

Noora Taimi & Tiina-Mari Ukkonen

LIIKUNTATUOKIOIDEN TOTEUTUS TUKEA TARVITSEVILLE
LAPSILLE

Sosiaalialan koulutusohjelma

2016



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

LIIKUNTATUOKIOIDEN TOTEUTUS TUKEA TARVITSEVILLE LAPSILLE

Taimi, Noora ja Ukkonen, Tiina-Mari

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosionomi koulutusohjelma
Syyskuu 2016
Ohjaaja: Karinharju, Kati
Sivumäärä: 73
Liitteitä: 2

Asiasanat: Erityiskasvatus, osallisuus, pallopelit, struktuuri, soveltava liikunta, tukea tarvitseva lapsi ja nuori

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme tutkimme tukea tarvitsevien lasten ja nuorten ryhmässä toimimisen taitojen edistymistä liikunnallisten tuokioiden avulla. Ryhmässä toimiminen saattaa olla hankalaa tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Liikuntatuokioiden kautta halusimme seurata, miten kahden eri iltapäiväkerhon ryhmät edistyivät ryhmässä toimimisessa.

Saimme yhteistyökumppaneiksemme Porin kaupungin Herttuan ja Koivulan koulujen iltapäiväkerhot. Tuokioiden sisällöt suunniteltiin ryhmistä ennalta saatujen tietojen mukaan. Toteutimme kummassakin iltapäiväkerhoissa viisi tuokiota, joiden yhdistävänä teemana toimi pallopelit. Ryhmässä toimimista pyrimme edistämään erilaisilla menetelmillä, joita oli yksilötyöskentely ryhmässä, parityöskentely sekä pienryhmätyöskentely. Pyrimme saamaan lapset kannustamaan toisiaan, sillä se on mielestämme yksi tärkeä taito ryhmässä toimimisen onnistumiselle.

Havaintojemme tueksi tietomme lapsilla hymynaama-arvioinnin joka tuokiossa ja annoimme ohjaajille palautelomakkeen, johon he saivat vastata sekä numeerisesti, että sanallisesti. Omat havaintomme kirjasimme ylös tuokioiden jälkeen. Tuokioista saatujen havaintojen pohjalta voi sanoa, että ryhmässä työskentely ei ole välttämättä itsestään selvyys tukea tarvitsevalle lapselle tai nuorelle. Liikunnan ja erityisesti leikkimielisten pelien ja leikkien avulla voidaan mielestämme edistää ryhmässä toimimisen taitoja.

IMPLEMENTATION OF EXERCISE SESSIONS FOR KIDS WHO ARE SUPPORT NEEDY

Taimi, Noora ja Ukkonen, Tiina-Mari
Satakunta University of Applied Sciences
Social services Programme
September 2016
Supervisor: Karinharju, Kati
Number of pages: 73
Appendices: 2

Key words: special education, ball games, structure, participation, applied exercise
Person who are support needy

In our functional thesis we researched how kids and youngster who is support needy, can boost their skills as working in groups. Working in groups might be difficult to kids and youngsters who are support needy. With exercising sessions, we wanted to follow how groups of two different after-school clubs are making progress of working in groups.

Our partners were city of Pori after-school clubs of Herttua and Koivula school. Contents of our exercising sessions were planned based on that information that we get before starting. We accomplished five different sessions to the both after-school club. Connective theme of these sessions were ball games. We strive to promote the working in groups through various methods, which were individual work in group, pair working and working in small groups. We also strive to get participants to encourage each others, because we think that it is important skill for manage to work in group.

In support of our observations, we commissioned smileyface assessment to kids and for supervisors we gave feedback form, where they could answer with word and numbers. Our own observations we write down straight after sessions. We could say that working in groups are not that simply for kids and youngster who support needy. With exercising and games it is possible to progress the working in group skills.

SISÄLLYS 1 JOHDANTO	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
2 LIIKUNNAN MERKITYS YKSILÖN HYVINVOINNILLE.....	6
2.1 Liikunta suositukset	6
2.2 Liikunta terveyden edistäjänä	7
2.3 Liikuntakasvatus	8
3 SOVELTAVA LIIKUNTA	9
3.1 Soveltavan liikunnan ohjaaminen	9
3.2 Liikunnan tavoitealueet.....	11
3.3 Ohjaaminen ja kannustaminen	13
3.4 Psykomotoriikka	14
3.5 Pelien soveltaminen	16
4 TUKEA TARVITSEVA LAPSI & NUORI.....	17
4.1 Erityisen tuen tarve	17
4.2 Tukea tarvitseva lapsi liikunnassa	18
4.3 Opinnäytetyöhän osallistuvien lasten tuen tarve.....	19
4.3.1 ADHD JA ADD	19
4.3.2 Kehitysvammaisuus	21
5 RYHMÄ & RYHMÄYTYMINEN	22
5.1 Ryhmän kehitysvaiheet.....	22
5.2 Ryhmän muodostuminen	24
5.3 Ryhmän jäsenyys	25
5.4 Osallistuminen ryhmässä ja osallisuuden käsitteitä.....	26
6 TUTKIMUSOSA.....	28
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	28
6.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja eteneminen.....	30
6.3 Opinnäytetyön menetelmät	31
6.4 Yhteistyökumppanit.....	31
6.5 Opinnäytetyön toteutus	32
7 RAPORTTI / TUOKIOT	33
8 TULOKSET.....	42
8.1 Hymynaama arviointi	54
8.2 ohjaajien arvioinnit	58
9 POHDINTA	61
LÄHTEET	71

LIITTEET

1 JOHDANTO

Opiskelujen ohella olemme olleet työskennelleet kehitysvammaisten palvelukodeissa. Olemme työssämme huomanneet, miten helposti erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden on usein helpompi jättäytyä pois toiminnoista kuin osallistua ryhmässä työskentelyyn. Työssä ja arjessa huomaa monesti, kuinka helposti tukea tarvitsevat henkilöt saattavat jäädä ulkopuoliseksi toiminnoissa ja heidän osallistumisensa ryhmään on haasteellisempaa, eikä heidän osallistuminen ole itsestäänselvyys kaikkien yksilöiden kohdalla.

Lähdemme tutkimaan opinnäytetyössämme, miten tätä voidaan edistää liikuntatuokioiden avulla. Valitsemme kohteeksemme kahden koulun iltapäiväkerhot, jotta meillä on tällöin kokemusta kahdesta ryhmästä ja jotta voimme vertailla tuokioita toisiinsa. Haluamme seurata liikuntatuokioiden avulla, miten tukea tarvitsevien lasten ja nuorten ryhmässä toimimisen taidot kehittyvät.

Liikuntakasvatus on ajan myötä muuttuvaa ja sitä kehitetään jatkuvasti, joten liikuntakasvatukseen perehtyminen auttaa päivittämään uutta tutkittua tietoa. Se on ohjauksessa tärkeää. Tärkeä lähdetieto on struktuuri, jotta onnistumme huomioimaan toiminnan toistuvuuden ja selkeyden. Struktuurin myötä lasten on helpompi ymmärtää tuokioiden kulkua ja sen tarkoitus on rakentaa tuokioista turvallisen tuntuisia. Toimintaympäristön selkeyttäminen on tärkeää, jotta huomio säilyy olennaisessa asiassa. Myös ohjaamiseen ja siinä huomioitaviin asioihin on tärkeä lisätä tietoisuutta teorian pohjalta, sillä menetelmiä on useita ja niiden hyödyntäminen saattaa olla haasteellista, mutta etukäteen ohjaamisen eri käytäntöihin tutustuminen mahdollistaa sujuvamman ohjaamisen tuokioissa ja niiden soveltamisen erilaisten tilanteiden ilmetessä. Teorialähteet, kuten soveltava liikunta, antaa mahdollisuuden monipuolisempaan ohjaamiseen ja ohjaaja osaa tällöin toimia erilaisissa tilanteissa paremmin.

2 LIIKUNNAN MERKITYS YKSILÖN HYVINVOINNILLE

2.1 Liikunta suositukset

Terveyden edistämisen, eli terveen kasvun tukeminen ja terveen kehityksen edellytys pohjautuu säännölliseen ja monipuoliseen liikuntaan. Perussuosituksissa fyysisen aktiivisuuden suositukset kertovat, millaista liikuntaa kasvun ja kehityksen turvaamiseen tarvitaan. Monipuolisuus liikunnan suhteen on todella tärkeää, kuten liikunnan säännöllisyyskin. Uusi liikunnan suositus on määrältään päivän aikana vähintään kolme tuntia. Pidemmät liikunta-ajat päivän aikana on yleisesti positiivista ja ne lisäävät näin ollen terveyshyötyjä. Paikallaan oloon tulee kiinnittää huomiota, esimerkiksi istumiseen, sillä suosituksena on, että viimeistään kahden tunnin paikallaan olon jälkeen tulisi liikkua. (UKK-instituutin [www](http://www.ukk.fi)-sivut 2015.)

Ulkoiluun on myös suosituksia, jotta mieli pysyy virkeänä. Reipas kävely ulkoilmassa piristää ja kohottaa kuntoa, samoin erilaiset muut hyötyliikunnan tavat, kuten kouluun pyöräily ja kävely, sekä rappusten kävely hissien käyttämisen sijaan. Uinti, hiihto ja muut sovellettavat liikuntamuodot ovat loistavia tapoja kohottaa kuntoa ja ylläpitää sitä. Tanssi ja muut liikuntamuodot ovat myös loistavia tapoja ylläpitää mielekästä kuntoilua ja leikkisää liikuntamuotoa, kuten myös erilaiset sovellettavat pallopelit. Pallopelit ovat myös hyödyllisiä sykkeen nostattajia. Hengästyminen ja fyysinen rasitus on hyvästä kunnan ylläpitämiselle ja sen kohottamiselle, sekä ne edistävät hapenottokykyä. (UKK-instituutin [www](http://www.ukk.fi)-sivut 2015.)

Liikuntasuosituksen saavuttaminen on mahdollista monenlaisilla tavoilla ja melko sovelletusti arjen mukana. Jo huomion kiinnittäminen paikallaan olemiseen ja lähtemällä liikkeelle, lisätään melko paljon liikunnan mahdollisuutta ja vähennetään paikallaan oloa. Muutoksien tekeminen ja toteuttaminen riippuvat paljon vanhempien kannustamisesta ja tukemisesta liikkumiseen. Esimerkiksi television ääreltä nouseminen ja liikkumisen aloittaminen aluksi 15 minuutista istumisen sijaan on hyvä keino lisätä liikunnan määrää. Liikkumisen määrää voi hiljalleen lisätä totumuksen myötä. Liikuntasuositukset täyttyvät helposti siis koulussa liikkumisen kautta välitunneilla ja liikuntatunneilla, sekä koulumatkoilla kun lapsen tulisi kulkea

mahdollisuuksien mukaan koulumatkat kävellen tai pyörällä. Myös leikkiminen ja kotitöiden tekeminen lasketaan suositusten mukaan liikkumiseksi. Liikuntasuositukset tukevat aikuisia ja nuorten ja lasten parissa työskenteleviä suunnittelemaan tarpeeksi liikkumiseen mahdollistavia aktiviteetteja. Suositukset antavat siis hyviä työkaluja liikunnan määrän ja laadun arvioimiseen, seurantaan ja liikkumisen lisäämiseen. (TeKon www-sivut 2016.)

Lasten liikkumisen motivoimiseen on suunniteltu erilaisia keinoja, jotta liikunta houkuttelisi heitä enemmän. Esimerkiksi kortti, johon kerätään tuntimäärien mukaan askeleita, josta voidaan huomata, miten päivän aikana tulee liikuttua. Korttiin voidaan myös kerätä tarroja ja sitä voidaan soveltaa kohderyhmälle houkuttavammaksi yksilöllisten tarpeiden ja mielenkiintojen mukaan. Kortti ja sen täyttäminen voi jo itsessään houkutella lasta tai nuorta liikkumaan, jotta saa merkittyä korttiin liikuntatuntien määriä. Kortissa on myös apuna vinkkejä liikunnan aloittamisesta ja esimerkkejä millaista liikuntaa voi harrastaa oman mieltymyksen mukaan. (Tekon www-sivut 2016.)

2.2 Liikunta terveyden edistäjänä

Liikunta on terveellistä kaikille ihmisille ja etenkin lapsille tärkeää, vaikka lapset eivät tietoisesti liikkuisikaan terveyden kannalta. Liikunta tukee lapsen kasvua ja kehitystä, sekä luo perustaa tulevaisuudessa terveydelle. Liikunta tarjoaa lapselle mahdollisuuden minäkuvan kehittymiseen, omanarvonsa tuntemisen luomiseen, psyykkisen terveyden tasapainon kehittymiselle ja luo lapselle paljon iloa ja vaihtelua arkeen, sekä antaa mahdollisuuden itsensä ilmaisemiseen ja onnistumisen kokemuksille, jotka motivoivat lasta liikkumaan enemmän. Myös liikkumisen vaikutus pätee sosiaaliseen terveyteen ja moniin sosiaalisiin suhteisiin ja edistää lapsen tahtoa oppia toimimaan yhdessä toisten kanssa yhteisiä sopimuksia noudattaen ja yhteisiin tavoitteisiin pyrkien, eli viitaten suoraan vuorovaikutustaitoihin. Näiden tavoitteiden saavuttaminen vaatii mielekästä tekemistä lapselle ja valtaa saada itse toteuttaa itseään ja toimia omien sovittujen sääntöjen mukaisesti, kuitenkin vanhempien henkilöiden sopivasti innostamana, tukemana ja opastamana. (Arvonen 2004, 57)

Lapsuus on kehittymisen parasta aikaa liikkumisen perusedellytysten kannalta kuten tasapainon, liikkuvuuden eli notkeuden ja liikkeiden hermostollisen säätelyn sekä siihen perustuvien liiketaitojen kehittymiselle. Liikunnan parissa näille osa-alueille ei ole korvaavia keinoja ja lapsuusajan jälkeen elimistön vasteet liikunnalle näillä alueilla heikkenevät. Perinteiset lasten leikit ja pelit kehittävät liiketaitoja ja niiden edellytyksiä. Lapsena hankitut liikunnan perusvalmiudet säilyvät pääsääntöisesti hyvin koko aikuisiän. Lasten yleisesti itse valitsemat liikuntamuodot ovat lyhyehköjä pyrähdysten omaisia ja monipuolisesti vaihtelevia liikuntamuotoja, jotta mielenkiinto tekemiseen pysyy yllä. Lasten liikuntamuodot ovat yleensä hyvin spontaaneja, eivätkä kestoaltaan ole yhtäjaksoisesti pitkiä (Arvonen 2004, 57).

2.3 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan laajasti tarkasteltuna sellaista toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä toteutetaan kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntakasvatus ei siis rajoitu ainoastaan kysymyksiin siitä, miten liikuntaa opetetaan tai miten liikuntaan kasvatetaan, vaan siihen sisältyy kaikki kasvatusta edistävät menetelmät, joissa liikunta on osallisena. (Edu.fin www-sivut 2010.)

Liikuntaharrastuksilla ja yleisellä liikunnalla lapset kasvavat liikkumaan ja se tuo rikkautta heidän omien tarpeidensa mukaan liikkumiseen ja erilaisten liikuntamuotojen harrastamisen soveltamiseen vapaa-aikana. Perusopetuksessa liikunnan tehtävänä on vaikuttaa lasten terveyteen ja hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä, sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon, jonka tuntemus lisääntyy liikunnan myötä. Tarkoituksena on huomioida kuitenkin yksilöllisiä tarpeita ja saada lapset kokemaan onnistumisen tunteita, sekä tukea liikunnallista elämäntapaa. (Edu.fin www-sivut 2016.)

Kasvuympäristö on suuri tekijä lapsen elämässä ja vaikuttaa siten useasti alitajuntaisesti lapsen käytökseen ja saattaa siten johtaa erilaisiin vaikeuksiin esimerkiksi liikkumiseen liittyen. Sosiaaliset suhteet, kuten perhe- ja kaverisuhteet,

saattavat myös vaikuttaa negatiivisesti liikkujan kehitykseen motorisesti ja myös oman kehon heikko hahmottaminen saattaa olla seurauksena samaisesta syystä. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa paljon myös toimintakyvyn heikkenemiseen. Siksi myös fyysistä aktiivisuutta on tärkeä ylläpitää, jotta se ei heikentäisi muita toimintakykyjä (Miettinen 1999, 63.)

3 SOVELTAVA LIIKUNTA

Kaikkien lasten ja nuorten kohdalla liikuntakasvatuksessa tavoitteena on mahdollistaa osallistuminen liikuntaan. Jokaisella lapsella on oikeus laadukkaaseen liikunnanopetukseen osallistuminen. Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden, muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikkumiseen tarvitaan soveltamista ja erityisosaamista. (Edu.fin www-sivut 2016; Liikuntatieteellisen seuran www-sivut 2015.)

Soveltava liikunta kuvastaa kaikille soveltavaa liikkumisen muotoa, joten sen vuoksi ihmisiä ei voida luokitella vamman tai muun perusteen vuoksi. Soveltava liikunta käsite kuvastaa liikuntatoimintaa ja sen soveltuvuutta kaikille, sekä avointa toimintaa jokaiselle yksilölle. Ikäihmisille soveltava liikunta on myös tärkeässä roolissa, sillä väestön ikääntymisen myötä soveltavan liikunnan palveluiden merkitys kasvaa tulevaisuudessa. Soveltavan liikunnan ohjatussa piirissä liikkuu nykyisin arviolta noin 250 000 henkilöä. Suurimmat erityisryhmien liikunnan järjestäjät ovat kuntien liikuntatoimet, järjestöt, sosiaali- ja terveyshuollon laitokset sekä koulut. (Liikuntatieteellisen seuran www-sivut 2015.)

3.1 Soveltavan liikunnan ohjaaminen

Lasten liikunnan ohjaukseen tulee kiinnittää huomiota kokonaisvaltaisesti ja huomioon tulee ottaa erityisesti lasten ikäluokka ja taidot toimia. ”Ohjauksen ja tuen tavoitteena liikunnassa on varmistaa jokaiselle oppilaalle sukupuolesta, iästä, etnisestä tai

kansallisesta alkuperästä, kielestä, uskonnollisesta vakaumuksesta, terveydentilasta, vammaisuudesta tai muusta henkilöön liittyvästä seikasta riippumatta tasavertainen oikeus kokea osallisuutta, oppimista ja pätevyyttä liikuntatunneilla”. Tavoitteiden saavuttamattomuus näkyy usein silloin kun oppilaalla on vaikeuksia osallistua opetukseen tai oppitunnin työskentelyilmapiiri on huono. Tällöin korostuu ohjauksen ja tuen tarpeellisuus ja niiden merkitys korostuvat entisestään. (Edu.fin www-sivut 2016.)

Lapsen heikko fyysinen toimintakyky on uhka oppilaan terveydelle, jolloin erityistä tukea tarjotaan lapselle. Lapsen oppimisen edistämiseen voidaan hyödyntää kolmiportaista tuen mallia, johon kuuluu yleinen, tehostettu ja erityinen tuki. Esimerkiksi joustavan ryhmittelyn, tukiopetuksen, osa-aikaisen erityisopetuksen, samanaikaisopettajan, kodin ja koulun välisen yhteistyön, tulkki- ja avustajapalveluiden, koulunkäynnin ohjaajan/avustajan sekä erityisen oppimista ja osallistumista helpottavien välineiden avulla voidaan tukea oppilaan liikunnan iloa ja oppimista sekä liikuntatunneille osallistumista. (Edu.fin www-sivut 2016.)

Kaikenlainen fyysinen aktiivisuus on positiivista ja etenkin vähäisille fyysisille liikkujille ja yleisesti heikosta fyysisestä toimintakyvystä oleville lapsille se on tärkeää. Kodin ja liikunnanohjaajan välinen yhteistyö on erityisen tärkeää etenkin tällöin. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy helposti jo itse kuljetuilla koulumatkoilla ja fyysisellä toiminnalla välitunneilla, vapaa-ajan harrastuksilla ja erilaisilla fyysisillä aktiviteeteilla. (Edu.fin www-sivut 2016.)

Laadukkaan liikunnan ohjauksen peruseriaatteet noudattavat samoja säädäntöjä myös soveltavan liikunnan tiimoilta. Eli lapsien yksilöllisten tarpeiden huomiointi on tärkeää ja samoin ikäryhmien huomiointi liikuntatuokioita suunniteltaessa. Jokaisen ryhmän kohdalla on tärkeää kerätä ennakkotietoja ryhmästä, jotta tavoitteiden ja tuokioiden suunnittelu on laadullisesti mahdollista. (Rintala, Huovinen ja Niemelä 2012, 53.)

Jotta voidaan puhua strukturoidusta opetusmenetelmästä, vaaditaan selkeää, tavoitteellista sekä suunnitelmallista valmistautumista. Rakenteeltaan strukturoitu ohjaus on hyvin selkeää, jolloin toiminnan rakenne ja tavoitteellisuus käyvät siitä hyvin selväksi liikkujalle. Tämä on tärkeää oppijan kannalta, jotta hänen

keskittyneisyytensä säilyy toiminnassa ja oletetusti tietää toiminnan kulun. Strukturointia voidaan vähentää ajan myötä, kun oppijan omat valmiudet lisääntyvät. Strukturoitu opetusmenetelmä auttaa yleisesti kaikkia oppijoita keskittymään oleelliseen toimintaan ja osallistumaan ryhmän mukana (Rintala ym. 2012, 53.)

3.2 Liikunnan tavoitealueet

Hyvää ja monipuolista liikuntatuokiota suunnitellessa, tulee huomioida tavoitealueita, jotta osallistujat saavat tuokiosta mahdollisimman paljon irti. Näitä tavoitealueita on fyysis-motorinen, kognitiivinen sekä sosioemotionaalinen tavoitealue. Liikunnan fyysis-motoriseen tavoitteluun liittyy tuntien suunnittelussa huomioon otettavia seikkoja, kuten ryhmän tai yksilön fyysinen toimintakyky, fyysinen kunto. Onko esimerkiksi yksilöllä heikko fyysinen kunto, jonka vuoksi tunnin fyysistä rajoitusta on mietittävä tarkkaan ja sovellettava se yksilön jaksamisen mukaiseksi. Liikunnalliset taidot ovat myös fyysis-motorinen osa-alue, joka tulee huomioida tuokioiden vaikeustasoa suunniteltaessa (Rintala, Huovinen ja Niemelä 2012, 55.)

Kognitiiviset taidot viittaavat osallistujan tietouteen liikunnasta ja erilaisista osista liikuntaan liittyen. Tietääkö lapsi esimerkiksi aerobisen kunnan kehittämistä ja sen merkityksestä. Tiedostaako osallistuja erilaisten pelien sääntöjä ja niiden merkityksen tekemisessä. Osaako hän hahmottaa ja ymmärtääkö hän liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä, kuinka tärkeä osa liikunta on arkea ja miten paljon se vaikuttaa positiivisesti terveyteen sekä edistää ja ylläpitää terveydentilaa (Rintala, Huovinen ja Niemelä 2012, 55.)

Sosioemotionaalisuus on henkisyteen perustuvaa ja vaikuttavaa tietoutta ja todella tärkeä ottaa huomioon toimittaessa erilaisten ihmisten parissa. Sosioemotionaaliset tunteukset kohdistuvat tunteisiin eli mitä lapsi tuntee ja kokee liikunnan parissa ja olla liikkujana ryhmässä tai yksilönä. Kokemukset aiemmista liikuntatuokiosta voivat olla hyvinkin voimakkaita ja niiden kokemusten käsittely ja huomioiminen ovat todella tärkeää lapsen innokkuuden ja osallistumisen kannalta, sekä tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Myös kokemukset toisten ihmisten kanssa toimimisesta saattavat olla lapselle haasteena toimia ryhmässä, joten tällaisten asioiden

huomioiminen on ehdottoman tärkeää. Lapsen kanssa tulee käsitellä vaikeatkin asiat, jotta edistymistä ja kehittymistä voi tapahtua. Nämä ovat suuria tekijöitä liikunnan osallistumisen kannalta. Lapsen on tärkeää saada tuntee olonsa turvalliseksi ja huomioiduksi, sekä madaltaa kynnystä osallistua toimintaan. Lapselle on saatava onnistumisen kokemuksia, jotta hänen aiemmat mahdolliset huonot kokemukset unohtuvat ja ne korvataan hyvillä kokemuksilla. Lapsen osallisuutta ryhmässä, parina sekä yksilönä on tuettava ja opetettava toimimaan erilaisissa tilanteissa, häiritsemättä muita (Rintala, Huovinen ja Niemelä 2012, 55.)

Kognitiivisella eli tiedollisella alueella tulee huomioida ohjaustyyli ryhmän mukaan. Ohjauksen tulee olla konkreettista ja yksinkertaisesti ohjeistettua helpon ymmärrettävyyden ja selkeyden vuoksi. Toistot ovat tärkeä osa menetelmiä, jotta säännöt ja menetelmät ovat helpompi oppia ja muistaa, sekä se selkeyttää ymmärtämistä. Ohjeiden antamisen tulee olla selkeää ja lyhyesti selitettävissä olevaa, jotta ymmärrettävyys on helppoa. Tekemällä oppiminen on yleisesti helpoin tapa uuden asian opettelussa. (Rintala ym. 2012, 88.)

Positiivinen asenne ja itsensä ilmaiseminen luovat helpommin lähestyttävän ja ystävällisen ilmapiirin. Monipuolisuus on tärkeää esimerkiksi ohjeita kerrottaessa. Silloin voidaan puheen ohella käyttää lisänä viittomia tai kuvallista ohjausta, jolloin ohjeiden vastaanottaminen on monipuolisuuden vuoksi helpompaa. Sääntöjen ja pelien pilkkominen osiin, sekä opettelu pienissä osioissa on helpompaa lasten oppimisen kannalta ja antaa paremmat valmiudet oppijalle pysyä ohjeistuksessa mukana. Opitun asian kertaaminen useammin ei ole pahasta, vaan se palauttaa muistiin jo aiemmin opittuja sääntöjä. Vähäinen sanallinen ohjaus ja ylimääräisen puheen pois jättäminen on hyvästä, jotta asiat eivät sekoitu keskenään ja keskittyminen oppimiseen on vahvimmillaan. Konkreettinen näyttö toimii tässäkin parhaiten. Ohjaajan tulee löytää sopiva taso, jolla lähtee suorittamaan opetusmenetelmiään ja sitä kautta osaa suorittaa opetuksen/ohjauksen ryhmän tason mukaisesti (Rintala ym. 2012, 88-89.)

Sosiaalis-affektiivisella alueella tavoitteena voi olla esimerkiksi osallistujan emotionaalinen kehittyminen tai ryhmässä työskentelyn kehittyminen. Erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden minäkuva saattaa olla melko heikko ja heidän suhtautuminen

liikuntaan voi sitä kautta olla melko negatiivinen ja varautunut. Tällaisessa lähtökohdassa on tärkeää huomioida mahdollisuus onnistumisen kokemuksen tunteeseen mahdollisen varhaisessa vaiheessa, jotta mielekkyys ja innostuminen voidaan mahdollistaa yksilön kohdalla. Heille tulee mahdollistaa tekeminen seuraamalla esimerkiksi ohjaajan mallia, sillä he eivät usein pidä johtajana olemisesta, yksilöistä tietenkin riippuen. Liikuntatilanne voi olla haastavaa kehitysvammaisille, jos he eivät sitä ole mieltäneet omakseen aiemmin ja siksi siellä saattaa ilmetä normaalista poikkeavaa huonokäyttösisyyttä. Jos käytös ei kohdistu toisiin henkilöihin, eikä aiheuta ongelmia ryhmässä, kannattaa henkilön antaa silloin olla omassa rauhassaan, jotta hän lopettaisi huonon käytöksen. Jos käytös häiritsee tai kohdistuu muihin ryhmäläisiin, silloin asiaan tulee puuttua välittömästi ja ohjaajan tulee pitää tiukka linja sellaisten asioiden kanssa. Ohjaajan kannattaa muistaa säilyttää positiivisuus jokaisena kertana ja muistaa palkita osallistujia hyvästä käytöksestä. (Rintala ym.2012, 89.)

Motorisella alueella voidaan asettaa tavoitteita, jotka liittyvät osallistujien fyysisiin ominaisuuksiin ja taitoihin. Yleensä erityistukea tarvitsevilla lapsilla motoriikka ja oman kehon hahmottaminen kehittyvät hitaammin. Perusliikkeistä kannattaa aloittaa opetus, jonka jälkeen morista liikkumista voidaan alkaa kehittää monipuolisemmaksi. Pelit ja leikit toimivat hyvinä harjoitteina motoriikan kehittämiseksi ja lapsi itse ei edes keskity silloin pelin motoriikan kehittämiseen, vaan hauskanpitoon pelien merkeissä. Fyysisenkunnon ja motorisentoiminnan seuraamisen aloittaminen on tärkeää jo varhaisessa vaiheessa, koska se antaa tulevaisuudelle paremmat lähtökohdat toimia itsenäisesti ja se edistää myöhemmin liikunnantaitojen kehitystä, sekä se toimii perustana kaikenlaiselle oppimiselle. (Rintala, Huovinen ja Niemelä 2012, 89.)

3.3 Ohjaaminen ja kannustaminen

Ohjausmenetelmiä tulee ohjaajana käyttää monipuolisesti ryhmä huomioiden. Ohjaus voi tapahtua yksilöllisesti taikka yleisenä opetuksena. Yleinen ohjaus voi olla parityöskentelyä tai suurryhmässä tapahtuvaa ohjausta. Ohjausmenetelmiä tulisi käyttää vaihtelevasti ja siten, että ne täyttävät omalla panoksellaan ohjaustyön opetuksen ja kasvatuksen kokonaiskentän. Ohjaustyyliä vaihtelemalla pystyy myös

tuomaan vaihtelua osallistujille. Sosiaalisten taitojen ja ryhmätyöskentelyn oppimisen kannalta on tärkeää käyttää opetuksessa menetelmiä, joissa oppilaat joutuvat olemaan vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmän sosiaalisten taitojen taso määrää sen, millainen työmuoto kannattaa valita sosiaalisten taitojen ja ryhmätyöskentelyn opetukseen. Esimerkiksi jos lähtötaso on matala, kannattaa valita yksinkertainen työmuoto, joka mahdollistaa taitojen opettelua. (Autio & Kaski 2005, 60.)

Ohjaajan tulisi vahvistaa lapsen itseluottamusta ja myönteistä käsitystä osaamisesta, esimerkiksi kannustamalla. Kannustaminen luo tunteen, että minä osaan ja minä pystyn, jotka taas motivoivat lasta tekemään parhaan kykynsä mukaisesti. Hyvä ohjaaja osaa laittaa myös epäonnistumiset omaan arvoonsa ja hän kannustaa lapsia tavalla tai toisella yrittämään uudelleen. Joukkuepelit ja viestit ovat hyviä harjoitteita voittamisen, häviämisen, onnistumisen ja epäonnistumisen harjoitteluun. Ohjaajan tulee muistuttaa lapsia, että häviäminen ei ole maailmanloppu. Ohjaajan tulee tähdätä sellaiseen ohjaustilanteeseen, jossa on mahdollisuus onnistumiseen. (Autio & Kaski 2005, 97.)

3.4 Psykomotoriikka

Psykomotoriikan on tarkoitus kehittää lasten liikkumista moniulotteisemmaksi huomioimalla lasten yksilölliset tarpeet ja kehitykselliset eroavaisuudet. ”Psykomotoriikassa on kyse psyykkisten ja motoristen tapahtumien toiminnallisesta yhteydestä liittyen kiinteästi havaitsemiseen, liikkumiseen, tuntemiseen ja yhdessä tekemiseen vuorovaikutteisessa ympäristössä.” Psykomotoriikka on lapsen kasvun ohjauksessa apuväline, eikä se ole erillinen liikuntamuoto. Sillä pyritään kehittämään persoonallisuutta monipuolisilla liikunta- ja havaintokokemuksilla (Miettinen 1999, 64.)

Psykomotoriikka muodostuu kahdesta sanasta. Eli psyyke -sanasta, jossa mieli, sielu, tunne ja ymmärrys korostuvat vahvasti. Toinen sana on motoriikka, jossa liike ja kehollisuus korostuvat voimakkaammin. Psykomotoriikassa ajatellaan asiaa monipuolisemmin eikä sitä tarkastella ainoastaan fyysis-motorisena, kehollisena suorituksena, vaan siinä painotetaan havaitsemisen, elämyksellisyyden, liikkumisen ja

yhdessä tekemisen vahvaa yhteyttä. Ihminen on monipuolinen kokonaisuus, jossa monet palaset liittyvät voimakkaasti toisiinsa kuten: hahmottaminen aistien avulla, tunteminen, ajattelevinen, sekä liikkuminen. Nämä vaikuttavat toinen toisiinsa. Mielen ja kehon välillä vallitsee siis tiivis suhde. Lapset saavat koko ajan liikkumisen kautta uusia aistituntemuksia ja liikkumisessa syntyy psyykkisiä ja tunneperäisiä prosesseja.

Nämä tuntemukset ja mielteet ohjaavat aktiivista tekemistä tai tekemättä jättämistä. Lasten ohjaaminen on myös pitkälti niiden tunnetiloihin vaikuttamista, tunteiden herättelemistä ja niiden siirtämistä innostavassa, positiivisessa ja lapsilähtöisessä ilmapiirissä. (Miettinen 1999, 65.)

Psykomotorisen kasvatusnäkökulman tavoitteena ei ole tietyn lajin oppiminen, vaan tarkoituksena on tukea ja kehittää niitä valmiuksia, jotka yksilöllä jo on käytössään. Asiat voivat olla arkisia kuten esimerkiksi lapsen omatoimisuuden, keskittymiskyvyn, sekä rentoutumiskyvyn parantaminen. Se voi tukea myös lapsen aktiivisuutta ja nostattaa paineensietokykyä. Myös sillä voidaan kehittää lapsen omaaloitteellisuutta, yleistä toimintaa ja kommunikaatiokykyä. Tärkeä tehtävä sillä on myös vahvistaa lapsen itsetuntoa, etenkin vaikeissa vuorovaikutustilanteissa (Miettinen 1999, 65.)

Liikunnan elämykset ovat minä-elämyksiä, jonka vuoksi positiivinen palaute lapselle on tärkeää. Kehittyminen tapahtuu onnistumisen kokemusten kautta. Lapsi vaatii kuitenkin onnistumisen kokemuksia oman kehonsa ja kehityksensä kautta, eli pelkkä ulkoinen kehuminen aikuiselta ei riitä, vaikka se onkin myös välttämätöntä. Lapsille järjestetyt aistielämykselliset harjoitteet kehittävät motoriikan lisäksi myös auditiivista, visuaalista ja taktiiliskinesteettistä hahmotusta. Lähtökohtana psykomotoriselle kasvatukselle on, että ihmisen persoonallisuuden kehitys on ymmärrettävä psyykkisten, sosiaalisten, kognitiivisten ja motoristen tekijöiden yhteisvaikutuksesta syntyneenä prosessina (Miettinen 1999, 67).

Psykomotoriset harjoitukset sopivat kaikenikäisille ja kaikenlaisille oppijoille. Erityisesti siitä hyötyvät kuitenkin ne lapset ja nuoret joiden kehitys on viivästynyt tai häiriintynyt. Myös arkoja liikkujia tai jollakin tapaa estyneitä liikkujia, joilla on huono itsetuottamus, tämä menetelmä tukee. Myös soveltuvuus onnistuu hyvin nuorten ja

lasten kanssa, jotka ovat levottomia, hyperaktiivisia ja joilla on muutenkin keskittymisen kanssa vaikeuksia. Myös kielellisten puutteiden soveltamiseen tämä metodi soveltuu loistavasti. Psykomotoriikalla on siis mahdollisuus auttaa huonon toimintakyvyn omaavia kouluikäisiä lapsia ja nuoria, joilla ilmenee vahvasti oppimis- ja käyttäytymisvaikeuksia (Miettinen 1999, 69.)

”Psykomotorinen kasvatusnäkemys on eri näköisten, erikokoisten, eri asioista kiinnostuneiden, eri lahjakkuuksilla varustettujen ja eri kokemuksia omaavien lasten innostamista reippaaseen toimintaan, missä kenenkään ei tarvitse suorittaa olemassaolollaan. Lapset ovat tervetulleita sellaisina kuin ovat ja kaikkia kohdellaan täysivaltaisina kumppaneina”. Lapsen yksilöllinen huomioiminen ja yksilön tukeminen, sekä ohjaus, ei ole tekniikoiden tarkkaa hiomista ja kilpailuja voitoista, vaan se on yksilön aitoa yksilöllistä huomioimista, uskomista, todellista välittämistä ja ryhmään kuulumista, jokaisen yksilön omilla ehdoillaan (Miettinen 1999, 73.)

3.5 Pelien soveltaminen

Pallopelien soveltaminen kaikille sopivaksi on mahdollista toteuttaa ryhmästä riippumatta. Pelien sääntöjä pystytään muokkaamaan selkeämmiksi ja ryhmäntasoa vastaaviksi, mutta kuitenkin on tärkeää pitää muutokset rajattuina ja uusien sääntöjen tulee olla lähellä oikeita pelisääntöjä, jotta peliin kiinnipääseminen on helpompaa ja selkeää. Sääntöjen soveltamisen ei tarvitse koskea koko ryhmää, mutta voi koskea sitäkin. Sääntöjä voi muokata eri henkilöiden kohdilla tai vain yksilön kohdalla, ryhmästä taas riippuen. Sääntöjä laatiessa ja aktiviteettia suunniteltaessa tulee kuitenkin huomioida se, että jokainen pystyy osallistumaan toimintaan itsenäisesti. Tämä ei pois sulje avustajan osallistumista peliin, mutta avustaja ei saa kuitenkaan pelata tukea tarvitsevan henkilön puolesta. Avustajien ja ohjaajien on tarkoitus auttaa pelissä ja avustaa lasta tekemään toiminnan itse. (Rintala ym. 2012, 296.)

Soveltamisen tarkoituksena on kyetä muuntamaan peliä haasteellisemmaksi tai helpottaa pelin sääntöjä tarpeiden mukaan. Vähäinen liikkumisen mahdollisuus tai taitokyky ei estä pelaamista, vaan soveltuvuuden tulee mahdollistaa osallisuus myös sellaisille henkilöille joiden liikkuminen ja tekeminen ovat todella rajallista. Pelien

vaikeustasoja voidaan soveltaa ja muuntaa erilaisin keinoin, kuten esimerkiksi sääntöjä muuttamalla, välinevaihdoilla tai nopeustasoa muuttamalla. Näin mielekkyys säilyy tekemisessäkin paremmin ja keskittyminen pysyy maksimitasolla. (Rintala ym. 2012, 296.)

4 TUKEA TARVITSEVA LAPSI & NUORI

4.1 Erityisen tuen tarve

Kehityksen erityisvaikeuksiin kuuluu muun muassa oppimishäiriöt, motoriset koordinaatiohäiriöt, tarkkaavaisuushäiriö, kielen kehityksen häiriöt, autistiset piirteet ja vuorovaikutusongelmat. Ne ilmenevät yksilöllisenä oireistona. Kehityksen erityisvaikeuksien taustalla on neurologinen sairaus vain erittäin harvoin. (Tays:in www-sivut 2015.)

Erityisvaikeuksilla tarkoitetaan vaikeuksia puheen, tarkkaavaisuuden, hahmotuksen, motoriikan, käytöksen ja sopeutumisen, kontaktikyvyn ja oman toiminnan ohjauksen alueella. Erityisvaikeudet johtuvat aivoissa tapahtuvista toimintahäiriöistä. Täydellisyyttä tavoittelevassa yhteiskunnassamme toiminnallisesta haitasta voi kehittyä sosiaalinen haitta, joka lopulta voi vaikuttaa jopa lapsen kokonaispersoonallisuuden kehittymiseen. (Lastenneuvolaopas 2004.)

Erityisen tuen tarve on ollut nousussa ja tutkimusten mukaan joka viidennellä lapsella on tarvetta jonkinlaiseen erityiseen tukeen. Eli keskimäärin lähes jokaisessa yleisopetuksen liikuntaryhmässä on noin kolme erityisen tuen tarpeessa olevaa lasta. Yleisimmin tuen tarpeen vaateet ovat tarkkaavaisuuden häiriöt, vaikeudet tunneelämän ja sosiaalisten taitojen alueella, sekä lapsen kielelliset häiriöt. Myös motoriikan alueen häiriöt ovat yleinen ongelma. Liikunnanopetusta tulee soveltaa myös erilaisten vammojen, pitkäaikaissairauksien tai muun toimintakyvyn heikkenemisen johdosta. Viimeaikaisten tutkimusten perusteella noin 70%:lla kaikista erityistä tukea tarvitsevista lapsista on vaikeuksia useammalla kuin yhdellä oppimisen osa-alueella. ”Laadukkaaseen liikunnanopetukseen osallistuminen on jokaisen oppilaan oikeus. Soveltavan liikuntakasvatuksen tavoitteena on mahdollistaa kaikkien lasten ja nuorten osallistuminen liikuntaan.” (Edu.fin www-sivut 2016.)

Yleisesti ottaen levottomien ja huonon keskittymiskyvyn omaavien oppilaiden määrät ovat kasvussa ja samalla motoriset vaikeudet ovat yleistymässä. Käytöshäiriöt ja oppimisen vaikeuksien ilmeneminen saattavat olla usein seurauksena motorisesta kömpelyydestä ja ne ilmentyvät oppimisen rinnalla niin sanotusti huonona käytöksenä (Miettinen 1999, 63.)

Lapsienkin kohdalla tulee muistaa, että jokainen liikkuja on yksilö ja jokaisen kehitys motorisella tasolla kehittyy omia aikojaan. Liikuntatuokioissa olisi tärkeää kyetä huomioimaan jokaisen liikkujan yksilölliset valmiudet, jotta kovaa kilpailua eritasoisten liikkujien välille ei syntyisi. Jäljessä kehittyvien lapsien kannalta perinteiset fyysis-motoriset liikuntatunnit voivat olla kamalia kokemuksia, eivätkä he koe saavansa onnistumisen kokemuksia omalla kohdallaan (Miettinen 1999, 63.)

4.2 Tukea tarvitseva lapsi liikunnassa

Haasteellisena lapsena tai nuorena usein voidaan nähdä tukea tarvitseva lapsi erilaisissa toimintaympäristöissä ja kasvuympäristöissä. Yhteisössä osallistuminen yksilönä tai ryhmässä voi olla haasteellista lapsen itsensä mielestä, jolloin osallistuminen toimintoihin on vähäistä ja kynnys osallistumiseen on korkea. Haasteet voivat olla monimuotoisia ja liittyä eri tavoin toisiinsa. Haasteisiin voidaan kuitenkin ohjauksen näkökulmasta vaikuttaa eri keinoin ja asiaa voidaan lähestyä erilaisilta kannoilta, sen mukaan nähdäänkö haasteellisuuden johtuvan lapsesta itsestään vai onko haaste ympäristössä vai vuorovaikutuksessa. Tässä kohtaa muut näkevät helposti haasteeksi taas lapsen tuen tarpeen, vamman tai jonkin diagnoosin. (From & Koppinen 2012, 910.)

Mahdollisuudet toimia ja osallistua toimintoihin ovat yhteydessä yksilön toimintakykyyn, mahdollisuuksiin sekä kokemukseen mahdollisuudesta toimia ja osallistua mahdollisimman täysivaltaisesti arjessaan. Yksilöiden ympärillä on paljon tekijöitä, jotka vaikuttavat lapsen osallisuuden mahdollisuuksiin. Nämä tekijät voivat joko mahdollistaa lapsen osallisuutta toimintoihin, edistää niitä tai jopa rajoittaa tukea tarvitsevan lapsen toimintaa ja osallistumista toimintaympäristöissään. Vanhempien ja

ammattilaisten välinen yhteistyö ja yhteiset tavoitteet ovat vaikuttavia tekijöitä tässäkin asiassa. Miten ja millaisia asioita he pitävät arvossa ja minkälaisissa asioissa he päättävät olla lapsen tukena. (From & Koppinen 2012, 10-11.)

Tukea tarvitsevan lapsen toiminta ja osallistuminen eivät toteudu itsestään vaan siihen tarvitaan tietyntyyppistä kontekstia toimintaympäristöön joka mahdollistaa, edistää ja rajoittaa yksilön toimintaa ja osallisuutta. Toimintaympäristössä voi olla paljon erilaisia muuttujia jotka rajoittavat toimintaa ja osallistumista, koska ne eivät muotoudu kaikkien toimijoiden ja osallistujien tarpeiden mukaisesti. Tukea tarvitsevan lapsen osallistumisen suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheessa tulee ottaa huomioon kaikki vaikuttavat tekijät kasvu- ja toimintaympäristöstä. Moniammatillinen yhteistyö on tärkeää, jotta erilaisia näkökulmia voidaan tarkastella monelta eri näkökulmalta kuten läheisten ja ammattilaisten havaintojen perusteella. (From & Koppinen 2012, 9-10.)

4.3 Opinnäytetyöhön osallistuvien lasten tuen tarve

Tässä kappaleessa kerromme taustaa opinnäytetyöhön osallistuvien osallistujien diagnooseista. Osallistujat ovat osa erityiskoulua kamukerhotoimintaa. Saimme tietää yleisesti ennen Kamukerhoja, millaisia osallistujia meillä tulee olemaan liikuntatuokioissa mukana. Toisessa ryhmässä oli ADHD- ja ADD- diagnoosin saaneita osallistujia ja toisessa ryhmässä oli kehitysvamma diagnoosin saaneita osallistujia. Näitä tietoja hyödynsimme, kun suunnittelimme tuokioidemme rakennetta sekä toimintaa.

4.3.1 ADHD JA ADD

”ADHD tulee englanninkielisistä sanoista "attention deficit and hyperactivity disorder" ja tarkoittaa, että lapsella on vaikeuksia tarkkaavaisuudessa ja/tai ylivilkkautta ja impulsiivisuutta. Suomessa käytetään diagnoosin nimityksenä aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö.” (Esteettömän amiksen www-sivut 2010.)

ADHD:n oireet ilmenevät lapsilla yleensä vaikeuksina keskittyä annettuihin tehtäviin, kuunteluun sekä vaikeutena seurata ohjeita ja saada esimerkiksi koulutehtäviä tehdyksi. Oireina voi ilmentyä myös toistuvana pitkäkestoisten tehtävien välttelynä sekä häiriintymisenä pienistäkin ulkopuolisista ärsykkeistä. Yliaktiivisuus on ADHD:n yksi tutuimmista piirteistä. Yliaktiivisuus ilmenee hyperaktiivisuutena tai impulsiivisuutena, joka voi ilmetä esimerkiksi kiemurteluna paikallaan istuessa ja jatkuvana levottomuuden tunteena sekä jatkuvana äänessä olemisena. Oireyhtymään usein liittyvä impulsiivisuus voi ilmetä vaikeuksina odottaa vuoroaan, toisten keskeyttämisenä ja toistuvana tuppautumisena muiden seuraan. Oireet esiintyvät yksilöllisesti eri lapsilla. Joillakin ilmenee kaikkia käytösoireita, toisilla lähinnä vain tarkkaamattomuutta ja osalla enimmäkseen vain yliaktiivisuutta ja impulsiivisuutta. (Huttunen 2015.)

Oireyhtymä on selvästi yleisempää pojilla ja miehillä kuin tytöillä ja naisilla. Asianmukainen diagnoosi on tärkeää, sillä oireyhtymän oireita ja niiden aiheuttamat erilaiset ongelmat saatetaan selittää usein huonona käytöksenä. Tämä taas voi aiheuttaa huonoa itsetuntoa sille, jolla oireyhtymä on. Normaalistikin tarkkaavaisuuden ja aktiivisuuden säätelyssä tapahtuu huomattavaa vaihtelua, mutta häiriöstä on kyse silloin, kun oireet ovat huomattavasti voimakkaampia kuin muilla ikätovereilla ja niitä esiintyy vähintään kahdessa eri ympäristössä tai ne haittaavat henkilön toimintaa. (Esteettömän amiksen www-sivut 2010; Huttunen 2015.)

ADD tarkoittaa tarkkaavaisuuden häiriötä ilman ylivilkkautta. ADD:n oireyhtymään kuuluva henkilö kärsii keskittymisvaikeuksista sekä tarkkaavuuden säätelyn ongelmista. Henkilö voi vaikuttaa usein siltä, kuin hän olisi vain omissa maailmoissaan. Toiminnan aloitus saattaa olla vaikeaa ja hidasta. ADD:lle tunnusomaista on, että ajatus karkaa ja työskentely on poukkoilevaa. (Haapasalo-Pesu 2016.)

ADD:n seurauksena ulkoiset ärsykkeet häiritsevät herkästi ja toiminta keskeytyy, kun jotakin muuta tulee mieleen. Vaikka voisi luulla, että ADD:n seurauksena henkilö ei kykene keskittymään mihinkään, niin se ei pidä paikkaansa. Sillä ADD:stä kärsivä henkilö pystyy sulkemaan ulkomaailman ympäriltään, jos tekeminen on hänelle

mielenkiintoista ja mieluisaa. Tämä taas tarkoittaa sitä, että hän voi vaikuttaa siltä, kuin ei kuulisi puhetta ollenkaan. (Haapasalo- Pesu 2016.)

Opetus- ja ohjaustilanteissa pystyy tukemaan keskittymistä jo hyvin pienillä asioilla, joita voi hyödyntää myös ihan normaaleissa ohjaus- ja opetustilanteissa. Strukturointi helpottaa keskittymistä, sillä se jäsentää ohjaustilannetta ja tekee päiväjärjestyksen selkeäksi. Myös ennalta sovitut säännöt ja niiden seuraukset helpottavat opetuksen/ohjauksen seuraamista. Moniaistillinen ohjeiden anto helpottaa myös niiden ymmärtämistä ja keskittymistä. Ohjaajan tulee myös muistaa kannustaminen ja palautteen antaminen. (Esteettömän amiksen [www-sivut](#).)

4.3.2 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuus tarkoittaa häiriötä ymmärtämisen ja käsityskyvyn toiminnassa, synnynnäisen tai myöhemmin saadun vamman, vian tai sairauden vuoksi. Älyllinen kehitysvamma voi johtua muun muassa kromosomi- tai geenipoikkeavuudesta, keskushermoston epämuodostumasta tai synnytyksen aikaisesta happivajeesta. Kehitysvamma ilmenee yleensä ennen 18-vuoden ikää. Kehitysvamma ei ole sairaus vaan vamma, joka haittaa arjesta selviytymistä, joten kehitysvammaisuudesta puhuttaessa tulee muistaa, miten siitä puhuu. (Jalanko 2014; Kehitysvammaliiton [www-sivut](#) 2015; Kehitysvammaisten tukiliiton [www-sivut](#) 2016.) Kehitysvammaisuus rajoittaa vain osaa ihmisen toimintakyvystä. Tulee kuitenkin muistaa, että ihmisellä on aina omia kykyjä ja taitoja kehitysvammasta huolimatta. Kehitysvammaisuutta ei tule sekoittaa toisiin vammaisuuden muotoihin, kuten liikuntavammoihin tai cpvammaan. (Kehitysvammaliiton [www-sivut](#) 2015.)

Kehitysvammaisuuden aste voi vaihdella lievästä oppimisen vaikeudesta vaikeaan vammaan. Uusien asioiden oppiminen ja käsitteellinen ajattelu ovat hankalia kehitysvammaisille ihmisille, mutta he oppivat monia asioita kuten muut ihmiset. Kehitysvammaisuuteen voi liittyä myös muita vammaisuuden muotoja, kuten liikuntavammoja. Kehitysvammaisia ihmisiä kohdatessa tulee muistaa, että kehitysvamma on vain osa ihmisen kokonaisuudesta. (Kehitysvammaisten tukiliiton [www-sivut](#) 2016.)

5 RYHMÄ & RYHMÄYTYMINEN

Ryhmällä tarkoitetaan ihmisjoukkoa, jonka jäsenet tunnistavat oman ryhmänsä jäsenet ja kokevat kuuluvansa siihen ryhmään. Ryhmään kuulumisen tunne on ihmisille tärkeää. Ryhmä on monipuolinen ja vaikeasti hallittava kokonaisuus, sillä pienessä ajassa voi tapahtua paljon asioita. Ryhmän toiminnan lähtökohtana on ympäristö, jossa ryhmä työskentelee sekä ryhmän jäsenet itsessään luovat perustaa ryhmätoiminnalle. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 17; Ryhmäyttämisosas, 4.)

5.1 Ryhmän kehitysvaiheet

”Ryhmäytyminen tarkoittaa prosessia, jossa oleellista on ryhmän jäsenten keskinäinen tunteminen, vuorovaikutus, luottamus ja viihtyminen. Ryhmäytyminen alkaa siitä, kun ryhmän jäsenet oppivat tuntemaan toisensa mahdollisimman hyvin. Toisten nimien tunteminen ei kuitenkaan riitä; prosessi vie aikaa ja tähtää luottamuksellisen ilmapiiriin ja todellisen yhteistoiminnan aikaansaamiseen.” (Ryhmäyttämisosas, 4.) Ryhmäytymisen alkua ja loppua ei voida tarkasti osoittaa, sillä se on pitkäkestoinen tapahtumaketju. Kuitenkin ryhmäytymisen vaiheita pystytään nimeämään. Tuckman (1965) on erotellut neljä eri kehitysvaihetta. Vaiheisiin kuuluu muotoutuminen, kuohunta, normiutumisen, tehtävän suorittaminen ja lopetusvaihe. (Kielijelpin www-sivut 2016; Rovio ym.2009, 90.)

Ryhmän muotoutumisvaiheessa (forming) jäsenet ovat keskenään vielä epävarmoja ryhmän tehtävästä sekä jäsenet etsivät muotoutumisvaiheessa omaa paikkaansa ryhmän jäsenenä. Muotoutumisvaiheelle on myös ominaista se, että ryhmän jäsenet tunnustelevat ilmapiiriä sekä selvittelevät ryhmän tehtäviä ja sääntöjä. Tässä vaiheessa ryhmällä ei ole vielä yhtenäisiä normeja ja ryhmän toiminta on yleensä riippuvainen johtajasta. Ryhmän keskinäiset pelisäännöt ja normit alkavat rakentua muodostumisvaiheessa. Muotoutumisvaiheelle on myös ominaista se, että jäsenet ovat vain muodollisesti vuorovaikutuksessa keskenään. Muodostusvaihe voi kestää niin kauan, kunnes koko ryhmä on tutustunut toisiinsa ja tämän jälkeen ryhmä voi alkaa keskittyä tavoitteeseensa vapautuneemmin. (Ryhmäyttämisosas, 5; Kielijelpin www-sivut 2016; Rovio ym. 2009, 90.)

Kuohuntavaiheessa (storming) ryhmän yhteenkuuluvuus kasvaa sekä yhteiset päämäärät alkavat selkiintyä. Kuohuntavaihe tulee muodostumisvaiheen jälkeen ja se ilmenee yleensä silloin, kun tuntuu, että alkuvaiheen ryhmähenki on kadonnut. Kuohuntavaiheessa kyse on yleensä siitä, että ryhmän jäsenet hakevat paikkaansa ja rooliaan ryhmässä testaamalla ryhmän muita jäseniä sekä ohjaajia. Kuohuntavaiheessa on hyvä antaa tilaa kuohunnalle, jotta erimielisyyksiä ei jää kytämään ja jotta ryhmä voi siirtyä seuraavaan vaiheeseen. Ryhmäläisten omat persoonallisuuden piirteet saattavat nousta enemmän esille sekä ryhmäläiset voivat kertoa rohkeammin omista ajatuksistaan ryhmässä. Kuohuntavaiheelle on tyypillistä, että ryhmän jäsenet asettavat vielä omat tarpeensa ryhmän edelle. Kuohuntavaiheessa konfliktit ovat myös yleisiä niin yksittäisien jäsenien välillä kuin ryhmän sisäisten klikkien välillä. (Kielijelpin www-sivut 2016; Ryhmäyttämisosas, 5; Rovio ym.2009, 90.)

Normiutumisen (norming) vaiheessa selkiintyy ryhmän toimintamallit, sillä ryhmä voi luoda yhteisiä normeja koko ryhmälle sekä työskentelyssä korostetaan yhteenkuuluvuutta. Normiutumisen vaiheessa ristiriitoja pyritään välttelemään ryhmän yhteistyökyvyn kehittämisen ohella. Tässä vaiheessa eriävät mielipiteet voidaan tuoda julki avoimesti ja ryhmän jäsenet ovat valmiita myös kompromisseihin. Todellinen ryhmähenki syntyy normiutumisen vaiheessa. Ryhmän pelisäännöt selkiytyvät ja ryhmä toimii yhdessä päästäkseen tavoitteeseensa. Hyvin toimivassa ryhmässä jokaisen ryhmän jäsenen panos on tärkeä. (Kielijelpin www-sivut 2016: Ryhmäyttämisosas 5.)

Tehtävän suorittamisen (performing) vaiheessa yhteistyö on parhaimmillaan, koska ryhmän jäsenten asema itse ryhmässä on vakiintunut. Tässä vaiheessa ryhmän energia voidaan suunnata itse tehtävän suorittamiseen, sillä mahdollisten ihmissuhdeongelmien ja työnjakoon liittyvät solmut on ratkaistu. Ryhmässä toimitaan avoimesti ja joustavasti sekä erimielisyyksien ilmaisu on sallittu. Tämä on ryhmän muodostumisessa se vaihe, jolloin ryhmän jäsenet ovat asettaneet ryhmän edun omansa yläpuolelle. (Kielijelpin www-sivut 2016.)

Ryhmän lopettamisvaiheessa ryhmän yhteistyö ja toiminta päättyvät. Ryhmän jäsenet voivat hyvästellä toisensa. Nämä tunneilmaisut, joita työskentelyssä esiintyy, osoittaa sen kuinka tärkeä ryhmästä on tullut sen jäsenille. (Rovio ym. 2009.92.) Ryhmän kehityksessä on huomioitava, että tämä ryhmän kehitysprosessimalli ei päde kuitenkaan kaikissa tilanteissa. Ryhmän kehitysprosessi on aina uniikki tapahtuma, joka on riippuvainen ryhmänsä jäsenistä. Ryhmä saattaa taantua ja palata edelliseen kehitysvaiheeseen tai ryhmä voi jopa hajota ennen kuin saavuttaa tehtävän suorittamisen vaihetta. (Kielijelpin www-sivut 2016.)

5.2 Ryhmän muodostuminen

Ryhmään kuulumisen halu on ihmiselle luonteenomaista. Ryhmän muodostuessa ilman ulkopuolista tahoja, siihen valikoituu henkilöitä, joilla on samankaltainen arvomaailma ja yhteen sovitettavat ajattelutavat. Ryhmän jäsenillä on myös samankaltainen tapa olla vuorovaikutuksessa keskenään, mutta tämä ei tarkoita, että ryhmä olisi täynnä samanlaisia ihmisiä. Yksilöt tuovat ryhmän jäseninä ryhmään voimavaroja sekä vahvuuksia. Tällaisia ovat muun muassa sosiaalinen tuki, tieto ja taito. Riippuen siitä mitä jäsenet tuovat ryhmään, he saavat sen mukaisesti erilaisia rooleja ja tehtäviä. Roolit voivat painottaa tehtävä- tai ihmissuhdekeskeisiin tavoitteisiin. (Edu.fin www-sivut 2009.)

Ryhmään valikoituu erilaisia jäseniä erilaisiin rooleihin ja erilaisin perustein. Johtajaksi voi helposti valikoitua sellaiset ihmiset, joiden näkemyksiin luotetaan ja jotka osaavat ohjata toimintaa ja haluavat vastuuta. Hyvältä johtajalta muut edellyttävät tasapuolisuutta ja oikeudenmukaisuutta ryhmän sisällä. Johtajaksi valikoituu usein sellainen henkilö, jolla on hyvät ihmissuhdetaidot sekä tehtäväsuuntautuneisuutta. Ryhmään voi kuulua myös luova henkilö, joka keksii uusia ideoita ja tuo niitä esille. Myös ryhmään voi kuulua työtä rakastava ja tarkkaan vaaliva henkilö, joka varmistaa tehtävien valmistumisen määräajassa sekä sen, että paikalla ollaan, kun on sovittu. Ryhmän rooleihin kuuluu myös arvioija, joka tarkkailee ryhmän toimintaa ja antaa palautetta sille. Edellä mainittujen tehtäväjaon roolien lisäksi tarvitaan myös ihmissuhdetaitoja, jotta ryhmä toimii mukavasti ja pysyy mahdollisimman pitkään koossa. Tällaiset henkilöt saattavat olla ryhmän hauskuuttajia

tai kannustajia, eli he luovat myönteistä ilmapiiriä ryhmän kesken. (Edu.fin www-sivut 2009.)

5.3 Ryhmän jäsenyys

Kun ryhmä on vielä muotoutumisvaiheessa, tavoitteena on toimiva ryhmä, jossa ryhmänjäsenet viihtyvät yhdessä. Ryhmän saadessa ryhmälle tarpeelliset voimavarat täyteen ja ryhmä on toimiva, niin tällöin ryhmä yleensä sulkee rajansa. Tämä tarkoittaa sitä, että ryhmään haluavia uusia jäseniä arvioidaan paljon tiukemmin ja heidän on vaikea päästä ryhmään mukaan. Ulkopuolisesta hakijasta saattaa näin muodostua väline, jolla ryhmä vahvistaa yhteenkuuluvuuttaan. Esimerkiksi ryhmän hauskuuttaja voi tehdä jatkuvasti pilaa ryhmään kuulumattomista tai arvioija voi arvostella ulkopuolisten tekemistä ilkeästikin. Tällöin ryhmän yksilöiden vahvuudet ovat muuntuneet uhaksi ryhmän ulkopuolisille. (Edu.fin www-sivut 2009.)

Ryhmän välisen vuorovaikutuksen avulla ryhmä myös asettaa rajat ryhmän ulkopuolisille. Ryhmän muodostusvaiheessa henkilön kannalta on tärkeää ”olla ajoissa” paikalla, sillä mitä myöhemmin hän osallistuu, sitä herkemmin yksilö saattaa jäädä kokonaan ryhmästä ulkopuoliseksi. Ryhmän ulkopuolelle saattaa jäädä myös sen takia, että henkilön tarjoamia voimavaroja on jo ryhmässä jonkun toisen tarjoamana. Tulee myös huomata se, että ryhmän ulkopuolelle jääminen voi olla tietoinen ratkaisu, mikäli henkilö itse ei esimerkiksi koe tärkeäksi ryhmään kuulumista. (Edu.fi www-sivut 2009.)

Vaikka ryhmä olisikin jo vakiintunut, niin ryhmän rakenne voi silti muuttua ajan ja olosuhteiden kautta. Rakennetta voi muokata resurssipula, joka vaikeuttaa päämäärien saavuttamisessa. Yksi suuri tekijä on myös tavoitteiden muuttuminen esimerkiksi ulkopuolisten tekijöiden vuoksi. Ryhmä voi saada myös uusia tehtäviä, joiden myötä ryhmän on hankittava esimerkiksi uusia taitoja omaavia jäseniä. Rakennetta saattaa muovata myös ryhmän jäsenien väliset konfliktit. Ryhmän rakenne saattaa muuttua myös, mikäli ryhmään on tulossa uusia jäseniä, joilla on enemmän taitoa ja he syrjäyttävät vanhoja jäseniä. (Edu.fin www-sivut 2009.)

Edu.fi verkkosivuston (2009) mukaan jokaisen henkilön olisi hyvä tuntea itsensä hyväksytyksi johonkin ryhmään. Sivustolla mainitaan myös, että opetus- ja ohjaustilanteissa olisi hyvä pystyä purkamaan tuhoisasti käyttäytyviä kokoonpanoja sekä tukea niitä ryhmiä, jotka käyttäytyvät rakentavasti. Ohjaajana tulee myös yrittää auttaa niitä henkilöitä pääsemään johonkin ryhmään jäseniksi, jotka ovat muuten ulkopuolella ryhmätoiminnasta.

5.4 Osallistuminen ryhmässä ja osallisuuden käsitteitä

Osallisuudesta puhuttaessa osallisuus, osallistaminen ja osallistuminen ovat niitä käsitteitä, joita käytetään yleisimmin. Käsitteitä käytetään myös välillä keskenään synonyymeinä. Vaikka osallisuudesta ja osallistumisesta puhutaankin usein samassa yhteydessä ja samaa tarkoittavasti, niin käsitteiden välillä on selkeät erot ja ne olisi hyvä ymmärtää. Osallisuus ei tarkoita ainoastaan sitä, että osallistutaan erilaisiin aktiviteetteihin. Kuitenkin osallistuminen saattaa olla väylä syvemmälle osallisuudelle. Esimerkiksi osallistuja voi osallistua valmiiseen toimintaan, mutta hän ei itse ole vaikuttanut toiminnan sisältöön ja suunnitteluun. Osallisuuden edellytyksenä on siis se, että osallistuja pääsee suunnitteluun sekä toteuttamiseen mukaan, eikä ole vain valmiiseen toimintaan osallistujana. (Turja 2010,33; 2012, 37: Rantala 2011, 140.)

Osallisuus ja osallistuminen sekoittuvat usein samaa tarkoittavaksi asiaksi. Kettunen-Kivinen määrittelee osallistumisen osallistujan mukanaoloksi tilanteeseen, jonka joku muu on ennalta määritellyt. Osallisuus on osallistumista laajempi käsite. Osallisuus perustuu osallistumiseen, vaikuttamiseen sekä itse toimintaan. Esimerkkinä osallistumisen ja osallisuuden erosta voisi olla esimerkiksi palvelukodin asiakas, joka on osallistujana ruuanlaittoon. Ohjaaja on suunnitellut mitä tehdään, koska tehdään ja miten tehdään. Tai palvelukodin asiakas voi olla osallinen ruuanlaittoon, jolloin hän on päässyt mukaan suunnittelemaan mitä ruokaa tehdään, miten tehdään ja mahdollisesti koska tehdään. (Kettunen-Kivinen 2012, 40.)

Kiili (2006) pitää osallistumista selkeämpänä verrattuna osallisuuden käsitteeseen. Osallistamisen käsitettä käytetään myös usein puhuttaessa osallisuudesta. Osallistaminen on toimintaa, jolla kannustetaan osallistujia osallisiksi. Osallistamisella

saattaa olla negatiivinen kaiku, koska sitä käytettäessä osallistuja on enemmänkin passiivinen objekti, kuin itse toimiva subjekti. (Kiili 2006,37; Turja 2010, 34 -35; Turja 2012, 46-47.)

Osallistamisen käsite liittyy subjektisuuteen. Osallistaminen tarkoittaa sitä, että osallistuja osallistuu toimintaan, jossa joku toinen osallistaa osallistujaa eli osallistujia ohjataan osallistumaan toimintaan. Osallistamisella tavoitellaan omaehtoista osallisuutta, joka tarkoittaa, että ohjaajan rooli osallistamisessa olisi mahdollisuuksien tarjoamista ja osallistujan rooli osallistumisessa olisi mahdollisuuksien käyttämistä. (Rantanen & Toikko 2009, 90.) Esimerkiksi meidän järjestämä Kamukerho toimii lapsien osallistajana. Tarjosimme heille mahdollisuuden osallistua viiteen erilaiseen liikuntatuokioon. Vaikka olimme suunnitelleet ohjelman valmiiksi, annoimme lasten vaikuttaa tuokion sisältöön. Muun muassa kyselemällä mitä mieltä he ovat olleet harjoituskierrosten jälkeen ja tällöin olemme voineet tunnustella, miten jatkamme tuokiota.

Osallisuus on monipuolinen käsite, keskeisintä siinä on luottamus sekä sitoutuminen. Osallisuudessa ja sen kokemisessa on tärkeää omakohtainen sitoutuminen, oma toiminta sekä vastuun ottaminen mahdollisista seurauksista. Osallisuudessa osallisuus sekä sen tuomat kokemukset ovat yhteydessä osallistujan omaan mielenmaailmaan kuten ihmiskäsitykseen. Osallisuudesta tekee monipuolisen myös osallisuuden muodot, joita ovat päätöksenteko-, suunnittelu-, toiminta sekä tieto-osallisuus. Osallisuuden voi kuvata myös ihmisen omana kokemuksena vaikuttamisesta omiin asioihinsa. Osallisuus on osallistujan oma kokemus roolinsa merkityksestä toiminnassa, vastuun kantamisesta ja saamisesta omassa yhteisössä sekä kokemus omien kykyjensä riittävydestä. (Jämsen-Pyykkönen 2014, 9-10; Parikka-Nihti & Suomela 2014, 47.)

6 TUTKIMUSOSA

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on yhdistää toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi. Toiminnallisuus perustuu käyttäjän tarpeisiin, eli toiminnot muokataan kohderyhmälle sopivaksi. Tietoisuutta edistetään toiminnan avulla. Toisin kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, aineiston määrällä ei ole suurta merkitystä. (Vilka 2010)

Toiminnallinen opinnäytetyö perustuu laadulliseen eli kvalitatiiviseen tutkimukseen. Tutkimusosio on laaja ja perustuu pitkälti konkreettiseen toimintaan ja sen tutkimiseen, kuten myös teoreettiseen perustaan ja tietojen selvittämiseen etukäteen ennen tuokioiden toteuttamista. Kirjoituksessa voidaan lähteä liikkeelle suoraan empiirisistä havainnoista, sitten voidaan siirtyä pohtimaan alkuperäistä ongelman asettelua ja sen kehittymistä empiiristen havaintojen myötä, jonka jälkeen voidaan tulkita havaintoja sekä miettiä yleisempää merkitystä niille. Yleistykset kootaan lopuksi teoreettiseksi kuvaukseksi. Ratkaisu ongelmaan toimii ikään kuin opinnäytetyön loppuhuipennuksena. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun [www-sivut](http://www.sivut) 2008.)

Toiminnallisen opinnäytetyön käytettävällä kvalitatiivisen menetelmän ohella voidaan hyödyntää myös määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, jotta tulosten vahvistamisen ja tiedon luotettavuus olisi maksimitasoa. Tässä opinnäytetyössä kvantitatiivisuutta on otettu mukaan tekemällä sekä lapsille että iltapäiväkerhojen ohjaajille kysely, jotta saadaan konkreettista tukea havaintoihimme. Kehittämistyö muodostuu yleensä kahdesta osa-alueesta, jonkin asian kehittämisestä tai tapahtuman suunnittelusta ja toinen osuus on prosessia kuvailevaa kirjallista raporttia. Kehittämistyö tehdään teoreettiseksi esittelyksi, jossa kuvataan miten tapahtuma, on suunniteltu, toteutettu ja arvioitu. Tässä opinnäytetyössä kehittämistyönä oli tarkastella sitä, miten liikunnan avulla voidaan edistää ryhmässä toimimisen taitoja. Raportissa tulee esittää myös sen tietoperusta, joka on ollut työnlähtökohtana. Monissa opinnäytetöissä niiden kulku ei synny lineaarisena selvä vaiheisena prosessina, vaan

kaikkia osioita työstetään yhtä aikaa (Jyväskylän ammattikorkeakoulun www-sivut 200.8)

7.1.1 Opinnäytetyön toiminnallisen osan toteutus

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa järjestämme yhteensä kymmenen liikuntatuokiota kahdessa eri iltapäivätoiminta ryhmässä. Jokainen tuokio rakentuu erilaisten pallopelien ympärille. Suunniteltaessa huomioimme erityisryhmien tarpeet sekä heidän ikänsä, joiden mukaan halusimme luoda turvallisuuden tunnetta tuokioihin rakentamalla selkeän struktuurin, joka toistuu samanlaisena tuokion rakenteena jokaisella kerralla ja tuomalla leikkimielisyyttä tuokioihin, esimerkiksi liikkumistapoja muuttamalla.

Tulemme käyttämään erilaisia toiminnallisia menetelmiä, jotta tavoitteet olisi mahdollista saavuttaa. Menetelmien avulla on tarkoitus toteuttaa toimintaa mahdollisimman sujuvasti, jotta aikaa jää ryhmässä toimimiselle ja liikkumiselle. Menetelminä käytämme pienryhmätoimintaa, parityöskentelyä sekä yhteishengenluomista kannustamalla. Pienryhmätoiminnalla tarkoitamme joukkueita, joissa osallistujat ovat suurimman osan tuokioista.

7.1.2 Aikataulut

Aloitimme opinnäytetyön suunnittelun jo toisen opiskeluvuotemme syksyllä pohtimalla aihetta ja miten sitä voisi toteuttaa. Otimme ohjaavaan opettajaan yhteyttä helmikuussa ja saimme alkaa suunnitella opinnäytetyötämme.

Aloitamme prosessin ensin pohtimalla, minkälaisen tutkimuksen haluamme tehdä ja minkälaisen asiakasryhmän parissa. Kun olemme päässeet tästä selvyyteen, otamme yhteyttä uudelleen opettajaamme ja kerromme ideamme, ja tämän jälkeen alamme ottaa yhteyttä puhelimitse mahdollisiin yhteistyökumppaneihin, joita olemme jo ennalta katsoneet netistä. Yhteistyökumppaneiden varmistuessa aloitamme kirjoittamis- ja suunnitteluprosessin. Etsimme sopivaa teoriamateriaalia sekä kirjoista että netistä. Teoriamateriaalista saamme myös ideoita ohjauksemme sekä suunnittelemiimme tuokioihin.

Tuokiot on tarkoitus pitää huhti-toukokuussa Herttuan ja Koivulan koulujen iltapäiväkerhoissa. Tuokioita suunnittelemme sen tiedon pohjalta, mitä saamme ryhmien ohjaajilta. Jokaisen tuokion jälkeen kirjoitamme ylös omat havaintomme sekä tuokion kulun päiväkirjamaiseen tyyliin ylös. Kesäkuussa, kun olemme saaneet tuokiot pidettyä, kirjoitamme ylös niiden kulun ja niistä saamiamme tuloksia. Kesäloman aikana kirjoitamme myös pohdintaa sekä johdantoa. Valmis opinnäytetyö ja sen tulokset esitetään iltapäiväkerhon ohjaajille marraskuussa.

6.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja eteneminen

Päätavoitteena meillä on tutkia, miten erityisryhmään kuuluvien osallistujien ryhmässä toimiminen edistyy pallopelien myötä. Tavoitteena on myös tähdätä mahdollisimman mielekkäisiin sekä erilaisiin tuokioihin osallistujien kannalta. Meidän omat ohjaukseen liittyvät tavoitteet ovat kehittyä ohjaajana ja pystyä soveltamaan ohjausmenetelmiä tarpeen mukaan. Henkilökohtaisten ohjaustaitojen kehittymisen ohella, haluamme kehittää myös parityöskentelyä ohjaajan roolissa.

Olemme asettaneet myös tuokioille osatavoitteita. Ensimmäisen tuokion tavoitteena on tutustua liikuntatuokioihin osallistuviin lapsiin ja nuoriin, jotta voisimme tehdä tuokioista heille sopivia ja mielekkäitä. Ensimmäisen tuokion tavoitteena on myös havainnoida, miten struktuuri eli tuokion kulku toimii käytännössä. Toisen ja kolmannen tuokion tavoitteena on saada osallistujiin kontaktia ja tutustua heihin paremmin. Aiomme myös kysellä heidän toiveitaan viimeisille kerroille, eli onko heillä jotakin toivomusta tuokion ohjelmasta. Olemme tarkkailleet struktuurin sujuvuutta ja toimivuutta, joten tavoitteena on myös keskittyä ohjauksemme laatuun ja siihen miten se toimii osallistujien kanssa. Neljännen ja viidennen kerran tavoitteena on saada osallistujat nauttimaan tuokioista ja pitämään hauskaa ryhmänsä kesken liikkumisen ohella. Tavoitteena on saada maksimoitua liikunnan määrä ohjeistuksen selkeyden avulla.

6.3 Opinnäytetyön menetelmät

Menetelmiksi opinnäytetyöhömmä valitsimme oman havainnointimme, muistiinpanojen kirjoittaminen päiväkirjan tyyliin tuokioista, ohjaajille suunnatun palautekyselyn sekä lapsille eli osallistujille suunnatun hymynaama-arvioinnin. Omat havainnointimme kirjoitamme ylös päiväkirjaan, jonka avulla voimme palata pidettyihin tuokioihin myöhemmin. Muistiinpanojen kirjoittamisella päiväkirja tyyliin tarkoitamme sitä, että kirjoitamme jokaisen pitämämme tuokion jälkeen havaintomme ja huomiomme, sekä tuokion kulun ylös. Havaintojemme tueksi valitsimme sekä ohjaajille suunnatun palautekyselyn, että hymynaama-arvioinnin, jonka lapset tekevät. Lapset tekevät hymynaama-arvioinnin tuokion aikana kaksi kertaa, ennen tuokion aloitusta sekä tuokion päättyessä. Arvioinnissa lapset saavat valita kolmesta hymynaamasta sen, joka tuntuu olevan lähinnä omaa tunnetilaa sillä hetkellä. Hymynaamoissa on hymyilevä, viivasuinen sekä surullinen naama. Hymynaamaarvioinnin avulla näemme, millä mielellä lapset ovat tulleet tuokioihin sekä millä mielellä he ovat tuokioiden loppuessa. Näin voimme arvioida tuokioidemme mielekkyyttä osallistujien näkökulmasta.

Ohjaajille suunnattu palautelomake annetaan toiseksi viimeisellä kerralla, jolloin ohjaajilla tulee olemaan jo jonkinlainen käsitys tuokioistamme sekä siitä, mikä niiden tarpeellisuus ja mielekkyys on ollut. Lomakkeessa (Liite2) on neljä eri osiota käsittelevää kohtaa. Osioita on struktuuri, ohjaus, osallisuus, mielekkyys sekä vapaamuotoinen palaute osio. Palautelomakkeen ohjeistuksessamme pyydämme sekä numeerisen että sanallisen palautteen. Numeerinen arviointi tapahtuu asteikolla 1-5, joissa 1. on huono ja 5. on hyvä. Lomakkeen tavoitteena on saada mielipiteitä ja palautetta ohjaajilta, jotka ovat sivusta seuraamassa tuokioitamme.

6.4 Yhteistyökumppanit

Ajattelimme, että tekisimme opinnäytetyön toiminnallisen vaiheen erityislasten- tai nuorten parissa. Käytimme nettiä apuna sopivan yhteistyökumppanin etsimiseen. Sieltä katsoimme Porissa olevia mahdollisuuksia, jotka tarjoaisivat mahdollisuuden työskennellä erityistä tukea tarvitsevien lapsien ja nuorien kanssa.

Ajatuksenamme on, että iltapäiväkerhot voisivat tarjota meille hyvän yhteistyökumppanuuden. Yhteistyökumppaneiksi valikoitui lopulta Herttuan ja Koivulan koulujen iltapäiväkerhot. Iltapäiväkerhojen ryhmien kesken he valitsevat meille sopivat ryhmät. Molemmista kouluista pyydämme yhtä ryhmää.

6.5 Opinnäytetyön toteutus

Suunnitelmanamme on tehdä viisi erilaista liikuntatuokiota kumpaankin iltapäiväkerhon ryhmään. Pallopelit ovat punaisena lankana tuokioissa ja aiomme ohjata sellaisia pelejä ja leikkejä, joita olemme myös itse kokeilleet, jotta osaamme varmasti säännöt ja ohjata tuokiot selkeästi alusta loppuun. Pidämme tuokiot tiistaisin Herttuassa ja keskiviikkoisin Koivulassa. Pidämme saman tuokion molemmissa samalla viikolla. Tuokioiden jälkeen kumpikin meistä kirjoittaa omat muistiinpanonsa ylös tuokiosta, jotta voimme käyttää niitä raportoinnista ja analysoinnissa.

Olemme suunnitelleet tuokiot niin, että molemmat pääsevät ohjaamaan yhtä paljon. Kun toinen on äänessä, niin toisen tehtävänä on pitää yllä työrauhaa. Tällä tavalla voimme myös kokeilla parityötä, joka on käytössä monessa paikassa sosiaalialan työkentällä. Tämä auttaa meitä pääsemään tavoitteeseemme ohjaamisen kehittämisessä.

Ajattelimme alustavaksi suunnitelmaksi keilausta, norsupalloa, polttopalloa, häntäpalloa sekä viestiä pallon kanssa. Koska asetimme päätavoitteeksi tutkia, miten erityisryhmään kuuluvien osallistujien ryhmässä toimiminen edistyy pallopelien myötä, tahdoimme joka kerralle toimintaa, jossa on mahdollista toimia itsenäisesti, mutta samalla on lähes välttämätöntä toimia yhteistyössä oman joukkueensa kanssa. Emme pidä suunnitelmaamme aivan kiveen kirjoitettuna, sillä erityisryhmien kanssa työskennelleinä pidämme mielessä sen, että suunnitelmiin kannattaa jättää mahdollisuus muutoksille, jos tarve niin vaatii. Olemme suunnitelleet tuokiot niin, että järjestelyihin paikan päällä voidaan varata noin puoli tuntia. Puolen tunnin aikana kerkeämme laittamaan pelialueen kuntoon, asettamaan alkupiiriin joukkuenauhut ja nimilaput sekä käymään vielä läpi suunnitelmamme tuokioiden sujuvuuden

takaamiseksi. Kun tuokiot on pidetty, aloitamme heti raportin kirjoittamisen, jotta mitään oleellista ei unohdu. Ja kun olemme opinnäytetyön kirjoitusprosessin saanut loppuun, otamme yhteyttä ryhmiin ja menemme esittämään tuloksemme heille.

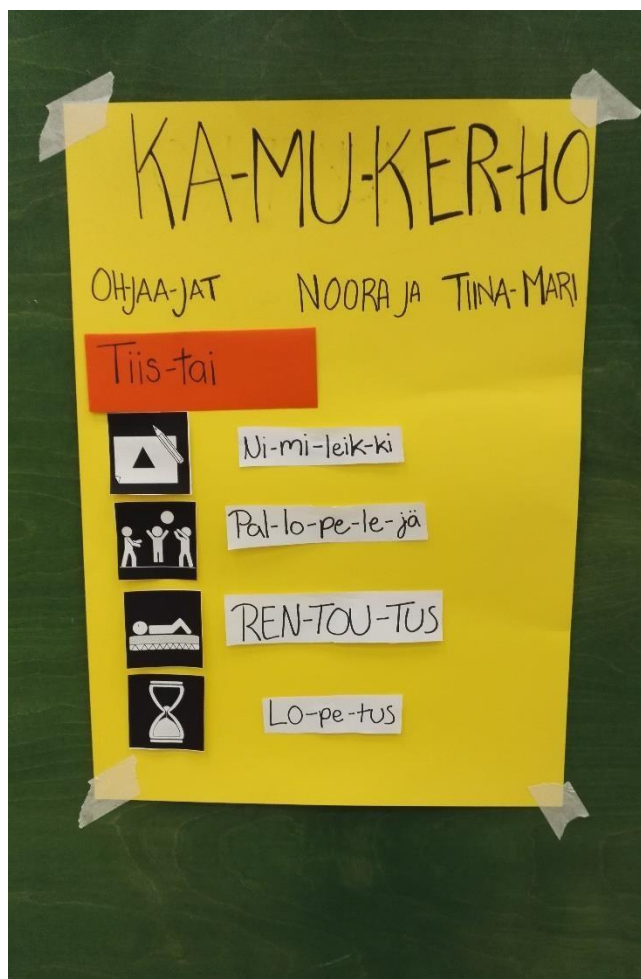
Tuokioiden perustaksi suunnittelimme toistuvaa struktuuria. Suunnitelmanamme on, että jokainen tuokio alkaa alkupiirillä, jossa kerrotaan mitä tulemme tekemään sinä päivänä ja alkupiirissä toteutamme myös hymynaama-arvioinnin. Alkupiirissä annamme myös lapsille osallistumisesta merkiksi tähtitarran heidän nimilappuihinsa. Alkupiirin jälkeen on pääleikkiin johdatteleva nimileikki, jonka jälkeen siirrytään pääleikkiin. Pääleikin jälkeen on pallorentoutus, jonka lapset toteuttavat pareittain. Ja tuokion viimeisenä toimintona on loppupiiri, jossa kyselemme lasten mielipiteitä tuokiosta sekä toteutamme tuokion lopuksi hymynaama arvioinnin, jotta voimme tutkia miten vastaukset eroavat ennen ja jälkeen tuokioiden.

7 RAPORTTI / TUOKIOT

Laitoimme esille tuokion etenemiskartan (kuva 1), josta lapset pystyivät katsomaan mikä on tuokion etenemisjärjestys. Aluksi on joka kerralla alkupiiri, joka on muodostettu joukkuenauhoista. Alkupiirissä punaiset ja siniset nauhat olivat osallistujien paikkoja, sekä samalla niistä tuli joukkuejako. Keltaiset nauhat olivat meille merkatut paikat (kuva 2). Alkupiirissä käydään läpi hymynaama-arviointi, josta selviää millä mielellä lapset tulevat ”kamukerhoon” (hymynaama, tasanaama ja surunaama). Saavuttuaan kamukerhoon, osallistujat asettuivat piirissä olevien joukkuenauhojen päälle ja niin jakautuivat samalla joukkueet pääleikkiin. Näin säästimme aikaa ja joukkuejaot sujuivat tasapuolisesti.

Alkupiirin jälkeen, on ollut toiminnallinen nimileikki, joka johdattelee pääleikkiin. Nimileikin jälkeen siirrytään yhdessä itse toiminta-alueelle. Toimintaan liittyy joka kerta pallo ja joka kerta on eri toimintaa. Yhdellä toimintakerralla pyrimme leikkimään yhtä leikkiä, mutta pyrimme pitämään sen mielekkäänä muuttamalla esimerkiksi liikkumistapaa. Toiminta osuuden jälkeen, pidämme joka kerta rentoutuksen. Rentoutuksessa lapset hierovat toisiaan tennispalloilla myrskyluodon Maija-musiikin tahtiin. Ja rentoutuksen jälkeen on aina loppupiiri, jossa kysellään tuokion jälkeiset tunnetilat.

Nimilaput olivat sekä lapsilla, että ohjaajilla. Ohjaajilla oli myös yhteneväiset vaatteet keltaiset paidat, mustat housut sekä oranssit nimilaput. Päädyimme yhteneväiseen pukeutumiseen, jotta lapset tunnistavat meidät ohjaajiksi, koska olimme heille entuudestaan tuntemattomia.



Kuva 1 tuokion etenemiskartta



Kuva 2 alku- ja loppupiiri.

Tuokio 1: Keilaus



Kuva 3 keilausalue

Ensimmäisellä toimintakerralla järjestimme keilausta. Keilausten valitsimme siksi, että tilat, joissa toimintojen on tarkoitus toteutua, oli vielä epävarmoja. Mietimme jo etukäteen eri tilojen soveltuvuutta toimintaan. Mahdollisia tila vaihtoehtoja olivat luokat tai liikuntasali. Keiloina käytimme tyhjiä juomapulloja ja keilapalloina toimivat pehmeät ja värikkäät keskikokoiset pallot. Värikkäät pallot helpottivat oman pallon tunnistamista. Pelialuetta olimme merkinneet värikkäillä ”kiinanhatuilla”. Kiinanhattu osoitti keilaajan paikan. Olimme etukäteen päättäneet, että joukkuejako tapahtui

joukkuenauhojen avulla, jotka olimme asetelleet piiriin jo valmiiksi. Hyödynsimme joukkuenauhat myös paikkamerkkeinä.

Esittelimme itsemme lapsille ja kerroimme mitä olemme tekemässä ja kuinka monta kertaa toteutamme kamukerhoa. Kysyimme osallistujilta, mikä tunnetila heillä oli ennen toimintojen alkua hymynaamojen avulla. Tunnetila-kyselyn jälkeen siirryimme nimileikkiin. Nimileikkinä toimi pallon vieritys ringissä vieruskaverille samalla sanoen vastaanottajan nimi. Nimileikin jälkeen aloitimme itse toiminnan. Päivän päätoimintana oli siis keilaaminen. Aloitimme keilauksen ensin niin, että jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus harjoitella keilaamista. Tarkoituksena oli kokeilla keilaamista itselle parhaalta tuntuvimmalla vaihtoehdolla esimerkiksi vierittämällä/keilaamalla ja tarkoituksena oli kaataa oma keilansa. Kun keila oli kaatunut, heidän piti mennä nostamaan oma keilansa ja tämän jälkeen mennä omalle paikalle odottamaan seuraavia ohjeita. Harjoittelukierroksella ennalta jaetut joukkueet olivat selkápäin toisiinsa, jotta energiaa ei mene liikaa toisten osallistujien seuraamiseen.

Harjoittelukierroksia oli kolme.

Oman keilan kaatamisen jälkeen, joukkueet saivat vielä kaataa kaikkia oman puolensa keiloja yhdessä, jotta jokainen sai kaadettua jonkun keilan ja niin saatiin lisää onnistumisen kokemuksia yksilöille. Siinä kohtaa kukaan ei pystynyt seuraamaan muiden onnistumisia, vaan jokainen keskittyi keilojen kaatamiseen ja omaan tekemiseensä. Siinä kilpailtiin jo hieman toista joukkuetta vastaan ja me toimimme tuomareina. Joukkueet olivat todella tasaisia. Suorituksia tämän harjoituksen kohdalla oli kaksi. Kannustimme myös kilpailijoita keräämään omat keilansa mahdollisimman nopeasti viivalle ja menemään valmiustilaan. Näin saatiin nopeutta keilojen järjestelyyn ja lapsien keskittyminen säilyi itse toiminnassa. Tämän jälkeen joukkueiden pitikin kääntyä vastustajia kohti ja yrittää kaataa vastapuolen keiloja. Osallistujien tuli myös puolustaa omia keilojaan. Kun osallistuja oli heittänyt/vierittänyt pallon, tuli hänen hakea se ja heittää vasta sitten uudestaan omalta paikaltaan vastustajien keiloja. Paikkamerkkeinä toimi maahan jo valmiiksi piirretyt viivat.

Kun pelit oli saatu pelattua, oli aika siirtyä rentoutukseen. Rentoutuksessa lapset jaetaan pareiksi ja he hierovat tennispalloilla vuorotellen toistensa selkää. Musiikkina taustalla soi Myrskyluodon Maija. Noin puolessa välissä pyysimme heitä vaihtamaan paikkoja, jolloin kumpikin sai olla hieroja ja kumpikin hierottava. Rentoutus on joka kerta samanlainen. Rentoutuksen jälkeen on vielä loppupiiri, jossa kysymme vielä tunnetilat uudestaan, jotta näemme, onko tuokio ollut mieluisa vai ei. Loppupiirissä meillä on myös mahdollisuus kysellä sanallisesti mitä mieltä lapset olivat toiminnasta.

Tuokio 2: Norsupallo

Toisen tuokion pääpeliksi valitsimme jalkapallon, joka pelattiin isolla pallolla eli norsupallolla (kuva 4). Ennen tuokion alkua pistimme pelialueen valmiiksi. Veimme maalit paikoilleen sekä rajasimme tötteröillä toista sivurajaa, sillä toisella puolella oli seinä. Asettelimme myös alkupiirin sekä nimilaput rinkiin valmiiksi. Tällä tavalla saimme tehtyä huomaamattomasti joukkuejaon, toiset olivat sinisessä joukkueessa ja toiset punaisessa. Koska meillä oli jo pieni tuntuma lapsiin, teimme joukkuejaot sekoittamalla pakkaa laittamalla rauhallisia ja villimpiä lapsia sekaisin joukkueisiin, pistämällä nimilaput valmiiksi joukkueenauhojen sisälle.



Kuva 4 norsupalloalue

Pidimme struktuuria tärkeänä, joten tuokion kulku oli samanlainen kuin viime kerralla. Lasten tullessa heidät ohjattiin etsimään omat nimilappunsa ja samalla jäämään paikallensa. Alkupiiriin siirtyminen sujui nopeammin kuin ensimmäisellä kerralla,

koska lapsilla oli nimilaput valmiina. Alkupiirissä toteutimme tunnetilakyselyn, jolla saimme tietää millä fiiliksellä lapset ovat tulleet tällä kertaa Kamukerhoon.

Tunnetilakyselyn jälkeen oli nimileikin vuoro, joka toimi myös samalla alkulämmittelyinä. Kysyimme, onko jalkapallo lapsille tuttua ja onko norsupallo heille pelivälineenä tuttu. Osalle norsupallo oli aivan uusi väline ja osalle se oli tuttu. Nimileikkinä toimi norsupallon potkaisu seuraavalle, samalla kertoen vastaanottajan nimi. Leikki oli samankaltainen kuin ensimmäisellä kerralla, mutta peliväline sekä sen kuljetustapa oli erilainen. Nimileikin jälkeen siirryimme norsupalloalueelle. Selitimme säännöt lyhyesti ja mahdollisimman yksinkertaisesti, jotta itse pelaamiselle jäisi aikaa. Jalkapallon sääntöihin teimme muutaman oman lisän, koska pelasimme sisällä sekä pallo oli jalkapalloa huomattavasti isompi. Sääntöinä oli, että pallo ei saa nousta ilmaan sekä maalin edessä olevan merkin takaa piti potkaista maali, jotta maalin edessä ei olisi tungosta ja jotta jokaisella olisi mahdollisuus yrittää.

Olimme suunnitelleet etukäteen niin, että jos peli alkaa käydä liian nopeatempoiseksi ja riehakkaaksi, muutamme liikkumistapaa. Liikkumistavaksi valitsimme peppu maassa liikkumisen, koska se hidastaa tempoa heti huomattavasti. Emme ottaneet tälle kerralle muita variaatioita, koska halusimme, että lapsille jää aikaa itse pelaamiselle.

Pelin jälkeen siirryimme loppurentoutukseen, joka oli lapsille viimekerralta tuttu pallohieronta. Pallohieronnan parin lapset saivat itse tällä kertaa päättää sitä mukaan kuin hakivat pallot. Tällä kertaa asetimme matot, joiden päällä he makasivat lähempänä toisiaan, jotta musiikki kuuluu jokaiselle parille. Loppurentoutuksen jälkeen siirryimme loppupiiriin, jossa kyselimme vielä tunnetilat sekä juttelimme mitä mieltä lapset olivat olleet norsupallosta.

Tuokio 3: Viesti pallon kanssa

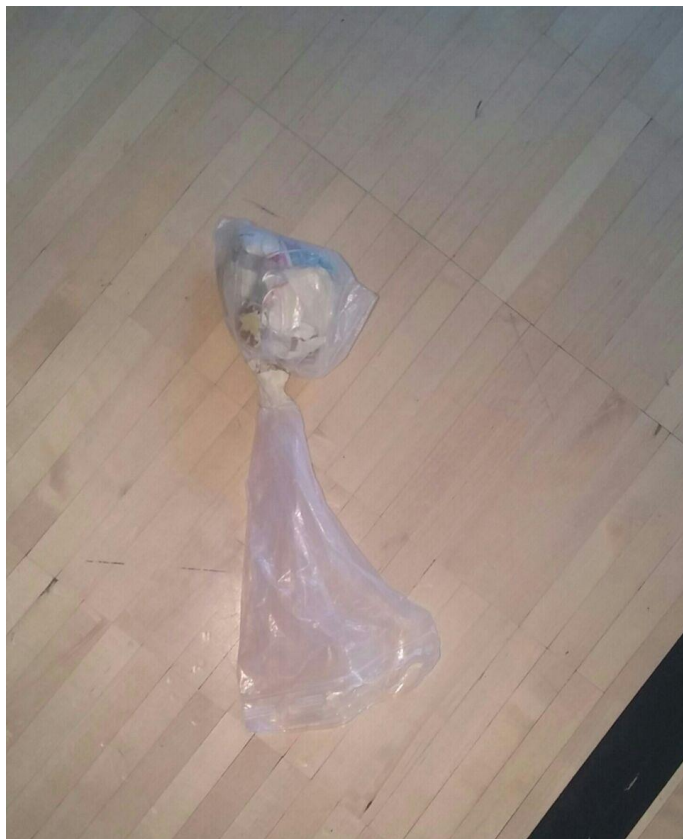
Kolmannella toteutuskerralla pääleikkinä olivat viestit, kahdessa joukkueessa toteutettuna. Päätimme ottaa viestit päätoiminnaksi tällä kertaa, jotta saisimme lapsia kannustamaan toisiaan enemmän sekä viestit ovat muunneltavissa osallistujamäärän mukaan. Halusimme myös ottaa pienen riskin siinä, että yksin tehtävässä viestissä lapset joutuivat odottamaan omaa vuoroaan.

Aloitimme tuttuun tapaan alkupiirillä ja nimileikillä, joiden jälkeen siirryimme pelialueelle. Nimileikki oli erilainen tällä kertaa. Pyysimme osallistujia menemään jonoon niin, että heidän jalkojensa alta mahtui ryömimään. Tämän jälkeen jonon ensimmäinen huusi oman nimensä ja vieritti pallon jalkojen läpi, jonka jälkeen hän lähti itse perässä ryömimään jalkojen alta.

Olimme suunnitelleet, että ensiksi lapset ovat joukkueittain jonossa ja jokainen lapsi pääsee ensin yksin kuljettamaan palloa ohjeistetulla tavalla, tämän jälkeen joukkueet muodostivat parijonon, jossa punaisen joukkueen jäsenet olivat pareja keskenään ja siniset oman joukkueensa kesken pareja. Nyt he kuljettivat pareittain palloa saman matkan kuin mitä yksinään. Lopuksi testasimme lasten ongelmanratkaisua ja pyysimme heitä kuljettamaan joukkueittain palloa niin, että jokainen joukkueesta koskee palloon. Toiminnan lopuksi oli rentoutus sekä loppupiiri, jossa kysyimme hymynaamojen avulla taas lasten tunnetilat tuokion loputtua.

Tuokio 4: Häntäpallo

Neljäntenä ja toiseksi viimeisenä kertana olimme valinneet peliksi häntäpallon, sen varioitavuuden takia. Olimme etukäteen valmistelleet häntäpalloja sanomalehdistä (kuva 5) ja muovipusseista, joten tällä kerralla meidän ei tarvinnut mennä kuin hetkeä aikaisemmin kouluille. Päätimme myös hyödyntää liikuntasalien lattioissa olevia viivoituksia pelialueen rajaamisissa.



Kuva 5 häntäpallo

Päätimme pitää häntäpallot piilossa alkupiirin ajan, jotta huomio pysyisi ensin ”tylsemmissä” asioissa ja sitten vasta se kiinnittyisi pelivälineisiin. Alkupiirin järjestimme tuttuun tapaan joukkuenauhoista sekä asetimme nimilaput niiden keskelle, jolloin joukkuejakokin tapahtui lapsille tuttuun tapaan.

Pidimme tunnetilakyselyn siitä huolimatta, että lapset pitivät sitä tylsänä ja outona. Tunnetilakyselyn jälkeen siirryimme nimileikkiin. Nimileikissä jaoimme jokaiselle yhden häntäpallon, ja ohjeistimme heitä laittamaan häntäosan housun resoriin, jolloin siitä tuli häntä. Sääntöihin häntähipassa kuului, että kun saa otettua jonkun pelaajan hännän, niin hänen nimi pitää sanoa. Päätimme jo heti aluksi, että hipasta ei putoa kukaan pois, vaikka oma häntä ryöstettäisiin. Kun oma häntä saatiin varastettua, sai pelaaja silti vielä jatkaa pelissä mukana ja ryöstellä häntiä toisilta pelaajilta. Peli päättyi vasta sitten kun kaikilta oli saatu ryöstettyä häntä. Tällä tavoin halusimme kannustaa lapsia osallistumaan viimeiseen asti, vaikka häntä olisikin viety. Emmekä halunneet, että kukaan tippuu pelistä pois ja tällä tavoin maksimoimme osallistumisen ja liikunnan määrän.

Nimileikin jälkeen pyysimme punaista joukkuetta siirtymään omille puolilleen. Näytimme heille pelialueen rajat kävelemällä salin lattialla olevien viivoja pitkin. Kun pelialue ja pelipuolet olivat selville, jaoimme kummallekin joukkueelle saman määrän häntäpalloja. Pelasimme ”pidä oma puoli puhtaana”- peliä, eli tarkoituksena oli se, että joukkueiden tuli heitellä omia häntäpalloja toisen joukkueen pelialueelle. Päätimme pitää ensin lyhyen harjoituskierroksen, jotta jokainen saa vähän tuntumaa peliin. Harjoituskierroksella kävi myös ilmi, että vihellyksen jälkeen lapset saattavat herkästi heittää vielä palloja vastustajan puolelle, joten lisäsimme säännöksi, että kun pilli soi, tulee heidän nostaa kädet ilmaan. Säännön lisäyksen jälkeen pelit kulkivat hyvin, eikä suuria sääntörikkomuksia tullut kummallakaan puolella. Halusimme varioida peliä ensiksi niin, että käsien sijasta palloja kuuluikin potkia jaloilla toiselle puolelle ja lopuksi vielä lapsille norsupallosta tutuksi tulleella tyylillä, eli peppu maassa piti liikkua ja käsillä sai heitellä häntäpalloja. Pelailun jälkeen siirryttiin loppurentoutukseen sekä loppupiiriin.

Tuokio 5: Polttopallo

Viimeisellä kerralla pelasimme polttopalloa ja tuokio oli vähän leikkisämpi. Välineitä emme juuri käyttäneet. Kaksi palloa toimi konkreettisina välineinä ja polttopallon rajat olivat valmiiksi piirretty lattiaan.

Olimme laittaneet jokaiselle taas paikat jumppanauhoilla, mutta tällä kertaa emme käyttäneet niitä joukkuejaon tekemiseen. Pidimme mielessämme toiveen leikkisämmästä kerrasta, joten päätimme, että emme ota joukkueita lainkaan. Vaan käytimme joukkuenauhoja ainoastaan nimileikissä. Nimileikkinä oli tällä kertaa myös häntähippa, sillä lapset pitivät siitä viimekerralla.

Tutun alkupiirin sekä nimileikin jälkeen siirryimme toimintaan. Viimeisillä kerroilla, emme halunneet tuhlata aikaa, vaan halusimme taata, että lapset pääsevät pelaamaan mahdollisimman paljon tuokion aikana. Päätimme pelata sekä tavallista polttopalloa, että polttopalloa pareittain, jossa toinen suojeli toista. Tällä tavoin saimme mukaan tiimityöskentelyä. Tavallisessa polttopallossa kannustimme lapsia syöttämään palloa myös toisilleen, jos he itse eivät pystyneet heittämään.

Rentoutuksen jälkeen pidimme vielä viimeisen hymynaama-kyselyn sekä halusimme lapsilta palautetta, siitä mitä mieltä he olivat olleet yleisesti kamukerhosta.

8 TULOKSET

Tuokio 1: Keilaus

Herttuassa osallistujia oli 12. 9 poikaa ja 3 tyttöä. Heillä oli tarkkaavaisuudenhäiriöitä sekä ylivilkkautta. Heitä oli vaikea saada kuuntelemaan ohjeita. Tämän takia koimme positiiviseksi, että paikalla oli myös heidän omat ohjaajansa, koska emme tunteneet osallistujia entuudestaan ja heitä oli monta. Ensimmäisellä kerralla alussa meni paljon aikaa nimilappujen kirjoittamiseen ja jakamiseen, koska meillä ei ollut valmiista osallistujalista, jotta olisimme voineet tehdä nimilaput etukäteen. Nimilappujen teon aikana osa valmiista lapsista kerkesivät juoksemaan ympäri salia ja tutkimaan pelialuetta. Tämän takia aloittaminen kesti, koska heitä oli enää vaikea rauhoitella omille paikoilleen.

Alkupiiriin päästessämme kerroimme mikä on meidän tuokioiden tarkoitus ja sitten aloitimme tuokion, jota toteutettiin etenemiskartan mukaan. Toinen meistä kiersi tunnetila lapun kanssa ja toinen merkkasi ylös, mitä lapset sanoivat. Tunnetilojen kyselyssä osa mietti pitkään, mitä naamaa näyttää ja osa näytti saman tien. Nimileikissä osa ei muistanut sanoa vastaanottajan nimeä ennen pallon vieritystä, joten teimme kaksi kierrosta.

Osallistujat olivat innoissaan keilaamisesta. Kysyimme, olivatko kaikki aiemmin keilanneet ja osa ei ollut. Tämän takia oli hyvä, että me olimme suunnitelleet muutaman harjoituskierroksen, ennen kilpailullisempia osuuksia. Olimme myös asettaneet meille omat keilapaikat, joten näytimme heille konkreettisesti esimerkkiä, miten keilaus tapahtuu ja näin heidän oli helpompi ymmärtää mitä heidän tulee tehdä. Konkreettinen näyttäminen toimi hyvänä lisänä sanallisen ohjauksen rinnalla, sillä pystyimme varmistamaan ohjeiden ymmärtämisen moniaistillisella ohjauksella. Osallistujat olivat innoissaan ja heitä oli vaikea saada kuuntelemaan seuraavia ohjeita.

Näissä tilanteissa heidän omat ohjaajansa auttoivat meitä saamaan huomiota, jotta saimme ohjeet kerrottua. Kun osallistujat kuuntelivat meitä ja ohjeen antoa, huomasimme, että he ymmärsivät ne heti ensimmäisellä ohjeistuksella. Keilaus toimintana oli hyvä, sillä jokainen osallistuja sai keskittyä omaan tekemiseensä, eivätkä huomioineet toistensa tekemisiään niin tarkasti. Meno oli välillä aika kova.

Rentoutus sujui hyvin, vaikka kaksi lapsista ei olisi halunnut olla pareja keskenään. Lapset näyttivät keskittyvän toistensa hieromiseen, eivätkä pelleilleet. Musiikki ei kuulunut kovin hyvin jokaiselle, koska emme huomanneet rajata aluetta johon he menivät rentoutumaan. Rentoutumisen jälkeen menimme vielä loppurinkiin kyselemään lapsilta mitä mieltä he olivat keilauksesta ja mitä he haluaisivat tehdä seuraavilla kerroilla. Otimme myös tuokion loppuun tunnetilakyselyyn, jossa vastaukseksi saimme kahdeksan hymynaamaa. Osa lapsista oli jo lähtenyt kotiin, joten tulos ei ollut luotettava.

Suunniteltu aika meni yli ja odotimme ensimmäisen kerran olevan enemmän katastrofi kuin mitä se oli. Ajan ylitys johtui alussa aikaa vieneestä nimilappujen kirjoittelusta, sekä siitä, että emme saaneet lapsia heti paikalle istumaan, kun emme olleet sitä huomanneet heti vaatia.

Koivulassa, etukäteen saadun tiedon mukaan kamukerhoon, osallistujat eivät olleet innokkaita osallistumaan toimintaamme. Tämä vaikutti myös meidän ohjaukseen, sillä yritimme motivoida osallistujia huomattavasti enemmän kehumalla ja tsemppaamalla, verrattuna esimerkiksi Herttuan osallistujiin, jotka osallistuivat innoissaan jokaiseen toimintaan. Tätä ei kuitenkaan ilmennyt tunnetilakyselyssä, sillä lähes kaikki valitsivat hymynaaman. Yksi lapsista ei halunnutkaan osallistua tuokioomme, vaan hän teki omia tehtäviään samassa luokkahuoneessa. Kysyimme muutaman kerran, onko hän varma, ettei halua osallistua. Hänen vastauksensa oli aina kielteinen, joten annoimme hänen vain katsella sivusta, koska se oli hänen päätöksensä. Osallistujia oli siis neljä ja tilana oli ensimmäisellä kerralla luokkahuone. Tämä aiheutti sen, että välimatkat keilosten ja keilaajien välillä oli lyhyemmät. Luokkahuoneessa oli myös paljon elektroniikkaa, joka tarkoitti sitä, että piti olla varovaisempi kuin Herttuan salissa.

Koska osallistujat olivat rauhallisia ja vastaanottavaisia, toiminnot saatiin helposti selitettyä, koska heitä oli helpompi ohjata kuuntelemaan ohjeita. Osallistujat olivat rauhallisempia ja vähän vanhempia kuin Herttuan koulun osallistujat, joka omalta osaltaan saattoi vaikuttaa myös ohjeiden kertomiseen. Koivulassa joukkuejako tehtiin etukäteen ohjaajan toimesta, joka oli lapsille entuudestaan tuttu. Tällä tavoin saimme tasapuoliset joukkueet kilpailullisempiin osioihin. Joukkueet olisivat voineet olla hyvinkin epätasaiset näin pienellä osallistujamäärällä.

Osallistujat innostuivat keilauksesta. Heillä oli useampi keila per henkilö harjoituskierröksellä verrattuna Herttuaan, koska Koivulan osallistujia oli vähemmän. Harjoituskierröksia ehdimme myös tekemään useamman Koivulan osallistujien kanssa. Osa osallistujista heitti palloa, joten ohjeistimme, miten kuuluu keilata/vierittää palloa. Tätä jouduimme myös muistuttelemaan muutaman kerran, kun heilläkin meno yltyi välillä aika kovaksi. He sisäistivät helposti eri variaatiot keilaamisesta, joten heidän kanssaan kerkesimme ottamaan useamman erän myös joukkuepelejä, jotta saimme heitä motivoitua vielä enemmän osallistumaan sekä tsemppaamaan toisiansa.

Rentoutuksessa Koivulan osallistujilla ei ollut väliä ketä he hieroivat tai kenen pari he olivat, koska heillä oli pieni ryhmä ja kaikki olivat kavereita keskenään. Kerkesimme rentoutuksen jälkeen vielä keskustelemaan lasten kanssa tuokiosta ja sen peleistä. Lapsi, joka teki omia tehtäviään, seurasi kyllä koko tuokion ajan toisia lapsia ja toimintaa ja vaikutti kiinnostuneelta tuokiostamme, joten ajattelimme, että ensikerralla yritämme saada häntä mukaan osallistumaan itse toimintaan.

Tuokio 2: Norsupallo

Herttuaan menimme toiseen tuokioon pillien kanssa varustautuneina, jotta saisimme lasten huomion kiinnitettyä ohjeiden antamiseen. Koska mieliimme jäi osa lapsista, osasimme soveltaa joukkuejakoa niin, että kaikkein riehakkaimmat lapset eivät olleet samassa joukkueessa. Olimme tällä kertaa jo itse istumassa alkupiirissä, kun lapset tulivat ja teoriassa odotimme, että lapset jäävät istumaan omille paikoilleen myös.

Huomasimme jo lasten tullessa paikalle, että he olivat levottomalla tuulella.

Hymynaama kysely ei anna Herttuan ryhmässä todellisia tuloksia, sillä jo alkupiirissä tunnetila kyselyn aikana, osa lapsista käski toisten valita esimerkiksi viivanaaman, koska hekin olivat valinneet viivanaaman. Sama tapahtui myös loppupiirissä tapahtuvassa tunnetilakyselyssä. Tuloksista ei siis saa pätevää tulosta siihen, millä mielellä lapset ovat ennen ja jälkeen tuokion olleet.

Norsupallon pelaaminen sujui tällä porukalla erinomaisesti, sillä lapset olivat innokkaina mukana ja säännöt olivat tuttuja, joten niiden muistamiseen ja kuuntelemiseen ei mennyt aikaa, vaan lapset pääsivät heti purkamaan energiaansa ja pelaamaan norsupalloa. He myös sisäistivät hienosti meidän lisäsäännöt eli pallo ei saanut nousta ilmaan sekä rajan, jonka takaa piti potkaista pallo maaliin. Sovimme myös, että pelataan ilman maalivahtia, jotta jokainen osallistuu liikkumaan. Huomasimme pelin tiimellyksessä, että arimmat lapset jäivät mielellään taka-alalle, joten yritimme tsemptata ja kannustaa heitä osallistumaan, esimerkiksi huutamalla, että heille voi syöttää palloa, kun he olivat siellä aivan vapaana. Peli alkoi sujua jo aika nopeatempoisesti, joten keskeytimme pelin ja pyysimme lapsia laittamaan peput lattiaan ja selitimme, että seuraavaksi liikkumistapa oli tämä. He epäilivät ja miettivät miten palloa voi potkia takapuoli maassa, joten näytimme vielä itse mallia, jonka jälkeen he olivatkin jo aivan valmiita jatkamaan pelaamista. Kun olimme muuttaneet liikkumistapaa, huomasimme, että myös aremmat lapset uskalsivat osallistua enemmän pelaamiseen, kun pelin tempo ei ollut niin nopea.

Pelissä tapahtui myös pientä vilppiä, koska yksi lapsista oli tehnyt maalin, mutta oli potkaissut palloa sovitun rajan sisäpuolelta. Ohjaajina emme tätä olleet huomanneet, joten päätimme improvisoida, jotta lasten väliset kinat unohtuisivat. Päätimme pitää rankkarikierroksen, jossa jokainen saisi kokeilla potkaista palloa maaliin. Tällä tavoin pyrimme saamaan kinat unohtumaan, lapset kannustamaan toisiaan sekä takaamaan jokaiselle onnistumisen kokemuksen. Lapsia ei oikein aluksi saatu motivoitua toisten kannustamiseen, joten tyydyimme ensin siihen, että me ohjaajina kannustimme jokaista lasta ja yritimme vähitellen saada lapset mukaan kannustamiseen. Kannustamisella halusimme luoda hyvää henkeä ja saada lapsia osallistumaan

pelaamisen ohella myös toisten kannustamiseen. Ajattelemme kannustaminen olevan myös tärkeä osa ryhmätyöskentelyä.

Kun jokainen lapsi oli saanut potkaista kaksi kertaa rankkaripotkun ja kun olimme saaneet lapsia mukaan kannustukseen, oli aika siirtyä rentoutukseen. Olimme asettelleet patjat valmiiksi niin, että ne olivat nyt lähempänä toisiaan, jotta musiikki kuuluu kaikille. Annoimme lapsille sitä mukaan pallot, kun he olivat tehneet parit. Tässä kohtaa teimme virheen, sillä lapset eivät jaksaneet odottaa pallojen kanssa rentoutuksen alkamista vaan, he pomputtelivat palloja pitkin salia eivätkä pysyneet paikoillaan. Pallohieronta oli myös muutaman parin kohdalla vähän levotonta, sillä he hieroivat palloilla pääosin toistensa takapuolia, mikä ei ollut pallohieronnan tarkoituksena. Loppupiirikin meni vähän levottomana, koska lapset eivät jaksaneet enää keskittyä ja istua paikoillaan. Joten pidimme loppupiirin tunnetilakyselyn nopeammin, jotta saatiin tuokio päätökseen.

Tällä kertaa pääsimme liikuntasaliin pitämään Koivulan Kamukerhoa. Se oli positiivista, koska norsupallossa vaadittiin tilaa, jotta se on mielekästä pelaajille, ohjaajille sekä tilan omistajille. Menimme liikuntasaliin etukäteen valmistelemaan pelialuetta ennen lasten tulemistä. Istuimme alkupiirissä valmiina, kun lapset tulivat pelialueelle. Lapset olivat heti innostuneita isosta jalkapallosta ja alkupiirissä kävi ilmi, että osa heistä harrasti jalkapalloa. Tunnetilakyselyssä neljä lapsista oli iloisella mielellä tullut ja yksi osallistujista oli tullut ”ei osaa sanoa” mielellä. Nimileikki oli sama kuin Herttuassa, eli potkaistiin isoa palloa seuraavalle ja sanottiin nimi. Teimme tämän kaksi kertaa, koska osallistujia oli vähemmän kuin Herttuassa.

Osallistujia oli tällä kertaa viisi, joten pyysimme yhtä heidän omista ohjaajista osallistumaan peliin, jotta me saimme keskittyä ohjaamiseen sekä osallistujien tarkkailuun. Peli lähti hyvin käyntiin ja lapset osallistuivat kaikki hyvin peliin. Olimme heille myös sanoneet samat säännöt kuin Herttuassa, eli pallo ei saa nousta ilmaan ja näytimme rajan, jonka takaa piti potkaista palloa maaliin. Koska lapsia eli pelaajia oli vähemmän, pelin tempo pysyi myös aisoissa. Siitä huolimatta halusimme, myös muuttaa heidänkin liikkumistapaa, jotta pelissä pysyy mielenkiinto ja jotta voimme tarjota heillekin jotakin yllättävää.

Yritimme saada lapsia kannustamaan toinen toisiaan, sillä tässä ryhmässä oli vielä enemmän näkyvissä vahingonilo, kun joku epäonnistui tai menetti pallon. Päätimme pitää myös Koivulan ryhmälle rankkarikilpailun, jotta jokainen saisi onnistumisen kokemuksen ja halusimme saada lapset kannustamaan toisiaan, etenkin kun he olivat olleet jo samassa ryhmässä monta vuotta ja tuntevat toisensa hyvin. Yksi lapsista ei halunnut kannustaa toisia osallistujia, koska hän koki sen olevan itseltään pois. Lapsen kanssa keskusteltiin asiasta ja hän ymmärsi sen, mutta ei halunnut silti kannustaa toisia. Hän lopetti toisille nauramisen kuitenkin keskustelun seurauksena ja keskittyi omaan tekemiseensä, joka me koettiin jo hyväksi edistykseksi.

Loppurentoutus sujui rauhallisesti ja lapset keskittyivät toistensa hieromiseen. Loppupiirissä kyselimme taas lasten mielipiteitä tuokiosta sekä heidän tunnetilansa tuokion loppuksi. Neljä osallistujista vastasivat hymynaaman, kun taas yksi vastasi ”ei osaa sanoa”. Tähän kysyttäessä perusteluja, hän vastasi, että halusi vain osoittaa viivanaamaa.

Tuokio 3: Viestiä pallon kanssa

Herttuan ryhmässä osallistujia meillä oli vain kahdeksan. Paljon ryhmäläisiä uupui sairastelujen vuoksi. Olimme järjestäneet salin valmiiksi lapsia varten (kuva 6). Olimme laittaneet salin toiseen päähän viesti-radat valmiiksi ja pallot aloitukseen. Aloituspiirin olimme myös tehneet jo valmiiksi.

Osallistujat saapuivat saliin ja neuvoimme heitä suoraan menemään omille paikoilleen, joissa huomaavat nimilappunsa olevan. He tiesivät jo muista kerroista oppineina, että niin tapahtuu samalla myös joukkuejaot. He jäivät aika hyvin omille paikoilleen, mutta muutaman kerran heitä piti pyytää olemaan hiljaa ja kuuntelemaan ohjeita. Kerroimme taas, että tuokion etenemiskartta on seinällä ja edelleen sen mukaisesti edetään eri teeman tienoilla.



Kuva 6 viestiradat

Aluksi kysyttiin taas tunnetiloja ja merkattiin ne ylös. Osa osallistujista otti tunnetilakyselyn vitsillä ja heiltä ei saatu todenmukaisia vastauksia. He myös yllyttivät osaa kavereistaan vastaamaan, että ei osaa sanoa millä tuulella on. Kerroimme sitten päivän teeman ja mikä leikki aloittaa tuokion.

Nimileikissä piti muodostaa jono niin, että jonon ensimmäisellä olisi pallo kädessä. Kaikkien piti seisoa leveässä haara-asennossa. Ensimmäinen jonossa olija, jolla oli pallo, kääntyi kasvot jonossa seisoviin päin ja huusi oman nimensä ja lähti möyrimään ”haara-sillan” alta ja siirtyi jonon viimeiseksi, jonka jälkeen hän vieritti takaa pallon haara-sillan alta etummaiselle ja näin mentiin niin kauan, että kaikki osallistuja menivät tunnelin läpi kerran. Nimileikin jälkeen punainen joukkue siirtyi omalle lähtöviivalleen ja sininen joukkue omalle valmiiksi tehtyyn viesti-rataan. Pallona oli pehmeä keskikokoinen pallo. Selitimme heille viestin säännöt ja näytimme ensin itse mallia. Joukkueet olivat valmiita ja sitten viesti alkoi.

Ensiksi palloa piti pomputella radan toiseen päähän ja kiertää siellä oleva tötsä ja palata samalla tyylillä takaisin, niin kauan, että jokainen joukkueesta käy radan läpi. Molemmat joukkueet kuitenkin suorittivat radan loppuun, vaikka toinen joukkue olisi jo aiempaa maalissa. Seuraavaksi piti kuljettaa palloa jaloilla taas tötsän ympäri ja takaisin, taas niin kauan, että jokainen joukkueesta olisi kiertänyt radan. Huomasimme varsin nopeasti, että lapset hajaantuivat pois jonosta, joten päätimme, että voittaja

joukkue on se, joka on suorittanut viestin ja sen jälkeen seisoo jonossa kädet ylhäällä, tällä tavoin he pysyivät jo paremmin paikoillaan. Pyysimme heitä myös kannustamaan kavereitaan, jotka suorittivat rataa sillä hetkellä ja melko hyvin he lähtivät kannustamiseen mukaan.

Yksilöviestin jälkeen otettiin joukkueesta parit ja heidän tuli kuljettaa palloa ensin vatsojen välissä, koskematta palloon käsillä. Kun molemmat joukkueet olivat suorittaneet tämän, piti heidän seuraavaksi kuljettaa palloa selät vastakkain taas käsillä koskematta. Lopuksi otettiin vielä kisa, että jokaisen joukkueessa olevan piti osua palloon koko matkan ajan kierrettäessä tötsää. Viestit sujuivat hyvin ja osallistujat pitivät toiminnasta.

Seuraavaksi oli siirtyminen rentoutukseen, joka kesti taas jonkin aikaa. Lapsilla oli energiaa paljon ja he eivät olisi jaksaneet kuunnella enää ohjeistusta. Tässä kohtaa kuitenkin heidän omat ohjaajansa auttoivat saamaan heidät rentoutukseen. Rentoutuspaikoilleen päästyään he kuitenkin rauhoittuivat ja siinä me ohjasimme heidät pareittain. Pareina olivat aina punaisen ja sinisen joukkueen osallistujat. Rentoutuksen aikana he hiljenivät hyvin ja hieroivat toisiaan palloilla. Myös rentoutujan ja hierojan vaihto sujui pääasiallisesti hyvin ja rentoutusta pystyttiin jatkamaan sujuvasti. Nihilappujen kerääminen oli aika vauhdikasta, sillä rentoutuksen jälkeen he olivat taas kovin energisiä.

Kokoontuimme vielä lopetukseen, jossa kyseltiin taas tuokion jälkeisiä tunteja. Osa vastasi kunnolla kyselyyn, mutta taas osa vastasi naureskellen, ettei osaa sanoa miltä heistä tuntuu ja kehotti myös kavereitaan vastaamaan samoin. Lopuksi selitimme heille, että me teemme tehtävää ja siksi kyselyt ovat meille tärkeitä saada todenmukaisina, mutta osa vastasi, että tunnetilojen kysely on tylsää ja outoa.

Koivulassa saimme neljä osallistujaa vain mukaan, sillä osa oli lähtenyt jo kotiin, eikä ollut jäänyt iltapäiväkerhoon. Tuokion aloitus tapahtui samalla tavalla kuin Herttuassa, eli aloituspiirissä oli tunnetila kysely hymynaamojen avulla ja tämän jälkeen oli nimileikki. Nimileikkinä oli myös Koivulassa ”haarasillan” alitus samalla palloa

kuljettaen. Yksi osallistuja sanoi nimileikin olleen kiusallinen, kysyttäessä miksi hän koki näin, niin hän vastasi sen tuntuneen kiusalliselta möyriä toisten jalkojen välistä.

Siirryimme viesti-radalle ja osallistujat kertoivat, etteivät ole aiemmin pelannut viestiä. Selitimme heille säännöt ja näytimme vielä malliksi, miten edetään. Viestit sujuivat hyvin, koska osallistujat jaksoivat keskittyä ohjeisiin ja olivat tällä kerralla innokkaina oppimaan uutta peliä. Toteutimme kaikki osiot kahteen kertaan, sillä aikaa oli enemmän käytettävissä, koska viestit etenivät nopeammin pienen ryhmäkoon vuoksi. Myös pariviestit sujuivat hienosti. Otimme vielä lopuksi heidän ohjaajat mukaan toimintaan, jotta saimme vähän enemmän ihmisiä viestiin. Toteutuksessa oli hyvä olla muutama osallistuja enemmän, joten ohjaajien hyödyntäminen oli hyvä tapa saada viesti onnistumaan. Viimeisessä osiossa, jossa kaikkien piti osua palloon, sujui hyvin myös ohjaajien mukana ollessa.

Lopuksi sovelsimme vielä lisäosion viestiin, jossa palloa tuli kuljettaa niin, että siihen osui koko matkan yksi jalka ja kaksi kättä. Joukkueet oivalsivat hyvin, miten pääsevät etenemään niin. Viimeiseksi kysyimme vielä haluavatko joukkueet ehdottaa jotain tyyliä kuljettaa palloa ja toinen joukkue keksi, että palloa kuljetetaan niin että jokaisen mahat osuivat palloon, eikä käsillä saanut auttaa. Viimeisen kierroksen jälkeen siirryimme rentoutukseen, joka sujui hienosti ja rauhallisesti. Myös lopetus sujui hyvin. Kyselimme toiveita ja mielekkäitä tekemisiä ja he ehdottivat jalkapalloa ja hippaa. Kerroimme, että ainakin viimeisellä kerralla toteutamme hieman leikkisämmän kerran ja yhdellä kerralla jo pelasimme jalkapalloa. He olivat kuitenkin tyytyväisiä tuntien sisältöihin.

Tuokio 4: Häntäpallo

Edellisistä kerroista poiketen, emme olleet laittaneet pelivälineitä esille Herttuassa ennen lasten tuloa. Istuimme alkupiirissä odottamassa lapsien saapumista. Olimme tehneet ennalta joukkuejaot punaisiin ja sinisiin joukkueisiin sen perusteella, miten tunsimme lapsia edellisten kertojen perusteella, eli halusimme vähän erottaa parhaita kavereita sekä sekoittaa arempia ja vilkkaimpia lapsia samoihin joukkueisiin. Lasten tullessa, he olivat selvästi ihmeissään, kun salissa ei ollut muuta kuin joukkuenauhoista tehty alkupiiri. Edellisillä kerroilla oli ollut, jotakin konkreettista odottamassa salissa.

He kyselivät kovasti etukäteen mitä on luvassa, mutta odotimme, että kaikki lapset olivat paikoillaan. Näin saimme myös heitä pidettyä paikoillaan, koska he odottivat tietoa tulevasta.

Alkupiirissä kyselimme millä mielellä lapset olivat tulleet tuokioon ja mitä he odottivat tuokiolta. He olivat selvästi kiinnostuneita siitä mitä oli tulossa, koska mitään peleihin liittyvää ei ollut esillä. Kun tunnetilakysely oli suoritettu haimme yhden kassin ja jaoin jokaiselle omat häntäpallot, joista tuli häntä nimileikkiä varten. Lapset olivat innoissaan häntähipasta ja ymmärsivät heti idean. Huomasin, että lapset pitivät selvästi leikkisämmästä nimileikistä edellisiin kertoihin verrattuna. Nimileikin jälkeen oli pääleikin vuoro, eli ”pidä oma puoli puhtaana”-peli. Osalle lapsista leikki oli tuttu ja osalle se oli aivan uusi. Selitimme säännöt sekä näytimme rajat. Pyrimme moniaistilliseen ohjeistamiseen. Lapset ovat energisiä ja he myös kokeilevat rajoja, joten olemme yrittäneet ohjaajina pitää tarkat säännöt, joista on helppo huomata, onko tapahtunut huijaamista vai onko kyseessä vain, yhden osallistujan oma mielipide, mistä on aiheutunut hänelle mielipahaa. Tämän takia loimme myös harjoituskerran jälkeen säännön, että kädet pitää nostaa ylös pillin soidessa.

Lapset ottivat sujuvasti vastaan pelin eri variaatiot. Niin sen, että pitää potkia palloja kuin senkin, että peppu pitää pysyä maassa. Peleissä valitsimme voittajajoukkueen aina sillä perusteella, kummalla on vähemmän häntäpalloja. Yritimme myös saada lapsille yhteishenkeä, sillä että he voivat hurrata voittaessaan ja kannustaisivat toisiaan. Pelailun jälkeen loppurentoutus sujui melko rauhallisesti. Lapset myös ottivat sen enemmän vakavissaan kuin esimerkiksi kahdella ensimmäisellä kerralla. He eivät esimerkiksi hieroneet pelkästään toistensa takapuolia, vaan oikeasti yrittivät hieroa toisiaan rauhallisesti niin, että toisella on mahdollisuus rentoutua.

Rentoutuksen jälkeen kyselimme loppupiirissä tunnetilojen lisäksi myös sitä, mitä lapset haluaisivat tehdä viimeisellä kerralla. Otimme ideoita vastaan ja Herttuan lapset toivoivat yleisesti ottaen leikkisämpää kertaa.

Koivulan tuokion pidimme taas luokkahuoneessa, jossa oli paljon elektroniikkaa sekä ikkunoita. Lapsetkin olivat jo paikalla meidän tullessamme. Rajasimme

luokkahuoneeseen pelitilan maalarinteipillä. Alkupiirissä kyselimme lasten kuulumisia sekä kyselimme tunnetilat. Nimileikkinä oli myös Koivulassa häntähippa, vaikka tila oli paljon pienempi. Pyysimme lapsia olemaan varovaisia, jotta elektroniikka säästyisi vaurioitta. Nimileikki sujui rauhallisesti, mutta kuitenkin niin, että lapsille kerkesi tulemaan vähän hiki.

Lapset innostuivat myös Koivulassa häntäpallosta. Kerroimme heille säännöt ja pidimme ”kädet ylös vihellyksestä” -säännön heti voimassa Herttuan koulun tuokiosta oppineena. Lapset ymmärsivät säännöt heti eikä aikaa kulunut niiden kertaamiseen. Tämän takia Koivulassa ehdimme pelaamaan monta peliä ja kerkesimme käymään samat variaatiot kuin Herttuassa, sekä päätimme kokeilla onnistuisiko pienemmällä osallistujamäärällä häntäpallo silmät kiinni ja peppu maassa. Vaikka variaatio olikin villi kortti, niin se toimi hyvin ja lapsilla oli hauskaa.

Rentoutuksen aikana yksi lapsi lähti kotiin, joten toinen meistä ohjaajista meni pallohierontaan hänen parinsa pariin. Loppupiirissä kävimme läpi tunnetilat sekä kyselimme myös Koivulan lapsilta, mitä he haluaisivat tehdä viimeisellä kerralla.

Tuokio 5: Polttopallo

Strukturissa pysyäksemme olimme asettaneet jumppaa uhat aloituspiiriin, vaikka olimme päättäneet, että joukkueita tällä kertaa ei jaeta. Käytimme jumppanauhoja tällä kertaa vain nimileikissä. Halusimme, että viimeinen kerta olisi leikkisämpi ja siksi valitsimme alkuleikiksi viime kerralla suosion saavuttaneen häntähipan.

Pääleikkinä oli polttopallo, jota pelasimme ensin tavallisilla säännöillä. Me aloitimme heittelemään palloa, jotta kaikki lapset pääsivät aluksi ringiin sisään. Ringinä toimi lattiaan valmiiksi maalatut viivat. Pelasimme kolme kertaa tavallisilla säännöillä ja jokaisella aloituskerralla me toimimme aluksi polttajina. Kerran pelasimme muuten samoin aiemmin säännöin, mutta peliin tuli mukaan kaksi polttopalloa, jotta peliin tulisi lisää tempoa ja haastetta. Päädyimme olemaan polttajina, jotta lapset saavat keskittyä hauskipaan osuuteen eli pallojen väistelyyn. Tämä vaikutti olevan hyvä ratkaisu, sillä lapset puhkuivat intoa, kun yritimme saada heitä poltettua.

Lopuksi muutimme vielä sääntöjä niin, että lapset olivat pareittain ringin sisällä. Toinen parista oli kana ja toinen tipu, kanan tehtävänä oli suojella tipua pallolta. Eli kana sai potkia palloa pois tipunsa luota tai estää palloa käsin. Tipuun pallo ei saanut osua ja jos pallo osui tipuun, joutui molemmat kana ja tipu poistumaan ringistä ja menemään polttajiksi. Ringissä kaksi lapsista ei päässyt yhteisymmärrykseen pariastaan, eikä suostunut kuuntelemaan ohjaajien neuvoja, joten päätimme valita heidät alkuun polttajiksi. Pelasimme tätä peliä kahteen kertaan ja toisella kerralla nämä ensiksi polttajiksi valitut lapset pääsivät yhteisymmärrykseen ja he pääsivät ringiin mukaan.

Rentoutus oli seuraavana vuorossa, johon siirtyminen oli aiempaa helpompaa ja parit rentoutuivat hyvin sen aikana. Rentoutuksen jälkeen loppupiirissä kyseltiin vielä kuulumiset ja suurin osa oli tyytyväisiä toimintakertoihin ja sisältöön. Aiemmin lapset valittivat tunnetilakyselystä ja eivät ymmärtäneet sen tarkoitusta, mutta viimeisellä kerralla muutama lapsista sanoi, että vaihtoehtoja tunnetiloille oli liian vähän. He olisivat kaivanneet jännittyneisyyden kuvaa ja väsyneen naaman kuvaa. Loppupalaute oli positiivista sekä ohjaajilta, että lapsilta. Kaikki lapset olivat askarrelleet meille kiitoskortin ja pari paperivenettä ja halusivat lopuksi antaa ne meille ja kiittää kivoista tuokioista. Joten viimeisestä kerrasta jäi onnistunut olo molemmille.

Koivulassa osallistujia oli viimeisellä kerralla viisi ja yksi lapsista oli reunalla seuraamassa. Aloituspöydässä teimme tutun hymynaama- kyselyn lapsille ja kyselimme muutenkin millä mielellä lapset ovat tulleet viimeiseen kamukerhotuokioon. Alkuleikkinä toimi myös Koivulassa viime kerralta tuttu ja suosittu häntähippa.

Itse toimintana oli polttopallo. Aloitimme niin, että lapset menivät ringin sisäpuolelle ja me olimme polttajina. Pelasimme näin kolme peliä, koska lapset olivat innoissaan, kun ohjaajat olivat polttajina. Vaihdoimme sääntöjä seuraavaksi niin, että lapset olivat pareittain ringin sisällä eli pelasimme kana ja tipu peliä. Koska lapsia oli vain viisi, pyysimme yhtä iltapäiväkerhon ohjaajaa tulemaan mukaan, jotta saisimme kaikille parit. Pelasimme tipu ja kana peliä kolme kierrosta, mutta lapset eivät oikein pitäneet pelistä, joten vaihdoimme loppuajaksi tavalliseen polttopalloon.

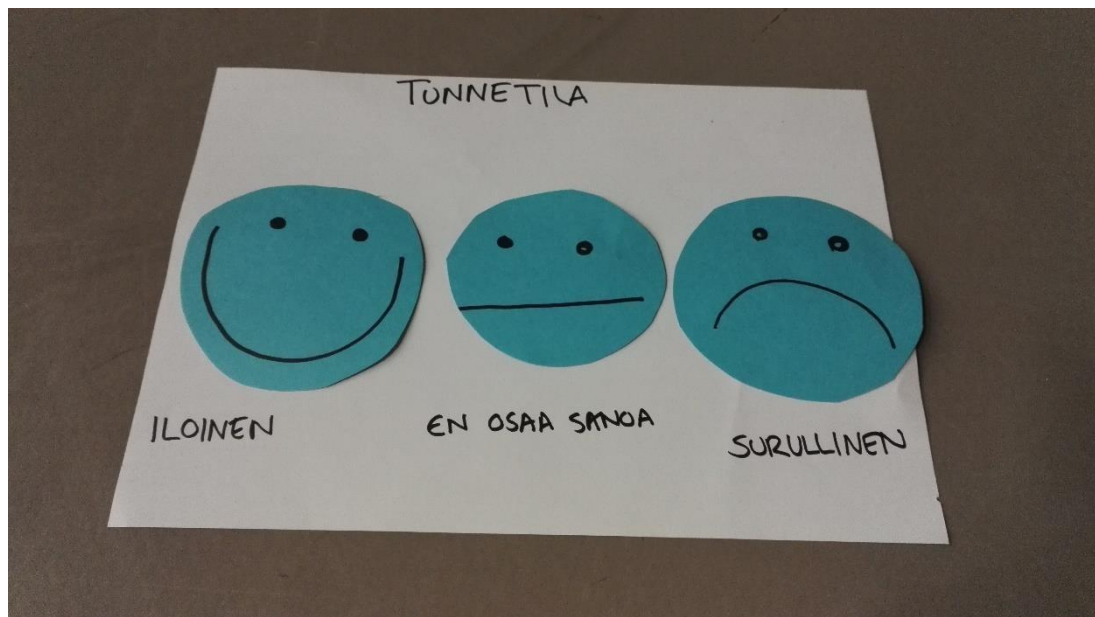
Kun aloitimme pelaamaan tavallista polttopalloa, sivusta seurannut lapsi vaikutti olevan kiinnostunut tavallisesta polttopallosta, joten kysyimme haluaisiko hän osallistua loppuajaksi vielä peliin. Hetken mietittyään hän liittyi peliin ja näytti nauttivan pelistä. Hän halusi myös osallistua pallohierontaan, joka oli loppurentouksessa. Tämä oli oikein hyvä asia, koska iltapäiväkerhon ohjaaja sai vetäytyä reunalle ja lapset saivat olla pareja keskenään.

Lopuksi vielä kyselimme hymynaamakyselyn ja kyselimme miltä heistä tuntui, kun kamukerhoa ei enää tule olemaan. Lapset olivat vähän haikean oloisia, koska emme tule enää pitämään heille tuokioita. Eli olimme onnistuneet luomaan mielekkäitä tuokioita, sillä myös Koivulassa he olisivat pitäneet siitä, jos tuokioita olisi ollut enemmän.

8.1 Hymynaama arviointi

Suunnittelimme kamukerhoon oppilaille oman arviointimenetelmän, jotta saisimme mahdollisimman monipuolisesti arviointeja ja haluttiin, että ohjaajien lisäksi myös itse oppilaat eli toiminnan kohderyhmä pääsee osallistumaan jollakin tapaa arviointeihin ja siten he saisivat oman äänensä myös kuuluviin.

Työssä ja arjessa huomaa monesti, kuinka helposti tukea tarvitsevat henkilöt saattavat jäädä ulkopuoliseksi toiminnoissa ja heidän osallistumisensa ryhmään on haasteellisempaa, eikä heidän osallistuminen ole itsestäänselvyys kaikkien yksilöiden kohdalla



Kuva 7 Hymynaama-arviointi

Suunnittelimme siis oppilaille hymynaama-arvioinnin. Askartelimme kartongille kolme eri-ilmeistä hymynaamaa. Iloinen, ei osaa sanoa ja surullinen -hymynaamat.

Suoritimme hymynaama-arviointi (kuva7) jokaisella kerralla. Ensin aloituspiirissä ennen kuin olimme kertoneet heille edes päivän teemasta ja sitten tuokion lopuksi. Tarkoituksena oli kartoittaa heidän mielialaansa ennen tuokion alkamista ja sitä kautta saisimme tietoa siitä, millä mielin, he saapuivat kamukerhoon. Myös hymynaama arviointi suoritettiin toiminnan jälkeen loppupiirissä, jossa jokainen sai taas kertoa tunteuksistaan tunnin jälkeen ja oliko teema tunnilla mieleinen. Tarkoituksena oli, että me näemme miten kamukerho vaikuttaa ryhmässä osallistumiseen ja toimimiseen, tuoko se hyvänolon tunnetta ja tapahtuuko tunnin aikana muutosta mielialassa ja kuinka laajasti.

Kerroimme ensimmäisellä kerralla heille hymynaama-arvioinnista ja sen toteutuksesta. Lapset eivät ymmärtäneet silti sen tarkoitusta ja sanoivat myös siitä meille. Heidän omat ohjaajat puuttuivat tilanteeseen ja muistuttelivat oppilaille, että he ovat koulussa harjoitelleet samanlaisella menetelmällä ja se on osakseen toiminut. Ohjaajat ottivat myös kantaa arviointeihin ja kehuivat ideaamme ja toteutustamme hymynaamojen suhteen. He myös päättivät alkaa itse toteuttaa kyseistä hymynaama kyselyä useammin, sillä sen onnistuessa se avaa hyvin osallistujien tunnetiloja ja niiden kautta asioihin pystytään puuttumaan ja tilanteiden selvittely saa uuden apuvälineen käyttöön.

Hymynaamakysely oli osakseen haastavaa etenkin isommalla ryhmällä. Emme tietenkään tunteneet isoa ryhmää entuudestaan ja toiminta-aikamme tuokioihin oli lyhyt. Aluksi hymynaamojen kysely onnistui kohtalaisen hyvin, sillä tilanne oli kaikille uusi ja jokaista taisi ensimmäinen kerta ujostuttaa. Kuitenkin seuraavilla kerroilla huomionhakuisuus ja ryhmän naurattaminen olivat osalle tärkeämpää. Sitä kautta alkupiiirissä kyselyn alkaessa osa osallistujista otti kyselyn huumorin kannalta ja he alkoivat pelleillä hymynaamojen kanssa. He sanoivat totuudesta poikkeavia asioita ja kehottivat vierustovereitaankin vastaamaan mahdollisimman hauskaasti kyselyyn. Lopuksi emme aina saaneet todenmukaista palautetta osallistujilta, mutta suoritimme kyselyn silti joka kerta.

Puutuimme mahdollisuuksien mukaan käytökseen ja selitimme heille kuinka tärkeää rehellinen ja todenmukainen vastaus olisi meille, meidän tutkimuksen kannalta ja heidän ohjaajatkin puuttuivat tilanteisiin. Osa ei kuitenkaan halunnut muuttaa vastaustaan ja meidän oli tyydyttävä saamaamme palautteeseen, sillä emme voineet käyttää aikaa liikaa aloitus- ja lopetuspiireihin. Yritimme myös vaatia perusteluita vastaajilta, mutta he eivät halunneet perustella vastauksiaan. Aikamme tuokioihin oli rajallinen ja osa osallistujista saatettiin hakea kesken tuokion pois, joten siinä on yksi syy miksi loppuarvioinneissa saattaa olla vähemmän arviointivastauksia, kuin aloituspiirissä.

Ensimmäisellä kerralla osallistujia Herttuan kamukerhossa oli 12. Hymynaamaarviointeihin saimme tuloksia kahdeksan iloista hymynaamaa, kolme ei osaa sanoa hymynaamaa ja yksi surunaama. Lopuksi saimme hymynaama tulokseksi kahdeksan iloista hymynaamaa ja osa osallistujista oli ehditty hakemaan jo pois. Ensimmäisellä kerralla taas Koivulan kamukerhossa osallistujia oli neljä. Hymynaama-arvioinnin tulokseksi saimme aloituksessa kolme iloista hymynaamaa ja yksi ei osaa sanoa hymynaama. Lopuksi kysyttäessä hymynaama-arvioinnin tulos oli sama kuin aluksi, eli kolme iloista hymynaamaa ja yksi ei osaa sanoa hymynaama.

Toisella kamukerho kerralla Herttuassa osallistujia oli 11. Tulokseksi aluksi saimme osallistujilta kahdeksan iloista hymynaamaa ja kolme ei osaa sanoa -hymynaamaa. Lopetus oli haastavaa ja osa osallistujista kävi hieman ylikierroksilla tunnin jälkeen,

jonka seurauksena loppupiiirin tunnekyselyn vastauksista tuli osakseen epätodellisia. Tulokseksi saimme kuitenkin seitsemän iloista hymynaamaa, kaksi ei osaa sanoa hymynaamaa ja yksi surullinen hymynaama. Perusteluja selvittäessämme emme saaneet vastauksia, jotka olisivat vaikuttaneet arvioiden antamiseen. Toinen kerta Koivulan koululla onnistui hienosti ja siellä osallistujia oli tällä kertaa enemmän verrattuna ensimmäiseen kertaan. Osallistujia oli viisi. Hymynaama arvioinnissa saimme tulokseksi viisi iloista hymynaamaa ja samoin lopuksi lopetuspiirissä saimme viisi iloista hymynaamaa.

Kolmannella tuokiokerralla Herttuan koululla osallistujia oli kahdeksan. Alussa saimme hymynaama tulokseksi seitsemän iloista hymynaamaa ja yhden ei osaa sanoa hymynaaman. Loppupiiirissä arviointi oli taas haastavaa ja arvioinneissa tuli kaksi iloista hymynaamaa ja viisi ei osaa sanoa hymynaamaa. Tähän mennessä vain yksi osallistujia oli ehditty hakemaan pois. Kolmas kerta Koivulan koululla onnistui hienosti. Hymynaama arvioinnissa aluksi saimme kolme iloista hymynaamaa ja yhden ei osaa sanoa naaman. Mukana oli yksi osallistuja, joka ei osannut vastata meille omasta tunteestaan mitään, joten hän päätyi valitsemaan ei osaa sanoa naaman. Tuokion lopuksi saimme saman arvioinnin kuin aloituspiirissäkin.

Neljännellä kerralla Herttuan koululla osallistujia oli kymmenen. Aloituksessa hymynaamat antoivat seuraavan laisen tuloksen osallistujien mielialasta. Neljä vastasi iloisella hymynaamalla, kuusi vastasi, ettei osaa sanoa tunnetilastaan. Lopuksi kuitenkin vastaukset kääntyivät toisin ja kuusi vastasi iloisella hymynaamalla ja neljä ei osannut sanoa tunnetilastaan. Neljännellä kerralla Koivulan koululla osallistujia kamukerhoon oli viisi. Alkupiirissä neljä vastasi iloisella hymynaamalla ja yksi vastasi, ettei osannut kertoa tunnetilastaan. Lopuksi hymynaamakyselystä tuli samanlainen tulos kuin alkupiirissä.

Viidennellä eli viimeisellä kerralla Herttuan koululla osallistujia oli kymmenen. Aloituspiirissä kuusi vastasi iloisella hymynaamalla, kolme ei osannut sanoa tunnetilastaan ja yksi oli surullinen. Tuokion lopuksi tulos oli viisi hymynaamaa ja kaksi ei osaa sanoa. Tällöin taas kolme osallistujaa oli ehditty hakemaan kotiin. Viimeisellä viidennellä kerralla Koivulassa oli viisi osallistujaa. Neljä vastasi iloisella

hymynaamalla ja yksi ei osannut sanoa tunnetilastaan. Kamukerhon lopuksi hymynaamaarviot olivat samat kuin aloituksessakin.

8.2 ohjaajien arvioinnit

Annoimme iltapäiväkerhojen ohjaajille palautelomakkeen, jossa toivoimme saavamme sekä numeerisen arvioinnin, että sanallista palautetta pitämistämme tuokioista. (LIITE 2) Teimme lomakkeeseen numeroidut arviointikohdat 1-5 ja jätimme vielä niiden alapuolelle tilaa vastauksille, jotta saisimme vielä erikseen sanallista palautetta perustelujen kanssa. Olimme kategorioineet eri osa-alueita palautelomakkeessa, koska koimme sen helpottavan arviointia ja palautteen antamista. Osa-alueita oli struktuuri, ohjaus sekä mielekkyys ja osallisuus, lopuksi jätimme palautelomakkeeseen tilaa vapaamuotoiselle palautteelle. Emme siis pyytäneet ohjaajilta jokaisesta tuokiosta omaa palautetta vaan halusimme palautteen tuokioiden yleisestä onnistumisesta sekä mielekkyydestä.

Palautelomakkeen annoimme toiseksi viimeisellä kerralla yhteensä neljälle ohjaajalle. Kaksi heistä oli Herttuasta ja kaksi Koivulasta. Ohjaajista kolme oli naisia ja yksi mies. Toinen Herttuan palautteen antajista oli suorittamassa harjoitteluaan Herttuan koulussa, joten saimme myös opiskelijan näkökulmaa palautteeseen.

Struktuuri

Strukturin onnistumisesta arvosanaksi saimme 4,5. Perusteluita saimme kahdelta Herttuan ohjaajalta. Tuokioitamme keuhuttiin onnistuneiksi, vaikka tuokioiden kesto aika olikin lyhyt, 30 minuuttia. Tuokioiden pituutta arvioitiin siis lyhyeksi ja ohjaajat kirjoittivatkin palautteeseen, että heidän ryhmänsä lapsilla rauhoittumiseen ja siirtymätilanteisiin kuluu aikaa, joten tuokiot olisivat voineet kestää jopa tunnin. Tuokioiden rakennetta keuhuttiin hyväksi sekä sitä, että struktuuri oli huomioitu myös kirjallisesti seinällä olevassa tuokion järjestyksessä. Askartelimme strukturin tueksi seinälle kartan, josta näkyi tunnin ohjelma ja eteneminen. Pohja oli aina sama, mutta tuokioiden päätoiminta vaihtui jokaisella kerralla. Kartassa oli kuvalliset ohjaukset, sekä tavutetut sanalliset ohjaukset.

Struktuurin tarpeellisuudesta tuokioissamme arvosanaksi saimme 5. Tähän saimme sanallista palautetta kolmelta ohjaajalta. Ohjaajat korostivat strukturoinnin tärkeyttä, kun on kyse erityislapsista. Yksi ohjaajista korosti juuri kuvien olevan hyviä siinä, että lapset saavat tietää mitä tehdään ja missä järjestyksessä. Opiskelija mainitsi tunteiden arvioinnin olevan hyvä lisäys tuokioihin.

Ohjaus

Ohjeiden ymmärrettävyydestä arvosanaksi saimme 4,75. Sanallista palautetta saimme kahdelta Herttuan ohjaajalta. He sanoivat ohjeistuksemme olleen selkeää ja ymmärrettävää, mikä näkyi jo lasten toiminnassa, mutta toinen korosti myös sitä, että pitäisi odottaa lasten rauhoittumista siirtymätilanteissa. Toinen ohjaajista myös painotti sitä, että mitä vähemmän puhetta sitä parempi. Eli selkeät ja yksinkertaiset ohjeet menevät paremmin perille.

Arvosanaksi saimme 4,25 kun kysyimme, onnistuiko moniaistillinen huomiointi. Saimme sanallista palautetta kahdelta Herttuan ohjaajalta. Saimme palautetta siitä, että näkö- ja kuuloaisti oli hyvin huomioitu, sekä havainnollistaminen onnistui hyvin ja ainakin ohjaajien oli sitä helppo seurata. Myös tunnetila-kuvakkeet olivat mukava lisä moniaistillisuuteen.

Mielekkyys ja osallisuus

Tuokioiden mielekkyyydestä arvosanaksi saimme 4,75. Tuokioiden mielekkyyteen saimme kahdelta Herttuan ohjaajalta sanallista palautetta. Toinen ohjaajista oli havainnoinut lapsia ja sanoi heidän viihtyneen ja olleen innostuneita tuokioissamme, ja kertoi, että tuokioistamme huomasi selkeästi niiden eteen nähty työmäärä. Toinen ohjaaja, joka on siis harjoittelussa Herttuan koulussa, taas kehui tuokioiden monipuolisuutta sekä sitä, että jokaiselle lapselle löytyi mielekästä tekemistä. Hän piti myös siitä, miten olimme saaneet pienillä muutoksilla toisenlaisen ulottuvuuden peleihimme, esimerkiksi takapuoli maassa liikkuminen. Saimme myös kehua siitä, että tuokioissa oli tasapuolisesti hyvin toimintaa ja rentoutusta.

Tuokioiden yhteiseksi punaiseksi langaksi valitsimme pallopelit, ja tähän saimme arvosanaksi 5. Saimme kolmelta ohjaajalta sanallista palautetta kysymykseemme. Yksi ohjaajista kehui tuokioissamme pelattuja pelejä hauskoiksi ja kivoiksi. Herttuan

iltapäivätoimintaryhmän vastuuohjaaja kertoi ryhmän rakastavan pallopelejä ja että ryhmä on aina innokkaana mukana. Kolmas ohjaajista vastasi pallopelien olevan yleisesti suosittuja lasten keskuudessa ja pallopelit ovat helposti opittavissa. Hän lisäsi myös, että pallopeleihin tulee mielekkyyttä, koska pelit ovat monimuotoisia pienten sääntömuutoksien avulla. Pelejä pystyttiin soveltamaan pelaajille sopiviksi ja sääntöjä oli yksinkertaistettu mielekkäästi ja sopivasti.

Kysyimme, saimmeko lapset osallistumaan tuokioihimme ja arvosanaksi saimme vastaukseksi 4,75. Herttuan ohjaajat antoivat meille sanallista palautetta. Toinen heistä kertoi meidän onnistuneen hienosti siinä, että saimme lapset mukaan tuokioihin ja toinen ohjaajista kertoi lapsien osallistuneen helposti tuokioihimme, vaikka osa heistä löysikin välillä omaa tekemistä tuokioiden aikana sekä siirtymien välissä.

Ohjaajat antoivat arvosanaksi 5, kun kysyimme, vastasiko lasten osallistuminen ohjaajien odotuksia. Herttuan ohjaajien antamassa sanallisessa palautteessa korostui se, että lapset olivat innokkaina mukana. Palautteessa myös kerrottiin, että Herttuan ryhmän lapsilla on hyvä ryhmähenki keskenään, vaikkakin ryhmä on todella äänekas. Osallistujien mahdollisuuteen osallistua arvosanaksi saimme arvosanaksi 5. Saimme kahdelta ohjaajalta sanallista palautetta tähän kysymykseen. Tuokiomme oli yhden ohjaajan mielestä sopivia eivätkä ne olleet liian haastavia erityislapsille. Toinen ohjaaja vastasi lasten olleen innokkaina mukana ohjaamissamme tuokioissa.

Arvosanaksi saimme 5 kysymykseen voiko tuokioita käyttää jatkossa. Saimme kolmelta ohjaajalta. Tuokiossamme käytettyjä leikkejä ja pelejä keuhuttiin, koska ne olivat uusia sekä ohjaajille että lapsille, ja näin ohjaajat kokivat saavansa uusia vinkkejä käyttöönsä. Yhden ohjaajan mielestä keilaus ja häntäpallo- leikit olivat kivoja. Opiskelija, joka oli harjoittelussa Herttuan koulussa, kehui tuokioidemme sopivan hyvin alakouluikäisille ja motorisiin harjoituksiin. Hän myös sanoi voivansa käyttää tuokioissamme käytettyjä pelejä ja leikkejä lähihoitajana. Ohjaajat toivoivat meiltä pientä muistikirjaa tuokioiden pelien sisällöistä ja säännöistä, jotta he pystyvät hyödyntämään itse jatkossakin pelejämme.

Pyysimme ohjaajalta myös vapaamuotoista kommenttia. Tähän osioon saimme kolmelta ohjaajalta vapaamuotoista palautetta. Tuokioiden pituutta keuhuttiin sopivaksi, jotta erityislapsset jaksoivat keskittyä toimintaan. Ohjaustyylistämme saimme kommenttia, että uskalsimme puuttua rohkeasti levottomaan käytökseen, mutta kuitenkin tuokioissamme ei ollut turhaa nipotusta. Yksi ohjaajista myös mainitsi huomanneensa sen, että lapset olivat pitäneet tuokioistamme.

Alkuperäinen suunnitelmamme oli tutkia ryhmien ryhmäytymistä pallopelien avulla, mutta ymmärsimme, että loppukevät ei ole optimaalisin aika tutkia ryhmäytymistä, kun ryhmät ovat olleet vuoden jo koossa. Vaikka ilmoitimme ohjaajille, että tutkimekin tuokioidemme avulla osallistumista ryhmässä ryhmäytymisen sijaan, niin saimme palautteen, joka liittyi ryhmäytymiseen. Palautteessa sanottiin myös siitä, että ryhmäytymisteema olisi toiminut paremmin syksyllä kuin keväällä.

9 POHDINTA

9.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Tavoitteenamme oli tutkia lapsien osallistumista ryhmässä ja toistensa kanssa toimeen tulemisesta. Ryhmässä toimiminen vaatii yksilöiltä melko paljon ja se perustuu positiiviseen asenteeseen, sekä hyvään kokemukseen. Toisten kannustaminen on iso osa ryhmässä toimimista ja se luo myös yksilöille onnistumisen kokemuksia. Toisten kannustaminen ei ole itsestään selvyys, mutta sen osaaminen on tärkeää kavereiden kanssa. Kannustaminen tuntui olevan myös vaikeaa osalle, koska he kokivat sen olevan itseltään pois. Tämän takia näytimme ohjaajina mallia ja kannustimme osallistujia ja pyysimme lapsia kannustamaan toisiaan.

Ryhmä jaettiin usein osiin, jotta saimme peleihin joukkueet. Joukkuejakoihin lapset eivät voineet itse vaikuttaa, vaan ohjaajina me teimme jaot ennen lasten tuloa toimintaympäristöön. Jaot suoritettiin joukkueenauhojen perusteella ja sitä kautta jokaisen lapsen tuli toimia keskenään ilman kenenkään syrjimistä tai väheksymistä. Valmiilla joukkuejaolla lapsilla ei ollut mahdollista muodostaa klikkejä eikä syrjiä

ketään enne tuokion aloittamista. Tasa-arvon mallin näyttäminen lapsille on tärkeää myöskin ryhmässä osallistumisen onnistumisen kannalta. Halusimme myös lisätä lapsien liikuntaa, jotta se mahdollistaisi lapsien liikuntasuosituksen täyttymisen päivisin. Liikuntaa pystyy soveltamaan jokaiselle sopivaksi ja sitä pystytään muokkaamaan lasten mielekkyyden mukaan leikkisämmäksi, jotta mielekkyys tekemisessä säilyy. Se antaa myös lapsille uusia keinoja soveltaa leikkejä ja pelejä itsenäisesti heidän vapaaikanaan.

9.2 Kirjoitusprosessi

Kirjoitusprosessi alkoi lähteiden perusteella kerätyistä tiedoista ylös kirjaamisella. Jaoin kirjallisuuden puoliksi ja mietimme, kumpi lukee mitään. Kirjojen jaon jälkeen molemmat perehtyivät kirjoihinsa ja etsi myös nettilähteitä aiheeseen liittyen. Teoriaan perehtymisen jälkeen alkoi tarpeellisten tietojen ylös kirjoittaminen ja siitä alkoi pikkuhiljaa muodostua teoriaosuus opinnäytetyöhömme. Kirjoja ja nettilähteitä tutkiessamme, meidän tuli kiinnittää huomiota lähteiden ja aiheiden selkeään rajaamiseen, jotta pysyisimme meidän tutkimuksen kannalta oleellisessa aihealueessa. Osuuksemme kirjoittamisen jälkeen, vaihdoimme teoriaosuudet ja perehdyimme toistemme lähteisiin, sekä kirjoitukseen ja teimme korjauksia tai lisäyksiä niihin vielä omasta näkökulmastamme. Tarkistimme vielä yhdessä teoriapohjaan perustuvat tekstit ja liitimme ne yhdessä opinnäytetyöhön.

Toimintaosuuksien jälkeen teimme aina jokaisesta kerrasta muistiinpanoja. Niissä kävi ilmi, että kuinka monta osallistujaa tuokioissa oli, mikä oli aiheenamme ja miten toiminnot sujuivat. Pohdimme muistiinpanoissa tuokioiden yleistä ilmapiiriä, sekä lapsien osallistumista. Muistiinpanot vastasivat päiväkirjatyypistä muistiinpanotapaa. Niiden pohjalta puhtaaksi kirjoittaminen opinnäytetyöhön sujui helpommin ja muistiinpanot takasivat kaikkien asioiden muistamisen, sekä mahdollisuuden huomioida niitä tutkimuksessamme, jottei mikään päässyt unohtumaan. Jaoin puoliksi myös tuokioiden kirjaamisen, jotta molemmat tekevät töitä tasapuolisesti tämän eteen. Tuokioiden kirjaaminen oli pohjana kaikelle tuloksien analysoinnille. Ilman niitä, konkreettista ja todenmukaista tutkimusta ei olisi saatu kasaan. Johdannon kirjoittaminen tapahtui viimeisten kirjoitusosioiden

loppuvaiheella, mikä mahdollisti asian kertomisen suoraan paljastamatta opinnäytetyön tuloksia ja saavutuksia.

9.3 Liikuntatuokioiden toteutus

Suunnitelmamme muuttui matkan varrella ryhmiin tutustumisen jälkeen. Alkuperäisenä suunnitelmana oli tutkia ryhmäytymistä osallistujien kanssa, mutta huomasimme, että suunnitelma ei ollut toimiva siinä ajankohtana, jolloin tuokiot ohjattiin. Koska ryhmät olivat jo olleet lähes vuoden tekemisissä, ei tutkimuksestamme olisi saatu tuloksia, joita iltapäiväkerhot olisivat voineet hyödyntää. Tämän takia päädyimme vaihtamaan tutkimuskohdetta ryhmäytymisestä osallistumisen ja ryhmässä toimimisen tutkimiseen. Keskustelimme tästä myös iltapäiväkerhot ohjaajien kanssa, jotka yhtyivät näkemyksemme. Eli päädyimme suunnittelemaan liikuntatuokioita 714 –vuotiaille erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Toteutuspaikkana oli Herttuan ja Koivulan koulujen iltapäiväkerhot, josta ohjaajat olivat meille ryhmät valinneet.

Pohdimme suunnitelmallemme teemaa, joka yhdistäisi jokaista tuokiota. Teemaksi päätimme pallopelit, jotka ovat molemmille lähellä sydäntä, sekä pallo välineenä on lähes kaikille tuttu. Pallo pelivälineenä on myös kätevä, sillä pallolla voi soveltaa erilaisia pelejä ja leikkejä. Mietimme, mitkä pallopelit ja leikit olisivat mielekkäitä osallistujille, ja mitkä peli ja leikit olisi helposti sovellettavissa, jos tarve niin vaatii. Pallopelit valitsimme myös siksi, että ne ovat hyvä keino luoda yhteishenkeä ja edistää ryhmässä toimimista. Pallopeleissä myös toisten auttaminen tulee hyvin esiin. Huomioimme myös oman osaamisemme pallopelejä valittaessa, meidän piti olla varmoja, että osaamme säännöt sekä pystymme pilkkomaan ohjeistusta tarpeeksi pieniin palasiin. Saman teeman ympärillä pysyminen toi turvallisuudentunnetta.

Yhteistyökumppaneina meillä oli siis Koivulan koulu ja Herttuan koulu, joiden ryhmissä meillä oli erityistarpeita vaativia lapsia. Tuokiot toteutettiin iltapäiväryhmissä erityiskouluilla, joissa ryhmäkoot vaihtelivat suuresti ja toisessa ryhmässä lapsilla oli suurimmaksi osaksi keskittymisvaikeuksia ja käytöshäiriöitä, kun taas toisessa ryhmässä lapsilla oli suurimmaksi osaksi kehitysvammainen aiheuttamaa

tuen tarvetta. Toteutuksessa piti huomioida tuleva ryhmä ja heidän yksilöllisiä tarpeita. Lapsien mieltymykset pyrimme ottamaan huomioon jo ennen tuokioiden suunnittelua, kun keskustelimme tuokioista heidän ohjaajiansa kanssa. Kysyimme lapsien mielenkiinnonkohteita ja ikäryhmää, sekä toiminnallisia vahvuuksia ja heikkouksia, jotta pystyimme soveltamaan tuokioita niiden mukaisesti. Emme tavanneet lapsia kasvotusten ennen tuokioiden pitämistä, mutta lapsien fyysisestä kunnosta ja taidoista saimme hyvin selvää keskustelemalla niistä etukäteen heidät tuntevien ohjaajien kanssa.

Opinnäytetyössä toteutuksen selkeä ja monipuolisuuden mahdollistamisen edistäjänä meillä toimi struktuuri, joka mahdollisti selkeän ja toistuvan toimintaympäristön, johon lapsien oli helppo tulla mukaan. Tuokioissa struktuuri säilyi joka kerralla ja se näkyi esimerkiksi meidän pukeutumisessa, jossa meillä oli joka kerralla samanlaiset vaatteet päällä, jotta lapset erottivat meidät selkeästi joukosta. Jokainen toimintakerta alkoi aloituspiirillä, josta siirryttiin päätoimintaan eli sen tuokion päätettyyn pallopeleihin. Pallopelin jälkeen siirryimme ohjatusti rentoutukseen ja vielä lopuksi meillä oli loppupiiri, jossa kysyttiin tuokiossa heränneitä tunnetiloja ja tuokion mielekkyydestä. Siirtymätilanteissa olisi voinut olla vielä parantamisen varaa, jotta ne olisivat sujuneet rauhallisemmin, sillä usein vauhdikkaimmat lapset rupesivat juoksemaan ympäri salia ja heitä oli siten vaikeampi saada rauhoittumaan rentoutukseen. Pyysimme jokaisella kerralla lapsia auttamaan meitä keräämään tavaroita paikoilleen, jotta lapset osallistuisivat myös siivoamiseen. Struktuuri mahdollisti myös meidän keskittymisen itse ohjaamiseen, kun tuokion kulku oli meillekin selvä, eikö se vaihdellut joka kerta.

Olimme tehneet myös jokaiselle lapselle nimilaput rintaan, jotta voimme kutsua heitä nimellä ja samoin meillä ohjaajilla oli nimilaput paidoissa. Lapset saivat nimilappuihinsa tähtitarran jokaisen tuokion alussa, joka toimi merkinä tunnille osallistumisesta ja antoivat heille pientä ekstraa tuokioihin. Tähtitarrat eivät toimineet niin hyvin kuin olisimme toivoneet, sillä ne tippuivat nimilapuista ja se taas häiritsi osaa lapsista, sillä he kiinnittivät välillä enemmän huomiota tippuneisiin tähtiin kuin itse toimintaan. Tähtitarinat voisi korvata, vaikka piirretyllä tähdellä, jolloin ne ei ainakaan putoaisi ja häiritsisi osallistujia. Ensimmäisellä kerralla, kun annoimme

tähdet vasta kun lapset olivat tulleet paikalle, siihen meni ylimääräistä aikaa. Ja seuraavilla kerroilla pistimme tarrat jo valmiiksi.

Askartelimme seinälle isoon kartonkiin tuokioiden etenemiskartan, josta jokainen pystyi vielä erikseen tarkistamaan tuokion etenemisjärjestystä, jottei se pyörisi mielessä koko ajan. Yritimme sulkea pois erilaiset mahdolliset häiriötekijät myös sitä kautta. Kartalla tuokiot olivat kirjoitettuna siihen järjestykseen, kun tunnit sujuivat ja jokaisen tuokion perässä oli vielä kuvallinen ohjaus siitä mitä kohdat tarkoittivat, joka mahdollisti ryhmäläisten paremman hahmottamisen tunneista. Tarkoituksena oli myös käyttää Timer-kelloa jokaisella tuokiokerralla, jotta lapset pystyisivät seuraamaan ajankulua paremmin ilman että heidän täytyisi käyttää energiaa tuokioiden pituuden miettimiseen. Onnistuimme saamaan Timer:in käyttöömme Koivulan tuokioissa, joka oli hyvä keino lapsille seurata tuokion ajankulua, mutta Herttuassa emme saaneet Timer-kelloa käyttöömme ja tila olisi ollut liian iso sen käyttämiselle.

Tuokiot kuitenkin sujuivat sielläkin hyvin ilman ajankäytön seuraamista lapsilta.

Toteutimme tuokiot kouluilla. Herttuan koululla tilana toimi jokaisena kertana liikuntasali, jossa oli valtavasti tilaa ja rajasimme tilaa aina meidän toiminnan vaatimien puitteiden perusteella. Koivulan koululla tuokioiden toteuttamisen tila vaihteli aina vapaan tilan mukaan. Välillä suoritimme tuokiot tilavassa luokassa, jossa pulpetit siirrettiin sivuun ja toimintatila rajattiin mahdollisuuksien mukaan. Tilaa ei saatu kuitenkaan täysin pelkistettyä, jotta ylimääräisiä häiriötekijöitä ei ilmenisi. Tästä huolimatta tuokioiden soveltaminen luokahuoneessa onnistui kuitenkin melko hyvin. Liikuntasalissa tilaa taas oli valtavasti ja toimintojen rajaaminen suoritettiin pelivälineiden avulla. Liikuntasali kyettiin riisumaan ylimääräisistä häiriötekijöistä, jotta keskittyminen pysyi taas vain meidän tekemisessä ja tuokioon tarvittavissa välineissä ja rajauksissa.

Kerroimme ryhmäläisille heti toteutuksen alussa meidän toimintamenetelmistä ja tuokioiden tarkoituksista, sekä tavoitteista. Ryhmässä toimiminen ja toisten kannustaminen ovat tärkeää lasten arjessa, kuten esimerkiksi koulumaailmassa ja vapaa-ajan harrastuksissa. Toisten tukeminen ja kannustaminen ovat tärkeä lähtökohta

ryhmän toimivuuden kannalta. Pyrimme myös oman esimerkkimme ja ohjeiden mukaan saamaan osallistujat huomioimaan toisiansa pelin tiimellyksessä.

Tuloksia havainnoidessamme huomasimme, että Herttuan koululla kaikki lapset osallistuivat ryhmätoimintaan ja olivat innoissaan kaikessa mukana, vaikka heidän energisyytensä huokui välillä melko paljon ja keskittyminen oli vaikeaa. Keskittymisen herpaantuminen näkyi etenkin aloitus- ja lopetuspiireissä, kun piti istua paikallaan ja kertoa tunnetiloista, sekä näyttää oman tunnetilansa kartalta. Rauhattomuus ja energisyys vaikuttivat negatiivisesti tunnetilojen lukemiseen, sillä moni lapsista teki tilanteesta leikin ja vastasi mielestään hauskimalla tavalla kyselyyn muiden katsoessa vierestä. Yritimme selittää heille kyselyn tarkoituksena ja sen tärkeyttä tuokioissamme, sekä sitä että heidän olisi hyvä itsekkin seurata omaa tunnetilaansa, kun me mahdollistetaan se tuokioissa. Se lisäisi lapsien jo varhaista kykyä itsetuntemukseen.

Lapset olivat iloisia ja reippaita, eivätkä aristelleet ryhmässä toimimista juuri ollenkaan eivätkä he aristaneet myöskään meitä. Me teimme aina joukkuejaot, jotta kaikki tuntuivat olonsa tasapuoliseksi ja tulisi yhdenmukaisesti huomioiduiksi. Näin ketään ei olisi mahdollista syrjiä, eikä kukaan tullut valituksi viimeisenä. Osallistujat ottivat ryhmäjaot aina hyvin, eivätkä kertaakaan sanoneet mitään vastaan. Parijaot sujuivat melkein yhtä sujuvasti, mutta kerran loppurentoutuksessa jakamamme pari ei olisi halunnut rentoutua keskenään ja he yrittivät luistaa siitä. Kuitenkin olimme alusta asti päättäneet, että kaikkien tasapuolisuuden vuoksi me ohjaajina päätämme jaot joten selitimme tilanteen lapsille ja kehotimme heitä toimimaan yhdessä, niin he suostuivat sitten hyvissä merkeissä toimimaan keskenään. Kannustamiseen lapset tarvitsivat vähän ensiksi apua ja ohjaajina me kannustimme heitä kehuamaan toisiaan ja iloitsemaan joukkueensa puolesta, johon he osallistuivat meidän mallin mukaisesti. Pian tunnelma oli jo rakentunut hyväksi joukkueiden kannalta ja he kannustivat toisiaan jo omatoimisestikin. Ohjaajina meidän vastuulla on hyvän hengen ja ilmapiirin luominen tuokioissa, sekä innokkaan kannustamisen esimerkin antaminen, joka antaa hyvää mallia lapsille yhtyä kannustamaan joukkuekavereitaan. Ohjaajien läsnäolo ja sen näkyminen toiminnassa on iso osa lasten rohkeutta osallistua tuokioihin myös täysillä.

Koivulan koululla etenimme samalla tavalla. Toinen meistä ohjaajista tunsi jo ryhmän entuudestaan, sillä hän suoritti samaan aikaan harjoittelua siellä. Ryhmä oli huomattavasti pienempi ja rauhallisempi, mutta he olivat vähän toista ryhmää vanhempia ja heidän alkuun innostaminen vaati enemmän kannustamista ja ohjaajien läsnäoloa, kuin toisen ryhmän kanssa. He kuitenkin innostuivat jokaisesta tuokiosta aina heti sen alettua ja nähtyään, miten me ohjaajina heittäydymme leikkimielisesti mukaan, vaikka pääsääntöisesti kannustimme ja ohjasimme taustalla. Huomasimme, että jo pelkkä läsnäolo ja asenne vaikuttaa lapsien omaan osallistumiseen ja mielentilaan. Myös mielekkyys peleissä oli taattu, sillä toinen ohjaajista oli jo aiemmin ottanut selvää millaisesta toiminnasta he pitävät ja mitä he odottavat Kamukerholta. Ryhmä oli pieni, mutta toimiva, sillä lapset tiesivät toisensa etukäteen ja he kuuntelivat ohjeet kunnolla, sekä jaksoivat keskittyä myös tunnetilakyselyyn ja yleiseen keskusteluun. Tämän ryhmän kanssa useat toistot ja tekemisen muistuttaminen konkreettisesti, suullisesti, sekä havainnollistamalla ja heidän itsensä toistamalla meidän perässä oli tärkeää. Ryhmä vaati enemmän huomion kiinnittämistä muistamiseen ja tuokioiden etenemiseen. Sääntöjen havainnointi esimerkiksi käsien avulla auttoi heitä pysymään paremmin pelissä mukana. Sääntöjen kertaaminen useaan kertaan sen vaatiessa on hyvä huomioida toimivuuden vuoksi.

Koivulan ryhmässä oli yksi lapsi, joka jo heti aluksi halusi jättäytyä pois Kamukerhosta, kun annoimme heille koteihin etukäteen ilmoituskirjeet tuokioistamme ja Kamukerhosta. Lapselle annettiin mahdollisuus osallistua joka kerta tuokioihin ryhmän mukana, mutta hänelle suotiin mahdollisuus olla osallistumatta konkreettisesti tuokioihin, hän osallistui sivusta seuraamalla. Hän hymyili ja näytti kiinnostuneelta usein tuokioiden aikana ja aina välillä kysyimme haluaisiko hän osallistua Kamukerhon toimintaan, mutta usein vastaus oli, että ei halua. Viimeisellä kerralla lapsi rohkaistui osallistumaan ja silloin muut lapsetkin olivat innoissaan hänen tulostaan ryhmään ja kaikki kehuivat häntä rohkeaksi, ilman kenenkään ohjausta. Koivulan ryhmällä oli hyvä ryhmähenki ja kaikki pystyivät toimimaan keskenään. Kannustaminen vaati taas ohjaajien aloitusta, mutta he yhtyivät siihen aina innokkaina mukaan ja lopulta he rupesivat itsekkin kannustamaan toinen toisiaan ilman ohjausta. Tuokioiden jälkeen lapset olivat tyytyväisiä ja aina toisen ohjaajan tehdessä

harjoitteluaan samalla koululla, oppilaat puhuivat seuraavana päivänä Kamukerhosta ja odottivat jo seuraavaa kertaa.

Haastetta molemmissa ryhmässä toimimiselle ja ryhmään osallistumiselle olisi saattanut tuoda se, että jos ryhmä olisi aloitettu syksyllä ja lapset olisivat vieraampia toisilleen. Silloin he olisivat saattaneet olla ujompia toistensa seurassa. Kuitenkin saimme tavoiteltua tavoitteemme ja onnistuimme mielestämme hyvin erityisryhmien ohjauksessa, sekä tuokioiden soveltamisessa jokaisen tarpeita huomioiden. Mikäli osallistujilla olisi ollut liikuntarajoitteita, olisimme ohjaajina joutuneet enemmän miettimään tuokioiden soveltamista erilaisille osallistujille. Mikäli tuokiomme olisivat olleet epämieluisia osallistujille sekin olisi tuonut omaa haastetta motivoida heitä osallistumaan tuokioihin yhtä hyvin kuin nyt.

9.4 Teoria

Mietimme oleellisia teorialähteitä työssämme, joita tarvitsimme toiminnallisen opinnäytetyön tueksi. Lähdimme pohtimaan ensin mikä meistä tuntuu tärkeältä, kun lähdemme pitämään tuokioita erityisryhmille. Olemme opinnoissamme olleet soveltavan liikunnan kurssilla, josta saimme suuren osan ideoista ja eväistä, kun suunnittelimme tuokioita, joten soveltava liikunta oli yksi lähtökohta teoriaosiolle. Teoriassa käytämme jonkin verran kirja- ja nettilähteitä, joiden perusteella voimme alkaa rakentaa pohjaa toimintakerroille. Teoriaosuuksien jälkeen on helpompi lähteä tutkimaan asiaa, miettimään erilaisia näkökulmia ja toimintamalleja sekä miten voimme vaikuttaa nykypäivän liikuntasuositukseen omalla ohjaamisellamme. Mietimme mitkä teoreettiset lähteet ovat hyödyllisiä aiheemme kannalta ja millaista tietoa tarvitsemme. Rajaamme ensin oleellisia aiheita ja valitsemme niiden perusteella kirjallisuutta.

Liikunta on suuressa roolissa toteutusta, joten tarkastelimme liikuntaa myös parilta muulta kantilta, soveltavan liikunnan lisäksi. Liikuntasuosituksia kävimme läpi, sillä ne muuttavat ajan myötä. Toiminnallisella osuudella halusimme myös lisätä liikuntaa myös lasten viikkoihin sekä innostaa heitä kokeilemaan uusia pelejä leikkejä, joita he eivät välttämättä olleet kokeilleet ennen Kamukerhoa, tästä hyvä esimerkki olo ensimmäisessä tuokiossa on ollut keilaus, sillä osa lapsista ei ollut keilannut koskaan

ennen. Liikunta kasvatuksen otimme toiseksi liikunnan tarkastelun näkökulmaksi. Liikuntakasvatuksen teorian tiedon perusteella pystyimme asettamaan toiminnallemme tavoitteita, joita pyrimme pitämään mielessä, kun suunnittelimme tuokioita ja mietimme, miten saisimme ne monipuolisiksi sekä mielekkäiksi.

Olemme kumpikin työskennelleet kehitysvammaisten kanssa, joten erityisryhmät asiakasryhmänä olivat meille kummallekin itsestään selvyys ja erityisryhmistä erityisesti lapset ja nuoret kiinnostivat meitä. Teoriaosioon valitsimme, iltapäiväkerhojen ohjaajilta saamiemme tietojen pohjalta, Kamukerhon osallistujien yleisimpiä diagnooseja. Diagnooseja halusimme käyttää teoriaosuudessa, koska niiden pohjalta, voi ymmärtää paremmin myös, sitä kun kerromme, miksi tuokiot sujuivat, miten ne sujuivat sekä diagnoosien pohjalta pystyimme myös suunnittelemaan tuokioita niin, että ne olisivat olleet mahdollisimman hyviä osallistujillemme. Koska tutkimme opinnäytetyössämme, miten pallopelien kautta erityisryhmien jäsenet voivat edistää osallistumistaan ryhmässä. Tämän takia halusimme avata teoriaosiossa myös ryhmää ja ryhmäytymistä.

9.5 Menetelmät

Opinnäytetyön raporttia ja tuloksia varten valitsimme muutamia menetelmiä, joilla saisimme selville tulokset sekä kerrottua omia havaintojamme. Menetelminä oli omien havaintojemme lisäksi muistiinpanojen kirjoittaminen päiväkirjan tyyliin tuokioista, ohjaajille suunnattu palautekysely sekä lapsille eli osallistujille suunnattu hymynaama-arviointi. Mielestämme muistiinpanojen kirjoittaminen oli hyvä tapa purkaa ensin omat ajatukset omille papereille ja sitten vasta kirjoittaa niistä tuokion kulut ja ajatukset niistä ylös yhdessä. Tällä tavoin pystyi myös hyvin palaamaan tarkastamaan muistiinpanoista, jos unohtui jokin asia, tai joku asia oli epäselvää.

Ohjaajille suunnattuun palautelomakkeen struktuuriin olimme kumpikin tyytyväisiä, mielestämme se oli selkeästi rakennettu ja lomakkeen kysymykset olivat onnistuneet hyvin. Saimme ohjaajilta positiivista palautetta tuokioistamme ja olimme mielissämme, siitä että, saimme myös sanallista palautetta kahdelta ohjaajalta joka kysymykseen, ja toiselta kahdelta muutama kysymyksiin. Mielestämme saimme

palautelomakkeemme avulla vahvistusta omiin ajatuksiimme tuokioiden toimivuuksista ja siitä mitä olisi voinut kehittää. Palautelomakkeita olisi toki voinut olla useampi, sillä osa ohjaajista ei ollut mukana joka kerralla, tällä tavalla olisimme voineet saada enemmän vastauksia, jos olisi ollut enemmän ohjaajia, joille lomake olisi annettu.

Nyt annoimme palautelomakkeen vain niille, jotka olivat olleet eniten mukana.

Hymynaama-arviointi oli lapsille suunnattu. Emme halunneet tehdä lapsille lomaketta, sillä epäilimme, olisivatko lapset muistaneet tuokioista viimeisellä kerralla mitään tai olisivatko he muistaneet palauttaa lomaketta meille. Hymynaama-arvioinnin ideaa olisi pitänyt selventää paremmin lapsille, sillä he eivät ottaneet kyselyä tosissaan, vaan käskivät toisiaan valitsemaan, milloin minkäkin vaihtoehdon vain naurattaakseen toisiaan. Mikäli Herttuan koulun pääohjaaja ei olisi puuttunut asiaan ja käskenyt lapsia lopettamaan pelleilyä, olisi tulokset olleet vielä epäluotettavampia kuin nyt. Lapset antoivat myös hymynaama-arvioinnista palautetta, että se oli tylsää sekä siinä oli liian vähän vaihtoehtoja. Joten kehittämiskohteena voisi suunnitella hymynaamaarviointia paremmin, voisi ottaa muutaman vaihtoehdon lisää sekä kertoa siitä lapsille paremmin ja selkeämmin mitä varten se on. Lapsille olisi voinut tehdä vaikka ”hymynaamapassit”, joihin he olisivat saaneet itsekseen alussa ja lopussa rastittaa mielipiteensä, näin toisten lasten mielipiteet eivät olisi ehkä vaikuttaneet niin paljon.

9.6 Tulevaisuus

Teimme nyt viiden tuokion kerhon erityisryhmien iltapäiväkerhoihin, mutta sitä olisi saanut pidennettyä esimerkiksi kymmeneen kertaan. Teemanamme olivat pallopelit ja niiden kautta ryhmässä osallistumisen lisääminen, joten pallopeli teemalla olisi saanut vielä monta erilaista kertaa lisää, esimerkiksi lentopallo ja koripallo kerta. Pallopelien hyvänä puolena on myös monipuolisuus, sillä niitä saa helposti muokattua vähän erilaiseksi ja ne ovat myös helposti sovellettavissa erilaisiin tarpeisiin, kuten jos joukossa on pyörätuolissa istuva osallistuja. Pallo pelivälineenä on kaikille tai ainakin usealle tuttu peliväline, joten pelivälineeseen tutustuminen ei vienyt aikaa. Mikäli säät suosisi Kamukerhoa voisi pitää myös pihalla, mikä toisi oman ulottuvuutensa tuokioiden suunnitteluun.

Ohjaajina saimme tuokioista paljon kokemusta kahdesta erilaisesta ryhmästä, rauhallisesta sekä villistä, pienestä sekä suuresta ryhmästä. Tuokioiden ohjaamisessa kehityimme ja saimme kokemusta parityöskentelystä. Parityöskentely oli luontevaa meille ja oli varmasti suuri etu, että tunsimme toisemme etukäteen hyvin. Tästä ohjauskokemuksesta on meille tulevaisuudessa suuri hyöty, sillä se tuo varmuutta toimimiseen erityisryhmien lasten ja nuorten kanssa. Parityöskentelystä kokeminen käytännössä tuo myös mahdollisuuden hyödyntää sitä sujuvasti sosiaalialan työkentällä myös jatkossakin.

Mikäli Kamukerhoa järjestettäisiin uudelleen, olisi seärkevintä järjestää syksyllä uuden ryhmän kanssa, jotta varsinainen hyöty saataisiin irti. Nyt kun se toteutettiin keväällä, oli ryhmässä kaikki jo keskenään niin tuttuja, joten tuloksista ei saatu niin suuria eroja, kuin jos, kerho olisi järjestetty uuden ryhmän kesken.

Ryhmän tuntemus tai siitä saadut ennakkotiedot ovatkin hyvin suuressa ja tärkeässä roolissa, kun suunnitellaan tuokioita erityistä tukea tarvitseville henkilöille. Tällä kertaa ryhmissä ei ollut liikuntarajoitteisia osallistujia, mutta mikäli olisi ollut, meidän olisi ollut tärkeä tietää siitä, sillä olisimme voineet suunnitella tuokioita esimerkiksi pyörätuolilla liikkuvalla sopivaksi.

LÄHTEET

Arvonen, S.2004. Porukalla- Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki. Edita Prima Oy.

Autio, T. 1997. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Edu.fi opettajan verkkopalvelu 2016. Viitattu 10.10.2016.
http://www.edu.fi/ops2016_liikunnan_tukimateriaalit

Edu.fi opettajan verkkopalvelu 2016. Viitattu 10.10.2016.
http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/soveltava_liikuntakasvatus

Edu.fi opettajan verkkopalvelu 2010. Viitattu 10.10.2016.
http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on

Edu.fi opettajan verkkopalvelu 2009. Viitattu 11.10.2016.
http://www.edu.fi/perusopetus/terveystieto/koulukiusaaminen_terveystiedon_opetuksen_haasteena/ryhman_muotoutuminen

- From, K. & Koppinen, M-L. 2012. Menossa mukana- kohti lapsen ja nuoren toiminnallista osallistumista. Viitattu 13.10.2016.
https://www.pskustannus.fi/lisamateriaalit/menossa_mukana_alkusanat.pdf
- Haapasalo-Pesu, K-M. 2016. ADD (tarkkaavaisuushäiriö) nuorella. Viitattu 13.10.2016. <http://adhdtutuksi.fi/add-tarkkaavuushairio-nuorella/>
- Huovinen, N. Niemelä, S. & Rintala, P. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki. Tammerprint Oy.
- Huttunen, M. 2015. ADHD (Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö). Viitattu 13.10.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=dlk00353
- Jalanko, H. 2014. Kehityshäiriöt. Viitattu 13.10.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00137
- Jyväskylän ammattikorkeakoulun www-sivut 2012. Viitattu 14.10.2016.
<http://oppimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/tag/toiminnallinen-opinnaytetyo/>
- Kielijelppi- jelpiä akateemiseen viestintään 2010. Viitattu 5.10.2016. http://kielijelppi.virtamieli.fi/puheviestinta/ryhman_kehitysvaiheet
- Mast. Ryhmäytämisoapas. Viitattu 5.10.2016.
<http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhmayttamisopas.pdf> Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä. VK- Kustannus Oy.
- Nykänen, H. 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Lappeenrannan kirjapaino.
- Rovio, E. Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Tampere. Liikuntatieteellinen Seura.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. 15.8 Neurologisen kehityksen erityisvaikeudet ja oppimishäiriöt. Viitattu 12.10.2016.
http://www.ebmguidelines.com/dtk/Ino/avaa?p_artikkeli=Ino00098
- Tervekoululainen – liikkeellä ilman kolhuja 2016 . Viitattu 10.10.2016.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksentyokaluja>
- Tervekoululainen – liikkeellä ilman kolhuja 2016. Viitattu 10.10.2016.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituskokoon>
- UKK-instituutin www-sivut. Viitattu 10.10.2016.
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnansuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset
- Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja- Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu. VK-kustannus Oy.

Keväinen tervehdys.

Olemme sosionomi-opiskelijoita SAMK:sta ja teemme toiminnallista opinnäytetyötä Herttuan koulun iltapäiväkerhossa. Aiheenamme on osallistuminen ryhmässä iltapäiväkerhossa pallopelejä hyödyntäen. Toteutamme toimintakertoja tiistaisin. (26,4; 3.5; 10.5; 17.5 & 24.5.)

Toivoisimme, että lapsellanne olisi tiistaisin mukana sisäliikuntavarusteet ja sisäliikuntakengät.

Terveisin Noora & Tiina-Mari



PALAUTELOMAKE NOORAN JA TIINA-MARIN OPINNÄYTETYÖN TUOKIOISTA

Tämä on opinnäytetyöhömmme liittyvä palautelomake ohjaajille, jotka ovat olleet seuraamassa pitämiämme tuokioita. Toivoisimme sekä numeerisen arvioinnin että sanallista palautetta, jotta voimme hyödyntää palautelomaketta itsemme sekä tuokioidemme arvioinnissa.

Pitämiämme tuokioita ovat olleet keilaus, norsupallo, viesti ja tulossa vielä häntäpallo sekä polttopallo. Tuokioiden punaisena lankana on toiminut aloituspiiri, nimileikki, toiminta, rentoutus ja lopetuspiiri.

Arvioinnissa 1 on huono ja 5 on hyvä.

STRUKTUURI

Oliko strukturointi onnistunut tuokioissa? Miksi? Miksi ei?

1 2 3 4 5

Oliko strukturointi mielestänne tarpeellista meidän tuokioissamme?

Miksi? Miksi ei?

1 2 3 4 5

OHJAUS

Olivatko ohjeet selkeät ja helposti ymmärrettävät? Miksi? Miksi ei?

1 2 3 4 5

..

Onnistuiko moniaistillinen huomiointi esimerkiksi ohjeistuksessa? Miksi?

Miksi ei?

1 2 3 4 5

MIELEKKYYS JA OSALLISUUS

Olivatko tuokiot mielekkäitä? Miksi? Miksi ei?

1 2 3 4 5

Toimivatko pallopelit mielekkäänä innoittajana osallistumiseen? Miksi?
Miksi ei?

1 2 3 4 5

Saimmeko lapset osallistumaan tuokioihin? Miksi? Miksi ei?

1 2 3 4 5

Vastasiko lasten osallistuminen odotuksianne? Miksi? Miksi ei?

1 2 3 4 5

Huomioitiinko kaikkien mahdollisuus osallistumiseen? Miksi? Miksi ei?

1 2 3 4 5

Voisitko hyödyntää suunnittelemissamme tuokioita? Miksi? Miksi ei?

1 2 3 4 5

VAPAAMUOTOISA KOMMENTTIA TUOKIOISTA:

