson myös, että vanhemmuuden teoriaosuus tässä työssä voisi antaa

työkaluja myös työyhteisössämme ohjaamallemme ylipainoisten lasten ja vanhempien liikunta- ja neuvontaryhmälle.

Lähteet

Ahonen T. – Viholainen H. – Cantell M – Rintala P 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa Rintala P – Ahonen T – Cantell M – Nissinen A (toim.): Liiku ja opi – Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS- kustannus.

Armanto, Koistinen ym.2007 . Neuvolatyön käsikirja,Helsinki: Tammi

Arvonen S.2004.Porukalla, perheliikuntaohjaajan käsikirja,Helsinki:Edita Prima Oy

Arvonen S.2007.Meidän perhe liikkuu, Helsinki:WSOY

Autti- Rämö I.2008 Vanhemmat ja lapsen kuntoutus,artikkeli,Duodemic(luettu 1.10.13)

Ayres A.2008.Aistimusten aallokossa,Juva:PS- kustannus

Borremans E.2013, psykomotoriikan erikoistumisopintojen luentomateriaali

Karvonen P.Siren- Tiusanen H. ym.2003. Varhaisvuosien liikunta, Jyväskylä: VK- kustannus Oy

Koljonen M. 2013, psykomotoriikan erikoistumisopintojen luentomateriaali

Koljonen M. 2012, koulutuspäivä Helsingin kaupungin lapsifysioterapeuteille

Koljonen M. 2000, ”Uskallan ja osaankin” psykomotorinen harjaannuttaminen oppimisvaikeuslapsen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, Liikuntapedagogiikan lisensiaatin tutkimus, Jyväskylän Yliopisto

Käenmäki M.2013. Perheliikunta, psykomotoriikan erikoistumisopintojen luentomateriaali

Laasonen K. 2005, Teoksessa Rintala P. – Ahonen T. – Cantell M. – Nissinen A. (toim.): Liiku ja opi – Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS- kustannus.

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille 2004:14. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö

Lyytinen H, Ahonen T.ym. 2002.Oppimisvaikeudet Neuropsykologinen näkökulma,Juva: WSOY

Mahkonen M. 2011, psikomotoriikka toimintakyvyn tukena- kehittämistyö: Liiku- leiki- kehity, luettu www.psykomotoriikkayhdistys.fi ,28.8.13

Määttä P.Rantala A.2010.Tavallisen erityinen lapsi.Jyväskylä: PS-kustannus

Polvi S.2010, Toimitaan yhdessä : prososiaalisuuden edistäminen osana liikuntakasvatusta,Jyväskylän Yliopisto

Rantala A.2002, Perhekeskeisyys – puhetta vai todellisuutta? Työntekijöiden käsitykset yhteistyöstä erityistä tukea tarvitsevan perheen kanssa. Jyväskylän Yliopisto,ER-Paino Ky, Lievestuore

Pulli E.2013, Lupa liikkua,Saarijärvi:Lasten keskus.

Rintala P.Ahonen T. ym.2005.Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus

Salpa P.2007,Lapsen liikkumisen kehitys,Helsinki: Tammi

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi Ry 2005:17, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Valtonen R.2011, Opas 14,Terveysten ja Hyvinvoinninlaitos

Vilka H. Airaksinen T.2003,Toiminnallinen opinnäytetyö:ohjaajan opas,Helsinki:Tammi

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

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

Palautelomake perheliikuntakerrasta

Arvioi seuraavia asioita asteikolla

1 = heikko, 2 = välttävä, 3 = tyydyttävä, 4 = hyvä, 5 = erittäin hyvä

1. Miten hyödylliseksi arvioit perheliikuntakerran ryhmäjakson aikana?

1. 2. 3. 4. 5.

2. Vastasiko perheliikuntakerta odotuksia ja toiveita?

1. 2. 3. 4. 5.

3. Antoiko ohjauskerta uusia ideoita/vinkkejä perheenne päivittäiseen liikkumiseen?

1. 2. 3. 4. 5.

4. Arvioi ryhmäkerran sisältö, välineet, toimintaympäristö?

1. 2. 3. 4. 5.

5. Ohjauksen laatu oli mielestäsi?

1. 2. 3. 4. 5.

6. Perheliikuntakerrassa oli parasta / tarpeetonta / toiveita tms.

Kiitos palautteestasi!

Helsingin sosiaali- ja terveysvirasto
Sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalvelut
Kuntoutuksen osaamiskeskus
Fysioterapiapalvelut
Laakson fysioterapia
PL 6600
00099 Helsingin kaupunki

LUPA RYHMÄÄN OSALLISTUMISESTA ja KUVA- JA VIDEOMATERIAALIN KÄYTÖSTÄ

Annan suostumukseni lapseni osallistumiselle lasten psykomotoriikkaryhmään.
Ryhmä toteutuu 10 krt ja joitakin ryhmäkertoja myös videoidaan. Tallenteita käytetään tulosten analysointiin ja kehittämistyön raportointiin.

Annan luvan ryhmäkertojen kuvauksiin/videointiin _____

Lapsen nimi : _____

Lapsen syntymäaika: _____

Paikka ja päivämäärä: _____

Allekirjoitus: _____

Helsingin sosiaali- ja terveysvirasto
Sairaala- ,kuntoutus- ja hoivapalvelut
Kuntoutuksen osaamiskeskus
Fysioterapiapalvelut
Laakson fysioterapia
PL 6600
00099 Helsingin kaupunki

Tiedote vanhemmille lasten psykomotoriikkaryhmästä Laakson terveysasemalla syksyllä 2013

Olen fysioterapeutti Jaana Vinnikainen ja toimin Laakson terveysasemalla aloittavan lasten psykomotoriikkaryhmän toisena ohjaajana. Työni ohella suoritan erikoistumisopintoja Metropolian Ammattikorkeakoulussa liittyen psykomotoriikkaan. Opintoihini kuuluvan kehittämistyön aiheena on lasten terapeutin psykomotoriikkaryhmän sisällön monipuolistaminen niin että lapsi ja perhe pystyisivät hyödyntämään ja käyttämään ryhmässä opittuja taitoja luontevasti myös arjessa.

Psykomotoriikassa käytetään liikuntaa välineenä, jolla tuetaan kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti, edistetään lapsen omatoimisuutta ja annetaan valmiuksia toimia muiden kanssa. Lasten ryhmätoiminnassa painottuu liikunnan ilo, leikki, elämyksellisyys sekä kehon ja mielen yhteys.

Kaikki kehittämistyön aikana keräämäni tiedot (lomakkeet, videoinnit, valokuvat jne.) käsitellään ja säilytetään luottamuksellisena ja asianmukaisesti sekä suojaamisessa noudatetaan henkilötietolain määräyksiä. Ryhmähenkilöiden henkilöllisyys ei käy ilmi kehittämistyöstäni ja noudatan työssäni tutkimuseettisiä periaatteita. Teillä on oikeus kieltäytyä tai keskeyttää osallistuminen ilman että se vaikuttaa mitenkään lapsenne hoitoon. Kehittämistyön valmistuttua se on mahdollista saada luettavaksi Metropolian Ammattikorkeakoulun kirjastosta tai halutessanne voin toimittaa sen Teille sähköisessä muodossa.

Ohessa mukana ryhmäaikataulu ja ryhmäkertojen teemat tavoitteineen. Perheliikuntakerralle toivon perheestänne osallistuvan myös yhden aikuisen (tällä hetkellä ryhmätilamme on rajallinen ja sen takia tämä rajoitus, osallistuja voi olla vanhempi, mummi, ukki, kummi, tms.). Tulen videoimaan muutaman ryhmäharjoituskerran. Liitteenä suostumusasiakirja ryhmään osallistumisesta ja kuvauksesta/videoinnista, jotka lähetän teille sähköpostitse tai kirjeellä ja toivon että palautatte ne heti saatuanne.

Annan mielelläni lisätietoja esille nousevista kysymyksistä.

Ft Jaana Vinnikainen, Laakson terveysasema, p. 040-3342495

PSYKOMOTORIIKKARYHMÄN PERHELIIKUNTA -RYHMÄKERTA

Käsipyramidi: istutaan inkkariasennossa piirissä ja vuorotellen jokainen laittaa oman kätensä piirin keskelle ja sanoo oman nimensä, seuraava laittaa käden toisen päälle jne. Lopuksi lasketaan yhdessä 1-2-3 ja POKS, kaikkien kädet aukeavat yhtä aikaa ja ryhmä voi alkaa.

Alkuleikki: Musiikin soidessa vanhemmat ja lapset liikkuvat tilassa valitsemallaan tyyliä, musiikin tauotessa lapset etsivät vanhempansa ja saavat tehdä yhdessä patsaan ehdottamallaan kehonosalla joka koskettaa toista (esim. kämmenet yhteen, polvet yhteen jne.).

Teema: Perheliikunta

Oman kodin ympäristön liikkumismahdollisuuksien miettiminen:

- Jokaiselle perheelle annetaan Svolin perheliikuntayhdistyksen kartta, jonne vanhemmat ja lapsi saavat yhdessä miettiä ja piirtää oman kodin ympäristöstä mielenkiintoisia liikuntapaikkoja, esim. metsä, leikkipuisto, uimahalli jne.
- Piirtämisen aikana ohjaajat kertovat lasten liikuntasuosituksista (2t/päivä) ja keskustelevat perheiden kanssa heidän valinnoistaan ja arkiliikkumismahdollisuuksista.
- Piirretystä kartasta tehdään peli, jota vanhemmat voivat jatkossa hyödyntää arkiliikkumisen lisäämiseksi.

Arkimateriaalin käyttö kotona:

Jokaiselle perheelle jaetaan materiaalikori, jossa sanomalehtiä, viilipurkkeja, pesusieniä, vessapaperirullia, muovipussi. Ideana on vanhempien ja lasten yhdessä ideoima ja rakentama tornilinna. Lopuksi sanomalehdistä tehdyn mailan ja häntäpallon avulla lapset saavat harjoitella tornilinnan kumoamista.

Leikkivarjo:

- Lakanan /leikkivarjon reunoista jokainen ottaa kiinni, kuljetaan piirissä pitäen lakana tiukkana, vaihdetaan suuntaa, viedään yhdessä ylös ja alas. Käydään istumaan ja pidetään lakanan reunoista kiinni, pienet aallot = liike ranteista, alkaa tuulemaan = isommat aallot, jolloin kyynärpäät mukaan, tulee myrsky ja nostetaan kädet aivan ylös ja tuodaan alas.
- Myrsky loppuu ja mennään makaamaan lakanan alle niin että yläreuna on kaulan kohdalla, kieritetään lakanaa vyötärölle, reisiin, polviin, varpasiin saakka nousten samalla istumaan. Sama uudelleen, mutta nopeammin.
- Seisten nostetaan lakana/varjo muutaman kerran ylös- alas ja esim. kolmannella kerralla mennään kaikki yhdessä lakanan alle.
- Lapset jonossa, ottavat kiinni toisten vyötäristä, aikuisilla lakana, jota "vedetään" pään yläpuolella ja sitten lasketaan lasten päälle teltaksi.

Rentoutuminen / rauhoittuminen:

- Perheiden aikuiset menevät vatsamakuulle, lapsille annetaan nystyräpallo ja ohjataan heitä rauhallisin liikkein pyörittämään palloa vanhemman niskasta selkään ja jalkoihin.
- Vanhemmat rentouttavat lapset vatsamakuulla säätiedotussadun avulla.

Loppupiiri

- Mitä olette tänään tehneet? Mikä oli hausointa?
- Osallistumiskorttien jakaminen

"Nyt on ryhmä loppu, ulos tuli hoppu" (kädet käsistä pitäen ja heiluttaen ylhäältä alas)