



“Tämä oli kiva kerho!
Milloin on seuraava kerta?”

Kokemuksia leikki-ikäisten ja ikäihmisten välisestä
vuorovaikutuksesta yhteisessä psykomotoriikkaryhmässä

Hyvinvointi- ja toimintakyky,
Psykomotoriikka
erikoistumisopinnot
Kehittämistyö
28.11.2008

Hannele Laitinen
Heidi Perukangas
Johanna Ryytänen

Kaarlo Sarkian (1943) kirjottaman Elämän malja –runon ensimmäinen ja viimeinen säe:

Olla laps, olla viiden vuoden lie ihmettä, ihmettä varmaan,
kun hiekasta leipää ja kultaa ja linnoja loihtia voi,
sinippiat kun silmissä tanssii, näkinhuilut kun korvissa soi
ja turva ja lohdutus valmis on vaiheilla äidin parmaan.

Olla vanhus ja nojata sauvaan lie suurinta, suurinta varmaan,
kun kuulaasti hymyillen kaitsee pojanpoikaansa leikkivää.
Kun on maistanut elämän maljan, ei kammoa pimeää,
vaan tyynenä lepoon painaa pään riemuista, huolista harmaan.
(Kivelä 2005: 29.)

Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Erikoistumisopinnot		Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena	
Tekijä/Tekijät			
Hannele Laitinen, Heidi Perukangas, Johanna Ryynänen			
Työn nimi			
"Tämä oli kiva kerho! Milloin on seuraava kerta."			
Kokemuksia leikki-ikäisten ja ikäihmisten välisestä vuorovaikutuksesta yhteisessä			
Työn laji	Aika	Sivumäärä	
Kehittämistyö	28.11.2008	36 + 9 liitettä	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Kehittämistyön tarkoituksena oli toteuttaa kokeiluluonteisesti uudenlainen ryhmätoiminta, leikki-ikäisten ja ikäihmisten yhteinen psykomotoriikkaryhmä. Ryhmän päätavoitteena oli osallistujien keskinäisen vuorovaikutuksen tukeminen. Kokeilun pohjalta kirjoitimme artikkelin, jonka tarkoituksena on herättää ihmisten mielenkiintoa uudenaikaiseen ryhmätoimintaan.</p> <p>Leikki-ikäisillä tarkoitamme työssämme 5-vuotiaita lapsia. Sosiaalisen toimintakyvyn kehittämisessä leikki-ikä on tärkein vaihe, jolloin opitaan ne käyttäytymismallit, jotka jäävät vaikuttamaan myöhempään kehitysvaiheisiin (Zimmer 2001: 26). Ikäihmiset ovat työssämme 69 - 87 -vuotiaita. Vanheneminen on aina yksilöllistä ja liittyy aiempiin elämänvaiheisiin (Laakkonen 2005: 4). Yhteiskunnan palveluiden kehittyminen ei nykyisin tue leikki-ikäisten ja ikäihmisten välistä vuorovaikutusta (Laakkonen 2005: 26), vaikka vuorovaikutussuhteissa tarvittavien positiivisten sosiaalisten taitojen oppiminen on nyky-yhteiskunnassa ensiarvoisen tärkeää. Liikunnan avulla voidaan harjoitella näitä taitoja toiminnan tasolla. (Polvi 2008: 7, 9.)</p> <p>Psykomotoriikkaryhmäämme osallistui 5 leikki-ikäistä Päiväkotia Maunulasta ja 5 ikäihmistä Pakilakodista. Ryhmä kokoontui tunnin kerrallaan yhteensä 8 kertaa syys- ja lokakuussa 2008 Pakilakodin liikuntasalissa. Suunnittelimme toimivamme ennalta jaetuilla ryhmäkerroilla vuoroin ryhmän ohjaajana, apuohjaajana ja ulkopuolisena havainnoijana. Arviointimenetelmäksi valitsimme havainnoinnin, koska se soveltuu erinomaisesti vuorovaikutuksen tutkimiseen. Havainnoinnin apuna käytimme Kauppilan (2005) vuorovaikutuksellisten osatekijöiden pohjalta suunnittelemaamme lomaketta. Havainnointilomakkeen lisäksi laadimme lasten vanhemmille avoimen päiväkirjatyypin palautelapun, johon he kirjasivat lasten ryhmästä kertomia asioita ja ikäihmisille oman palautelapun, johon he kirjasivat ajatuksiaan ryhmäkerroista.</p> <p>Havaitsimme, että psykomotorinen ryhmätoiminta voi tuoda mielekästä sisältöä leikki-ikäisten ja ikäihmisten arkeen. Koko ryhmä odotti innolla aina seuraavaa ryhmäkertaa ja ryhmäläiset ilmaisivat ryhmäkerroilla paljon tunteita, ilmeitä ja mielipiteitä. Ryhmäläisten reaktiot eivät olleet aina ennakoitavissa ja tilanteisiin täytyi pystyä heittäytymään. Psykomotorinen ryhmätoiminta edellyttää kaikilta ohjaajilta psykomotorisen lähestymistavan tuntemista. Tilausta tällaisen ryhmätoiminnan jatkamiselle selvästikin on. Psykomotoriset harjoitukset voivat toimia erinomaisena siltana sukupolvien yli yhdistäen leikki-ikäiset ja ikäihmiset yhteiseen mielekkääseen toimintaan.</p>			
Avainsanat			
psykomotoriikka, leikki-ikäinen, ikäihminen, ryhmä, vuorovaikutus			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	3
3	LEIKKI-ikäISTEN JA IKÄIHMISTEN TOIMINTAKYKY	3
	3.1 Fyysinen toimintakyky leikki-ikäisillä	4
	3.2 Fyysinen toimintakyky ikäihmisillä	5
	3.3 Psykkinen toimintakyky leikki-ikäisillä	7
	3.4 Psykkinen toimintakyky ikäihmisillä	8
	3.5 Sosiaalinen toimintakyky leikki-ikäisillä	9
	3.6 Sosiaalinen toimintakyky ikäihmisillä	10
4	PSYKOMOTORINEN TOIMINTA JA LEIKKI RYHMÄTOIMINNASSA	11
	4.1 Psykomotorisen toiminnan periaatteet ryhmässä	12
	4.2 Leikin merkitys psykomotorisessa ryhmässä	13
5	LEIKKI-ikäISTEN JA IKÄIHMISTEN YHTEINEN PSYKOMOTORIIK- KARYHMÄ	14
	5.1 Ryhmän tavoitteet	15
	5.2 Ryhmän tuntirakenne	16
	5.3 Ryhmän havainnointi	17
6	"JIPPIJAI JEE!" – HAVAINTOJA LEIKKI-ikäISTEN JA IKÄIHMISTEN VÄLISESTÄ VUOROVAIKUTUKSESTA PSYKOMOTORIIKKARYH- MÄSSÄ	18
	6.1 "Me tykättiin käpyjutusta. – Niin tykättiin." – ryhmäläisten ilmaisutaidot ja tunteiden ilmaiseminen	19
	6.2 "Tämä ovi on auki! Sisään!" – sopeutuminen ryhmään ja ryhmässä toimiminen	21
	6.3 "Nousehan siihen polven päälle, niin yletät." – parien välinen yhteistyö	23
7	PSYKOMOTORIIKKARYHMÄN TOTEUTUKSEN ARVIOINTI JA PALAUTE	26
	7.1 Tuntirakenteen ja –suunnitelmien arviointi	26
	7.2 Havainnoinnin arviointi	28
	7.3 Leikki-ikäisten ja ikäihmisten kokemukset ryhmästä	29
	7.4 Päiväkodin antama palaute ryhmätoiminnasta	29

8	POHDINTA	30
	LÄHTEET	32
LIITTEET	Kirje päiväkotiyhteistyökumppanin tiedusteluun	
	Kirje vanhemmille lasten osallistumiseksi psykomotoriikkaryhmään	
	Psykomotoriikkaryhmäkertojen suunnitelmat	
	Psykomotoriikkaryhmän säännöt	
	Psykomotoriikkaryhmän nimikyltit	
	Psykomotoriikkaryhmän harjoituskuvioiden esimerkit	
	Psykomotoriikkaryhmän sosiaalisen vuorovaikutuksen havainnointi- lomake	
	Palautelomake psykomotoriikkaryhmäkerroista lasten vanhemmille	
	Palautelomake psykomotoriikkaryhmäkerroista ikäihmisille	

1 JOHDANTO

Nykyaikana perheet ovat entistä monimuotoisempia ja sukupolvien välinen yhteistyö vaihtelee suuresti (Granö 2007: 161). Ennen eri sukupolvet työskentelivät ja kisailivat yhdessä huomattavasti enemmän kuin nyt (Arvonen 2007: 7). Perheet ovat usein ydinperheitä, joihin isovanhemmat eivät enää kuulu yhteiskunnan olennaisena osana, vaan lapset ovat pääsääntöisesti tekemisissä vain omien isovanhempiensa kanssa. Yhteiskunnalliset ja kulttuuriset muutokset sekä tekniikan kehittyminen on vaikeuttanut tiedon siirtymistä vanhemmalta sukupolvelta nuoremmalle. Isovanhempien merkitystä lapsille on tutkittu Suomessa vähän. Rönkkö Riitan (2003) pro gradu-tutkimuksessa verrattiin eri ikäryhmien lastenlasten suhteita isovanhempiinsa. Huomattiin, että isovanhempien auktoriteettiasema ja kasvatusrooli ovat vähentyneet. Kaikenikäiset lapsenlapset kokivat tärkeäksi mahdollisuuden keskusteluihin ja kokemusten vaihtoon. Eliniän pidentyminen ja hyvät kulkuyhteydet ovat lisänneet sukupolvien välistä vuorovaikutusta oman perheen sisällä. Eliniän pitenemisen takia on nyt sukupolvien väliseen kanssakäymiseen jopa viiden sukupolven mahdollisuus. (Laakkonen 2005: 1; Rönkkö 2003.)

Lasten kasvava keho on erityisen altis nykyiselle korkean elintason haittatekijöille, kuten liikunnan puutteelle ja väärälle ravinnolle sekä lisääntyneelle television katselulle ja tietokonepelien pelaamiselle. Ympäristö on virikkeitä ja ärsykevirtoja täynnä, joiden työstämiseen lapsilla ei ole mahdollisuuksia. Liikunnan vähäisyys lisätynä tähän on johtanut liikunnan puutteesta johtuvien sairauksien lisääntymiseen. Esikouluikään kuuluu kehitysprosesseja, jotka luovat pohjan myöhemmälle ryhdille ja suorituskyvyille. Käyttäytymishäiriöt, pelot, aggressiivisuus, keskittymishäiriöt, hyperaktiivisuus ja aistihavaintojen työstämisen vaikeudet ovat yleistyneet lapsilla. (Käypä hoito 2005; Zimmer 2001: 44 - 45.)

Suomalaisten keski-ikä nousee, työvoima ikääntyy ja elinajanodote eli keskimääräinen elinaika kasvaa. Yli 65-vuotiaiden osuus lisääntyy, joista eniten lisääntyy hyvin vanhojen eli yli 80-vuotiaiden osuus. Suomi kuuluu nykyään kolmen nopeimmin vanhenevan EU-maan joukkoon. Vanhustyön keskusliiton geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen väestökyselyn tuloksena 39 % ikääntyneistä kärsii yksinäisyydestä vähintään toisinaan ja 5 % usein tai aina. Vanhusbarometrin (1999) mukaan suomalaisista yli 60-vuotiaista 36 % koki itsensä usein tai joskus yksinäiseksi. (Koskinen 2007: 19 – 20.) Erityisesti asenteet ikäihmisiin ja ikäihmisten asenteet ympäristöön ovat tär-

keitä taustalla vaikuttavia tekijöitä (Koskinen 2007: 19 - 44; Mäkinen). Länsimainen kulttuuri ihanoi nuoruutta, nopeutta, tehokkuutta, tuottavuutta, uusien taitojen oppimista ja työntekoa eli asioita, jotka usein vanhuksilla ovat juuri päinvastaisia (Kivelä 2005: 48).

Tilastokeskuksen "Tallella ikä eletty" raportin yhteenvedossa Pekka Myrskylä toteaa että, yksin asuvat kokevat yksinäisyyttä enemmän kuin yhdessä asuvat. Enemmistö yli 55-vuotiaista naisista asuu yksin, noin 70 prosenttia. Miesten yksinasuminen alkaa kasvaa vasta 75 ikävuoden jälkeen. Suurissa kaupungeissa on eniten yksin asuvia naisia ja vähiten puolestaan maaseudulla. Maaseudulla on enemmän yksin asuvia miehiä. Ikäihmisillä naisista 75 %:lla ja miehistä 68 %:lla on eri taloudessa eläviä lapsia. Noin 70 %:lla lapsi asuu korkeintaan 20 kilometrin etäisyydellä. Lapsiin on siksi mahdollista pitää tiivistä yhteyttä. Välimatkaa on kuitenkin sen verran että käytännön asioissa auttaminen ei ole helppoa. Tämän lisäksi naapureihin ja ystäviin pidetään yhteyttä vähemmän kuin kymmenen vuotta sitten. 70 %:lla ikäihmisistä on yksi harrastus, jossa he voivat tavata toisia ihmisiä. Ikäihmisistä on eristyneitä kuitenkin 4 % naisista ja 9 % miehistä. (Tilastokeskus 2005.)

Yhteiskunnan palveluiden kehittyminen ei nykyisin tue leikki-ikäisten ja ikäihmisten välistä vuorovaikutusta (Laakkonen 2005: 26). Nykyisin arvostetaan yksilöä ja yksilöllisyyttä, mikä johtaa välinpitämättömyyden, itsekeskeisyyden ja oman edun tavoittelun lisääntymiseen. Vuorovaikutussuhteissa tarvittavien positiivisten sosiaalisten taitojen oppiminen on nyky-yhteiskunnassa ensiarvoisen tärkeää. Positiivinen käyttäytyminen on mielenkiintoa toista ihmistä kohtaan, toisen huomioon ottamista ja auttamista sekä sääntöjen noudattamista. Liikunnan avulla voidaan harjoitella näitä taitoja toiminnan tasolla. (Polvi 2008: 7, 9.) Ikäihmisen henkinen vireys on sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta ratkaisevampi kuin fyysiset rajoitteet. Väestön ikääntymisen myötä tarvitsemme sosiaalisen vuorovaikutuksen tukemiseksi uusia toimintatapoja, uudenlaista vastuunkantamista läheisistämme ja osallisuuden korostamista. (Eloranta – Punkanen 2008: 176 - 179.)

Nykyään toimii jo ryhmiä, joissa käytetään psykomotorista lähestymistapaa niin lapsille kuin ikäihmisille, mutta yhteisiä ryhmiä ei meidän tietomme mukaan ole raportoitu. Tämän vuoksi innostuimme kokeilemaan leikki-ikäisten ja ikäihmisten yhteistä psykomotoriikkaryhmää, jonka harjoitteiden valinnassa ja kehittämisessä keskityimme leikki-

ikäisten ja ikäihmisten välisen vuorovaikutuksen tukemiseen. Ryhmätoiminnan tarkoituksena oli käynnistää tietyn alueen leikki-ikäisten ja ikäihmisten välistä yhteistoimintaa ja tuoda esiin uutta ryhmätoimintatapaa leikki-ikäisten ja ikäihmisten vuorovaikutuksen tukemiseksi.

2 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tarkoituksena oli toteuttaa kokeiluluonteisesti uudenlainen ryhmätoiminta, leikki-ikäisten ja ikäihmisten yhteinen psykomotoriikkaryhmä. Ryhmän päätaavoitteena oli osallistujien keskinäisen vuorovaikutuksen tukeminen. Kokeilun pohjalta kirjoitettiin artikkeli, jonka tarkoituksena on herättää ihmisten mielenkiinto uudenlaiseen ryhmätoimintaan.

3 LEIKKI-IKÄISTEN JA IKÄIHMISTEN TOIMINTAKYKY

Leikki-ikäisillä tarkoitamme työssämme noin 5-vuotiaita lapsia ja ikäihmisillä 69 – 87-vuotiaita. Toimintakyky voidaan määritellä monella eri tavalla. Perinteisesti se jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, jotka ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Lasten toimintakyky määritellään yleensä terveyden ja hyvinvoinnin kautta ja ne ovat läheisessä yhteydessä lasten jokapäiväiseen elinympäristöön. Toimintakyky ja terveys käsitteet liittyvät toisiinsa hyvin tiiviisti. (Eloranta – Punkanen 2008: 9 - 10; Koskinen 2007: 23; Zimmer 2001: 44.) Toimintakyky voidaan määritellä myös laajasti niin, että sillä tarkoitetaan sitä, että leikki-ikäinen ja ikäihminen selviytyvät itseään tyydyttävällä tavalla heille merkityksellisistä jokapäiväisistä toiminnoista omassa arkiympäristössään (Eloranta – Punkanen 2008: 9 - 10).

Psyykinen toimintakyky on jatkuvaa toiminnan, tunne-elämän ja ajattelun välistä vuorovaikutusta. Siihen katsotaan kuuluviksi kognitiiviset eli tiedonkäsittelyssä tarvittavat toiminnot ja metakognitiot eli ihmisen käsitys omasta toiminnastaan, kyvyistään ja edellytyksistään tiedonkäsittelijänä. (Eloranta – Punkanen 2008: 13.) Kognitiivinen toimintakyky on yhteydessä ympäristön vaatimuksiin ja siihen voidaan vaikuttaa harjoittelulla. (Eloranta – Punkanen 2008: 15).

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen valmiuksia suoriutua elämässä toisten ihmisten kanssa ja koko yhteiskunnassa. Sosiaalista toimintakykyä määrittävät suhteet omaisiin ja ystäviin, vastuu läheisistä, harrastukset, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen sekä elämän mielekkyys. Yhteisössä toimiminen ja ihmissuhteet vaativat sosiaalisia taitoja kuten vuorovaikutustaitoja. Yksilötasolla on kyse siitä, että ihminen oppii tuntemaan omat mahdollisuutensa ja hahmottamaan itsensä suhteessa ympäristöön. Yhdessäolon tarpeiden tyydyttyminen on välttämätöntä yksilön ja ryhmän olemassaololle ja yksilön mielenterveyden kehittymiselle ja säilymiselle. Ihmisten väliset suhteet tuovat mukanaan myös elämänlaatua antaen elämälle merkityksen ja arvon. (Elo-ranta – Punkanen 2008: 16 - 17.)

3.1 Fyysinen toimintakyky leikki-ikäisillä

Perusliikuntataitojen hallinnassa ollaan leikki-ikässä perusvaiheessa. Perusliikkeet ovat elämisen kannalta välttämättömiä taitoja, joita lasten on hyvä harjoitella monipuolisesti. Perusliikkeet voidaan jakaa liikkumis-, liikunta- ja käsittelyliikkeisiin. Liikkumisliikkeitä ovat ryömiminen, kieriminen, konttaaminen, kävely, juoksu, hyppääminen, hyppely ja kiipeäminen. Liikuntaliikkeitä ovat istuminen, seisominen, taivutus ja kiertäminen sekä kääntyminen, nosto, pudotus, pysähtyminen ja kaatuminen. Käsittelyliikkeitä ovat heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen, potkaiseminen, pompottelu, vierittäminen, työntäminen, kuljetus ja raskaiden esineiden käsittely. (Miettinen 1999: 56.) Leikki-ikäisten liikunnan kuntotekijöitä ovat kestävyys, nopeus, voima ja liikkuvuus (Miettinen 1999: 58).

Leikki-ikäisten liikunnassa korostuvat myös taito- eli liikehallintatekijät. Näitä ovat kyky reagoida eri aisteilla ärsykkeisiin, aistia kehon asentoja ja niiden muutoksia, ylläpitää ja hallita tasapainoa, erotella läheisiä samankaltaisia liikkeitä, löytää liikkeille rytmii, yhdistää osaliikkeistä kokonaisuuksia, vaihdella liikkeen sujuvuutta, taloudellisuutta sekä jännitystä ja rentoutta ja kyky sopeutua muuttuviin ympäristöihin. (Miettinen 1999: 57 – 58.) 4 - 6-vuoden iässä taidot automatisoituvat ja liikemallit opitaan herkästi. Oikean suoritustavan huomioiminen liikkeessä tai harjoitteessa korostuu. Väärin opitun liikkeen poisoppiminen on vaikeampaa kuin liikkeen oppiminen suoraan oikein. (Jarasto – Sinervo 1997: 54; Kahri 2003: 25, 31, Zimmer 2001, s.63.)

Lasten asennonhallinnan ja motoristen taitojen kehittyminen on yksilöllistä, jonka vuoksi taitojen kehittymiselle ja oppimiselle voidaan antaa vain suuntaviivoja. 4 - 6-vuotiailla kasvupyrähdykset aiheuttavat suuria vaihteluita tasapainon ylläpitämisessä. Opetut taidot harjoitellaan kehon uusiin mittasuhteisiin sopiviksi. Tärkeää tasapainon kannalta on erityisesti nilkan lihasten kehittyminen. Aikuiset käyttävät tasapainoa horjuttaessa enemmän somatosensorista aistijärjestelmää kuin lapset. Lapset turvautuvat useammin näköaistiin. Motoristen edellytysten lisäksi tasapainoon vaikuttavat monet muut tekijät, mm. motivaatio sekä tilanteeseen liittyvät ympäristö- ja häiriötekijät. Poikien tasapaino ja asennonhallinta kehittyvät hieman tyttöjä hitaammin. (Alapaattikoski – Jokinen – Kiikala – Lahti – Tiitinen – Talvitie 2006: 29 - 31.)

3.2 Fyysinen toimintakyky ikäihmisillä

Suomalaisten ikäihmisten terveydellinen asema on kehittynyt suotuisasti viimeisen parin kymmenen vuoden aikana. Ikääntyneiden koettu terveys ja toimintakyky ovat parantuneet 1990-luvun alusta lähtien. Eläkkeelle siirrytään yhä terveempinä sekä terve ja aktiivinen elinaika todennäköisesti pitenee elinajan pidentymisen myötä. Tähän ovat vaikuttaneet kansansairauksien väheneminen, hoidon tehostuminen, elämäntapa- ja elämäntilanteiden parantuminen ja toimintaympäristöjen keventyminen. Toimintakyky heikkenee asteittain ihmisen ikääntyessä. Ensimmäisinä tarvitaan usein apua asioiden hoitamisessa sekä perustoiminnoista selviytymisessä, myös raskaat taloustyöt tuottavat vaikeuksia. Sosiaali- ja terveyspalveluiden tarve ja käyttö lisääntyvät 75 ikävuoden jälkeen. (Eloranta – Punkanen 2008: 9-10; Koskinen 2007: 23 - 26, 43 – 44.)

Ikääntymismuutokset ovat selvimpiä fyysisen toimintakyvyn osa-alueella, jonka vuoksi sitä on ehkä tutkittu eniten (Eloranta – Punkanen 2008: 10). Iän lisääntyessä fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen johtuu luonnollisesta vanhenemisestä, mutta myös ikäihmisten sopeutumisesta matalampaan toimintatasoon. Suorituskyky muuttuu yksilöllisesti ja omalla aktiivisuudella, eletyllä elämällä sekä elintavoilla on vaikutusta toimintakyvyn tasoon. Useimmat päivittäiset toiminnot, kuten tuolista ylösnousu tai kävely, vaativat useiden kehon rakenteiden ja toimintojen yhteistoimintaa. Tällaisten toimintojen harjoittelu on hyödyllisintä erittäin vanhoilla ihmisillä, jotka haluavat ylläpitää omaoimisuutensa. (Connelly 2007: 128; Eloranta – Punkanen 2008: 31; Salmelin 2001: 299.)

Ikääntyessä hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta heikkenee: maksimaalinen hapenottokyky, maksimisyke, iskutilavuus ja syketaajuus heikkenevät, systolinen verenpaine kohoaa sekä ortostaattinen verenpaine voi laskea nopeasti ja aiheuttaa näin pyörtymisen tai huimausta. (Eloranta – Punkanen 2008: 12, Shoemaker 2007: 19.) Arviolta 90 %:lla kaikista 70-vuotiaista on todettu nivelkulumaa, yleisimmin lonkka- ja polvinivelissä. Nivelten kulumat johtavat liikelaajuuksien pienenemiseen sekä nivelkipuihin ja näin vaikuttavat päivittäisiin toimintoihin. (Berg 2001: 272 – 276. Eloranta – Punkanen 2008: 12.)

Lihassoiman heikkeneminen on hyvin yksilöllistä, mihin liittyy yleensä tasapainon heikentyminen, kaatumisten lisääntyminen, kävelynopeuden hidastuminen ja portaille nousun vaikeutuminen. Päivittäisissä toiminnoissa tämä näkyy pelkona lähteä pois kotoa ja osallistua tuttuihin toimintoihin. (Koskinen 2007: 24 – 26.) Kaatumisiin vaikuttavat lihaskunnan lisäksi koordinaatiokyvyn heikkeneminen, liikkumisen hidastumisen, ketteryyden väheneminen, näkökyvyn heikkeneminen, huimaus ja kuulo-ongelmat. Yli 65-vuotiaista joka kolmas kaatuu ainakin kerran vuodessa ja joka kolmannella 70 - 75-vuotiaalla asuinympäristössä sattunut kaatumistapaturma aiheuttaa kipua tai vammautumisen, yleisimmin luunmurtuman. (Johnson – Vandervoort 2007: 53; Eloranta – Punkanen 2008: 12, 66 – 67.)

Ikääntyessä voi ilmetä muuttunutta kivun, värinän, kylmän, kuumaa, paineen tai kosketuksen tunnetta. Yli 77 %:lla vanhuksista on olennaisesti heikentynyt maku- ja hajuaisti. Heikkeneminen havaitaan usein 70 - 80 vuoden välillä. (Johnson – Vandervoort 2007: 66 - 67; Eloranta – Punkanen 2008: 11.) Ikäihmisten näkökyvyn muutoksia ovat yleensä näön tarkkuuden heikentyminen, valon muutoksiin aikaisempaa hitaampi sopeutuminen, näkökentän supistuminen, syvyysnäön sekä kontrastien ja värien, etenkin sinisen, erotuskyvyn heikkeneminen. Liikkeen kannalta olennaisia ikäihmisen näkömuutoksia ovat tilan ja kohteiden hahmottamisen heikentyminen sekä usein ylöspäin katsomisen rajoittuminen. (Eloranta – Punkanen 2008: 10; Era 1997: sivunro?; Koskinen 2007: 24 – 26; Johnson – Vandervoort 2007: 60, 63.) Kuulon heikkenemistä esiintyy 30 %:lla 65 – 74 -vuotiaista aikuisista ja 50 %:lla 75 – 80-vuotiaista aikuisista. 65 - 84-vuotiaista miehistä 61 % ja naisista 72 % raportoi kykenevänsä seuraamaan vaikeuksista usean henkilön välisiä keskusteluita. Ikäihmisten tyypillisiä kuulon vanhenemismuutoksia ovat äänen tulosuunnan hahmottamisen ja taustamelusta äänten erottelun vaikeus, puhealueen kuulon heikkeneminen sekä konsonanttien, etenkin s ja t, erottamisen heikkeneminen. Näön

ja kuulon heikkeneminen vaikeuttavat kommunikointia ja voivat aiheuttaa vetäytymistä sosiaalisista tilanteista ja jopa masentumista. (Johnson – Vandervoort 2007: 60 - 61; Eloranta – Punkanen 2008: 11; Koskinen 2007: 24 – 26.)

Liikunnan ohjauksen fyysisinä tavoitteina on edistää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, lisätä lihasvoimaa, etenkin alaraajojen lihasvoimaa, nivelliikkuvuutta ja säilyttää tasapainon hallinta sekä edistää hyvää koordinaatiota ja näin vähentää kaatumisriskiä (Eloranta – Punkanen 2008: 64; Karvinen 2004: 62). Lihassoiman säilyttäminen on oleellista itsenäiselle selviytymiselle päivittäisistä toiminnoista. Lihasten maksimi-voimaa, nopean voiman tuottoa ja kesto-voimaominaisuuksia voidaan harjoittaa myös ikäihmisillä ja näin lisätä heidän elämänlaatuaan. (Johnson – Taylor 2007: 33; Kaikkonen 2001: 219 – 221.) Ikäihmisille suositellaan aerobista kestävyys-, notkeus-, voima- ja tasapainoharjoittelua (Connelly 2007: 143). Aerobinen harjoittelu alentaa ventilaatiota, sydämen sykettä, iskutilavuutta ja verenpainetta, mikä edistää ikäihmisten päivittäisistä toiminnoista selviytymistä (Eloranta – Punkanen 2008: 12, Shoemaker 2007: 19).

3.3 Psyykinen toimintakyky leikki-ikäisillä

Lasten kognitiivinen kehitys ensimmäisten ikävuosien aikana perustuu liikkumiseen ja havainnoimiseen. Lapsi omaksuu ympäröivää maailmaa aistien ja kehon avulla eli välittömien tekojen kautta. Leikkiessä lapsi havaitsee, tutkii, kokeilee ja oppii ympäristöään, tietoisesti ja tiedostamatta. Mitä monipuolisempi ympäristö on ja mitä enemmän toiminnan edellytyksiä voidaan muunnella, sitä enemmän lapsi niistä kerää tietoa ja kokemuksia. Tilanteiden hallitseminen käytännön tasolla auttaa lasta lopulta hallitsemaan niitä myös teoreettisella tasolla. Havainnollinen ajattelu alkaa 4 – 7-vuoden välillä. Leikki-ikäinen osaa muodostaa käsitteitä, mutta ne liittyvät olennaisesti havaintoihin. (Zimmer 2001: 33 – 35.)

Kaikki leikki-ikäiset kehittyvät omaa tahtiaan ja perimä sekä ympäristö vaikuttavat kehitykseen. Laaja-alaisesti tarkasteltuna kehitys etenee kaikilla leikki-ikäisillä samassa järjestyksessä. 5-vuotias lapsi on itsevarma sekä ylpeä saavutuksistaan ja tavaroistaan. Hän selviää hyvin päivittäisistä tehtävistä ja valitsee ystävänsä itse. 5-vuotias lapsi on tasapainoinen ja yhteistyökykyinen toimiessaan kavereidensa kanssa. Hän opettelee ottamaan huomioon toisten tunteet ja odottamaan omaa vuoroaan. Tunteet ovat voimakkaasti mukana ajattelussa. 5-vuotiaan mielikuvitus kehittyy nopeasti ja hänelle alkaa

muodostua käsitys oikeasta ja väärästä. Sääntöjen noudattaminen on myös 5-vuotiaalle mahdollista ja hän on usein huolehtivainen muita ihmisiä ja eläimiä kohtaan. 5-vuotias toteuttaa herkästi mielijohteitaan. (Cross – Sharman – Vennis 2005: 1, 149 - 150; Franke – Hobart 2004: 182; Jarasto – Sinervo 1997: 54, 66 – 67; Kahri 2003: 16, 24 – 26, 28, 31.)

Persoonallisuus muovautuu kognitiivisten taitojen kehittyessä. Leikki-ikässä alkavat kehittyä itseluottamus ja itsetunto, jotka perustuvat positiiviseen palautteeseen. Negatiivinen palaute voi saada lapsen tuntemaan itsensä toisten silmissä arvottomaksi. Tunteiden säätely kehittyy ja lapsi oppii peilaamaan palautetta itseensä. (LÄHDE 63.) Leikki-ikäisen mielikuvissa korostuvat konkreettisuus, eloisuus ja tunnepitoisuus. Leikki-ikäiselle on kehittynyt kielellistä luovuutta, jonka vuoksi he pitävät usein lauluista ja loruista. Liikunta-, luonto-, ulko-, satu- ja mielikuvitusleikit sekä musiikki ja tanssiminen ovat 5-vuotiaiden keskuudessa suosittuja. (LÄHDE 63; Jarasto – Sinervo 1997: 54; Kahri 2003: 25, 31.)

3.4 Psykkinen toimintakyky ikäihmisillä

Ikääntyminen ei muuta persoonallisuutta niin paljon kuin fyysisiä ominaisuuksia. Ikäihmiset kääntyvät usein enemmän sisäänpäin, ovat passiivisempia ja tyynempiä kuin nuoret ihmiset. Itsetunnon säilyminen edellyttää ikäihmisten merkittävyyden kokemuksia ja muiden hyväksymistä sekä oman elämän hallinnan tunnetta. (Eloranta – Punkanen 2008: 13.)

Ensimmäiset psykkinen toimintakyvyn vanhenemismuutokset näkyvät ikäihmisillä niin sanotussa joustavassa älykkyydessä eli uuden oppimista ja suoritusnopeutta vaativien tehtävien tekeminen vaikeutuu. Yli 70-vuotiaana alkaa näkyä vanhenemismuutoksia myös kiteytyneessä älykkyydessä eli tietoperustan soveltamisessa. (Eloranta – Punkanen 2008: 15.) Eteneviä muistisairauksia alkaa esiintyä selkeästi enemmän 70-ikävuoden jälkeen ja niitä on eniten yli 90-vuotiailla. Yleensä ikääntymiseen liittyvät henkisen suorituskyvyn muutokset ovat lieviä, eivätkä vaikuta jokapäiväiseen elämään. (Duodecim Käypä hoito –suositus 2006; Granö 2007: 155 – 158.)

Suurin osa ikäihmisistä on tyytyväisiä elämäänsä. Noin 10 % ikäihmisistä kärsii yksinäisyydestä. He ovat tahtomattaan yksinäisiä, ikätoverit ovat kuolleet ja oma toiminta-

kyky on heikentynyt. Yksinäisyys on lisääntynyt myös yksinasumisen myötä ja sen tiedetään aiheuttavan somaattisia vaivoja, kuten unettomuutta, kipuja, särkyjä ja ärtyneisyyttä sekä mielenterveysongelmia ja heikentävän muistitoimintoja. Väestötasolla yksinäisyys lisää terveystalouden käyttöä ja laitoshoidon sekä siihen liittyvä riski lisääntyneeseen päihteiden käyttöön ja muita samanikäisiä suurempi kuolemanvaara. Yksinäisyyden kokeminen yleistyä ikääntymisen myötä, kuitenkin iän ja yksinäisyyden suhdetta ei ole tutkimuksissa selkeästi osoitettu. Naiset kokevat yksinäisyyden miehiä yleisemmin ongelmaksi. (Eloranta – Punkanen 2008: 16, 176 -179; Koskinen 2007: 19 - 44.)

3.5 Sosiaalinen toimintakyky leikki-ikäisillä

Sosiaalisen toiminnan perusvalmiuksiin kuuluvat sosiaalinen herkkyyden, sääntöjen ymmärtäminen, kyky luoda kontakteja ja olla yhteisössä, muiden auttaminen, turhautumisen sietokyky, suvaitsevuus ja huomioonottaminen. Nämä sosiaaliset valmiudet ovat vielä varsin haastavia alle kouluikäisille lapsille. Lasten sosiaaliseen oppimiseen vaikuttavat kokemukset jokapäiväisistä kanssakäymisistä ja yhteiselämästä toisten ihmisten kanssa. Sosiaalisen toimintakyvyn kehittämisessä leikki-ikä on tärkein vaihe, jolloin opitaan ne käyttäytymismallit, jotka jäävät vaikuttamaan myöhempisiin. (Zimmer 2001: 26 – 33.)

Aktiivisessa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa lapsen vireystila ja lihasjänteys on korkea ja hän suuntaa huomionsa hyvin tilanteeseen. Vuorovaikutuksessa tarvittavien roolien omaksuminen jaetaan egosentrisen ja subjektiivisen roolin ottamisen vaiheeseen. Egosentrisen vaihe on 3 – 6 -vuotiaana, jolloin leikki-ikäisen on vaikea ymmärtää toisten ihmisten tapaa nähdä ja tulkita asioita. Subjektiivisen roolin ottamisen vaiheessa, 5 – 9 -vuotiaana, käsitys ihmisten vuorovaikutuksellisista rooleista laajenee. Lapsi oppii ymmärtämään erilaisia tehtäviä ja eri ihmisten näkemyksiä asioista. Lasten kyky sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteistoimintaan kehittyy kasvun myötä sekä omien pätevyyden tunteiden ja positiivisen itsetunnon kautta. Vuorovaikutuksellisissa tilanteissa ymmärretään ja opitaan sosiaalisten taitojen merkitys toisten kanssa toimittaessa. (Kauppila 2005: 94; Launonen 2007: 24; Polvi 2008: 11.)

Vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia taitoja opettaessa korostuu leikki-ikäisen ja aikuisen välinen palkitseva vuorovaikutus, mikä edistää leikki-ikäisen minäkuvan ja itseluot-

tamuksen kehittymistä. Leikki-ikäinen tarvitsee kehuja, jotka kannustavat häntä uusien vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen oppimisessa sekä tukevat vahvan itseluottamuksen kehittämisessä. Kehutun käyttäytymisen toistaminen on toruttua käyttäytymistä todennäköisempää. Leikki-ikäistä kannattaisi palkita myös yrityksistä, joissa lapsi toimii rakentavasti ja positiivisesti, vaikka lopputulos olisikin vajaa. Leikki-ikäinen voidaan leimata hankalaksi, jos hänellä on puutteita sosiaalisissa taidoissaan. Opetettaessa tai arvioitaessa lasten sosiaalisia taitoja vaaditaan ymmärrystä, koska tiukkoja kriteerejä ei ole olemassa. Leikki-ikäisten kohdalla on hyvä muistaa, että sosiaalisten taitojen kehittyminen on yhteydessä kielen oppimiseen ja kommunikointivalmiuksiin. (Cross ym. 2005: 150; Jansson – Lauhaluoma – Rinne – Sandberg - Santanen 1999: 50 – 51, 55; Kauppila 2005: 134 – 135.)

3.6 Sosiaalinen toimintakyky ikäihmisillä

Sosiaalinen toimintakyky on ikäihmisillä keskimäärin hyvä ja sosiaalinen vuorovaikutus on tiheää. Iän lisääntyessä, terveyden ja toimintakyvyn heikentyessä sosiaaliset kontaktit kuitenkin usein vähenevät. Naiset osallistuvat harrastuksiin miehiä enemmän. Omat lapset ja lapsenlapset ovat hyvin tärkeitä, samoin omat sisarukset. (Eloranta – Punkanen 2008: 17 – 18.) Vanheneminen on aina yksilöllistä ja liittyy aiempiin elämänvaiheisiin (Laakkonen 2005: 4). Toiminnat, joihin ikäihmiset sitoutuvat riippuvat heidän mielenkiinnon kohteistaan, fyysisistä kyvyistään ja elämän tilanteestaan. Esimerkiksi lastenlasten kanssa toimiminen voi olla erinomainen fyysinen harjoitus. (Connelly 2007: 127.)

Asenteisiimme ikäihmisiä kohtaan vaikuttavat omat kokemuksemme vanhuksista, kuoleman pelkomme, kulttuurimme arvot ja tietomme vanhenemisestä. Realistiset ja positiiviset kokemukset vanhuksista omassa lapsuudessamme ja nuoruudessamme näkyvät usein ikäihmisten arvokkaan roolin ymmärtämisenä ja kunnioittamisena. Kielteiset ja epärealistiset kokemukset voivat näkyä negatiivisena suhtautumisena vanhenemiseen ja ikäihmisiin. (Kivelä 2005: 47, 48.) Jos ikääntyneet nähdään taakkana, voi heidän arvostuksensa laskea ja sukupolvien välinen yhteenkuuluvuus ja kunnioitus heikentyä. Ikäihmiset ovat osa yhteiskuntaa, sen monimuotoisuutta ja rikkautta. (Eloranta – Punkanen 2008: 7.)

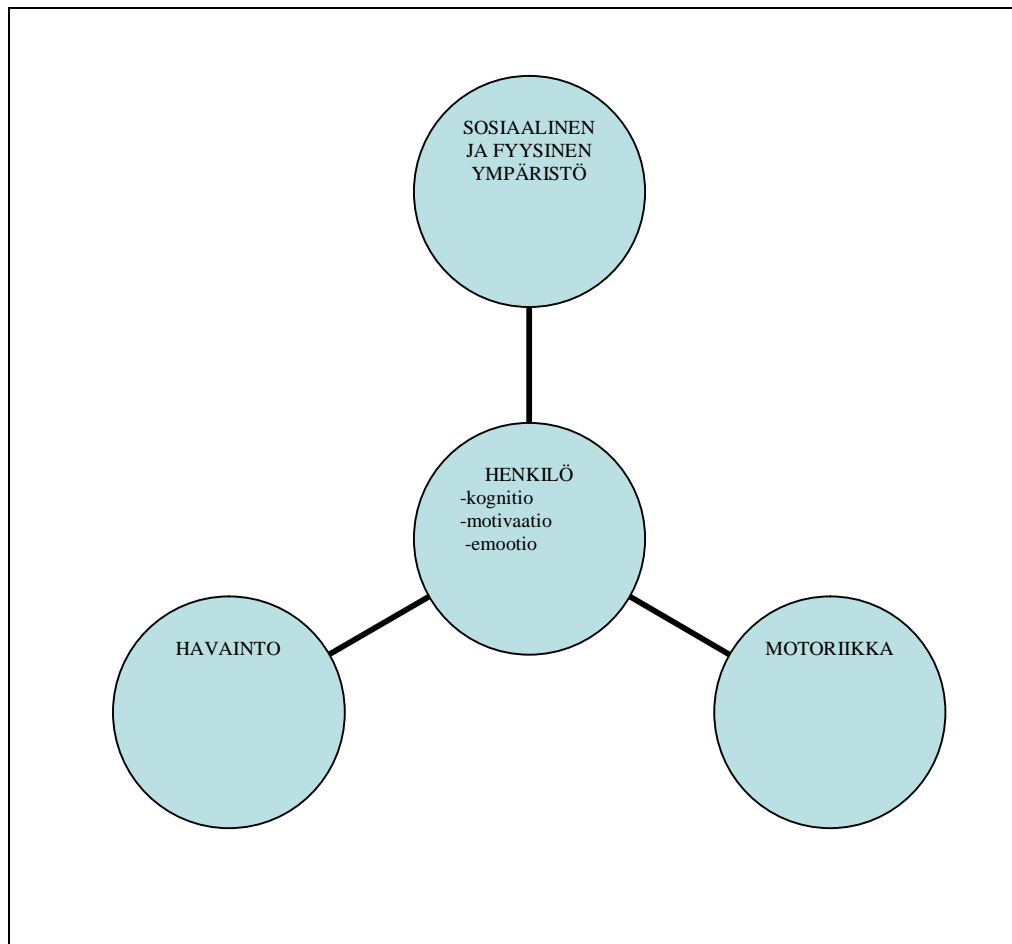
Ikäihmisten toimintakyvyn säilymisen on todettu edellyttävän vuorovaikutusta eri-ikäisten ihmisten kanssa, ei vain oman ikäisten kanssa. Sukupolvien välisellä vuorovai-

kutuksella on positiiviset vaikutukset kaikille ihmisille. Ikäihmisille lapset merkitsevät kasvua, kehittymistä ja elämän jatkumista. Yleensä he pitävät lapsista ja haluavat olla heidän kanssaan tekemisissä. (Kivelä 2005: 245 - 246.) Yhteisyyden tunne syntyy toimimalla, se on aina osallisuutta johonkin. Sosiaalisen yhteisyyden ulottuvuuksia ovat kiintymyksen ja rakkauden tunne, kuuluminen sosiaaliseen verkostoon, mahdollisuus antaa hoivaa ja tunne siitä, että joku tarvitsee sinua, arvostetuksi tuleminen tunne, luotettavan ystävän ja liittolaisen olemassaolo sekä neuvojen, ohjauksen ja tiedonsaannin mahdollisuus. (Hytönen – Routasalo 2004: 100.)

4 PSYKOMOTORINEN TOIMINTA JA LEIKKI RYHMÄTOIMINNASSA

Psykomotoriikka on monitieteinen lähestymistapa, jonka tavoitteena on liikunnan avulla edistää ja tukea ihmisen persoonallisuuden kehittymistä. Psykomotorisessa liikunnassa korostuvat kehon ja mielen yhteys, ilo, onnistumisen kokemukset ja elämyksellisyys. Psykomotorinen harjoittelu sopii kaikenikäisille. (Koljonen 2005: 73 – 75.) Moserin mukaan (1995) sana psykomotoriikka muodostuu kahdesta termistä, ”psyko” ja ”motoriikka”. ”Psyko” tarkoittaa niitä prosesseja, jotka liittyvät ihmisen itsensä ja ympäristön kokemiseen sekä toiminnan kontrolloimiseen. Psykkisiin prosesseihin kuuluvat mm. kognitiivis-intellektuaaliset toiminnot. Motoriikka taas käsittää ne prosessit, jotka liittyvät liikkumiseen ja liikkeisiin. Psykomotoriikka on motoriiikan ja havainnon työstämistä ja tulkintaa (Ks. kuvio 1). Moser korostaa, että keskeisiä tekijöitä psykomotorisessa kehässä ovat havainnon ja motoriiikan ja siihen liittyvien kognitiivisten, motivationaalisten ja emotionaalisten prosessien välinen vuorovaikutus. (Pietilä 2000: 37, 38.)

Psykomotorisella toiminnalla pyritään toiminnalliseen, emotionaaliseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen samanaikaiseen vaikuttamiseen, jossa liikunta on käyttövoimana. Psykomotorinen toiminta on myös prosessiluontoista eli toiminnassa rakennetaan aina aikaisemmin saadun kokemuksen varaan uutta. (Pietilä 2000: 33.) Psykomotoriikka perustuu ryhmän auttavaan vaikutukseen. Se on aina ryhmäterapiaa sosiaalisine vuorovaikutuksineen. (Pietilä 2000: 40.)



KUVIO 1. Psykomotorinen kehä (sovellettu versio Moser 1995) (Pietilä 2000: 37).

4.1 Psykomotorisen toiminnan periaatteet ryhmässä

Ryhmä on lapsen luonnollinen toimintaympäristö, johon on helppo yhdistää leikin elementtejä ja joka voi edistää oppimista myös lisäämällä myönteistä mielialaa ja motivaatiota. Yhdessä toimiminen on lapsista usein hausempaa ja helpompaa kuin yksin toimiminen. (Kovanen – Uotinen 2006: 44.) Zimmer (1989) korostaa, että ryhmässä lapsi voi valita joko aktiivisen tai passiivisen osallistumisen. Ryhmätoiminnassa huomioidaan lapsen positiiviset puolet, eikä vaadita tekemään asioita, joita hän ei osaa. Rangaistuksia ei myöskään käytetä. Toiminnassa käytetään usein jokapäiväistä materiaalia, jonka kautta valloitetaan uusia liikuntamuotoja, -malleja ja -ulottuvuuksia. (Pietilä 2000: 43.)

Ryhmätyöskentelyn edut ovat kiistattomia. Yksilö oppii ryhmän normit sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja niihin mukautuessaan hän voi tuntea turvallisuutta ja saada ryhmän tuen. (Pietilä 2000: 29.) Ryhmä sallii lapsen ilmaista tunteensa vapaammin, joten lapset ovat leikkiessään toisten lasten kanssa vähemmän varauksellisia. Oman ja toisten

suoritusten havaitseminen motivoi edelleen uusiin yrityksiin. Saadessaan hyviä parikon-
takkeja ryhmässä lapsi tuntee olevansa osa ryhmää. Ryhmä mahdollistaa myös rakenta-
van keskustelun konflikteista. (Pietilä 2000: 25, 31.) Pienessä ryhmässä lapsi saa yksi-
löllistä vuorovaikutusta enemmän ja se on läheisempää kuin isossa ryhmässä. Myös
lasten saama palaute on rakentavampaa ja positiivisempaa (Pietilä 2000: 32.) Vertais-
ryhmässä lapsi oppii ymmärtämään, että ympäristö ja kokemukset tulee jakaa muiden
kanssa. (Pietilä 2000: 39; Zimmer - Cicurs 1990.)

Mauri Pietilän (2000) tutkimuksessa toteutettiin interventio, jossa lasten psykomotori-
nen ryhmäkuntoutus liitettiin osaksi päiväkotitoimintaa ja seurattiin kuntoutuksen vai-
kutuksia lapsiin yhdeksän kuukauden ajan sekä arvioitiin, miten vanhemmat kokivat
lastensa pienryhmäkuntoutuksen. Kuntoutuksen vaikutuksia arvioitiin sekä kvalitatiivi-
sin että kvantitatiivisin mittauksin. (Pietilä 2000: 49, 61.) Intervention alussa ryhmien
olemus oli sekava ja toiminta epämääräistä. Intervention lopun tiivis yhteishenki sai
aikaan iloista ja onnellista osaamista ja siitä nauttimista. (Pietilä 2000: 129.) Ohjaajien
palautteen mukaan kuntoutus tuki lasten kehitystä. Jokaisessa kunnassa päätettiin jatkaa
pienryhmäkuntoutusta. Lasten vanhemmat kokivat pienryhmäkuntoutuksen myönteise-
nä ja toivoivat samanlaisen toiminnan jatkuvan vielä koulussa. (Pietilä 2000: 97, 99,
101 – 104.)

4.2 Leikin merkitys psykomotorisessa ryhmässä

Fisherin (1989) ja Zimmerin (1989) mukaan psykomotoriikka on aina leikin pedago-
giikkaa. Leikki on tärkein toimintakeino ja sisältö. Leikkisisältöinen toiminta mahdolli-
staa eriasteisen tunteiden käytön. Psykomotoriset leikit ovat pääasiassa sääntöleikkejä.
(Pietilä 2000: 42,43,74.) Erityisesti 5 – 6-vuotiaat nauttivat mielikuvitus-, rooli- ja ra-
kenteluleikeistä. Leikki-ikäisillä näkyy selvästi sosiaalisuuden lisääntyminen eli halu
leikkiä toisten kanssa. Leikki on yksi lapsen perustarpeista henkisen kehityksen kannal-
ta. (Kahri 2003: 40 – 41, 51.) Leikeillä lapsi saadaan vapaaehtoisesti keskittymään, sää-
telemään suorituksensa voimaa ja nopeutta, onnistumaan, kokemaan voiman tunnetta,
käyttämään puhetta, keskittymään useampaan asiaan yhtä aikaa ja harjoittamaan moto-
riikkaa. Leikki myös virittää lapsen ja ylläpitää motivaatiota. (Pietilä 2000: 43, 44.)
Lapset tarvitsevat toisia lapsia oppiakseen olemaan sosiaalisessa yhteisössä. Liikunnal-
liset leikit näyttävät olevan erityisen sopivia tilanteita sosiaalisten taitojen oppimiseen.
Niissä lapsilta vaaditaan mm. konfliktien selvittämistä, roolien omaksumista, pelisään-

töjen sopimista ja niiden hyväksymistä. Varsinkin eri-ikäisten ryhmät ovat tähän hyvää harjoitusta. (Zimmer 2001: 26 – 33.)

Malaguzzin (1993) mukaan leikki on ryhmän rakentamisen alkuvaiheessa täsmällisesti ohjattua, millä turvataan kaikkien onnistunut osallistuminen. Draamaa, matkimista ja toisen rooliin asettumista sisältävät leikit toimivat alussa parhaiten. (Pietilä 2000: 45.) Ward (1996) korostaa, että aikuisella on oikeus ja velvollisuus olla tukemassa ja suuntaamassa leikin kulkua. Tutkimukset osoittavat, että aikuisten osallistuessa leikin sosiaalistaso kasvaa ja leikillä on tällöin vaikutus tiedolliseen kasvuun. (Pietilä 2000: 43.) Leikin luonne määrää, mitä taitoja leikkiin ryhtyjältä edellytetään. Jotkin leikit sisältävät paljon liikuntaa ja toimintaa. Toisaalta vähän liikuntataitoja yleensä vaativa rooli-leikki saattaa vaatia monenlaisia liikunnallisia suoritteita. (Pietilä 2000: 46.)

Leikkiminen on mielentila. Leikki ja luovuus ylläpitävät psyykkistä hyvinvointia kaikilla ihmisillä. Jokaiselta löytyy luovuutta ja leikkimieltä, kun ne vain saavat tilaa. Leikkiin tarvitaan aikaa, ei leluja tai tavaroita. Jos aikuinen on unohtanut leikin taidon, sen voi aina palauttaa mieleen oppimalla lapselta. (Kahri 2003: 40 – 41, 51.) George Bernard Shaw on kiteyttänyt ajatuksen seuraavin sanoin: ”We don’t stop playing because we grow old; we grow old because we stop playing” (Johnson – Vandervoort 2007: 60).

5 LEIKKI-IKÄISTEN JA IKÄIHMISTEN YHTEINEN PSYKOMOTORIIKKA-RYHMÄ

Keväällä 2008 tiedustelimme sähköpostitse muutamaa päiväkotia yhteistyökumppanimme (LIITE 1). Päiväkoti Maunula oli halukas yhteistyöhön. Tapasimme yhteishenkilönämme toimineen erityislastentarhanopettajan, joka ehdotti ryhmistään viittä 5-vuotiasta lasta psykomotoriikkaryhmään. Erityislastentarhanopettaja välitti laatimamme kirjeen lasten vanhemmille luvan kysymiseksi ryhmään osallistumiselle (LIITE 2). Psykomotoriikkaryhmäämme osallistui kolme poikaa ja kaksi tyttöä. Ryhmään valittiin viisi 69 - 87-vuotiasta ikäihmistä Pakilakodista. Valintakriteereinä olivat motivaatio ja halu toimia lasten kanssa. Ikäihmisistä yksi oli mies ja neljä naista. Yksi ikäihminen liikkui ilman liikkumisen apuvälineitä, kaksi käytti pyörätuolia, yksi liikkui rollaattorin

avulla ja yksi käytti sekä rollaattoria että pyörätuolia. Pakilakodin yhteyshenkilönä toimi yksi meistä kehittämistyön tekijöistä.

Psykomotoriikkaryhmä kokoontui syys- ja lokakuun aikana 2008 Pakilakodin liikuntasalissa kerran viikossa, keskiviikkoamuisin 9.30 - 10.30, yhteensä kahdeksan kertaa. Suunnittelimme kaikkien toimivan ennalta jaetuilla ryhmäkerroilla vuoroin ryhmän ohjaajana, apuohjaajana ja ulkopuolisena havainnoijana. Kehittämistyön tutoroinnista vastasivat Helsingin ammattikorkeakoulu Metropolian lehtorit.

5.1 Ryhmän tavoitteet

Perinteisessä liikunnassa korostetaan usein fyysismotorisia tavoitteita. Psykomotorisessa ryhmätoiminnassa otetaan huomioon fyysismotoriset, psyykkiset ja kognitiiviset alueet ja ne kaikki nähdään yhtä tärkeinä. Psykomotoriikkaryhmässä on tavoitteena kokonaisvaltaisesti tukea persoonallisuutta käyttäen liikuntaa apuvälineenä. Ryhmän liikunnassa painottuu havaitseminen, elämyksellisyys sekä liikkumisen ja yhdessä toimimisen yhteys. Kaikessa toiminnassa on mukana keho, mieli, tunne ja järki. (Miettinen 1999: 63, 65; Koljonen 2005.) Psykomotoriikan avulla tutustutaan myös ympäröiviin, arkipäivän materiaaleihin. (Miettinen 1999: 67.)

Jokaiselle kahdeksalle ryhmäkerralle suunnittelimme omat tuntikohtaiset tavoitteet kokonaisvaltaisten ja laajojen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tavoitteiden pohjalta. Tuntikohtaiset tavoitteemme näkyvät tuntisuunnitelmista (LIITE 3). Ryhmämme fyysisinä tavoitteina olivat leikki-ikäisten kestävyysharjoittelu sekä leikki-ikäisten ja ikäihmisten tasapainoharjoittelu. Leikki-ikäisten kestävyysharjoittelu oli aerobista leikkiä ja erilaisia pyrähdyksiä eli liikunnassa käytettiin mahdollisimman paljon vaihtelevia leikinomaisia harjoituksia. (Connelly 2007: 14; Eloranta – Punkanen 2008: 64; Karvinen 2004: 62; Miettinen 1999: 210.)

Ryhmämme psyykkiset tavoitteet jaettiin tunne-elämän tavoitteisiin ja kognitiivisiin tavoitteisiin. Tunne-elämän tavoitteita olivat mielenterveyden ylläpitäminen, ilon ja virkistymisen kokemusten saaminen, tunneilmaisun vahvistuminen, myönteisen fyysisen minäkuvan tukeminen, yksilöllisyyden kokeminen, onnistumisen kokemukset ja itsetunnon vahvistuminen sekä stressin sietokyvyn paraneminen. Kognitiivisina tavoitteina

olivat oman fyysisen toimintakyvyn ymmärtäminen, muistin, päättelykyvyn ja luovuuden harjoittaminen. (Karvinen 2004: 62 – 63; Puonti 1999: 113 - 114.)

Ryhmämme sosiaaliset tavoitteet olivat sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvistuminen ja ystäväystymisen tukeminen, erilaisten roolien mahdollistaminen, itsenäisyyden ja aloitekyvyn tukeminen sekä yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokeminen (Karvinen 2004: 63).

5.2 Ryhmän tuntirakenne

Psykomotoriikkaryhmämme tuntirakenne muodostui alkupiiristä eli kotipesästä, alkuleikistä, mahdollisesta rakentamisvaiheesta tai liikuntaleikeistä, rentoutumisesta eli rauhoittumisesta ja loppukeskustelusta (LIITE 3). Ryhmäkerroilla oli kaksi selkeää sääntöä (LIITE 4), jotka esiteltiin ryhmäläisille ensimmäisellä kerralla. Ensimmäisenä sääntönä oli, että ketään ei saa kiusata, vaan toimitaan yhdessä. Toisena sääntönä oli vapaaehtoinen osallistuminen ja mahdollisuus istua vihreällä rauhoittumispenkillä joko omatoimisesti tai ohjaajan kehotuksesta.

Ryhmäkerran alkaessa kokoontuimme piiriin, joka oli aina samassa paikassa. Omien istumapaikkojen löytymistä helpottivat nimilaput (LIITE 5). Tytöt olivat prinsessoja, pojat prinssejä, naiset kuningattaria ja mies oli kuningas. Alkupiirissä kävimme läpi ryhmäläisten nimet ja kuulumiset. Uuteen harjoitukseen siirryimme aina kotipesän kautta, mikä auttoi hahmottamaan harjoitusten alun ja lopun. Rauhoittuminen ja pysähtyminen ennen seuraavaa tehtävää helpottivat myös keskittymistä uuteen harjoitukseen. Teimme jokaisesta harjoituksesta kuvan (LIITE 6), jonka käänsimme korkkitaululla näkyviin ennen harjoituksen ohjeiden antamista. Kuvien hahmottamista helpotimme kontrastien ja tekstin suurennuksien avulla. Pitkät sanalliset ohjeet eivät jää leikkikäisen muistiin ja hahmottaminen helpottuu, jos ohjeet esitetään myös visuaalisesti tai yksi kerrallaan (LÄHDE 63).

Alkuleikkiemme tavoitteena oli lämmittely ja aktivoiminen tekemiseen, niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Alussa päästiin myös purkamaan liikkumisen tarvetta ja mahdollista ylimääräistä energiaa. Leikin valinnassa huomioimme, että kaikki voivat varmasti osallistua siihen ja se on tarpeeksi motivoiva. Lämmittelyn tavoitteena oli myös parantaa kehon koordinaatiota ja lihasten reaktiovalmiutta. Lämmittelyn pituus vaihteli 5 - 10

minuuttiin. (Byl 2004: xxii, 4-5; Connelly 2007: 143, Koljonen 2005: 88, Zimmer 2001: 137.) Rakentamisvaiheeseen valitsimme aina jonkun teeman. Keskustelimme teemasta yhdessä, jonka jälkeen ryhmäläiset rakentelivat annetuista materiaaliveitohdoista. Toteutimme teeman aina myös liikunnallisesti. (Koljonen 2005: 87 – 88.)

Rentoutuminen ja rauhoittuminen tehtiin vaihdellen ryhmänä tai pareittain. Rauhoittumisen tavoitteena oli palauttaa keho turvallisesti harjoitusta edeltäneelle tasolle. (Byl 2004: 6 - 7; Connelly 2007: 143, Koljonen 2005: 88.) Loppukeskustelussa kävimme läpi ryhmäläisten tuntemuksia ja kokemuksia ryhmäkerrasta kuvien avulla. Jokainen sai omalla vuorollaan viedä nimilappunsa mieluisimman harjoitteen kohdalle ja kommentoida harjoitetta niin halutessaan. Lisäksi kuuntelimme toiveita tuleville harjoituskerroille. Tuntirakenne pidettiin aina samanlaisena. Ryhmäkerran pituus oli 60 minuuttia. (Koljonen 2005: 87 - 88; Koljonen 2005.)

5.3 Ryhmän havainnointi

Emme löytäneet sosiaalisen vuorovaikutuksen kokonaisuuden arviointiin valmista menetelmää. Suunnitellessamme arviointia pohdimme, miksi, mitä ja milloin arvioimme sekä ketkä arvioinnin tekevät. Arviointimenetelmäksi valitsimme havainnoinnin, koska se soveltuu erinomaisesti vuorovaikutuksen tutkimiseen. Havainnoinnin avulla saadaan välitöntä ja suoraa tietoa käyttäytymisestä. Ryhmäläisten havainnointi, etenkin sanattoman viestinnän havainnointi, antaa usein realistisimman palautteen ryhmän toimivuudesta. Havainnointi voi vaihdella täydellisestä osallistumisesta ulkopuolisena tarkkailijana olemiseen. Havainnoinnin apuna käytimme lomaketta, joka helpotti useamman ryhmäläisen samanaikaista havainnointia. (Beaumont – Daniels – Doolin 2002: 14; Cross ym. 2005: 3 - 4; Kauppila 2005: 161; Laakkonen 2005: 13; Launonen 2007: 106 - 107; Lähteenlahti – Toivonen 2004: 94.)

Vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen arvioinnin ja mittaamisen lähtökohtana pidimme sosiaalisten taitojen määrittelyä. Suunnittelimme vuorovaikutuksen havainnointilomakkeen (LIITE 7) Kauppilan vuorovaikutuksellisten osatekijöiden pohjalta. Kauppila jakaa sosiaaliset taidot kahdeksitoista vuorovaikutukselliseksi osatekijäksi: hymyileminen ja nauraminen, tervehtiminen ja silmiin katsominen, toisten auttaminen, muu toisten huomioon ottaminen, liittyminen leikkeihin, ilmaisutaidot, jakaminen ja yhteistyö, auktoriteetin hyväksyminen ja järkevien pyyntöjen totteleminen, ristiriitatilanteesta selviämi-

nen, positiivisten asenteiden osoittaminen, tunteiden ilmaiseminen sekä ryhmään sopeutuminen ja ryhmässä toimiminen. Jätimme havainnointilomakkeesta pois psykomotoriikan kannalta epäolennaisena pitämämme auktoriteettien hyväksymisen ja järkevien pyyntöjen tottelemisen. Määrittelimme havainnointilomakkeen termit ja käsitteet. Kauppilan tunneilmaisutaulukkoa sovelsimme ryhmän jäsenten tunteiden havainnointiin. Hän jakaa tunteet seuraavasti: iloinen – surullinen, tunteellinen – tunteeton, hauska – ikävä, hymyilevä – totinen, leppoisa – ei leppoisa, valoisa – synkkä, rohkea – arka, ilmeikäs – ilmeetön, rauhallinen – rauhaton, ystävällinen – epäystävällinen. Ryhmän ilmapiiriä arvioimme kokonaisuutena: oliko se vapautunut, jännittynyt vai varautunut. (Beaumont ym. 2002: 22; Kauppila 2005: 106, 135 - 136.)

Sosiaalisen vuorovaikutuksen havaitseminen edellytti ihmisten välisten suhteiden havaitsemista, ryhmän jäsenten toimintojen, tekojen, tunnetilojen ja viestinnän havaitsemista sekä tulkitsemista. Havaintomme olivat subjektiivisia ja jokainen meistä näki tilanteen omalla tavallaan, jonka vuoksi vaihtelimme keskenämme ryhmän ohjaajan, apuohjaajan ja ulkopuolisen havainnoijan rooleja. (Cross ym. 2005: 3; Kauppila 2005: 103 – 104, 163.) Ulkopuolinen havainnoija kirjoitti lyhyitä kuvauksia ja suoria lainauksia ryhmäläisten vuorovaikutustilanteista ryhmätoiminnan aikana. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen ulkopuolinen havainnoija kirjoitti yhteenvedon omista sekä ohjaajan ja apuohjaajan havainnoinneista. (Beaumont ym. 2002: 13, 22.)

Havainnointilomakkeen lisäksi laadimme lasten vanhemmille avoimen päiväkirjatyypisen palautelomakkeen (LIITE 8), johon he kirjasivat lasten ryhmästä kertomia asioita. Laadimme myös ikäihmisille palautelomakkeen (LIITE 9), johon he kirjasivat ajatuksiinsa ryhmäkerroista.

6 ”JIPPIJAI JEE !” - HAVAINTOJA LEIKKI-ikäISTEN JA IKÄIHMISTEN VÄLISESTÄ VUOROVAIKUTUKSESTA PSYKOMOTORIKKARYHMÄSSÄ

Ryhmän toiminta voidaan jakaa viiteen kehitysvaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on ryhmän muotoutumisvaihe, jonka tyypillisiä piirteitä ovat varovaisuus, etäisyys, tarkkaileminen ja tilanteen tutkiminen. Ensimmäisillä ryhmäkerroilla oli selvästi jännitystä ilmassa. Ikäihmiset olivat aluksi arkoja liittymään toimintaan ja epävarmoja itsestään. Eräskin heistä sanoi: ”*En minä osaa leikkiä lasten kanssa*”. Lapset kirmasivat myös

aluksi erillään, omana laumanaan. Heistäkin oli aistittavissa vähän jännittyneisyyttä ja vierastamista ikäihmisiä kohtaan. Tunnelma vapautui kuitenkin nopeasti ja jo toisella ryhmäkerralla ilmapiiri oli välittömämpi ja ikäihmiset uskalsivat heittäytyä paremmin leikkeihin. Lasten energisyys ja innokkuus näytti tarttuvan ikäihmisiin. Alun ujous ja varovaisuus muuttui nopeasti lämpimäksi ja välittömäksi yhdessä tekemisen riemuksi.

Ryhmätoiminnan toista vaihetta nimitetään kuohunta- eli konfliktivaiheeksi, jossa näkyvät ryhmän toiminnan yhteensovittamisen ongelmat. Kolmannessa vaiheessa puhutaan yhteistoiminnan syntymisen vaiheesta, jolloin ryhmä vakiintuu, sisäinen yhteenkuuluvuus kehittyy ja syntyy ryhmätunne. Ryhmän roolit, normit ja säännöt löytyvät. Psykomotoriikkaryhmän voitaisiin katsoa olleen jossakin ryhmätoiminnan toisen ja kolmannen vaiheen välimaastossa viimeisellä eli kahdeksannella ryhmäkerralla. Toimivassa ryhmässä vuorovaikutus on avointa, monipuolista ja rakentavaa. Tuttu paikka, samansuuntainen tuntirakenne sekä tutummat ryhmäläiset ja ohjaajat lisäsivät vapautuneisuutta ja vuorovaikutuksen intensiteettiä kerta kerralta. Jännittyneisyyttä ja varautuneisuutta oli aistittavissa usein alkuleikissä ja rakentelutehtävissä. Mielikuvitusleikeissä tunnelma oli iloinen ja jopa riehakas niin lapsilla kuin ikäihmisilläkin. Ryhmätoiminnan neljäs vaihe on kypsän toiminnan vaihetta, jolle on tyypillistä toimiva työnjako ja vakiintunut ryhmän asema. Ryhmästä löytyy tilaa luovuudelle ja ryhmän joustavuus lisääntyy. Ryhmätoiminnan kolmannen ja neljännen vaiheen täydellinen saavuttaminen olisi vaatinut selvästi pidempää ryhmäjaksoa, esim. vuoden. Ryhmätoiminnan viides vaihe on ryhmän hajoaminen. (Kauppila 2005: 85, 97 - 99.) Viimeisellä ryhmäkerralla yksi lapsista totesi osuvasti, että ”Tää ryhmä jää nyt sitten eläkkeelle.”

6.1 ”Me tykättiin käpyjutusta. – Niin tykättiin.” - ryhmäläisten ilmaisutaidot ja tunteiden ilmaiseminen

Vuorovaikutukseen kuuluvat aina viestin lähettäjä, välittäjä ja vastaanottaja. Vuorovaikutus on tietoista tai tiedostamatonta toimintaa. Tietoisessa vuorovaikutuksessa eli viestinnässä tai kommunikaatiossa käytetään kielellisiä ja ei-kielellisiä keinoja. Kielellisten keinojen käytössä erotetaan kielen sisältö, muoto ja käyttö eli mitä, miten ja miksi sanotaan. Puheen ymmärrettävyyttä voidaan lisätä käyttämällä puhetta tukevia tai korvaavia viestinnän keinoja, kuten erilaisia graafisen viestinnän menetelmiä. Ei-kielellisiä keinoja ovat ilmeet, eleet, toiminta, ääntely, nauru, itku, äänensävyt, puheen korostukset, sävel-

kulku, tauot, koskettaminen sekä viestin lähettäjän asento ja olemus. (Kauppila 2005: 19 – 20, 25, 33 - 34; Launonen 2007: 6 – 7, 18.)

Kaksisuuntaisella viestinnällä tarkoitetaan, että kaksi ihmistä on keskenään vuorovaikutuksessa ja heidän huomionsa on kiinnittynyt samaan kohteeseen. Vastavuoroisen viestinnän varhaisimmat keinot ovat katse-, hymy- ja ääntelykontakti. Silmistä ja katseesta näkyvät tavoitteet, mielialat ja tunteet. Hymy ilmaisee lähentymistä, avautumista ja välittömyyttä. Kehittyneen keskustelun perustekijöitä ovat vuorottelu ja jatkuvuus, joilla tarkoitetaan puhujan ja kuuntelijan roolien vaihtumista sekä puheen pysymistä samassa aiheessa. Vuorovaikutuksen vastaanottaminen voi tapahtua kuuntelemalla, katsomalla, haistamalla, tunnustelemalla tai liikkumalla. (Jansson ym. 1999: 37; Kauppila 2005: 35; Launonen 2007: 24 – 26, 35.)

Leikki-ikäiset ja ikäihmiset tervehtivät toisiaan hyvin spontaanisti jo ensimmäisellä kerralla. Leikki-ikäisistä yhdellä oli vaikeuksia kahdella ensimmäisellä kerralla uskaltaa katsoa suoraan toisia silmiin sanoessaan oman nimensä, mutta hänkin rohkaistui selvästi ryhmän tultua tutummaksi. Alkuleikeissä, joihin liittyi oman nimen sanomisen lisäksi jokin tekeminen, esim. oman lempieläimen ääntelyn matkiminen, oli kahdella lapsella selvästi vaikeuksia uskaltaa ilmaista omia mielipiteitään. He sulkeutuivat helposti, kokiivat kenties suorituspaineita muiden ryhmäläisten odottaessa ja saattoivat kieltäytyä sanomasta mitään. He innostuivat osallistumaan ohjaajan kannustaessa. Ryhmäläisten nimien toistaminen alkupiirissä oli osalle ikäihmisistä ilmeisesti outoa, eivätkä he osallistuneet tähän kahdella ensimmäisellä kerralla, mutta kolmannella ryhmäkerralla tämäkin sujui tutuna harjoituksena jo kaikilta, tosin ikäihmisten osalta hieman vaihdellen. Rohkea äänenkäyttö oli heille kenties uutta.

Viestin tarkennus ja konkretisointi ovat tärkeitä tekijöitä, jotta vältetään väärinkäsityksiltä. Viestin tulkinnessa ei-kielellisten keinojen osuus on 60 %. Olennaista on se miten ihminen asian sanoo, ei se, mitä hän sanoo. Toisen ihmisen ilmeet ja eleet opitaan tunnistamaan vuorovaikutuksessa ja tunnistamista auttaa ihmisen tunteminen. Vihan ilmeet havaitaan helpoimmin. (Jansson ym. 1999: 37; Kauppila 2005: 25 – 26, 33, 35.) Tunteiden ilmaisu oli alkujännityksen jälkeen luonnollista. Ensimmäisistä kerroista lähtien ilmeni hymyilyä ja naurua. Spontaani ilo korostui ryhmäkertojen edetessä. Lapset toteusivat leikeissä: ”Tää on kivaa.” ja ”Mä teen tarkasti.” Ikäihmisillä oli ensimmäisillä kerroilla havaittavissa jännitystä ja varautuneisuutta, jolloin tunteiden ilmaiseminen oli

estynyttä. Epävarmuus tilanteesta oli selvästi näkyvissä, he eivät tienneet miten ryhmässä tulisi toimia. Ikäihmisistä yksi oli toiminut lasten kanssa muita enemmän ja hänen ilmaisunsa oli alusta alkaen luontevaa ja luovaa. Ikäihmisissä oli selvästi nähtävissä oman ilmaisutaitonsa rohkeampi käyttäminen ryhmäkertojen edistyessä ja ryhmän jälkeen he olivat aina puheliaampia ja seurallisempia kuin ennen ryhmää.

Negatiivisia tunteita näkyi ryhmäkertojen aikana sekä leikki-ikäisillä että ikäihmisillä, kuitenkin kaiken kaikkiaan hyvin vähän. Leikki-ikäiset sanoivat suoraan jos eivät jotain harjoitusta halunneet tehdä: *”En halua enää tätä!”*. Heidän ilmeitään ja eleitään oli myös helppo lukea. Leikki-ikäiset ilmaisivat esim. parin jakamistilanteissa usein ilmein ja elein haluttomuutensa työskennellä parikseen saamansa ikäihmisen kanssa. Eräs leikki-ikäinen veti hyvin päättäväisesti kätensä kauemmas paristaan ja katseli ikäihmistä hieman alta kulmien. Ikäihminen ei hämmentynyt leikki-ikäisen toiminnasta tai ei havainnut hänen reaktiotaan ja niin parin toiminta jatkui nopeasti ja luontevasti eteenpäin. Ikäihmiset eivät ilmaisseet mahdollisia negatiivisia tunteitaan verbaalisesti. Heidän tuskastumisensa oli luettavissa enemmänkin ilmeinä, eleinä ja toimintana. Esimerkiksi majan rakennuskerralla yhden leikki-ikäisen vilkas toiminta tuskastutti parina ollutta ikäihmistä, joka yritti erittäin tahdikkaasti saada tilannetta toimimaan siinä onnistumatta.

6.2 *”Tämä ovi on auki! Sisään!”* - sopeutuminen ryhmään ja ryhmässä toimiminen

Sosiaaliset taidot ovat tärkeitä koko elämän ajan. Sosiaalisten taitojen perustaitoja on Kauppilan mukaan kahdeksan: itsensä ja muiden esitleminen, kuunteleminen, keskustelun aloittaminen, keskustelutaidot, kysyminen ja neuvon tiedusteleminen, toisen vapaamuotoinen haastattelu, kohteliaisuuksien esittäminen ja vastaanottaminen sekä avun pyytäminen. Kehittyneisiin sosiaalisiin taitoihin hän lukee kuuluvaksi muun muassa ryhmään liittymisen ja ryhmässä toimimisen sekä yhteistyötaidot. (Kauppila 2005: 125, 128.)

Lapset olivat heti mukana toiminnassa hyvin innokkaasti. Ikäihmisissä oli aistittavissa pientä epävarmuutta ja arkuutta. Ryhmään sopeutumista ja ryhmäläisten tutustumista toisiinsa nopeutti valmiiksi piiriin asetettu istumajärjestys. Istumajärjestyksessä lapset ja ikäihmiset istuivat vuorotellen toistensa vieressä. Jo toisella ryhmäkerralla ikäihmiset alkoivat osallistumaan ryhmätoimintaan enemmän ja hakivat aktiivisemmin kontaktia

lapsiin. Lapset oppivat nopeasti ikäihmisten nimiä ja odottivat innolla heidän saapumistaan ryhmätilaan. Kolmannella kerralla kaksi poikaa totesi alkupiirissä naamat loistaen: ”*Jee, se istuu meidän välissä.*”

Ryhmätoiminnan alussa ikäihmisten ja lasten erilaisella toimintarytmillä oli vaikutusta ryhmään. Ikäihmisten oma kulttuuri on ollut lapsena hyvin erilainen kuin lasten. Eräs heistä totesi: ”*Lasten kasvatus on muuttunut melkoisesti. Lapset ovat nykyään niin vilkkaita, ennen lapset olivat vain hiljaa ja kuuntelivat aikuisia.*” Toinen jatkoi: ”*Olivatpa he vilkkaita! En tiedä, onko se aina niin hyvä juttu.*” Tällaisia kommentteja kuulumme ikäihmisiltä jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Luultavasti ennen vanhaan on odotettu vuoroa ja toimittu vasta kun on saatu lupa, mikä näkyy edelleen vanhusten passiivisemmän roolin omaksumisessa. Lapset ottivat helposti aktiivisemmän roolin ja toimivat spontaanisti, mikä on nykykulttuurin mukaista ja siihen kannustetaankin. On hyvä muistaa, että leikki-ikäinen suosii nopeutta ja toimii aina täysillä, jos se vain on mahdollista (Miettinen 1999: 59). Lyhytkestoinen työmuisti ja pitkäkestoinen tapahtumamuisti heikkenevät ikääntyessä, mikä vaikeuttaa uuden oppimista. Ikäihmisillä keskushermoston toiminta hidastuu ja aiheuttaa tarkkaavuuden ja keskittymiskyvyn heikkenemistä. Ikääntyneiden reagointi-, suoritus- ja oppimisnopeus laskevat sekä asioiden huomioiminen vaikeutuu. He tarvitsevat toimintaansa aikaa. (Eloranta – Punkanen 2008: 15, 187.) Jotkin leikit vaativat ikäihmisten hitaamman liikkumisen vuoksi lapsilta odottamista, mikä lisäsi lasten levottomuutta.

Ohjaajan ja apuohjaajan toimintaa ohjaava rooli osoittautui sekä lapsille että ikäihmisille tärkeäksi. Osa ikäihmisistä ei päässyt heti toimintaan mukaan, vaan he jäivät helposti sivustaseuraajan rooliin. He tarvitsivat paljon ohjausta aktiivisemmän roolin omaksumisessa. Kannustimme ryhmäkerroilla ikäihmisiä sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja korostimme liikkumista omaan tahtiin (Shoemaker 2007: 20). Eräs ikäihmisistä puki sanoiksi tärkeän viestin: ”*Ensimmäisellä kerralla istuin, kun en tiennyt mitä saa tehdä.*” Tämä kuvaa hyvin sitä, että ikäihmiset ovat usein vain vastaanottavana osapuolena päiväkotilasten esiintyessä. Ikäihmisille oli uusi kokemus saada osallistua aktiivisesti, ohjata lapsia ja toimia yhdessä heidän kanssaan. Ikäihmisten aktiivisuus lisääntyi viimeistä kertaa kohden, mutta uuden aktiivisemmän roolin omaksuminen olisi vaatinut huomattavasti pidemmän harjoittelujakson.

Lapset olivat helposti ylikierroksilla. He tarvitsivat selkeän alun ja lopun toiminnalle sekä todellisen pysäytyksen kuunnellakseen ohjeita ja myös selkeän luvan lähteä tekemään jotakin. Antaessamme leikki-ikäisille ohjeita oli vaikeinta muistaa, että sanoja ei pidä tuhlata. Yritimme puhua yksinkertaisesti ja käyttää lasten ymmärtämiä sanoja sekä toistaa ohjeita tarpeen mukaan. Haastavissa tilanteissa tehostimme ohjeen antamista katsekontaktin avulla ja mainitsemalla ryhmäläisen nimen. (Jansson ym. 1999: 36 - 37.) Ajoittain myös ikäihmiset kehottivat leikki-ikäisiä rauhoittumaan hermostuttuaan heidän vauhdikkaaseen toimintaansa. Riehaantumisesta seurasi muutama tilanne, joissa leikki-ikäinen vahingossa vahingoitti ikäihmistä. Esimerkiksi käpyjen siirtämisleikissä eräs leikki-ikäisistä käytti kävyn siirtämiseen liikaa voimaa ja raapaisi omalla kipollaan ikäihmisen kättä. Leikki-ikäinen pyysi ikäihmiseltä tapahtunutta anteeksi ohjaajan neuvomana.

Osalle ikäihmisistä oli ajoittain haastava noudattaa ohjaajan antamia ohjeita. Kuulon vanhenemismuutoksissa on yleistä esimerkiksi se, että äänten erottelu vaikeutuu hälinässä tai ryhmätilanteessa ja puhealueen kuulo heikkenee. Näin puheen, ohjeiden ja keskustelun seuraaminen ryhmässä voi vaikeutua, joka vaikeuttaa olennaisesti sosiaalista vuorovaikutusta. (Johnson – Vandervoort 2007: 60.) Yhtä huonokuuloista ikäihmistä auttoi selvästi apuohjaajan läheisyys ryhmätoiminnan aikana. Apuohjaaja saattoi tarvittaessa selventää ikäihmiselle ohjaajan antamia ohjeita tai toimia ikäihmisen ja toisten ryhmäläisten ”välisenä kovaäänisenä”. Antaessamme ohjeita ikäihmisille pyrimme korostamaan käsimerkkejä ja eleitä sekä puhumaan kuuluvalla äänellä suoraan ikäihmisille, mikä auttaa huuliolukua. (Eloranta – Punkanen 2008: 88; Johnson – Vandervoort 2007: 57, 68; Karvinen 2004: 65; Shoemaker 2007: 19.)

6.3 ”Nousehan siihen polven päälle, niin yletät.” - parien välinen yhteistyö

Psykomotoriikkaryhmässä opittiin positiivista suhtautumista toiseen ihmiseen sekä hänen avun tarpeeseensa ja avun antamiseen toimittaessa erilaisten yksilöiden kanssa. Jos ryhmätoiminta tapahtuu liikunnassa yksilöllisesti tai itse valitun parin kanssa ei auttamiskäyttäytyminen edisty samalla tavalla kuin työskenneltäessä vaihtuvien parien kanssa. Järjestelmällisesti vaihtuvien parien etuina oli erilaisten vuorovaikutussuhteiden solmiminen ja näin mahdollisten ennakkoluulojen poistuminen. Vaihtuvien parien haittoina koettiin tietyn parin kanssa toimiminen tai toisen vieraus. (Polvi 2008: 40 - 42.) Ryhmäkerroilla oli havaittavissa, että pojat hakeutuivat mielellään miespuolisen aikuis-

sen seuraan ja toivoivat häntä parikseen. Kaksi pojista hihkui saatuaan miehen ryhmäänsä: *"Tästä tulee vielä hauskaa!"*. Pojat kokivat ehkä naisten ilmaiseaman fyysisen läheisyyden kiusalliseksi ja pystyivät paremmin samaistumaan miespuoliseen roolimalliin.

Leikki-ikäinen ajattelee minäkeskeisesti, hän ei vielä osaa asettua toisen asemaan (LÄHDE 63), mutta voi hyvin alkaa harjoitella tätä taitoa. Leikki-ikäisten oli aluksi vaikea auttaa fyysisesti ikäihmisiä, varsinkin pyörätuolin työntäminen tuntui olevan jännittävää ja itse pyörätuolit outoja kapistuksia. Pyörätuolien työntäminen oli myös leikki-ikäisten pienen koon takia haastavaa ja vaati usein ohjaajan tai apuohjaajan avuksi. Ensimmäisillä kerroilla osa lapsista suostui ohjaajien pyynnöstä työntämään pyörätuolia, mutta muutama lapsista myös kieltäytyi. Työntäminen muuttui luonnolliseksi asiaksi ryhmäkertojen edetessä ja lopuksi kaikki leikki-ikäiset työnsivät pyörätuoleja reippaasti. Lapset tutustuivat pyörätuoleihin ryhmäkertojen aikana ja monet oppivat huomioimaan myös jarrujen päälle laittamisen. Osa leikki-ikäisistä innostui nousemaan ikäihmisen pyynnöstä heidän syliinsä ja matkustamaan näin pyörätuolissa. Leikki-ikäisten oli vaikea muistaa ikäihmisten huomiointi, mikä onkin 5-vuotiaalle erittäin haastavaa. Usein pari unohtui kokonaan ja tarvittiin ohjaajan muistutusta sekä lisäohjeita kuten liikutaan parin kanssa käsi kädessä.

Yhteistyö ikäihmisten ja leikki-ikäisten välillä oli aluksi toisiinsa totuttelua ja tutustumista. Leikki-ikäisten kontaktin ottaminen oli varovaista ja ikäihmiset olivat omaksuneet puolestaan yllättävän passiivisen roolin. Yhteistyö parani ajan kanssa. Alun kankeuden ja jännittyneisyyden tilalle tuli toimivia pareja, joissa molemmat osapuolet tekivät aktiivisesti yhteistyötä. Kontakti leikki-ikäinen - ikäihminen parin kanssa näytti toimivan hyvin koko tunnin ajan. Pariharjoitteet olivat hyviä kontaktin luomiseen, etenkin kehon hahmotusharjoitteet, koska niissä ikäihmiset saivat keskittyä kerrallaan yhteen leikki-ikäiseen. Samoin jokin tuttu leikki edelliseltä tai aiemmilta kerroilta helpotti ryhmäläisten osallistumista toimintaan. Aluksi paritehtävissä tapahtui niin, että leikki-ikäiset tekivät annettua tehtävää aktiivisesti, mutta yksin. Ikäihmiset seurailivat, mitä leikki-ikäinen teki ja olivat passiivisessa roolissa. Varsinkin erilaiset suunnittelua ja rakentelua vaativat harjoitukset olivat tämän vuoksi vaikeita toteuttaa yhdessä.

Toisella tapaamiskerralla meillä oli pariharjoitus, jossa lapsi ja ikäihminen rakensivat yhdessä koirien taitorataa. Useimman parin kohdalla tapahtui niin, että lapset rakensivat

tempupaikan ja kokeilivat sitä pääasiassa yksin. Lisäohjeistuksella osa pareista mietti, miten molemmat voisivat osallistua tekemiseen. Vaikeinta oli pareilla, joissa ikäihminen ei muistanut tai ymmärtänyt, mitä tuli tehdä. He tarvitsivat ohjaajan muistutusta ja apua toiminnan aloittamisessa. Seitsemännellä ryhmäkerralla rakensimme pareittain majoja. Ensimmäiseen rakentelukertaan verrattuna oli parien työskentelyssä ja vuorovaikutuksessa havaittavissa selvää edistymistä. Lapset ja ikäihmiset nauttivat toistensa seurasta ja tekeminen jakautui tasaisemmin parien kesken.

Ikäihmisillä ei ollut keskenään ristiriitoja, vaan päinvastoin he kannustivat toistensa toimintaa. Leikki-ikäiset puolestaan riitaantuivat välillä keskenään tai ilmaisivat omaa tahtoaan meitä ohjaajia kohtaan. Näihin tilanteisiin puutuimme heti, joten niistä ei pääsyt syntymään isompia konflikteja. Viidennestä ryhmäkerrasta lähtien viimeiseen kertaan asti yhdellä leikki-ikäisellä oli selkeästi vaikeuksia ohjata omaa toimintaansa ja malttaa odottaa parinsa toimintaa. Leikki-ikäinen pyrki määräämään ja ohjaamaan vuorovaikutustilanteita, eikä kuunnellut parinsa ehdotuksia ilman meidän ohjaajien avustusta. Meillekin hän saattoi tokaista: *”Joo, joo mä kuuntelen.”* Muut leikki-ikäiset taas selvästi edistyivät ikäihmisten huomioimisessa ja kuudennesta ryhmäkerrasta eteenpäin oli havaittavissa vähenevää ohjauksen tarvetta. Leikki-ikäiset saattoivat täysin omatoimisesti havaita tilanteita, joissa ikäihmisiä voisi auttaa ja ryhtyä heti toimeen. Esimerkiksi yksi leikki-ikäisistä ojensi huomaavaisesti ikäihmiselle nimilapun loppukeskustelua varten nimilapun oltua hänen ulottumattomissaan. Toisten auttamisen ja huomioonottamisen selvempi edistyminen vaatisi huomattavasti pidemmän harjoittelujakson, mutta jo kahdeksan kerran jälkeen oli ilo havaita selvää edistymistä ryhmäläisissä.

Monet pareista olivat toimivia, mutta joillakin ryhmäläisillä oli keskenään toimiessaan selviä vaikeuksia. Ikäihmisissä oli naishenkilö, joka otti paljon fyysistä kontaktia leikki-ikäisiin. Varsinkin poikia tämä häiritsi, eivätkä he tykänneet näistä kiintymyksen osoituksista ja kokivat ne epämukaviksi. Olikin tilanteita, joissa he kieltäytyivät toimimasta kyseisen henkilön kanssa. Monilla ryhmäkerroilla parit oli mietitty etukäteen valmiiksi, jotta jokainen leikki-ikäinen pääsi suosikkinsa pariin. Molemmat ikäpolvet auttoivat toisiaan sanallisesti paritehtävissä. Parityöskentelyssä ikäihmiset antoivat ohjeita, vaikka esim. rakentamisvaiheessa olisi kannattavaa toimia. Eräs ikäihminen opasti pariaan: *”Otahan tuo halko ja laita se kannen päälle, niin se pysyy auki.”* Useimmat leikki-ikäiset kuuntelivat ohjeita ja toimivat myös niiden mukaisesti, mikä lisäsi onnistumisen kokemuksia.

7 PSYKOMOTORIIKKARYHMÄN TOTEUTUKSEN ARVIOINTI JA PALAUTE

Havaitsimme käytännössä, että psykomotorinen ryhmätoiminta voi tuoda mielekästä sisältöä sekä leikki-ikäisten että ikäihmisten arkeen. ”*Onko se kello jo noin paljon? Kyllä se aika meni nopeasti! Tätä onkin hyvä muistella koko viikko.*” Näin kiteytti tunnelmansa eräs ikäihmisistä ryhmäkerran ollessa päättymässä. Koko ryhmä odotti aina innolla seuraavaa tapaamista. Into oli niin kovaa, että eräskin ikäihmisistä oli tulossa ryhmään viittä päivää liian aikaisin, koska oli kadottanut kalenterinsa. Myös lapset uhkuivat intoa ryhmään tullessaan ja siitä lähtiessään. Erään ryhmäkerran päätyttyä yksi ikäihmisistä sanoi: ”*Tämä oli kiva kerho. Milloin on seuraava kerta?*” ja toinen totesi: ”*Kiitos teille, kun jaksatte järjestää näin kivaa tekemistä.*” Lapset sanoivat samaan hengen vetoon: ”*Leikitäänkö vielä jotain..?*” ja ”*Milloin on ensi keskiviikko?*”

7.1 Tuntirakenteen ja -suunnitelmien arviointi

Meillä on kokemusta erilaisten ryhmien vetämisestä, mutta kukaan meistä ei ollut vetänyt tällaista ryhmää aikaisemmin. Tarkoituksemme oli tehdä ryhmätoiminnasta niin mukavaa ja motivoivaa, ettei kukaan halua jäädä sivusta seuraajan rooliin. Tässä onnistuimme hyvin, koska vihreää penkkiä eli rauhoittumispenkkiä ei halunnut käyttää kukaan ryhmäläisistä kertaakaan ryhmäkerroilla. Ennen ryhmätoiminnan aloittamista mielessämme pyöri monia kysymyksiä. Miten leikki-ikäiset ja ikäihmiset pystyvät toimimaan samassa ryhmässä? Hyötyvätkö molemmat osapuolet toiminnasta tasa-arvoisesti? Pystymmekö ohjaamaan ryhmää siten, että toiminta on samaan aikaan vapautunutta ja sopivasti rajattua? Tiedostimme, että onnistunut ryhmän ohjaaminen vaatii kokemusta ryhmien pitämisestä sekä ennakoitakykyä ja tilannetajua. Jokainen ryhmäkerta oli haastava myös vetäjälle. Ryhmäkerroilla havaitsimme, että lasten ja ikäihmisten reaktiot eivät ole aina ennakoitavissa ja tilanteisiin täytyy pystyä heittäytymään. Ympäristön ja oman ilmaisun huomioiminen osoittautuivat myös ensiarvoisen tärkeiksi.

Ryhmämme kokoontui Pakilakodin suuressa juhlasalissa, jonka päädyssä on lava ja reunoilla tuolipinoja. Ensimmäisellä kerralla emme huomanneet purkaa tuolipinoja, jonka vuoksi tunnin alussa syntyi vaaratilanne yhden lapsista kiivettyä korkean tuolipinon päälle. Jatkossa purimme tuolipinot yksittäisiksi tuoleiksi, jotta lapset saattoivat kiipeillä tuolien päällä turvallisesti. Pidimme kaksi ryhmäkertaa myös ulkona. Ulkotilana toimi sisäpiha, joka oli tarkasti rajattu ja suojaisa paikka. Yhden ryhmäkerran jou-

duimme päällekkäisyyksien vuoksi pitämään varasalissa. Salissa oli suuret ikkunat kahdella seinällä, useita kulkuaukkoja ja keskellä useita pylväitä. Varasali oli myös avara ja akustiikaltaan hyvin kaikuva, mikä aiheutti yhdessä kahisevien sanomalehtien kanssa paljon taustahälyä ja vaikeutti etenkin ikäihmisten ohjeiden kuuntelemista. Paikan vaihto aiheutti usein levottomuutta erityisesti leikki-ikäisissä. Ryhmätoiminnassa käyttämämme välineet olivat yksinkertaisia ja usein luonnosta peräisin olevaa materiaalia tai kierrätysmateriaalia. Lapset ja ikäihmiset kokivat tällaiset materiaalit mielekkäiksi ja niistä syntyi luovasti uusia ideoita leikkeihin. ”*Olipa pikku asioista ja yksinkertaisilla välineillä saatu aikaan mukavaa toimintaa*”, totesi eräs ikäihmisistä yhden ryhmäkerran jälkeen.

Mielestämme tuntirakenne toimi ryhmällä hyvin. Samana pysyvä rakenne toi turvallisuutta ja tuttuuden tunnetta ryhmäläisille. Ryhmätoiminnan aloittaminen, harjoitteesta toiseen siirtyminen sekä lopetus muodostivat tuntirakenteen perusrungon. Tuntisuunnitelmat oli suunniteltu tarkasti etukäteen. Tämä oli hyvää alustusta ryhmän pitämiseen, mutta käytännössä mikään suunniteltu tunti ei toteutunut täysin suunnitelman mukaan. Jokaista kertaa muokattiin ja harjoitteita jätettiin tekemättä. Monia toimiviksi havaittuja ja mielekkäitä harjoitteita ja leikkejä tehtiin uudelleen seuraavilla kerroilla, mikä osoittautui ryhmäytymisen ja ryhmän toimivuuden kannalta tärkeäksi. Nimikyltit sekä kuvien käyttö säännöissä ja harjoitteissa oli erittäin toimiva ratkaisu.

Ryhmäkerroilla leikeistä nousivat suosituimmiksi erityisesti vartalon ääri viivojen piirtämisleikki, rentoutusharjoitukset, mielikuvitusleikit sekä rakenteluleikit. Rakentamisvaihe vaatisi toiminta-aikaa selvästi enemmän, jotta pareilla olisi riittävästi aikaa luovaan työskentelyyn ja vuorovaikutukseen. Eräs ikäihminen totesikin jo ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen: ”*Minusta oli liian lyhyt, kylläpä aika meni nopeasti.*” Monella kerralla pääsimme meistä riippumattomista syistä aloittamaan ryhmätoiminnan myöhässä. Tämä lyhensi ikävästi kertoja ja näin harjoituksia jäikin tekemättä, enimmäkseen loppurentoutus ja keskustelu jäivät lyhyiksi tai kokonaan pois. Ryhmäkerta voisi olla 90 – 120 minuuttia, jolloin ehdittäisiin myös yhdessä korjata välineet pois tilasta. Toteuttamillamme ryhmäkerroilla tavaroiden yhdessä korjaaminen ei aina toteutunut ajan puutteen vuoksi. Siivoamisen sijaan päätimme tietoisesti antaa mahdollisimman paljon aikaa leikki-ikäisten ja ikäihmisten väliselle vuorovaikutukselle. Psykososiaalisten tavoitteiden saavuttaminen edellyttää vaihtelevien työskentelytapojen käyttämistä ja aikaa keskustelulle ja vuorovaikutukselle. (Karvinen 2004: 63.)

Haasteellisinta tuntirakenteessa oli rakenteluvaihe ja erilaiset ryhmässä tehtävät harjoitteet. Leikki-ikäisten ja ikäihmisten fyysiset edellytykset olivat hyvin eritasoisia. Ikäihmisten edellytysten välillä oli myös suuria eroja, mikä toi oman haasteensa harjoitteiden suunnitteluun. Leikki-ikäisten vauhti ja energia korosti ikäihmisten verkkaisuutta. Leikki-ikäiset totesivat alkulämmittelyn jälkeen: *”Tuli hiki.”* ja *”Vähän kuumettui.”* Joissakin tehtävissä leikki-ikäiset olivat jo suorittaneet koko harjoituksen, kun ikäihmiset vasta nousivat paikoiltaan. Tässä on haastetta harjoitusten ja leikkien kehittämiseen, niin että ne palvelevat molempia ikäpolvia tasavertaisesti. Leikki-ikäisten ja ikäihmisten onkin hyödyllistä toimia tällaisessa ryhmässä pareittain, jolloin leikki-ikäisten on huomioitava ikäihmisten hitaampi toimintatahti ja ikäihmisten puolestaan lasten nopeampi toimintatahti. Omien havaintojemme mukaan pari voi yhdessä luoda itselleen sopivan tahdin toimia.

Jokainen ryhmäläisistä sai kertoa jokaisen ryhmäkerran päätteeksi mistä oli ryhmän aikana pitänyt eniten. Tämän sai osoittaa viemällä nimilapun harjoitekuvan päälle. Kaikki ryhmäläiset halusivat loppukeskustelun ja pitivät mielipiteensä ilmaisemisesta. Yksi lapsista pyysikin: *”Saadaanko me kohta taas laittaa ne laput?”* Osa ryhmäläisistä kertoi myös sanallisesti mistä oli pitänyt eniten. Oli mukavaa huomata, että jokainen uskalsi muodostaa oman mielipiteensä itsenäisesti. Psykomotoriikka ryhmäkerrat motivoivat ryhmäläisiä aktiiviseen toimintaan myös ryhmän ulkopuolella. Eräskin lapsista sanoi tunnin jälkeen: *”Aion rakentaa kotona majan, meillä on haravoita, huopia ja laatikoita, kaikenlaista majan rakennustavaraa.”*

7.2 Havainnoinnin arviointi

Vuorovaikutuksen havainnointi toteutui suunnitelman mukaisesti kuutena ryhmäkerrana. Ryhmän ulkopuolinen havainnoija tarkkaili ryhmäläisiä ja kirjoitti ryhmäläisten autenttisia kommentteja ylös. Hän näki ja kuuli asioita, joita ohjausvuorossa olleet eivät aina huomanneet. Havainnointilomakkeen käyttäminen auttoi erittelemään vuorovaikutustilanteita. Se oli käytännöllinen ja opasti suuntaamaan huomionne vuorovaikutuksen kannalta oleellisiin osa-alueisiin.

Kahdella kerralla ulkopuolista havainnoijaa ei ollut, koska yksi ohjaajista ei päässyt paikalle. Tämä vaikutti oleellisesti kyseisten kertojen vuorovaikutuksen havainnointiin. Pääohjaajan oli ohjauksen ohella haastavaa tehdä tarkkoja havaintoja vuorovaikutusti-

lanteista. Apuohjaajan oli helpompi keskittyä myös vuorovaikutustilanteiden havainnointiin. Ryhmäläisten sanatarkkojen kommenttien kirjaaminen ei ollut näillä ryhmäkerrroilla mahdollista.

7.3 Leikki-ikäisten ja ikäihmisten kokemukset ryhmästä

Ryhmäkertojen päättymisen jälkeen annoimme palautelomakkeiden palauttamiseen aikaa viikon. Lomakkeen täytti ja palautti kaksi lasta ja kaksi ikäihmistä määräaikaan mennessä. Lasten vanhemmat olivat kirjanneet palautteet jokaiselta ryhmäkerralta lasten kertomusten perusteella. Pakilakodin hoitajat kirjasivat ikäihmisten kommentteja ryhmäkertojen jälkeen. Ikäihmisten lomakkeissa oli kirjattuna kommentteja vain kahdelta ryhmäkerralta. Palautelomakkeilla saatu tieto jäi vähäiseksi.

Leikki-ikäiset olivat palautteissaan kertoneet pääasiassa mitä ryhmäkerrroilla oli tapahtunut. Suurin osa kerroista oli ollut heidän mielestään hauskoja ja kivoja. Ihmetystä oli herättänyt ikäihmisten liikkuminen. *”Jotkut herrat eivät voi kävellä ja niillä on tuolit. Oli kiva työntää yhden herran tuolia.”* Suosikki ikäihmiset näkyivät myös heidän palautteistaan. Ikävintä oli ollut yhden palautteen mukaan ulkokerta: *”Ulkona ei ollut yhtä kivaa kuin aiemmin. Oli kylmä, en olisi halunnut mennä tätien kanssa.”*

Ikäihmiset olivat kirjoittaneet kommenttejaan ryhmässä viihtymisestä: *”Mukavaa vaihtelua.”*, *”Ihan mukiin menevä kerta.”*, *”Ulkona oli mukavaa.”* ja *”Nautin yhdessäolosta lasten kanssa.”* Yhdessä palautteessa oli pohdittu lapsia ja heidän luonne-erojaan: *”Yksi lapsista oli reipas ja kohtelias ja oli mukava keskustella. Toiset olivat ujompia.”*

7.4 Päiväkodin antama palaute ryhmätoiminnasta

Psykomotoriikkaryhmän päätyttyä pidimme palaverin päiväkotia Maunulan erityislastentarhanopettajan kanssa. Hän totesi, että hänelle avautui ryhmäkertojen aikana oivallinen tilaisuus olla kärpäsenä katossa havainnoiden lasten toimintaa ryhmätoiminnan aikana. Yksilölliseen lasten havainnointiin ei ole juuri mahdollisuutta päiväkodin kiireisessä arjessa. Erityislastentarhanopettaja kertoi, että lapset ovat lähteneet ”pappa” ja ”mummu” jumppaan aina mielellään ja innokkaasti. Hän kertoi, että hänen huomioidensa mukaan ainakin yhdessä lapsessa olisi tapahtunut myönteistä kehitystä ryhmätoiminnan

aikana. Lapsi, joka on usein päiväkodissa hyperaktiivinen ja ylitarkka monista asioista, kehittyi vuorovaikutustaidoissaan ja keskittymiskyvyssään.

Erityislastentarhanopettaja oli sitä mieltä, että monet ryhmässä käytetyt harjoitteet olivat liian vaativia 5-vuotiaille. Hänen mukaansa 5-vuotias ei vielä kykene itsenäisesti luovaan rakenteluun ja samanaikaiseen vuorovaikutukseen ikäihmisen kanssa. Hän mainitsi myös, että ohjeiden anto oli joillakin ryhmäkerroilla liian monimutkaista ja tehtävät välillä vaikeaselkoisia lapsille. Erityislastentarhanopettaja toisaalta myös kehuu useiden harjoitteiden olleen sopivia ja mainitsi lasten olleen koko ajan erittäin motivoituneita eli meidän ei ohjaajina tarvinnut motivoida heitä toimintaan mielenkiintoisten harjoitteiden ansiosta. Turvallisuusnäkökohtien vuoksi hän suosittelisi kolmen ohjaajan aktiivista osallistumista lasten ja ikäihmisten ohjaamiseen.

Erityislastentarhanopettaja kertoi, että lapsilla on herännyt ryhmäkertojen aikana monia kysymyksiä ikäihmisten arkeen ja elämään liittyen, muun muassa ihmettelyä siitä millainen paikka vanhainkoti oikein on. Osalle lapsista ryhmän päättymisen tuntui vaikealta hyväksyä. Ikäihmisten ja lasten psykomotoriikkaryhmä ei jatku ensi keväänä, koska päiväkodin ohjaajaresurssit ovat silloin nykyistä niukemmat. Sovimme, että kun Pakilakodissa järjestetään teemapäiviä tai tempauksia, kutsumme päiväkotilapsia ohjaajineen mukaan toimintaan. Ikäihmiset voivat myös tulla päiväkoti Maunulaan vastaavina teemapäivinä.

8 POHDINTA

Havaitsimme käytännössä, että psykomotorinen toiminta voi parhaimmillaan tuoda iloa ja sisältöä niin lasten kuin ikäihmistenkin arkeen. Myös lapset saivat mahdollisuuden kurkistaa heille ehkä tuntemattomampaan vanhainkodin maailmaan. Ryhmäläiset odottivat innokkaasti tapaamiskertoja ja ilmaisivat niiden aikana paljon tunteita, ilmeitä, mielipiteitä ja kiintymystä toisiin ryhmän jäseniin. Eräs ikäihmisistä kysyi tärkeän kysymyksen: *”Miten tätä jatketaan tulevaisuudessa? Ei tätä kyllä joka päivä jaksa, ei edes joka toinen. Tällainen kerta viikossa on hyvä, sama aika niin voi järjestää muut menot sen mukaan.”* Tilausta ikäihmisten ja leikki-ikäisten ryhmätoiminnan jatkamiselle selvästikin on. Päiväkoti Maunulan erityislastentarhanopettajan ja Pakilakodin fy-

sioterapeutin toiveissa olisi jatkaa vanhainkodin ja päiväkodin välistä yhteistyötä jollakin tapaa myös lähitulevaisuudessa.

Jatkossa voisi miettiä leikki-ikäinen - ikäihminen -ryhmien perustamista myös isovanhemmille ja heidän lapsenlapsilleen. Näin sukupolvien välinen kanssakäyminen saisi luonnollisen toteuttamispaikan. Yhteinen fyysinen toiminta olisi varmasti mielekästä molemmille osapuolille. Olisi tärkeä myös pohtia yhteiskunnan rakenteita. Miksi ikäihmiset ja leikki-ikäiset lokeroidaan eri ”laitoksiin”. Toimivia ja luontevia vuorovaikutus-tilanteita sekä arvokkaita kokemuksia syntyisi puolin ja toisin ympäristössä, jossa ikäihmiset ja leikki-ikäiset toimisivat hyvin lähekkäin tai jopa saman katon alla.

Opimme tämän kehittämishankkeen aikana paljon asioita ikäihmisistä, leikki-ikäisistä, vuorovaikutuksesta ja psykomotoriikasta. Havaitimme, että hyvin valmistetut tunti-suunnitelmat mahdollistivat monipuolisten ja virikkeellisten ryhmäkertojen järjestämisen. Ryhmäkertoja ohjatesamme meille vahvistui se, että ohjaajan tärkein tehtävä on innostaa ja kannustaa sekä antaa positiivista palautetta. Huomasimme, että on tärkeää antaa tilaa luovuudelle ja itseilmaisulle, mutta myös turvalliset rajat joissa toimia. Meille konkretisoitui se, että ikäihmisillä ja lapsilla on valtavasti piileviä voimavaroja ja lahjakkuutta. Psykomotorinen ryhmätoiminta voi auttaa niin ikäihmisiä kuin leikki-ikäisiäkin puhkeamaan kukkaan, mutta toiminta edellyttää kaikilta ohjaajilta psykomotorisen lähestymistavan tuntemista. Psykomotorinen ryhmätoiminta voi auttaa ikäihmisiä ja leikki-ikäisiä kasvamaan itsensä mittaisiksi, olemaan rohkeasti omia persooniaan ja huomioimaan kanssaihmiään. Kaiken ei aina tarvitse olla niin valmiiksi pohdittua, pureskeltua ja rakennettua. Luottamuksemme psykomotoriikan yhdistävään voimaan vahvistui. Psykomotoriset harjoitukset voivat toimia erinomaisena siltana sukupolvien yli yhdistäen leikki-ikäiset ja ikäihmiset yhteiseen mielekkääseen toimintaan.

LÄHTEET

- Alapaattikoski, Ritva – Jokinen, Jari-Pekka – Kiikala, Marika – Lahti, Heidi – Tiitinen, Pekka – Talvitie, Ulla 2006: Miten opettaa tasapainoa vaativia tehtäviä lapselle? *Fysioterapia* 5/2006. 29 – 31.
- Arvonen, Sirpa 2007: *Meidän perhe liikkuu!* Docendo Sport.
- Beaumont, Lorrie – Daniels, Denise – Doolin, Carol 2002: *Understanding Children. An Interview and Observation Guide for Educators.* Mc Graw-Hill Higher Education.
- Berg, Teppo 2001: Ikääntyvien kuntosaliharjoittelu. Teoksessa *Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky.* Jyväskylä: VK-Kustannus Oy. 271-286.
- Byl, John 2004: *101 Fun Warm-up and Cool-down Games.* Human Kinetics.
- Connelly, Denise 2007: chapter 7 A Functional Approach to Exercise. Teoksessa Johnson, Michel – Taylor, Albert (toim.): *Physiology of Exercise and Healthy Aging.* Human Kinetics. 115-144.
- Cross, Wendy – Sharman, Carole - Vennis, Diana 2005: *A Practical Guide Observing Children.* Third Edition. Continuum.
- Eloranta, Tuija – Punkanen, Tiina 2008: *Vireään vanhuuteen.* Hygieia. Tammi.
- Era, Pertti (toim.) 1997: *Ikääntyminen ja liikunta.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 108. LIKES.
- Frankel, Jill – Hobart, Christine 2004: *A Practical Guide to Child Observation and Assessment.* 3rd edition. Nelson Thornes.

- Hytönen, Elsa – Routasalo, Pirkko 2004: Yksinäisyyden ja yhteisyyden kokemuksia ryhmäliikunta ja -keskustelut ryhmään osallistuneiden kuvaamana. Teoksessa Karvinen, Elina – Pitkälä, Kaisu – Routasalo, Pirkko (toim.): Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäliikunta ja -keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 7. Vanhustyön keskusliitto. 100-110.
- Jansson, Annina – Lauhaluoma, Hillevi – Rinne, Outi – Sandberg, Seija – Santanen, Solveig (toim.) 1999: Perhekoulun käsikirja. Käytännön opas vanhemmille. Suomen Lastenhoitoyhdistys. Perhekoulu POP (Pre-School Overactivity Programme).
- Jarasto, Pirkko – Sinervo, Nina 1997: Elämää varten. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Toinen painos. Gummerus.
- Johnson, Michel – Taylor, Albert (toim.) 2007: Physiology of Exercise and Healthy Aging. Human Kinetics.
- Johnson, Michel – Vandervoort, Anthony 2007: Chapter 3. Nervous System. Teoksessa Johnson, Michel – Taylor, Albert (toim.): Physiology of Exercise and Healthy Aging. Human Kinetics. 45-58.
- Johnson, Michel – Vandervoort, Anthony 2007: Chapter 4. Sensory Systems. Teoksessa Johnson, Michel – Taylor, Albert (toim.): Physiology of Exercise and Healthy Aging. Human Kinetics. 59-70.
- Kahri, Mari (toim.) 2003: Lapsen arki on leikkiä II. 3 – 6-vuotiaat leikin maailmassa. Pienperheyhdistys ry.
- Kaikkonen, Hanne 2001: Sykeohjattu liikunta ja kuntosaliharjoittelu ikääntyneillä. Teoksessa Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy. 219-133.

- Karvinen, Elina 2004: Ikääntyneiden liikunnan ohjauksen erityispiirteitä. Teoksessa Karvinen, Elina – Pitkälä, Kaisu – Routasalo, Pirkko (toim.): Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäliikunta ja -keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 7. Vanhustyön keskusliitto. 61-67.
- Karvinen, Elina – Pitkälä, Kaisu – Routasalo, Pirkko (toim.) 2004: Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäliikunta ja -keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 7. Vanhustyön keskusliitto.
- Kauppila, Reijo 2005: Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Opetus 2000.
- Kivelä, Sirkka-Liisa (toim.) 2005: Vuoroin minussa vanhuus, nuoruus. Suomalaisia runoja vanhenemisesta. Tammi.
- Koljonen, Maija 2005: Liikunta lapsen ja nuoren kehityksen toiminnan edistäjänä – psykomotorinen näkökulma. Helsingin ammattikorkeakoulu. Luentomateriaali 17.1.2005.
- Koljonen, Maija 2005: Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim.): Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: PK-kustannus. 73-92.
- Koskinen, Simo 2007: Ikäihmisten asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa Tulva, Taimi – Uusitalo, Ilkka – Harra, Kimmo (toim.): Vanhuuden monet kasvot. Saarijärvi: OKKA, Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö.
- Kovanen, Päivi - Uotinen, Sanna 2006: Oppi omiin käsiin. Juva: PK-kustannus.

Käypä hoito 2005. Lasten lihavuus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Verkkoraportti 21.9.2005. Luettu 8.10.2008.

Laakkonen, Terhi 2005: Metsätähden päiväkodin lasten ja vanhusten välisen vuorovai-
kutuksen merkitys palvelutalon asukkaalle. Pro gradu –tutkielma. Helsin-
ki: Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta. Käytännöllisen teologian
laitos.

Launonen, Kaisa 2007: Vuorovaikutus – kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen kei-
noin. Kehitysvammaliitto ry. Oppimateriaalikeskus Opikie.

Lähteenlahti, Satu – Toivonen, Krista 2004: Liikuntainterventio ryhmänvetäjien näkö-
kulmasta. Teoksessa Karvinen, Elina – Pitkälä, Kaisu – Routasalo, Pirkko
(toim.): Ikääntyneiden yksinäisyys. Ryhmäliikunta ja –keskustelut psy-
kososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja ke-
hittämishanke. Tutkimusraportti 7. Vanhustyön keskusliitto. 94-99.

Miettinen, Pauli (toim.) 1999: Liikkuva lapsi ja nuori. VK-Kustannus Oy.

Myrskylä Pekka 2005. *Tallella ikä eletty... Ikääntyminen tilastoissa. Tilastokes-
kus. Verkkodokumentti.* [http://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v2005/
tiedote_023_2005-05-11.html](http://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v2005/tiedote_023_2005-05-11.html). Luettu 1.10.2008.

Pietilä Mauri 2000: Psykomotorinen ryhmäkuntoutus osaksi päiväkotitoimintaa. Lii-
kunnan ja kansanterveyden julkaisuja 128. Jyväskylä 2000. Kopijyvä Oy.

Pitkälä, Kaisu 2004: Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Karvinen, Elina –
Pitkälä, Kaisu – Routasalo, Pirkko (toim.): Ikääntyneiden yksinäisyys.
Ryhmäliikunta ja –keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen
kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 7. Van-
hustyön keskusliitto. 24-33.

- Polvi, Singa 2008: Toimitaan yhdessä. Prososiaalisuuden edistäminen osana liikunta-kasvatusta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Raportteja 2 / 2008.
- Puonti, Pulmu 1999: 6 Kasvatus liikunnan avulla. Teoksessa Miettinen, Pauli (toim.): Liikkuva lapsi ja nuori. VK-Kustannus Oy.112-122.
- Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim.) 2005: Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: PK-kustannus.
- Rönkkö, Riitta 2003: Isovanhempien merkitys lapsenlapsille kolmessa eri ikäryhmässä. Pro-gardu –tutkielma. Sosiaalipsykologian ja sosiologian laitos. Kuopion yliopisto.
- Salmelin Markku 2001: Hyvää oloa ja toimintakykyä agonisti-antagonisti-harjoittelulla. Teoksessa Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Shoemaker, Kevin 2007: Chapter 1. Cardiopulmonary System. Teoksessa Johnson, Michel – Taylor, Albert (toim.): Physiology of Exercise and Healthy Aging. Human Kinetics. 3-21.
- Tulva, Taimi – Uusitalo, Ilkka – Harra, Kimmo (toim.) 2007: Vanhuuden monet kasvot. Saarijärvi: OKKA, Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö.

Sosiaali- ja terveystieteiden
Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia
Kuntoutuksen ja liikunnan erikoistumisopinnot
Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena, 30 op

13.4.2008

Päiväkoti Maunula
pk.maunula@hel.fi

Kehittämistyön yhteistyökumppanin tiedustelu

Keskustelin kehittämistyöstä päiväkotinne työntekijän kanssa lyhyesti puhelimitse keskiviikkona 16.4.2008 ja lupasin lähettää teille tarkempaa tietoa sähköpostitse.

Olemme kolme fysioterapeuttia ja opiskelemme Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena –erikoistumisopinnoissa, Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadiassa. Erikoistumisopintoihin liittyy kehittämistyön tekeminen, johon tarvitsemme lasten puolelta yhteistyökumppanin.

Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite

Kehittämistyön tarkoituksena on toteuttaa kokeiluluonteisesti vanhusten ja lasten yhteinen psykomotoriikkaryhmä, jonka päätavoitteena on osallistujien keskinäisen vuorovaikutuksen tukeminen. Kokeilun pohjalta kirjoitetaan artikkeli, jonka tarkoituksena on herättää ihmisten kiinnostus uudelleenryhmätoimintaan.

Psykomotoriikkaryhmän vanhuksien

Meistä yksi, fysioterapeutti Heidi Perukangas, työskentelee Pakilakodissa (Suovakuja 1, 00660 Helsinki), josta psykomotoriikkaryhmään osallistuu viisi vanhusta. Vanhukset ovat 80 – 95 -vuotiaita ja he liikkuvat pyörätuolilla tai rollaattorin avulla.

Psykomotoriikkaryhmän lapset

Toivoisimme saavamme ryhmään viisi 5-vuotiasta lasta, joiden vanhemmilta tulee olla lupa lapsen osallistumiseen psykomotoriikkaryhmään. Me voimme tarvittaessa laatia lupakyselyn vanhemmille. Meidän puolestamme ei ole järjestetty vakuutusta, joten lasten vakuutusasiat täytyy myös selvittää. Onko lapset esimerkiksi vakuutettu päiväkodin puolesta?

Ryhmän mukana tulevalla päiväkodin aikuisella on oivallinen mahdollisuus tarkkailla ryhmätilannetta sivusta.

Psykomotoriikkaryhmän vetäjät

Psykomotoriikkaryhmän vetäjinä toimimme me, kolme fysioterapeuttia, joista vuorotellen aina kahdella on vetovastuu ja yksi toimii ryhmätilanteen tarkkailijana täyttäen havainnointilomaketta.

Psykomotoriikkaryhmän toteutus

Psykomotoriikkaryhmä kokoontuu Pakilakodin juhlasalissa, mikä edellyttää lasten saapumista Suovakuja 1:een. Psykomotoriikkaryhmän kesto on 60 minuuttia. Ryhmä kokoontuu kaikkiaan 8 kertaa, joista 4 kertaa on kesäkuussa ja 4 kertaa elokuussa viikoilla 33 – 36. Alustaviksi ryhmän kokoontumisajoina ehdottaisimme seuraavista vaihtoehdoista teille parhaiten sopivaa ajankohtaa:

tiistai klo 14.30 – 15.30

keskiviikko klo 9.30 – 10.30

keskiviikko klo 14.30 – 15.30.

Jos näistä mikään ei ole teille sopiva, voitte lähestyä meitä omalla ehdotuksellanne.

Kehittämistyön aikataulu

Me toivomme kehittämistyön yhteistyökumppanin löytyvän mahdollisimman nopeasti, viimeistään huhtikuun aikana. Voisimme järjestää tapaamisen yhteistyökumppanin kanssa kevään 2008 aikana, mielellään viikolla 20, jolloin voisimme kasvatusten keskustella tarkemmin millaista käytännön toteutusta olemme psykomotoriikkaryhmään suunnitelleet.

Psykomotoriikkaryhmä kokoontuu kesä- ja elokuussa. Heinäkuu pidetään kesälomakuukautena ja usein monilla lapsillakin on tuolloin kesäloma. Kehittämistyön on oltava valmis lokakuun loppuun mennessä. Kehittämistyöhön liittyen kirjoitamme psykomotoriikkaryhmästä artikkelin. Artikkelista ei voi tunnistaa yksittäisiä lapsia tai vanhuksia. Jokainen vanhus ja lapsi perheineen saavat itselleen artikkelin ja tietysti myös päiväkotinne saa käyttöönsä artikkelin.

Lopuksi

Olen hoitovapaalla hoitamassa poikiani, 1- ja 6-vuotiaat, joten minut tavoittaa päivisin melko hyvin. Keskustelen mielelläni ryhmään liittyen ja voin tarvittaessa selventää mitä psykomotoriikka on, jos se on käsitteenä vieras.

Yhteistyöterveisin,

fysioterapeutti Hannele Laitinen
p.XXX-XXX XX XX,

Hyvät vanhemmat,

Olemme kolme fysioterapeuttia ja aloitimme vuoden alussa psykomotoriikkaan liittyvät erikoistumisopinnot Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiassa. Opintoihin liittyen teemme kehittämistyön: lapset ja vanhukset - yhteistä toimintaa psykomotoriikkaryhmässä. Lähestymme teitä kirjeitse pyytääksemme lupaa lapsenne osallistumiseksi syksyllä alkavaan psykomotoriikkaryhmään.

”Psykomotoriikka on lähtöisin Keski-Euroopasta, missä sitä on toteutettu jo kymmenien vuosien ajan sekä kasvatuksen että terapian alueilla. Psykomotoriikka on lähestymistapa, jossa käytetään ja sovelletaan eri menetelmiä. Psykomotoriikassa on kysymys kehon ja mielen yhteydestä. Tavoitteena on liikunnan avulla edistää ja tukea ihmisen koko persoonallisuutta. Liikuntaa ei tarkastella urheilullisista ja suorituskorosteisista eikä tulostavoitteisista lähtökohdista, vaan se nähdään tietoisena ja tavoitteellisena kokonaisvaltaisen kehityksen ja toimintakyvyn sekä terveyden edistämisen ja tukemisen välineenä. Liikunnassa keskeistä on ilo, luovuus ja elämyksellisyys. Jokaisella on mahdollisuus onnistua. Psykomotorinen harjoittelu sopii kaikille, lapsista vanhuksiin.” (www.psykomotoriikka.info, Suomen Psykomotoriikkayhdistyksen kotisivu.)

Psykomotoriikkaryhmään on suunniteltu osallistuvan viisi 5 -vuotiasta lasta päiväkotia Maunulasta ja viisi 80 – 95-vuotiasta vanhusta Pakilakodista. Päiväkotia Maunulan yhteyshenkilönä toimii Marianne Piitulainen ja Pakilakodin yhteyshenkilönä fysioterapeutti Heidi Perukangas (heidi.perukangas@helsinginensenisoraatio.fi). Kehitystyön tutoroinnista vastaavat Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian lehtorit Maija Koljonen (p. XXXX – XXX XXX) ja Marja Kannelsuo (p. XXXX – XXX XXX). Ryhmän ohjaajina toimivat kaksi fysioterapeuttia ja yksi fysioterapeutti havainnoi ryhmän toimintaa. Ryhmän päätavoitteena on lasten ja vanhusten vuorovaikutuksen tukeminen. Ryhmä kokoontuu Pakilakodissa 8 kertaa syys- ja lokakuun aikana keskiviikko aamupäivisin klo 9.30 – 10.30, viikoilla 36 - 43.

Marraskuun aikana kirjoitamme kehittämistyöhön liittyen psykomotoriikkaryhmästä artikkelin, jossa keskitymme lasten ja vanhusten väliseen vuorovaikutukseen. Artikkelia varten kysymme teiltä lupaa ottaa valokuvia lapsestanne osana ryhmän toimintaa. Ryhmäläisten henkilötiedot eivät ilmene artikkelista. Jokainen ryhmään osallistuva saa artikkelin itselleen loppuvuoden aikana.

Ryhmän ohjaajat:

fysioterapeutit Hannele Laitinen (p. XXX–XXXXXX), Heidi Perukangas ja Johanna Ryyänen

Palauta alaosa päiväkotia Maunulaan Marianne Piitulaiselle

NIMI: _____ Päivämäärä _____

Osallistuu ryhmään _____ Ei osallistu ryhmään _____

Lapsestamme saa ottaa valokuvia _____ Ei saa ottaa valokuvia _____

Ohjaajien tulisi tietää lapsestamme:

Vanhemman/vanhempien allekirjoitus ja nimenselvennys:

ENSIMMÄINEN KERTA 3.9.2008

TEEMANA ELÄIMET

VETÄJÄNÄ HANNELE
AVUSTAJANA HEIDI
TARKKAILIJANA JOHANNA

TAVOITTEET:

Tutustuminen
Tilaan orientoituminen, tilan hahmottaminen

Tuntirakenteen lähteenä on käytetty Koljosen Maijan kirjoittamaa harjaannuttamistun-
nin kuvausta (Koljonen 2005: 86 – 88.)

1. ALKUPIIRI ELI KOTIPESÄ, 10 min.

(Tuolit ympyrässä, mahdollisesti eriväriset merkit tuoleilla, joissa jokaisen oma nimi – joka toinen on lapsi ja joka toinen on vanhus. Tuolit ovat koko tunnin samalla paikalla huoneessa)

MIELIELÄIMENI

Sanotaan oma nimi ja lempieläin, mahdollisesti oma lemmikki.

Esim. Hannele, lempieläimeni on koira. Minulla on kultainen noutaja, Chili. –
Muut toistavat ääneen Hannele ja ääntelevät lempieläimen tavoin.

2. ALKULEIKIT

ELÄINTARHA, 10 min.

*(Pehmoeläimet tilassa – eläimet: kissa, koira, possu, hevonen, apina
Musiikki, teemana eläimet)*

Kaikki liikkuvat tilassa haluamallaan tavalla, musiikin soidessa. Musiikin loput-
tua mennään jonkin eläinhahmon luo ja
1-3 kerroilla äännellään eläimen äänellä ja
4-6 kerroilla esitetään eläintä tilassa liikkuen.
(Byl 2004: 16.)

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan)

ELÄINTEN RUOKKIMINEN, 10 min.

*(Pehmoeläimet kuten edellä – 5 erilaista kohdetta, joihin pehmoeläimet laite-
taan, kohteiden värit sininen, vihreä ja punainen.*

*Sinistä, vihreää ja punaista ruokaa eli erilaisia tavaroita/kartongin palasia)
Ruoki eläimiä vieden oikean värinen ruoka oikean väriseen kippoon. Voi olla
useita samanvärisiä vaihtoehtoja, jolloin voi valita mille eläimelle haluaa ruo-
kansa antaa.*

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan)

3. RAKENTAMISVAIHE, 15 min.

KOIRIEN TAITORATA

(5 erilaista numeroitua koiran kuvaa, jokaista aina 2 kpl)

Vanhukset ja lapset hakevat omilta pöydiltä (pöydät eri suunnissa huonetta) koiran kuvan ja etsivät saman kuvan omistavan parin. → Vanhus-lapsiparit.

(Jokaiselle parille 3 vaihtoehtoista tavaraa, koirat hakevat numerojärjestyksessä.) Parit rakentavat jonkin paikan koirien taitoradalle. Rakentamisaika 3 - 5 minuuttia. Käydään kaikki parit läpi, mitä on keksitty ja lopuksi liikutaan pareittain radalla, miten liikkuminen onnistuu molemmilta? Lopuksi pikkukoirat kuljettavat tavarat paikoilleen isojen koirien ohjeiden mukaan.

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan)

4. RENTOUTUMINEN, 10 min.

KOIRIEN HIERONTA

(Piikkipallot, tuolit – rauhallinen musiikki)

Isot koirat istuvat tuoleilla ja pikkukoirat hakevat piikkipallot. Pikkukoirat kuljettavat piikkipalloa ison koiran nhs:ssa musiikin soidessa. Vaihdetaan osia, pikkukoirat istuutuvat lattialle ja isot koirat hierovat heidän nhs:aan.

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan)

5. LOPPUKESKUSTELU, 5 min.

Istutaan piirissä tuoleilla.

Harjoitusten kuvat ovat piirin keskellä lattialla korkkitaululla / korkkitauluilla. Jokainen tuo oman nimensä mielestään parhaimman toiminnan luo ja kiinnittää sen tauluun nastalla. Halutessaan saa kommentoida – vapaata keskustelua ohjaajan vetämänä.

TOINEN KERTA 10.9.2008

TEEMANA SIRKUS

VETÄJÄNÄ HANNELE
AVUSTAJANA HEIDI
TARKKAILIJANA JOHANNA

TAVOITTEET:

Eri tasoissa liikkuminen

Pyöriminen

Temppuilu

Oman ja toisen kehon hahmottaminen

1. ALKUPIIRI ELI KOTIPESÄ, 5 min.

(Tuolit ympyrässä, mahdollisesti eriväriset merkit tuoleilla, joissa jokaisen oma nimi. Tuolit ovat koko tunnin samalla paikalla huoneessa)

NIMIEN HARJOITTELUA

(Laskuvarjo)

Varjo sylissä ensimmäinen sanoo nimensä. Liikutetaan varjoa ylös ja alas ja rytmitetään liikettä sanomalla 1 - 2 – nimi x 2 jne. Jatketaan kunnes jokainen on sanonut nimensä.

2. ALKULEIKIT

YLEISÖN HURRAUS SIRKUKSESSA, 5 min.

(Laskuvarjo)

Liikutetaan varjoa pienin aalloin lattialle ja syliin – Matala ääni HUU-uuu-uuu (liike alas) - HUU-uuu-uuu (liike ylös).

Liikutetaan varjoa isoin aalloin käsivarret ylös ja alas rauhallisesti – Korkea ääni Jipii (liike ylös) – Jipii (liike alas).

PAIKANVAIHTO, 7 min.

(Laskuvarjo)

Tuoleilla istuen ympyrässä – lasku trapetsitaiteilija, leijonankesyttävä, tulennieli-jä. Liikutetaan varjoa ylös ja alas. Ohjaajan ohjeiden mukaan esim. trapetsitaiteilijat vaihtavat paikkaa, leijonankesyttävät jne. Paikkaa vaihtaessa liikkuminen vapaavalintaisesti joko varjon alta tai ulkopuolelta ympyrän piirin kautta.

3. RAKENTAMISVAIHE

SIRKUSKARHUIEN KARUSELLI, 8 min.

(Pyörölevyt 5 kpl lapsille ja vanhuksille pyörätuolit)

Sirkuskarhut (lapset) istuutuvat pyörölevyille käsivarret t-asennossa ja ohjaajat (vanhukset) liikkuvat sirkuskarhujen ympärillä pyöräytellen heitä liikkeelle.

Vaihdetaan osia – pyörölevyt pois. Sirkuskarhut (vanhukset) istuutuvat pyörätuoleihin käsivarret t-asennossa ja ohjaajat (lapset) liikkuvat sirkuskarhujen ympärillä pyöräytellen heitä liikkeelle.

(LÄHDE?)

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan)

JONGLÖÖRIT, 15 min.

(Eriväriset sifonkihuivit – yhteensä 22 kpl)

Huivien kuljetus

Jokainen hakee itselleen yhden huivin. Liiku tilassa ja kuljeta huivia eri kehon osilla, esim. pään päällä, selässä. Liiku vaihtelevilla nopeuksilla. Huomioi eri kehon osat ja miten liikkuminen vaikuttaa huiviin.

(LÄHDE?)

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan)

Huiviheitot.

Heitä huivia ylös ja anna sen laskeutua alas istuessasi tuolissa. Käytä molempia käsiä. Voit halutessasi myös nousta seisomaan. Yritä heittää huivi ylös ilmaan oikealla kädellä ja anna sen laskeutua oikean jalan viereen, tee sama vasemmalla. Yritä heittää huivi ristiin ylös ilmaan oikealla kädellä ja anna sen laskeutua vasemman jalan viereen. Yritä myös kahdella huivilla.

(Cheatum – Hammond 2000: 103 + KOULU!!!)

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan)

PELLET, 5 min.

(Vanteet 5 kpl, sirkusmusiikki)

Kaikki liikkuvat tilassa esittäen pelleä musiikin tahdissa tanssahdellen.

Musiikin loputtua jokainen menee vanteeseen eli jokaisessa vanteessa on 2 pelletä. Pellet laittavat mainitun tai mainitut kehonosat vastakkain, esim. käsi ja polvi, 2 polvea ja peppu jne. Lopuksi jokainen vanhus ottaa vanteen käteensä ja kuljettaa jonkin pikkupelleistä vanteen avulla kotipesään.

(Sovellettu lähteestä Cowart – Lieberman 1996: 40 – 41, 45.)

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan)

4. RENTOUTUMINEN, 10 min.

TAIKURI

(Patjat 5 kpl, taikasauva, rauhallinen musiikki, sama kuin ensimmäisellä kerralla)

Lapset hakevat maton tuolinsa eteen. Jokainen istuu tuolissaan ja tanssii istuen musiikin tahdissa, jalat ja kädet sekä koko vartalo liikkeessä. Ohjaaja on taikuri, joka liikkuu ja koskettaa jokaista vuorollaan taikasauvallaan. Sauvan kosketus väsyttää ja vaivutaan uneen. Lapset lattialle matoille ja vanhukset kumartuvat tuoleilla eteenpäin. Taikuri herättää jokaisen huivin sivelyllä.
(Latva – Taipale – Uosukainen 1998: 87.)

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan)

5. LOPPUKESKUSTELU, 5 min.

Istutaan piirissä tuoleilla.

KOLMAS KERTA 17.9.2008

TEEMANA ULKOILU

VETÄJÄNÄ HANNELE
AVUSTAJANA HEIDI
TARKKAILIJANA JOHANNA

TAVOITTEET:

Tilaan orientoituminen, tilan hahmottaminen
Oman ja toisen kehon hahmottaminen
Tasapaino

1. ALKUPIIRI ELI KOTIPESÄ, 5 min.

(Tuolit ympyrässä, mahdollisesti eriväriset merkit tuoleilla, joissa jokaisen oma nimi. Tuolit ovat koko tunnin samalla paikalla ulkona)

NIMIEN HARJOITTELU (sama harjoitus kuin toisella kerralla)

(Laskuvarjo)

Varjo sylissä ensimmäinen sanoo nimensä. Liikutetaan varjoa ylös ja alas ja rytmitetään liikettä sanomalla 1 - 2 – nimi x 2 jne. Jatketaan kunnes jokainen on sanonut nimensä.

2. ALKULEIKIT

PUUT JA PILVET, 10 min.

(Laskuvarjo, erikokoisia pehmopalloja, vanhuksille vihreät nauhat ja lapsille siniset nauhat, vihreä ja sininen laatikko)

Pallot varjon päällä, liikutetaan varjoa ylös ja alas → pallot lentelevät ympäriinsä.

Vihreät ovat puita, siniset ovat pilviä. Jokainen kerää palloja yksitellen vieden ne oman nauhansa väriseen laatikkoon.

Lopuksi molemmat joukkueet tuovat isot pallot keinuun ja vertaavat kummalla joukkueella oli enemmän palloja.

Molemmat joukkueet tuovat pienet pallot toiseen keinuun ja vertaavat kummalla joukkueella oli enemmän palloja.

(Sovellettu lähteestä Cowart – Lieberman 1996: 53.)

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan)

PILVET PUIDEN LUOKSE, 10 min.

Pilvet lentävät puun luokse → Vanhus-lapsiparit. Parit hakevat keinusta pallot yksitellen ja kummankin on koskettava palloon kädellään. Parit kuljettavat pallot pallokoriin kävellen rauhallisesti ja nopeasti, jopa juosten, parin mahdollisuuksien mukaan. Ohjaaja on tuuli huojumalla sivulta sivulle ja huutamalla Uuu-uuu-uuu, jolloin liikutaan nopeammin, kun ei tuule liikutaan hitaammin.

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan)

3. RAKENTAMISVAIHE, 20 min.

METSÄSEIKKAILU

Vanhus-lapsiparit kuten edellä.

(Jokainen pari saa valita tavarakasasta itselleen mieluiset 4 tavaraa.)

Jokainen pari rakentaa ulos haluamansa seikkailukohdan metsäseikkailuun. Rakentamisaika 5 minuuttia. Käydään kaikki parit läpi, mitä on keksitty ja lopuksi liikutaan pareittain radalla, miten liikkuminen onnistuu molemmilta? Liikutaan eteenpäin, taaksepäin ja sivuittain.

Lopuksi pyörremyrsky kerää tavarat aloituspaikkaan.

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan)

4. RENTOUTUMINEN, 10 min.

KÄPYPIIRROS

Jokainen lapsi ottaa kävyn ja nostaa oikean kätensä ylös. Kävyn puolella istuva vanhus on lapsen pari. Vanhus-lapsiparit piirtävät yhteistyössä ensin lapsen kenkien ääri viivat kävyillä ja sitten vanhuksen kenkien ääri viivat. Verrataan kenkien kokoa toisiinsa. Lopuksi yritetään asettaa kengät ääri viivojen sisälle ja istutaan 1 minuutti aivan hiljaa.

5. LOPPUKESKUSTELU, 5 min.

Istutaan piirissä tuoleilla.

NELJÄS KERTA 24.9.2008

TEEMANA KONTAKTIPELIT

VETÄJÄNÄ JOHANNA

AVUSTAJANA HANNELE

TARKKAILIJANA HEIDI

1. ALKUPIIRI ELI KOTIPESÄ, 5 min

Käsitorni

Kokoonnutaan alkupiiriin, tehdään mahdollisimman tiivis piiri. Jokainen tuo vuorollaan käden keskustaan, käsi aina edellisen käden päälle. Jokainen sanoo samalla oman nimen. Näin tehdään käsitorni. Lopuksi lasketaan yhdessä kolmeen ja hajotetaan käsitorni. Toistetaan kaksi kertaa.

Lähde: Överlund 1996 s.46 -47

2. ALKULEIKKI,

Yhtäläisyyksien löytäminen 10 min

Musiikin soidessa liikutaan vapaasti salissa, kun musiikki loppuu etsitään pari jolla on:

- samanvärinen vaatekappale päällään – laitetaan kämmenet yhteen.
- samankokoiset kengät – laitetaan jalkapohjat yhteen.
- samanpituiset hiukset – laitetaan otsat yhteen.
- keksitään yhdessä... esim. Istumaan peräkkäin /syliin.

Lähde: Zimmer, Renate Liikuntakasvatuksen käsikirja. s.155, muunnelma

Robotin käynnistäminen 10 min

Lapsi / vanhus parit. Parit asettuvat vastakkain. Ensiksi vanhus on robotti, lapsi käynnistää robotin painamalla eri kehonkohdista esim. nenästä, varpaasta. Jokaisella painalluksella alkaa uusi liikesarja, jonka robotti saa itse keksiä. Roolit vaihtuvat viiden käynnistyksen jälkeen. Pysytään leikin aikana paikallaan? Näytetään ennen leikin alkua esimerkkejä kuinka robotit voivat käynnistyä esim. nenän kosketus, robotti nyökkää.

Lähde: Överlund 1996, s.39

3. RAKENTAMISVAIHE, 15 min

Jaetaan ryhmä puoliksi. Molemmille ryhmille annetaan keiloja, renkaita ja mattoja. Ryhmäläiset rakentavat radan salin seinästä seinään. Kokeillaan miten jokainen pääsee radan läpi:

- yksin
- pareittain, niin että on parissa kiinni koko ajan.
- koko ryhmä yhdessä., niin että on kiinni yhdessä ryhmäläisessä.

4. RENTOUTUMINEN, 10 min

Eläinten kävely.

Samat parit jatkavat, parit ovat peräkkäin lapset seisovat ja vanhukset istuvat. Takana oleva tekee erilaisten eläinten kävelyjä parin selkään. Pari yrittää arvata mitkä eläimet liikkuvat selässä esim. hiiri, norsu, käärme...

5. LOPPUKESKUSTELU, 5 min

VIIDES KERTA 1.10.2008

TEEMANA PIENRAKENTELU

VETÄJÄNÄ JOHANNA

AVUSTAJANA HANNELE

TARKKAILIJANA HEIDI

Teemana kaupunki.

1. ALKUPIIRI ELI KOTIPESÄ, 5 min

Kokoonnutaan tuoleille. Jokainen voi halutessaan kertoa vuorollaan miten tämä päivä on sujunut.

2. ALKULEIKKI, 15 min

Tavoitteena: hienomotoriikka ja hahmotusharjoituksia

Pienen kaupungin kartta

Lapsi / vanhus parit. Yhteinen paperi ja kummallakin eriväriset tussit. Molemmat painavat paperille 5 pistettä. Pisteet yhdistetään vuorotellen suoralla viivalla kahden pisteen väliin koettaen löytää mahdollisimman lyhyen tyhjän välin. Viivat eivät saa ylittää toista viivaa. Kuvio on valmis, kun kaikista pisteistä lähtee vähintään yksi viiva.

Täytetään kaupungin kartta esim. puilla, kukilla, autoilla, eläimillä. Täytetään näin jokainen alue. Lopuksi katsotaan kaikkien kartat läpi, parit voivat kertoa mitä ovat omaan kaupunkiinsa piirtäneet.

Lähde:

3. RAKENTAMISVAIHE

Sanomalehdet, 10 min

Tavoite: hienomotoriikka, sosiaaliset taidot

Välineet: sanomalehtiä

Jaetaan jokaiselle pala sanomalehteä.

1. Levitetään sanomalehdet auki ja kuljetetaan sitä esim. rintakehän / vatsan / hartian jne päällä. Liikutaan eri nopeuksilla ja eri suuntia hyväksi käyttäen.
2. Revitään sanomalehdestä pitkä paperiliuska. Liikutaan tilassa uudestaan.
3. Rutistetaan sanomalehdestä pieni pallo. Heitellään omaa palloa.

Iso kaupunki: 15 min

Tavoite:

Välineet: sanomalehdet, maalarinteippi, penkit ja patjat ym. mitä salista löytyy.

Rakennetaan sanomalehdistä kaupunki. Vanhus - lapsi parit, jokaiselle parille jaetaan alue jonka he saavat suunnitella sanomalehdistä. He myös suunnittelevat miten heidän alueellaan liikutaan. Keskustellaan aluksi, että mitä kaupunkiin kuuluu. Lopuksi jokainen pari kertoo omasta alueestaan ja pareittain lähdetään liikkumaan kaupungissa.

Alueet esim.:

- asuinalue
- leikkipuisto
- pikkumetsä
- autorata
- kauppa

4. RENTOUTUMINEN, 10 min

Pareittain, toinen pareista menee haluaamaansa rentoutusasentoon esim. lapset makoilemaan patjalle / vanhuksset istumaan. Toinen pareista asettelee parin päälle hernepusseja, huiveja ja naruja. Vaihdetään osia.

Lähde: Klaus Fischer?

5. LOPPUKESKUSTELU, 5 min.

KUUDES KERTA 8.10.2008

TEEMANA ULKOILU

VETÄJÄNÄ JOHANNA

AVUSTAJANA HANNELE

TARKKAILIJANA HEIDI

Teemana syksy

1. ALKUPIIRI ELI KOTIPESÄ, 5 min

Nimileikki. Kerrotaan oma nimi ja mistä tykkää erityisesti syksyssä. Esim. Nimeni on Johanna ja tykkään syksyssä sateen ropinasta.

2. ALKULEIKKI (yksi tai useampi), 10 min

Tavoitteena sykkeen kohotus,

”Tatit ja kantarellit”. Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen. Toiset ovat tatteja ja toiset kantarelleja. Maahan ja eri tasoille laitetaan purkkeja, joista puolet on oikein päin (tatit) ja puolet väärinpäin. Tarkoituksena on, että tatit yrittävät kääntää purkkeja oikein päin ja kantarellit väärinpäin. Lopuksi katsotaan onko metsässä enemmän tatteja vai kantarelleja.

3. RAKENTAMISVAIHE

Purkki, 10 min

1. Jokaisella oma purkki. Laitetaan purkki kämmenen päälle. Liikutetaan kättä eri suuntiin pudottamatta purkkia.
2. Haetaan purkkiin käpy. Heitellään käpy ilmaan ja siepataan se purkkiin.
3. Parin kanssa. Heitellään käpyjä purkista toiseen.

Emon löytäminen, 10 min

Jaetaan ryhmä kolmeen, jokainen ryhmä keksii mitä eläimiä ovat ja miten ne äännelevät. Yksi ryhmäläisistä on emo. Poikaset lähtevät etsimään käpyjä pihalta, kun käpy on löytynyt jäädään äännelemään kävyn luokse sovitulla tavalla. Emo tulee äänen perässä hakemaan poikaselta käpyä, käpy viedään yhteiseen kasaan. (Emolla voi myös olla apuri, joka emon puolesta hakee kävyn) Lopuksi lasketaan kuinka monta käpyä jokainen joukkue sai.

Syksyn lumous, 10 min

Syksyn tuulessa olevat puut huojuvat. Yhdellä on käytössä taikasauva ”metsän taikuri”, kun taikuri koskettaa taikasauvalla puuta se lumoutuu ja saa lähteä liikkeelle tuulen mukana. Toinen henkilö on puolestaan jäädyttäjä, kun jäädyttäjä halaa puuta se jää tuulessa huojumaan paikoilleen. Aluksi ohjaajat ovat taikurin ja jäädyttäjän rooleissa, myöhemmin halukkaat saavat kokeilla myös taikurina ja jäädyttäjänä oloa.

4. RENTOUTUMINEN , 10 min

Parin kanssa kerätään yhdessä tarvittava määrä syksyn lehtiä (jos pihalla ei ole, niin käytetään käpyjä uudestaan). Parit saavat itse päättää minkä kehon osan haluavat lehdillä rajata. Lopuksi kierretään parien tuotokset läpi ja arvataan minkä kehon osan he ovat piirtäneet.

5. LOPPUKESKUSTELU

Kokoonnutaan kotipesään.

SEITSEMÄS KERTA 15.10.2008

TEEMANA ISORAKENTELU – ”PESÄN RAKENTAJAT”

VETÄJÄNÄ HEIDI

AVUSTAJANA JOHANNA

TARKKAILIJANA HANNELE

TAVOITTEET:

Luova rakentelu ekologisista materiaaleista.

Tiimityöskentely, jakaminen, tilan hahmottaminen, liikunnan ilo.

1. ALKUPIIRI ELI KOTIPESÄ, 5 min.

(Tuolit ympyrässä. Tuolit ovat koko tunnin samalla paikalla huoneessa)

METSÄN ASIOITA

Sanotaan oma nimi ja kerrotaan mitä hauskaa metsässä voi tehdä.

Esim. Heidi. Metsässä on kiva kerätä sieniä.

2. ALKULEIKKI, 10 min.

METSÄN ELÄIMET

Keskellä salia on kasa pehmoeläimiä, joista saa hakea mieleisensä.

- Kaikki liikkuvat musiikin mukaan valitsemansa pehmo-eläimen kanssa.

- Vaihdetaan pehmoeläintä jonkun ryhmäläisen kanssa.

- Kaikki liikkuvat ja äänтелеvät musiikin soidessa sylissään olevan eläimen tavalla.

- Musiikin loputtua etsitään eläimelle salista eläimelle sopiva paikka ja jätetään se siihen.

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan)

3. RAKENTAMISVAIHE, 30min.

Lapsi vanhusparit. Tehtävänä on rakentaa oma pesä satumetsään annetuista materiaaleista ja koristella se sormiväreillä. Myös oman pesän lähiympäristö somistetaan satumetsäksi.

Käytettävissä olevat materiaalit:

-isoja pahvilaatikoita

-käpyjä

-airex-mattoja

-tyynyjä

-lakanoita

-oksia

-tuoleja

-sormivärit

Rakentamisvaiheen päätteeksi kierretään ryhmänä katsomassa satumetsää ja sinne rakennettuja pesiä.

4. RENTOUTUMINEN PESÄSSÄ, 10 min.

Lapsi ja vanhus ovat rakentamansa pesän sisällä. Luonnonääniä soitetaan taustalla. Lapsi makaa Airex-maton päällä, vanhus istuu tuolilla. Ohjaajat kiertävät lopuksi huivien kanssa ”metsätuulena” herättelemässä kunkin parin yksi kerrallaan rentoutumisen päättymisen merkiksi.

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan)

5. LOPPUKESKUSTELU, 5 min.

Istutaan piirissä tuoleilla.

KAHDEKSAS KERTA 22.10.2008

TEEMANA NAAMIAISJUHLAT

VETÄJÄNÄ HEIDI

AVUSTAJANA JOHANNA

TARKKAILIJANA HANNELE

TAVOITTEET:

Roolin otto, esiintyminen roolissa, juhlan valmistelu, ryhmässä toimiminen, hauskanpito.

1. ALKUPIIRI ELI KOTIPESÄ, 5min .

(Tuolit ympyrässä. Tuolit ovat koko tunnin samalla paikalla huoneessa)

Kerrotaan ääneen oma nimi sekä mikä satuhahmo haluisin olla. Esim. Heidi:
Tuhkimo.

2. ALKULEIKIT, 20 min.

2.1 YLLÄTYSPUSSIT , 10 min

Kukin nostaa oman rooliasunsa mustasta yllätyspussista. Työille ja pojille on omat pussinsa. Lapset pukeutuvat rooliasuun. Vanhukset saavat myös yllätyspussinsa, joista löytyvät asusteet he laittavat ylleen.

Poikien naamiasasuja:

- Spiderman eli hämähäkkimies
- Turtles eli teinimutanttiniinjakilpikonna
- Ritari
- Merirosvo
- Cowboy
- Luurankopuku

Tyttöjen naamiasasuja:

-Peppi pitkätossu

-Keijun siivet ja taikasauva sekä mahdollinen mekko

Vanhusten naamiaisasusteet:

-Pellen asu

-Kissanaamari

-Lehmänaamari

-koruja, kravatteja, huiveja, hassuja hattuja

Ohjaajien asut:

-Apina

-Lehmä

-Minni-Hiiri

2.2 SATUHAHMOLEIKKI; 10 min

-Koko ryhmä liikkuu tilassa roolihahmonsä tavalla. Rytmikästä musiikkia taustalla. Kun musiikki lakkaa, jähmetytään paikoilleen. Musiikin taas alkaessa jatketaan liik-kumista.

-Muodostetaan lapsi-vanhuspareja. Liikutaan pareittain tilassa musiikin soidessa. Kun musiikki lakkaa, jähmetytään paikoilleen. Musiikin taas alkaessa jatketaan liik-kumista.

-Pareille jaetaan saippuakuplakupit. Puhalletaan saippuakuplia ilmaan.

-Pareille jaetaan soittimia. Soitaan yhdessä rytmejä ja liikutaan tilassa.

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan)

3. RAKENTAMISVAIHE, 30 min.

Lapset ja vanhukset valmistelevat juhlapöydän tarjottavineen ja koristeluineen yhdessä.

Tarkoitus on mm. koristella jäätelöpaketista juhlakakku, puhaltaa ilmapalloja ja koristella pöytä juhlakuntoon..

Tarvikkeet:

- pöytä
- tuoleja
- ilmapallot
- serpentiini
- kertakäyttö pöytäliinoja
- servettejä
- muovisia mukeja
- muovisia lautasia
- lusikoita
- kori
- 2 keksipakettia
- jäätelöpaketti
- karkkeja, erilaisia pehmeitä karkkeja
- mehua

Istuudutaan juhlapöytään joka toiseen lapsi joka toiseen vanhus. Syödään yhdessä ja käydään läpi yhteistä syksyä. Käydään samalla läpi loppukeskustelu.

4. RENTOUTUMINEN, 5 min.

(Airex matot keskellä lattiaa, tuoleja ympärillä – taustalla rauhallinen musiikki. Lapset makaavat matoilla, vanhukset istuvat tuoleilla. Rentoudutaan ihan hiljaa.)

(Kotipesään eli tuoleihin istumaan. Ryhmän päätös ja diplomien jako ryhmään osallistujille)

LÄHTEET

Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu – Rintala, Pauli (toim.) 2005: Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Opetus 2000.

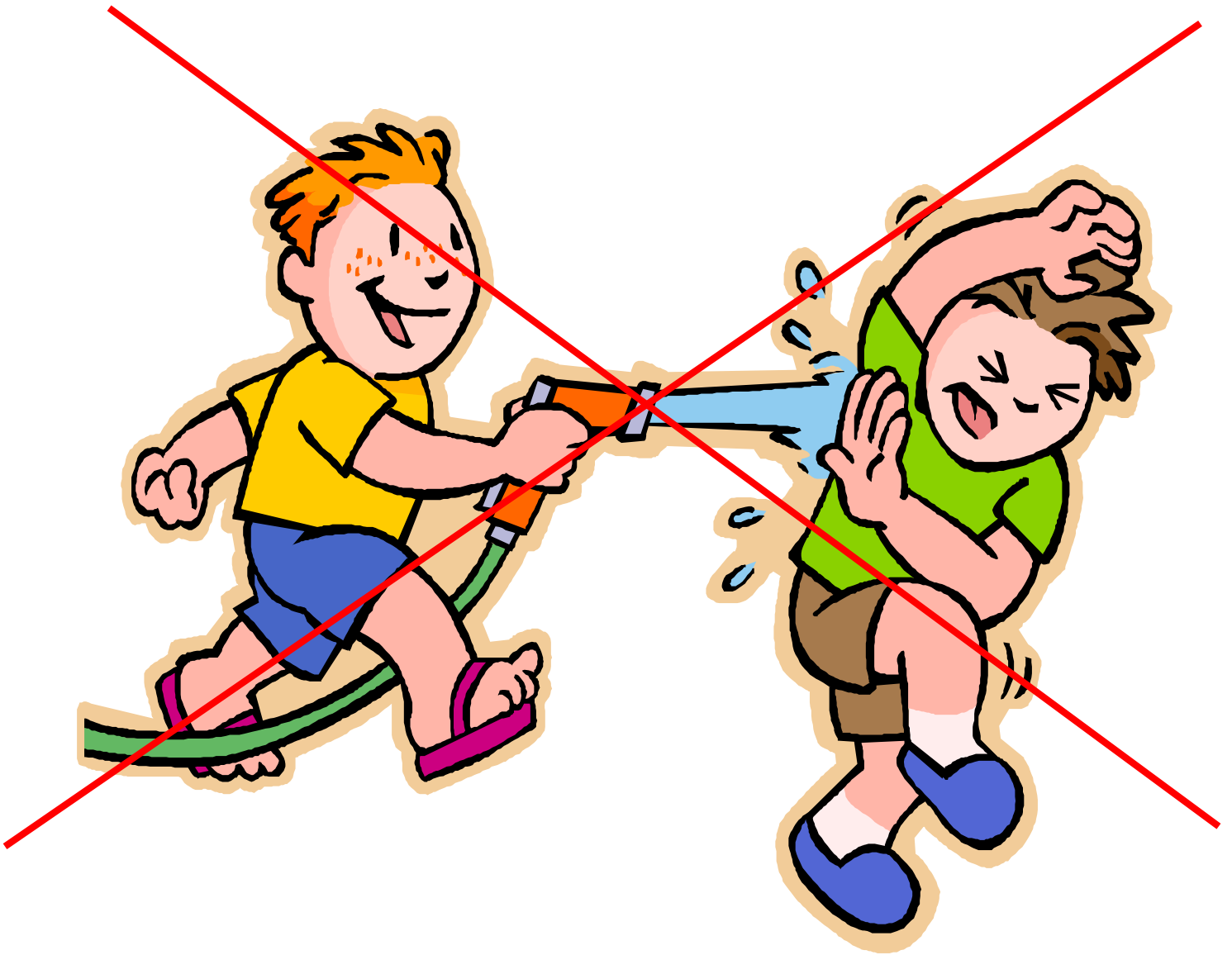
Byl, John 2004: 101 Fun Warm-up and Cool-down Games. Human Kinetics.

Cheatum, Billye – Hammond, Allison 2000: Physical Activities for Improving Children's Learning and behaviour. A Guide to sensory Motor Development. Human Kinetics.

Cowart, Jim – Lieberman, Lauren 1996: Games for People with Sensory Impairments. Strategies for Including Individuals of All Ages. Human Kinetics.

Koljonen, Maija 2005: Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. 73 – 92. Teoksessa: Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu – Rintala, Pauli (toim.): Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Opetus 2000.

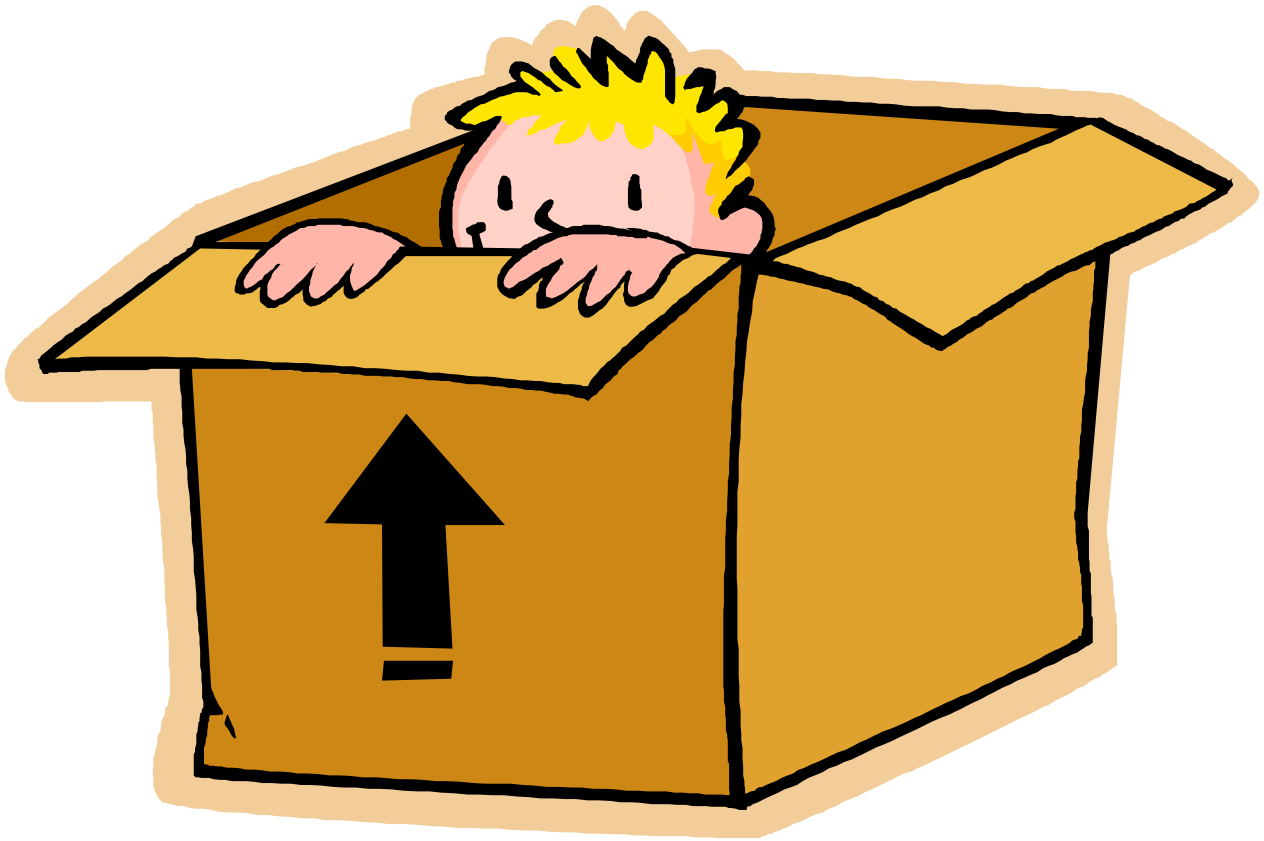
Latva, Tarja – Taipale, Sirpa – Uosukainen Lea Kaarina 1998: Motoriikka paremmaksi. Luokassa toteutettavia motorisia harjoituksia dysfasialaps



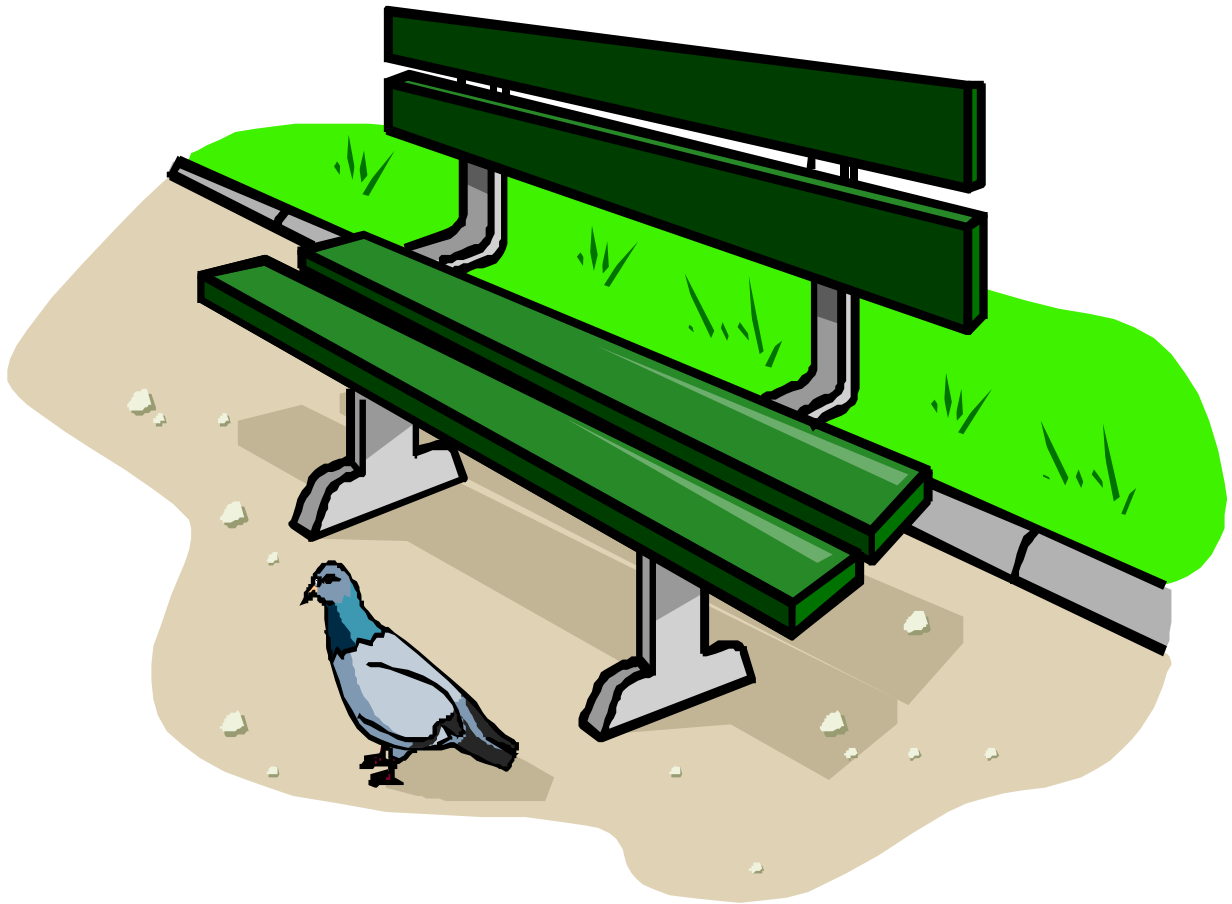
EI KIUSATA



**TOIMITAAN
YHDESSÄ**



VAPAAEHTOI- NEN OSALLISTU- MINEN



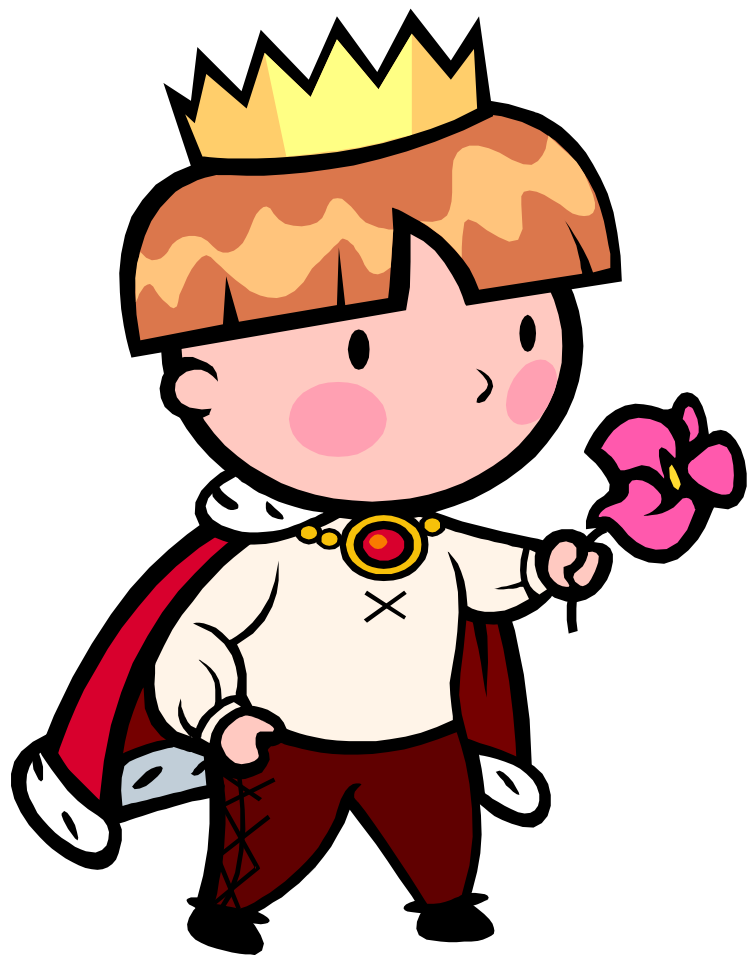
VIHREÄ RAUHOITTU- MISPENKKI



NIMI

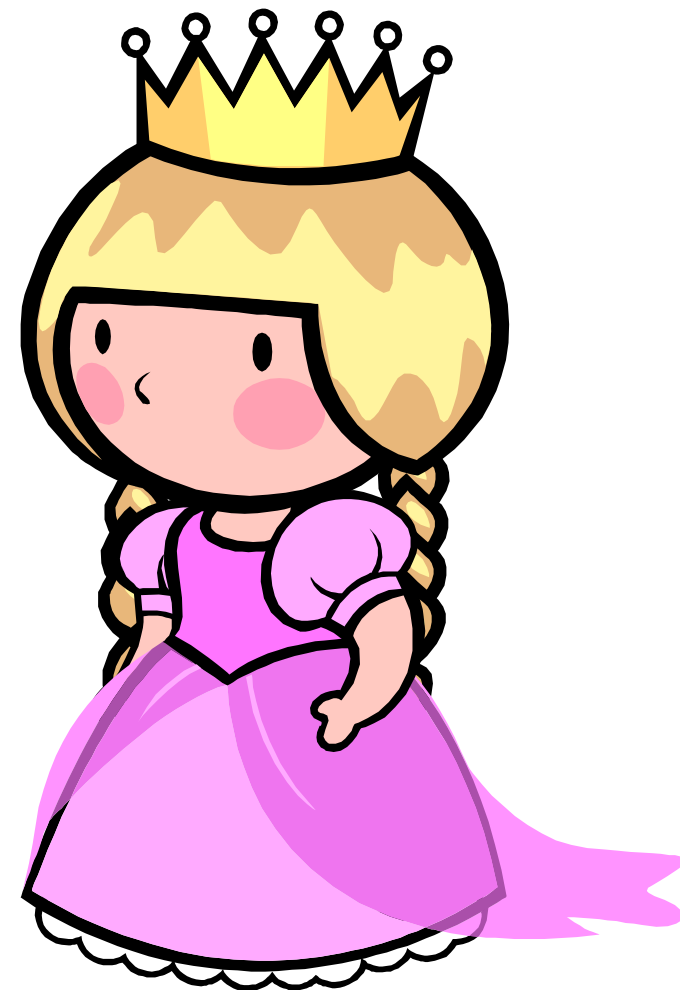


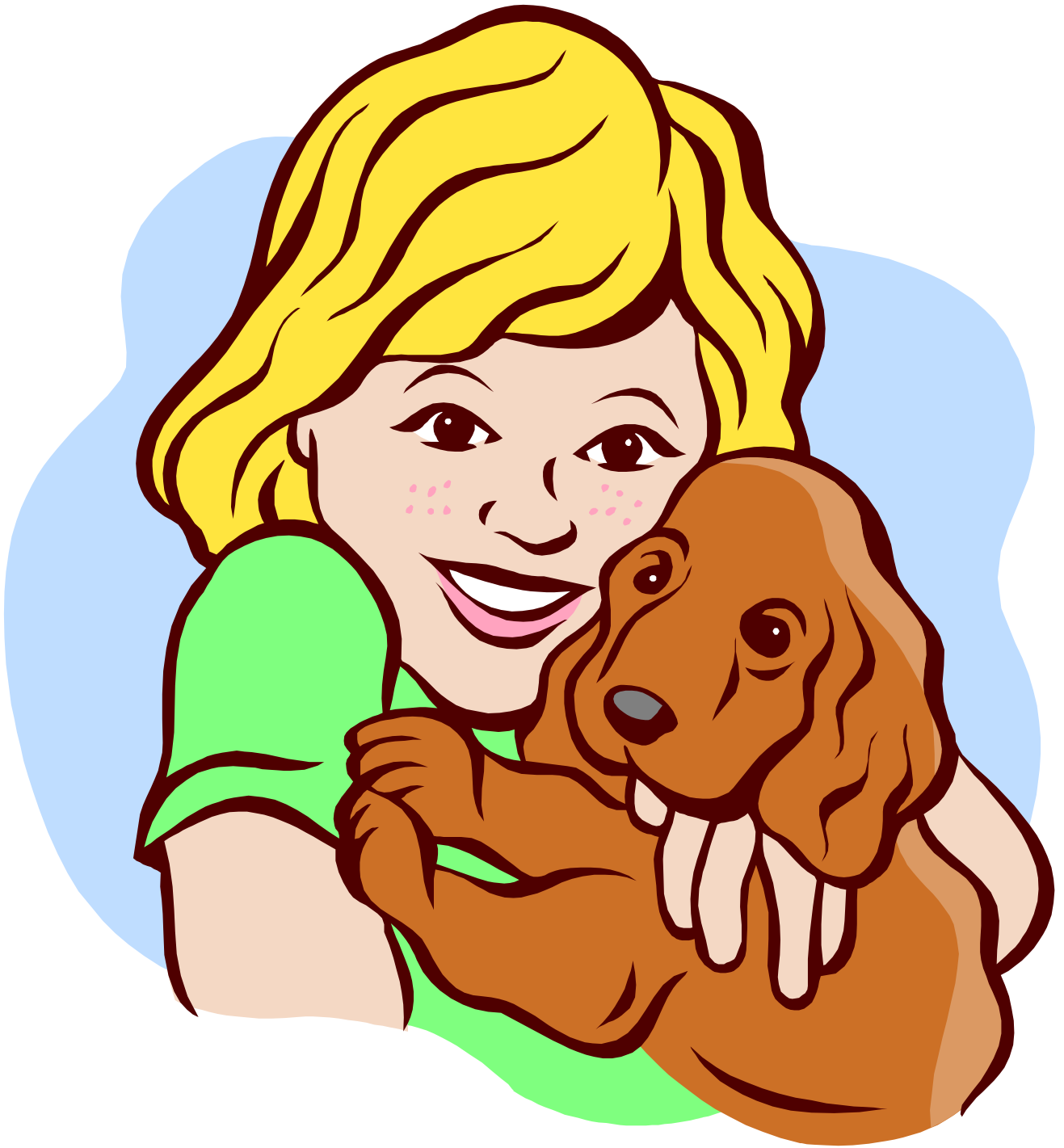
NIMI



NIMI

NIMI

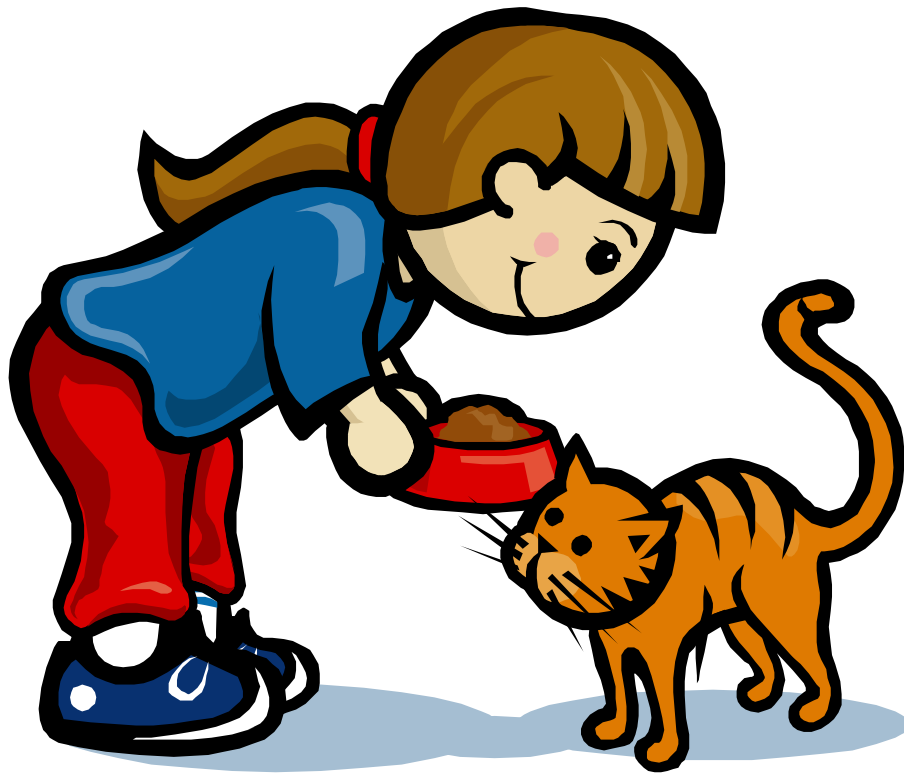




MIELIELÄIMENI

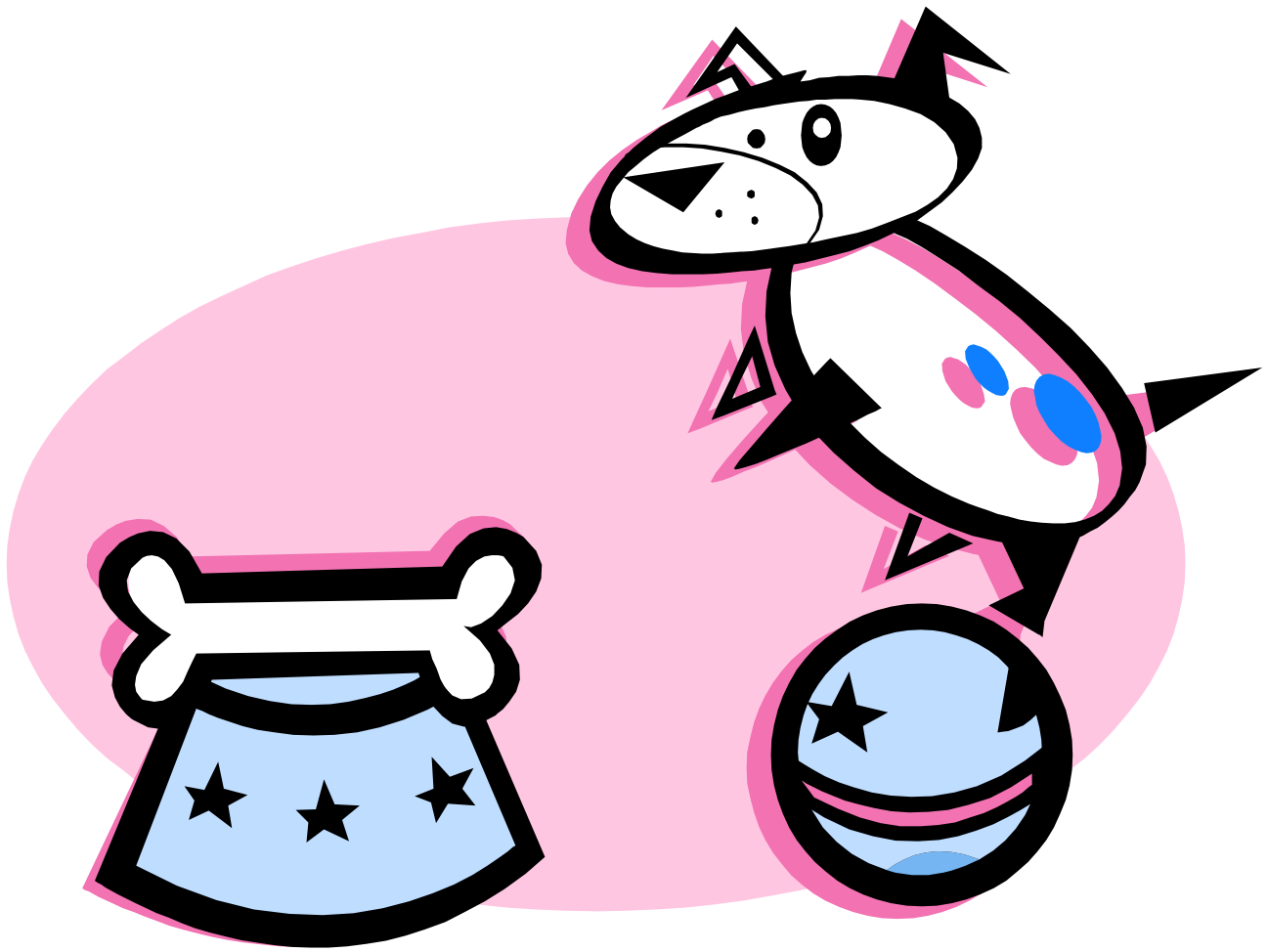


ELÄINTARHA



ELÄINTEN RUOKINTA





KOIRIEN TAITORATA



PALLO- HIERONTA

VUOROVAIKUTUKSEN HAVAINNOINTI PSYKOMOTORIIKKARYHMÄSSÄ

Havainnoija

Havainnointitilanne (vetäjä, avustaja vai tarkkailija)

Pvm

MERKITSE L = LAPSI TAI V = VANHUS

1 TERVEHTIMINEN / SILMIIN KATSOMINEN

2 TOISTEN AUTTAMINEN / HUOMIOONOTTAMINEN

3 LIITTYMINEN LEIKKEIHIN

4 ILMAISUTAIDOT / TUNTEIDEN ILMAISEMINEN (HYMYILY/NAURU)

5 YHTEISTYÖ PARIN (LEIKKI-IKÄINEN – IKÄIHMINEN) KANSSA

6 RISTIRIITATILANTEESTA SELVIÄMINEN

7 RYHMÄÄN SOPEUTUMINEN / RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN

RYHMÄN ILMAPIIRI

VAPAUTUNUT

JÄNNITTYNYT

VARAUTUNUT

LOPPUKESKUSTELU
(valinnat ja kommentit)

Hei, vanhemmat.

3.9.2008 – 22.10.2008

Olisimme kiitollisia jos kirjaisitte ylös lapsenne kommentteja psykomotoriikkaryhmän jälkeen. Voitte kysellä mitä mieltä lapsenne on ollut kerroista ja antaa lapsen kertoa vapaasti mielipiteensä. Näin saamme arvokasta tietoa miten lapsenne on itse kokenut ryhmässä toimimisen. Kiitos!

Terveisin, ryhmänvetäjät

fysioterapeutit Hannele Laitinen p.XXX-XXXXXXX, Heidi Perukangas ja Johanna Ryyänen.

1. kerta 3.9.

2. kerta 10.9.

3. kerta 17.9.

4. kerta 24.9.

5. kerta 1.10.

6. kerta 8.10.

7. kerta 15.10.

8. kerta 22.10.

Voitte palauttaa palautelomakkeen päiväkotiin, mielellään mahdollisimman pian viimeisen kerran jälkeen.

Hei, ryhmäläinen.

3.9.2008 – 22.10.2008

Kirjaa jokaisen psykomotoriikkaryhmän jälkeen miltä kerta on sinusta tuntunut. Voit vapaasti kirjoittaa tunteuksiasi tai muuta palautetta kerroista. Kiitos!

Terveisin, ryhmänvetäjät

fysioterapeutit Hannele Laitinen p.XXX-XXXXXXX, Heidi Perukangas ja Johanna Ryyänen.

1. kerta 3.9.

2. kerta 10.9.

3. kerta 17.9.

4. kerta 24.9.

5. kerta 1.10.

6. kerta 8.10.

7. kerta 15.10.

8. kerta 22.10.

Voit palauttaa palautelomakkeen fysioterapeutti Heidi Perukankaalle, mielellään mahdollisimman pian viimeisen kerran jälkeen.