



Sessa Verkkoperä
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2019

LASTEN LIKKUMAAN MOTIVOIMINEN KOULULAISTEN ILTAPÄIVÄTOIMINNASSA

Merenneito- ja soturitreenien suunnittelu, ohjaus ja kehittäminen

TIIVISTELMÄ

Sessa Verkkoperä

Lasten liikkumaan motivoiminen koululaisten iltapäivätoiminnassa

Merenneito- ja soturitreenien suunnittelu, ohjaus ja kehittäminen

51 s, 4 liitettä

Toukokuu, 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Lasten vähentynyt arjen liikunta erityisesti yläkouluun siirryttäessä (Tammelin, Aira, Kulmala, Kallio, Kantomaa & Valtonen 2014) oli yksi syy toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen. Työn lähtökohtana oli lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Työn tarkoituksena oli leikkilisten ja lasten luovuutta tukevien liikuntatuokioiden luominen ja liikkumaan motivoiminen. Tavoitteena oli selvittää, mikä motivoi lapsia liikkumaan ja osallistumaan tuokioihin, opettaa osallistujille monipuolisia lihaskuntoliikkeitä merenneito- ja soturiteemojen avulla sekä kehittää tuokioista toimivampia. Osallistujat olivat 1.–3.-luokkalaista Helsingin kaupungin iltapäivätoiminnassa käyviä lapsia.

Opinnäytetyö oli kehittämispainotteinen työ, jolla lisättiin liikuntaa koululaisten iltapäivätoimintaan ja motivoitiin heitä erilaisin keinoin harjoittelemaan liikkeitä. Ohjattuja tuokioita oli kolme liikunnallista merenneitotreeniä (merenneitojooga, -baletti sekä -luistelu) ja kolme liikunnallista soturitreeniä (soturijooga ja potkunyrkkeily, taistelukepit ja miekkailu sekä jousiammunta) ja molemmille yhteinen maskeeraus- ja valokuvauskerta. Havainnoimalla lapsia sekä lasten vanhemmilta saadun palautteen avulla saatiin selville, mitkä asiat vaikuttivat lasten motivaatioon liikkua ja osallistua toimintaan.

Yhteensä 38 lasta osallistui vähintään yhteen liikunnalliseen tuokioon. Havaintojen ja palautteen pohjalta valittiin viisi teemaa, jotka vaikuttivat lasten motivaatioon liikkua. Näitä olivat välineet, aikuisen vuorovaikutus, aktiviteetit, sosiaalinen tuki sekä uusien taitojen oppiminen. Myös ympäristö ja luovuus huomioitiin tuloksissa. Palautteiden perusteella tuokioiden nimet olisivat voineet olla vähemmän pojille ja tytöille suunnattuja, mutta nimestä huolimatta sekä tyttöjä että poikia osallistui jokaiseen tuokioon. Merenneitotreenit olivat suosituimpia tyttöjen keskuudessa paitsi merenneitojooga, jossa oli yhtä paljon tyttöjä ja poikia. Soturitreeneit kiinnostivat enemmän poikia, mutta myös sellaisia lapsia, jotka eivät olleet aiemmin osallistuneet tuokioihin. Tuokioissa, joissa oli paljon lapsia kerralla, tuli enemmän konflikteja.

Lapset osallistuivat toimintaan herkemmin, kun kaveri osallistui myös ja ohjaaja oli tuttu. Aikuisen leikkilinen osallistuminen, kiinnostavat välineet ja hauskan näköiset aktiviteetit houkuttelivat lapsia mukaan toimintaan. Tulevaisuuden tavoitteet ja ohjaajan esimerkki motivoivat lapsia harjoittelemaan liikkeitä sekä keksimään omia. Ulkona oli enemmän tilaa liikkua ja liikkeet olivat nopeampia ja isompia kuin sisällä.

Asiasanat: iltapäivätoiminta, koululainen, lapset, liikunta, motivoiminen

ABSTRACT

Sessa Verkkoperä

Motivating children to move at after school care

Planning, instructing and improving mermaid and warrior workouts

51 p, 4 appendices

May, 2019

Diakoniamatikan soveltava tiede

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

The decreased everyday physical activity of elementary school-aged children especially around middle school was one of the reasons for this functional thesis. The basis for it was to promote children's physical, mental and social well-being via physical education. The purpose was to create playful and imaginative workouts and to motivate children to move and exercise. The aim was to examine what motivates children to move and participate in the sessions, to teach the participants versatile exercises and to improve the workouts to be more functional. The participants were from first to third graders at one after school care in Helsinki.

The thesis was a development-oriented project that added physical activities into primary school children's after school care and aimed to motivate them in several ways to practice the moves. There were three active mermaid workouts (mermaid yoga, ballet and ice skating) and three warrior workouts (warrior yoga and kickboxing, fighting sticks and swordplay and archery) with a shared make up and photography session. By observing the children before, after and during the sessions and with feedback from their parents, there emerged a few causes that affected children's motivation to move and participate in the sessions.

Altogether 38 children participated in at least one active session. Five themes were picked out that seemed to affect their motivation based on the observations and the feedback. These were equipment, activities, interaction with an adult, social support and learning new skills. Surroundings and creativity were also mentioned in the results. Based on the feedback, the titles of the workouts could have been more suitable for both genders, even though all sessions had both as participants. Mermaid workouts were more popular among the girls except for mermaid yoga that had the same amount of boy and girl participants. Warrior workouts interested boys more as well as children that had not yet participated in any of the previous sessions. Sessions with more children at the same time resulted in more conflicts among them.

Children participated in the physical activities more easily with a friend and if the instructor was familiar. Playful contribution of an adult, interesting equipment and fun-looking activities attracted more children to participate. Future goals and examples of the instructor motivated children to practice the moves and make up their own. Children had more space to run around and the moves were faster and bigger outdoors than indoors.

Keywords: Activity, After school care, Children, Motivating, Movement

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 LASTEN HYVINVOINTI JA LIIKKUMINEN	5
2.1 Liikuntakasvatus ja liikuntasuositukset	5
2.2 Fyysismotorinen suorituskyky ja sen vahvistaminen	7
2.3 Psykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen liikunnan avulla.....	8
2.4 Lasten liikkumaan motivoiminen	9
2.5 Ympäristön vaikutus lasten liikkumiseen	11
2.6 Tyttöjen ja poikien leikit.....	11
3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TOTEUTTAMINEN	13
3.1 Tuokioiden suunnittelu ja arviointi.....	13
3.2 Lasten havainnointi ja ohjaaminen	15
3.3 Liikunnallisten merenneitotreenien suunnittelu ja ohjaus	16
3.3.1 Havainnointi	18
3.3.2 Arviointi ja kehittäminen.....	19
3.4 Liikunnallisten soturitreenien suunnittelu ja ohjaus	21
3.4.1 Havainnointi	24
3.4.2 Arviointi ja kehitys	25
3.5 Stailaus ja valokuvaus kerta.....	26
3.6 Tuokioiden tilastot	27
4 MOTIVAATIOON VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	30
4.1 Välineet	30
4.2 Aikuisen vuorovaikutus	31
4.3 Aktiviteetit	31
4.4 Sosiaalinen tuki.....	32
4.5 Uudet taidot.....	34
4.6 Muut.....	35
5 JOHTOPÄÄTÖKSET	37
6 POHDINTA	39

7 AMMATILLINEN KEHITTYMINEN JA EETTISET KYSYMYKSET	42
LÄHTEET.....	44
LIITE 1. Soturi- ja merenneitotreenien info- ja ilmoittautumislomake	47
LIITE 2. Mainos soturi- ja merenneitotreenien sisällöstä.....	48
LIITE 3. Havainnointilomake	49
LIITE 4. Palautekysely.....	50

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten lisääntyvä liikkumattomuus on ollut kasvava huolen aihe sekä heidän kanssaan työskentelevien että tutkijoiden parissa. Arjen liikunta on vähentynyt ja puhelinten ja tietokoneiden aikakausi aiheuttaa liikkumattomuuden lisäksi huonon ryhdin yleistymistä. Liikkumattomuus voi näkyä myöhemmin esimerkiksi lihomisena, ahdistuneisuutena sekä muina fyysisinä tai psyykkisinä ongelmina (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 18–19). Tilanne ei toki koske ainoastaan vain lapsia ja nuoria, vaan myös aikuisia. Malli liikkumiseen saadaan tavallisesti perheeltä (Kauranen 2011, 213) ja lapsuuden ajan liikkumisen arvioidaan ennustavan aikuisiän liikkumista (Halme 2008, 11, 21). Koska aikuisia on haastavampaa tavoittaa saati motivoida muuttamaan jo vakiintuneita elintapojaan omaa ja samalla läheistensä hyvinvointia edistävästi, keskityn siihen ikäryhmään, joka on vielä kiinni koulujärjestelmässä ja melko avoin uudelle, energiselle toiminnalle. Lasten kautta aikuisetkin voivat kiinnostua erilaisista liikkumistavoista ja uusien taitojen opettelusta.

Opinnäytetyön lähtökohtana oli lasten fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen ohjatun liikunnan avulla. Työn tarkoituksena oli monipuolisen, leikillisen ja lasten luovuutta tukevan liikunnan lisääminen koululaisten iltapäivätoimintaan merenneito- ja soturitreenien muodossa. Työ sisälsi niiden suunnittelun, ohjaamisen kahden viikon ajalta yhdessä Helsingin kaupungin leikkipuistossa sekä niiden arvioimisen ja kehittämisen toimivammaksi kokonaisuudeksi. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi kulkevat käsi kädessä ja leikillinen, monipuolinen liikunta antaa lapsille mahdollisuuden fyysismotoristen taitojen kehittämiseksi. Se antaa tilaa myös lasten omalle luovuudelle ja mielikuvitukselle. Työn tavoitteena oli selvittää, mitkä asiat vaikuttavat lasten motivaatioon liikkua ja osallistua ohjattuihin tuokioihin sekä opettaa osallistujille monipuolisia fyysisiä harjoitteita.

2 LASTEN HYVINVOINTI JA LIIKKUMINEN

Hyvinvoinnilla tarkoitetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokonaisuutta. Se näkyy onnellisuutena, tyytyväisyytenä ja myönteisenä mielialana. Edellytyksenä hyvinvoinnille pidetään toimintakykyä, jonka avulla voidaan ylläpitää sosiaalisia suhteita ja osallistua mielekkäisiin aktiviteetteihin omassa yhteisössään. Koululaisten monipuolinen hyvinvointi rakentuu pedagogisessa vuorovaikutuksessa, joka mahdollistaa hyvinvointia tukevan ajattelun ja toiminnan oppimisen. He tarvitsevat onnistumisen ja omien rajojen ylittämisen kokemuksia, hyvinolontunnetta sekä hyväksyntää. Kasvatuksen keskeisin tehtävä on lapsen itsetunnon ja myönteisen minäkuvan vahvistaminen. (Kallioniemi 2010, 142–143.)

2.1 Liikuntakasvatus ja liikuntasuosituksiset

Lapsilla on synnynnäinen tarve liikkua. Kokonaisvaltainen liikkuminen tukee lasten kehitystä ja kasvua, ja he oppivat parhaiten, kun liike yhdistetään opetettavaan asiaan sekä olemalla kontaktissa ympäristönsä kanssa. Lasten liikkeessä heidän motoriset taitonsa kehittyvät ja edellytykset uusien asioiden oppimiseen paranevat. Liikuntakokemukset valmistavat lapsia koulua ja elämää varten, ja liikkuminen vahvistaa sekä itsetuntoa että sosiaalisia taitoja. Liike auttaa lapsia purkamaan ylimääräistä energiaa ja aktivoi lasten aivoja keskittymään oppimiseen. Uusien fyysisten taitojen oppiminen lisää lasten itseluottamusta oppia paremmin akateemistakin sisältöä. (Gehris, Gooze & Whitaker 2014, 125–126.) Liikuntakasvatuksen tarkoitus on kasvattaa lapsia liikunnalliseen elämäntapaan (Koski 2017, 87).

Tavoitteena on synnyttää lasten sisäinen motivaatio vapaaehtoista liikkumista kohtaan mahdollisimman monipuolisten vaihtoehtojen ja myönteisten kokemusten avulla. Liikuntakasvatus on kaikkea liikunnan rakentamista ja kasvatuksen näkökulmia koskevista kysymyksistä liikunnalliseen toimintaan. Siihen sisältyy liikunnan vaikutuksista kertomisen lisäksi myös kasvattaminen liikunnan avulla, sillä liikunta tarjoaa tilaisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhdessä tekemiseen. Liikunnan kautta voidaan myös tukea monikulttuurista suvaitsemista. (Laakso 2010.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on myös antaa lapselle mahdollisuuksia ja tilaa oppia monipuolista liikuntaa, auttaa lasta ymmärtämään liikunnan terveysvaikutukset ja motoristen taitojen kehityksen merkityksen sekä pyrkiä innostamaan lasta liikkumaan. Tavoitteet koostuvat motorisista kyvyistä ja taidoista, terveydellisistä tekijöistä, hyvästä itsetunnosta sekä tiedollisesta ja sosiaalisesta kehityksestä. Liikuntakasvatuksen tulisi huomioida edellisten lisäksi myös teemoja keskittymiskyky, itseluottamus, minäkuva, asenteet, tunteet, elämykset sekä hermoston kehitys. (Autio 2001, 25–37.)

Suomalaisten lasten elämäntavasta on tullut kuitenkin hälyttävän liikkumaton erityisesti yläkouluun siirryttäessä. Liikunta-aktiivisuus vähenee samalla kun liikkumaton aika kasvaa. Sama ilmiö on huomattu myös kansainvälisissä pitkittäistutkimuksissa. 2010–2012 vuosina tehdystä Liikkuva koulu -tutkimuksesta selviää, että tutkimukseen osallistuneiden suomalaisten koulujen alakoululaisista noin puolet liikkui päivittäin tunnin minimisuosituksen verran, mutta puolitoista tuntia liikkui enää vain 9 %. Yläkoululaisista 17 % liikkui tunnin reipasta liikuntaa ja vain 1 % liikkui puolitoista tuntia. Erittäin vähän liikkuvia, alle puoli tuntia päivässä oli 5 % alakoululaisista ja jopa viidesosa yläkoululaisista. (Tammelin ym. 2014, 1871–1873.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön laatimissa liikuntasuosituksissa fyysinen aktiivisuus sisältää kaikkea liikkumista sisällä leikkimisestä ja kotiaskareista ulkoiluun ja ohjattuihin liikuntatuokioihin. Suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus ja ne perustuvat tutkimustietoon siitä, miten aikuiset voivat toimia lasten kanssa tukeakseen heidän kasvuaan ja kehitystään liikunnan avulla. Liikkumista suositellaan kolme tuntia päivittäin, mutta päivän tulisi sisältää myös aikaa rentoutua ja rauhoittua. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6, 9.) Yli 7-vuotiaan tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä, mutta suositeltavaa olisi liikkua useita tunteja. Lapset oppivat tekemällä ja kokeilemalla, ja tarvitsevat paljon liikkumistilanteita oppiakseen liikkumalla. Lapsen liikkumista ei yleensä tarvitse rajoittaa, vaan luonto hoitaa sen puolen, kun lapsen vartalo kuormittuu. Palautumisaika ja uni ovat myös tärkeitä terveelle kasville. Lyhytkestoinen harjoittelu onnistuu tämän ikäiseltä helposti, mutta pitkäkestoisia harjoituksia tulisi vielä välttää. (Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin, Vasankari & Mäenpää 2008, 18–19.)

2.2 Fyysismotorinen suorituskyky ja sen vahvistaminen

Fyysismotorisella suorituskyvyllä eli fyysisellä kunnolla tarkoitetaan yleisimmin edellytyksiä suorittaa tiettyjä fyysisiä harjoitteita. Sen lähtökohdat määräytyvät perintötekijöiden mukaan, mutta harjoittelun, ravitsemuksen ja riittävän levon avulla se kehittyy. Motorisen kunnan mittaamisessa mukana ovat nopeus, voimakkuus, tehokkuus, kestävyys, ketteryys, notkeus, tasapaino sekä tarkkuus. On arvioitu, että lapsuudessa harrastetun liikunnan määrä on verrannollinen aikuisena harrastettuun liikuntaan. (Halme 2008, 21, 23.) Kauranen (2011, 11) määrittää motoriikan ”ihmisen liikkeiden, liiketoimintojen ja yksilön keskushermoston ohjaamien ruumiinliikkeiden organisoituneeksi kokonaisuudeksi” ja suorituskyvyn ”inhimillisen suoriutumisen ja kyvykkyyden parhaaseen mahdolliseen suoriutumiseen”. Lapsen motorisen oppimisen Kauranen (2011, 347) määrittelee ”ympäristön ja harjoittelun vaikutuksesta tapahtuvien motorisen käyttäytymisen muutoksiksi”.

Lapsen motorinen kehitys sisältää kaksi kautta, jolloin ympäristötekijöiden merkitys on erityisen suuri. Kaurasen (2011, 347) mukaan ensimmäinen niistä sijoittuu 5–8 ikävuoden välille ja Miettisen (1999, 14) mukaan se on 6–9-vuotiaana. Silloin lapsi oppii yhdistelemään aiemmin opittuja yksinkertaisia liikkeitä. Kokonaisvaltaiset liikkeet opitaan helposti ja leikin kautta tulisi saada harjoitella koordinaatiota. Viisivuotias hyppii, ylittää matalia esteitä, hyppää metrin pituutta ja osuu palloa heittäessä kolmen metrin päässä olevaan isoon maaliin. Kuusivuotias lapsi yhdistelee eri liikkeitä toisiinsa. Yhdellä jalalla hyppiminen, suunnanvaihto tai pysähtyminen juostessa sekä painonsiirrot eri liikkeiden yhdistyessä onnistuvat jotenkin. Yksinkertaiset leikin säännöt ymmärretään nopeasti ja innostus toimintaan on suuri. Seitsemänvuotiaana juokseminen kehittyy ja nopeutuu, hyppääminen kehittyy kokonaisuudeksi ja sekä liikkuvuus että notkeus ovat korkeimmillaan. Sukupuolten väliset erot alkavat näkyä. Pojat ovat tyttöjä nopeampia, tarkempia ja voimakkaampia. (Kauranen 2011, 347, 354.)

Kahdeksasta vuodesta eteenpäin kyky oppia uusia liikkeitä on korkeimmillaan ja oppiminen tapahtuu helposti ja nopeasti. Varmuus aikaisemmin opittuihin perusliikkeisiin kasvaa ja uusia liikkeitä ilmaantuu. Luontainen liikkuvuus ja notkeus alkavat heikentyä ilman harjoittelua. Koordinaatioharjoituksia tulisi yhdistää leikkiin ja harjoittelun tulisi olla monipuolista, perusliikkeiden kehittämistä. Toinen kausi on 9–12-

vuotiaana, jolloin ympäristön luomat virikkeet ovat tärkeässä roolissa. Lapsen fyysinen kehitys on tässä ikävaiheessa nopeaa, mikä tekee siitä tärkeimmän ikäkauden motorisen oppimisen ja koordinaation kannalta. Harjoittelussa keskeistä olisi eri liikkeiden yhdistely toisiinsa sekä erilaisten välineiden käsittely. (Kauranen 2011, 347, 354.) Liikunnalliset kokemukset ovat välttämättömiä lapsen terveelle kehitykselle, mutta liikunnan tulee olla miellyttävää ja tarpeeksi haastavaa, jotta lapsi nauttii siitä. (Halme 2008, 20–21, 23.) Motoriikka kehittyy normaalin kehityksen myötä ilman erityistä harjoittelua. Motorista oppimista tapahtuu erilaisten motoristen harjoitusten kautta aikuisiälläkin. Oppiessaan uuden motorisen taidon, sen tulisi säilyä ilman jatkuvaa harjoittelua. (Kauranen 2011, 13, 292.)

2.3 Psykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen liikunnan avulla

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa kykyä suoriutua vuorovaikutustilanteista. Siihen sisältyy muun muassa vuorovaikutussuhteet, sosiaalinen aktiivisuus, osallisuuden kokeminen sekä sosiaaliset taidot. Psykkinen toimintakyky käsittää mielen hyvinvoinnin, elämänhallinnan, itsensä arvostamisen ja pystyvyyden tunteen sekä kognitiivisia toimintoja kuten kyvyn suunnitella elämää ja tehdä valintoja, muodostaa käsityksiä itsestä ja maailmasta sekä käsitellä tietoa. Alakouluikäisten sosiaalinen herkkyys lisääntyy ja tietoisuus erilaisista tunteista toisia kohtaan kasvaa. Myös omien voimavarojen realistinen arviointi sekä stressinhallintakyky kehittyvät. (Kokkonen 2017, 186, 190–192.) Lasten ollessa alakoulun alimmilla luokilla, heidän toimintansa on vielä hyvin tilannesidonnaista. Keskittymiskyky ohjeita saadessa voi olla heikkoa ja ulkoiset ärsykkeet voivat herkästi viedä mielenkiinnon opetettavasta asiasta. (Opetushallitus 2009.)

Liikunnan avulla voidaan tukea lasten tunne- ja ihmissuhdetaitoja, mikä edistää sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Ohjatut ryhmätilanteet ovat mahdollisuuksia lasten vuorovaikutustaitojen ja tunteiden ilmaisun harjoittelulle, ja aikuisen on tärkeää luoda ympäristöstä sekä fyysisesti että psyykkisesti turvallinen. Psykkinen hyvinvointi sisältää monenlaisia asioita, kuten myönteinen minäkäsitys, mielekkyyden kokeminen, normaalisuus, turvallisuus, sosiaalinen tuki sekä autonomia. Hyvinvoiva ihminen tuntee

iloa ja toivoa, nukkuu hyvin, on aktiivinen ja rauhallinen. (Ojanen & Liukkonen 2017, 215–216.)

Liikunnan vaikutus hyvinvointiin voi olla sekä myönteistä että kielteistä riippuen yksilöllisistä liikkumiskokemuksista. Yleisesti ottaen liikunnan avulla voidaan purkaa paineita, kunto kasvaa, itsekontrolli kehittyy, minäkuva paranee ja omaan kehoon ollaan tyytyväisempiä. Liikunta vaikuttaa mielialaan lisäämällä muun muassa serotoniinin määrää aivoissa. Toisaalta, jos liikunta mielletään pakolliseksi tai oma osaaminen selvästi muita heikommaksi, se voi tuntua rasittavalta ja ikävältä. (Ojanen & Liukkonen 2017, 224, 226.) Liikunta aiheuttaa positiivisia muutoksia aivojen rakenteessa sekä toiminnassa ja ne näkyvät kognitiivisten taitojen, kuten tarkkaavaisuuden, vireystilan sekä muistin kehittymisenä. Tutkimusten mukaan lapset, jotka liikkuvat enemmän, menestyvät paremmin koulussa. (Syväoja & Jaakkola 2017, 235–237.)

2.4 Lasten liikkumaan motivoiminen

Motivaatio, jolla kuvataan syytä jollekin toiminnalle, on voima, joka saa meidät tekemään jotain. Se voidaan nähdä myös prosessina, jossa tunne, järki ja persoonallisuus sekä sosiaalinen ympäristö yhdistyvät. Motivaatio voi olla sisäistä tai ulkoista. Sisäinen motivaatio perustuu omaan mielenkiintoon ja sisältää hyvänolon tunteita uuden asian oppimisesta, loppuun saattamisesta tai uuden luomisesta sekä elämysten kokemisesta. Ulkoinen motivaatio liittyy ulkoisiin vaatimuksiin kuten rangaistuksiin, palkkioihin ja esimerkiksi syyllisyyden tunteen välttämiseen tai tekemisen kautta saatavan arvostuksen tunteen kokemiseen. (Aapro 2017, 3–6.)

Motivaatio on lähtökohta liikuntataitojen oppimiselle (Jaakkola 2017, 351–353). Ensisijaisesti lapsen liikuntaan motivoija on lapsen oma perhe, josta malli liikkumiseen tulee. Perheen harrastukset ja arvomaailma tukevat joko lapsen aktiivisuutta tai passiivisuutta. Myös perinteet saattavat vaikuttaa lasten harrastusten valinnalle: pojille suositellaan esimerkiksi fyysisiä taistelun- ja joukkuelajeja ja tytöille kevyempiä, esteettisiä liikuntamuotoja. Toisena innostajana ovat lapsen ystävät. Kouluiässä kaverit ja heidän harrastuksensa alkavat vaikuttaa yksilön liikuntakäyttäytymiseen. (Kauranen 2011, 213–214.)

Liikunnan ohjaajalla on iso rooli lapsen liikkumiseen motivoinnissa. Motivoivan ympäristön ja tilanteen luomista Jaakkola (2017, 351) pitää liikuntataitoja opettavan keskeisenä haasteena. Motivoitunut lapsi on keskittyneempi ja jaksaa harjoitella pidempään. Motivointi sisältää ne toimenpiteet, joilla ohjaaja yrittää saada lapsen haluamaan harjoitella ja oppia opettamiaan taitoja. Motivoinnin vaikutus näkyy lapsen oppimisessa ja suhtautumisessa harjoitteluun. Hyviä motivointikeinoja ovat tavoitteen asettaminen sekä harjoiteltavan asian tärkeyden korostaminen. (Kauranen 2011, 362–363.) Ohjaajan positiivinen asenne, motivointi sekä kannustaminen tekevät oppimistapahtumasta innostavan ja hyvän kokemuksen (Autio 2001, 20).

Lapsen näkeminen yksilönä omine tavoitteineen on tärkeää lapsen motivoinnin kannalta. Kannustamista voi tehdä monella tapaa: sanallisesti, ilmein ja elein kuten taputtamalla, näyttämällä peukaloa, hymyilemällä, nyökkäämällä tai nostamalla käsiä ylös sekä fyysisesti kuten taputtamalla selkään, lyömällä käsiä tai nyrkkejä yhteen tai halaamalla. Palkitseminen toimii motivointikeinona, kun sen pitää harvinaisena ja hyvin harkittuna. (Autio 2001, 19–22.) Yhdessä liikkuminen syventää aikuisen ja lapsen välistä tunnesidettä, mikä myös lisää lapsen motivaatiota ja halukkuutta oppia uusia fyysisiä taitoja. Lapsen ja opettajan läheisyys on välttämättömyys lapsen kehityksen ja oppimisen tukemisen kannalta. (Gehris, Gooze & Whitaker 2014, 127–128.)

Espanjalaisessa tutkimuksessa, jossa tutkittiin 38:n 5–7 vuotiaan lapsen näkemyksiä, käyttäytymistä ja osallistumista liittyen valintoihin olla fyysisesti aktiivinen, lapset pitivät fyysisistä toimintaa keinona oppia uusia asioita, hallita taitoja sekä sosiaalisena aktiviteettina. He valitsivat toiminnan sillä perusteella, että sitä tekee myös joku tuttu kaveri. Hauskuus ja tylsyyden välttäminen olivat myös syitä aktiiviseen toimintaan. Televisiota ja muuta elektroniikkaa katseltiin vain jos ei ollut parempaa tekemistä. Esteenä lasten fyysiselle aktiivisuudelle saattoi olla vanhempien aikataulu sekä turvallisuuskysymykset kuten pelot lapsen loukkaantumisesta tai turvallisuudesta liikkua yksin ulkona. (Lopez-Dicastillo, Grande & Callery 2011, 109, 112–113.)

2.5 Ympäristön vaikutus lasten liikkumiseen

Lasten hyvinvoinnin edistämiseen sisältyy monia asioita, mutta luonnon ja liikunnan yhdistäminen ovat tällä hetkellä paljon huomiota saava alue (Acton & Carter 2015, 95). Luontoympäristö vaikuttaa sekä ulkoilun määrään että mielialaan positiivisella tavalla. Stressi vähenee, ajatukset selkiytyvät, arjen huolet unohtuvat, kielteiset tunteet vähenevät ja myönteiset tunteet lisääntyvät luonnossa liikkuen. Ulkoilu lisää myös liikuntaa, joka edistää terveyttä ja hyvinvointia. Mielialan lisäksi se parantaa itsetuntoa, kuntoa sekä koettua terveyttä. (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 49, 51, 53.)

Japanilaisen tutkimuksen mukaan ne alakouluikäiset lapset, jotka pitivät ulkona liikkumisesta ja osallistuivat aktiivisesti ulkoiluun, tunsivat useammin itsensä terveeksi kuin lapset, jotka eivät osallistuneet. Lapsena harrastettu ulkoilu kasvattaa todennäköisyyttä ulkoilla myös myöhemmällä iällä, mikä mahdollistaa terveyshyötyjen saannin. Ulkona liikkumisen hyödyksi luetellaan muun muassa ongelmanratkaisukyvyyn ja motorististen taitojen kehitys sekä parempi kunto. (Liu, Sekine, Tatsuse, Fujimura, Hamanishi, Lu & Zheng 2015, 922–924.)

Luonto kutsuu lapsia liikkumaan ja tutkimaan ympäristöä. Luonnon sisällyttäminen leikkialueelle lisää lapsen liikkumista ja oppimista. Ulkona liikkuessa lapsi oppii naapuruston eri paikoista ja muista ihmisistä. (Gehris, Gooze & Whitaker 2014, 128.) Luonnossa oleminen lisää vähemmän liikkuvien lasten fyysistä aktiivisuutta. Leikkipuistoalueella vahvimmat ja taitavammat lapset dominoivat tilaa, minkä vuoksi heikommat eivät osallistuneet fyysiseen toimintaan. Luonnossa erikuntoisten lasten liikkumisessa ei kuitenkaan ollut mainittavia eroja. (Barton, Sandercock, Pretty & Wood 2014, 202.)

2.6 Tyttöjen ja poikien leikit

Sukupuolikäsitys jaetaan pääsääntöisesti biologiseen ja sosiaaliseen sukupuoleen. Sosiaalisen sukupuolen lisäksi koulumaailmasta voi löytää kulttuurisen ja psyykkisen sukupuolen. Sosiaaliseen sukupuoleen liitetään rooleja ja käyttäytymistä sekä identiteetin rakentumista sosiaalisessa maailmassa ja sukupuoli muotoutuu tekemisen kautta.

Kulttuurinen sukupuoli sisältää opitut käyttäytymismallit, hyväksytyt sukupuoliroolit sekä sukupuolen mukaan sopivat luonteenpiirteet. Psykkisellä sukupuolella tarkoitetaan subjektiivista tietoisuutta sukupuolesta. Lapsen tasapainoisen kehityksen kannalta hänen tulisi saada sekä käyttäytyä omalle sukupuolelleen tyypillisellä tavalla että leikin kautta tutustua myös vastakkaiseen sukupuoleen. (Syrjäläinen & Kujala 2010, 30–31.)

Sukupuolisensitiivisyys on taitoa ja herkkyyttä huomioida ja tunnistaa miesten ja naisten maailmojen eroavaisuudet, tarpeiden ja kommunikointitapojen erilaisuus sekä havainnoida sukupuoli-identiteetin rakentumista. Sukupuolineutraalius tarkoittaa sukupuolierojen merkitysten ja vaikutusten huomioon ottamattomuutta. Sukupuolistereotypiat ovat odotuksia poikien ja tyttöjen käyttäytymisestä tai pukeutumisesta ja ovat voimakkaasti kulttuurisidonnaisia. Sukupuolitietoinen tasa-arvokasvatus pitää sisällään aikuisen tietoisuuden omista arvoistaan ja asenteistaan. (Syrjäläinen & Kujala 2010, 31–32.)

3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö oli kehittämispainotteinen työ ja siihen sisältyi ohjattujen tuokioiden suunnittelun, ohjaamisen, arvioinnin ja kehittämisen lisäksi lasten havainnointi ennen ohjattuja tuokioita, tuokioiden aikana ja niiden jälkeen sekä toimintaan osallistuneiden lasten vanhemmille lähetetty palautekysely. Työn tarkoituksena oli leikillisten ja lasten luovuutta tukevien liikuntatuokioiden luominen ja lasten motivoiminen liikkumaan. Tavoitteina työllä oli selvittää, mikä motivoi lapsia liikkumaan ja osallistumaan tuokioihin; opettaa lapsille mahdollisimman monipuolisia fyysisiä harjoitteita sekä kehittää tuokioista toimivampia. Ammatillisena tavoitteenani oli myös lasten ohjaamiskokemuksen saaminen tulevaisuutta varten.

Vanhemmille lähetettiin puiston sähköpostista infopaketti heti tutkimusluvan saatua ja samalla viikolla tuokiot jo alkoivatkin. Infopaketti sisälsi tutkimuksesta kertovan kirjeen, jossa oli palautettava ilmoittautumislomake (liite 1), tietoa treenikertojen sisällöstä (liite 2), havainnointilomake (liite 3) sekä palautekysely (liite 4). Osa lapsista sai myös paperisen ilmoittautumislomakkeen, mutta kaikki eivät halunneet tai muistaneet ottaa sitä mukaansa puistosta. Kolme liikunnallista merenneitotreeniä ja kolme soturitreeniä sekä molemmille yhteinen stailauskerta pidettiin tammikuussa 2019 kahden viikon aikana. Palautekysely lähetettiin vanhemmille sähköpostitse uudelleen kolme viikkoa treenien jälkeen ja paperisena vielä kuukausi treenien jälkeen 12:lle tytölle ja 12:lle pojalle, jotka osallistuivat treeneihin kaksi kertaa tai enemmän ja pyydettiin palauttamaan se viikon kuluessa. Ilmoittautumislapun palauttaneille, sähköpostiosoitteensa antaneille vanhemmille lähetettiin palautekysymykset erikseen.

3.1 Tuokioiden suunnittelu ja arviointi

Tuokioiden suunnittelu on ohjaamisen onnistumisen kannalta tärkeää. Tuokion tulisi olla tarkoituksenmukainen ja tehokas, jotta sekä lapset että ohjaaja saisivat parhaimman hyödyn ohjatusta tuokiosta. Ohjatun tuokion ei tarvitse kuitenkaan mennä suunnitelman mukaan, mutta suunnitelmallisuus antaa ohjaajalle vapauden keskittyä ohjaamiseen ja lasten henkilökohtaisempaan huomioimiseen. Mahdollisuus nopeisiin muutoksiin ja

varasuunnitelman olemassaolo sisältyvät myös hyvään suunnitelmaan. Tuokioiden suunnittelussa tulisi huomioida ainakin seuraavat asiat: oppimistavoitteet, sisältö, menetelmät ja apuvälineiden osuus sekä toteutus. Oppimistavoitteet voidaan jakaa motorisiin (liikettä koskevat), kognitiivisiin (tiedolliset), affektiivisiin (tunneperoiset/elämykselliset) sekä sosiaalisiin (yhteiset/yhteistyöhön suuntaavat) tavoitteisiin. Sisältöön ja menetelmiin sisältyvät taitojen harjoittelu, kunnon kehittäminen, leikki, kilpaileminen sekä suoritusten seuranta. Toteutukseen kuuluvat ajankäyttö ja vaiheet kuten alkulämmittely ja leikki, harjoitukset sekä loppuleikki tai -rentoutus (Autio 2001, 312–313.)

Tuokion onnistuminen riippuu monista tekijöistä. Sisäisiin tekijöihin lukeutuvat ohjattavien fyysiset ja psyykkiset tekijät, motoriset valmiudet, suoritusedellytykset, ikä ja sosiaalisuus sekä ohjaajan tiedot, taidot ja kokemus aiheesta, kasvatuksellinen suhtautuminen, etukäteisvalmistelu ja ohjaustyyli sekä mieliala. Ulkoisia tekijöitä ovat osallistujien määrä, tuokion kesto, tilajärjestelyt, sää sekä välineet. Tuokioita saa moni-ilmeisemmäksi ottamalla huomioon esimerkiksi ohjattavien herkkyyksikaudet, tilan, nopeuden ja tasojen vaihtelun, omaehtoisen liikkumisen ja liikkeiden kehittelyn mahdollisuudet sekä tarinan käytön. Myös ohjaajan oman persoonan hyödyntäminen ohjaustilanteessa vaikuttaa tuokion onnistumiseen. (Autio 2001, 313, 316.)

Ennen ensimmäistä ohjauskertaa kävin puistossa esittelemässä itseni ja kertomassa tulevien päivien treeneistä. Paikalla oli noin 20 lasta. Mukanani oli keppejä, joiden ajattelin herättävän uteliaisuutta erityisesti pojissa. Kerroin merenneitopyrstöistä, näytin mitä kepeillä tullaan tekemään ja ilmaisin toiveeni useasta osallistujasta. Lapset vaikuttivat kiinnostuneilta sekä minusta että kepeistä ja osa jo kokeilikin keppien pyörittämistä. Ohjattuja tuokioita oli kahdenlaisia: soturitreenejä ja merenneitotreenejä. Soturitreenit sisälsivät erilaisia taistelulajiharjoitteita ja muita lihaskuntoa parantavia liikkeitä. Ne pidettiin ulkona leikkipuiston alueella olevien puiden lähetyvillä. Merenneitotreeneit sisälsivät joogan, baletin ja luistelun liikkeitä sekä hengitysharjoituksia. Ne pidettiin pääosin sisällä maassa istuen ja maaten tehtävien liikkeiden takia, ainoastaan luistelutreenit olivat ulkona. Jokaisen ohjatun tuokion jälkeen arvioin miten se meni, mitä olisi voinut huomioida paremmin, mitä tulee kehittää tai huomioida lisää ja pyrin muokkaamaan näin treeneistä mahdollisimman toimivan kokonaisuuden. Kirjoitin huomioita toimintaan osallistuvista lapsista sekä yleisesti lasten

motivaation muutoksesta alkutilanteeseen verrattuna. Punaisena lankana seurasin kysymystä: mikä lisää lasten motivaatiota liikkumiseen.

3.2 Lasten havainnointi ja ohjaaminen

Lasten havainnointi ennen ohjaustuokioita, niiden aikana ja niiden jälkeen oli tärkeä osa sekä treenien kehittämistä että lasten motivaation selvittämistä. Kiinnitin huomiota lasten keskinäiseen toimintaan, tunnetiloihin, sosiaalisiin taitoihin sekä motivaatioon ja sen muutoksiin liikkua ja ulkoilla ohjauksen ulkopuolella sekä ohjattujen tuokioiden aikana. Myös lasten reaktiot, vastaukset, sanotetut syyt sekä mahdolliset muut syyt osallistua tai olla osallistumatta olivat oleellisia havaintokohteita (liite 3). Havainnoimisessa vaihtelin tarkkailevan havainnoinnin, kokemalla oppivan sekä aktivoivan osallistuvan havainnoinnin välillä. Jälkimmäisessä havainnoijan läsnäolo ja osallistuminen vaikuttaa sekä havainnoitaviin lapsiin että itse ilmiöön, ja tätä käytin motivoidessani lapsia liikkumaan ja ohjatessani tuokioita. Lapsia osallistettiin näyttämään muita osaamiaan liikkeitä sekä keksimään uusia. Kokemalla oppivana havainnoijana kokeilin erilaisia motivointikeinoja ja niiden vaikutuksia sekä tein myös lasten keksimiä liikkeitä. Tarkkailevaa havainnointia käytin puistoon tullessani sekä tuokion päätyttyä. Havainnoijan tulisi olla neutraali kohdatessaan havainnoitavien ennakkoluuloja tai voimakkaita mielipiteitä. (Vilka 2006, 67–69.)

Ohjaaja on tärkein tekijä lasten liikunnan ohjauksessa ja oppimisprosessissa. Hyvä ohjaaja saa lapsen ymmärtämään liikkumisen ja oppimisen merkityksen sekä luo parhaansa mukaan oppimiskokemuksesta positiivisen. Ohjaajan opetustyylistä näkyy oma persoona, tavat ja asenteet. Niistä tulee olla tietoinen, jotta lapsi saisi hyvän mallin aikuisen käyttäytymisestä. Ohjaajan halu ja innostus liikkua itse antaa positiivisen mallin lapsille, jotka mielellään matkivat ohjaajaa. Hyvältä ohjaajalta vaaditaan jokaisen lapsen huomioon ottamista, tasapuolisuutta, ystävällisyyttä, hienotunteisuutta, rohkaisemista, kannustamista, lapsen luottamista, myötätuntoa, arvostelemattomuutta, lapsen kuuntelemista ja ymmärrystä, aitoutta ja vilpittömyyttä sekä lapsen arvostamista ja hyväksymistä. Ohjaajan tulee luoda lapsille mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja, antaa virikkeitä, osallistua mukaan lasten toimintaan, luoda edellytykset itsenäiseen toimintaan sekä antaa mahdollisuuksia päätöksentekoon. (Autio 2001, 19–20.) Hyvä ohjaaja antaa

lapselle rakennusaineita itsetunnon ja myönteisen minäkuvan vahvistamiseen. Kannustava palaute ja kehitysalueiden lempeä esittäminen niin, ettei lapsi pelkää virheiden tekemistä on tärkeää. Turvallisena aikuisena oleminen auttaa lasta sietämään paremmin pettymyksiä ja kärsivällisen harjoittelun merkityksen avaaminen hyödyttää lasta läpi elämän. (Kukkasniemi & Kukkasniemi 2010, 164–165.)

3.3 Liikunnallisten merenneitotreenien suunnittelu ja ohjaus

Liikunnalliset merenneitotreenit jakautuivat seuraaviin osa-alueisiin: merenneitojoogaa pyrstöillä, merenneitobalettia sekä merenneitoluistelua, eli luisteluharjoituksia ilman luistimia. Merenneitotreenien tavoitteena oli herätellä lasten motivaatiota liikkumiseen ja uusien taitojen kehittämiseen, opettaa merenneitouinnissa, baletissa ja luistelussa tehtäviä liikkeitä. Oppimistavoitteet oli jaettu motorisiin, kognitiivisiin, affektiivisiin sekä sosiaalisiin tavoitteisiin. Motorisiin tavoitteisiin sisältyi helppojen ja hyvien lihaksia vahvistavien ja venyttävien liikkeiden ja asentojen opettaminen, joita motivoituneet lapset voivat harjoitella itse omalla ajallaan. Kognitiivisiin tavoitteisiin sisältyi lihaksista huolehtimisen ja hengittämisen tärkeydestä kertominen, eli miten kannattaa venytellä tai hengittää ja miksi. Affektiivisina eli elämyksellisinä tavoitteina oli tuoda merenneidot ja merenmiehet maan pinnalle ja siirtää katset kohti kesää ja pyrstöllä uimista. Myös liikkeiden ja hengitysharjoitusten kehollisten tuntemusten kokeminen sopivat tähän kohtaan. Sosiaalisina tavoitteina oli yhdistää samasta asiasta kiinnostuneita lapsia ja tuoda joogan mieltä rauhoittavia vaikutuksia lasten kokemukseen.

Ensimmäiseksi oli merenneitojoogaa, jotta pyrstöt herättäisivät koululaisten uteliaisuuden. Tuokion alussa oli alkulämmittely, johon sisältyi erilaisia hyppyjä, käsien heilutuksia ja paikallaan juoksua. Sen jälkeen puettiin pyrstöt päälle ja tehtiin hengitysharjoitus. Samalla kerroin, miksi syvään hengittäminen on tärkeää ja mitä hyötyä siitä on, että hapenottokyky kehittyy. Käytiin läpi mikä ja millainen on merenneito, onko merenneidoilla miespuolisia lajitovereita ja miksi heitä kutsutaan. Merenneitojen jalat ovat yhdessä pyrstön sisällä ja joogaliikkeet oli suunniteltu pyrstöllä uimiseen tarvittavien lihasten vahvistamiseen ja venyttämiseen. Merenneitojoogaliikkeitä tehtiin seisten, istuen, polvi-istunnassa, vatsallaan, selällään ja molemmilla kyljillä maaten. Vahvistettiin vatsa- ja selkälihaksia, venyteltiin kylkiä, jalkoja, vatsaa ja selkää, rinnan ja lantion

aluetta sekä niskaa. Erilaisia liikkeitä oli noin 20. Lopuksi rentouduttiin selinmakuulla muutaman syvän hengityksen ajan. Taustalla soi rauhallinen musiikki.

Saimme olla tilassa, jonka sai suljettua rauhallisemmaksi kahden tilan välillä olevan vedettävän oven avulla. Koska pyrstöjä oli vain kuusi kappaletta, pidettiin jooga neljässä pienryhmässä ja yksi tuokio kesti noin puoli tuntia. Osallistujia merenneitojoogaan oli yhteensä 11 poikaa ja 11 tyttöä sekä yksi puiston työntekijöistä. Ensimmäisessä ja toisessa ryhmässä oli viisi tyttöä ja yksi poika, kolmannessa ryhmässä oli viisi poikaa ja yksi tyttö ja neljännessä ryhmässä oli neljä poikaa. Yksi tyttö ja yksi poika osallistuivat joogaan kahdesti. Pojat eivät aluksi olleet kiinnostuneita pukemaan pyrstöä päälle, mutta kahden ensimmäisen ryhmän rohkeat pojat saivat muutkin pojat uskaltamaan osallistua. Lisäksi minulla oli mukana tuloste, jossa oli kuvia miespuolisesta merenväestä, joiden nimityksiä mietittiin yhdessä: merenmies, merenherra, merenpoika. Merenmies sai eniten kannatusta. Leikkipuiston yksi ohjaajista oli mukana osallistujana kolmessa tuokiossa. Hänelle tuli yllätyksenä lasten innokkuus osallistua, osan kankeus ja toisten vetreys, sekä yleensä levottoman pojan rauhallisuus ja keskittyminen.

Toisena merenneitotreeninä oli tarkoitus harjoitella merenneitobalettia. Hyvän sään ja juuri jäädytetyn luistelukentän takia pidettiin baletin sijasta kuitenkin luistelutreenit ilman luistimia. Osa pojista pelasi vieressä jääkiekkoa ja suurin osa lapsista jäi mieluummin sisälle leikkimään. Luistelutreeneissä harjoiteltiin niitä asentoja, joita itse opin lapsena taitoluistelussa. Treenit alkoivat alkulämmittelyllä, johon sisältyi hippaa jäällä ja muutamia hyppyliikkeitä. Lonkankoukistajat ja sisäreidet lämmiteltiin myös joogaliikkein, joiden aikana keskityttiin hengittämiseen. Lihaskunto-osuus sisälsi erilaisia luisteluasentoja yksin ja parin kanssa, kuten puu, vaaka, lohikäärme, tanssija, kahden ja yhden jalan kyykky sekä viimeiset venyttelyliikkeet hengitysharjoituksen kanssa. Lopuksi harjoittelimme vielä piruettien tekemistä. Tuokio kesti noin puoli tuntia. Osallistujia luistelutreeneissä oli yksi poika ja neljä tyttöä, joista kaikki olivat käyneet merenneitojoogassa. Osallistujat noudattivat ohjeita ja tekivät kaikki liikkeet. Kaikki olivat iloisia ja innoissaan erityisesti hipasta sekä omista ehdottamistaan loppuleikeistä. Yksi puiston ohjaaja seurasi luistelutreenejä osallistumatta niihin. Yksi lapsi poistui muihin leikkeihin kesken tuokion ja yksi tuli mukaan puolivälissä. Ohjatun tuokion jälkeen jatkoimme vielä hetken jäällä leikkimistä.

Merenneitobaletissa yhdistyivät merenneitojooga ilman pyrstöä sekä hyvä balettiasento ja erilaisia balettiliikkeitä. Saimme olla sisällä samassa tilassa, jossa pidettiin aiemmin merenneitojoogaa. Istuimme ensin ympyrän muotoiseen rinkiin. Aloitin ohjauksen mielikuvaharjoituksella, jossa pyrstömme ovat muuttuneet jaloiksi ja nyt meidän on opeteltava käyttämään niitä. Tehtiin alkulämmittely ja hengitysharjoitus sekä erilaisia merenneitojooga- ja balettiliikkeitä ja niiden yhdistelmiä. Merenneitojoogaliikkeistä osa oli samoja ja osa erilaisia kuin pyrstön kanssa tehtävät liikkeet, kun jalkoja voi pitää myös erillään. Koska baletissa käytetään eri lihaksia kuin joogassa, joten lajit tukevat toisiaan ja lapset oppivat erilaisia liikkeitä, joilla vahvistaa lihaksiaan. Hyvän ryhdin vahvistaminen ja itsensä kantaminen sekä balettiliikkeiden harjoittelu olivat balettitreenien päämäärä. Tuokio päättyi loppurentoutukseen, jossa keskityttiin tavallista syvempään hengittämiseen. Merenneidoilla on oltava hyvä hapenotto-kyky, koska he tarvitsevat paljon ilmaa mahtumaan keuhkoihin ollessaan veden alla. Syvään hengittämisellä on myös mieltä ja lihaksia rentouttavia vaikutuksia. Osallistujia oli 11, joista 10 oli tyttöä ja yksi oli poika. Vain yksi uusi tyttö oli mukana, muut olivat osallistuneet ainakin merenneitojoogaan ja kolme tyttöä myös luisteluun. Muutama osallistuja oli harrastanut balettia tai jotain toista voimistelulajia ja he saivat halutessaan näyttää osaamistaan liikkeitä lopuksi. Tuokio kesti puoli tuntia.

3.3.1 Havainnointi

Havaintoja kirjasin havainnointilomakkeen (liite 3) avulla lasten toiminnasta ennen ja jälkeen treenien. Ennen tuokioita lapset olivat välipalalla, menossa välipalalle, tekemässä läksyjä, askartelemassa tai piirtämässä, lukuhuoneessa lukemassa, leikkihuoneessa leikkimässä tai ulkona pelaamassa jääkiekkoa, kiipeilytelineellä tai yksin tekemättä näennäisesti mitään. Merenneitopyrstöt herättivät uteliaisuutta sekä tytöissä että pojissa. Osa lapsista ei ollut koskaan nähnyt minua, mutta puiston työntekijät olivat puhuneet lapsille jo ennen joulua tulevista treeneistä. Innokkaimmat lapset osallistuivat ensimmäisenä merenneitojoogaan ja heidän innostuksena levisi muihinkin. Olin itse koko ajan joogatilassa, joten en voinut havainnoida mitä tilan ulkopuolella tapahtui jo osallistuneiden ja vielä osallistumattomien välillä. Tilan vedettävää ovea availtiin usein, kun uteliaat koululaiset katselivat toimintaa, odottivat vuoroaan tai menivät tilan läpi

perällä olevaan lukuhuoneeseen, joten se ei ollut niin rauhallinen joogahetki, kuin olisin lapsille mielelläni suonut.

Ohjeita noudatettiin hyvin jokaisessa merenneitotreenissä, joogassa muutama teki välillä omia juttuja ja yksi ekaluokkalainen poika lopetti kesken, kun koki liikkeet liian vaikeaksi. Pyrstöt tuntuivat olevan kivoja leikkivälineitä. Tuokioiden välillä ja loputtua lapset istuivat pyrstöineen sohvalla ja sovittelivat erivärisiä pyrstöjä. Osa niistä lapsista, jotka eivät osallistuneet merenneitojoogaan, näytti siltä, että olisi halunnut osallistua, muttei uskaltanut tai viitsinyt. Muutama lapsi, sekä tyttö että poika sanoi haluavansa osallistua merenneitojoogaan uudestaan, ja yksi kolmasluokkalainen poika kommentoi tuokion jälkeen “siitä tuli ihanan rentoutunut olo”. Baletti ja luistelu olivat vain yhden tuokion mittaisia, ja vaikka luistelupäivänä oli aurinkoinen sää, jäi suurin osa sisälle. Kiusaamista tai muuta merenneitotreeneistä aiheutunutta negatiivista ilmapiiriä en huomannut, eivätkä puiston työntekijäkään sanoneet mitään. Kukaan ei kuullakseni nauranut tai pilkannut poikien osallistumista, mutta yhden vanhemman palautteen mukaan jotkut pojat olivat naureskelleet tytöille. Tuokioiden jälkeen lapset menivät takaisin omiin leikkeihin, välipalalle, ulos tai lähtivät kotiin. Jotkut poistuivat kesken tuokioiden, jos heitä esimerkiksi tultiin hakemaan.

3.3.2 Arviointi ja kehittäminen

Merenneitojooga oli selkeästi suosituin ja yhteensä 22 lasta osallistui siihen. Lähes kaikkien osallistujien mielestä merenneitojooga oli kivaa. Tällä tuokiolla oli selkeimmin suunniteltu kulku ja jokainen osallistuja teki varmasti parhaansa. Oma ohjaamiseni oli itsevarmaa ja pienryhmien koko oli sopiva tilaan nähden. Liikkeiden järjestys oli minulla hyvin mielessä ja niiden jälkeen lapsilla oli vielä aikaa keksiä omia tai leikkiä pyrstön kanssa muuten vaan. Osa liikkeistä oli vaikeita ja osa helppoja. Jokaisen treenin aikana pyrin motivoimaan lapsia jatkamaan liikkeiden harjoittelua kertomalla, mitä hyötyä harjoittelusta on ja että kesällä he voivat kokeilla pyrstöillä uimista joko puiston altaassa tai läheisessä maauimalassa. Balettituokio oli selkeästi rauhallisempi kuin merenneitojooga, kun uteliaita katsojia ei ollut. Merenneitobaletti kiinnosti pääosin vain tyttöjä, vaikka yksi rohkea poika oli aluksi innoissaan mukana, kunnes poistui tuokion loppuvaiheessa. En kuullut toisten poikien pilkkaavan häntä, mutta se ei sulje pois sitä

mahdollisuutta. Osallistujat tekivät iloisesti kaikki liikkeet ja vaikuttivat innostuneilta oppimaan balettiliikkeitä. Liikkeitä tehdessämme juttelimme lasten harrastuksista ja he saivat halutessaan näyttää siellä oppimiaan liikkeitä. Pääosin lapset vaikuttivat iloisilta ja osallistuivat toimintaan halutessaan, kuten oli tarkoituskin.

Sekä merenneitojooga että merenneitobaletti saivat hyvää palautetta ja niitä toivottiin lisää. Tuokioissa olisin voinut huomioida paremmin sen, etteivät osallistujat välttämättä tunne toisiaan. Tutustumisleikin ja esimerkiksi paritehtävän sisällyttäminen tuokioihin voisi myös kehittää osallistujien sosiaalisia taitoja ja siten leikkipuiston yhteishenkeä. Merenneitotreeneistä voisi myös kehittää tunnin mittaisen treenin. Ensin voisi olla pidemmät alkulämmittely ja hengitysharjoitus, jonka jälkeen merenneitojoogaa. Sen jälkeen otetaan pyrstöt pois ja tehdään merenneitobalettia sekä luisteluasentoja, ja lopuksi vielä viimeiset venyttelyliikkeet ja pidempi loppurentoutus. Tunnin treeni ei välttämättä kuitenkaan sopisi 1–3-luokkalaisille, vaan olisi tarkoitettu vanhemmille lapsille, nuorille ja aikuisille. Tilan tulisi olla isompi, rauhallisempi ja ainoastaan niille, jotka osallistuvat toimintaan.

Ohjauksessa pyrin ottamaan huomioon aiemmin mainitut hyvän ohjaajan piirteet, myönteisen ilmapiirin sekä lasten vapauden liikkua ja puhua tuokion aikana. Liikuntahetki on parhaimmillaan yhteisöllisyyttä ja osallisuutta vahvistava vuorovaikutustilanne, josta jää liikkujalle hyvä mieli. Tuokiot olivat sopivan mittaisia, monipuolisia sisällöltään ja lapset saivat halutessaan näyttää omaa osaamistaan. Samanlaisia treenejä olisi voinut olla useampi, jotta lapset olisivat saaneet kehittymisen kokemuksia. Merenneitotreeneille asetetut tavoitteet toteutuivat tuokioihin osallistuneiden lasten kanssa. Ohjaustyyliltäni pyrin olemaan rauhallinen ja iloinen, innostava ja motivoiva. Kerroin esimerkkejä liikkeiden hyödyistä ja tulevaisuuden tavoitteista, kuten luistelussa kehittyminen tai pyrstöllä uimisen nopea oppiminen.

3.4 Liikunnallisten soturitreenien suunnittelu ja ohjaus

Soturitreenit jakautuivat seuraaviin osa-alueisiin: jooga ja potkunyrkkeily, taistelukepit ja miekkailu sekä jousiammuntaa pienryhmissä. Soturitreenit pidettiin ulkona leikkipuiston alueella puiden lähistöllä, paitsi jousiammunta, joka tarvitsi enemmän avaraa tilaa. Soturitreenien tavoitteena oli lisätä lasten motivaatiota liikkumiseen ja uusien taitojen kehittämiseen, lasten monipuolisen fyysisen aktiivisuuden lisääminen, luovuuden tukeminen ja itsetunnon vahvistaminen. Motoriset tavoitteet sisälsivät erilaisten fyysisten harjoitteiden oppimisen kuten tasapaino-, nyrkkeily- ja potkuliikket. Kognitiivisiin tavoitteisiin sisältyi puiden voimauttavasta energiasta ja luonnosta saadun raittiin ilman hengittämisen sekä venyttelyn tärkeydestä kertominen. Affektiivisina tavoitteina oli soturimaailman luominen eli luonnon ja taisteluliikkeiden yhdistäminen, puun kanssa yhteydessä oleminen sekä taistelukohtauksen harjoittelu. Sosiaalisina tavoitteina oli luoda puitteet hauskalle, yhteiselle liikunnalle, keksiä yhteisiä sotahuutoja ja jengitervehdyksiä sekä lasten osallistaminen harrastamiensa taistelulajien liikkeiden opettamisessa.

Ensimmäinen soturitreeni sisälsi joogaa ja potkunyrkkeilyä. Alkulämmittely sisälsi erilaisia hyppyjä, paikallaan juoksua sekä muutamia venytyksiä, kuten kädet kohti taivasta ja varpaita, puuta vasten venyttelyä ja nojaamista staattisen pidon kanssa. Alkulämmittelyn jälkeen käytiin yhdessä läpi mikä ja millainen on soturi – esimerkkinä lasten ehdottamia adjektiiveja: vahva, nopea, hyvä tasapaino, heikompia puolustava sekä toisia ihmisiä, eläimiä ja luontoa kunnioittava – ja mietittiin, miten sellaiseksi voisi tulla. Soturijooga-asennot olivat tasapainoa kehittäviä ja erityisesti jalkalihaksia vahvistavia ja niissä pysyttiin kolmen tai viiden syvän hengityksen ajan. Potkunyrkkeilyn harjoitteet olivat hyvä taisteluasento, ilmanyrykkeilyä ja -potkuja, olkapäähippaa ja väistelyliikkeitä parin kanssa. Harjoiteltiin ilmapotkua ottamalla vauhtia, hyppäämällä ja potkaisemalla ilmaa. Jokaisen liikkeen yhteydessä kerroin, mitä hyötyä siitä on, kuten tämä liike vahvistaa reisilihaksia tai jos haluaa potkaista korkeammalle, kannattaa venyttää näin. Kehotin myös hengittämään syvemmin kuin normaalisti, kun venyteltiin puuta vasten. Samalla kerroin, että syvään hengittämisellä on mieltä rauhoittavia vaikutuksia, jos joskus vaikka ahdistaa tai on vihainen tai surullinen. Kerroin myös harjoittelun vaikutuksista oppimiseen ja kehittymiseen. Lapset saivat näyttää osaamiensa lajien lyöntejä ja potkuja.

15:sta osallistujasta 10 (viisi poikaa ja viisi tyttöä) oli ollut edellisenä päivänä merenneitotreeneissä ja viisi oli uutta osallistujaa. Lapset kuuntelivat ohjeita, tekivät perässä ja välillä tekivät omia keksimiään liikkeitä, joihin kommentoin kannustavasti ja muutkin saivat kokeilla toistensa liikkeitä. Pysin vaihtamaan liikkeitä usein, jotta mahdollisimman monta erilaista liikettä mahtuisi mukaan. Kaikki lapset eivät tehneet kaikkia liikkeitä. Lisää poikia liittyi treeneihin kesken ja treenit keskeytyivät poikien välienselvittely tilanteeseen, kun muutaman pojan omatoiminen taistelu alkoi mennä yli toivotun tason. Puiston työntekijä oli seuraamassa treenejä ja tuli mukaan selvittämään tilannetta. Jottei treenit loppuisi negatiiviseen ilmapiiriin, keksittiin lopuksi yhdessä jengitervehdyksiä ja sotahuutoja, esimerkkinä intiaanihuuto.

Toinen soturitreeni sisälsi taistelukepin käsittelyn ja taistelukohtauksen harjoittelua. Alkulämmittelynä hyppyjen lisäksi juostiin reitti puusta puuhun ohjaajan perässä ja viimeisen puun luona venyteltiin puuta vasten hengittäen syvään. Juostiin sama reitti takaisin ensimmäisen puun luo ja venyteltiin uudet liikkeet siihen nojaten ja syvään hengittäen. Harjoiteltiin tasapainoa ja hyvää taisteluasentoa sekä kokeiltiin hidastettuja ilmapotkua. Valittiin itselle sopiva keppi olemassa olevista vaihtoehdoista ja harjoiteltiin sen pyörittämistä ohjaajan näyttäen mallia. Keppiä voi pyörittää yhdellä kädellä ranneliikkein tai sormien välissä sekä kahdella kädellä eri tyyleillä. Lapset saivat kokeilla itse ja näyttää osaamistaan tyylejä muille halutessaan. Harjoiteltiin ilmamiekkailua eli miekkailulinjoja, joilla haetaan mahdollisimman laajaa liikettä lapaluiden alueelle. Kokeiltiin miekkailua puuta vastaan sekä miekalla torjumista parin kanssa. Seuraa johtajaa -leikissä jokaista vastaan tulevaa puuta joko lyötiin kepillä tai potkaistiin omalla tyylillä. Taistelussa voi käyttää sekä keppejä että muita taistelulajiharjoitteita. Taistelukohtausta harjoiteltaessa ei ole tarkoituksena satuttaa eikä edes oikeasti osua, vaan hidastetusti ehtiä reagoimaan vastustajien liikkeisiin.

Osallistujia oli ensimmäisellä miekkailukerralla kaksi, yksi tyttö ja yksi poika, joista molemmat olivat osallistuneet kaikkiin aiempiin treeneihin. Muutama poika kävi katsomassa treenejä osallistumatta. Molemmat lapset taistelivat tosi hyvin ja olivat innokkaita oppimaan uusia liikkeitä ja näyttämään itse keksimiään. Poika ehdotti edelliskerralla ollutta joogaa puuta vasten. Hän myös harmitteli osallistujien vähyyttä. Treeneistä tuli vapaamuotoisemmat vähäisen osallistujamäärän takia ja tyttö alkoi luoda näytelmän juonta, jossa oli ilkeä noita luudallaan sekä soturiprinsessa. Suunniteltiin

yhdessä näytelmän kohtauksia. Sama ohjaaja kuin luistelutreeneissä oli seuraamassa näitäkin treenejä, mutta osallistui aktiivisesti vain vähän. Koska osallistujia oli niin vähän, sovimme, että pidetään miekkailutreenit uudestaan seuraavalla viikolla.

Kolmas soturitreenikerta oli jousiammuntaa pienryhmissä. Jousiammunnan alkuun olin suunnitellut yhteisen alkulämmittelyn ja muutamat venytykset. Jousiammuntaa harjoiteltiin lapsille tarkoitetulla jousipyssyllä ampumista pienryhmissä. Ensin ammuttiin pituutta kaikkien halukkaiden kanssa, jonka jälkeen siirryttiin puu-alueelle, jossa yritettiin tähdätä puuhun. Mukana oli yksi jousipyssy ja kolme nuolta. Ideana oli kokeilla ampua ensin pitkälle ja sen jälkeen tähdätä puuhun. Ampujia oli yhteensä 15, joista 10 oli poikaa ja viisi tyttöä. Viisi poikaa ja yksi tyttö olivat ensikertalaisia, muut olivat käyneet vähintään kerran aiemmin jossain treeneissä. Lapset tulivat ampumaan porrastetusti, noin kuusi lasta kerrallaan, jottei yksi joutunut odottamaan vuoroaan liian kauan. Kaikille yhteistä alkulämmittelyä ei siis tehty.

Viileän ilman takia näytin vuoroaan odottaville lapsille erilaisia lämmittäviä liikkeitä kuten hyppyjä, kyykkyjä ja hyppypotkuja, joita lapset halutessaan kokeilivat. Osa lapsista poistui välillä treeneistä ja tuli takaisin omalle vuorolleen, jolloin järjestys oli saattanut muuttua lasten vaihtuessa ja poistunut lapsi joutuikin mennä jonon päähän. Sovittiin yhdessä, että jokainen voi ampua viisi kertaa. Pitkälle ammutut nuolet haettiin yleensä juosten, joten siinä lapset saivat myös liikuntaa. Lapset innostuivat pitkälle lentävistä nuolista, mikä ei ollut itsestänselvyys. Osa nuolista lensi hyvin lähelle. Vieressä seuranneet ohjaaja ja yhden lapsen äiti pitivät tarvittaessa kuria lapsille jos kävivät levottomiksi, sillä aikaa kun ohjasin jousipyssyä käsittelevää lasta. Kun kaikki halukkaat olivat ampuneet pituutta, siirryimme puiden luo ja halukkaat ampuivat vielä tarkkuutta tähtäämällä puihin. Jousiammunta sujui kokonaisuudessaan hyvin ja lapsilla näytti olevan kivaa. Tuokio kesti noin tunnin, kun uusia ampujia tuli lisää ja jo ampuneet menivät muihin leikkeihin. Sovittiin myös uusista kepin käsittely- ja miekkailutreeneistä seuraavalle päivälle, jotta saisimme enemmän osallistujia.

Neljäs soturitreenikerta oli taas kepin käsittelyä ja miekkailua edellisviikon vähäisen osallistujamäärän takia. Tällä kerralla treeneihin osallistui viisi poikaa ja neljä tyttöä, joista kaksi tyttöä ja kaksi poikaa oli ensikertalaisia, kaksi poikaa oli ollut vain merenneitojoogassa ja yksi poika oli ollut vain jousiammunnassa, yksi tyttö oli ollut

kaikissa paitsi baletissa ja jousiammunnassa ja yksi tyttö oli ollut kaikissa treeneissä. Alkulämmittelyn jälkeen harjoiteltiin kepin pyöritystä, miekkailuasentoa ja miekkailun tekniikkaa sekä taisteltiin toisiamme vastaan hidastettua taistelua, johon sai yhdistää myös potkuja, lyöntejä ja väistöliikkeitä. Käytiin siis läpi myös ensimmäisen soturitreenin asioita. Puita hyödynnettiin siten, että juostiin niiden välissä miekkaillen tai potkien niitä vasten ikään kuin ne olisivat vastustajia. Treenien jälkeen 11:sta kepistä oli ehjänä enää neljä ja lapset saivat tuokion jälkeen myös yhden työntekijöistä tarttumaan keppiin. He keksivät yhdessä uuden leikin, jossa osallistujilla oli kepit kädessä ja he kiersivät puistorakennusta juosten, piileskellen, toisiaan vaklaten ja miekkaillen.

3.4.1 Havainnointi

Puistoon tullessani lapset olivat joko ulkona yksin tekemättä paljon mitään tai toisten kanssa omissa leikeissä, sisällä tai ulkona pelailemassa, leikkimässä tai askartelemassa, välipalalla tai menossa välipalalle seuraavaksi. Soturitreenit aloitettiin, kun kaikki halukkaat osallistujat olivat syöneet välipalan. Osa lapsista halusi jäädä sisälle leikkimään tai jätti osallistumatta, koska kaveri ei halunnut osallistua tai oli toinen leikki kesken. Myös ulkohousujen puuttuminen sanottiin syyksi jättää osallistumatta. Ensimmäisten valmiiden lasten kanssa tutustuimme jo puiston puu-alueeseen ja näytin muutamia liikkeitä, joita olin aikeissa opettaa.

Soturitreneissa oli kahdesti 15 lasta ja kerran vajaa 10, joista kaksi kolmasosaa oli poikia ja kolmasosa tyttöjä. Mitä enemmän lapsia oli tuokiossa kerralla, sitä vähemmän he tekivät liikkeitä. Jos poikia osallistui yhtä aikaa paljon, tuli heidän välisessä vuorovaikutuksessaan enemmän konflikteja. Nyrkkeily- ja potkuliikkeet sekä miekkailu ja jousiammunta oli selvästi mieleisiä liikkeitä, mutta esimerkiksi soturijooga-asennot tai miekkailun ja kepin käsittelyn tekniikka ei tuntunut kiinnostavan. Muutama poika harmistui, kun ei heti osannut käsitellä keppiä. Pojat myös löivät keppejä maahan tai puuhun niin, että moni keppi katkesi. Kyseessä saattoi olla viekasta rajojen rikkomiskokeilua tai harmin purkamista. Treenien jälkeen osa pojista jatkoi keskenään taistelua, yksi tyttö halusi jatkaa mitä tahansa tekemistä kanssani, muut menivät muihin leikkeihin tai lähtivät kotiin.

3.4.2 Arviointi ja kehitys

Soturitreeneissä keskityin näyttämään erilaisia liikeratoja esimerkiksi erilaisten lämmittelyliikkeiden, ilmamiekkailun, ilmanyökkelyyn ja ilmapotkujen avulla. Jalka puuta vasten -venyttelyliikkeen kerroin nopeuttavan potkujen saamisessa korkeammalle. Näytin myös yhden kuvan aasialaisesta pojasta, jolla oli jalka ylhäällä nojaamassa tolppaa vasten jalat spagaatissa. Näytin esimerkkejä taistelukohtausten harjoittelemisesta ja kerroin, että tulevaisuudessa haluaisin tehdä elokuvia lasten kanssa. Toivonkin kommenttieni kasvattavan motivaatiota liikkua ja harjoitella treeneissä opittuja liikkeitä sekä mitä tahansa muitakin uusia fyysisiä taitoja.

Tuokiot etenivät suurin piirtein suunnitelman mukaan, mutta kaikki lapset eivät tehneet kaikkia näyttämiäni liikkeitä. Esimerkiksi puuta vasten venyttely ja puuta vastaan taistelu jäivät monelta kokeilematta. Pyrin vaihtamaan liikkeitä tarpeeksi usein, ettei lasten kiinnostus sammunut, mikä saattoi tehdä treeneistä sekavan oloisen. Joogaliikkeet näyttivät olevan osalle liian tylsiä ja he jatkoivat mieluummin taistelua keskenään. Olkapäähippaa leikkivät kaikki. Lasten määrä oli ehkä hieman liian suuri, ottaen huomioon sen, että ohjaaja ja lapset eivät vielä tunteneet toisiaan. Lapsilla näytti olevan kuitenkin hauskaa, kunnes leikkimielinen taistelu meni muutaman pojan osalta liian totiseksi. Uskon, että ohjaajan tuttuus tai puiston työntekijän osallistuminen aktiivisesti toimintaan olisi vaikuttanut lasten aktiivisuuteen ja rohkeuteen tehdä liikkeitä.

Vaikka ensimmäisellä miekkailukerralla oli vain kaksi osallistujaa, he olivat molemmat tosi hyviä. Molempien innostus ja motivaatio näkyi liikkeiden tekemisessä ja keksimisessä ja luovuus tuli hyvin näkyviin. Ohjaus oli yksilöllisempää ja kannustaminen ja kehuminen onnistui helpommin kuin edellispäivän isossa ryhmässä. Toisella kerralla treenit olivat monipuolisemmat, koska oli enemmän osallistujia. Lapset tulivat treeneihin hieman eri aikoihin, joten yhteistä alkulämmittelyä ei ollut kuin alussa. Treeneihin sai liittyä kesken ja opetin aina uusille samat liikkeet kuin edellisille. Jousiammuntatreeneiden tarkoitus oli antaa lasten kokeilla jousiammuntaa ja harjoitella jousen käyttöä. Osalla nuolet lensivät hyvinkin pitkälle, osalla hyvin lähelle. Mukana oli vain yksi jousipyssy ja kolme nuolta, joten lapset odottivat usein vuoroaan. Useamman jousipyssyn kanssa lapset voisivat ampua yhtäaikaan useamman nuolen peräkkäin, jotta käden ja silmän yhteistyö

kehittyisi silminnähdän, ja osallisuuden tunne ja yhteisöllisyys vahvistuisivat. Soturitreeneillä voisi olla vielä selkeämpi suunniteltu pohja ja toteutus niin, että osallistujat tekisivät kaikki liikkeet. Useamman aikuisen kanssa voisi olla esimerkiksi kuntopiiriin tyylinen ratkaisu, jossa lapset siirtyisivät pienissä ryhmissä pisteestä toiseen harjoittelemaan. Soturitreeneistä saisi suunniteltua helposti myös tunnin mittaisen treenin vähän vanhemmille koululaisille.

3.5 Stailaus ja valokuvaus kerta

Viimeiseksi kerraksi suunnittelin stailauksen ja valokuvauksen. Tavoitteena tuokiolle oli alkulämmittely, asentojen kertaus valokuvia varten, kasvojen rentouttamisharjoitus, erilaisten ilmeiden läpikäyminen, merenneitomeikki ja satureille kasvomaalaus sekä valokuvaaminen. Ideana oli harjoitella mallina olemista soturi- ja merenneitoasunnoissa. Stailauskerta ei mennyt suunnitelman mukaan. Ajankäytöllisistä syistä yhteistä alkulämmittelyä eikä asentojen kertausta tehty alussa, vaan aloin heti tekemään ensimmäisille lapsille merenneitomeikkejä. Sanoin meikkausvuoroaan odottaville ja jo meikatuille, että voivat harjoitella merenneitojoogassa oppimiaan liikkeitä valokuvia varten, mutta luulen innokkuuden ja odottamisen vieneen heidän keskittymiskyvyn. Halukkaita kasvomaalaukseen olisi ollut enemmän kuin ehdin yksin tehdä ja osa lapsista tultiin hakemaan ennen kuin ehtivät kuvattaviksi.

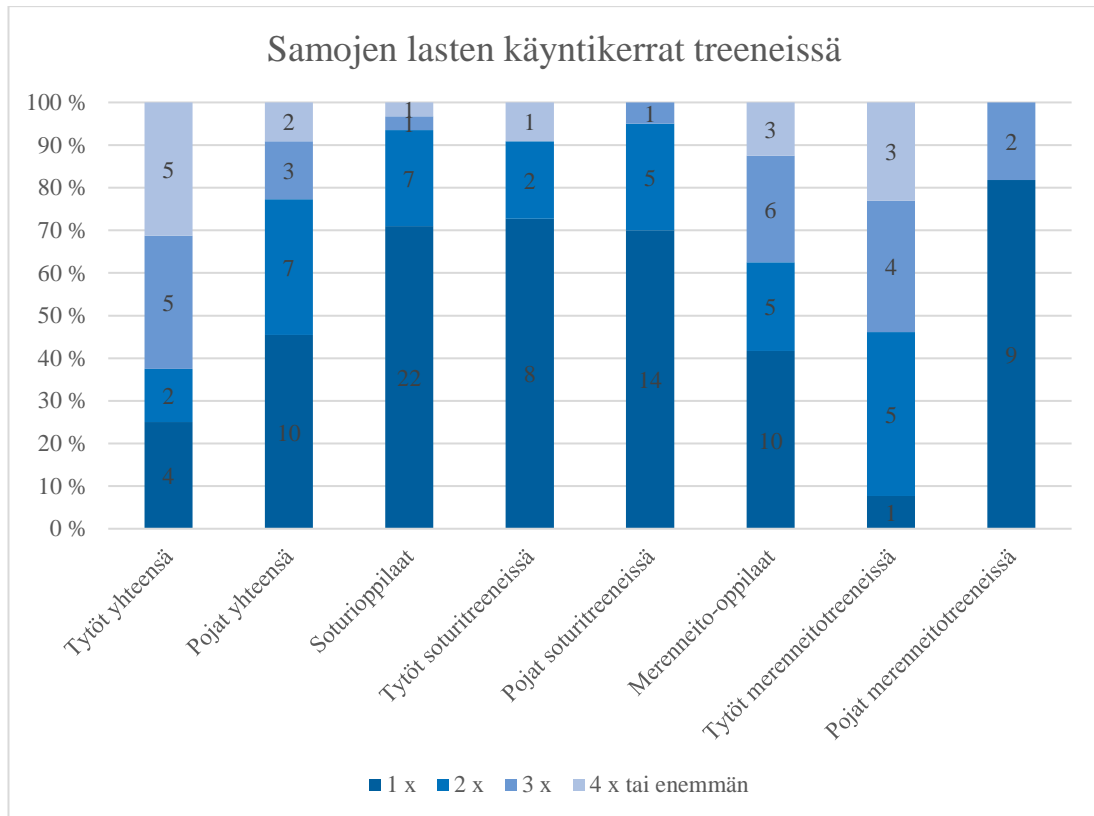
Lapset saivat itse päättää asunnoistaan ja ilmeistään, mutta merenneidoille kerrattiin merenneitojoogassa opittuja liikkeitä ja satureille soturiasentoja keppien kanssa. Lapset saivat myös itse kokeilla valokuvaamista. Ne lapset, joilla oli kuvauslupa, saivat tulla kuviin. Muutama lapsi, jotka eivät olleet palauttaneet lappua, halusivat kuvia omilla puhelimillaan. Valokuvat lähetettiin palautuslapussa sähköpostinsa tai sähköisesti palautetta antaneille. Stailaus ja valokuvauskerrasta saisi toimivamman, jos olisi ainakin toinen aikuinen mukana joko stailaamassa tai ottamassa kuvia. Silloin yksi aikuinen voisi kerrata meikkausta ja valokuvausta odottavien kanssa asentoja, kasvojen rentoutusta ja kokeilla erilaisia ilmeitä. Alkulämmittely olisi ollut hyvä levottoman energian purkamiseen. Myös kameran käyttöä voisi opettaa halukkaille tällä kerralla. Tyttöjä osallistui 10 ja poikia kaksi, kaikki olivat innoissaan. Ihan kaikki halukkaat eivät ehtineet

meikattaviksi tai kuvattaviksi, kun tuli kotiinlähtöaika. Tällaiseen kertaan tulisi varata enemmän aikaa ja aikuisia.

3.6 Tuokioiden tilastot

Soturi- ja merenneitotreeneissä kävi yhteensä 38 koululaista, joilla oli yhteensä 91 osallistumista. Heistä 16 oli tyttöä ja 22 oli poikaa. Tyttöillä oli yhteensä 51 osallistumista ja pojilla 40 osallistumista. Nämä luvut eivät näy kuviossa 1, koska siellä on yksi kohta ”4 x tai enemmän”. 14 lasta osallistui toimintaan vain kerran, yhdeksän osallistui kaksi kertaa, kahdeksan lasta kolme kertaa ja seitsemän lasta neljä kertaa tai enemmän. Yksi lapsi kävi kaikissa treeneissä. Ensimmäisessä kuviossa (KUVIO 1) käyntikerrat on laskettu siten, että siitä näkee, kuinka monta kertaa samat lapset kävivät treeneissä. Soturitreeneissä kävi 31 koululaista, joista 22 kävi vain kerran (tyttöjä kahdeksan ja poikia 14) ja merenneitotreeneissä kävi 24 koululaista, joista 10 kävi vain kerran (yksi tyttö ja yhdeksän poikaa). Merenneitotreeneissä tyttöjä kävi 13/16 ja heillä osallistumisia oli yhteensä 25, poikia kävi 11/22 ja heillä osallistumisia oli yhteensä 13. Tyttöjä soturitreneissä kävi 11/16 ja heillä osallistumisia oli yhteensä 16. Poikia kävi soturitreneissä 19/22 ja heillä oli osallistumisia yhteensä 25. 16 lasta kävi molemmissa treeneissä. Ainoastaan merenneitotreeneissä kävi kahdeksan lasta, joista viisi oli tyttöä ja kolme poikaa. Ainoastaan soturitreneissä kävi 14 lasta, joista kolme oli tyttöä ja 11 poikaa.

Kuviosta voidaan nähdä, että suurin osa tytöistä osallistui treeneihin useammin kuin kerran (12/16 tyttöä). Poikien kohdalla treeneihin kerran tai kaksi osallistuminen oli tyypillisintä (17/22 poikaa). Soturitreeneissä kävi enemmän poikia kuin tyttöjä (11/20). Merenneitotreeneissä kävi lähes yhtä paljon poikia ja tyttöjä (11/13), mutta tytöt osallistuivat useampaan harjoitukseen kuin pojat. Vain kaksi poikaa yhdestätoista kävi merenneitotreeneissä toistamiseen. Tytöistä neljä kertaa tai useammin osallistui viisi ja heistä kaikki kävi molemmissa treeneissä, pojista kaksi, joista molemmat kävivät molemmissa treeneissä. Vain yksi tyttö kävi kaikissa mahdollisissa treeneissä (yhteensä kahdeksan kertaa).

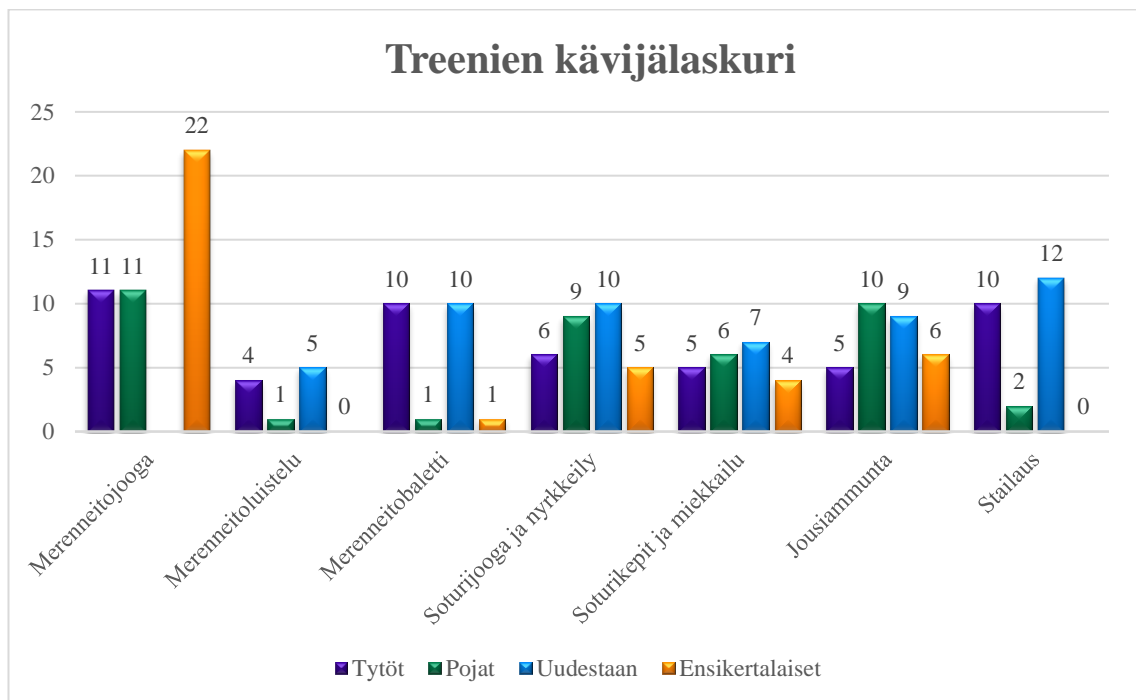


KUVIO 1. Samojen lasten käyntikerrat treeneissä

Sekä tyttöjä että poikia osallistui merenneito- ja soturitreneihin, mutta myös vain toiseen. Toisessa kuviossa (KUVIO 2) näkyy eriteltyinä merenneito- ja soturitreenit kävijöittäin jaettuna sekä tyttöihin ja poikiin että uudestaan kävijöihin ja ensikertalaisiin. Kuvioista näkee, että liikunnallisissa merenneitotreeneissä oli yhteensä 38 osallistumista ja liikunnallisissa soturitreneissä oli yhteensä 41 osallistumista. Stailauksessa ja valokuvauksessa oli ainoastaan aiemmissa tuokioissa käyneitä lapsia ja heitä oli 12, joista 10 oli tyttöä ja kaksi poikaa (sekä kaksi innokasta kameramiestä ja muita uteliaita katselijoita). Merenneitopyrstöt kiinnostivat yhtä paljon sekä tyttöjä että poikia, mutta sekä luistelu että baletti kiinnosti tyttöjä selkeästi enemmän. Baletissa oli mukana yksi ensikertalainen, luistelussa ei yhtään. Soturitreenit saivat enemmän kannatusta pojilta, erityisesti jousiammunta, hieman enemmän poikia oli myös soturijooga ja nyrkkeily -tuokiossa. Tyttöjä oli soturitreneissä noin kolmannes.

Ensikertalaisia oli vähintään kolmasosa osallistujista jokaisissa soturitreneissä. Soturitreenit kiinnostivat enemmän siis sellaisiakin lapsia, jotka eivät vielä olleet osallistuneet muihin tuokioihin. Merenneitotreeneihin tuli joogan jälkeen vain kaksi uutta osallistujaa, joista toinen aloitti treenit soturitreneillä, eikä näy siksi kuviossa

ensikertalaisena. Sisällä olevat treenit (merenneitojooga, –baletti ja stailaus) saivat paljon tyttöjä mukaan ja ulkona olevat treenit (paitsi merenneitoluistelu) saivat paljon poikia mukaan. Treenit, joissa oli mukana kiinnostavia välineitä (kuten merenneitojooga ja jousiammunta) olivat suosittuja poikien keskuudessa. Tilastoista voidaan myös havaita, että uteliaisuus treeneihin osallistumiseen levisi lasten keskuudessa.



KUVIO 2. Treenien kävijälaskuri

Palautekysely oli tarkoitettu vanhemman ja lapsen yhteisen keskustelun pohjaksi. Vanhemmat näkevät eron lapsen asenteiden ja toiminnan muutoksessa parhaiten ja palautekysely vanhemmille parhaassa tapauksessa luo lapsen ja vanhemman välille tärkeän keskustelun lapsen kokemuksista ja toiveista. Myös vanhemman näkemyksen tärkeyden esille tuominen kyselyn avulla voi kasvattaa luottamusta tuokioiden ohjaajaa kohtaan. Ne vanhemmat, jotka kävivät lapsensa kanssa palautekyselyn yhdessä läpi, oppivat mahdollisesti jotakin lapsensa toiveista tai ajatuksista, kuten millaisia harrastuksia hän haluaisi kokeilla. Lapset saivat kertoa treeneissä oppimistaan asioista, mikä mahdollisesti motivoi vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa. Kolme seitsemästä ilmoittautumislapun palauttaneista vastasi heti sähköpostitse samaansa palautteeseen. Kolme muuta palautetta tuli myöhemmin. Palautekyselyn vastausprosentti treeneihin ilmoittautuneilla oli 42 % ja yhteensä kaikkien osallistuneiden kesken 16 %.

4 MOTIVAATIOON VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli selvittää lasten motivaatiota liikkumiseen ja ohjattuihin tuokioihin osallistumiseen. Lapsia havainnoimalla (liite 3) sekä vanhemmille lähetetyn palautekyselyn (liite 4) avulla löytyi viisi teemaa, jotka selittivät lasten motivaatiota liikkumiseen. Teemat olivat välineet, aikuisen vuorovaikutus, aktiviteetit, sosiaalinen tuki ja uusien taitojen oppiminen. Myös ympäristö ja luovuus mainitaan vaikuttavan motivaatioon liikkua.

4.1 Välineet

Ensimmäiseksi huomiota saivat kiinnostavat välineet. Lasten uteliaisuus treenejä kohtaan heräsi erilaisten välineiden avulla ja isoimman osallistujamäärän keräsivät merenneitojooga ja jousiammunta, mutta myös muut soturitreenit, baletti sekä stailaus ja valokuvaus kiinnostivat useampaa lasta. Tuokioissa käytettäviä välineitä oli merenneitojoogassa ja stailauksessa mukana olleet pyrstöt, soturitreneissa käytettävät taistelukepit ja jousipyssy sekä stailauksessa tarvittavat hilemeikit, kasvomaalit ja kamera.

Toivoisin että olis toinen kerta, jolloin olisi ne pyrstöt ja mä pääsisin ottamaan oman merenneidon pyrstön mukaan. Soturitreneissa ne maalaukset oli kivoja, vaikka mä en pannutkaan semmoista.

Siinä oli hyvää se, että me harjoiteltiin balettia ja pantiin ne pyrstöt päälle, mut se oli vähän paha kun mulla ei ollut pyrstöä kun unohdin tuoda oman kotoa.

Opin uimaan pyrstöllä ja tähtäämään jousipyssyllä. Parasta oli, että pääsi ampumaan jousipyssyllä.

Hyvää oli venyttelyt ja pyrstössä kävely oli kivaa. Soturissa sai ampua nuolella - se oli jotain ihan uutta!

Välineitä eivät kaikki osanneet arvostaa ja miekkailun jälkeen ehjiä keppejä oli enää vain neljä. Erityisesti pojat katkoivat keppejä miekkaillessa puita vasten tai lyömällä niitä maahan. Olisi hyvä olla sellaisia välineitä, jotka eivät mene helposti rikki. Esimerkiksi

vaahтомуovista tehdyt taisteluvälineet toimisivat myös turvallisempina vaihtoehtoina taisteluun, jolloin kaveria ei vahingossakaan sattuisi sormille miekkaillessa.

4.2 Aikuisen vuorovaikutus

Aikuisen toiminnalla oli selkeä vaikutus lasten osallistumiseen. Treeneihin mukaan pyytämisen, sisällöstä kertominen ja liikkeiden näyttäminen ennen treenejä antoi lapsille mielikuvan treeneistä sekä aikaa ja mahdollisuuden kiinnostua niistä ja päättää osallistumisestaan. Ne lapset, jotka olivat kiinnostuneita ohjaajasta heti, tulivat nopeammin tutummaksi ja osallistuivat useampaan tuokioon. Liikkeiden hyödyistä kertomalla niitä tehdessä oli mahdollista vaikuttaa lasten sisäiseen motivaatioon jatkaa harjoittelua ja lapsia pyytämällä näyttämään omista harrastuksista oppimiaan liikkeitä oli mahdollista antaa lapsille osallisuuden kokemuksia. Liikkeiden yksityisempi opettaminen ja harjoittelutilan antaminen antoi lapselle tilaisuuden harjoitella rauhassa opetettavaa asiaa. Spontaanisti keksittyjen liikkeiden näyttäminen ja aikuisen rooliin eläytyminen toimivat lapsille esimerkkinä leikin ja harjoittelun yhdistämisestä ja saivat lapsia keksimään omiakin liikkeitä.

Puiston työntekijän leikkiin mukaantulo sai lapset jatkamaan liikkumista ja keksimään uusia leikkejä ohjatun tuokion jälkeen. Esimerkkinä yksi puiston työntekijöistä osallistui miekkailutreenien jälkeen leikkiin ottamalla kepin käteensä ja haastamalla lapsia taisteluun. Lopputuloksena oli kokonaan uusi leikki, jossa lapset ja työntekijä kiersivät leikkipuistorakennusta juosten, toisiaan vaklaten ja kepeillä kiinni ottaen.

4.3 Aktiviteetit

Treenien sisällöllä oli vaikutusta lasten mielenkiinnon heräämiseen, osallistumiseen sekä osallistumattomuuteen. Jokainen tuokio sisälsi erilaista toimintaa. Kivannäköiset treenit saivat kesken kaiken lisää osallistujia tai ainakin uteliaita vierestä seuraajia. Merenneitojooga, merenneitobaletti, miekkailu, jousiammunta, kasvomaalaukset ja valokuvaus olivat lasten mielestä kivoimpia aktiviteetteja. Soturitreeneit jooga- ja potkunyrkkeilyliikkein toi lisää lapsia lähelle katsomaan toimintaa ja taistelemaan

keskenään osallistumatta kuitenkaan ohjattuun toimintaan. Kaikki ryhmän lapset eivät tehneet kaikkia ohjattuja liikkeitä. Olkapäähippa parin kanssa sai kaikki lähellä olevat lapset mukaan, mutta osalla se muuttui turhan vakavaksi ja siitä alkoi soturitreenien välien selvittelytilanne. Soturitreeneissä oli enemmän ensikertalaisia, koska jokainen soturitreeni sai uusia osallistujia. Merenneitotreeneit saivat vain yhden uuden osallistujan suositun merenneitojoogan jälkeen ja pojat katosivat niistä lähes kokonaan. Palautteen mukaan osaa lapsia jännitti, jos ei tiennyt etukäteen, mitä treeneissä tullaan tekemään.

Lapsi on osallistunut molempiin. Kerran soturitreeneihin ja useamman kerran merenneitotreeneihin. Treenit kuulemma näyttivät kivoilta ja kiinnostavilta.

Ei jännittänyt! Innosti paljon! Oli tosi tosi tosi kivaa!! Miekkailu oli kivaa :) Kasvomaalaukset :) EI OLLUT MITÄÄN HUONOA!

Jännitti vähän etukäteen kun ei tiennyt mitä tehdään.

4.4 Sosiaalinen tuki

Lapset osallistuivat herkemmin mukaan toimintaan jos kaverikin osallistui. Sama päti myös toisin päin, eli lapsi jätti osallistumatta, jos kaverikaan ei osallistunut. Ohjaajan tuttuudella oli myös vaikutusta lapsen osallistumiseen. Ne lapset, jotka olivat nähneet ja jutelleet ohjaajan kanssa ennen tuokioiden alkamista osallistuivat useammin treeneihin. Ohjaajan kanssa sosiaalisimmilla lapsilla kynnyks osallistua ilman kaveriakin oli matala. Jotkut treeneihin osallistuneet lapset olivat puistossa yksin ilman kaveria, jolloin ohjattu tuokio ja ohjaaja tarjosivat sosiaalista tukea ja mielekästä tekemistä.

Osallistui kolme kertaa merenneitotreeneihin ja kerran satureihin. Hän oli innoissaan mereneidoista ja kaverit meni myös.

Erittäin ilahtuneita tunteita! En usko että häntä jännitti, kun oli tuttu paikka, kaverit ja kiva ohjaaja.

Merenneitotreeneit kiinnostivat enemmän tyttöjä kuin poikia, paitsi ensimmäisellä kerralla, kun pyrstöt olivat mukana. Silloin osallistujina oli yhtä paljon tyttöjä ja poikia. Kahden ensimmäisen pienryhmän rohkeat pojat avasivat muillekin pojille ovet uskaltaa osallistua merenmiesjoogaan. Rohkeista pojista toinen oli osallistujana myös baletissa ja toinen luistelussa. Soturitreenit kiinnostivat enemmän poikia kuin tyttöjä. Yleisesti treenit

kiinnostivat enemmän tyttöjä kuin poikia, sillä useampi tyttö kävi useammissa treeneissä. Ainoastaan merenneitotreeneissä kävi kahdeksan lasta, joista viisi oli tyttöä ja kolme poikaa. Ainoastaan soturitreeneissä kävi 14 lasta, joista kolme oli tyttöä ja 11 poikaa. Treenit oli nimetty soturi- ja merenneitotreeneiksi, mutta kaikki saivat osallistua mihin halusivat. Esitteessä oli kuvia tytöistä sekä merenneitoina että satureina. Soturi- ja merenneitotreeneit saattavat kuulostaa jakautuvan poikien ja tyttöjen mukaan: merenneidot olisivat tyttöjä ja soturit olisivat poikia. Yhden vanhemman kommentin mukaan pojat olivat naureskelleet tyttöjen merenneitoilulle.

Hänellä on pelkkää hyvää sanottavaa treeneistä; ainoa negatiivinen esille tullut asia oli että kaikille ei aina riittänyt pyrstöjä ja että toisinaan pojat olivat naureskelleet tyttöjen merenneitohommille.

Vanhemmilta saadun palautteen mukaan treenien nimissä näkyvät sukupuoliroolit voisi muuttaa sekä tytöille että pojille sopivaksi. Tyttöjen ja poikien maailmojen sekä taiteen ja liikunnan yhdistäminen tulivat myös esille positiivisesti. Tuokioiden markkinointi merenneitotreeneinä saattoi kuitenkin jättää suuren osan pojista omiin leikkeihinsä. Toisaalta lajit kuten jooga, baletti ja luistelu saattoivat muutenkin kiinnostaa enemmän tyttöjä kuin poikia, vaikka jokaisella lajilla on myös miesammattilaisia ja -harrastajia. Treenien uudelleennimeäminen voisi saada enemmän lapsia kokeilemaan useampia treenejä. Nimeämisestä voisi tehdä lapsia osallistavan tapahtuman, esimerkiksi järjestämällä ideakilpailun kouluille tai puistoille.

Sanoinkin jo että omasta mielestäni olisi ehkä kivempi että treenivaihtoehdot eivät olisi niin selvästi "tyttöjen" tai "poikien" vaihtoehdot. Muuten näen pelkkiä hyötyjä tämmöisissä ihanissa taidetta ja liikuntaa yhdistävissä jutuissa!

Enpä juuri mitään haittoja, kun tytötkin saivat osallistua myös soturitoimintaan. Kivaa olisi, jos sukupuolesta riippumatta voi harrastaa ja tyttöjen ja poikien maailmoja vähän yhdistellä.

Itselleni tuli mieleen että olisi kivaa jos löytyisi joku ei niin selvästi sukupuoleen sijoittuva treenijuttu (en kyllä tiedä mikä se voisi olla; ehkä joku taikuri- tai temppeuhomma tms.) mutta ymmärrän kyllä että se vetoaa tämän ikäisiin lapsiin. :)

Soturi- ja merenneitotreeneit kuulostavat jakautuvan poikien ja tyttöjen mukaan: merenneidot olisivat tyttöjä ja soturit olisivat poikia. Todennäköistä olikin, että tytöt osallistuvat mieluummin soturitreeneihin kuin pojat merenneitotreeneihin jo nimen ja

sisällön mukaan, mutta ensimmäisessä merenneitotuokiossa käytiin läpi myös miespuolisia merenolentoja kuten Disney-hahmo Arielin isä Kuningas Triton. ”Poikien värisiä” pyrstöjä oli vain yksi. Niissä tuokioissa, joissa viisi poikaa osallistui yhtä aikaa, he pukeutuivat siis ”tyttöjen värisiin” pyrstöihin. Kolmansissa merenneitotreeneissä luisteluharjoittelusta olisivat hyötäneet myös pojat, koska siinä harjoiteltiin tasapainoa ja vahvistettiin lihaksia.

4.5 Uudet taidot

Uusien taitojen oppiminen innosti lapsia liikkumaan ja osallistumaan tuokioihin. Vanhemmilta saadun palautteen mukaan lapset olivat pitäneet treeneistä. Osa lapsista oli jatkanut kotona merenneito- ja soturitreneissä oppimien liikkeiden harjoittelua ja yksi oli jo opettanut liikkeitä sisarelleenkin leikkien itse ohjaajaa. Vaikka joitain lapsia oli jännittänyt osallistua tuokioihin, niiden myötä itseluottamus vahvistui uusien asioiden kokeilemiseen ja uuden oppimiseen.

Vähän jännitti etukäteen ja venytykset kuulemma tuntuivat jaloissa. Tuli lisää itseluottamusta uuden oppimisesta.

Uusien taitojen oppiminen ja uusien juttujen kokeileminen innostivat. Kivat treenit lisäsivät itseluottamusta uuden kokeiluun.

Lapsi ei ole kotona harjoitellut treenien juttuja. Treeneistä on kyllä puhuttu kotona, ehkä saan joogaseuraa jatkossa.

Motoristen taitojen harjoittelu sekä liikunnan ja luovuuden yhdistäminen olivat vanhemmista hyvä asia. Kaikki treenit olivat erilaisia ja niissä harjoiteltiin eri liikkeitä. Kaikki lapset eivät kuitenkaan käyneet kaikissa treeneissä, joten he eivät saaneet harjoitella samoja liikkeitä. Osa liikkeistä oli joillekin vaikeampia kuin toisille. Motoristen taitojen hallinnan erot näkyvät tässä ikäryhmässä erityisesti niiden välillä, jotka ovat aiemmin liikkuneet paljon tai vähän verrattuna muihin.

Huonoa oli se, että ei aina tajunnut, mitä piti tehdä. Hyvää oli se, että oppi paljon uutta. Kasvojen maalaaminen oli hauskaa, samoin kuvien ottaminen. Treenien jälkeen on ollut tosi rauhallinen olo.

Näen kaikenlaisen harrastamisen erittäin positiivisena. Näissä lajeissa tulee vartalon hallinta sekä silmän ja käden yhteistyö vahvasti esille, mikä on hieno asia.

En näe haittoja. Hienoa vaihtelua ja kiinnostavia treenejä ovat selvästi olleet lapsille. Kommentti rauhoittumisesta teki vaikutuksen. Kiitos treenimahdollisuudesta!

4.6 Muut

Soturitreeneit olivat kaikki ulkona puiston alueella olevien puiden ympäröimänä, paitsi jousiammunnan pituusammunta, jossa tarvittiin paljon avaraa tilaa. Merenneitoluistelu oli ulkona jäällä, jooga ja baletti olivat sisällä. Osa lapsista viihtyi mieluummin sisällä pöydän ääressä ja meni ulos vasta kun siihen patistettiin. Ulkona pidetyt treenit jättivät sisällä viihtyvät lapset osallistumatta, kun taas sisällä pidetyt treenit saivat samat lapset osallistumaan toimintaan. Sisällä pidettiin vain merenneitotreenejä, joten voi myös olla, että sisällä viihtyviä lapsia ei vain kiinnostanut soturiteemaiset treenit. 45 osallistumista oli sisällä ja 46 osallistumista oli ulkona pidettävissä treeneissä.

Ulkona oli enemmän tilaa liikkua, mikä mahdollisti isompaa ja nopeampaa liikkumista ja useamman askeleen kertymistä. Puiden alueella pidettävät soturitreenit keräsivät enemmän poikia (25 osallistumista) kuin tyttöjä (16 osallistumista) mukaan toimintaan. Sää sattui olemaan joka kerta hyvä, tosin talvinen. Välillä oli aurinkoista, välillä pilvistä, lunta oli paljon, mutta kertaakaan ei satanut. Talven vuoksi ulkona oli kylmä, eikä lapsilla ollut aina ulkovaatteita, mikä saattoi vaikuttaa sisälle jäämiseen. Näin lyhyen ajan toiminnasta ei voi sanoa, onko säällä vaikutusta lasten liikkumiseen, mutta uskon lämpimämmän sään motivoivan lapsia olemaan enemmän ulkona.

Toiminnan vaikutus lasten liikkumiseen näkyi myös luovuudessa ja mielikuvituksessa. Esimerkkinä yksi soturitreneissä ollut tyttö alkoi suunnitella näytelmää, jossa olisi soturiprinsessa lukittuna linnaan ja luudalla lentävä noita. Hän oli halukas esittämään näytelmän treenien jälkeen. Liikunnan ja leikin yhdistäminen ja uuden leikin keksiminen yhdessä lasten kanssa tukee heidän luovuuttaan, mikä taas vahvistaa itseluottamusta ja vuorovaikutustaitoja. Lasten kiinnostus soturi- ja merenneitotreeneiden jatkolle sekä uusille lajeille näkyi vastauksissa. Tyttöjä, joita kiinnosti merenneitous jo ennen tuokioita,

kiinnosti se nyt vielä enemmän. Sekä havaintojen että palautteen perusteella halukkaita merenneito- ja soturitreneissa kävijöitä olisi. Lapsilla oli pyrstöillä uimisen lisäksi myös muita liikunnallisia kiinnostuksen kohteita kuten jalkapallo, kiipeily ja parkour.

Ei sen kummempia uusia innostuksen kohteita, mutta haluaisi osallistua tulevaisuudessa soturitreeniin jos sellaisia joskus on tarjolla jossain.

Uiminen olisi kuulemma kivaa, mutta venyttelykin innosti.

Pyrstöjä toivoisi ja rauhoittumista.

Jooga on kiinnostanut. Luistelussa haluaisi jatkaa kehittymistä.

On jonkun verran venyttelyt kotonakin. Haluaisi mennä merenneitouimakouluun.

Vanhempana jäi sellainen olo että "jatkokursseille" olisi tilausta!

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kiinnostavat välineet ja aktiviteetit saivat lapsia osallistumaan toimintaan. Puheliaat lapset sekä ne lapset, jotka liikkuvat ja vaihtelivat asentoaan luonnostaan paljon, olivat aktiivisempia myös treeneihin osallistumisessa. Kaverin osallistuminen vaikutti omaan osallistumiseen positiivisella tavalla, kun taas kaverin haluttomuus osallistua vaikutti omaankin osallistumattomuuteen. Yksinäisemmät lapset saivat tuokioiden kautta kivaa tekemistä. Mitä enemmän lapsia osallistui toimintaan, sitä useampi lapsi uskalsi kokeilla itsekin. Osa lapsista seurasi treenejä ensin sivusta ja osallistui itse seuraavalla kerralla. Lapset olivat usein myös uusia kasvoja treeneissä, eli mitä tutummaksi toiminta ja ohjaaja tulivat, sitä useampi uskaltautui mukaan. Muutama koululainen oli lähes jokaisissa treeneissä, eli motivaatio oli korkea ohjattuun fyysiseen toimintaan.

Aikuisen vuorovaikutuksen merkitys lasten liikkumiseen oli huomattava. Lapset liikkuvat herkemmin jos aikuinen osallistui toimintaan myös, oli kyseessä ohjattu liikuntatuokio, vapaa leikki tai muu tapahtuma. Lapset oppivat katsomalla mitä muut tekevät ja tekemällä itse. Osaa lapsia jännitti toimintaan osallistuminen. Epävarmuus saattoi näkyä siinä, etteivät kaikki tehneet kaikkia liikkeitä. Uusien taitojen oppiminen kasvatti kuitenkin itseluottamusta uuden kokeiluun. Ohjaajan tuttuudella sekä ohjaustaidoilla saattoi myös olla vaikutusta siihen, jos lapset eivät tehneet liikkeitä tai tienneet mitä pitää tehdä. Tutun aikuisen osallistuminen vähensi lasten välisten ristiriitojen syntymistä. Ulkona lapsi liikkui enemmän kuin sisällä ja erityisesti silloin, jos oli mielenkiintoisia välineitä. Ulkona lapset käyttivät enemmän myös luovuuttaan. Tytöt osallistuivat aktiivisemmin toimintaan, vaikka poikia oli enemmän. Pojat osallistuivat tyttöjä herkemmin ulkona pidettyihin soturitreeneihin ja tytöt poikia herkemmin sisällä pidettäviin merenneitotreeneihin. Sisällä viihtyvät lapset eivät mielellään lähteneet ulos ellei puiston työntekijät siihen patistaneet, paitsi jos heitä nimenomaan kiinnosti luistelutai soturitreenit.

Kehitysideana merenneito- ja soturitreenejä voisi järjestää 4–6-luokkalaisille ja yläkoululaisille esimerkiksi koulujen liikuntatunneilla. Olisi mielenkiintoista nähdä, miten vanhempien koululaisten keskittyminen tai suoraan harrastukseen hakijoiden käyttäytyminen ja harjoittelu eroaa vapaan iltapäivätoiminnan lasten harjoittelusta. Miten

he näyttävät tai peittelevät innostustaan sekä kuulla suoraan osallistujilta, mitä mieltä he itse ovat treeneistä ja siellä opituista asioista. Onko treeni parempi silloin, kun erilaisia liikkeitä on enemmän, vai silloin, kun samaa liikettä harjoitellaan kauemmin. Olisi myös kiinnostavaa nähdä lämpimän ilman vaikutus osallistumiseen, jolloin lapset todennäköisesti ovat enemmän ulkona. Tuokioiden välillä olisi hyvä olla enemmän aikaa ja niitä kannattaisi olla useampi samanlainen treeni, jotta lapset näkisivät omaa kehittymistä, mutta saisivat myös aikaa omille leikeilleen. Soturitreeneit olisi kiinnostavaa pitää metsässä, koska metsällä on paljon hyvinvointia edistäviä vaikutuksia.

6 POHDINTA

Ohjattujen liikunnallisten tuokioiden suunnittelu ja toteutus vapaan leikin ohelle oli jännittävä ja monimuotoinen kokemus. Alkuperäisen suunnitelman mukaan olisin tehnyt toiminnallisen osuuden työharjoittelupaikassani toisessa leikkipuistossa, mutta tutkimussuunnitelman hyväksymisen ja tutkimusluvan saamisen viivästymisen takia harjoitteluni ehti jo loppua ja ajattelin, että olisi kiva järjestää toimintaa sellaisille lapsille, jotka eivät vielä tunne minua. Jälkeenpäin ajatellen tuttujen lasten kanssa olisin voinut saada enemmän sekä ilmoittautumisia että aineistoa havainnoinnin ja palautteen kautta. Tulokset olisivat voineet olla luotettavammat, koska lapset olisivat todennäköisesti uskaltaneet osallistua toimintaan rohkeammin ja luovemmin tai ilmoittaa syitä jättää osallistumatta. Toisaalta uusien lasten kanssa selvisi treenien kiinnostavuus ja ohjaajan tuttuuden vaikutus myöhempään treeneihin tulijoihin.

Tutkimussuunnitelmaan ja tutkimuslupahakemukseen vaadittavien muutosten vuoksi tutkimusluvan saaminen viivästyi ja infopakettien lähettäminen vanhemmille jäi myöhäiseksi, minkä takia reagointiaika oli lyhyt ennen tuokioiden alkamista. Kehittämistyön suunnitteluun ja aineiston keräämiseen käytetty panos ja aika tuntuu suoraan verrannolliselta saatuun aineistoon. Nyt jos tekisin työn uudestaan, havainnoisin koululaisia myös päivinä, jolloin ohjattuja treenejä ei ole, jotta saisin paremman käsityksen heidän liikkumisestaan ilman ohjattua toimintaa. Pitäisin vähintään kaksi kertaa samanlaiset treenit, jotta lapset saisivat jatkuvuuden ja kehittymisen kokemuksia. Samanlaiset treenit olisivat aina samana arkipäivänä ja niitä olisi harvemmin, esimerkiksi kaksi kertaa viikossa. Niistä myös kerrottaisiin aikaisemmin ja selkeämmin. Ohjaajia olisi kaksi, toinen mielellään miespuolinen, jotta olisi toinen silmäpari mukana havainnoimassa, ja lapset saisivat myös miespuolisen aktiivisen roolimallin. Toisaalta naisen opettamat soturitreenit pienentävät tyttöjen ja poikien leikkien rajoja.

Iltapäivätoiminnan vapaaehtoisuus ja lasten muut harrastukset ja tekemiset koulun jälkeen vaikuttavat siihen, paljonko puistossa käy päivittäin lapsia. Osa lapsista ei käy päivittäin puistossa ja osa käy vain harvoin. Aikaisempi puistossa käyminen, lapsiin tutustuminen ja treenien mainostaminen olisi voinut herättää useamman lapsen mielenkiinnon aikaisemmin ja saada heitä herkemmin osallistumaan. Toisaalta lapset

elävät ja päättävät aina hetkessä haluavatko osallistua toimintaan vai onko parempaa tekemistä. Motivaation herääminen kestää osalla kauemmin kuin toisilla ja osa lapsista halusi ensin nähdä, mitä treeneissä tehdään, ennen kuin osallistui itse. Motivoituneen lapsen tavoitteena voi olla esimerkiksi olla hyvä tulevaisuuden merenneito- ja soturitreeneissä. Jos haaveena on uida kesällä pyrstöllä, merenneitotreeneihin osallistuminen ja treeneissä opittujen liikkeiden harjoittelu kotona kannattaa. Myös hapenottokyvyn parantaminen hengittämällä keuhkot täyteen ja tyhjäksi sekä hengitystä pidättämällä edesauttaa merenneitouimista.

Kehittämistyön tarkoituksena oli tarjota leikkipuiston lapsille uudenlaista liikunnallista toimintaa ja motivoida heitä innostumaan merenneito- ja soturiteemaisten harjoitusten kautta liikkumisesta ja uuden oppimisesta. Treenien kehittämiseen liittyen tavoitteenani oli selvittää kuinka iso lapsiryhmä on sopivan kokoinen, kauanko treenit voivat kestää, kuinka kauan voi tehdä samaa liikettä ja mitä turvallisuusasioita pitää huomioida 1.–3.-luokkalaisten kanssa. Tavoitteena oli 10 osallistujaa treeniä kohden, jotta saisin kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Treeneissä, joissa oli yhtä aikaa yli 10 koululaista, tuli helpommin lasten välistä kinaa ja ohjaaminen saattoi keskeytyä tilanteen selvittelyyn. Toisen ohjaajan kanssa lapset olisi voitu jakaa pienempiin ryhmiin tekemään eri harjoitteita eri aikoihin. Vapaan leikin, läksyjen teon, välipalan ja muun tekemisen ohella ohjattujen tuokioiden ei kannattaisi olla tämän ikäisille lapsille puolta tuntia pidempiä. Siinä ajassa ehtii ja jaksaa tehdä paljon, eikä se ole paljoa pois vapaasta leikistä. Pidempiaikainen ohjattu liikunta vaatii osallistujalta sisäistä motivaatiota ja halua liikkua ja kehittyä tekemisessään. Lasten lyhyen kärsivällisyyden ja mielenkiinnon nopean loppaamisen takia tekemisen tulisi muuttua sopivassa tahdissa. Tämän ikäiset lapset vielä harjoittelevat kognitiivisia taitoja, kuten tunteiden hallintaa ja keskittymistä.

Lasten turvallisuus oli huomioitava erityisesti silloin, kun treeneissä oli yhtä aikaa 10–15 lasta ja kun välineillä oli mahdollista satuttaa toista. Soturitreeneissä keppien käsittely ja miekkailun sekä lyömisen ja potkimisen harjoittelu muuttui joidenkin kohdalla leikillistä totisemmaksi. Lapsia muistutettiin monesti, että tarkoitus ei ole satuttaa toista, vaan harjoitella hyökkäys- ja puolustusliikkeitä mieluummin hitaasti, jotta puolustukseen ehtii reagoida. Lapsia opastettiin hidastettuun miekkailuun kaveria vastaan ja ottamaan omaa tilaa ilmamiekkailua varten, jotta he saivat kokeilla liikeratoja voiman kanssa. Taistelukepit olivat metsistä löytyneitä katkenneita oksia, joista suurin osa katkesi

treenien aikana, kun lapset kokeilivat rajojen rikkomista lyömällä keppejä maahan tai puuhun. Jousiammunnassa pidettiin huolta siitä, ettei kukaan ampunut tai edes tähdännyt jos joku oli edessä. Puiston työntekijä seurasi treenejä vierestä ja puuttui lasten toimintaan tarvittaessa, jotta pystyin keskittymään ohjaamiseen.

Vanhemmille lähetetyssä infokirjeen ilmoittautumislomakkeessa oli maininta, että toimintaan osallistumista varten tarvitaan ilmoittamislomakkeen palautusosa. Sähköisesti mennyttä ilmoittautumislappua ei palauttanut kukaan ja vain seitsemän niistä lapsista, jotka saivat paperisen kirjeen kotiin, muistivat näyttää sitä kotona, laittaa takaisin reppuun ja palauttaa sen minulle. Seitsemän lasta palautti treeneihin ilmoittautumislapun, joka oli vaatimuksena toimintaan osallistumiseen. Syyksi lapset, joilta lappu puuttui, sanoivat lapun hävinneen tai unohtaneen sen kotiin tai unohtaneen edes näyttää sitä kotona. Treeneihin osallistuneista pojista seitsemän 22:sta ja tytöistä kolme 16:sta oli ulkomaalaistaustaisia, joten on mahdollista, etteivät vanhemmat olleet edes lukeneet tai ymmärtäneet sähköpostitse ja paperitse mennyttä informaatiota. Toisaalta eivät kaikki kantaväestönkään edustajat lue tai reagoi aina sähköposteihin. Jos infopakettin lähettämisen ja treenien alkamisen välillä olisi ollut enemmän aikaa, olisin ehtinyt markkinoida treenejä kauemmin ja ilmoittautumisia olisi voinut tulla enemmän. Leikkipuisto oli kuitenkin tietoisesti hyväksynyt liikunnalliset tuokiot ja vanhemmat olivat saaneet toiminnasta tietoa, joten kaikki lapset saivat kuitenkin halutessaan osallistua tuokioihin.

7 AMMATILLINEN KEHITTYMINEN JA EETTISET KYSYMYKSET

Opinnäytetyön tekeminen sekä lasten ohjaaminen ovat syventäneet ammatillista osaamistani erityisesti lasten kehitysvaiheista sekä aikuisen ja lapsen välisen vuorovaikutuksen merkityksestä lasten myönteiseen kehitykseen. Sain lisää itsevarmuutta tuokioiden suunnitteluun ja lasten ohjaamiseen sekä parannusideoita treenien sisältöihin ja kohderyhmään. Liikunnallisten tuokioiden suunnitelmallisuus ja ohjaajan kärsivällisyys sekä valmius tuokion kulun muutokseen olivat keskeisiä lasten ohjaamisessa. Liikunnan avulla voidaan edistää lasten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Monella lapsella ei ole mitään harrastuksia ja monet ovat ilman kavereitakin. Matalan kynnyksen liikuntaa tarjoamalla voidaan tarttua yksinäisiin lapsiin, jotka ovat vaarassa myöhemmin syrjäytyä.

Liikkumisen leikillisuus ja leikin tuominen aikuisen ja lapsen välille parhaassa tapauksessa vahvistaa lapsen itsetuntoa sekä fyysisen kunnon että sosiaalisen tuen myötä. Sosionomina osaan myös kohdata ja kuunnella lapsia sensitiivisesti, ja ymmärrän lasten monenlaiset taustat. Näen jokaisen lapsen yksilönä ja omat haaveet omaavana kasvavana ihmisenä, joka tarvitsee rohkaisua ja kannustusta jaksakseen saavuttaa ne. Monelta lapselta puuttuu myönteinen koti-ilmapiiri, minkä vuoksi on erityisen tärkeää, että lapsi kohtaisi kasvaessaan turvallisia, myönteiseen suuntaan työntäviä aikuisia. Lasten liikkumattomuus näkyy enemmän alakoulun ylemmillä luokilla ja erityisesti yläkoulussa, joten uskon suuntaavani tulevaisuudessa huomioni enemmän tähän ikäryhmään.

Toimintaan osallistuminen ei saisi hankaloittaa siihen osallistuvien lasten elämää eikä sen tulokset ainakaan vahingoittaa lapsia (Vehkalahti, Rutanen, Lagström & Pösö 2010, 16). Lapset olivat tykänneet tuokioista ja itseluottamus oli vahvistunut palautteen perusteella. Palautetta tuli vain kuuden lapsen vanhemmalta, mikä on noin kuudesosa treeneissä kävijöistä. Jos jollain lapsella jäi treeneistä huono kokemus, se ei näy tässä työssä, kun sellaista palautetta ei tullut. Eettinen keskustelu käsittelee usein eettisiä ongelmia ja esteitä tutkimukselle. Unohdetaan, että tutkimuksen tekeminen voi jo olla eettinen teko. Lapsia ja nuoria tutkivia motivoi usein tutkittavia hyödyttävän tiedon tuottaminen. (Vehkalahti ym. 2010, 21.) Monipuolisen, luovuutta tukevan liikunnan tarjoaminen lapsille voi parhaimmillaan edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia tuomalla iloa ja

innostusta uuden oppimiseen. Jotta lapset saisivat myönteisiä kokemuksia liikkumisesta, oli tärkeää tukea treenien vapaaehtoisuutta.

Havainnoin lapsia ja heidän toimintaansa niinä päivinä, joina tuokioiden pidettiin. Lasten havainnoiminen treenipäivinä oli haastavaa ainoana silmäparina. Havainnoijan aktiivinen osallistuminen voi muuttaa havainnon kohteena olevien käyttäytymistä (Vilkkä 2006, 75). Tässä työssä se oli kuitenkin keskeistä, koska aikuisen toiminnalla on yhteys lasten motivaatioon liikkua. Havaintoja oli haastava kirjata ylös havainnointilomakkeen avulla, sillä vaihtelin havainnointimenetelmiä. Joitain lomakkeen asioita oli myös vaikea nähdä lasten kanssa vuorovaikutuksessa. Kaikki lomakkeessa olevat asiat eivät välttämättä olleet oleellisia. Lapset eivät juurikaan ilmoittaneet syitä osallistumiseensa tai osallistumatta jättämiseen, eivätkä kertoneet, mikä vaikutti omaan aktiivisuuteensa. He vain joko päättivät osallistua tai olla osallistumatta, seurasivat ohjeita, tai eivät seuranneet. Huomattavia tunnetilojakaan en havainnut, vaan pääosin lapset vaikuttivat neutraaleilta tai iloisilta, jotkut välillä levottomilta. Sekä havainnointilomake (liite 3) että palautekysely (liite 4) tuntuivat näin nopeaan ja lyhyeen toiminnalliseen työhön liian yksityiskohtaisilta, eikä niiden avulla välttämättä saanut tarpeeksi luotettavia vastauksia liittyen lasten motivaatioon liikkua.

Tavoitteeni opinnäytetyölle olivat leikillisten ja lasten luovuutta tukevien liikunta-tuokioiden luominen ja kehittäminen, selvittää, mikä motivoi lapsia liikkumaan sekä opettaa lapsille monipuolisia fyysisiä harjoitteita. Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen projektiin ja tavoitteiden saavuttamiseen. Aion jatkaa eri ikäisten lasten, nuorten sekä perheiden ohjaamista erilaisten merenneito- ja soturikurssien myötä ja auttaa heitä suuntaamaan luovan energiansa omien unelmiensa rakentamiseen. Lasten iän ja ymmärryksen mukaan, treeneihin osallistumalla he tulevat oppimaan pitämään huolta kehostaan ja mielestään sekä kunnioittamaan toinen toisiaan, luontoa ja vesiä.

LÄHTEET

- Aapro, V. (2017). *Liikunnanopettajien kokemuksia oppilaiden motivaatiosta ja motivoinnista* (Pro gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta). Saatavilla <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54135/URN:NBN:fi:ju-201705282529.pdf?sequence=1>
- Acton, J. & Carter, B. (2016). The Impact of Immersive Outdoor Activities in Local Woodlands on Young Carers Emotional Literacy and Well-Being. *Comprehensive child and adolescent nursing*, 94–106. Saatavilla www.tandfonline.com
- Autio, T. (2001). *Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille*. Kolmas painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Barton, J., Sandercock, G., Pretty, J. & Wood, C. (2015). The effect of playground- and nature-based playtime interventions on physical activity and self-esteem in UK school children. *International Journal of Environmental Health Research*, 25(2), 196–206. Saatavilla www.tandfonline.com
- Gehris, J., Gooze, R. & Whitaker, R. (2014). Teachers' perceptions about children's movement and learning in early childhood education programmes. *Child: care, health and development*, 41(1), 122–131. Saatavilla www.tandfonline.com
- Halme, T. (2008). *Fyysismotorinen suorituskyky ja sitä selittävät tekijät 3–8-vuotiailla lapsilla*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 207. Jyväskylä: LIKES.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari T. & Mäenpää, P. (2008). Osa I Suositukset. Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Nuori Suomi ry. Saatavilla https://www.liiku.fi/site/assets/files/1731/liikuntasuositus-kirja7-18-v__kevyt_08.pdf
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 351–366). Toinen painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 12–21). Toinen painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kallioniemi, A. (2010). Kokonaisvaltaisesti oppiva lapsi. Teoksessa E. Jokela & H. Pruuki (toim.), *Jo iso, vielä pieni – kouluikäisen lapsen maailma* (s. 130–145). Jyväskylä: Gummerus.
- Kauranen, K. (2011). *Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Kokkonen, M. (2017). Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 185–214). Toinen painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 185–214). Toinen painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kukkasniemi, E. & Kukkasniemi, M. (2010). Harrastava lapsi. Teoksessa E. Jokela & H. Pruuki (toim.), *Jo iso, vielä pieni – kouluikäisen lapsen maailma* (s. 163–175). Jyväskylä: Gummerus.
- Laakso, L. (2010). Mitä liikuntakasvatus on. Yleissivistävä koulutus. Esi- ja perusopetus. Edu.fi. Saatavilla https://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvat us_on
- Liu, J., Sekine, M., Tatsuse, T., Fujimura, Y., Hamanishi, S., Lu, F. & Zheng, X. (2015). Outdoor physical activity and its relation with self-reported health in Japanese children: results from the Toyama birth cohort study. *Child: care, health and development* 41(6), 920–927. Saatavilla www.tandfonline.com
- Lopez-Dicastillo, O., Grande, G. & Callery, P. (2011). School children's own views, roles and contribution to choices regarding diet and activity in Spain. *Child: care, health and development* 39(1), 109–117. Saatavilla www.tandfonline.com
- Miettinen, P. (1999). Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2017). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 215–233). Toinen painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Saatavilla <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Opetushallitus. (2009). Yleissivistävä koulutus. Esi- ja perusopetus. Liikunta. Laatu liikuntakasvatukseen. Kasvu ja kehitys eri ikävaiheissa. Luokat 1–2. Edu.fi. Saatavilla https://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/kasvu_ja_kehitys/luokat_1_2
- Syrjäläinen, E. & Kujala, T. (2010). Sukupuolittietoinen tasa-arvokasvatus – vaiettu aihe opettajankoulutuksessa ja koulun arjessa. Teoksessa M. Suortamo, L. Tainio, E. Ikävalko, T. Palmu, & S. Tani (toim.), *Sukupuoli ja tasa-arvo koulussa*. PS-Kustannus: Juva.
- Syväoja, H. & Jaakkola, T. (2017). Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 234–253). Toinen painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa M. & Valtonen, M. (2014). Suomalaisten fyysinen aktiivisuus – tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. *Suomen lääkirilehti* 69, 1871–1876.
- Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (2014). *Hyvinvointia metsästä*. Helsinki: SKS.
- Vehkalahti, K., Rutanen, N., Lagström, H. & Pösö, T. (2010). Kohti eettisesti kestävä lasten ja nuorten tutkimusta. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.), *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Vilka, H. (2006). *Tutki ja havainnoi*. Gummerus: Vaajakoski.

LIITE 1. Soturi- ja merenneitotreenien info- ja ilmoittautumislomake

SOTURI- JA MERENNEITOTREENIT

Hei kaikki koululaiset ja koululaisten vanhemmat!

Olen Sessa Verkkoperä, sosionomiopiskelija Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulussa ja opinnäytetyöni on suunnitella soturi- ja merenneitoteemaisia liikunnallisia ja luovia tuokioita ja ohjata niitä koululaisille. **Soturitreeneit** sisältävät erilaisia taistelulaji- ja tasapainoharjoitteita, venytyksiä sekä lihaksia vahvistavia liikkeitä ja **merenneitotreenit** sisältävät hengitysharjoituksia, merenneitojoogaa ja –balettia sekä luisteluharjoituksia, stailaus ja kuvausluvan saaneiden valokuvaus lopuksi molemmissa. *Kuvia ei käytetä osana tutkimusta eikä julkaista missään, ainoastaan kokemuksen luomisessa ja ne poistetaan tutkijalta kun on lähetetty halukkaille kuvissa olevien vanhemmille. Tulen tammikuun 2019 aikana leikkipuisto Kimmoon pitämään tuokiot (2x4) ja toivoisin 10-20 koululaista osallistumaan toimintaan. Toiminta on maksutonta!*

Toiminnan aikana havainnoin lapsia ja heidän liikkumaan motivoitumista sekä mahdollisia syitä olla osallistumatta. *Tutkimuksessa ei käytetä henkilötietoja eikä raportista voi tunnistaa ketään.* Toimintaan osallistuvien lasten vanhemmilta toivoisin myös palautetta, jota kerätään oheisella kyselylomakkeella. Palautteen voi lähettää suoraan sähköpostiini **xxxxxxxxxxxxxxxx@xxxxxxxxxxx** tai kirjoittaa erilliselle paperille. *Tutkimuksen aikana kerättyjä tietoja säilytetään salasanan takana tietokoneella sekä paperilomakkeet tutkijan kotona lukollisen oven takana vain tutkimuksen ajan ja raportin valmistuttua tiedot, palautteet sekä valokuvat hävitetään.* Laittaisitko palautetta tammi-helmikuun aikana. Kiitos paljon! 😊

Palautathan ilmoittautumislomakkeen treeneihin tullessasi.

Ilmoitan lapseni mukaan soturitreneihin / merenneitotreneihin.

Lapsen nimi: _____

Lapseni: saa olla kuvattavana / ei saa olla kuvattavana.

Sähköpostiosoite valokuvia sekä sähköistä palautekyselyä varten:

Huoltajan allekirjoitus: _____

LIITE 2. Mainos soturi- ja merenneitotreenin sisällöstä

SOTURITREENIT		MERENNEITOTREENIT
<p>#1 Mikä ja millainen on soturi? Soturiharjoitteita (sis. alkulämmittely, tasapaino- ja jooga-asentoja, ilmapotkuja ja -nykkeilyä)</p>		<p>#1 Merenneitojoogaa "Pyrstöihin tutustuminen" (sis. alkulämmittely, hengitysharjoituksen, merenneitojoogaa pyrstöillä ja loppurentoutuksen)</p>
<p>#2 Taistelukepin käsittely ja taistelukohtaus (sis. alkulämmittely, kepin pyörittystä, miekkailun tekniikkaa, sotahuudon ja hiasnettua miekkailua)</p>		<p>#2 Merenneitobalettia "Ariel balettitunnilla" (sis. alkulämmittely, hengitysharjoituksen, merenneitobalettia)</p>
<p>#3 Jousiammuntaa pienryhmissä (sis. alkulämmittely ja tarkkuusammuntaa)</p>		<p>#3 Jää Merenneidot "Ennen luistimia" (sis. alkulämmittely sekä luisteluasentoja)</p>
<p>#4 Sotureiden stailaus ja valokuvaus (sis. alkulämmittely, kasvojen rentoutuksen, kuvattavien asentojen kertauksen, sotamaalaus ja valokuvaus)</p>		<p>#4 Merenneitojen stailaus ja valokuvaus (sis. alkulämmittely, kasvojen rentoutuksen, kuvattavien asentojen kertauksen, glitter-meikki ja valokuvaus)</p>

LIITE 3. Havainnointilomake

Havainnointi ennen ohjattuja tuokioita

- Mitä lapset ovat tekemässä ennen tuokion alkua
- Miten / millaisin tuntein lapset ottavat ohjaajan vastaan
- Huomattavia tunnetiloja ja mahdollisia syitä näihin
- Miten lapset ilmaisevat osallistumishalukkuutensa tai –haluttomuutensa
- Sanoitetut syyt osallistumatta jättämiseen
- Ohjaajan motivoinnin vaikutus osallistumishalukkuuteen
- Ohjaajan tuttuuden vaikutus osallistumishalukkuuteen
- Tuokioiden sisällön vaikutus osallistumishalukkuuteen

Havainnointi ohjattujen tuokioiden aikana

- Miten lapset kuuntelevat ohjaajaa ja tekevät mukana
- Uskaltavatko tehdä / tekevätkö ohjeiden mukaan
- Huomattavia tunnetiloja ja havaittuja syitä näihin
- Miten kaverin osallistuminen tai osallistumatta jättäminen vaikuttaa omaan osallistumiseen
- Lasten välinen kommunikointi: onko kannustavaa, kiusaavaa, kaverillista yms.
- Ympäristön vaikutus lasten toimintaan
- Lasten osallistamisen vaikutus suunniteltuun sisältöön, keksivätkö tai osaavatko hyviä liikkeitä muista harrastuksista
- Lasten kannustamisen tai kehumisen vaikutus liikkumiseen/motivaatioon
- Lapsilta tullut välitön palaute liikkeitä tehdessä tai tuokioiden päätyttyä

Havainnointi ohjattujen tuokioiden jälkeen

- Mitä lapset tekevät tuokioiden jälkeen (esim. jatkavatko harjoittelua, keksivätkö omia liikkeitä, menevätkö heti omiin leikkeihin, kertovako muille tuokiosta, näyttävätkö muille oppimiaan asioita)
- Huomattavia tunnetilamuutoksia verrattuna alkutilanteeseen sekä niiden mahdolliset syyt
- Sanoitettu palaute tuokiosta ohjaajalle, muille lapsille tai aikuisille
- Miten ilmaisevat osallistumishalukkuutensa tai –haluttomuutensa seuraavalle tuokiolle
- Miten / millaisin tuntein huomioivat ohjaajaa tämän lähtiessä

LIITE 4. Palautekysely

Opinnäytetyötäni varten toivoisin palautetta soturi- ja merenneitotreeneihin osallistuneiden lasten vanhemmilta. Palautteet käsitellään nimettömänä ja vastaukset saa antaa omin tai lasten sanoin. **Kaikki palaute on arvokasta.** Palautteen voi lähettää suoraan sähköpostiini xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx@xxxxxxxxxxxx tai kirjoittaa erilliselle paperille. **Tutkimuksen ajan aineistoja säilytetään salasanan takana tietokoneella sekä paperilomakkeet tutkijan kotona lukollisen oven takana vain tutkimuksen ajan ja sen jälkeen aineistot hävitetään.** Palautetta toivotaan helmikuun loppuun mennessä. Kiitos paljon etukäteen ja tervetuloa treeneihin!

<3: Sessa

1. Miten kuulit soturi- ja merenneitotreeneistä? Millaista lisätietoa olisit toivonut projektista ja miten?
2. Osallistuiko lapsesi soturi- tai merenneitotreeneihin? Kerran vai useammin? Mikä motivoi häntä osallistumaan ja mikä esti osallistumasta?
3. Millaisia tunteita lapsella oli treeneihin osallistumisesta? Jännittikö jos ei tiennyt mitä harjoituksissa tehdään tai jos ei osannut jotain heti? Innostiko uusien taitojen oppiminen tai kasvattiko itseluottamusta? Jotain muuta?
4. Mikä oli lapsesi mielestä hyvää ja mikä huonoa treeneissä?

5. Miten lapsesi motivaatio luontoa tai liikkumista kohtaan on muuttunut soturi- ja merenneitotreeneiden jälkeen? Oletko huomannut muutosta? Harjoitteleeko lapsesi kotona treeneissä opetettuja asioita?
6. Millaisia uusia innostuksen kohteita tai unelmia lapsellasi on herännyt?
7. Haluaisiko lapsesi jatkaa merenneito- tai soturitreeneissä käymistä tulevaisuudessa?
8. Mitä hän toivoisi erityisesti treeneiltä? / Millaisissa treeneissä hän haluaisi käydä?
9. Mitä uusia lajeja (liikunnallisia tai luovia) lapsesi haluaisi oppia? Tai missä lajeissa haluaisi kehittyä?
10. Millaisia hyötyjä ja haittoja vanhempana näet soturi- ja merenneitotreeneissä?
11. Muita kommentteja lapsesi suusta?