

Emilia Myllykoski

Mira Vuorela

SHERBORNE -KERHO
PERHELIIKUNTAHARRASTUS AIKUINEN-LAPSI PAREILLE

Sosiaalialan koulutusohjelma
Erityisryhmien ohjauksen suuntautumisvaihtoehto
2010

SHERBORNE -KERHO PERHELIIKUNTAHARRASTUS AIKUINEN-LAPSI PAREILLE

Myllykoski, Emilia

Vuorela, Mira

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Erityisryhmien ohjauksen suuntautumisvaihtoehto

Sosiaali- ja terveystieteiden Porin palveluyksikkö, Maamiehenkatu 10, 28500 Pori

(02) 620 3000

Joulukuu 2010

Ohjaaja: Karinharju, Kati ja Laiho, Ella

Sivumäärä: 74

Liitteitä: 8

Asiasanat: Sherborne -menetelmä, SDM-teemat, ohjaus, perheliikunta

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja käynnistää uusi liikunta-kerho erityislapsille ja heidän vanhemmilleen Porin alueella. Kerhon tarkoituksena oli tarjota liikuntatuokioita, joissa käytettiin soveltaen Sherborne -menetelmää. Kerho toteutettiin pilottihankkeena yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden palvelukeskus Soteekin kanssa. Soteekki mahdollisti meille Sherborne -ohjaajakoulutuksen Varalan urheiluopistossa Tampereella.

Kerho kokoontui keväällä 2010 kymmenen kertaa Koivulan päiväkodin salissa. Suunnittelimme tuokiot ja toimimme ohjaajina niissä. Tuokioiden suunnitelmat ovat liitteinä, joista löytyvät niiden sisältö ja tavoitteet.

Kerho mahdollisti aikuisen ja lapsen yhteisen liikuntatuokion. Kerho tarjosi erilaisia harjoitteita, joita on mahdollista tehdä myös kotona.

Tuokioihin osallistuneiden vanhempien loppupalautteista selvisi muun muassa, että kerho oli tarjonnut mukavan ja kehittävän harrastuksen yhdessä lapsen kanssa. Lisäksi kerho koettiin harjoitteiden tekemiseen rohkaisevana.

Kerho koettiin tarpeelliseksi jatkossa.

SHERBORNE CLUB FAMILY PHYSICAL ACTIVITY FOR ADULT – CHILD -PAIRS

Myllykoski, Emilia

Vuorela, Mira

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services Studies

Specialisation in Counseling Groups with Special Needs

December 2010

Supervisors Lecturers: Karinharju, Kati and Laiho, Ella

Number of pages: 74

Appendices: 8

Keywords: Sherborne Developmental Movement-method SDM themes, instruct, family physical activity

The aim of functional diploma work was to plan and set into action new physical exercise club for special children and their parents in the area of Pori. Purpose of the club was to offer physical exercise club meetings in which were applied Sherborne method. Club was put into practice with Soteekki, which is a service center of Faculty of Social Services and Health Care in Satakunta University of Applied Services. Soteekki enabled Sherborne supervisor education in Varala Sports Institute, Tampere for us.

Club came together ten times in the spring of the year 2010 in Koivula Day Care Centre. We planned the club meetings and acted as supervisors in those. Contents and aim of the club meetings are annexed.

Club made possible shared physical educational moments for children and their parents. Club offered different kinds of practice which are also possible to be done at home.

From the feedbacks of the parents who attended to club meetings was found out, that club had offered pleasant and developable hobby together with their children. Furthermore, club was experienced to be encouraging to do rehearsals.

Club was considered useful also in the future.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE.....	8
2.1	Liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa	9
2.2	Perheen merkitys lapsen liikkumisessa.....	10
2.3	Ohjauksen merkitys sosionomin näkökulmasta.....	11
2.4	Liikunnan ohjauksessa tärkeitä ominaisuuksia.....	13
3	KERHON SUUNNITTELU- JA KÄYNNISTYSVAIHE.....	15
3.1	Yhteistyökumppani Soteekki	16
3.2	Sherborne –koulutus	17
4	SHERBORNE –MENETELMÄ	18
4.1	Harjoitusten sisältö eli SDM -teemat.....	19
4.1.1	Kehon hahmotus eli keho ja sen liikemahdollisuudet.....	20
4.1.2	Tilanhahmotus eli tila ja siinä liikkuminen	22
4.1.3	Liikkeen ajan ja rytmin tiedostaminen	25
4.1.4	Liikkeen voiman tiedostaminen	26
4.1.5	Sujuva liikkuminen eli liikevirta	27
4.1.6	Työskentely parin ja ryhmän kanssa	27
5	KERHON TOTEUTUS JA HAVAINNOINTI.....	30
5.1	Ensimmäinen toteutuskerta.....	33
5.2	Toinen toteutuskerta	36
5.3	Kolmas toteutuskerta	38
5.4	Neljäs toteutuskerta.....	41
5.5	Viides toteutuskerta	44
5.6	Kuudes toteutuskerta.....	47
5.7	Seitsemäs toteutuskerta.....	48
5.8	Kahdeksas toteutuskerta	52
5.9	Yhdeksäs toteutuskerta	55
5.10	Kymmenes toteutuskerta.....	60
6	PALAUTTEIDEN ANALYSOINTI.....	63
6.1	Välipalautteet	63

6.2 Loppupalautteet	65
7 POHDINTA.....	68
7.1 Tavoitteiden toteutuminen	69
7.1.1 Kerhon tavoitteiden toteutuminen.....	69
7.1.2 Henkilökohtaisten tavoitteiden toteutuminen.....	71
LÄHTEET.....	74
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyömme lähtökohtana oli lisätä erityislasten ja heidän perheidensä fyysistä aktiivisuutta yhdessä liikkumalla. Varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijaryhmä toteaa julkaisussaan, että yhteiskuntamme on muuttunut enemmän passiivisemmaksi ja istuvammaksi lisääntyneen tekniikan myötä. Lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja johtanut normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen vaarantumiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 7.) Lisäksi Arvonen (2007, 3) toteaa teoksessaan, että lapsille järjestetään antoisia liikuntatuokioita päiväkodeissa ja kouluissa, mutta lapset kaipaavat enemmän liikettä, jopa yli kaksi tuntia päivittäin. Nykyisin perheen aika on hyvin kiireellistä ja ajan jakamista. Perheliikunta säästää aikaa ja tuo liikuntaan lisäelementtejä. Vanhemmat ovatkin lapsen parhaita kannustajia liikkumiseen ja liikkumisen malleja. Yhdessä liikuttaessa saa aikuinen ja lapsi hyödyn samanaikaisesti. Perheliikunnassa voivat isovanhemmat ja kummitkin saada hyvän syyn puuhastella yhdessä. Yhteiset liikkumistottumukset voivat kantaa varhaisnuoruuden tai murrosiän karikoidenkin yli. Liikuttaessa voi olla helpompi puhua aremmistakin asioista.

Opinnäytetyömme tavoitteet jakautuvat kahteen suurempaan tavoitekokonaisuuteen; kerhon tavoitteisiin ja henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Kerhon tavoitekokonaisuuteen sisältyvät kerhon organisointi, perustaminen ja käynnistäminen Porin alueella. Tavoitteena oli myös saada kerho jatkumaan projektin jälkeen. Henkilökohtaisina tavoitteina oli kehittyä ohjaajina ja saada käytäntöön perustuvaa kokemusta Sherborne-menetelmän käytöstä.

Opinnäytetyömme on osa Satakunnan ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämishanketta *Kaikille avoimen toiminnan kehittäminen Satakunnan alueella*, jonka tavoitteena on mahdollistaa mielekkään, monipuolisen ja tavoitteellisen liikunnan harrastaminen asuinalueellaan.

Kerho käynnistettiin pilottina Soteekin kanssa. Soteekki mahdollisti meille SDM -menetelmän peruskurssin ennen kerhon aloittamista. Kerhoa järjestettiin kymmenen kertaa keväällä 2010. Me suunnittelimme yhdessä etukäteen tuokiot. Toimimme

myös yhdessä ohjaajina kerhossa. Pyysimme kerholaisilta välipalautetta ja loppupalautteen, joissa tiedustelimme heidän mielipiteitään muun muassa kerhosta, siellä käytetyistä harjoitteista ja onko kerholle jatkossa tarvetta.

Opinnäytetyössämme olemme käsitelleet liikunnan merkitystä lapselle, perheen merkitystä lapsen liikkumisessa ja liikunnan ohjauksen merkitystä sosionomin näkökulmasta. Lisäksi käsittelemme SDM -menetelmän kuutta teemaa, joita käytimme kerhossa soveltaen. Opinnäytetyön loppuun olemme raportoineet kerhosta tehdyt havainnoinnit, joista koostuu työn tutkimuksellinen osuus.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, koska havainnointimme ja tutkimuksemme kohde perustuu käytännönläheiseen toimintaan. Opinnäytetyömme tuotoksena ovat jokainen kerhokerta ja niistä tehdyt tuntisuunnitelmat, jotka löytyvät liitteistä. (Liite 1) Vilkka & Airaksinen (2004, 9-10) kirjoittavat, että toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja riittävällä tasolla alan tietojen hallintaa osoittava.

2 LIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE

Lapsella on liikkumiseen sisäsyntyinen tarve. Lapsi tarvitsee liikuntaa, koska se on edellytys normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lapsen lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen edellyttävät asianmukaisen ravinnon lisäksi lihasten säännöllistä ja jatkuvaa käyttöä. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyminen edellyttää päivässä useita kertoja liikkumista hengästymiseen saakka. Lasten motorinen kehittyminen vaatii päivittäistä mahdollisuutta harjoitella liikkumista. Motoriset taidot kehittyvät, kun lapsi saa kokeilla ja opetella uusia taitoja sekä toistaa aiemmin oppimiaan taitoja. Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus vähentää monien terveyttä heikentävien tekijöiden ilmenemistä. Liikunnalla on suuri merkitys lapsille, joilla on vamma tai pitkäaikaissairaus. Heidän kokonaiskehitykselleen on tärkeää hyvä fyysinen toimintakyky. Se luo edellytyksiä, mahdollisimman tasapainoiseen ja tasa-arvoiseen elämään. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005, 10.)

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä toteaa julkaisussaan, että lasten liikunnan tulisi olla monipuolista ja ikätasolle sopivanmukaista. Motoriset perustaidot ja erityistaidot vaativat kehittyäkseen monipuolista harjoittelua ja paljon toistoja. Perustaitojen automatisoituminen on pitkä prosessi ja se vaatii tuhansia toistoja. Tämä automatisoituminen vapauttaa lapsen aistit uuden asian havainnointiin ja uusien erikoistuneempien taitojen oppimiseen. Lapsen kehittyvä elimistö tarvitsee päivittäistä, monipuolista liikuntaa stimuloivaa kehitystä. Liikunnallisten perustaitojen oppiminen omista lähtökohdista on jokaisen lapsen perusoikeus ja hyvät liikuntataidot ovatkin lapsen paras turvavarustus arjessa. Monipuolinen liikunta tukee hermostollista kehitystä ja vahvistaa lapsen edellytyksiä uusien, myös tiedollisten asioiden oppimiseen. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 21.)

On havaittu, että 2000-luvun alun liikuntamäärillä lasten normaali fyysinen kasvu ja kehitys ovat vaarantuneet. Lasten elinpiiriin vaikuttaneet yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet huomattavasti lasten päivittäistä liikunnan määrää. Tietoteknisten laitteiden lisääntyminen kodeissa on muuttanut lasten ajankäyttöä niin, että ulkoleikit ovat jääneet vähemmälle ja lapsi viettää yhä enemmän aikaa sisällä tekniikan parissa. Aktiivisesti leikkivästä lapsesta on muuttunut paikallaan istuva. Tämä lasten päivittä-

täisen liikkumisen väheneminen ja siitä aiheutunut huoli on saanut Nuori Suomi ry:n liikkeelle ja kokoamaan varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijaryhmän kasaan. Se on koonnut yhdessä Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetusministeriön kanssa valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 7.) Yhteiskunnalliset muutokset lasten arjessa ja etenkin liikunnan väheneminen sai meidät huolestumaan tulevina sosionomeina erityislasten tilanteesta. Kerholla halusimme lisätä Porin seudulla päiväkotikäisille erityislapsille fyysistä aktiivisuutta, koska heille ei ollut erityisemmin tarjolla liikunnallisia harrastusmahdollisuuksia. Halusimme tällä ennaltaehkäistä erityislasten liikunnan vähenemistä ja näin tarjota heille mahdollisuuden tasa-arvoisempaan ja mielekkäämpään elämään.

2.1 Liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset antavat ohjeita ohjattuun toimintaan. Niissä määritellään varhaiskasvattajien tehtäväksi suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Ohjaajien tulisi opettaa lapset liikkumaan turvallisesti, luoda liikuntaan motivoiva ympäristö ja poistaa liikuntaan mahdollisesti liittyviä esteitä. On myös tärkeää huomioida, että lapsilla on mahdollisuus käyttää liikunnan perusvälineistöä omaehtoisen leikin ja toiminnan aikana. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 39.) Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset painottuvat päivähoitoon, mutta ne on tarkoitettu ohjaamaan kaikkia alle kouluikäisten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Suositusten mukaan lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa, jonka tulee olla tarpeeksi kuormittavaa eli hengästyttävää. Koska lapsen hengästymisen raja on yksilöllinen, suositus huomioi lapsen yksilölliset rajat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 3, 10.)

Varhaisiässä lapsella on korkea halu liikkua, sillä yleensä lapsen motoriset taidot ovat kehittyneet siihen vaiheeseen, että hän haluaa soveltaa taitojaan erilaisissa ympäristöissä, erilaisin välinein. Näin hän hakeutuu kokemaan mielihyvää asteittain vaikeutuvista harjoitteista. Lapsi oppii nopeasti ja tehokkaasti mallioppimisella. Heillä ei välttämättä ole aikaisempia liikuntakokemuksia, joten luovien opetusmenetelmien käyttö tarjoaa lapselle mahdollisuuksia oivaltaa, miten eri tavoin omaa kehoaan voi liikuttaa. Lasten luontainen kokeilemisen halu onkin heidän suuri voimavaransa

liikkumisessa ja siinä harjaantumisessa. Tämä korostuu, kun lapsi kokee tullessa välitetyksi ja olevansa turvassa. (Heikinaro-Johansson ym. 2007, 40.) Huomasimme kerhokertojen edetessä lasten uskaltavan kokeilla harjoitteita itsenäisemmin ja rohkeammin. Uskomme, että tämä johtui juuri siitä, että he kokivat ryhmän tulleen tuksi ja turvalliseksi.

Etenkin varhaisiässä, lapselle liikkuminen on tärkeää, koska varhaisikä on elinikäisen oppimisen yleisten perusvalmiuksien kehittymisen kriittinen vaihe. Lasten on silloin päästävä uusien toimintojen opetteluun ja omaksumisen jäljille. Lapsille tulisi tarjota mahdollisuuksia harjoitella tahdonalaisuuden kehittymisen toimimista eri alueilla esimerkiksi pukemalla itse, emotionaalisuuden uusien ilmentymien synty esimerkiksi onnistumisesta iloitseminen, luovan mielikuvan kehittyminen esimerkiksi roolileikit, oppimisen tarpeen herääminen ja uudet vuorovaikutuksen muodot. (Karvonen, Sirenius & Vuorinen 2003, 31-32.)

2.2 Perheen merkitys lapsen liikkumisessa

Perheliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa, jota koko perhe ja lähipiiri voivat harastaa yhdessä. Perheliikunta on perheen aktiivista yhdessä oloa kodissa, eri ympäristöissä, eri vuodenaikoina ja lajikokeiluissa. Perheen yhteisissä liikuntahetkissä sekä aikuinen että lapsi liikkuvat omalla kuntotasollaan, luontevasti ja terveyttä edistävästi. Perheliikunnassa saa samalla sekä aikuinen että lapsi terveystoimintaa, joten ajankäytön hyöty- ja laatusuhde ovat kohdallaan. Perheen jäsenet saavat liikuttaessa yhdessä toisiltaan jakamatonta huomiota. Perheliikunta antaa mahdollisuuden kohentaa perheen vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. (Arvonen 2007, 7.)

Nykyisin perheiden elämä on eriytyneempää kuin ennen. Perheet asuvat suvusta erillään, lapsilla ja aikuisilla on omat arkipäivän yhteisönsä ja luontevia yhteistoiminnan tilaisuuksia on vähemmän. Aiemmin lapset oppivat aikuisilta ja vanhemmilta leikkimälle yhteisissä työskentelemissä ja pihaleikeissä. Nykyään leikkejä opetetaan päiväkodeissa ja kouluissa. Olisi kuitenkin tärkeää, että edelleen perheet puuhastelisivat yhdessä, jolloin perinteet siirtyisivät luontaisesti sukupolvelta toiselle. (Arvonen 2007, 7.) Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä toteaa julkaisussaan, että

perheellä on suuri merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhemmat voivat edistää merkittävästi lasten liikunnallista aktiivisuutta. Vanhempien kiinnostus lapsen liikunnasta kannustaa ja motivoi lasta liikkumaan. Yhdessä perheen kanssa liikkuminen voi rohkaista lasta liikkumaan. Lisäksi vanhemmat voivat auttaa ja motivoida liikunnallisen harrastuksen löytämisessä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 42.) Javanainen-Levonen (2009, 47) väitöskirjassaan toteaa, että perheen merkitys lapsen aktivoinnissa on merkittävä ja heidän omat kiinnostuksen kohteet voidaan nähdä lapsen liikunnan mahdollistajina. Lisäksi mainitaan lapsen lähipiirillä olevan merkitystä lapsen liikunnan aktivoinnissa.

Suppeammin perheliikunnasta voidaan käyttää käsitettä aikuinen-lapsi -liikunta. Ohjatun toiminnan lisäksi se voi olla kotona tapahtuvaa yhteistä leikkimistä ja peuhaamista. Tämä on erittäin arvokasta lapsen ja aikuisen välisen suhteen kehittymiselle. Aikuinen on juuri sopiva pari lapselle, koska hän voi antaa lapselle sopivasti onnistumisen kokemuksia. Fyysinen kontakti stimuloi lapsen kosketus- ja tuntoaistia ja vaikuttaa näin kehontuntemuksen kehittymiseen. Aikuinen-lapsi -liikunta edistää kokonaisvaltaisesti lapsen kehittymistä. Rajukin liikunta, esimerkiksi painiminen aikuisen kanssa, tulisi olla silloin tällöin hyväksyttävää, koska lapsella on tarve voiman käyttöön. Tärkeää on muistaa, että aikuinen-lapsi -liikunnassa toimitaan lapsen ehdoilla. Toimintaan kuuluu huumori, kiljuminen, nauraminen ja jännitys. Lapsesta on hauskaa tehdä myös samoja harjoitteita aikuiselle. Tämä antaa mahdollisuuden kehittää lapsen mielikuvitusta. Aikuinen-lapsi -liikunta voi parhaimmillaan tarjota luottamuksen ja turvallisuuden tunnetta, mielekästä yhdessäoloa, eri perheiden kohtaamista yhteisessä toiminnassa ja liikunnalliseen elämäntapaan totuttamista. (Karvonen ym. 2003, 294-295.) Alusta alkaen halusimme ottaa kerhoon mukaan lapsen kanssa aikuisen. Aikuisen ei tarvinnut välttämättä olla oma vanhempi vaan aikuinen sai olla myös lähipiiristä. Halusimme juuri tällä mahdollistaa perheille yhteistä liikuntaharrastusta, jonka harjoitteita he voisivat myös tehdä kotona muiden perheen jäsenten tai lähipiirin kanssa.

2.3 Ohjauksen merkitys sosionomin näkökulmasta

Sosionomin tehtävänä on ennaltaehkäisevä, perusturvaan kohdentuva, perhekeskeinen ja yksilökeskeinen työ. Työn sisältö liittyy yleisesti kasvun, arkielämän ja sosiaa-

lisen toimintakyvyn tukemiseen. Työssään sosionomi on tekemisissä arkielämän eri käänteissä ja hänen tehtävänä on tukea eri-ikäisiä ja erilaisiin ryhmiin kuuluvia ihmisiä sosiaalisesta näkökulmasta. Tavoitteena on, että asiakkaan sosiaalinen toimintakyky ja arjen toimintakyky olisivat mahdollisimman tasapainossa. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 77.)

Sosionomin työssä yksi tärkeä työmenetelmä on ohjaus. Ohjaus määritellään tilanteeksi, jossa ohjaustyötä tekevä asettuu ohjattavan palvelukseen ja tarjoaa tälle aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Kunnioituksen tulisi olla ohjaustilanteen lähtökohta. Kunnioittava ilmapiiri rohkaisee ohjattavaa ja auttaa häntä löytämään omat voimavaransa. Vaikka aikaa olisi käytettävissä vähän, tulisi ohjaustilanteesta silti luoda kiireetön. Tällä viestitetään ohjattavalle, että hänestä välitetään ja hän on tärkeä. Ohjaajan on aidosti osoitettava olevansa läsnä kuuntelemalla niin, että ohjattava kokee tulleen kuulluksi ja huomioduksi. (Mäkinen ym. 2009, 124.) Meillä oli jokaisella kerhokerralla tavoitteena tehdä tuokiosta kiireetön, koska yhteiskunnassamme tuntuu jokaisella olevan vain kiire, eikä ihmisillä ole aikaa pysähtyä hetkeksikään. Halusimme luoda kerhohetkestä mukavan yhteisen hetken jokaiselle ryhmän jäsenelle ja taata heille tunteen, että välitämme heistä.

Sosiaalialalla ihmisten arkea voidaan tukea niin yksilöllisesti, ryhmissä kuin yhteisöissäkin. Ryhmien käyttö asiakastyössä on selkeästi lisääntynyt. Ryhmätoiminta on koettu hyväksi keinoksi vaikuttaa asiakkaiden elämäntilanteeseen positiivisesti. Ryhmätyön on todettu tarjoavan mahdollisuuden pysyvämpään muutokseen, koska ryhmässä mahdollistuvat sosiaalisten taitojen harjaannuttaminen ja palautteen saaminen. Lisäksi ryhmä antaa mahdollisuuden vertaistukeen. (Mäkinen ym. 2009, 147-148.) Kerhossamme tapahtui selkeästi loppuvaiheessa ryhmäytyminen. Huomasimme selkeän eron etenkin aikuisissa. Viimeisillä kerroilla aikuiset keskustelivat innoissaan ennen kerhon alkua ja he jäivät usein vielä juttelemaan keskenään kerhon jälkeen. Tämä oli todella hieno ja positiivinen ilmiö. Havaitsimme myös lasten kiintyvän ryhmään ja toisiin lapsiin. Eräs poika kysyi ”Eikö tyttö X tule kerhoon tänään ollenkaan?”, kun hän huomasi, että eräs tyttö ei ollut saapunut vielä paikalle.

Ryhmässä voi olla yksi tai kaksi ohjaajaa. Kahden ohjaajan toimiminen ryhmässä mahdollistaa vastuun jaon; toinen ohjaajista toimii aktiivisena ohjaajana ja toinen

keskittyy enemmän havainnointiin. Ryhmässä ohjaajalla on tehtävänä selkiyttää ja täsmentää ryhmän tavoite, sekä huolehtia, että ryhmä työskentelee tavoitteen mukaan. Ohjaaja ei yksin ole vastuussa ryhmän toiminnasta vaan hän tukee omalta osaltaan ryhmän jäsenten vastuunottoa. (Mäkinen ym. 2009, 148-149.) Koimme erittäin hyväksi tavaksi työskennellä pareittain ohjaajina kerhossa. Pystyimme näin jakamaan vastuuta harjoitusten vetämisessä ja havainnoinnissa. Vastuun jakaminen helpotti myös omaa jaksamista. Ajattelemme myös, että parina toimiminen harjaannutti meitä tulevaisuuden työkentälle, koska sosiaalialalla on melko yleistä työskennellä parin kanssa.

2.4 Liikunnan ohjauksessa tärkeitä ominaisuuksia

Ohjaajalla on merkittävä rooli vetäessään ryhmää, sillä hän on vastuussa kerhosta ja sen kulusta. Ohjaajan tulee olla tuokioita ohjattaessaan kannustava ja hänen on osattava motivoida ohjattavia. Ohjaajalle tärkeitä ominaisuuksia ja toimintatapoja ovat hyvä itsetuntemus, aitous, turvallisuus, luotettavuus, luovuus ja positiivisuus. On tärkeää, että lapset voivat luottaa ohjaajaan. Luottamus edesauttaa lapsia oma-aloitteisuuteen ja samalla heidän myönteinen minäkäsitys ja itseluottamus kasvavat. Ohjaaja on tärkeässä roolissa turvallisuuden luomisessa. Tämä välittyy lapsille vuorovaikutustilanteissa ohjaajan kanssa siitä, miten heistä välitetään ja miten lapset kokevat tulevansa tärkeiksi ja pidetyiksi. Olemalla oma itsensä, on ohjaajalla oma persoonallinen ja ainutlaatuinen tapa ohjata ryhmää ja olla vuorovaikutuksessa sen kanssa. Ohjaajan on esimerkiksi hyvä kertoa aidosti sitä mitä on ja kertoa suoraan jos tuntee olevansa väsynyt ”Olen väsynyt, koska minulla on ollut raskas päivä.” Näin hän tuo esille, että väsymys johtuu raskaasta päivästä. Muuten lapset voisivat luulla, että ohjaajan väsymys johtuu heistä, eikä ohjaaja ole kiinnostunut heistä. (Autio & Kaski 2005, 64-66.) Mielestämme yksi ohjaajan tärkein ominaisuus on aitous. Olemalla oma itsensä ja näin arvostamalla itseään ohjaaja voi arvostaa myös sitä kautta muita. Ohjaaja tekee omalla persoonallaan työtä ja ainoastaan olemalla aito, hän kykenee persoonalliseen työotteeseen.

Ohjaaminen vaatii ohjaajalta täydellistä mukaan menemistä niin onnistumisissa kuin epäonnistumisissa. Heittäytyminen ohjaamiseen ja tilanteisiin huumorin keinoin, on erittäin opettavaista niin ohjaajalle itselleen kuin ryhmälle. Omalla esimerkillään oh-

jaaja näyttää, että epäonnistumiset kuuluvat jokapäiväiseen elämään ja on sallittua. Heittäytymällä myös ohjaajan oma luovuus pääsee kehittymään tutuista kaavoista luoviin ideoihin. Ohjaajan on tärkeä muistaa, että hän on vastuussa ryhmästä ja hänen onkin seurattava tarkkaan tilanteita ja oltava herkkä reagoimaan. Kyky tehdä havainnoiteja kehittyy kerta kerralta. Ohjaajan ei kuitenkaan saa ottaa liikaa suoritus-paineita toiminnastaan, vaan antaa itselleen aikaa kehittyä. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 153.) Etenkin kerhoa aloittaessamme jännitimme ohjaamista ja halusimme kovasti onnistua. Asetimme ehkä hieman suoritus-paineita itsellemme. Huomasimme kuitenkin, että virheitä saa tulla ohjauksessa ja kun osaa nauraa itselleen, niin se rentouttaa sekä omaa ohjaustyötä että myös ryhmää.

Ryhmässä ohjaajan tärkeä tehtävä on ryhmän jäsenen pystyvyyden tunteen tukeminen. Pystyvyyden tunteella tarkoitetaan ryhmän jäsenten tai koko ryhmän uskomusta kyvystä onnistua harjoiteltavassa asiassa. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 136-137.) Pätevyyden- ja oppimisenkokemukset ovat tärkeitä etenkin lapsuusiässä. Ihminen, joka saa kokea oppivansa ja onnistuneensa jossain taidossa tai tilanteessa, hän todennäköisesti haluaa jatkossa tehdä oppimaansa asiaa. Lisäksi hän haluaa kokea saman oppimisen ja onnistumisen tunteen uudelleen jossain uudessa harjoitteessa. Tämä pätevyyden- ja pystyvyydentunne vahvistaa lapsen itsearvostusta. (Heikinaro-Johansson ym. 2007, 152.)

Yhtenä kantavana voimana ohjauksessa voi olla ohjaajan oma halu kehittyä ammatillisesti. Ohjaajan on tärkeää kuitenkin muistaa oma jaksaminen, sillä hyvään ohjaamiseen kuuluu keskeisenä osana itsensä arvostaminen. Hyvä ohjaaja muistaa tarkastella työtään kriittisesti ja tarvittaessa kykenee hakemaan apua ja tukea ulkopuolelta. Työssä jaksamiseen voivat auttaa palaverit muiden ohjaajien kanssa, työnohjaus ja tiimipalaverit. Nämä menetelmät voivat lisätä ohjaajan hyvinvointia työssä, oman työn arvostamista ja työssä jaksamista. Esimerkiksi työnohjauksessa on mahdollisuus ohjaajalla peilata omaa työtään, joka edesauttaa ammatillista kasvua. Lisäksi se auttaa syventämään ohjaajan itsetuntemusta, joka on erittäin tärkeää vaativassa ihmis-suhdetyössä. (Autio ym. 2005, 112-114.)

3 KERHON SUUNNITTELU- JA KÄYNNISTYSVAIHE

Idea opinnäytetyöhömmme heräsi, kun olimme Koivulan päiväkodilla opintojemme tiimoilta vetämässä liikuntatuokiota, jossa käytimme Sherborne -menetelmää soveltaen lehtori Kati Karinharjun johdolla. Päiväkodin henkilökunta oli tiedustellut onko tämän tyylistä kerhoa Porin alueella. Vastaavanlaista kerhoa ei ollut tarjolla. Kati ehdotti, että tästä voisi saada hyvän toiminnallisen opinnäytetyön. Innostuimme ideasta, koska tämän tyyლისelle kerholle ilmeni tarvetta. Olimme ajatelleet myös, että haluamme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, jonka kohderyhmänä olisi erityisryhmä.

Tiedustelimme Koivulan päiväkodin johtajalta Anne Järviseltä kiinnostusta suunnitteilla olevaan kerhoomme. Tiedustelimme myös häneltä voimmeko käyttää mahdollisesti heidän päiväkodin saliaan kerhoa varten. Hän oli myöntäväinen ideaamme kohtaan ja sanoi, että voisimme käyttää päiväkodin salia.

Alkuperäinen ajatus oli järjestää kerho päiväkotikäisille erityislapsille ja heidän vanhemmilleen. Kohderyhmäksi suunnittelimme monivammaisten lasten integroitua ryhmää Koivulan päiväkodista. Ajattelimme, että he olisivat hyvä kohderyhmä, koska heille Sherborne -menetelmä oli tullut tutuksi lehtori Kati Karinharjun yhdessä opiskelijaryhmien ohjaamissa tuokioissa.

Halusimme kerholla tarjota perheille mahdollisuuden osallistua kerhoon yhdessä lapsen kanssa. Näin he saisivat mahdollisuuden viettää yhdessä aikaa, koska edellä mainitsimme, että tutkimuksissa on todettu perheliikunnan vähentyneen merkittävästi. Lisäksi he voisivat käyttää kerhossa ohjattuja harjoitteita myös kotona, joka lisäisi vapaa-ajalla perheliikuntaa.

Kuten monissa tutkimuksissa on todettu perheet haluavat enemmän tietoa ja tukea suomalaiselta kuntoutusjärjestelmältä. He tarvitsevat tietoa miten järjestää hyvä arkiympäristö ja miten toimia lapsen kanssa siinä. Lisäksi osa vanhemmista haluaisi tietoa lapsen kanssa tehtävistä erillisistä harjoituksista. (Kovanen & Uotinen, 2006. 89.)

Lähetimme Koivulan päiväkodille esitteen tulevasta kerhostamme. (Liite 2). Aluksi yritimme saada ryhmän kokoon Koivulan päiväkodin erityisryhmästä, mutta sieltä ilmoittautuneita tuli vain kaksi. Joten lähdimme markkinoimaan kerhoamme kaikkiin ryhmiin Koivulan päiväkodissa. Lisäksi lähetimme esitteen kerhostamme Isosannan päiväkodille, koska olimme aiemmin olleet myös siellä vetämässä liikuntatuokiota opintoihimme liittyen. Sieltä tuli lisää ilmoittautumisia. Myös Koivulan päiväkodilta tuli muutama ilmoittautuminen lisää muista ryhmistä. Yhteensä ilmoittautuneita tuli 12.

Kerho käynnistyi tiistaina 2.3.2010, jolloin mukana osallistujia oli yhdeksän paria. Kaksi paria ei aloittanut kerhoa ilmoittautumisesta huolimatta. Yksi pari ei jatkanut ensimmäisen kerran jälkeen, kokien ettei kerho palvele heidän tarpeitaan. Yksi pari jäi neljännen kerran jälkeen pois. Tämä oli tiedossa jo ennen kerhon alkamista. Saimme kerhoomme lisää yhden osallistujan, joka tuli mukaan toiselle kerhokerralle. Aktiivisia kävijöitä kerhossamme oli kahdeksan paria. Lasten ikähaarukka oli 3-7 vuotta.

Kerhossa lapsen kanssa olevan aikuisen ei tarvinnut olla oma vanhempi, vaan se sai olla lähipiiristä joku aikuinen. Aikuisen ei tarvinnut olla joka kerta sama. Mukana kerhossa olikin kummitätiä, mummua, varamummua, isää ja äitiä.

3.1 Yhteistyökumppani Soteekki

Opinnäytetyö toteutettiin pilottina yhteistyössä Soteekin kanssa. Teimme Soteekin kanssa sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä. Yhteyshenkilönä Soteekissa toimi projektipäällikkö Heli Lamminen. Soteekki on Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan palvelukeskus, joka tarjoaa laadukkaita ja edullisia sosiaali- ja terveysalan palveluja. Soteekki järjestää muun muassa TYKY-toimintaa yrityksille, yhteisöille ja yksityisille asiakkaille. Soteekki mahdollistaa opiskelijoille yrittäjämäisen työtavan oppimiseen ja voi toimia ponnahduslautana yrityksen perustamiseen.

Meille Soteekki mahdollisti maksamalla Sherborne -koulutuksen Varalan urheilupuistolla Tampereella. Kerhosta perityt osallistumismaksut kuittasimme Soteekkiin. Hinta kerhosta oli 3€/kerta/pari.

Teimme sopimuksen päiväkodin johtajan Anne Järvisen kanssa päiväkodin tilojen käytöstä. Sopimuksessa käy ilmi, että käytössämme oli ainoastaan päiväkodin laulusali. Liikuntatuokioon tarvittavat välineet lainasimme koulultamme SAMK:ista. Sopimuksessa me ohjaajat lupauduimme olemaan vastuussa kerhon järjestelyistä ja sen sisällöstä sekä tilojen käytöstä.

3.2 Sherborne –koulutus

Me aloitimme jo syksyllä 2009 tiedustelemalla mahdollisia Sherborne -koulutuksia. Alun perin ajatuksenamme oli, että olisimme aloittaneet kerhon jo syksyllä 2009. Ilmoittauduimmekin Salossa pidettävälle kurssille, jonka ajankohta olisi ollut lokakuussa 2009. Koulutusta ei kuitenkaan järjestetty vähäisen ilmoittautujamäärän vuoksi. Koulutusta ei järjestetty enää syksyllä muillakaan opistoilla, joten jäimme odottamaan kevään koulutuksia. Tammikuussa näytti siltä, että koulutuksia ei järjestetä tarpeeksi ajoissa opinnäytetyömme kannalta. Lehtori Kati Karinharju otti yhteydenottoja kollegoihinsa ja sai lopulta meidät sisälle Varalan urheiluopistossa järjestettävälle Sherborne -koulutukseen.

Osallistuimme Sherborne -koulutukseen, eli SDM -menetelmän peruskurssille Tampereen Varalan urheiluopistossa 18—19.2.2010. Kurssi oli kaksipäiväinen ja kesti yhteensä 16 h. Koulutuksessa käsiteltiin seuraavia asioita: lasten oppimisvaikeuksiin vaikuttavat tekijät, SDM-menetelmän perusteet, kehon- ja tilan hahmotuksen kehittäminen, sosiaalisten valmiuksien kehittäminen, ohjelmien laatiminen ja ohjaaminen sekä menetelmän soveltamista omaan työhön. Kouluttajana toimi fysioterapeutti (AMK) Susa Miettunen. Hän toimii Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kouluttajana.

Koulutuksessa sisäistimme syvällisemmin SDM-menetelmää jo aiemmin hankittujen tietojen lisäksi. Pääsimme koulutuksessa itse kokeilemaan käytännössä harjoitteita, minkä koimme erittäin tärkeäksi. Mielestämme oli hyvä, että ryhmä oli täysin vieras meille. Näin sisäistimme ryhmäytymisen merkityksen tärkeyden. Oivalsimme myös minkälaisia harjoitteita voimme käyttää kerhossamme. Käytännön kautta koimme miten tärkeä ja hyvä menetelmä tämä on. Mielestämme se toimii kaikenlaisten ryh-

mien kanssa. Koulutuksesta saimme todistuksen, joka on Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n myöntämä. (Liite 3 ja Liite 4)

Kerroimme kouluttajalle Susa Miettuselle, että aiomme käynnistää pilottina kerhon, jossa käyttäisimme soveltaen Sherborne –menetelmää. Hän kertoi, ettei Suomessa ole vastaavanlaista kerhotoimintaa, jossa käytettäisiin Sherborne -menetelmää. Lisäksi hän sanoi, että otamme ison haasteen vastaan, ottaessamme aikuiset kerhoon mukaan. Hän korosti, että on hienoa mahdollistaa perheille yhteinen harrastus, mutta haasteeksi voi nousta aikuisten motivoituminen ja osallistuminen harjoitteisiin. Tiedostimme tämän haasteen itsekin jo alusta alkaen, mutta halusimme haasteesta huolimatta tarjota lapsille yhteistä aikaa aikuisten kanssa, perheliikunnan muodossa.

4 SHERBORNE –MENETELMÄ

Englantilainen Veronica Sherborne erityiskasvatuksen vanhempi lehtori (1922-1990) on kehittänyt Sherborne Developmental Movement eli SDM -opetusmenetelmän, joka perustuu Rudolf Labanin (1879-1958) liikeanalyysiteoriaan. Veronica Sherborne oli myös pohjakoulutukseltaan liikunnanopettaja ja fysioterapeutti. Hänen opetus-työnsä tunnetaan kansainvälisesti. (Sherborne 2006.)

SDM -menetelmässä keskitytään tukemaan lasten kokonaisvaltaista kehitystä. Tällä tarkoitetaan, että varsinaisten motoristen taitoharjoitusten lisäksi pyritään liikunnan keinoin tukemaan lapsen vuorovaikutustaitojen ja aktiivisuuden säätelyn kehittymistä. SDM -menetelmässä harjoitteet etenevät järjestelmällisesti. Alkuharjoitukset ovat hyvin yksinkertaisia. Tämän kaltaisia harjoituksia lapset ovat tehneet kautta aikojen kotiloissa yksin, toistensa tai vanhempiensa kanssa. Harjoituskertojen edetessä voidaan harjoituksia suunnata ryhmän tai yksilöiden tarpeiden ja toiveiden mukaan hyvinkin vaativiin harjoitteisiin esimerkiksi ryhmätyöskentelyyn. Vaikeustasolla ei ole ylärajaa, joten soveltamismahdollisuudet ovat lähes rajattomat. SDM -menetelmässä ei käytetä välineitä, joten liikkeelle lähteminen on vaivatonta. (Rintala ym. 2005,

129-130.) Sherborne kirjassaan (2006, 4) toteaa, että lapsen tietoisuus kehostaan kehittyy, kun hän voi kokea kehonsa vasten varttuneemman kehoa. Yhteisleikit antavat lapsille kokemuksia omasta vartalosta. Tämä kokemus auttaa lasta hahmottamaan itsensä kokonaisuutena.

Alun perin menetelmä on kehitetty kehitysvammaisten lasten tarpeisiin, mutta monipuolisuutensa ja muunneltavuutensa vuoksi sitä käytetään sekä yleis- että erityisopetuksessa niin kouluissa kuin päivähoitossakin. SDM -menetelmää voi soveltaa kaikenikäisille ja erilaisille ryhmille. (Rintala ym. 2005, 130.) Suomessa Sherborne -menetelmän käyttö on yleistynyt 1990-luvulta lähtien etenkin päiväkodeissa ja peruskouluikäisillä. Varsinkin menetelmää ovat käyttäneet sellaiset opettajat ja ohjaajat joiden ryhmässä on ollut lapsia, joilla on esimerkiksi oppimisvaikeuksia, vuorovaikutus- ja käyttäytymisongelmia ja liikunta- ja kehitysvammaisuutta. Lisäksi monet fyysio- ja toimintaterapeutit sekä puheterapeutit ovat käyttäneet menetelmää yksilö- ja ryhmäterapioissa. Suomessa koulutusta antavat suomalaiset Sherborne -ohjaajakouluttajat. Suomalainen koulutus on hieman erilainen kuin kansainvälinen koulutus. Suomessa koulutuksessa korostetaan oppimisprosessin yleistä teoreettista taustaa ja menetelmän didaktista soveltamista eri ryhmien tarpeita toimintakykyä vastaavaksi. (Rintala ym. 2005, 131.)

4.1 Harjoitusten sisältö eli SDM -teemat

Rudolf Laban kehitteli liiketeorioita koko elämänsä. Näistä Veronica Sherborne on kehitellyt kaavion, joka sisältää hänen mielestään tärkeät ihmisen liikettä koskevat asiat. Kaaviossa Labanin liikeanalyysi jakautuu kolmeen pääosaan. (Sherborne 2006, 55.) Rintala ym. (2005, 138-139) tuovat esille SDM -menetelmän, joka perustuu Rudolf Labanin liikeanalyysiteoriaan, jossa on 16 teemaa. Niissä lähtökohtana on keho ja liikkeen kolme elementtiä: tila, aika ja voima. Veronica Sherborne on sisällyttänyt omaan metodiinsa näistä kahdeksan, joista Suomessa on keskitytty kuuteen teemaan: kehon hahmotus, tilan hahmotus, ajan- ja voimankäytön säätely, sujuva liikkuminen sekä vuorovaikutustaidot. Alussa opetellaan hallitsemaan perustaitoja eli yksittäisiä ja helppoja tehtäviä. Harjoitukset vaikeutuvat oppimisen myötä. (Rintala ym. 2005, 138-139.)

4.1.1 Kehon hahmotus eli keho ja sen liikemahdollisuudet

Menetelmässä nähdään, että oman kehon tunnistaminen ja sen liikkeiden ja toimintojen hallitseminen ovat liikkumisen lähtökohta. Oman vartalon tiedostaminen ja sen hallinta ovat yksi tärkeä elementti kehonhahmottamisessa. Etenkin keskivartalonhallintaa tarvitaan jokaisessa harjoitteessa. Jos vartalon hallinta on heikko, voi lapsen olla vaikea istua paikallaan tai keskittyä vaikka hienomotoriseen harjoitukseen. Erilaisia vartalon liikemahdollisuuksia harjoitellaan tunnistamaan esimerkiksi taivuttamalla, ojentamalla ja kiertämällä sitä eri akselien suhteen. (Rintala ym. 2005, 140) Kehonhahmotusta voidaan harjoitella myös koskettamalla, sivelemällä, painelemalla ja taputtelemalla kehon osia. Koskettaessaan kehonsa osia itse, lapsi saa tuntoaistimuksen sekä kädestään, että koskettavasta kohdasta. Kehon osia aloitetaan usein harjoittelemaan tunnistamalla, nimeämällä ja etsimällä. (Rintala ym. 2005, 139.)

Liu`utus harjoituksissa sekä kaikissa kontaktiharjoituksissa tutustutaan kehon rajoihin. Lapset nauttivat usein vapaasti etenevän liukumisliikkeen kokemisesta ja saadessaan aistiärsyksiä oman kehon kautta. Lisäksi heistä voi olla yllättävää nähdä pari yläpuolellaan. Liu`utus harjoituksissa aikuinen voi liu`uttaa lasta pitkin lattiaa lakaisuliikkein sivulta toiselle. Näin lapsen vyötärö taipuu joustavasti ja tällä tavoin joustava liike voidaan kohdistaa vartalon keskiosaan. Kun lasta liu`utetaan on hyvä tarkkailla laskeeko lapsi päänsä lattiaan. Se on merkinä itseluottamuksesta. Jos itseluottamus ei ole hyvä, lapsi jännittää päätään ja katselee ympärilleen. Liu`utusta voidaan tehdä peiton avulla, joka on mukava ja antaa erilaisia aistiärsyksiä. (Sherborne 2006, 13.)

Kerhossamme liu`utukset olivat yksi suosituimmista harjoitteista. Harjoittelimme erilaisilla tyyleillä liu`utuksia. Ensimmäisillä kerroilla aikuiset saivat liu`uttaa lasta käsistä ja jaloista, niin että lapset makasivat ensin selällään ja sitten vatsallaan.



Kuva 1. Harjoitellaan liu`ttamista selällään jaloista vetäen.

Myöhemmillä kerroilla otimme mukaan liukumisiin peitot. Peitot antoivat uusia mahdollisuuksia kokeilla erilaisia asentoja. Etenkin peitoilla liukumisista lapset nauttivat suunnattomasti.



Kuva 2. Harjoitellaan peiton kanssa liu`ttamisia.

Kun lapsi saa mahdollisuuden kokea, että häntä käsitellään ja kohdellaan turvallisuuden tuntuisesti, hän oppii luottamaan toiseen ihmiseen ja antautuu koko kehollaan toisen käsiteltäväksi. Vuorovaikutusleikeistä voivat erityisesti hyötyä sosiaalisesti epävarmat ja tunne-elämältään epävakaaat lapset. (Sherborne 2006, 4.) Erilaisissa kontaktiharjoituksissa on tärkeää havainnoida missä jokaisen sietokyky toisen ihmisen kosketukseen kulkee. Kosketus kertoo välittämisestä ja muista positiivisista tunteista, joten on tärkeää, että lapsi oppii pikkuhiljaa luottamaan toiseen ja samalla sietämään hänen kosketuksen sekä osaa tulkita sen viestin oikein. (Rintala ym. 2005, 140.)

Harjoittelimme kerhossa kehonhahmottamista esimerkiksi niin, että aikuinen ensin sively lapsen kädet, sitten teki vesipisaroita sormillaan lapsen käsille ja lopuksi puristeli varovasti lapsen kädet. Sama tehtiin myös jalkoihin, mahaan ja päähän. Lapsi teki myös saman harjoitteen aikuiselle. Huomasimme, että eräs lapsista oli ensimmäisellä kerralla erittäin jännittynyt, kun aikuinen teki hänelle sivelyjä. Pikkuhiljaa harjoituksen edetessä lapsi rentoutui ja tottui aikuisen kosketukseen.

4.1.2 Tilanhahmotus eli tila ja siinä liikkuminen

Yksi keskeisimmistä taidoista on kyky liikkua tilassa eri suuntiin. Monissa tilanteissa vaaditaan nopeaa havainnointi- ja tilanhahmotuskykyä. Jos näissä ilmenee ongelmia, eivät useat pelit ja leikit onnistu lainkaan. Toimiminen eri tasoissa matalalla, korkealla ja kaikissa mahdollisissa välitasoissa auttaa hahmottamaan tilaa ja siinä liikkumista. On kuitenkin tärkeä muistaa tehdä harjoitteita matalissa alkuasennoissa esimerkiksi istuen, maaten tai kontaten. Näin tasapainovaikeudet eivät häiritse harjoittelua ja jolloin harjoittelu on turvallista. (Rintala ym. 2005, 141-142.)

Kerhon ensimmäisissä kerroissa keskityimme tekemään harjoituksia matalissa alkuasennoissa. Huomasimme, että se loi turvallisuudentunnetta lapsiin ja he uskalsivat rohkeasti kokeilla harjoitteita. Myöhemmin harjoittelimme tilanhahmottamista erilaisin leikein, joissa liikuimme eri tasoissa. Pikkuhiljaa eri tasoihin siirtyminen sujui luontevasti lapsilta. Liikkumista eri tasoissa harjoittelimme esimerkiksi matalassa tasossa rapukävelyllä liikkuen, keskitasossa kontaten ja ylätasossa kädet kurkotettuna ylös.

Jos lapsen tietoisuus omasta kehostaan ei ole kehittynyt, muodostuu hänen tilaan kohdistamistaan liikkeistä epätarkoituksenmukaisia. Kehotietoisuuden kehittyessä suuntien merkitys ja niiden hahmottaminen muuttuu tärkeämmäksi. Kun käsitteet tulevat tutuksi ja ne on koettu kehon liikkeiden avulla, muodostuu niistä lapselle ymmärrettävä merkitys. (Sherborne 2006, 57.) Eri suuntiin liikkumista suhteessa kehoon voidaan harjoitella liikkumalla esimerkiksi etuperin, takaperin, sivuttain. Liikkumissuuntaa harjoiteltaessa opitaan käsitteet ylös, alas, eteen, taakse ja sivulle. Usein takaperin liikkuminen on vaikeampaa, koska näköaistin avulla ei pysty hahmottamaan tilaa, eikä liikkuminen tunnu turvalliselta. Suuntia harjoiteltaessa kannattaa käyttää pari- ja ryhmätehtäviä. Parin kanssa suunnan hahmottaminen on helpompaa ja tuntuu turvalliselta lisäksi yhdessä tekeminen voi olla hauskaa. (Rintala ym. 2005, 142-143.)

Harjoittelimme kerhossa erilaisia suuntia kulkiessa esimerkiksi sivuttain, taaksepäin ja eteenpäin. Havaitsimme, että monella lapsella oli suuntien hahmottamisessa vaikeuksia. Otimmekin harjoitteessa pallon konkretisoimaan mihin suuntaan pallo viedään. Tämä auttoi konkreettisesti suuntien hahmottamisessa. Vaikka emme kerhossa usein välineitä käyttäneet, mutta huomasimme, että joissain harjoitteissa ne auttoivat lapsia keskittymään harjoitteeseen ja etenkin motivoivat heitä.



Kuva 3. Harjoitellaan suuntien hahmottamista pallon avulla.

Suhdetta tilaan, ihmisiin ja esineisiin voidaan harjoitella esimerkiksi erilaisilla muodostelmilla, piiri, rivi, jono sekä osallistujista rakennetuilla tunneleilla tai koloilla. Näissä harjoitellaan menemään yli, ali, ympäri, vierestä ja läpi. Lapset oppivat tämän kaltaisissa harjoitteissa arvioimaan kokosuhteita tekemällä itse koloja ja tunneleita. (Rintala ym. 2005, 143.)

Tunneli harjoituksissa lapsi voi harjoitella oma-aloitteellisuutta ja itsenäisyyttä käyttäen aikuisen kehoa välineenä. Aikuinen voi tehdä konttausasennon, jonka kaikista mahdollisista koloista lapsi voi ryömiä läpi. Lapsiryhmä saattaa aloittaa muiden aikuisten tunnelien läpi ryömimisen jopa ilma kehotusta, tällaisen ryhmäleikin alkaminen on merkki turvallisuuden tunteen saavuttamisesta. Samalla kun lapset leikkivät heidän sanavarastoaan voidaan laajentaa liikuntakokemusten ja toimintaa kuvaavien sanojen avulla esimerkiksi yli, ali, ylös, alas. Kieli kehittyy koko ajan leikin lomassa. Lapset oppivat sanojen merkityksen helposti, koska sana ja toiminta yhdistyvät kokemukseksi. (Sherborne 2006, 13.)

Tunneli harjoituksia teimme aluksi niin, että lapsi ja hänen oma aikuinen olivat keskenään ja lapsi meni aikuisen tunnelista eri tavoin. Lapsi teki myös aikuiselle tunnelin. Lapset kokivat tämän harjoitteen todella hauskaksi ja nauroivat, ”Ettei aikuiset mahdu.” Ryhmän tultua tutummaksi teimme yhdessä tunneleita. Teimme tunneleita sekä piiri- että jono muodostelmissa. Aikuisten yhteistyötä tunnelien teossa oli mukava seurata ja he ohjasivat hienosti lapsia menemään tunneleista.



Kuva 4. Lapset harjoittelevat tunnelista menoa selällään.

4.1.3 Liikkeen ajan ja rytmin tiedostaminen

Jokaisella meillä on oma rytmi liikkumisessa niin kuin muissakin tehtävissä. Tarvitsemme kuitenkin tilanteen mukaan kykyä muunnella liikkumisrytmiä. Rytmiiä voidaan harjoitella liikuttaessa eri nopeuksin ja eri tavoilla esimerkiksi ryömien, kävelen, juosten tai hyppien. Harjoituksia voidaan tehdä nopeasti, hitaasti, nopeita pysähdyksiä ja suunnanmuutoksia kokeilemalla. Aikateemaan kuuluu rytmin lisäksi toiminta-ajan hahmottaminen. Tehtävien tulee muodostaa selkeä kokonaisuus, joissa on selkeä alku ja loppu. (Rintala ym. 2005, 143-144.)

Aloitimme kerhon aina alkupiirillä ja lopetimme aina loppupiirillä, havaitsimme, että nämä helpottivat lapsia hahmottamaan ajan käsitettä. Näin he tiedostivat milloin kerho alkaa ja milloin se loppuu. Lisäksi otimme harjoitteiden väliin selkeitä pysähdyksiä, joiden avulla lasten oli helpompaa hahmottaa, milloin harjoite lopetetaan ja milloin seuraava harjoite alkaa.

Kokeilimme ottaa alkupiirissä hieman rytmejä käymällä oman nimen taputtamalla ja muut tekivät saman perästä. Lisäksi pyrimme ottamaan helppoja rytmillisiä harjoitteita, joissa käydään läpi hitaasti ja nopeasti. Leikkejä joissa näitä harjoittelimme, olivat esimerkiksi letka, jossa tulee liike eteen, taakse ja rytmi nopeasti, hitaasti ja letka jossa harjoitellaan suuntia sivulta sivulle, eteen ja taakse niitä rytmittäen hitaasti ja nopeasti.



Kuva 5. Kuvassa letkaharjoite, jossa harjoitellaan eri suuntia ja rytmiä.

4.1.4 Liikkeen voiman tiedostaminen

Oman voimankäytön hallinta on useasti haastavaa. Voimaa voi olla liikaa tai liian vähän. Voiman käytön hallintaa ja sen tiedostamista voidaan harjoitella esimerkiksi työntämisessä, jossa tarvitaan koko vartalon lihasten jännittämistä, voimankäyttöä, tasapainottamista ja motorisia taitoja. Voimankäytön vastustamista harjoiteltaessa on tärkeää huomioida, että molemmat osapuolet osaavat varautua vastustukseen jännittämällä lihaksensa. Tämä harjoite voi auttaa arkisissa tilanteissa esimerkiksi kykyyn reagoida törmäyksiin menettämättä tasapainoaan. Tämä lisää turvallisuutta liikkua paikoissa joissa on muitakin ihmisiä. (Rintala ym. 2005, 145.)

Eräs yksinkertainen harjoite, jossa voidaan harjoitella oman voiman käyttöä ja sen tiedostamista on, selkä selkää vasten. Molemmat istuvat lattialla selkä toista vasten jalat tiukasti lattiaan painettuna ja tukeutuvat omiin käsiinsä. Sitten he kohdistavat työntövoiman vasten parin selkää ja testaavat parinsa voiman käyttöä. Tämä kehittää oman voiman käyttöä. Selätysten harjoittelemisen ei tunnu yhtä pelottavalta kuin kasvotusten ja vuorovaikutussuhteen luominen on silloin ujoimmillekin lapsille helpompaa. (Sherborne 2006, 33.)

Vastustaja suhteessa lapsi testaa omia voimiaan suhteessa aikuisen voimiin. Aikuisen mukauttaa voimiensa käytön vastaamaan lapsen voimia, ja lapsi voi kehittää toiminnan avulla voimiensa hallintaa. Lapsen on hyvä oppia tiedostamaan voimiensa määrä, oppia hallitsemaan ja käyttämään voimiaan hyväksyttävällä tavalla. Lapsen ei tulisi ponnistella liikaa tai liian vähän ja joskus on pystyttävä olemaan ponnistelematta lainkaan. Aikuisen tehtävänä on antaa lapselle kokemuksia voimasta, rohkaista häntä vastustukseen ja antaa lapsen onnistua vasta, kun tämä on käyttänyt kaiken energiansa ja yrittänyt parhaansa. (Sherborne 2006, 29)

Voiman tiedostamista harjoittelimme esimerkiksi selät vastatusten harjoitteella. Huomasimme harjoitteen olevan todella haastavaa jopa aikuisille. Joillekin aikuisille oli haasteellista antaa lapsi-vastustajalle onnistumisen mahdollisuus. Yritimme ohjeistaa aikuisia vastustamaan oikeasti, jotta lapsi joutuisi tekemään töitä onnistumisen eteen. Ilman onnistumisen kokemusta jotkut lapset helposti kyllästyivät, eivätkä

viitsineet yrittää. Osa aikuisista kuitenkin oivalsi hienosti idean ja pistivät lapsille ”kamppoihin”. Tässä huomasimme, että oli tärkeää ylläpitää huumori ja tekemisen ilo.

4.1.5 Sujuva liikkuminen eli liikevirta

Sujuvan liikkeen teemaan siirrytään vasta kun aiempien teemojen peruselementit hallitaan. Tässä teemassa harjoitellaan useamman liikkeen samanaikaista ja tarkempaa aistimista sekä hallintaa. Tähän liitetään mukaan myös kehonosien samanaikaisen toiminnan hallintaa sekä laajenevaa tilankäytön hahmottamista. Kun tämä vaihe sujuu, voidaan lähteä harjoittelemaan lajitaitoja. On tärkeää muistaa, että tämän vaiheen hallitseminen vaatii lapselta todella paljon. Tämän vuoksi lajitaitojen harjoittelua ei tule ottaa liian varhaisessa vaiheessa. On tärkeämpää opetella ensin perustaidot leikkien avulla ja tämän jälkeen vasta voidaan näitä taitoja käyttää kaikissa liikunta-muodoissa. (Rintala ym. 2005, 146.)

Me emme kerhossa oikeastaan päässeet kokeilemaan tähän teemaan liittyviä harjoitteita. Kerhokertoja olisi tarvinnut olla enemmän, jotta olisimme voineet kokeilla näin pitkälle vietyjä harjoitteita. Halusimme pitää pääpainon perusharjoitteiden opettelussa ja niiden harjoittelussa.

4.1.6 Työskentely parin ja ryhmän kanssa

SDM -menetelmän yksi mielekkäimmistä teemoista on varmasti työskentely parin ja ryhmän kanssa. Näiden taitojen kehittyminen etenee pikkuhiljaa samassa ryhmässä olevien ihmisten sietämisestä varovaisten kontaktien kautta yhteisiin hauskoihin leikkeihin. Harjoituksissa opetellaan erilaisia rooleja, kuten toisen avustamista tai vastustamista, yhdessä tekemistä sekä vastuun ottamista itsestä ja muista. Yhdessä avustajan, lapsiparin tai ryhmän kanssa toimiessaan lapsi ei edes huomaa harjoittele- vansa vaikeita asioita, vaan toiminta tuntuu kivalta leikiltä. Yleensä lapset ovat aluksi vastaanottajan roolissa ja aikuiset avustajana, kuitenkin melko nopeasti näitä rooleja vaihdetaan sujuvasti toisin päin. Vastuun kantaminen kasvattaa lasta monella tavalla ja näin se lisää itseluottamusta sekä yhteistyötaitoja. Näiden taitojen kehittyminen on todella arvokasta ja oppiminen näkyy harjoitustilanteiden ulkopuolella. (Rintala ym. 2005, 146-147, 149.)

Vuorovaikutus leikissä tarvitaan aina toinen pari, jolloin parin toisena osapuolena voi olla aikuinen. Molemmat parit hyötyvät leikissä saaduista kokemuksista ja molemmilla on paljon annettavaa toisilleen. Lapsen luottamus toiseen ihmiseen syntyy ja on riippuvainen siitä kuinka häntä käsitellään. Lapsen ja hänestä huolehtivan henkilön välille muodostuvan suhteen laatu on erittäin tärkeä. Kommunikaatiosta suuri osa välittyy lähetettynä tunneviestinä aikuiselta lapselle. Lapsella tulisi olla mahdollisuus kokea onnistumista siitä, että hän saa jonkin tapahtuman aikaan ja voi sitä kautta tuntea itsensä tärkeäksi. Lapsen itseluottamuksen tulisi kasvaa niin vahvaksi, että hän rohkenisi oma-aloitteisesti vastata aikuisen lähettämiin viesteihin. (Sherborne 2006, 3.)

Kerhomme perustui parityöskentelyyn, koska lapset ovat kerhossa oman aikuisen kanssa. Jokaisella kerralla otimme harjoitteita, joissa harjoitellaan parityöskentelyä sekä ryhmässä toimimisista. Harjoittelimme parityöskentelyä esimerkiksi kehonosiin tutustumisleikissä, jossa parit tekivät harjoitetta toisilleen. Pariharjoitteet tuntuivat olevan niin lapsille kuin aikuisillekin mielekkäitä. Lapset nauttivat kun saivat tehdä myös harjoitteita aikuiselle.



Kuva 6. Harjoitellaan parityöskentelyä.

Kerhossa harjoittelimme ryhmässä toimimista esimerkiksi kalanruotorentoutus harjoitteella. Tässä harjoitteessa oli koko ryhmä mukana. Tämä oli yksi kerhomme mie-luisin harjoite. Tässä harjoitteessa toisten ihmisten sietämistä harjoiteltiin varovaisen kontaktin ottamisella. Harjoitteessa ei tarvinnut tehdä mitään muiden kanssa, vaan ainoastaan olla lähellä toista ihmistä. Lasten oli helpompi sietää vieraamman ihmisen läheisyys oman aikuisen läheisyydessä.



Kuva 7. Kalanruotorentoutus.

Kuten Rintala kirjassaan toteaa, on hyvä ottaa myös sellaisia harjoitteita joissa lapsi saa itse suunnitella harjoitusta esimerkiksi miettimällä miten liikutaan. Näin lapsi pääsee itse pohtimaan asiaa syvemmin. On hyvä kannustaa lapsia osallistumaan ja keksimään tehtäviä. Vastuuroolien vuorottelu on tähän hyvä keino, mutta on tärkeää

muistaa huomioida ettei siitä saa aiheutua lapselle liikaa paineita. (Rintala ym. 2005, 148.)

Harjoittelimme vastuuvuorojen jakamista esimerkiksi kehonosaleikissä, jossa lapsilta kysyimme, mikä kehonosa etsitään omasta kehosta. Aluksi annoimme lasten sanoa vapaaehtoisesti ehdotuksia. Huomasimme, että aremmat lapset eivät uskaltaneet ehdottaa, emmekä näin ollen heitä painostaneet. Myöhemmillä kerroilla kysyimme aremmiltakin lapsilta ehdotuksia. Jos he eivät halunneet sanoa mitään, kehoitimme muita lapsia auttamaan tai kysyimme voisiko aikuinen yhdessä lapsen kanssa miettiä ehdotusta. HavaitSIMME, että pikkuhiljaa aremmatkin lapset uskalsivat sanoa mielipiteensä.

5 KERHON TOTEUTUS JA HAVAINNOINTI

Veronica Sherborne on todennut, että kaikilla lapsilla on kaksi perustarvetta. Ensimmäiseksi lapsen tulisi saada kokemuksien kautta tutustua omaan kehoonsa ja näin tuntea se turvalliseksi. Tämä mahdollistaa oman kehon hallintaa. Toinen tärkeä perustarve on saada kokea vuorovaikutustilanteita ja näin saavuttaa suhteita toiseen ihmiseen. Näitä perustarpeita voidaan harjoittaa Sherborne -menetelmää käyttäen. (Sherborne 2006, esipuhe.) Kerhotuokioita suunnitellessamme nämä kaksi perustarvetta toimivat ohjenuorana ja jokaisessa kerhokerrassa otimme harjoitteita joissa harjoittelimme näitä perustarpeita.

Suunnittelimme tuokiot etukäteen, käyttäen muun muassa SDM -menetelmän koulutusmateriaalia. (Suomen kehitysvammaisten liikunta ja urheilu RY, SKLU. 2010. SDM -menetelmä peruskurssin koulutusmateriaali.) Suunnitelmiin asetettuihin tavoitteisiin pyrittäessä tulisi ottaa huomioon kaikki seuraavat tekijät, opetuksen tarkoitus ja tavoitteet, oppilaat, liikuntamuodot, opetusjärjestelyt ja työtavat, tilat ja välineet ja arviointi. Kun ohjaajat ottavat nämä tekijät huomioon suunnittelussa, on tuokiot suunniteltu mielekkäästi ja tarkoituksenmukaisesti. Jokaisen kategorian sisäl-

lä voidaan tehdä soveltamisratkaisuja yksittäisen lapsen tai ryhmän tarpeiden pohjalta. (Heikinaro-Johansson ym. 2007, 104.)

Tuokioiden suunnittelun lähtökohtana ovat toiminnan tarkoituksen ja tavoitteiden määrittäminen. Sitä tarkoitusta tai päämäärää, johon opetuksen avulla tietoisesti pyritään, kuvataan tavoitteella. Tavoitteet tekevät mahdolliseksi sekä ohjaajan sekä ohjattavan tietoisin toiminnan. Tarkoituksen ja opetuksen tavoitteiden selkeä määrittely luo perustan opetussisältöjen, opetusmenetelmien, välineiden ja arviointikeinojen valinnalle. Tuokioissa käytettävät opetusmenetelmät antavat opetukselle suunnan ja vaikuttavat ohjeiden antamiseen, organisointiin, palautteen antamiseen ja ryhmän hallintaan. Sopivan opetusmenetelmän käyttäminen edistää paitsi ohjaajan ja ohjattavien toimintaa, myös viihtymistä liikuntatuokioissa. Ohjaajan tulee suunnitella välineiden ja tilojen käyttö. Erityisesti suunnittelussa on kiinnitettävä huomiota turvallisuustekijöihin. Välineitä käytettäessä on päätettävä mitä välineitä kulloinkin käytetään, kuinka paljon niitä tarvitaan ja miten ne on sijoiteltu. (Heikinaro-Johansson ym. 2007, 104-105, 107.)

Sherborne -menetelmässä on tärkeää suunnitella harjoitusjaksot niin, että samaa asiaa harjoitellaan usealla eri kerralla, jolloin saadaan riittävä määrä toistoja. On tärkeä huomioida mitä enemmän ongelmia liikkujilla on, sitä enemmän toistoja tulee tehdä. Suunnitteluvaiheessa on myös tärkeä muistaa, että harjoitteesta seuraavaan siirtyminen on hyvä tehdä niin, että harjoitteiden välissä on selkeä alku ja loppu. Siirtymävaiheessa voi olla muutaman sekunnin tauko, joka auttaa lasta selkeästi siirtymään seuraavaan harjoitteeseen. (Rintala ym. 2005, 150-151) Kuten Sherborne -menetelmään kuuluu, suunnittelimme kerhot tietyn kaavan mukaisesti. Näin tuokiot etenivät rutiinin mukaisesti. Pidimme tätä rutiinia kerhossamme erittäin tärkeänä ja toimivana, koska kerhossamme oli erityislapsia. Kerhossa havainnollistimme lapsille tuokion aikarakennetta niin, että kerho alkoi aina alkupiirillä ja loppui loppupiirillä. Olimme myös piirtäneet valmiiksi jokaisesta harjoitteesta yksinkertaiset kuvat. Loppupiirissä kävimme aina kuvien avulla läpi mitä olimme sillä kerhokerralla tehneet. Lisäksi kysyimme kuvien avulla kerholaisilta, mikä oli ollut kivointa.

Harjoitteiden välissä otimme pieniä taukoja, jonka jälkeen seuraavaan harjoitteeseen oli luonteva jatkaa. Selkeät tauot auttoivat hienosti lapsia keskittymään harjoitteisiin

ja siirtymään harjoitteesta toiseen. Tuttujen harjoitteiden lisäksi otimme jokaiselle kerhokerralle aina jotain uutta opittavaa. HavaitSIMME, että monille lapsille tuttujen asioiden harjoittelu oli mielekkäämpää ja parempi tapa oppia, kuin jatkuvien uusien asioiden oppiminen.

Opetuksen selkeä ajallinen rytmittäminen on opetusmenetelmien ohella tärkeä osa onnistunutta oppimistapahtumaa. Jokainen tuokio koostuu erilaisista toiminnoista, kuten lämmittelystä, aikaisemmin opitun kertaamisesta, uuden asian opettamisesta ja harjoittelusta, sekä loppurauhoittumisesta. Selkeäksi rakenteeltaan suunniteltu tuokio eteneekin tutun kaavan eli rutiinin mukaisesti. Etenkin erityislapsset hyötyvät harjoittelusta, joka perustuu tuttujen asioiden toistamiseen ja muunteluun vähitellen helpottaen vaikeampaan. Erityislapsille on usein tärkeää, että he ovat selvillä toimintojen aikarakenteesta. Monilla erityisen tuen tarpeessa olevilla lapsilla on oman toiminnan ohjaamisen ja toiminnan aloittamisen vaikeuksia tai he juuttuvat juuri esillä olleeseen asiaan. Tämän vuoksi opetuksen rytmittäminen tavoitetta palvelevien taukojen avulla on tärkeää. (Heikinaro-Johansson ym. 2007. 204-205.)

Kokoonnuimme joka kerta Koivulan päiväkodin laulusalissa. Me ohjaajat menimme ajoissa päiväkodille ja kävimme siellä vielä konkreettisesti tuokion läpi. Koimme tämän hyväksi tavaksi, näin suunnitelma jäi mieleemme paremmin. Huolehdimme myös tilan kuntoon järjestämällä mahdolliset häiriötekijät piiloon.

Ensimmäisellä kerhokerralla lehtori Kati Karinharju tuli kertomaan osallistujille, mistä idea kerhoon oli lähtenyt ja toivotti kaikki tervetulleiksi. Jaoimme kerhon alussa kerhon aikatauluesitteen. (Liite 5) Joka kerhon aluksi otimme osallistumismaksun ja kirjasimme osallistujat ylös.

SDM menetelmässä keskeistä ovat turvallisuus ja positiivisuus. Aluksi on tärkeää luoda oppimisilmasto rohkaisevaksi ja motivoivaksi. Kun lapsi on kokenut innostuksen ja että hänellä on henkisesti turvallista, hänen itsetuntonsa vahvistuu ja hän tulee usein mielellään uudestaan. (Rintala ym. 2005, 152) Me halusimmekin alusta asti luoda positiivisen tunnelman kerhossa. Jo kerhoon tultaessa pyrimme luomaan tulijoille turvallisen tunteen, niin että he voisivat rauhassa tutustua tilaan ja toisiinsa. Annoimme lapsille aikaa juoksennella salissa ennen kerhon alkua ja purkaa ylimää-

räistä energiaa. Havaitimme, että muutamat aikuiset kielsivät lapsia juoksemasta ja kehottivat istumaan paikoilla. Me ohjaajina kuitenkin sen salliessa, näytimme vanhemmille, että se on hyväksyttävää. Energian purku mahdollisti jännityksen laukeamista ja aikuiset saivat samalla keskustella toistensa kanssa.

5.1 Ensimmäinen toteutuskerta

Aloitimme kerhon kokoontumalla alkupiiriin. Alkupiirissä istuimme keskellä salia piirissä. Lapset saivat istua oman aikuisen sylissä. Isommille lapsille aikuisen sylissä istuminen näytti olevan hieman vastenmielistä. Huomasimme myös, että joillekin aikuisille lapsen syliin ottaminen ei ollut niin luontevaa. Me ohjaajina näytimme itse esimerkkiä miten istutaan ja ohjasimme myös sanallisesti miten voi ottaa lapsen syliin, niin hekin oivalsivat asian. Koimme kuitenkin, että etenkin ensimmäisillä kerroilla sylissä istuminen loi turvallisuuden tunnetta lapsiin ja he saivat olla lähellä tuttua ihmistä.

Fyysinen- ja psyykinen turvallisuuden tunne välittyy lapselle, kun aikuinen käsittelee häntä. Varma ja luotettava aikuinen osaa arvioida lapsen tarpeet ja pystyy vastaamaan niihin tietoisesti ja luottamusta herättävästi. Varmat otteet saavat aikaan sen, että käsittelyn vastaanottaja voi luottaa toiseen henkilöön. Aikuisen ja lapsen vuorovaikutustilanteessa onnistuneen viestintäyhteyden saavuttaminen vaatii aikuiselta empatiakykyä kuunnellessaan lasta. Hänen on osattava ennakoida kuinka lapsi kokee tapahtuman. Ennakoinnin avulla kokemuksesta pyritään muodostamaan positiivinen ja hyväksyttävä. Aikuisen on kehitettävä itsevarmuuttaan käytännön kokemusten ja harjoittelun avulla. Toiset pystyvät luomaan aikuisen ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen taitavammin kuin toiset, johon vaikuttavat aikuisen omat lapsuudessa koetut kokemukset. (Sherborne 2006, 37)

Aluksi otimme tutustumiskierroksen, jossa jokainen sai sanoa oman nimensä ja muut kerholaiset tervehtivät häntä. Konkretisoimme omaa vuoroa sanomalehtipallon avulla. Huomasimme, että joillekin lapsille oli helpompi kertoa oma nimi pallon kanssa. Aluksi jotkut lapset eivät uskaltaneet sanoa omaa nimeään, jolloin kehotimme aikuisia auttamaan heitä.

Seuraavaksi kävimme peppukävelyllä piirin keskellä moikkaamassa toisten varpaita. Huomasimme, että liike oli etenkin aikuisille haastava liike. Sanoimme konkreettisesti, että nostakaa toista kankkua ylös. Tämä selkeästi auttoi ymmärtämään miten tulee liikkua. Tämä leikki laukaisi selkeästi jännityksen ryhmässä.

Jatkoimme tuokiota piirissä kehonosaleikillä. Kehonosaleikissä etsimme omasta kehosta kehonosia kuten pää, vatsa, kädet, varpaat ja konkreettisesti taputtelimme niitä sanomalehtipallolla. Näin jokainen sai tuntea omassa kehossaan miltä tuntuu koskea kehonosaan. HavaitSIMME, että lapsilla oli vaikeuksia nimetä kehonosia itse sekä myös löytää niitä. Kuitenkin leikki tuntui olevan kaikkien mielestä mukava.

Tuokio jatkui kompassineula-harjoitteella, jonka itse nimesimme lumihuutaleeksi. Harjoitteessa, jokainen etsi ensin oman tilan salista ja asettui istumaan lattialle. Tämän jälkeen jokainen pyöri itsensä ympäri pepullaan, vatsallaan ja selällään. Tässä harjoittelimme oman tilan hahmotusta ja kehon hallintaa. Harjoite tuntui olevan oikein mieluisa ja hauska, koska tässä pääsi tekemään harjoitetta omaan tahtiin. Tämä toimi myös hyvin energianpurkuna.

Kompassineulasta jäimme kaikki hetkeksi makaamaan lattialle. Näin tämä rauhoitti hetkeksi tilanteen. Tämän jälkeen oli mukava siirtyä seuraavaan harjoitteeseen impulssiverkkoon, jonka nimesimme isoksi lumihuutaleeksi. Tässä harjoittelimme ryhmäytymistä. Harjoitteessa jokainen meni niin lähelle toista, että sai otettua toista kädestä tai jalasta kiinni. Tässä oli tärkeää huomioida, että ketään ei saa alkaa ahdistamaan toisen läheisyys. Ryhmä kuitenkin otti hyvin kontaktia, eikä ketään häirinnyt toisen kosketus. Vanhemmat ohjasivat lapsia painamaan impulssin eteenpäin ja tämä auttoi selkeästi lapsia. Harjoite ei toiminut kuitenkaan kovin hyvin. Pohdimme, joutuiko se siitä, että olimme selällään makuulla, emmekä nähneet toisten kasvoja, vai siitä että ryhmä oli vielä niin vieras.

Seuraava harjoite oli moottori ja ajaja, jonka nimesimme lumiauraksi. Harjoitteessa liikuttiin istualtaan lapsi aikuisen sylissä. Tässä liikuttiin peppukävelyllä pitkin salia, kun kohdataan toinen pari, sanotaan ”tööt, tööt”, ja vaihdetaan suuntaa. Tässä harjoitteessa harjoiteltiin energianpurkua ja pari- ryhmätyöskentelyä. Erästä lasta häiritsi

leikissä nouseva äänitaso. Huomasimme, että leikki vaati etenkin aikuisilta ponnisteluja, että he jaksoivat liikkua lasten kanssa samaan tahtiin.

Jatkoimme edellisestä leikistä menemällä peppukävelyllä isoksi yhdeksi letkaksi. Tässä harjoittelimme ryhmäytymistä ja suuntia. Huomasimme, että ryhmäytyminen edistyi hienosti leikin aikana. Leikin aikana huomasimme, että eräs lapsi ei jaksanut enää keskittyä. Hän siirtyikin oman aikuisen kanssa tekemään omia juttuja ja annoimme heille siihen mahdollisuuden, koska kerho olikin jo loppupuolella. Kuten Rovio ym. kirjassaan toteavat ryhmäliikunnassa on mahdollisuus erilaisiin kehonkokemuksiin, joita ei voi saada millään muulla elämän osa-alueella. Yhteisen liikkeen virtauksen kokeminen erilaisissa ryhmäharjoitteissa ja niissä onnistuminen ovat pal-kitsevia elämyksiä. (Rovio ym. 2009, 14.)

Lisäksi Rintala ym. (2005, 110-111) kirjoittavat teoksessaan, että tilastot osoittavat yhä useammilla lapsilla olevan nykyään stressitilanteita joiden seurauksena voivat olla esimerkiksi psyykkiset häiriöt, eristäytyminen ja syrjäytyminen. Tutkimusten mukaan tämä on seurauksena siitä kun lasten elämässä heidän on oltava koko ajan toiminnassa ja siirtymässä paikasta toiseen. Heillä ei ole aikaa olla omissa oloissaan, eikä aikaa motorisille ja mielensisäisille prosesseille. Näissä prosesseissa, ajassa ja tilassa tapahtuvassa toiminnassa, lapset tarvitsisivat turvallista ympäristöä, luotettavia kokemuksia ryhmän jäsenyydestä ja yhteenkuuluvuudesta. Nämä kokemukset tukevat ja edistävät lapsen itsearvostusta, itseluottamusta, identiteettiä ja estävät eristyisyyttä ja syrjäytymistä. Rakentaakseen yksilöllistä ja sosiaalista identiteettiään lapset tarvitsevat ryhmän, jossa on luotettavia, turvallisia ihmissuhteita. Erilaisissa ryhmäharrastuksissa lapset voivat löytää nykyään niin harvinaista yhteenkuuluvaisuuden tunnetta yhteisöön ja ryhmään. Niissä on mahdollisuus kokea vuorovaikutustilanteita turvallisessa ympäristössä ja nauttia yhdessäolosta. (Rintala ym. 2005, 110-111.)

Olimme suunnitelmaan laittaneet, että teemme vielä tunneleita, mutta aika ei enää riittänyt. Joten tämän jälkeen siirryimme loppupiiriin. Loppupiirissä istuimme keskellä salia, lapset aikuisten sylissä. Aikuinen keinutti lasta puolelta toiselle. Tässä harjoittelimme rauhoittumista ja huolehtivaa ja luottamusta luovaa vuorovaikutussuhdetta.

Huolehtiva tai luottamusta luova ihmissuhde voidaan kokea erilaisten toimintojen kautta. Tällöin aikuinen pyrkii välittämään turvallisuuden tunteen lapselle. Yksinkertaisimmin se tapahtuu siten, että aikuinen sulkee lapsen syliinsä luomalla ”pesän” omasta kehostaan. Luottamusta voidaan harjoitella esimerkiksi heijaamisharjoitteella. Lapsi istuu aikuisen ”pesässä” ja aikuinen tuudittelee hellästi heijaten lasta puolelta toiselle. Heijatessa lapsi täytyy saattaa hetkeksi epätasapainoon, jolloin aikuinen voi havaita onko lapsi valmis luovuttamaan kehonsa painon osaksi tai kokonaan aikuisen tuettavaksi. Tämän avulla voidaan huomata luottaako lapsi aikuisen antamaan tukeen vai ei. (Sherborne 2006, 5.)

Lopuksi kävimme kuvien avulla läpi mitä olimme kerhossa tehneet. Lapset saivat hetken miettiä oman aikuisen kanssa, mikä oli ollut kivointa, jonka jälkeen kävimme pallon kanssa läpi mikä oli ollut kivointa. Pallo toimi tässä myös hyvin oman vuoron merkinä.

5.2 Toinen toteutuskerta

Otimme alkupiirin samaan tapaan kuin ensimmäisellä kerralla. Mielestämme oli tärkeää taas käydä nimet läpi, koska ryhmäläiset olivat vielä vieraita toisilleen. Lisäksi mukaan kerhoomme tuli tällä kerralla vielä kaksi uutta paria. Toinen uusista lapsista oli selkeästi erityislapsi ja huomasimme, että tämä aiheutti ryhmäläisissä ihmetystä ja levottomuutta. Lapset aluksi vähän arastelivat häntä.

Saadessaan uuden ryhmän, ohjaajan on syytä opetella lasten nimet. Tämä on tärkeää, myös palautteen, kannustuksen ja ohjeen annossa. Nämä saavuttavat kohteensa paremmin, kun ohjaaja käyttää lapsen nimeä. (Autio 1995, 85.)

Alkupiirissä teimme peppukävelyn kahteen kertaan. Toisella kerralla ohjasimme ryhmäläisiä tuijottamaan toisia silmiin ja katsomaan minkä värisiä silmiä heillä on. Huomasimme, että tuijottaminen oli lapsista jännittävää, eikä se aikuisillekaan niin luontevaa ollut.

Seuraavaksi otimme kehonosaleikin, jonka teimme kuten edellisellä kerralla. Lapset näyttivät nyt rohkeammin, missä kehonosa sijaitsee ja jaksoivat paremmin keskittyä leikkiin. Sanomalehtipallon kanssa työskentelykin sujui paremmin.

Tämän jälkeen otimme selät vastatusten harjoituksen, jossa harjoittelimme voiman käyttöä, parityöskentelyä, oman kehon hallintaa sekä rauhoittumista. Parit asettuivat istumaan selät vastatusten. Ensin he saivat tunnustella miltä toisen selkä tuntuu omaa selkää vasten. Seuraavaksi ohjasimme näyttäen itse esimerkkiä miten tulee vastustaa toista. Huomasimme, että jotkut parit vaativat enemmän ohjaamista kädestä pitäen. Jotkut aikuiset eivät vastustaneet kunnolla, joka saattoi ärsyttää lasta. Kehotimme aikuisia vastustamaan kunnolla ja kerroimme, että se on tehtävässä olennaista. Näin lapset pystyivät kokemaan paremmin miltä tuntuu säädellä omaa voimaa. Lopuksi he saivat rauhoittua hetkisen, istumalla rauhassa selät vastatusten.

Seuraavaksi otimme energianpurkuleikin, lumiaura. Teimme sen kuten edellisellä kerralla. Kiinnitimme tällä kerralla huomiota siihen, että motivoimme kaikkia liikumaan omien voimiensa mukaan. Korostimme, että moottori ei voi liikkua ilman ajajaa eikä ajaja ilman moottoria. Eräs lapsi sanoi hauskaasti leikin lopussa kun aikuinen ei enää jaksanut liikkua ”Nyt loppui bensa”. Lausahdus sai kaikki nauramaan ja tähän olikin mukava päättää tämä harjoitus.

Tästä siirryimme sujuvasti jälleen isoon letkaan harjoittelemaan ryhmäytymistä. Harjoittelimme myös suuntia sivulta, sivulle, eteen ja taakse joita rytmitimme hitaasti ja nopeasti. Letkassa meno oli letkeää ja siitä nauttivat kaikki.

Halusimme kokeilla tällä kerralla uudestaan impulssiverkkoa (iso lumihiihtäjä) muuttamalla sitä viime kerrasta niin, että makasimme vatsallaan. Tämä auttoi selkeästi ryhmää, koska he näkivät missä impulssi menee. Harjoite toimi selkeästi paremmin näin. Lopuksi jäimme makaamaan hetkeksi hiljaa. Tämän jälkeen jokainen otti oman tilan salista ja jatkoimme kompassineulaharjoitteleella (lumihiihtäjäleikillä), jota leikimme viime kerrallakin. Tämä toimi hyvin, koska jokainen sai tehdä omassa tahdissaan. Muistutimme välillä, että on hyvä vaihtaa pyörimissuuntaa.

Jatkoimme tästä leikistä suoraan loppupiiriin, mutta huomasimme että olisi ollut hyvä jäädä hetkeksi rauhoittumaan kompassineulan jälkeen. Se olisi katkaissut selkeämmin leikin ja lapset olisivat rauhoittuneet paremmin loppupiiriin. Loppupiirin otimme samalla tavoin kuin viime kerralla. Huomasimme, että pallo helpottaa lapsia odottamaan omaa vuoroaan, koska näin he tiedostavat, että saavat varmasti sanoa oman mielipiteensä.

5.3 Kolmas toteutuskerta

Alkupiirissä kokeilimme tällä kerralla ottaa tutustumisen niin, että jokainen saa vuorollaan sanoa oman nimensä ja rytmittää siihen taputuksen. Taputtaminen oli lapsista ihan hauskaa, mutta joitakin se sekoitti ja hämmensi. Rytmittäminen oli lapsille vaikeaa, mutta kannustimme ja kehuimme heitä jokaista hienosta yrityksestä.

Lapsen on erittäin tärkeää saada kuulla kiitosta ja arvostusta, silloin kun hän toimii oikein. Liian usein kiinnitämme huomiota lapseen moittimalla ja kieltämällä. Näitäkin tietysti kasvatus on, mutta kielteisyys ilman myönteisyyttä ja arvostuksen osoittamista lapsi oivaltaa miten saada aikuisen huomio itselleen negatiivisella käyttäytymisellä. (Jarasto & Sinervo 1997, 47.)

Seuraavaksi otimme jälleen kehonosiin tutustumisleikin, jossa harjoittelimme kehonosia. Ensin me ohjaajat kysyimme missä on jokin kehonosa. Kaikkien löydettyä kehonosa, jokainen piilotti kehonosan omilla käsillään. Piilottaminen oli lapsista hauskaa.

Tämän leikin jälkeen jatkoimme kehonosiin tutustumista harjoittelemalla parin kanssa oman voiman säätelyä, parityöskentelyä, oman kehon tunnistamista ja vastuun kantamista. Harjoitteessa ensin aikuinen kävi lapsen kädet läpi puristaen, sivellen ja lopuksi hipsuttaen. HavaitSIMME, että joillekin vanhemmille oli hieman outoa koskella toista puristamalla. Erään aikuisen ote oli enemmän nipistelynomaista kuin puristamista. Tässä huomasimme kuinka tärkeää on näyttää konkreettinen esimerkki. Tämä harjoite tehtiin myös toisin päin, jolloin lapset saivat harjoitella itse vastuun kantamista, jonka tarkoitus on vahvistaa itsetuntoa.

Yksilön kehitykselle ja hänen elämälleen pidetään tärkeänä vahvaa itsetuntoa. Itsetunto muodostuu yksilön itsestään tekemien päätelmien perusteella ja se sisältää itsensä arvostamisen ja siihen liittyen itseluottamuksen. Itsetunto on minäkäsityksen arvioiva osa. Ympäristön antama palaute vaikuttaa hänen käsitykseensä itsestään. Itsetunto syntyy vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Vahva itsetunto saadaan omasta toiminnasta ja itsestä tulevana tyydytyksenä hyväksymällä itsensä sellaisenaan. Yksilö tiedostaa hyvät ja huonot puolensa. Hyvä itsetunto helpottaa epäonnistumisten sietämistä. Hyvällä itsetunnolla ihminen luottaa itseensä ja jaksaa yrittää luovuttamatta uudelleen. Ratkaisevaa on miten yksilö kokee varhaisvuosinaan itsensä suhteessa muihin ja miten toiset arvostavat häntä. Tässä ovat tärkeässä roolissa vanhemmat ja muut läheiset ihmiset. (Pihlaja & Viitala 2004, 34-37)

Seuraavaksi otimme uuden leikin, nimeltä soutu. Siinä harjoittelimme parityöskentelyä, suuntien hahmottamista, rytmiä ja kehon hallintaa. Soudussa ollaan vastatusten ja pidetään parin käsistä kiinni. On tärkeää muistaa huomioida, ettei pää kopsahtaisi lattiaan sekä kiinnittää huomiota, että koko ylävartalo liikkuu, eikä pelkästään kädet. Harjoitteessa kävimme ohjaamassa pareja kädestä pitäen. Lapset tykkäsivät tästä harjoitteesta. He olisivat halunneet mennä nopeasti ja kovaa.

Jatkoimme tuokiota uudella energianpurkuleikillä oravanpesällä. Leikissä harjoittelimme myös parityöskentelyä. Pesäleikissä aikuinen istuu lattialla ja tekee lapselle pesän, josta lapsi yrittää päästä irti. Päästyään irti lapsi lähtee juoksemaan tai kävelemään ympäri salia. Kun ohjaaja taputtaa, on aika palata pesään takaisin. Aluksi annoimme jokaisen lapsen liikkua pesän ulkopuolella omaan tahtiin, emmekä painostaneet heitä heti taputuksen jälkeen palaamaan takaisin pesään. Teimme harjoituksen toisen kerran ja huomasimme, että lapset uskalsivat lähteä rohkeammin pesästä ja tulivat myös taputuksen jälkeen reippaammin takaisin pesään. Toinen ohjaajista kävi avustamassa erästä lasta lähtemään pesästä, koska hänellä oli vaikeuksia liikkua itsenäisesti.

Teimme harjoitteen myös niin, että lapset tekivät aikuiselle pesän. Tässä toinen ohjaajista avusti myös edellä mainittua lasta tekemään aikuiselle pesän. Aikuisten lähtiessä pois pesästä, jotkut lapsista lähtivät juoksemaan aikuisten perään. Kehotimme lapsia istumaan takaisin ja pitämään pesää auki, että aikuinen voi palata sinne takai-

sin. Lopuksi lapset saivat vielä hakea kaksi hernepussia (käpyä) omaan pesäänsä. Hernepussit oli toinen ohjaaja levittänyt pitkin salin lattiaa. Hernepussien haussa toinen ohjaaja avusti edellä mainittua lasta hakemaan hernepussia. Mielestämme leikissä oli tärkeää huomioida, ettei saa repiä vaatteista, eikä myöskään pitää liian kovasti kiinni pesässä olevasta. Tästä leikistä tykättiin todella paljon. Se toimi hyvin energi-anpurkuna. Mielestämme tässä leikissä onkin tärkeää ylläpitää positiivinen tunnelma. Seuraavaksi otimme uuden harjoitteen kierimisen, jonka nimesimme lumivyöryksi. Kierimisessä harjoittelimme parityöskentelyä, oman kehon hallintaa, luottamista ja vastuun kantamista. Tässä aikuinen asettuu polvillaan lapsen kylkeen kiinni. Lapsi asettuu makaamaan lattialle niin, että jalat ja kädet ovat suorina. On tärkeää muistaa huomioida, että tämä saattaa olla joillekin lapsista pelottava, koska he eivät välttämättä hahmota miten ja minne keho liikkuu. Lopuksi lapset saivat myös kokeilla kierittää aikuisia. Kieriminen sujui yllättävän hyvin.

Tämän jälkeen otimme liu'uttamisharjoituksia. Tässä harjoittelimme parityöskentelyä, oman kehon ja tilan hahmottamista. Ensin harjoitteessa aikuiset liu'uttivat lasta jaloista vetämällä. Kokeilimme tätä niin, että lapsi oli vatsallaan ja selällään. Seuraavaksi kokeilimme näitä niin, että aikuinen liu'utti lasta käsistä vetämällä. Tämä harjoite vaikutti olevan mielekästä kaikille. Ohjauksessa oli tärkeää huomioida turvallisuus. Kehotimme lapsia laittamaan paita housuihin, ettei tulisi palovammoja.

Suunnitelmassa olimme ajatelleet ottaa tässä kohtaa jälleen uuden leikin, mutta huomasimme, että aikaa oli liian vähän ja ryhmä oli hieman levoton joten päätimme muuttaa suunnitelmaa. Otimme seuraavaksi impulssiverkon (iso lumihutale), joka oli jo tuttu leikki. Olimme tällä kerralla myös vatsallaan, koska havaitsimme viime kerralla sen onnistuvan paremmin näin. Leikin lopuksi jäimme makaamaan lattialle ja rauhoituimme hetkeksi. Tämä rauhoittuminen korvasi suunnitelmassa olleen kalanruotentoutuksen.

Tuokio loppui perinteiseen tapaan loppupiiriin. Havaitsimme, että lapset rauhoittuivat todella hienosti aikuisten syliin. Lopuksi kävimme kuvien kanssa läpi kerhon harjoitteet ja kysyimme jokaiselta mikä oli ollut kivointa. Yksinkertaiset kuvat auttoivat lapsia ilmaisemaan oman mielipiteensä.



Kuva 8. Lapsi valitsee kuvan avulla, mikä hänestä oli kivointa.

5.4 Neljäs toteutuskerta

Havaitsimme, että lapset saapuivat saliin rohkeammin kuin aiemmin ja useat heistä touhuilivat salissa keskenään ennen kerhon alkua. Ennen kerhon alkua eräs aikuinen antoi palautetta meille ohjaajille ja kertoi, että hänen lapsensa kertoo kotiin päästyään kerhosta isälleen ”suu vaahdossa” mitä kaikkea kivaa kerhossa oli tehty. Eräs toinen aikuinen antoi myös palautetta. Hän kertoi, että lapsensa kiljahdukset saliin tultaessa, kertoo siitä, että hän on innoissaan.

Tällä kerralla meille konkretisoitui sen tärkeys, että etenemme kerhossa tietyn kaavan mukaan. Esimerkiksi alkupiirin merkitys kerhokerran aloituksessa on todella hyvä, koska silloin jokainen tietää kerhon alkavan. Tavaksemme tuli aloittaa kerho, kysymällä ryhmältä esimerkiksi miten viikko oli mennyt.

Alkupiirissä kävimme nimet läpi tällä kerralla hernepussin kanssa. Nimikierroksen jälkeen menimme vatsalleen makaamaan ja kävimme moikkaamassa toisten sormia. Tämän jälkeen peruutimme takaisin. Sitten ohjeistimme, että nyt saa taas tuijottaa ja katsoa kuka ne sormet omistaa. Tässä harjoittelimme katsekontaktin ottamista sekä oman kehon hallintaa.

Seuraavaksi otimme tutun oravanpesäleikin. Oravanpesäleikissä huomasimme miten lapsia motivoi tarinan kertominen ja se auttaa lapsia keskittymään leikkiin sekä kuuntelemaan säännöt. Hernepussin (käpyjen) keräys lattialta toimi hyvänä motivaationa ja se piti mielenkiintoa yllä. Huomioimme tällä kerralla erityisesti miten hienosti isä työskenteli lapsensa kanssa ja miten hän omilla eleillä kertoi lapselleen, että hän lähtee pesästä ja tulee takaisin. Lähtiessään pesästä isä silitti lapsen päätä ja lapsi katsoi sinnepäin mihin isä lähti ja yritti ottaa katsekontaktia.

Autio ja Kaski (2005, 143-144) kertovat, että suggestioilla, jolla tarkoitetaan mielikuvia ja asioita, ihminen voi niiden avulla saada itsensä uskomaan ja ajattelemaan tietyllä haluamallaan tavalla. Mielikuvat tulee kuitenkin valita tarkkaan tavoitteiden ja käyttötarkoituksen mukaan. Lasten mielikuvat ovat osin erilaisia kuin aikuisien. Esimerkiksi satukertomukset ja erilaiset leikit voivat toimia hyvinä mielikuvina lapsille. Mielikuvia voidaan käyttää myös rentoutusharjoituksissa. Ohjaajan on tärkeä osata ohjata mielikuvia oikeaan suuntaan kohti haluttuja tavoitteita. Tavoitteena voi esimerkiksi olla yhdessä toimiminen. Oikein kohdennettu mielikuvaharjoittelu parantaa harjoiteltavan asian omaksumista. Mielikuvaharjoittelua voi käyttää esimerkiksi, kun opetellaan jotain uutta liikettä, vahvistetaan jo opittua liikettä ja pyritään vahvistamaan onnistunutta suoritusta. (Autio ym. 2005, 143-144.)



Kuva 9. Oravanpesäleikki, jossa lapset tekevät pesän.

Seuraavaksi otimme puristus-rentoutusharjoituksen, jonka nimesimme kävyn puristusharjoitteeksi. Siinä harjoiteltiin oman voiman käyttöä ja kehon osiin tutustumista. Jokaiselle oli jäänyt edellisestä oravanpesäleikistä hernepussit. Harjoittelimme hernepussia ensin puristamaan kädellä ja sitten päästimme pussista irti. Teimme tämän molemmilla käsillä. Sen jälkeen laitoimme pussin nilkan päälle, nostimme jalkaa ylös, pidimme hetken ylhäällä jonka jälkeen laskimme jalan alas rentoutumaan. Huomasimme, että tämä oli todella haasteellinen harjoitus. Moni lapsi ei jaksanut keskittyä harjoitukseen. Huomasimme, että eräs aikuinen avusti lastaan hienosti. Esimerkiksi hän laittoi hernepussin jalan päälle ja nosti jalkaa, piti sitä ylhäällä ja sen jälkeen rentoutti jalan. Leikin lopuksi lapset saivat viedä ”kävyt keräyspisteeseen” eli hernepussit koriin takaisin. ”Keräyspisteemme” sai naurunpurskahduksia ja jälleen huomasimme miten tärkeää oli värittää tuokioita välillä huumorilla.

Seuraavaksi otimme harjoitteen nimeltä lumienkeli, jossa harjoittelimme oman tilan hahmotusta, rytmiä ja rauhoittumista. Harjoitteessa jokainen otti oman tilan salista ja meni selälleen makaamaan. Ensin tunnustelimme ympärillä olevaa tilaa käsillä ja jaloilla taputtaen, tömistäen ja liu’uttamalla. Lisäksi pyörimme itsemme ympäri. Lopuksi jäimme jokainen makaamaan selälleen. Tässä rauhoituimme hetken. Harjoite tuntui olevan mielekäs ja etenkin lapset tykkäsivät kun saivat tömistellä ja taputella.

Tämän jälkeen otimme liu’utus harjoitteen. Ensin aikuinen nousi lattialta ja otti lapsen jaloista kiinni ja lähti liu’uttamaan lasta. Teimme harjoitteen samaan tapaan kuin viimeksi. Tällä kerralla otimme tähän selkeän pysähdyksen aina kun vaihdoimme asentoa. Se antoi harjoitteeseen selkeän rytmin ja liukumiset onnistuivat hyvin.

Seuraavaksi otimme selät vastatusten harjoituksen. Tämän teimme samaan tapaan kuin viime kerralla ja se sujui nyt selvästi paremmin, koska se oli jo tuttua. Jälleen korostui rutiinien ja toistojen tärkeys. Jäimme lopuksi nojaamaan toisia vasten ja rauhoituimme tässä hetken.

Tästä siirryimme sujuvasti soutuharjoitukseen kääntymällä kasvotusten parin kanssa. Harjoite onnistui tällä kerralla paremmin. Etenkin lapset jaksoivat keskittyä rytmittämään harjoitusta hitaasti ja nopeasti. Havaitimme, että tässä leikissä lapsia auttoi myös mielikuvien luominen.

Seuraavaksi otimme uuden harjoitteen taikapeitot, jossa harjoittelimme ryhmä- ja parityöskentelyä, oman vuoron odottamista, kehon hahmottamista ja rentoutumista. Tässä kaksi aikuista ja kaksi lasta muodosti yhden ryhmän ja heille annettiin peitto. Aikuiset pitivät peiton päistä kiinni ja lapset saivat mennä vuorotellen tai yhdessä peittoon keinumaan. Ohjeistimme aluksi aikuisia nostamaan varovasti peittoa ilmaan, jotta on helppo havaita jos lapsi ei pidäkään harjoitteesta. Harjoite oli kaikkien mielestä mukava ja erityisesti lapset nauttivat siitä. Jokainen lapsi jaksoi odottaa omaa vuoroaan hienosti.

Tämän jälkeen kokoonnuimme loppupiiriin. Loppupiirissä lapset saivat taas rentoutua aikuisen sylissä. Tällä kerralla myös aikuiset saivat kertoa mikä oli ollut mukavinta. Lapset keskittyivät oikein kuuntelemaan mistä aikuiset olivat pitäneet.

Havaitsimme tällä kerralla myös miten lapseen vaikuttaa se kuka aikuinen hänen kanssaan kerhossa on. Joillakin lapsilla aikuinen ei aina ollut sama joka kerralla. Tämä aiheutti joissain lapsissa levottomuutta. Joissakin huomasimme, että sillä oli selkeä merkitys esimerkiksi motivaatioon, jonka ajattelimme heijastuvan aikuisen omasta motivaatiosta. Huomasimme myös miten lapsi voi nauttia eri aikuisen läsnäolosta kanssaan.

5.5 Viides toteutuskerta

Alkupiirin otimme samalla lailla kuten viime kerralla. Havaitsimme, että lapset ottavat jo paremmin katsekontaktin ojentaessaan hernepussia seuraavalle. Huomasimme mentäessä piirin keskelle moikkaamaan käsiä, että siinä lasten on helpompi ottaa katsekontaktin kuin ojentaessa hernepussia toiselle.

Alkupiirin jälkeen otimme tutuksi tulleen oravanpesäleikin. Se onnistui nyt todella hyvin. Lapset maltoivat istua ja odottaa aikuisia takaisin pesään. Leikki sai ryhmään vipinää ja hyvän tunnelman.

Tämän jälkeen otimme rentoutus-puristusharjoituksen. Tämä sujui hieman paremmin kuin viime kerralla. Lapset jaksoivat yrittää enemmän ja ymmärsivät idean parem-

min. Huomioimme ohjauksessa motivoida lapsia positiivisella palautteella ja tämä selvästi auttoi heitä.

Seuraavaksi otimme uuden harjoitteen kippuran, jossa harjoittelimme oman kehon hallitsemista, jännittämistä/rentouttamista ja itsensä lähellä olemista. Harjoitteessa aluksi jokainen asettui selälleen makuulle. Tämän jälkeen laitettiin hernepussi vatsan päälle ja vedettiin jalat kippuraan. Seuraavaksi otettiin käsillä jaloista kiinni ja puristettiin itsemme tiukaksi paketiksi. Tämän jälkeen aukaisimme kippuran ja rentouduimme makaamaan suoraksi. Teimme saman uudestaan. Tällä kerralla kehoitimme lapsia pitämään hernepussin piilossa, ettei se putoa ja pysymään kippurassa niin kauan kunnes ohjaaja tulee kääntämään heidät kyljelleen. Tämä motivoi selkeästi lapsia pysymään kippurassa. Kippurassa pysyminen vaikutti olevan haasteellista lapsille. Heillä pysyi kuitenkin motivaatio, koska he odottivat ohjaajan tuloa. Lopuksi jäimme kaikki makaamaan lattialle ja rauhoituimme hetken.

Jatkoimme lattialta tuttuun lumienkeliharjoitteeseen. Tämä sujui paremmin kuin viime kerralla. Annoimme selkeästi lapsille enemmän aikaa tehdä harjoitetta omaan tahtiin ja tutustua omaan tilaansa. Lopuksi jäimme rauhoittumaan hetkeksi lattialle.

Tästä siirryimme liu'utusharjoitteeseen samaan kaavaan kuin viime kerralla. Liu'utukset tuntuivat olevan yksi mielekkäimmistä leikeistä ja varasimme tähän hyvin aikaa. Jokainen sai tehdä tällä kerralla melko vapaasti liu'utuksia.

Seuraavaksi otimme kehonosaleikin, jossa harjoittelimme kehonosien ja suuntien tunnistamista, ryhmäytymistä ja rytmiä. Leikissä liikuimme eri suuntiin. Teimme selkeän pysähdyksen ottaessamme uuden suunnan. Tämä auttoi lapsia pysähtymään ja kuuntelemaan seuraavia ohjeita. Pyysimme lapsia näyttämään missä on esimerkiksi jalat, jonka jälkeen kaikki näyttivät missä on jalat. Tämän jälkeen sanoimme, montako jalkaa tarvitaan kokoamaan ryhmä. Seuraavaksi he saivat muodostaa sellaisia ryhmiä. HavaitSIMME leikissä, että suuntien hahmottaminen oli joillekin haastavaa ja tämän vuoksi lasten oli vaikea keskittyä leikkiin. Pystyimme kuitenkin ylläpitämään positiivisen tunnelman.

Ohjaaja tekee oppimistapahtuman positiiviseksi ja innostavaksi kokemukseksi. Ohjaajan positiivinen ja iloinen suhtautuminen opettamiseen ja oppimiseen vaikuttavat suoraan oppimistulokseen. Jos lapsi saadaan innostuneeksi ja motivoituneeksi uuden asian oppimiseen, hänellä on hyvä oppimismaaperä. Ohjaajan käytöksellä ja innostuksella on merkittävä osuus lapsen positiiviseen suhtautumiseen. (Autio 1995, 20.)

Seuraavaksi otimme kierimisharjoitteen (lumivyöry). Tämä sujui paremmin kuin viimeksi. Lapset osasivat paremmin hallita kehoaan pitämällä kätet ja jalat suorina.

Viimeisenä harjoitteena otimme edellisikerralta tutun taikapeitot. Taikapeitoissa keinuminen oli lapsille erittäin mieluinen ja he olivat todella innoissaan jo pelkästään nähdessään peitot. He muodostivat sujuvasti itse pienryhmät, joten tästä huomasimme että ryhmäytymistä oli tapahtunut.

Loppupiiirissä rauhoituimme tuttuun tapaan. Käydessämme läpi kuvilla mitä olimme tehneet kerhossa, huomasimme, että kuvat auttavat selkeästi lapsia muistamaan mitä olimme kerhossa tehneet. Lapset alkoivat selkeästi miettiä itse, mikä kuva tulee seuraavaksi. Eräs lapsi sanoi: ”Ai niin toi se oli.”



Kuva 10. Loppupiiirissä rauhoittuminen.

5.6 Kuudes toteutuskerta

Otimme alkupiiriin samaan tapaan kuin edelliskerralla. Alkupiirissä huomasimme lasten olevan tosi väsyneitä. Alkupiirin jälkeen jäimme makaamaan lattialle ja otimme hiukan tilaa. Otimme seuraavaksi impulssiverkkoharjoituksen. Tällä kerralla otimme vierustoveria pelkästään käsistä kiinni. Nyt impulssiverkko onnistui oikein hyvin. Lopuksi jäimme makaamaan hetkeksi rauhoittuen.



Kuva 11. Tytöt lähettävät impulssin eteenpäin.

Seuraavaksi otimme oravanpesäleikin. Oravanpesässä aikuiset tekivät pesän selkeästi paremmin, eivätkä päästäneet lapsia aivan helposti pesästä. Näin lapset saivat kunnon haastetta ja joutuivat käyttämään enemmän kehoaan päästäkseen irti pesästä. Lapset nauttivat haasteesta selkeästi. Leikin lopuksi lapset hakivat itselleen ja aikuiselle hernepussit (kävyt), jotka ohjaaja oli levittänyt pitkin salin lattiaa.

Seuraavaksi jokainen otti oman parinsa kanssa tilan lattialta ja harjoittelimme rentoutus/puristus harjoitetta. Lapset jaksivat keskittyä hieman paremmin kuin viime kerralla, vaikka he olivat tänään väsyneen oloisia.

Tästä jatkoimme kippuraharjoitteeseen (kävyn piilotukseen). Teimme tämän samaan tyyliin kuin edelliskerralla. Lapset odottivat innoissaan, että ohjaajat tulevat kääntämään heidät kyljelleen. He selkeästi nauttivat siitä kun saivat ohjaajan huomiota it-

selleen. Lopuksi jäimme hetkeksi aikaa makailemaan lattialle, koska tuntui että lapset kaipasivat taukoa.

Seuraavaksi otimme lumienkeliharjoitteen. Tämä oli lapsille mieleinen harjoite, koska he hallitsivat kehoaan hyvin ja tämä oli tuttua heille.

Tästä siirryimme harjoittelemaan kierimistä (lumivyöryä). Kieriminen alkoi selkeästi sujua paremmin. Lapset olivat rohkeampia kokeilemaan vauhdikkaammin ja itsenäisemmin kierimistä. Lapset jaksoivat paremmin myös avustaa aikuisia kierimään.

Seuraavana harjoitteena otimme liu'utusharjoituksen. Otimme välineeksi tällä kerralla peitot. Tässä harjoittelimme parityöskentelyä, luottamusta ja oman kehon tunte-
musta. Lapset luulivat kun näkivät peitot, että pääsevät keinumaan. Kerroimme että tänään liu'umme peittojen kanssa. Aluksi lapset ottivat peiton kulmasta kiinni ja aikuiset liu'uttivat lapsia niiden kanssa pitkin salia. Sitten lapset saivat mennä rennosti makaamaan peiton päälle aikuisten liu'uttaessa heitä. Kerroimme aikuisille, että voivat välillä pitää taukoa, etteivät kädet puudu oudoksesta vetäessä. Harjoite oli mielu-
sa lasten mielestä ja jotkut lapset pyysivät aikuisia vetämään nopeammin.

Viimeiseksi harjoitteeksi otimme suosituksen taikapeitot. Havaitimme, että lapset olivat selkeästi rohkeampia keinuessaan peiton sisällä. He kokeilivat eri asentoja ja halusivat enemmän vauhtia. Jotkut uskaltautuivat laittamaan silmät kiinni. Moni uskalsi mennä myös parin kanssa samaan aikaan keinumaan.

Lopuksi rauhoituimme loppupiiriin ja kävimme läpi kuvien kanssa mikä oli ollut mukavinta. Lopuksi jaoimme vanhemmille välipalautteet kotiin täytettäväksi. (Liite 6.)

5.7 Seitsemäs toteutuskerta

Alkupiiriin emme olleet alun perin suunnitelleet nimikierrosta, mutta luokkakaverimme tuli tällä kerralla tutustumaan kerhoomme joten kävimme nimet läpi pallon kanssa. Olimme aiemmin kertoneet ryhmälle, että luokkakaverimme tulee jossain

vaiheessa tutustumaan kerhoomme, joten ryhmä otti hyvin luokkakaverimme vastaan, eikä siitä aiheutunut suurempaa hämminkiä.



Kuva 12. Alkupiirissä nimikierron pallon kanssa

Seuraavaksi kokeilimme ottaa impulssiverkko harjoitteen. Nousimme piirissä seiso-
maan ja kokeilimme näin lähettää impulsseja eteenpäin. Se ei oikein onnistunut. Lap-
set eivät jaksaneet kunnolla keskittyä vaan roikkuivat aikuisten käsissä.

Tämän jälkeen jokainen otti vähän tilaa itselleen ja lähdimme kokeilemaan uutta har-
joitetta, hyppyjä. Hypyissä harjoiteltiin kehon liikkuvuutta ja tasapainon hallintaa.
Aluksi otimme hieman lämmittelyä, jossa pyöriteltiin nilkkoja, jalkoja ja lantiota.
Lisäksi pyörittelimme käsiä. Seuraavaksi teimme ponnistusliikettä josta hyppy alkaa.
Hyppyjen harjoitus oli kaikkien mielestä mukavaa ja kaikki jaksoivat harjoitella
hyppyjä hienosti. Paikallaan hyppiminen tuotti kuitenkin muutamille vaikeuksia. Sa-
lin lattiassa on ruutuja ja kehotimmekin lapsia hyppäämään ruudun sisällä. Tämä aut-
toi lapsia hahmottamaan paremmin ja hyyt paikallaan onnistuivat tämän jälkeen
paljon paremmin.

Tämän jälkeen otimme toisen uuden harjoituksen nimeltään luottamustähti. Siinä
harjoitellaan pari- ja ryhmätyöskentelyä ja siinä korostuu luottamuksen merkitys. Pa-
rit ottivat ensin oman tilan salista ja aikuinen istui haaraistunsaan lattialle. Lapsi en-

sin asteli jalkojen yli ja ohjaajien merkistä sai lähteä astelemaan muiden aikuisten jalkojen yli. Tämän jälkeen lapset menivät istumaan ja aikuiset astelivat lasten jalkojen yli.

Luottamustähdessä lapset olivat reippaasti mukana. He meinasivat ensin lähteä juoksemaan jalkojen yli, mutta saimme heidät mielikuvien avulla astelemaan rauhallisesti. Leikin tarkoituksena oli aluksi tottua toisen läheisyyteen, niin että toinen astelee rauhallisesti jalkojen yli. Näin vältetään, ettei pelästytetä toista ja pikkuhiljaa luottamus toiseen syntyy.

Yllätyimme leikissä miten rohkeasti lapset menivät muiden aikuisten jalkojen yli. Aikuiset tykkäsivät tästä harjoitteesta. Toinen ohjaajista avusti erästä lasta, jonka oli vaikea itse hahmottaa miten tuli astella. Ohjaajan avustuksella hän oivalsi idean ja alkoi nostaa jalkojaan paremmin. Leikin lopuksi lapset menivät oman aikuisen viereen tähdeksi ja kaikki olivat hetken aikaa ihan hiljaa. Näin rauhoituimme hetkeksi. Heidän maatessaan lattialla me ohjaajat jaoimme jokaiselle hernepussin käteen.



Kuva 13. Rauhoittuminen oman aikuisen vieressä.

Tästä jatkoimme rentoutus/puristus harjoitukseen. Tällä kertaa se sujui hienosti, koska nyt se oli kaikille tuttua. He olivat selkeästi sisäistäneet idean. Lapset jaksoivat paremmin puristaa hernepusia ja maltoivat rentouttaa kädet ja jalat kunnolla.

Seuraavaksi otimme uuden harjoitteen, jossa harjoittelimme tilan hahmotusta ja erisuuntien tunnistamista. Jokainen otti ensin oman tilan salista. Levitimme kädet sivuille ja pyörimme itsemme ympäri. Näin hahmotimme kuinka paljon tarvitsemme tilaa ympärillämme. Tämän jälkeen lähdimme kulkemaan salissa kädet edelleen sivuilla. Kuljimme ensin eteenpäin sitten taaksepäin ja sivulle. Lapset tykkäsivät tästä harjoitteesta. Tuntui, että he hahmottivat jo hieman paremmin suuntia. Tässä he saivat mennä omaan tahtiin salissa, joka vaikutti olevan hyvä asia. He maltoivat hienosti pitää kädet sivuilla. Jäimme tästä harjoitteesta seisomaan piiriin.

Jatkoimme tästä kehonosaleikkiin, jossa harjoittelimme kehonosia. Kysyimme lapsilta esimerkiksi missä on lantio, kun kaikki olivat löytäneet lantion, pyöritimme sitä suurilla liikkeillä ympäri. Kysyimme myös missä on silmät ja miten ne saadaan suureksi ja pieneksi. Tämä leikki oli kaikkien mielestä hauska ja lapset jaksoivat hyvin seurata ohjeita. Annoimme ohjaajina positiivista palautetta kerholaisille harjoitteen aikana ja tämä innoitti lapsia keksimään lisää kehonosia sekä motivoi tekemään liikkeitä. Kuten Heikinaro-Johansson ym. (2007, 209) toteavat, että jokainen oppija tarvitsee palautetta tekemästään. Palautteen tulisi olla henkilökohtaista ja tarkkaa. Palautetta voidaan antaa sanallisesti ja nonverbaalisesti esimerkiksi hymyllä, katseella ja kosketuksella.

Seuraavaksi harjoittelimme jälleen kierimistä (lumivyöry). Tällä kerralla harjoittelimme kierimistä yhdessä parin kanssa. Harjoitteessa parit menivät ensiksi jonoon salin toiseen päähän, jonka jälkeen he menivät makaamaan vatsalleen lattialle päät kohdakkain ja ottivat toisiaan käsistä kiinni. Me avustimme heitä alkuun pääsemisessä ja korostimme varovaisuuteen ja rauhallisuuteen. Sanoimme myös, että saa kieriä oman kyvyn mukaan. Tämä sujui yllättävän hyvin. Lapset jaksoivat odottaa vuoroa ja he kannustivat hienosti toisiaan. Olimme ajatelleet, että tämä harjoite vaatisi enemmän harjoittelua ennen kuin se sujuu. Jopa kaksi lasta rohkeni kokeilla tätä yhdessä ja se sujuikin hienosti. Kierimisen jälkeen kaikki jäivät makaamaan lattialle.

Lopuksi rentouduimme uudessa harjoitteessa nimeltään kalanruotorentoutus. Tässä harjoittelimme ryhmässä toimimista ja rentoutumista. Aluksi me ohjaajat haimme liu'uttamalla lapset kalanruotoasetelmaan. Asettelimme lapset oman aikuisen viereen, näin he saivat olla lähellä omaa aikuista. Pyrimme tässä huomioimaan, ettei ketään ahdistaisi toisen läheisyys. Aluksi lapset naureskelivat, eivätkä oikein malttaneet rauhoittua, mutta ohjaajan kehottaessa hiljentymään he rauhoittuivat hetkeksi. Kaikki tuntuivat kuitenkin nauttivan tästä harjoitteesta. Lopuksi lähdimme purkamaan asetelmasta lapset yksi kerrallaan liu'uttamalla heidät vetämällä jaloista. Pyrimme tässä ottamaan katsekontaktin heihin. Lapset eivät oikein hyvin ottaneet katsekontaktia. Otimme tämän rentoutuksen tarkoituksenmukaisesti vasta kerhokertojen loppupuolella, koska ryhmäläiset olivat mielestämme tarpeeksi tuttu toisilleen. Rovio ym. mukaan ohjaajalla on merkittävä asema ryhmän kiinteyden edistämässä, missä tulee ottaa huomioon kehitysvaihe ja tilanne, ryhmän luonne sekä jäsenten yksilöllisyys. Esimerkiksi alkavan ryhmän osalta huomio on hyvä kohdistaa turvallisuuden luomiseen ja tehtävän selkiyttämiseen. (Rovio ym. 2009, 174.)

Lopuksi otimme loppupiirin, jossa kokeilimme rauhoittumista ryhmässä. Otimme toisia käsistä kiinni ja lähdimme keinumaa sivulta sivulle. Emme saaneet hyvin yhteistä rytmiä tähän, mutta tämä tuntui kuitenkin olevan mukava harjoite. Lopuksi kävimme tuttuun tapaan kuvien kanssa mikä oli ollut kivointa.

5.8 Kahdeksas toteutuskerta

Alkupiirissä otimme nimikierroksen taputusten kanssa, niin että jokainen sai keksiä oman rytmin. Tämä sujui paremmin kuin aiemmalla kerralla. Lapset olivat rohkeampia keksimään oman taputuksen johon jotkut ottivat mukaan myös oman kehon.

Alkupiirin jälkeen otimme luottamustähti harjoituksen. Teimme harjoitteen samaan tapaan kuin viime kerralla. Lisäksi tällä kerralla jatkoimme harjoitetta viime kerrasta vielä niin, että aikuinen meni selin makuulle ja teki ison tähden. Lapsi sai astella varovaisesti kaikki tähden sakarat ympäri. Tämän jälkeen he saivat mennä kiertämään myös muut aikuiset. Tämän jälkeen he saivat kokeilla mennä tömistellen sakarat ympäri. Edelliskerralla lapsi, jota olimme avustaneet osasi toimia tällä kerralla itsenäi-

semmin kuin viimeksi. Leikin lopuksi kaikki saivat jäädä makaamaan isoksi tähti-taiivaaksi lattialle. Näin rauhoituimme hetken.



Kuva 14. Luottamustähti harjoitus.

Seuraavaksi parit menivät istumaan selät vastatusten ja otimme selät vastatusten harjoitteen. Tämä olikin jo tuttu harjoite aiemmilta kerroilta ja sujui mukavasti. Huomasimme, että lapset käyttivät omaa voimaansa säädellen ja hallitsivat kehoaan paremmin. Tuntui, että tästä harjoitteesta tykättiin. Lopuksi rauhoittuminen toisen selkää vasten sujui luontevasti.

Rauhoittuminen ei ole vain fyysistä lepoa ja palautumista varten vaan se on aktiivinen harjoitus, jonka avulla lapsi oppii muuntelemaan aktiivisuustasoaan ja jaksottamaan toimintaansa. Selkeän pysähdyksen jälkeen lapsen on helpompaa kohdistaa tarkkaavaisuus uuden asian oppimiseen. Etenkin levottomat lapset jaksavat taukojen avulla keskittyä koko tuokion ajan. Rauhoittumishetket on hyvä valita niin, että ne eivät aiheuta erityisiä järjestelyjä. Ne voivat lopettaa harjoitteen tai aloittaa seuraavan. Esimerkiksi jos edeltävä harjoitus on selät vastakkain työntäminen, voidaan harjoitteen päätteeksi rauhoittua selät vastakkain. (Rintala ym. 2005, 151-152.)

Rauhoittumisen jälkeen otimme edelliskerralta tutun kehonosaleikin. Teimme sen samaan tapaan kuin viime kerralla. Kehonosat löytyivät jo paremmin ja lapset ehdottivat uusia kehonosia. Ryhmäläiset olivat innoissaan tästä leikistä ja tämä oli todella hauska yhteinen hetki.

Tämän leikin jälkeen otimme kehonosaleikin, jossa harjoittelimme eri tasoissa liikumista. Kysyimme lapsilta ensin miten liikutaan esimerkiksi matalassa tasossa. Joku lapsista näytti esimerkkinä rapukävelyn ja tämän jälkeen liikuimme salissa näin. Ohjaajan merkistä kaikki pysähdyimme. Seuraavaksi pyysimme lapsia nimeämään jonkin kehonosan, jonka jälkeen kerroimme ryhmälle, montako tätä kehonosaa tarvitaan ryhmään. Tämän jälkeen he saivat muodostaa ryhmiä sen mukaisesti. Tästä jatkoimme leikkiä taas kysymällä tavan miten liikutaan. Leikki toimi hyvin energianpurrutena ja lapset tykkäsivät kun saivat liikkua eri tasoissa sekä ehdottaa itse miten liikutaan. Joillekin aikuisille lasten liikkeet olivat haastavia. Leikissä oli tuttua viime kerralta ryhmien muodostaminen ja se sujui nyt paremmin kuin edelliskerralla.

Kehonosaleikistä siirryimme harjoittelemaan tunneleita. Tavoitteena tässä meillä oli ryhmässä toimiminen, kehon hallinta, kehon osien tunnistamista ja oman vuoron odottaminen. Jaoin ryhmän kahteen osaan. Ryhmissä aikuiset tekivät jonossa tunnelin ja lapset saivat mennä tunnelista eri tavoin esimerkiksi kyljellään, selällään ja vatsallaan. Tämän jälkeen lapset saivat tehdä aikuisille tunnelin.

Huomasimme, että lapset tarvitsivat tunnelista mentäessä ohjeistusta, koska tuntui, etteivät he oikein hahmottaneet miten tunnelista pääsee menemään eri tavoin. Jotkut tarvitsivat ihan kädestä pitäen ohjeistusta. Lapset eivät kuitenkaan ahdistuneet, vaikka eivät osanneet heti itsenäisesti tehdä harjoitetta. Harjoite tuntui kuitenkin olevan hauska. Oli hyvä, että jaoin aluksi ryhmän kahtia, jolloin vältimme turhan odottamisen ja kaikki pääsivät tekemään monta kertaa harjoitetta. Kun lapset tekivät tunnelin aikuisille, he huomasivat, etteivät aikuisetkaan päässeet niin luontevasti menemään tunnelista ja tämä sai aikaan naurua koko ryhmässä. Lopuksi vielä aikuiset tekivät pitkän yhteisen tunnelin, josta lapset saivat mennä omaan tyyliin.



Kuva 15. Tunneli -harjoite.

Lopuksi teimme jälleen kalanruotorentoutuksen. Oli hauska huomata miten lapset odottivat jo ”jalat ojossa”, että heidät tullaan liu’uttamaan asetelmaan. Purkaessamme asetelmaa lapset ottivat paremmin katsekontaktin kuin viimeksi. Kalanruotorentoutus oli myös aikuisten suosikki ja olikin ohjaajana hieno katsoa miten kaikki rentoutuivat ja rauhoittuivat. Tällä kerralla sammutimme valotkin hetkeksi.

Loppupiirissä halusimme kokeilla viime kerralla otettua ryhmärauhottumista. Tällä kerralla se sujui hieman paremmin. Lopuksi kysyimme kuvien avulla mikä oli ollut mukavin harjoite.

5.9 Yhdeksäs toteutuskerta

Tällä kerralla otimme selkeäksi teemaksi tivolin, koska tämä kerta oli vappuviikolla. Alkupiirissä laitoimme pallon kiertämään ryhmässä ja tässä korostimme katsekontaktin merkitystä palloa ojennettaessa seuraavalle. Seuraavaksi jaoimme kaikille pareille pallot. Harjoitteessa ensin aikuinen pyöritti lapsen käsiä ja jalkoja pallolla ylös ja alas, jonka jälkeen lapsi sai tehdä aikuiselle saman. Tässä harjoittelimme parityökentelyä ja kehon tunnistamista. Lisäksi lapset saivat harjoitella vastuunottamista.



Kuva 15. Lapset harjoittelevat vastuunottamista.

Lopuksi toinen meistä ohjaajista pyysi lapsia nousemaan ylös pallon kanssa ja kertoi, että nyt ollaan pellejä. He laittoivat pallot pään päälle ja kävelivät kaikki ohjaajan perässä viemään pallot takaisin koriin. Tämä harjoitus sujui hienosti ja rauhallisesti. Kaikki jaksoi keskittyä ja lapset olivat innoissaan etenkin pellenä olemisesta.



Kuva 16. Lapset leikkivät pellejä.

Tästä siirryimme moottori/ajaja harjoitteeseen (liikenneautot). Tämä oli jo entuudestaan tuttu leikki. Aikuiset eivät koko aikaa jaksaneet pysyä lasten vauhdissa, mutta se ei tarttunut lapsiin vaan he leikkivät innoissaan.

Liikenneautoista siirryimme luottamustähti harjoitteeseen. Aikuiset menivät makaamaan selälleen, kädet ja haarat levällään. Tämän jälkeen lapset saivat astella ensin oman aikuisen ja sitten muiden aikuisten sakarat läpi. Ensin he menivät hiipien sitten tömistäen. Lopuksi lapset tekivät isot tähdet aikuisille. Leikin lopuksi aikuiset saivat mennä lasten viereen tähdeksi makaamaan. Näin rauhoituimme hetken. Leikki sujui todella hienosti. Kaikki tykkäsivät tästä harjoitteesta.

Tästä siirryimme kehonhahmotusharjoitteeseen, jonka nimesimme peilitaloksi. Harjoituksen alussa toinen ohjaajista pyysi lapsia luokseen ja antoi heidän ottaa pussista hyppynaruja (taikanaruja). Lapset saivat rauhassa tutustua välineeseen.



Kuva 16. Tyttö tutustuu välineeseen.

Tämän jälkeen he jaksoivat paremmin keskittyä kuuntelemaan ohjeita. Ensin aikuiset menivät makaamaan selälleen lattialle. Lapset saivat tehdä naruilla oman aikuisen ääriviivat. Huomasimme, että eräs lapsi katsoi hienosti mallia toiselta lapselta, miten harjoite tehdään. Tämä auttoi häntä aloittamaan harjoitteen tekemisen. Tehtyään ääriviivat, aikuiset nousivat ylös, jonka jälkeen lapset saivat kokeilla mennä itse ääriviivojen sisälle. Lapset saivat käydä kokeilemassa myös muiden aikuisten ääriviivoja. Lopuksi aikuiset tekivät lapsille ääriviivat ja kokeilivat mahtuvatko he siihen. Tässä harjoitteessa lapset tarvitsivat paljon ohjeistusta ja motivointia. Koimme, että tämä oli selkeästi ohjauksellisesti haastavin harjoite. Haastavuudesta huolimatta harjoite oli hauska ja pystyimme ylläpitämään positiivisen tunnelman.

Karvonen ym. toteavat kirjassaan lasten on tärkeätä nähdä tekemisistä ja liikkumisesta selkeitä malleja. Aikuisten näyttämä malli voi olla tärkeä, mutta etenkin toisten lasten malli on lapselle kiinnostava. Lasten on hyvä nähdä ympäristössään eri tavalla liikkuvia ihmisiä. Sekaryhmissä on etuna se, että lapset kasvavat niissä luonnollisella tavalla sisään erilaisiin roolimalleihin ja toimintoihin. Vanhemmat lapset ovat pie-

nemmille lapsille liikunnallisia esikuvia. Isommat lapset nauttivat puolestaan pienempiensä auttamisesta ja opastamisesta. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 79.)



Kuva 17. Ohjaaja ohjeistaa poikaa hahmottamaan aikuisen ääri viivoja.



Kuvat 18 ja 19. Poikien tekemät ääri viivat aikuisista.

Koska peilitalo vei enemmän aikaa mitä olimme ajatelleet, jätimme suunnitelmassa olleen vuoristoradan pois. Peilitalon jälkeen otimme tunnelit harjoitteen. Ensin aikuiset tekivät ison tunnelin ja lapset saivat mennä omilla tyyleillään. Tämän jälkeen lapset saivat tehdä aikuisille tunnelin. Tunnelit olivat hauska yhteinen harjoite ja se sujui oikein leppoisasti.

Viimeiseksi otimme uuden rentoutuksen pallojen kanssa. Harjoitteessa käytimme tennispalloja. Tässä harjoittelimme rentoutumista, parityöskentelyä, oman kehon hahmottamista ja toiselle hyvän olon antamista. Ensin jaoimme kaikille pareille peitot ja pallot. Aluksi lapsi meni makaamaan peiton päälle niin miten hänestä tuntui hyvältä. Aikuinen pyöritti pallolla lapsen kehoa päästä varpaisiin rauhallisin ottein. Lopuksi lapsi sai tehdä tämän myös aikuiselle. Harjoite sujui erittäin hyvin ja kaikki nauttivat tästä.

Lapsi oppii havainnoimalla ja matkimalla aikuisen näyttäessä mallia. On tärkeää, että aikuinen keskittyy tekemiseen, katsoo lasta silmiin ja kuuntelee lasta. Aikuinen voi tukea ja avustaa lasta, mutta hänen on hyvä antaa lapsen tehdä itse harjoite omien taitojen mukaan. (Arvonen 2007, 20.)



Kuva 20. Aikuinen tekee pallorentoutuksen lapselle

Loppupiirissä kysyimme kuvien avulla mikä oli ollut kivointa. Harjoitteista kivoimmiksi nousivat haastavuudestaan huolimatta peilitalo ja luottamustähti.

5.10 Kymmenes toteutuskerta

Alkupiirissä laitoimme kaikille pallot kiertämään. Pallot kiersivät piirissä muutaman kerran. Tässä korostimme taas katsekontaktin merkitystä. Otimme loppuun lasten kanssa pallon kuljettamisen pään päällä ja kuljetimme heidän pallot takaisin koriin. Lapset tykkäsivät jälleen tästä pallon kuljettamisesta.

Tämän jälkeen he saivat istua aikuisen kanssa kasvotusten. Lähdimme harjoittelemaan uutta harjoitetta pallon ojennusta. Tässä harjoittelimme suuntia, kehon hallintaa ja parityöskentelyä. Ensin pallo kosketti omaa napaa, jonka jälkeen pallo ojennettiin kädet suorina parille. Harjoittelimme tätä muutaman kerran. Tämän jälkeen asetimme istumaan selät vastatusten ja harjoittelimme pallon ojentamista toiselle sivulta sivulle ja tämän jälkeen pään yli toiselle. Seuraavaksi teimme samat harjoitteet seisten. Lisäksi selät vastatusten ollessa ojensimme pallon myös haarojen alta toiselle. Havaitimme harjoitetta tehdessä, että suuntien hahmotus oli haastavaa, joten yritimme konkretisoida sitä esimerkiksi ohjeistamalla kädestä pitäen lapsia. Kuitenkin kaikki pitivät tästä harjoitteesta.



Kuva 21. Pallon ojentaminen eteenpäin parin kanssa.



Kuva 22. Pallonjontaminen pään yli parin kanssa.

Tästä harjoitteesta siirryimme pallon kuljettamiseen, jossa harjoittelimme suuntien hahmottamista ja kehon osien hahmottamisesta. Me ohjaajat kysyimme ensin esimerkiksi missä on kylki. Tämän jälkeen kaikki laittoivat pallon kylkeen kiinni ja kuljimme kylki edellä sivuttain. Harjoittelimme myös muita suuntia. Havaitimme, että tässä pallo selkeästi auttoi lapsia hahmottamaan miten kuljetaan. Lopuksi lapset saivat kuljettaa pallot pään päällä takaisin koriin.

Seuraavaksi otimme letka-harjoitteen. Tässä harjoittelimme suuntia ja ryhmässä toimimista. Harjoitteessa menimme letkamuodostelmassa peppukävelyä eteen ja taakse. Yritimme saada letkan toista päätä kiinni. Tämä motivoi kaikkia liikkumaan ja toimimaan ryhmässä. Harjoite oli hauska ja toimi erittäin hyvin energianpurkuna.

Huomasimme tässä vaiheessa, että lapset olivat hieman levottomia ja väsyneitä joten jätimme suunnitelmassa olleen tunnelit harjoitteen pois ja otimme peitot esille. Näistä lapset jälleen innostuivat ja saivat energiaa. Lähdimme harjoittelemaan liu'utuksia peiton kanssa. Tällä kerralla lapset pitivät hienosti peitosta kiinni ja rohkeasti kokeilivat erilaisia asentoja peiton kyydissä. Tästä jatkoimme sujuvasti taikapeittoleikkiin. Annoimme ryhmän omaan tahtiin keinutella, koska tämä oli viimeinen kerta. Lapset nauttivat tästä erittäin paljon.

Lopuksi jaoin kaikille pareille tennispallot sekä peitot ja teimme pallorentoutuksen kuten viime kerralla. Huomasimme, että tällä kerralla lapset osasivat hienosti

tehdä rentoutuksen aikuisille. Aikuiset saivat nauttia lasten tuottamasta hyvästä olost.

Rentoutumisen avulla, niin lapsi kuin aikuinenkin voi hoitaa mieltään ja kehoaan, hyvinvointiaan. Sen voidaan katsoa olevan yhtä tärkeää kuin liikkuminen. Rentoutumishetki lapsen kanssa antaa aikuisellekin luvan kokea hyvää oloa. Rentoutumista voidaan harjoitella monin erilaisin tavoin, kuten esimerkiksi koskettamalla. Kosketuksen voi korvata erilaisella välineellä esimerkiksi pallon pyörivä kosketus pitkin vartaloa rauhoittaa. Kosketus voi olla hierovaa, kevyesti painelua tai rauhoittavan rytmikästä. (Jarasto ym. 1997, 220-221.)



Kuva 23. Lapsi tekee aikuiselle pallorentoutuksen

Loppupiirissä kävimme tuttuun tapaan läpi mikä oli ollut kivointa. Monet lapset sanoivat, että kaikki oli ollut kivaa. Tämä varmaan johtui siitä, että kerhokerta oli viimeinen. Monet aikuiset sanoivat pallorentoutuksen olleen mukavin harjoite.

Lopuksi jaoimme kaikille lapsille osallistumistodistuksen (Liite 7.) ja tikkarit. Lapset olivat innoissaan ja ylpeitä todistuksista. Vanhemmille jaoimme loppukyselyn. (Liite 8.) Lopuksi muutamat lapset tulivat halaamaan meitä ohjaajia toistamiseen, josta meille tuli erittäin hyvä mieli.

6 PALAUTTEIDEN ANALYSOINTI

6.1 Välipalautteet

Keräsimme välipalautetta aikuisilta viidennen kerho kerran jälkeen, jonka he saivat kotiin täytettäväksi. Välipalautteen sai antaa nimettömänä. Saimme kaikilta välipalautteet takaisin, joita oli yhteensä kahdeksan.

Kysymys 1. Mikä on ollut mukavinta kerhossa tähän mennessä?

Laitoimme tähän vaihtoehtoiksi 1-6, 1 paras ja 6 ei niin mukava. Halusimme tietää tällä kysymyksellä mikä on ollut mukavinta kerhossa. Laitoimme vaihtoehtoiksi: ryhmässä toimiminen, erilaiset harjoitteet, muut vanhemmat ja lapset, lapsen kanssa yhteinen aika, ohjattu tuokio ja lapsen edistyksen huomaaminen. Yhdessä palautteessa kaikki oli laitettu ykköseksi. Kolmesta palautteesta nousi ykköseksi lapsen kanssa yhteinen aika. Neljässä palautteessa ykköseksi nousi ryhmässä toimiminen. Seuraavaksi mukavimmaksi nousi erilaiset harjoitteet. Loput mielipiteet jakaantuivat tasaisesti.

Kysymys 2. Ovatko harjoitteet olleet miellyttäviä ja mikä erityisesti on miellyttänyt?

Koska kerhossamme oli monenlaisia harjoitteita, halusimme tietää harjoitteiden miellyttävyydestä ja onko jokin miellyttänyt erityisesti. Yhdessä palautteessa mainittiin kivaksi leikiksi tähtiliikeharjoite. Lisäksi nousivat esille harjoitteiden monipuolisuus ja se, että kaikki pystyivät osallistumaan harjoitteisiin ja saivat apua tarvittaessa. Yhdessä palautteessa oli aikuinen huomannut lapsen erilaisen kehityksen harjoitteiden kautta. Eräässä palautteessa mainittiin, että aikuinen oli havainnut miten lapsi ottaa vastaan ohjeet vierailta tytöiltä ja toimii niiden mukaan. Lisäksi palautteissa mainittiin että hienoa kun kerhossa oli aina joku uusi juttu opittavana, ryhmä oli kiva, lapset olivat kerhossa innoissaan sekä kerhossamme positiivisuus oli tarttuvaa.

Kysymys 3. Mikä kerhossa on mietityttänyt?

Kahdessa palautteessa ei ollut vastattu tähän kohtaan mitään. Joten tästä päättelimme, että heitä ei ollut jäänyt mikään mietityttämään. Eräässä palautteessa oli, että

jumppa oli tuntunut toisinaan rauhalliselta ehkä pikkuisen unettavalta. Yhdessä palautteessa pohdittiin, miksei kerhossa ole muita vaikeammin vammaisia lapsia ja heidän vanhempia. Tästä päättelimme, että he olisivat varmaan kaivanneet enemmän vertaisiaan. Yhdessä palautteessa oli mainittu ”erilaiset ihmiset”. Lisäksi oli mietityttänyt, se että kerhossa oli kaikenikäisiä lapsia. Jäimme pohtimaan, että oliko nämä vastaukset positiivisia vai negatiivisia. Yhdessä palautteessa oli ihmetelty miksi tällaista ei ole enemmän.

Kysymys 4. Miltä on tuntunut olla kerhossa lapsen kanssa?

Halusimme tiedustella tämän avulla miten aikuiset ovat kokeneet lapsi aikuinen ryhmän. Vastauksista nousi esiin, että kerhossa on ollut mukavaa kun on saanut viettää yhdessä aikaa lapsen kanssa tehden yhdessä harjoitteita. Yhdessä palautteessa luki, että se oli lähentänyt heitä. Yhdessä palautteessa luki, että ovat aina innolla lähdössä kerhoon. Päättelimme tästä palautteesta, että on ollut oikein hyvä kun kerhossamme on aikuinen-lapsipari.

Kysymys 5. Oletko huomannut jotain erityistä lapsesi toiminnassa kerhossa, jos olet niin mitä?

Halusimme tällä kysymyksellä tiedustella aikuisilta sellaisia havaintoja joita itse emme välttämättä ole pystyneet havainnoimaan. Vastauksissa tuli esille, että jollakin lapsella oli keskittymiskyky parantunut kerhokertojen edetessä. Eräs lapsi oli tullut rohkeammaksi. Yksi lapsi oli ollut reipas ja lähtenyt mukavasti mukaan uusiin juttuihin. Eräs lapsi oli viihtynyt hyvin ja aina oli löytynyt mukavin juttu. Yhdessä palautteessa luki ”Meidän lapsi ei ole ollut aktiivinen jumppaaja, päiväkodin jumppatuokioita lapsi on ennen ollut vain nurkassa. Nyt hän pitää jumppaamisesta.” Yhdessä palautteessa oli huomattu lapsen seurallisuus, pelkkiä positiivisia havaintoja. Eräässä palautteessa kävi ilmi, että ei ollut huomattu mitään poikkeavaa. Vastauksista teimme päätelmän, että kerho oli tuonut positiivisia asioita esiin.

Kysymys 6. Onko ohjaus ollut riittävää ja selkeää? Rastita.

kyllä ei

Halusimme tällä saada vahvistusta oman ohjauksen riittäväydestä ja sen selkeydestä. Kaikissa vastauksissa oli kyllä. Tästä päättelimme, että meidän ei tarvitse tehdä ohjauksessamme suuria muutoksia.

Kysymys 7. Onko jotain toiveita viimeisille kerhokerroille? Terveisiä ohjaajille?

Halusimme tällä antaa myös vapaamuotoisen palautteen mahdollisuuden. Yhdessä palautteessa tuli esille, että ryhmäkoko oli ollut hyvä, asiat tehtiin rauhassa ja kaikki voivat osallistua. Kahdessa palautteessa oli ehdotuksia kerhoomme. Toisessa kysyttiin, voisiko viimeisen kerhon pitää ulkona. Toisessa kysyttiin, voisiko mukaan ottaa lauluja. Yhdessä palautteessa oli koettu loppupiirin ”mikä on kivointa” kysely hyväksi. Yhdessä palautteessa oli koettu positiiviseksi, kun myös ”varamummu” oli saanut tulla mukaan kerhoon ja hän oli ollut innoissaan siitä. Lisäksi saimme myös ohjaajina positiivista kiitosta ja tsemppausta jatkoon.

6.2 Loppupalautteet

Saimme kahdeksasta palautteesta yhteensä kuusi takaisin.

Halusimme kuulla loppupalautteissa lasten ääntä, joten teimme heille oman kaavakkeen täytettäväksi. Kaavakkeessa kysyimme lasten mielipiteitä kolmella erilaisella hymynaamalla; kyllä, ei, en osaa sanoa. Kysymykset kaavakkeessa oli:

- Onko kerhossa ollut kivaa?
- Onko ollut mukavaa kerhossa oman aikuisen kanssa?
- Oletko tykännyt ryhmästä?
- Onko kerhotila ollut mukava?

Loppuun jätimme tilaa lapselle kertoa vapaamuotoisesti, jos hänellä on jotain sanottavaa.

Kaikissa kysymyksissä oli valittu kyllä -hymynaama. Kolmessa palautteessa oli vastattu vapaamuotoiseen kohtaan. Yhdessä palautteessa luki, että ryhmässä oli tosi kivaa ja oli kivoja uusia kavereita. Yhdessä palautteessa luki ” Heippa, suukko!”. Yhdessä palautteessa lapsi lähetti terveisiä. Lasten palautteista päätelimme, että he olivat tyytyväisiä kerhoon. Heillä oli ollut mukavaa ryhmässä ja aikuisten kanssa.

Kysymys1. Oliko mielestänne kerhosta kertova esite ja ilmoittautumislomake selkeitä? Jäikö teitä jokin asia niissä ihmetyttämään?

Vastauksissa ilmeni, että esite oli ollut selkeä, eikä oltu jääty kaipaamaan mitään. Eräs aikuinen ei ollut nähnyt esitettä, vaan oli kuullut siitä kerhoon osallistuvilta toi-

selta aikuiselta. Vastauksista päätelimme, että esitteemme oli ollut tarpeeksi selkeä ja sitä voi mahdollisesti hyödyntää myöhemminkin.

Kysymys 2. Mikä sai teidät kiinnostumaan kerhosta? Mitä odotuksia kerhosta oli?

Yhdessä palautteessa kerrottiin, että Sherborne oli tuttu ennestään ja heille oli suositeltu sitä päiväkodilta ja heillä ei ollut odotuksia muusta kuin liikkumisen ilosta. Kahdessa palautteessa kerrottiin, että kerhoa oli suositeltu päiväkodilta ja toisessa ilmeni, että he kaipasivat yhteistä aikaa lapsen kanssa, koska perheen uusi vauva vie paljon vanhemman aikaa. Yhdessä palautteessa kerrottiin, että he kiinnostuivat kerhosta, koska sinne voi tulla yhdessä lapsen kanssa. Yhdessä palautteessa kiinnostus kerhoon oli herännyt, koska kerho oli lähellä kotia. Yhdessä palautteessa kiinnostuksen oli herättänyt erilainen kerho. Vastauksista voimme päätellä, että yhteistyömme päiväkodin kanssa oli onnistunut ja he olivat kannustaneet lapsia osallistumaan kerhoon.

Kysymys 3. Olemme pitäneet Sherborne -kerhoa Koivulan päiväkodin tiloissa tiistaisin kello 17.30-18.30. Onko mielestänne aika ja paikka kerholle olleet hyvät? Vai olisiko mielestänne jokin muu paikka ja muu aika ollut parempi vaihtoehto? Onko mielestänne ollut hyvä, että olemme kokoontuneet kerran viikossa?

Vastauksista nousi esiin, että paikka oli sopiva ja kerran viikossa tapaaminen oli riittävää. Ainoastaan yhdessä palautteessa oli, että paikka oli ollut hieman likainen. Aikataulusta saimme yhden ehdotuksen, jossa ehdotettiin kerhon alkamista 15 minuutilla eteenpäin. Näistä voimme päätellä, että päiväkodin tilat toimivat tämän tyyllisessä kerhotoiminnassa. Voimme myös todeta, että kerran viikossa oli riittävä ja aikataulu suurimmalle osalle sopiva.

Kysymys 4. Minkälaisia esteitä mahdollisesti koitte kerhoon osallistumiselle? Esim. kuljetukset, kerhon hinta jne.

Mahdollisia esteitä kerholle oli koettu, että sporttikerho menee samaan aikaan. Yhdessä palautteessa kävi ilmi, että hinta oli liian kallis (3€/pari/kerta). Yhdessä palautteessa mainittiin päällekkäiset menot. Yhdessä palautteessa tuotiin esiin, vanhemman paluu töihin, joka vaati enemmän heille järjestelyjä. Näistä päätelimme, että suuria esteitä kerhoon osallistumiselle ei ryhmässä ilmennyt. Jäimme miettimään mahdollisen tulevan kerhon hintaa ja ajattelimme, että voisi mahdollisesti ensi kerralla ottaa

sisarusalennuksen mukaan, koska sitä ei nyt ollut ja meillä oli kerhossa kaksi sisarusparia. Myös kerhon aikataulua voisi kokeilla vaihtaa.

Kysymys 5. Oletteko huomanneet edistymistä lapsenne:

Kohdassa a) Motoriikassa

Yhdessä palautteessa oli huomattu, että lapsi uskaltaa tehdä erilaisia temppuja.

Kohdassa b.) Vuorovaikutustaidoissa

Kahdessa palautteessa oli huomioita. Toisessa oli huomattu, että lapsi oli edistynyt ilmaisemaan mikä oli mukavinta. Toisessa kerrottiin, että oli edistynyt keskustelemaan päivän tapahtumista.

Kohdassa c) Rauhoittumisessa/keskittymisessä

Kahdessa palautteessa oli vastattu tähän kohtaan. Toisessa oli koettu, että tunti oli joskus liikaa. Toisessa oli huomattu, että lapsi jaksaa kuunnella paremmin ohjeita.

Kohdassa d.) Oman kehon hahmotusta

Vain yhdessä palautteessa oli vastattu kyllä, mutta ei ollut eritelty miten.

Yhdessä palautteessa oli erikseen kirjattu heidän kokeneen, että sherbornella on ollut suuri merkitys edistymisessä terapioiden, koulun, muiden harrastusten ja kotitreenien ohella. Palautteissa kaksi kuudesta ei ollut huomannut lapsessaan missään kohdassa edistystä.

Kysymys 6. Oletteko käyttäneet harjoitteita kotona? kyllä_ ei_

Jos olette niin mitä esimerkiksi?

Kuudesta palautteesta kaksi oli käyttänyt harjoitteita kotona. Harjoitteita mitä oli käytetty olivat oravanpesä ja he olivat keskustelleet mitä on tehty ja mikä on kivointa. Toisessa palautteessa kerrottiin, että lapsi oli aina kotona näyttänyt toiselle vanhemmalle mitä kerhossa oli tehty.

Kysymys 7. Koetteko jatkossa kerhon tarpeelliseksi? Olisiko teillä kiinnostusta jatkaa kerhossa ensi syksynä?

Kerho todettiin jokaisessa palautteessa tarpeelliseksi. Jotkut eivät kuitenkaan osanneet vielä sanoa, jatkaisivatko kerhoa. Tästä teimme johtopäätöksen, että kerho koettiin tarpeelliseksi myös jatkossa.

Kysymys 8. Onko teillä muuta palautetta kerhosta? Esimerkiksi ohjauksesta, harjoitteista, ryhmästä.

Yhdessä palautteessa kerrottiin, että he olivat olleet tyytyväisiä, kun harjoitteet sopivat kaikille ja olivat kokeneet saaneensa näistä itselleen lisääpua. Eräässä palautteessa olisi toivottu hieman tiukempaa kuria lapsille. Yhdessä palautteessa saimme ohjaajina kehuja ja he olivat kokeneet harjoitteet sopivan vaativiksi. Jäimme miettimään tiukemman kurin pitämistä kerhossa, mutta pohdimme, että etenkin alussa me halusimme tarkkailla, miten vanhemmat ottavat vastuun lapsistaan. Suhteutimme vanhempien vastuuseen omaa vastuuta ohjaajina ryhmästä ja kurinpidosta.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme aihe oli alusta alkaen molemmille motivoiva ja mielenkiintoinen, joka oli mielestämme työn etenemisen kannalta tärkeää. Työ motivoi meitä, koska pääsimme toteuttamaan toiminnallista opinnäytetyötä. Koska opinnoissa olemme molemmat suuntautuneet erityisryhmien ohjaukseen, olimme tyytyväisiä kun saimme kerhoomme mukaan erityislapsia.

Opinnoissamme oli ollut soveltavaa liikuntaa, joka sai meidät innostumaan erityisryhmien liikunnan ohjaamisesta. Olimme kokeilleet myös ohjata Sherborne -menetelmää soveltaen päiväkotikäisille lapsille. Meistä tuntui heti, että tämä on erittäin hyvä menetelmä, josta haluaisimme saada lisää kokemusta ja teoretietoa. Opinnäytetyö mahdollisti meille tähän hyvän tilaisuuden. Oli todella hienoa, että yhteistyökumppanimme Soteekki mahdollisti meille SDM -menetelmän peruskurssin. Koulutus vahvisti teoreettisen tiedon pohjaa ja koimme, että saimme varmuutta omaan ohjaukseen. Koulutuksessa pääsimme kokeilemaan erilaisia harjoitteita käytännössä ja niiden kautta pystyimme paremmin suunnittelemaan kerhojen sisällön.

7.1 Tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyömme tavoitteet jakautuivat kahteen tavoitekokonaisuuteen; kerhon tavoitteisiin ja henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Kerhon tavoitekokonaisuuteen sisältyivät kerhon organisointi, perustaminen ja käynnistäminen Porin alueella. Tavoitteena oli myös saada kerho jatkumaan projektin jälkeen. Henkilökohtaisina tavoitteina oli kehittyä ohjaajina ja saada käytäntöön perustuvaa kokemusta Sherborne -menetelmän käytöstä.

7.1.1 Kerhon tavoitteiden toteutuminen

Uuden kerhon käynnistäminen oli mielestämme haastavaa, mutta samalla erittäin mielenkiintoista. Tilat kerholle saimme sovittua yhteistyössä Koivulan päiväkodin kanssa. Kerhon tila valikoitui sen perusteella, että halusimme tilan olevan lapsille ja heidän perheilleen jo entuudestaan tuttu paikka. Näin ajattelimme, että heidän olisi helpompi tulla kerhoon. Päiväkodin sali oli myös hyvänkokoinen, eikä siellä ollut kovin paljon häiriötekijöitä. Kysyimme palautteissa oliko kerholaiset kokenut paikan hyväksi. Vastauksista kävi ilmi, että kaikki olivat tykänneet paikasta. Vaikka osa kerholaisista tulikin lopulta toisesta päiväkodista, ei matka päiväkodille ollut este.

Koimme haasteelliseksi kerhon suunnittelussa, kun emme tienneet etukäteen, millainen ryhmä tulee olemaan. Ensimmäisen kerhon tuntisuunnitelman suunnittelu pitikin suunnitella niin, että se palvelisi hyvin erilaisia liikkujia. Halusimme, ottaa kerhoon erilaisia harjoitteita, koska näin näkisimme käytännössä miten harjoitteet sujuvat aikuinen-lapsi pareilta. Sovelsimme harjoitteita ryhmän tarpeiden mukaan. Tutustuessamme kerholaisiin pystyimme paremmin suunnittelemaan harjoitteet vastaamaan heidän tarpeitaan.

Suuntautuminen opinnoissa erityisryhmien ohjaukseen tukivat kohderyhmän valintaa kerhoon. Alun perin tarkoituksenamme oli saada kokoon monivammaisten ryhmä Koivulan päiväkodilta, mutta lopulta ryhmämme koostui eri-ikäisistä lapsista. Emme varmaksi edes tiedä oliko kaikilla diagnoosia, mutta sillä ei ollut merkitystä. Tärkeintä meille oli, että saimme käynnistettyä kerhon ja lapset tulivat sinne oman aikuisen

kanssa. Päiväkodin johtaja arveli meille, että yksi syy siihen miksi monivammaisten ryhmä ei toteutunut, oli lasten kuljetusongelmat.

Itse jäimme pohtimaan, että olisimmeko saaneet kerhoon osallistujia enemmän, jos olisimme pitäneet esimerkiksi päiväkodilla omaistenillan, jossa olisimme esitelleet tulevaa kerhoamme. Kysyimme päiväkodin johtajalta illan järjestämisestä, mutta heillä oli juuri ollut sellainen. Tämän vuoksi teimme kerhosta esitteen, jossa kerroimme SDM -menetelmästä ja miten sitä käytämme kerhossa. Emme kuitenkaan varmaksi voi tietää, miten he olivat ymmärtäneet esitteestämme SDM -menetelmän ja sen käytön, mutta palautteiden mukaan he olivat kokeneet esitteemme olleen riittävän hyvä.

Kerhossamme kävi aktiivisesti kahdeksan paria, joka oli mielestämme todella hyväkokoinen ryhmä. Osallistujamäärä yllätti meidät positiivisesti, koska kerho oli uusi alkava ryhmä.

Tiedostimme jo alusta alkaen, että aikuisten motivoiminen osallistumaan harjoitteisiin voisi olla yksi iso haaste. Aikuiset kuitenkin pikkuhiljaa oivalsivat, että harjoitteissa tarvittiin usein pari tai ryhmä. Oivallettuaan tämän, he osallistuivat harjoitteisiin innostuneemmin kerhojen edetessä ja olivat entistä motivoituneemmin mukana. He ymmärsivät oman roolinsa merkityksen kerhossa ja läsnäolonsa olevan tärkeää lapsen edistymiselle. Oli myös ilo seurata kuinka aikuiset ryhmäytyivät ja saivat vertaistukea toisista aikuisista. Useasti kerhon jälkeen kuulumme aikuisten huikkaavan toisilleen ” Nähdään taas ensi kerralla.”.

Olimme kertoneet kerhon alussa, että kerhon käynnistäminen ja sen ohjaaminen on osa opinnäytetyötämme. Kerroimme aikuisille, että tarvitsemme siihen myös heiltä palautteita kerhosta. Osallistumalla kerhoon he sitoutuvat vastaamaan muutamiin kirjallisiin kysymyksiin. Välipalautteita saimme hyvin takaisin, mutta loppupalautteita ei kaikki palauttanut. Laitoimme loppupalautteen mukaan saatekirjeen, jossa avasimme muutamia harjoitteita ja niiden merkityksiä, jonka ajattelimme auttavan vastaamisissa. Aikuisten vastauksista huomasimme myös, että kaikki eivät olleet paneutuneet vastaamaan kysymyksiin. Pohdimme muutamissa kysymyksissä, oliko aikuisilla

tarpeeksi tietoa juuri siinä kysytyyn asiaan. Tässä tulee muistaa, ettei aikuisilla ole sitä ammattitaitoa, joka meillä ohjaajilla on.

Palautteista nousi esille, että kerhon tilat oli koettu hyväksi ja ajankohta oli myös ollut sopiva. Useat vanhemmat kertoivat meille, että kellonaika oli päiväkotikäisille hyvä. Palautteissa aikuiset toivat esille, että kerho oli antanut mahdollisuuden viettää lapsen kanssa yhteistä mukavaa aikaa. Joten mielestämme, onnistuimme antamaan kerholla mahdollisuuden ainutlaatuisen perheliikuntaan. Jokaisella lapsella oli aina oma aikuinen mukana. Lasten palautteista kävi ilmi, että kaikki olivat olleet tyytyväisiä kerhoon ja he olivat tykänneet harjoitteista. Kerholla pystyimme lisäämään fyysistä aktiivisuutta mukavilla harjoitteilla.

7.1.2 Henkilökohtaisten tavoitteiden toteutuminen

Henkilökohtaisiksi tavoitteiksi olimme asettaneet; kehittyä ohjaajina ja saada käytäntöön perustuvaa kokemusta Sherborne -menetelmän käytöstä.

Kerhossa pääsimme itse suunnittelemaan tuokioissa käytettävät harjoitteet ja ohjaamaan ne. Käytimme kerhossa SDM –menetelmää soveltaen. Koimme, että SDM -menetelmä on erittäin hyvä ja palvelee niin lasten kuin aikuistenkin tarpeita. Mielestämme Sherborne -menetelmä on erittäin hyvä työväline, jota voimme käyttää sosiaalialan työkentällä. Menetelmän monipuolisuuden takia se soveltuu erilaisten ja erikäisten ryhmien käyttöön. Menetelmän hallitseminen on yksi vahvuus meidän ammattitaidossamme. Mielestämme onkin erittäin hyvä, että sosionomin opinnoissa on mahdollisuus käytännönläheiseen opetukseen. Ilman käytännönläheistä opetusta saatavat opiskeltavat asiat jäädä hyvinkin pintapuolisiksi. Päästessään itse kokeilemaan konkreettisesti esimerkiksi miltä tuntuu ohjata liikuntatuokiota voi saada ihan erilaisen kuvan kuin teoreettisesti asiaa käsiteltäessä. Toivomme, että sosionomin opinnoissa huomioitaisiin miten tärkeää on saada kokemusta aidoista asiakastilanteista.

Mielestämme prosessi oli kokonaisuudessaan erittäin opettavainen ja koimme kasvavamme ammatillisesti prosessin aikana. Oli erittäin antoisaa tehdä opinnäytetyö parin kanssa. Saimme näin mahdollisuuden reflektoida omaa työskentelyä parin kanssa. Mäkinen ym. (2009, 50.52) toteavat teoksessaan reflektoinnin olevan mahdollista

sekä yksin että parin kanssa tai ryhmässä. Reflektion tehtävänä on ylläpitää oppimista tekemisen ja ajattelun välillä. Se pohjautuu aikaisemmin hankittujen tietojen ja havaintojen pohtimiseen. Reflektiota voidaan harjoittaa toiminnan jälkeen, jossa pohditaan ja analysoidaan mennyttä tapahtumaa. Tapahtumaan uudelleen palaaminen on tarkoituksellista ja tavoitteellista toimintaa. Tämän avulla voidaan arvioida toiminnassa tehtyjä päätöksiä. On tärkeää tiedostaa, että reflektointi on merkittävä osa oppimisprosessia ja ammatillista kasvua. Reflektiotaito antaa myös tukea ammatti-identiteetin kehittymiselle. (Mäkinen ym. 2009, 50-52.)

Mielestämme oli mukava työskennellä pareittain ohjaajina kerhossa. Pystyimme jakamaan vastuuta tilanteen mukaan ja saimme tukea toisiltamme. Teimme kerhossa paljon harjoitteita, joissa tarvittiin pari. Näin pystyimme konkreettisesti näyttämään miten harjoitteet tuli tehdä. Pystyimme myös mielestämme parin kanssa havainnoimaan kerholaisia kun meitä oli kaksi paikalla. Lapsihavainnoinnin lähtökohtana on aikuisen halu oppia ymmärtämään lasta ja lapsen kokemusmaailmaa. Havainnointi mahdollistaa laadullisen tavan tarkastella lapsen tilannetta ja kehitystä. Siihen ei aina tarvita erillisiä lomakkeita, vaan havainnointia voi tapahtua ilman erillisiä järjestelyjä. Lapsihavainnoinnilla voidaan auttaa löytämään lapsen vahvuuksia ja heikkouksia. Havainnoinnilla voidaan myös arvioida lapsiryhmää, sen toimintaa tai vaikka rooleja. (Pihlaja & Viitala 2004, 154-155.) Havainnointi auttoi meitä ymmärtämään lapsia ja heidän yksilöllisiä tarpeitaan. Lisäksi kertojen edetessä pystyimme enemmän havainnoimaan myös ryhmän toimintaa.

Keskustelimme jokaisen kerhokerran jälkeen keskenämme ja kävimme yhdessä läpi mitä toinen oli havainnoinut. Kirjasimme havainnot myös ylös, joka oli yksi tärkeä osa opinnäytetyötämme. Pyrimme antamaan myös toisillemme rakentavaa palautetta. Koimme tämän erittäin hyväksi ja kasvattavan meitä ohjaajana. Mielestämme parityöskentelynä tehty opinnäytetyö antaa hyvän pohjan tulevaisuudessa, koska sosiaalialan työkentällä työskennellään usein tiimeissä tai pareittain. Harjaannuimme prosessin aikana ottamaan toistemme mielipiteet huomioon.

Koimme saaneemme prosessin aikana lisää varmuutta toimia ohjaajana, joten tämä tavoitteemme toteutui. Lisäksi tuokioiden suunnitteluissa pystyimme ottamaan huomioon yksilöiden erilaiset tarpeet ja soveltamaan harjoitteita tarpeen mukaan. Palaut-

teissa näkyi kerholaisten tyytyväisyys harjoitteisiin sekä meihin ohjaajiin. Koska kerhosta oli pieni maksu, halusimme taata kerholaisille laadukkaan harrastuksen, johon he haluavat vapaaehtoisesti osallistua.

Meille molemmille tämä oli ensimmäinen kerta ohjata kerhoa, jossa oli myös aikuisia mukana. Mielestämme kehityimme kerhon aikana ohjaamaan lasten lisäksi myös aikuisia, sekä ohjeistamaan heitä käsittelemään lasta. Kehityimme myös kohtaamaan perheet ja ottamaan heidän tarpeensa yksilöllisesti huomioon. Mielestämme nämä taidot ovat erittäin tärkeitä sosionomin työssä, koska kentällä kohtaamme erilaisia ja eri tilanteissa olevia perheitä.

Mielestämme opinnäytetyölle asettamamme tavoitteet toteutuivat hienosti. Palautteissa toivottiin kerhon jatkuvan tulevaisuudessa. Olemme myös jatkaneet kerhoa syksyllä 2010, joten kerhon jatkuvuus on toteutunut. Suunnitteilla on, että kerho jäisi pysyväksi Porin alueelle ja me jatkaisimme siinä ohjaajina Porin kaupungin vapaa-aikaviraston alaisuudessa.

LÄHTEET

- Arvonen, S. 2007. Meidän Perhe liikkuu! Jyväskylä. WSOY.
- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki, motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki. Edita.
- Heikinaro-Johanssin, P. & Huovine, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki. WSOY.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1997. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Javanainen-Levonen, T. 2009. Terveystoimijat liikunnanedistäjinä lastenneuvolatyössä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Karvonen, P. Siren-Tiusanen, H & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kovanen, P. & Uotinen, S. 2006. Oppi omiin käsiin. Juva. WS Bookwell Oy.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille. Reprotalo Lauttasaari Oy. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki. WSOYpro OY.
- Pihlaja, P. & Viitala, R. 2004. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Juva. WS Bookwell Oy.
- Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) 2008. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Jyväskylä. Esa Print Oy.
- Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2004. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.
- Sherborne, V. 2006. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Helsinki. Hakapaino Oy.
- Sosiaali- ja terveystoimi, Opetusministeriö Nuori Suomi Ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki. Yliopistopaino Oy. Oppaita 2005:17.
- Suomen kehitysvammaisten liikunta ja urheilu RY, SKLU. 2010. SDM –menetelmä peruskurssin koulutusmateriaali.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Tavoitteet: Mihin pyrin?	Opetusmuoto ja organisointi: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	Harjoitteet ja opetussisältö: Miten harjoitellaan?	Arviointi ja palaute: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	Välineet:
<p>1) Tutustuminen, turvallisuuden tunne</p> <p>2) Oppia tunnistamaan kehonosia</p> <p>3) Oman tilan hahmotusta oman kehon hallintaa.</p> <p>4) Ryhmäytyminen ja rauhoittuminen.</p>	<p>1) Istutaan lattialla piirissä, lapset oman aikuisen sylissä.</p> <p>2) Istutaan piirissä vierekkäin.</p> <p>3) Jokainen ottaa oman tilan salista.</p> <p>4) Kaikki menevät selin makuulle pitkin salia kuitenkin niin, että</p>	<p>1) Alkupiiri. Sanomalehtipallon kanssa kerrotaan oma nimi ja annetaan pallo sitten seuraavalle. Tämän jälkeen käydään peppukävelyllä piirin keskellä moikkaamassa ryhmäläisten varpaita ja sanotaan samalla ”moi”.</p> <p>2) Kehonosaleikki. Ohjaajat kysyvät missä on esimerkiksi varpaat. Kerholaiset näyttävät mistä löytyy varpaat ja taputellaan niitä sanomalehtipallolla.</p> <p>3) Kompassineula. (Lumihiutale) Pyöritään pepulla, vatsalla ja selällä itsensä ympäri.</p> <p>4) Impulssiverkko (Iso lumihiutale) Ohjaaja lähettää impulssin</p>	<p>1) Pyrimme pitämään tilanteen rauhallisena ja pyrkiä positiiviseen ilmapiiriin.</p> <p>2) Rohkaistaan lapsia näyttämään kehonosat ja annetaan positiivista palautetta.</p> <p>3) Pyritään antamaan ohjeistus niin, että jokainen huomioi turvallisen pyörimisen. Ohjeistamme myös aikuista tarvittaessa avustamaan lasta.</p> <p>4) Pyrimme rauhallisuuteen, jotta jokainen pystyisi tuntemaan im-</p>	<p>1) Sanomalehtipallot</p> <p>2) Sanomalehtipallot</p>

<p>5) Ryhmäytyminen, parityöskentely ja energianpurku.</p>	<p>pystyvät ottamaan toisiaan kädestä tai jalasta kiinni.</p> <p>5) Liikutaan lattiatasossa ympäri salia. Lapsi on aikuisen sylissä ajajana ja aikuinen on takana moottorina.</p>	<p>eteenpäin kädellä puristaen tai jalalla heilauttaen seuraavalle. Impulssi kiertää koko ryhmän läpi. Lopuksi jäämme makaamaan hetken hiljaa.</p> <p>5) Moottori ja ajaja. (Lumiaura) Liikutaan pareittain, kun kohdataan toinen pari, sanotaan ”tööt, tööt” ja tämän jälkeen käännetään toiseen suuntaan.</p>	<p>pulssin.</p> <p>5) Pyrimme turvallisuuteen sekä motivoimaan kaikkia liikkumaan peppukävelyllä omien kykyjen mukaan.</p>	
<p>6) Ryhmäytyminen ja suuntien tunnistaminen.</p>	<p>6) Kaikki istuvat peräkkäin haaraistunnassa salin lattialla aikuisen lapsi aikuinen lapsi muodostelmassa.</p>	<p>6) Letka. (Iso lumiaura) Mennään peppukävelyllä eteen ja taaksepäin.</p>	<p>6) Motivoimaan kaikkia liikkumaan peppukävelyllä omien kykyjen mukaan.</p>	
<p>7) Ryhmäytyminen ja parityöskentely.</p>	<p>7) Ensin parit ottavat oman tilan salissa. Lopuksi aikuiset tekevät keskelle salia ison tunnelin.</p>	<p>7) Tunnelit (Lumitunnelit) Jokainen pari tekee vuorotellen toisilleen tunnelin, jonka jälkeen kaikki aikuiset tekevät lapsille suuren tunnelin, jossa he vaihtavat välillä asentoa.</p>	<p>7) Näytämme esimerkin erilaisista tunteista joita voi tehdä. Motivoimme heitä tekemään erilaisia tunteita lapsille.</p>	
<p>8) Rentoutuminen ja parityöskentely.</p>	<p>8) Lapsi on aikuisen sylissä ja istutaan piirissä keskellä salia.</p>	<p>8) Loppupiiri. Aikuinen keinuttaa rauhallisesti lasta puolelta toiselle. Kertaamme kuvien kanssa läpi mitä on tehty, jonka jälkeen kaikki saavat sanoa tai näyttää kuvasta mikä oli mukavinta.</p>	<p>8) Pyrimme rauhallisuuteen. Huomioimme, että jokainen saa oman vuoronsa.</p>	<p>8) Kuvat.</p>

Toteutuskerta 2.

Tavoitteet: Mihin pyrin?	Opetusmuoto ja organisointi: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	Harjoitteet ja opetussisältö: Miten harjoitellaan?	Arviointi ja palaute: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	Välineet:
<p>1) Tutustuminen. Oman vuoron odottaminen. Katsekontaktin ottaminen.</p> <p>2) Oppia tunnistamaan kehonosia.</p> <p>3) Parityöskentely. Oman voiman säätely ja luottaminen sekä rauhoittuminen.</p> <p>4) Ryhmytyminen, parityöskentely ja energianpurku.</p>	<p>1) Istutaan lattialla piirissä, lapset oman aikuisen sylissä.</p> <p>2) Istutaan piirissä vierekkäin.</p> <p>3) Parit ottavat oman tilan salista. Parit menevät istumaan selät vastatusten.</p> <p>4) Liikutaan lattiatasossa ympäri salia. Lapsi on aikuisen sylissä ajajana ja aikuinen on takana moottorina.</p>	<p>1) Alkupiiri. Sanomalehtipallon kanssa kerrotaan oma nimi ja annetaan seuraavalle. Käydään peppukävelyllä piirin keskellä moikkaamassa muiden ryhmäläisten varpaita ja sanotaan samalla ”moi” ja katsotaan toisia silmiin.</p> <p>2) Ohjaajat kysyvät missä on esim. varpaat. Kerholaiset näyttävät mistä löytyy varpaat ja taputellaan niitä sanomalehtipalloilla.</p> <p>3) Selät vastatusten. Ensin tunnustellaan omalla selällä miltä toisen selkä tuntuu omaa selkää vasten. Yritetään työntää toisen selkää ja samalla vastustetaan toisen työntämistä, jalkoja ja käsiä apuna käyttäen. Lopuksi nojataan toisia vasten ja rentoudutaan hetki.</p> <p>4) Moottori ja ajaja. Liikutaan pareittain, kun kohtaa toisen parin sanotaan ”tööt, tööt” ja käännetään toiseen suuntaan.</p>	<p>1) Tilanteen rauhallisuus ja positiivinen tunnelma.</p> <p>2) Rohkaistaan lapsia näyttämään kehonosat ja annetaan positiivista palautetta.</p> <p>3) Huomioimme, että jokaisella pysyy oikea asento, peppu maassa ja autetaan jaloilla ja käsillä työnnoissa. Sukat on parempi ottaa pois. Huomioimme, että voimakäyttö on aluksi rauhallista.</p> <p>4) Turvallisuuteen sekä motivoimaan kaikkia liikkumaan peppukävelyllä omien kykyjen mukaan.</p>	<p>1) Sanomalehtipallot</p> <p>2) Sanomalehtipallot</p>

<p>5) Ryhmäytyminen, suuntien hahmottaminen ja rytmi.</p> <p>6) Ryhmäytyminen ja sietää toisen ihmisen läheisyys.</p> <p>7) Oman tilan hahmotusta ja keskivartalon hallinta.</p> <p>8) Rauhoittuminen, parityöskentely ja oman vuoron odottaminen sekä rentoutuminen.</p>	<p>5) Kaikki istuvat peräkkäin haaraistunnassa salin lattialla aikuinen lapsi aikuinen lapsi.</p> <p>6) Kaikki menevät vatsalleen makuulle pitkin salia ja ottavat toisiaan kädestä tai jalasta kiinni.</p> <p>7) Jokainen ottaa oman tilan salista.</p> <p>8) Lapsi on aikuisen sylissä ja istutaan piirissä keskellä salia.</p>	<p>5) Letka. (Iso lumiaura) Mennään peppukävelyllä eteen ja taaksepäin ja heilutetaan käsiä puolelta toiselle.</p> <p>6) Impulssiverkko. (Iso lumihiutale) Ohjaaja lähettää impulssin eteenpäin kädellä puristaen tai jalalla heilauttaen. Impulssi kiertää koko ryhmän läpi. Lopuksi jäämme makaamaan hetken hiljaa.</p> <p>7) Kompassineula. (Lumihiutale) Pyritään pepulla, vatsalla ja selällä itsensä ympäri.</p> <p>8) Loppupiiri. Aikuinen keinuttaa rauhallisesti lasta puolelta toiselle. Kertaamme kuvien kanssa läpi mitä on tehty, jonka jälkeen kaikki saavat sanoa tai näyttää kuvasta mikä oli mukavinta.</p>	<p>5) Motivoimaan kaikkia liikkumaan peppukävelyllä omien kykyjen mukaan.</p> <p>6) Pyrimme rauhallisuuteen, jotta jokainen tuntee impulssin.</p> <p>7) Pyritään antamaan ohjeistus niin, että jokainen huomioi turvallisen pyörimisen. Ohjeistamme myös aikuista tarvittaessa avustamaan lasta.</p> <p>8) Rauhallisuuteen ja hiljentymiseen. Huomioimme, että jokainen saa oman vuoronsa.</p>	
---	---	--	--	--

Toteutuakerta 3.

Tavoitteet: Mihin pyrin?	Opetusmuoto ja organisointi: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	Harjoitteet ja opetussisältö: Miten harjoitellaan?	Arviointi ja palaute: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	Välineet:
<p>1) Tutustuminen. Oman vuoron odottaminen. Rythmi.</p> <p>2) Kehonosien tunnistaminen ja osallisuus.</p> <p>3) Parityöskentely. Oman voiman säätely ja oman kehon tunnistaminen. Vastuun kantaminen.</p> <p>4) Parityöskentely. Suuntien hahmottaminen ja rytmi. Kehonhallinta.</p> <p>5) Parityöskentely. Energian purku. Vas-</p>	<p>1) Istumme piirissä kaikki viereysten.</p> <p>2) Istumme piirissä vierekkäin.</p> <p>3) Parit asettuvat haaraistuntaan kasvot vastatusten.</p> <p>4) Parit jäävät istumaan vastatusten ja ottavat toisiaan käsistä kiinni.</p> <p>5) Istutaan piirissä lapsi aikuisen sylissä ja aikuinen laittaa kädet lapsen alapuolelta, tekee pesän.</p>	<p>1) Alkupiiri. Jokainen saa keksiä omaan nimeensä taputuksen ja tämän jälkeen teemme kaikki yhdessä taputuksen ja sanomme nimen. Näin käymme kaikkien nimet läpi.</p> <p>2) Kehonosien piilotus. Kysymme ensin lapselta missä on tietty kehonosa, jonka jälkeen piilotamme tämän kehonosan käsillä.</p> <p>3) Käsiin tutustuminen. Käydään kädet läpi ensin puristaen sitten sivelemällä ja lopuksi hiputtamalla. Aikuinen tekee ensin lapselle ja sitten lapsi aikuiselle.</p> <p>4) Soutu. Lähdetään soutamaan ensin hiljaa ja pikkuhiljaa nopeutetaan vauhtia. Lopuksi jäädään makaamaan selälle ja pysähdytään hetkeksi sinne.</p> <p>5) Oravanpesä. Lapset pyrkivät pois aikuisen pesästä. Aikuiset yrittävät pitää</p>	<p>1) Rauhallisuuteen.</p> <p>2) Motivoimme kaikkia mukaan. Rauhallisuus.</p> <p>3) Huomioidaan ohjeistuksessa voimankäyttöä.</p> <p>4) Turvallisuuteen ja muistutetaan hallitsemaan kehoa niin, ettei pää kopsahda lattiaan. Käsien asento pysyisi mahdollisimman suorana koko soudun ajan.</p> <p>5) Muistutetaan, ettei saa repiä vaatteista. Jokainen saa lähteä liikkumaan omassa tahdissa ja</p>	

<p>tuun kantaminen.</p> <p>6) Parityöskentely. Oman kehon hallintaa. Luottamusta. Vastuullisuus.</p> <p>7) Parityöskentely. Kehon ja tilan hahmottaminen.</p> <p>8) Parityöskentely. Oman voiman säätely. Vastuullisuus. Kehon tunnistamista.</p> <p>9) Ryhmäytyminen.</p>	<p>Lopuksi toinen ohjaajista käy puodottamassa hernepusseja pitkin salin lattiaa.</p> <p>6) Jokainen pari ottaa oman tilan salista.</p> <p>7) Aikuinen nousee lattialta oman lapsen viereen ja ottaa jaloista kiinni.</p> <p>8) Parit ottavat oman tilan salista ja aikuinen menee kontilleen lattialle.</p> <p>9) Kaikki menevät vatsalleen maakuulle pitkin salia ja ottavat toisinaan kädestä tai jalasta kiinni.</p>	<p>kiinni lapsesta. Kun lapset pääsevät irti lähtevät juoksemaan ympäri salia ja kun ohjaaja taputtaa tulevat lapset takaisin pesään. Seuraavaksi lapset tekevät pesän aikuiselle. Lopuksi lapsi hakee kaksi hernepusia ”käpyä” omaan pesään.</p> <p>6) Kierittäminen (lumivyöry). Aikuinen on polvillaan lapsen kyljessä kiinni. Aikuinen kierittää lasta itseensä päin. Lapsi myös saa kokeilla kierittää aikuista.</p> <p>7) Lumienkelin liu`ttaminen. Aikuinen liu`uttaa lasta käsistä/jaloista vetämällä niin että lapsi on selällään/vatsallaan ympäri salia.</p> <p>8) Lumiukon kaataminen. Aikuinen menee kontilleen ja lapsi yrittää saada lumiukkoa kumoon. Lapsi koittaa kaataa ensin käsillä, eripuolilta aikuista ja aikuinen laittaa vastaan ja lopuksi antaa lapsen saada hänet kumoon. Lapsi koittaa myös päällä ja pepulla saada aikuisen kumoon.</p> <p>9) Impulssiverkko. Ohjaaja lähettää impulssin eteenpäin kädellä puristaen tai jalalla heilauttaen. Impulssi kiertää koko</p>	<p>palata takaisin pesään. Ei painosteta lasta vaan muistetaan yhdessä tekeminen.</p> <p>6) Ohjeistamme, että tulee olla kädet ja jalat suorana. On hyvä aloittaa rauhallisesti, koska liike voi olla joillekin lapsille pelottava.</p> <p>7) Turvallisuus. Lapsi laittaa paidan housuihin, jotta ei tule palovammoja.</p> <p>8) Voiman säätelyyn huomioida, ensin varovaisemmin ja sitten voimakkaammin työnnettään. Ohjeistaa kontilla olevaa jännittämään kehoaan, ettei heti kaadu.</p> <p>9) Pyrimme rauhallisuuteen, jotta jokainen tuntee impulssin.</p>
--	--	--	---

<p>10) Ryhmäytyminen ja rauhoittuminen. Toisen ihmisen läheisyyden sietäminen.</p> <p>11) Rauhoittuminen, parityöskentely ja oman vuoron odottaminen.</p>	<p>10) Ohjaajat hakevat lapset liu`uttamalla kalanruoto asetelmaan ja aikuiset menevät itse makaamaan oman lapsensa viereen.</p> <p>11) Lapsi on aikuisen sylissä ja istutaan piirissä keskellä salia.</p>	<p>ryhmän läpi. Lopuksi jäämme makaamaan hetken hiljaa.</p> <p>10) Kalanruoto. Ohjaajat asettavat lapset ja aikuiset vuorotellen makaamaan niin että lapset ovat selällään ja aikuiset mahallaan päät toisten vatsojen päällä. Ollaan tässä hetki rauhallisesti.</p> <p>11) Loppupiiri. Aikuinen keinuttaa rauhallisesti lasta puolelta toiselle. Kertaamme kuvien kanssa läpi mitä on tehty, jonka jälkeen kaikki saavat sanoa tai näyttää kuvasta mikä oli mukavinta.</p>	<p>10) Pyrimme rauhallisuuteen ja asettelemaan kaikki niin, että heidän on hyvä olla.</p> <p>11) Rauhallisuuteen ja hiljentymiseen. Huomioimme, että jokainen saa oman vuoronsa.</p>	<p>11) Kuvat.</p>
---	--	---	--	--------------------------

Toteutuskerta 4.

Tavoitteet: Mihin pyrin?	Opetusmuoto ja organisointi: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	Harjoitteet ja opetussisältö: Miten harjoitellaan?	Arviointi ja palaute: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	Välineet:
<p>1) Tutustuminen Oman vuoron odottaminen ja katsekontaktin ottaminen. Oman kehon hallinta.</p> <p>2) Parityöskentely Energian purku. Vastuun ottaminen.</p> <p>3) Voiman käyttö ja kehonosiin tutustuminen.</p>	<p>1) Istutaan piirissä lapset vanhempien sylissä. Tutustumiskierroksen jälkeen mennään makaamaan vatsalleen kasvot piirin keskustaa kohden.</p> <p>2) Istutaan piirissä lapsi aikuisen sylissä ja aikuinen laittaa kädet lapsen alapuolelta, tekee pesän. Lopuksi toinen ohjaajista käy pudottamassa hernepusseja pitkin salin lattiaa.</p> <p>3) Mennään piiriin istumaan vierekkäin.</p>	<p>1) Alkupiiri. Kukin vuorollaan sanoo nimen ja ojentaa hernepussin seuraavalle. Mennään vatsalla piirin keskelle moikkaamaan muiden käsiä. Peruutetaan takaisin ja mennään uudestaan tuijottamaan toisia silmiin.</p> <p>2) Oravanpesä. Lapset pyrkivät pois aikuisen pesästä. Aikuiset yrittävät pitää kiinni lapsesta. Kun lapset pääsevät irti lähtevät juoksemaan ympäri salia ja kun ohjaaja taputtaa tulevat lapset takaisin pesään. Seuraavaksi lapset tekevät pesän aikuiselle. Lopuksi lapsi hakee kaksi hernepusia ”käpyä” omaan pesään.</p> <p>3) Kävyin puristus. Aluksi lapset saavat tutustua hernepussiin, jonka jälkeen puristetaan pussia molemmilla käsillä vuorotellen. Puristuksen jälkeen pussi pudotetaan maahan. Hernepusi laitetaan nilkan päälle ja nostetaan jalka</p>	<p>1) Jokaiselle annetaan oma vuoro. Rohkaistaan katsomaan muita silmiin ja kysytään mikä värisiä silmiä toisilla on.</p> <p>2) Turvallisuuteen. Ei saa vetää tai pitää vaatteista kiinni.</p> <p>3) Motivoida jokaista puristamaan ja myös rentouttamaan ote.</p>	<p>1) Hernepusit</p> <p>3) Hernepusit</p>

<p>4) Oman tilan hahmotus ja rauhoittuminen. Rytmii.</p> <p>5) Kehon ja tilan hahmotaminen.</p> <p>6) Parityöskentely. Oman voiman säätely ja rauhoittuminen. Oman kehon hallinta.</p> <p>7) Parityöskentely. Suuntien hahmottaminen. Rytmii. Oman kehon hallinta. Rauhoittuminen.</p>	<p>4) Jokainen ottaa oman tilan salista selällään maaten.</p> <p>5) Aikuinen nousee lattialta oman lapsen viereen ja ottaa jaloista kiinni.</p> <p>6) Parit ottavat oman tilan salista. Parit menevät istumaan selät vastatusten.</p> <p>7) Parit jäävät istumaan kasvo- tusten ja ottavat toisiaan käsistä kiinni.</p>	<p>ylös ja pidetään hetken ylhäällä jonka jälkeen rentoutetaan jal- ka. Lopuksi lapset saavat tuoda pussin käpyjen keräyspisteeseen.</p> <p>4) Lumienkeli. Tunnustellaan käsillä ja jaloilla ympärillä olevaa tilaa taputellen, liu`ttamalla ja tömistäen. Pyöritään myös itsensä ympäri. Lopuksi rauhoitutaan kädet ja jalat levällään.</p> <p>5) Lumienkelin liu`ttaminen. Aikuinen liu`uttaa lasta käsistä/jaloista vetämällä niin että lapsi on selällään/vatsallaan ympäri salia.</p> <p>6) Selät vastatusten. Ensin tunnustellaan omalla selällä miltä toisen selkä tuntuu omaa vasten. Yritetään työntää toisen selkää ja samalla vastustetaan toisen työntämistä, jalkoja ja käsiä apuna käyttäen. Lopuksi nojataan toisia vasten ja rentoudutaan hetki.</p> <p>7) Soutu. Lähdetään soutamaan ensin hiljaa ja pikkuhiljaa nopeutetaan vauhtia. Lopuksi jäädään makaamaan selälle ja py-sähdytään hetkeksi sinne.</p>	<p>4) Rauhallisuuteen. Kysytään miltä tila tuntuu.</p> <p>5) Turvallisuus. Lapsi laittaa paidan housuihin, jotta ei tule palovammoja.</p> <p>6) Huomioimme, että jokaisella pysyy oikea asento, peppu maassa ja autetaan jaloilla ja käsillä työnnöissä. Sukat on parempi ottaa pois.</p> <p>7) Turvallisuuteen ja muistutetaan hallitsemaan kehoa niin, ettei pää kopsahda lattiaan. Käsien asento pysyisi mahdollisimman suorana koko soudun</p>	
--	---	--	--	--

<p>8) Ryhmä / parityöskentely. Oman vuoron odottaminen. Rentoutus. Kehon hahmottamista.</p> <p>9) Parityöskentely. Rauhoittuminen ja oman vuoron odottaminen.</p>	<p>8) Kaksi aikuinen/lapsi paria toimii yhdessä. Heille jaetaan yksi peitto.</p> <p>9) Lapsi on aikuisen sylissä ja istutaan piirissä keskellä salia.</p>	<p>8) Taikapeitot. Kaksi aikuista pitää peiton reunoista kiinni ja lapset vuorotellen pääsevät peiton sisälle keinumaa. Lapset voivat mennä myös samaan aikaan keinumaa.</p> <p>9) Loppupiiri. Aikuinen keinuttaa rauhallisesti lasta puolelta toiselle. Keräämme kuvien kanssa läpi mitä on tehty, jonka jälkeen kaikki saavat sanoa tai näyttää kuvasta mikä oli mukavinta.</p>	<p>ajan.</p> <p>8) Jos lapsi ei ole aiemmin kokeillut tätä, on hyvä muistaa, että lasta saattaa pelottaa mennä peitolle keinumaa. On hyvä antaa lapselle oma aika tutustua peittoon. Jos lapsi haluaa keinua lujempaa niin sitten aikuiset voivat keinuttaa lujempaa. On hyvä ohjeistaa aikuisia ottamaan oikeanlainen ote peitosta.</p> <p>9) Rauhallisuuteen ja hiljentymiseen. Huomioimme, että jokainen saa oman vuoronsa.</p>	<p>8) Kestävät peitot</p> <p>9) Kuvat</p>
---	---	---	--	---

Toteutuskerta 5.

Tavoitteet: Mihin pyrin?	Opetusmuoto ja organisointi: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	Harjoitteet ja opetussisältö: Miten harjoitellaan?	Arviointi ja palaute: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	Välineet:
<p>1) Tutustuminen Oman vuoron odottaminen. Katsekontaktin ottaminen. Oman kehon hallinta.</p> <p>2) Parityöskentely. Energian purku. Vas- tuun ottaminen.</p> <p>3) Voiman käyttö ja kehonosien tunnistaminen.</p>	<p>1) Istutaan piirissä lapset vanhempien sylissä. Tutustumiskierroksen jälkeen mennään makamaan vatsalleen kasvot piirin keskustaa kohden.</p> <p>2) Istutaan piirissä lapsi aikuisen sylissä ja aikuinen laittaa kädet lapsen alapuolelta, tekee pesän. Lopuksi toinen ohjaajista käy pudottamassa hernepusseja pitkin salin lattiaa.</p> <p>3) Mennään piiriin istumaan vierkkäin.</p>	<p>1) Alkupiiri. Kukin vuorollaan sano nimen ja ojentaa hernepussin seuraavalle. Mennään vatsalla piirin keskelle moikkaamaan muiden käsiä. Peruutetaan takaisin ja mennään uudestaan tuijottamaan toisia silmiin.</p> <p>2) Oravanpesä. Lapset pyrkivät pois aikuisen pesästä. Aikuiset yrittävät pitää kiinni lapsesta. Kun lapset pääsevät irti lähtevät juoksemaan ympäri salia ja kun ohjaaja taputtaa tulevat lapset takaisin pesään. Seuraavaksi lapset tekevät pesän aikuiselle. Lopuksi lapsi hakee kaksi hernepussia ”käpyä” omaan pesään.</p> <p>3) Kävyin puristus. Aluksi lapset saavat tutustua hernepussiin, jonka jälkeen puristetaan pussia molemmilla käsillä vuorotellen. Puristuksen jälkeen pussi pudotetaan maahan. Hernepussi laitetaan nilkan päälle ja nostetaan jalka ylös ja pidetään</p>	<p>1) Jokaiselle annetaan oma vuoro. Rohkaistaan katsomaan muita silmiin ja kysytään mikä värisiä silmiä toisilla on.</p> <p>2) Turvallisuuteen.</p> <p>3) Motivoida jokaista puristamaan ja myös rentouttamaan ote.</p>	<p>1) Hernepus- sit.</p> <p>3) Hernepus- sit.</p>

<p>4) Jännittäminen / rentouttaminen. Oman kehon hallitseminen. Itsensä lähellä oleminen.</p> <p>5) Oman tilan hahmotus ja rauhoittuminen. Rytmi.</p> <p>6) Kehon ja tilan hahmottaminen.</p> <p>7) Kehon osien tunnistaminen ja ryhmäytyminen. Suuntien tunnistaminen ja rytmi.</p>	<p>4) Jokainen ottaa oman tilan. Mennään makaamaan selälleen lattialle.</p> <p>5) Jokainen ottaa oman tilan salista selällään maaten.</p> <p>6) Aikuinen nousee lattialta oman lapsen viereen ja ottaa jaloista kiinni.</p> <p>7) Liikumme ensin pitkin salia ohjeen mukaan. Ohjeistuksen jälkeen muodostamme erilaisia ryhmiä.</p>	<p>hetken ylhäällä jonka jälkeen rentoutetaan jalka. Lopuksi lapset saavat tuoda pussin käpyjen keräyspisteeseen.</p> <p>4) Kippura (Kävyen piilotus). Laitetaan hernepusi mahan päälle. Laitetaan jalat kippuraan vatsan päälle ja otetaan käsillä jaloista kiinni. Aukaistaan jalat ja laitetaan uudestaan hernepusi piiloon. Toinen ohjaajista tulee kääntämään kippuran kyljelleen kumoon.</p> <p>5) Lumienkeli. Tunnustellaan käsillä ja jaloilla ympärillä olevaa tilaa taputellen, liu`ttamalla ja tömistäen. Pyörittään myös itsensä ympäri. Lopuksi rauhoitutaan kädet ja jalat levään.</p> <p>6) Lumienkelin liu`ttaminen. Aikuinen liu`uttaa lasta käsistä/jaloista vetämällä niin että lapsi on selällään/vatsallaan ympäri salia.</p> <p>7) Kehonosaleikki. Liikutaan eri tavoin, hitaasti, nopeasti, eteenpäin, taaksepäin ja sivulle. Kun pysähdytään, ohjaaja sanoo mikä kehonosa ja kuinka</p>	<p>4) Ohjata oikean asennon löytämiseen. Motivoida heitä pysymään kippurassa.</p> <p>5) Rauhallisuuteen. Kysytään miltä tila tuntuu.</p> <p>6) Turvallisuus. Lapsi laittaa paidan housuihin, jotta ei tule palovammoja.</p> <p>7) Turvallisuus. Kun ohjaaja sanoo kehonosan hän myös tarkistaa lapsilta kysymällä missä se kehonosa on. Näin</p>	<p>4) Hernepusit.</p>
--	---	---	--	-----------------------

<p>8) Parityöskentely. Oman kehon hallintaa. Luottamusta. Vastuullisuus.</p> <p>9) Pari / ryhmätyöskentely. Oman vuoron odottaminen. Rentoutus. Oman kehon tunnistaminen.</p> <p>10) Parityöskentely. Rauhoittuminen. Oman vuoron odottaminen</p>	<p>8) Jokainen pari ottaa oman tilan salista.</p> <p>9) Kaksi aikuinen/lapsi paria toimii yhdessä. Heille jaetaan yksi peitto.</p> <p>10) Lapsi on aikuisen sylissä ja istutaan piirissä keskellä salia.</p>	<p>monta niitä tarvitaan yhteen. Muodostamme tämän mukaisia ryhmiä.</p> <p>8) Kieriminen (Lumivyöry). Aikuinen on polvillaan lapsen kyljessä kiinni. Aikuinen kierittää lasta itseensä päin. Lapsi myös saa kokeilla kierittää aikuista.</p> <p>9) Taikapeitot. Kaksi aikuista pitää peiton reunoista kiinni ja lapset vuorotellen pääsevät peiton sisälle keinumaan. Lapset voivat mennä myös samaan aikaan keinumaan.</p> <p>10) Loppupiiri. Aikuinen keinuttaa rauhallisesti lasta puolelta toiselle. Kertaamme kuvien kanssa läpi mitä on tehty, jonka jälkeen kaikki saavat sanoa tai näyttää kuvasta mikä oli mukavinta</p>	<p>varmistamme, että lapsi tunnistaa kehonosan.</p> <p>8) Ohjeistamme, että tulee olla kädet ja jalat suorana. On hyvä aloittaa rauhallisesti, koska liike voi olla joillekin lapsille pelottava.</p> <p>9) Jos lapsi ei ole aiemmin kokeillut tätä, on hyvä muistaa, että lasta saattaa pelottaa mennä peitolle keinumaan. On hyvä antaa lapselle oma aika tutustua peittoon. Jos lapsi halua keinua lujempaa niin sitten aikuiset voivat keinuttaa lujempaa. On hyvä ohjeistaa aikuisia ottamaan oikeanlainen ote peitosta.</p> <p>10) Rauhallisuuteen ja hiljentymiseen. Huomioimme, että jokainen saa oman vuoronsa.</p>	<p>9) Kestävät peitot</p> <p>10) Kuvat</p>
--	---	--	---	--

Toteutuskerta 6.

Tavoitteet: Mihin pyrin?	Opetusmuoto ja organisointi: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	Harjoitteet ja opetussisältö: Miten harjoitellaan?	Arviointi ja palaute: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	Välineet:
<p>1) Ryhmäytyminen, katsekontakti. Oman kehon hallinta.</p> <p>2) Ryhmäytyminen, rahoittuminen/keskittyminen</p> <p>3) Parityöskentely. Energian purku. Vastuun ottaminen.</p> <p>4) Voiman käyttö ja kehonosien tutustuminen ja hallinta.</p>	<p>1) Tullaan ensin piiriin ja sitten mennään makaamaan vatsalleen kasvot piiriin keskustaa kohden.</p> <p>2) Makaamme lattialla mahallaan piirissä ja otamme käsistä vierustoveria kiinni.</p> <p>3) Istutaan piirissä lapsi aikuisen sylissä ja aikuinen laittaa kädet lapsen alapuolelta, tekee pesän. Lopuksi toinen ohjaajista käy pudottamassa hernepusseja pitkin salin lattiaa.</p> <p>4) Istutaan piirissä vierekkäin.</p>	<p>1) Alkupiiri. Mennään vatsalla piiriin keskelle moikkaamaan muiden käsiä. Pe-ruutetaan takaisin ja mennään uudestaan tuijottamaan toisia silmiin.</p> <p>2) Impulssiverkko. Ohjaaja lähettää impulssin eteenpäin kädellä puristaen. Impulssi kiertää koko ryhmän läpi. Ollaan lopuksi hetki hiljaa.</p> <p>3) Oravanpesä. Lapset pyrkivät pois aikuisen pesästä. Aikuiset yrittävät pitää kiinni lapsesta. Kun lapset pääsevät irti lähtevät juoksemaan ympäri salia ja kun ohjaaja taputtaa tulevat lapset takaisin pesään. Seuraavaksi lapset tekevät pesän aikuiselle. Lopuksi lapsi hakee kaksi hernepussia ”käpyä” omaan pesään.</p> <p>4) Kävyin puristus. Aluksi lapset saavat tutustua hernepussiin, jonka jälkeen puristetetaan pussia molemmilla kä-</p>	<p>1) Kannustamme ottamaan katsekontaktin.</p> <p>2) Ohjata seuraamaan missä impulssi menee ja antamaan impulssi seuraavalle eteenpäin.</p> <p>3) Turvallisuuteen.</p> <p>4) Motivoida jokaista puristamaan ja myös rentouttamaan ote.</p>	

<p>5) Jännittäminen / rentouttaminen. Oman kehon hallitseminen.</p> <p>6) Kehon osien tunnistaminen ja ryhmäytyminen. Vastuullisuus.</p> <p>7) Oman tilan hahmotus ja rauhoittuminen. Rythmi.</p>	<p>5) Jokainen ottaa oman tilan. Mennään makaamaan selälleen lattialle.</p> <p>6) Liikumme ensin pitkin salia ohjeen mukaan. Ohjeistuksen jälkeen muodostamme erilaisia ryhmiä.</p> <p>7) Jokainen ottaa oman tilan salista selällään maaten.</p>	<p>sillä vuorotellen. Puristuksen jälkeen pussi pudotetaan maahan. Hernepussi laitetaan nilkan päälle ja nostetaan jalka ylös ja pidetään hetken ylhäällä jonka jälkeen rentoutetaan jalka. Lopuksi lapset saavat tuoda pussin käpyjen keräyspisteeseen.</p> <p>5) Kippura (Kävyn piilotus). Laitetaan hernepussi mahan päälle. Laitetaan jalat kippuraan vatsan päälle ja otetaan käsillä jaloista kiinni. Aukaistaan jalat ja laitetaan uudestaan hernepussi piiloon. Toinen ohjaajista tulee kääntämään kippuran kyljelleen kumoon.</p> <p>6) Kehonosaleikki. Kysymme lapsilta ensin miten liikumme salissa esimerkiksi hiipien. Liikumme näin kunnes ohjaaja sanoo seis ja kysyy lapsilta, mikä kehonosa ja kuinka monta tarvitaan ryhmään. Muodostamme tämän mukaan ryhmän ja kysymme taas uuden tavallaan liikkua jne.</p> <p>7) Lumienkeli. Tunnustellaan käsillä ja jaloilla ympärillä olevaa tilaa taputellen, liu`uttamalla ja tömistäen. Pyöritään myös itsensä ympäri. Lo-</p>	<p>5) Ohjata oikean asennon löytämiseen. Motivoida heitä pysymään kippurassa.</p> <p>6) Turvallisuus. Jokainen halukas saa sanoa ehdotuksen.</p> <p>7) Rauhallisuuteen. Kysytään miltä tila tuntuu.</p>	
---	---	--	---	--

<p>8) Parityöskentely. Oman kehon hallinta. Luottamus.</p> <p>9) Parityöskentely. Luottamus. Oman kehon tuntemus.</p> <p>10) Oman vuoron odottaminen. Rentoutus.</p> <p>11) Rauhoittuminen, parityöskentely ja oman vuoron odottaminen.</p>	<p>8) Jokainen pari ottaa oman tilan salista.</p> <p>9) Jokainen ottaa oman tilan salista</p> <p>10) Kaksi aikuinen/lapsi paria toimii yhdessä. Heille jaetaan yksi peitto.</p> <p>11) Lapsi on aikuisen sylissä ja istutaan piirissä keskellä salia.</p>	<p>puksi rauhoitutaan kädet ja jalat levään.</p> <p>8) Kieritys (Lumivyöry). Aikui- nen on polvillaan lapsen kyljessä kiinni. Aikui- nen kierittää lasta itseensä päin. Lapsi myös saa kokeilla kierittää aikuista.</p> <p>9) Liu`uttaminen peiton kanssa. Aikui- nen vetää peitolla lasta. Lapsi pitää peitosta kiinni. Lapsi saa lopuksi mennä peiton päälle makaamaan rennosti eri asen- noissa.</p> <p>10) Taikapeitot. Kaksi aikuista pitää peiton reunoista kiinni ja lapset vuorotellen pääsevät pei- ton sisälle keinumaan. Lapset voivat mennä myös samaan ai- kaan keinumaan.</p> <p>11) Loppupiiri. Aikui- nen keinut- taa rauhallisesti lasta puolelta toiselle. Kertaamme kuvien kanssa läpi mitä on tehty, jonka jälkeen kaikki saavat sanoa tai näyttää kuvasta mikä oli muka- vinta, myös aikuiset.</p>	<p>8) Ohjeistamme, että tulee olla kädet ja jalat suorana. On hyvä aloittaa rauhallisesti, koska liike voi olla joillekin lapsille pelottava.</p> <p>9) Turvallisuus. Ohjata lapsia kokeilemaan erilaisia asento- ja.</p> <p>10) Huomioida, että jokainen lapsi pääsee vuorollaan kei- numaan.</p> <p>11) Rauhallisuuteen ja hiljen- tymiseen. Huomioimme, että aikuiset keskittyvät lapseensa keinuttamalla ja voi samalla silitellä.</p>	<p>9) Kestävät peitot.</p> <p>10) Kestä- vät peitot.</p> <p>11) Kuvat.</p>
---	---	---	--	---

Toteutuskerta 7.

Tavoitteet: Mihin pyrin?	Opetusmuoto ja organisointi: Miten järjestyksen tilan? Miten järjestyksen liikkujat?	Harjoitteet ja opetus sisältö: Miten harjoitellaan?	Arviointi ja palaute: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	Välineet:
<p>1) Ryhmässä toimiminen.</p> <p>2) Kehon liikkuvuutta. Oman tasapainon hallinta.</p> <p>3) Pari ja ryhmätyöskentely. Luottamuksen syntyminen.</p> <p>4) Voiman käyttö ja kehonosat.</p>	<p>1) Seistään piirissä käsi kädessä.</p> <p>2) Jokainen ottaa oman tilan salista.</p> <p>3) Parit ottavat oman tilan salista. Aikuinen istuu lattialla haaraistunnassa ja lapsi jää ensin seisoamaan.</p> <p>4) Istutaan piirissä vierekkäin.</p>	<p>1) Alkupiiri. Ohjaaja lähettää impulssin eteenpäin kiertämään ryhmän läpi.</p> <p>2) Hypyt. Ensimmäinen tehdään alkulämmittelyä: pyöritellään nilkkoja, jalkoja ja lantiota. Sitten lähdetään tekemään ponnistusliikettä ja lopuksi hypätään paikallaan.</p> <p>3) Rentoutus (Luottamustahti). Lapsi lähtee astelemaan oman aikuisen jalkojen yli ja sitten ohjaajan merkistä lapset saavat lähteä ylittämään toisten aikuisten jalkoja. Lapset tekevät seuraavaksi tähden ja aikuiset menevät yli.</p> <p>4) Kippura (Kävyin puristus). Aluksi lapset saavat tutustua hernepussiin, jonka jälkeen puristetaan pussia molemmilla käsillä vuorotellen. Puristuksen jälkeen pussi pudotetaan maahan. Hernepussi laitetaan nilkan päälle ja nostetaan jalka ylös ja pidetään hetken ylhäällä jonka jälkeen rentoutetaan jalka. Lopuksi lapset</p>	<p>1) Rauhallisuuteen. Ylläpidetään positiivista tunnelmaa.</p> <p>2) Keskittymiskyvyn ylläpitämiseen. Rohkaistaan kokeilemaan oman kyvyn mukaan.</p> <p>3) Rauhallisuuteen. Ei saa astua kenenkään päälle.</p> <p>4) Motivoida jokaista puristamaan ja myös rentouttamaan ote.</p>	

<p>5) Tilan hahmotus ja erisuuntien tunnistaminen.</p> <p>6) Kehon osiin tutustuminen.</p> <p>7) Parityöskentely. Kaskivartalon hallinta.</p> <p>8) Ryhmytyminen ja rauhoittuminen.</p> <p>9) Vuorovaikutus ja ryhmätyöskentely. Rauhoittuminen.</p>	<p>5) Jokainen ottaa oman tilan salista.</p> <p>6) Jokainen on omalla paikallaan salissa.</p> <p>7) Mennään ensin parijonoon salin toiseen päähän. Aikuinen ja lapsi asettuvat selin makuulle päät vastakkain ja ottavat toisiaan kädestä kiinni.</p> <p>8) Ohjaajat hakevat lapset liu'uttamalla kalanruotoasetelmaan ja aikuiset menevät itse makaamaan oman lapsensa viereen.</p> <p>9) Istutaan piirissä ja pidetään toisia kädestä kiinni.</p>	<p>saavat tuoda pussin käpyjen keräyspisteeseen.</p> <p>5) Pyöritään ja kuljetaan kädet sivulla, ylhäällä ja alhaalla.</p> <p>6) Kehonosat leikki. Ohjaaja kysyy ensin missä on jonkin kehon osa esimerkiksi silmät ja sitten kysytään miten saadaan ne suureksi ja pieneksi. Kerholaiset näyttävät miten. Ohjaaja kysyy esimerkiksi lantio ja kerholaiset näyttävät ja sitten pyöritellään.</p> <p>7) Kieriminen. Parin kanssa yhdessä kieriminen. Kieriminen lähtee käsien heilauttamisesta ja koko vartalon kääntymisestä.</p> <p>8) Kalanruoto. Ohjaajat asettavat lapset ja aikuiset vuorotellen makaamaan niin että lapset ovat selällään ja aikuiset mahallaan päät toisten vatsojen päällä. Ollaan tässä hetki rauhallisesti.</p> <p>9) Loppupiiri. Lähdetään keinumaa sivulta sivulle. Keinumisen jälkeen kuvilla kysytään mikä oli kivointa.</p>	<p>5) Rauhallisuus, kannustaminen ja turvallisuus.</p> <p>6) Jokainen löytää kehon osat.</p> <p>7) Ohjaajat avustavat alkuun pääsemisessä. Kieritään vain siihen asti kuin pystyy.</p> <p>8) Pyrimme rauhallisuuteen ja asettelemaan kaikki niin, että heidän on hyvä olla.</p> <p>9) Rauhallisuuteen ja positiiviseen tunnelmaan.</p>	<p>9) Kuvat.</p>
---	--	---	---	-------------------------

Toteutuskerta 8.

Tavoitteet: Mihin pyrin?	Opetusmuoto ja organisointi: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	Harjoitteet ja opetussisältö: Miten harjoitellaan?	Arviointi ja palaute: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	Välineet:
<p>1) Oman vuoron odottaminen. Itsetunnon vahvistamista. Rythmi.</p> <p>2) Ryhmätyöskentely. Luottamuksen syntyminen.</p>	<p>1) Istumme piirissä kaikki viereysten.</p> <p>2) Parit ottavat oman tilan salista. Aikuinen istuu lattialla haarautunnassa ja lapsi jää ensin seisoamaan.</p>	<p>1) Alkupiiri. Jokainen saa keksiä omaan nimeensä taputuksen ja tämän jälkeen teemme kaikki yhdessä taputuksen ja sanomme nimen. Näin käymme kaikkien nimet läpi. Sitten käydään moikkaamassa toisten varpaita peppukävetyllä piirin keskellä kaksi kertaa, toisella kertaa tuijotetaan.</p> <p>2) Luottamustähti. Lapsi lähtee astelemaan oman aikuisen jalkojen yli ja sitten ohjaajan merkistä lapset saavat lähteä ylittämään toisten aikuisten jalkoja. Lapset tekevät seuraavaksi tähden ja aikuiset menevät yli. Lopuksi vielä aikuiset tekevät ison tähden makuulta ja lapset menevät ensin oman aikuisen jalkojen ja käsien yli. Ohjaajan merkistä lapset alkavat kiertää muita aikuisia. Lapset saavat mennä vielä tömistäen aikuisen ”sakarot” ympäri. Lopuksi jäädään hetkeksi lattialle makaamaan isoksi tähti-taivaaksi oman aikuisen viereen.</p>	<p>1) Rauhallisuuteen. Positiivinen ilmapiiri. Ei luoda liikaa paineita lapsille.</p> <p>2) Rauhallisuuteen. Ei saa astua kenenkään päälle.</p>	

<p>3) Parityöskentely. Oman voiman säätely ja rauhoittuminen.</p> <p>4) Kehon osien tunnistaminen.</p> <p>5) Eri tasot. Rytmi.</p> <p>6) Ryhmässä työskentely. Oman vuoron odottaminen. Oman kehon hallinta.</p>	<p>3) Parit ottavat oman tilan salista. Parit menevät istumaan selät vastatusten.</p> <p>4) Jokainen on omalla paikallaan salissa.</p> <p>5) Jokainen ottaa oman tilan ensin salissa.</p> <p>6) Jaamme porukan kahtia. Aikuiset menevät jonoon haaraseisontaan ja lapset tekevät jonon heidän taakseen.</p>	<p>3) Selät vastatusten. Ensin tunnustellaan omalla selällä miltä toisen selkä tuntuu omaa vasten. Yritetään työntää toisen selkää ja samalla vastustetaan toisen työntämistä, jalkoja ja käsiä apuna käyttäen. Lopuksi nojataan toisia vasten ja rentoudutaan hetki.</p> <p>4) Kehonosat leikki. Ohjaaja kysyy ensin missä on jonkin kehon osa esimerkiksi silmät ja sitten kysytään miten saadaan ne suureksi ja pieneksi. Kerholaiset näyttävät miten. Ohjaaja kysyy esimerkiksi lantio ja kerholaiset näyttävät ja sitten pyöritellään.</p> <p>5) Kehonosa leikki. Kysymme lapsilta ensin miten liikumme eri tasossa esimerkiksi rapukävely. Liikumme näin kunnes ohjaaja sanoo seis ja kysyy lapsilta, mikä kehonosa ja kuinka monta tarvitaan ryhmään. Muodostamme tämän mukaan ryhmän ja kysymme taas uuden tavan liikkua jne.</p> <p>6) Tunnelit. Lapset menevät eri tavoin tunnelista esimerkiksi selällään, mahaltaan ja kyljellään. Lapset tekevät</p>	<p>3) Huomioimme, että jokaisella pysyy oikea asento, peppu maassa ja autetaan jaloilla ja käsillä työnnöissä. Sukat on parempi ottaa pois.</p> <p>4) Jokainen löytää kehon osat.</p> <p>5) Turvallisuus. Jokainen halukas saa sanoa ehdotuksen.</p> <p>6) Avustamme tarvittaessa lapsia menemään tunnelista. Vaihtelevat liikkumistavat motivoi lapsia.</p>	
--	---	---	--	--

<p>7) Rauhoittuminen ja rentoutuminen.</p> <p>8) Ryhmätyöskentely, rauhoittuminen.</p>	<p>7) Ohjaajat hakevat lapset liu'uttamalla kalanruotoasetelmaan ja aikuiset menevät itse makaamaan oman lapsensa viereen.</p> <p>8) Istutaan piirissä ja pidetään toisia kädestä kiinni.</p>	<p>seuraavaksi tunnelin aikuisille. Lopuksi kaikki aikuiset tekevät yhden ison letkan, josta lapset menevät.</p> <p>7) Kalanruoto. Ohjaajat asettavat lapset ja aikuiset vuorotellen makaamaan niin että lapset ovat selällään ja aikuiset mahallaan päät toisten vatsojen päällä. Ollaan tässä hetki rauhallisesti.</p> <p>8) Loppupiiri. Lähdetään keinumaan sivulta sivulle. Keinumisen jälkeen kuvilla kysytään mikä oli kivointa.</p>	<p>7) Pyrimme rauhallisuuteen ja asettelemaan kaikki niin, että heidän on hyvä olla.</p> <p>8) Rauhallisuuteen.</p>	
--	---	--	---	--

Toteutuskerta 9.

Tavoitteet: Mihin pyrin?	Opetusmuoto ja organisointi: Miten järjestyksen tilan? Miten järjestyksen liikkujat?	Harjoitteet ja opetus sisältö: Miten harjoitellaan?	Arviointi ja palaute: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	Välineet:
<p>1) Parityöskentely. Katsekontaktin ottaminen ja oman vuoron odottaminen. Kehon tunnistaminen.</p> <p>2) Pari / ryhmätyöskentely. Kehonhallinta. Energianpurku.</p> <p>3) Pari / ryhmätyöskentely. Luottamus, rauhoittuminen.</p>	<p>1) Istumme kaikki piirissä vierekkäin ja jokaisella parilla on pallo.</p> <p>2) Istumme lattialla pitkin salia. Kaksi lasta on liikenteenohjaajia ja he jäävät seisomaan.</p> <p>3) Parit ottavat oman tilan salista.</p>	<p>1) Alkupiiri. Ojennamme pallon vierustoverille ja katsomme häntä silmiin. Pallo kiertää koko piirin läpi. Aikuinen pyörittää pallolla lapsen käsiä ja jalkoja ylös ja alas. Tämän jälkeen lapsi tekee myös aikuiselle samanlailla. Lopuksi lapset kulkevat ohjaajan perässä pitäen pallo pään päällä ja vievät pallon pussiin.</p> <p>2) Liikenneautot. Liikutaan lattialla peppukävelyä ja kun kohtaamme toisen jäädään paikoilleen ja sanotaan ”tööt, tööt”, kunnes liikenteenohjaaja tulee kääntämään jaloista eri suuntiin.</p> <p>3) Luottamustähti. Aikuiset tekevät ison tähden selin makuulta ja lapset menevät ensin oman aikuisen jalkojen ja käsien yli. Ohjaajan merkistä lapset saavat kiertää muita aikuisia. Ensimmäinen hiipimällä ja sitten tömistämällä. Lopuksi lapset tekevät luottamustähden ja aikuiset kiertävät ensin oman parinsa ja</p>	<p>1) Kannustamme katsekontaktiin.</p> <p>2) Toinen ohjaajista toimii liikenteenohjaajien apuna tarvittaessa ja toinen ohjaajista on autonä.</p> <p>3) Rauhallisuuteen. Ei saa astua kenenkään päälle.</p>	<p>1) Pallot</p>

<p>4) Parityöskentely. Kehon hahmottaminen</p> <p>5) Ryhmässä toimiminen. Energianpurku. Suunnat.</p> <p>6) Oman vuoron odottaminen, vuorovaikutustaidot</p>	<p>4) Aikuiset jäävät makaamaan lattialle.</p> <p>5) Kaikki istuvat peräkkäin haarastunnassa salin lattialla aikuinen lapsi aikuinen lapsi muodostelmassa.</p> <p>6) Aikuiset nousevat seisomaan jonoon, haaraseisontaan, muodostavat tunnelin. Lapset menevät jonoon.</p>	<p>sitten saavat kiertää muita. Lopuksi aikuiset menevät lapsen viereen tähdeksi makaamaan ja näin syntyy iso tähtitaivas.</p> <p>4) Peilitalo. Ohjaaja pyytää lapsia nousemaan ja tulemaan luokseen ja antaa lasten ottaa pussista taikanaruja. Ohjaaja näyttää miten tehdään ääri- viivat aikuisesta hyppynaruja apuna käyttäen. Kun muoto on valmis saavat lapset kokeilla mahtuvatko tähän muotoon makaamaan. He voivat myös kokeilla muiden aikuisten muotoja. Tämän jälkeen lapset menevät lattialle makaamaan ja aikuiset tekevät heidän ääri- viivansa ja koittavat mahtuvatko niihin.</p> <p>5) Vuoristorata Mennään peppukävelyllä eteen ja taaksepäin ja heilutetaan käsiä puolelta toiselle.</p> <p>6) Tunnelit. Lapset menevät tunnelista erilaisin liikkumistavoin esimerkiksi selällään, mahallaan ja kyljellään. Lapset tekivät seuraavaksi tunnelin aikuisille. Lopuksi kaikki aikuiset tekevät vielä yhden ison letkan, josta lapset menevät.</p>	<p>4) Muistaa, että lapset saavat ensin tutustua uuteen välineeseen. Ohjaaja avustaa lasta tarvittaessa.</p> <p>5) Motivoimaan kaikkia liikkumaan peppukävelyllä omien kykyjen mukaan.</p> <p>6) Jokainen saa mennä vuorolleen ja omassa tahdissa, avustamme lapsia tarvittaessa.</p>	<p>4) Hyp- pynarut</p>
---	---	--	--	-----------------------------------

<p>7) Parityöskentely. Rauhoittuminen ja rentoutuminen. Oman kehon hahmottaminen. Toiselle hyvinolon antamista.</p> <p>8) Oman vuoron odottaminen.</p>	<p>7) Parit ottavat oman tilan salista ja lapsi asettuu peiton päälle makaamaan.</p> <p>8) Asetutaan piiriin lapsi aikuisen syliin.</p>	<p>7) Pallorentoutus. Aikuinen pyörittää pallolla lapsen kehoa. Sitten lapsi tekee saman aikuiselle.</p> <p>8) Loppuiiri. Kysytään kuvilla mikä oli kivointa.</p>	<p>7) Motivoidaan rauhalliseen työskentelyyn.</p> <p>8) Rauhoittumiseen.</p>	<p>7) Peitot ja tennispallot</p> <p>8) Kuvat</p>
--	---	---	--	--

Toteutuskerta 10.

Tavoitteet: Mihin pyrin?	Opetusmuoto ja organisointi: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	Harjoitteet ja opetussisältö: Miten harjoitellaan?	Arviointi ja palaute: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	Välineet:
1) Parityöskentely. Katsekontaktin ottaminen ja oman vuoron odottaminen. Oman kehon hahmottaminen	1) Istumme kaikki piirissä vierekkäin ja jokaisella on pallo.	1) Alkupiiri. Ojennamme pallon vierustoverille ja katsomme häntä silmiin. Aikuinen pyörittää pallolla lapsen käsiä ja jalkoja ylös ja alas. Pyöritetään myös selät. Tämän jälkeen lapsi tekee myös aikuiselle saman lailla. Lopuksi lapset kulkevat ohjaajan perässä pitäen pallo pään päällä ja vievät oman pallon pusiin.	1) Kannustamme katsekontaktiin.	1) Pallot
2) Parityöskentely. Suunnat ja keuhohallinta.	2) Jokainen pari istuu lattialla ensin kasvot toisiinsa päin ja sitten selätysten. Lopuksi parit seisovat selät vastatusten. Jokaisella parilla on yksi pallo.	2) Pallon ojentaminen. Palloa lähdetään ojentamaan ensin toiselle niin että ensin pallolla kosketetaan omaa napaa ja sitten kädet suorana ojennetaan parille. Sitten mennään selät vastakkain ja lähdetään antamaan palloa sivulta sivulle, jonka jälkeen annetaan pallo maasta pään yli toiselle. Seisten tehdään samat kuviot ja lisäksi ojennetaan pallo haarojen välistä.	2) Kannustetaan pallon käsitteilyssä.	2) Pallot
3) Suunnat. Kehon osien tunnistaminen.	3) Jokainen saa oman pallon ja asettuu seisomaan ympäri salia.	3) Pallon kuljetus eri suuntiin. Ohjaaja kertoo mihin suuntaan liikutaan ja esimerkiksi jos, liikutaan sivulle pallo laitetaan kyl-	3) Tärkeä huomioida ohjauksessa laittaa pallo oikeaan paikkaan.	3) Värilliset muovipallot.

<p>4) Ryhmätyöskentely. Suunnat. Energianpurku.</p> <p>5) Ryhmässä toimiminen. Oman vuoron odottaminen ja oman kehon hallinta.</p> <p>6) Parityöskentely. Oman voiman ja kehon hahmottaminen</p> <p>7) Pari – ja ryhmätyöskentely. Oman vuoron odottaminen. Rentoutuminen.</p> <p>8) Parityöskentely. Rauhoittuminen ja rentoutuminen. Kehonosien tunnistamista.</p> <p>9) Rauhoittuminen ja rentoutuminen</p>	<p>4) Kaikki istuvat peräkkäin haaraistunnassa salin lattialla aikuinen lapsi aikuinen lapsi muodostelmassa.</p> <p>5) Aikuiset asettuvat seisomaan piiriin haara asennossa. Lapset menevät tunnelista läpi.</p> <p>6) Jokainen pari ottaa oman tilan salista</p> <p>7) Kaksi aikuinen/lapsi paria toimii yhdessä. Heille jaetaan yksi peitto.</p> <p>8) Parit ottavat oman tilan salista ja lapsi asettuu peiton päälle makaamaan.</p> <p>9) Istutaan piirissä lapsi aikuisen sylissä.</p>	<p>keen kiinni.</p> <p>4) Letka (Vuoristorata). Mennään peppukävelyllä eteen ja taaksepäin ja heilutetaan käsiä puolelta toiselle.</p> <p>5) Tunnelit. Lapset saavat mennä tunnelista miten haluavat.</p> <p>6) Liu'uttaminen peiton kanssa. Aikuinen vetää peitolla lasta. Lapsi pitää peitosta kiinni. Lapsi saa lopuksi mennä peiton päälle makaamaan rennosti eri asennoissa.</p> <p>7) Taikapeitot. Kaksi aikuista pitää peiton reunoista kiinni ja lapset vuorotellen pääsevät peiton sisälle keinumaan. Lapset voivat mennä myös samaan aikaan keinumaan.</p> <p>8) Pallorentoutus. Aikuinen pyörittää pallolla lapsen kehoa. Sitten lapsi tekee saman aikuiselle</p> <p>9) Loppupiiri. Lähdetään keinumaan sivulta sivulle. Keinumisen jälkeen kuvilla kysytään mikä oli kivointa.</p>	<p>4) Motivoimaan kaikkia liikumaan peppukävelyllä omien kykyjen mukaan.</p> <p>5) Herätellään lasten mielikuvitusta.</p> <p>6) Turvallisuus.</p> <p>7) Turvallisuus, että jokainen lapsi pääsee keinumaan ja muistuttaa aikuisia ottamaan oikealla tavalla kiinni peitosta.</p> <p>8) Motivoidaan rauhalliseen työskentelyyn.</p> <p>9) Jokainen saa vuorollaan sanoa mikä oli kivointa ja antaa myös palautetta jos haluaa.</p>	<p>6) Kestävät peitot.</p> <p>7) Kestävät peitot.</p> <p>8) Peitot ja tennispallot.</p> <p>9) Kuvat, todistukset, tikkarit ja lomakkeet.</p>
--	---	--	---	--

		Jaamme lopuksi lapsille osallistumistodistukset, aikuisille palautekyselylomakkeet sekä kaikille tikkarit.		
--	--	--	--	--

Talvinen tervehdys!

Olemme kaksi kolmannen vuoden sosionomi opiskelijaa ja olemme suuntautuneet opinnoissamme erityisryhmien ohjaukseen. Työstämme opintoihimme kuuluvaa opinnäytetyötä. Olemme valinneet aiheeksemme Lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tukevan liikuntakerhon, jossa hyödynnämme Sherborne –liikuntamenetelmän oppeja.

Olemme saaneet koulutuksen Tampereen Varalan urheiluopistolla tämän liikuntamenetelmän ohjaajiksi. Liikuntamenetelmän on kehittänyt Veronica Sherborne (SDM) ja se on alun perin kehitetty kehitysvammaisten lasten ja aikuisten tarpeisiin, mutta sitä käytetään myös laajasti sekä yleis- että erityisopetuksessa niin kouluissa kuin päivähoitossakin. **Menetelmä tukee monipuolisesti motoriikan ja sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä tarjoaa onnistumisen kokemuksia kaikille.** Lisäksi SDM-menetelmässä pyritään liikunnan keinoin tukemaan lapsen vuorovaikutustaitojen kehittymistä sekä harjoitellaan rauhoittumista ja rentoutumista.

Kerho järjestetään Koivulan **päiväkodin salissa tiistai-iltaisoin klo 17.30-18.30. Ensimmäinen kokoontuminen on 2.3.2010.** Kerhon ajatuksena on, että **lapsen kanssa kerhoon osallistuisi myös lähipiiristä mukaan aikuinen.** Me opiskelijat toimimme siis ohjaajina ja lapset ja aikuiset puolestaan toteuttavat harjoitteita yhdessä. Näin liikuntamenetelmä tulee tutuksi myös aikuisille, joten sitä voi hyödyntää kerhon ulkopuolellakin. **Kerhon hinta on 3€/kerta,** joka sisältää aikuisen ja lapsen. Kerhoa järjestämme keväällä kymmenen kertaa. Tarkoituksenamme on jatkaa vielä syksylläkin kymmenen kertaa.

Nyt tiedustelemme teiltä hyvät vanhemmat mahdollisuuttanne osallistua kerhoon lapsenne kanssa. **Jos teillä herää kysymyksiä kerhoon liittyen, vastaamme mielellämme niihin.** Toivomme kovasti, että innostuisitte kerhosta ja pääsisitte osallistumaan mukavaan liikuntahetkeen. Osallistujille lähetämme myöhemmin tarkemmat tiedot kerhon ajankohdista ja siihen liittyvistä muista asioista.

Yhteistyöterveisin:

Emilia Myllykoski XXX-XXXXXXX Mira Vuorela XXX-XXXXXXX

Palautettava oman päiväkodin henkilökunnalle ma 15.2.2010 mennessä.

OSALLISTUMME KERHOON

LAPSEN NIMI: _____

AIKUISEN NIMI: _____

Yhteystiedot:

Puh.nro: _____

Todistus

Mira Vuorela

on osallistunut

SDM-menetelmän peruskurssille (16h) Varalan Urheiluopistossa 18.-19.2.2010.

Koulutuksessa käsiteltiin seuraavia asioita:

- Lasten oppimisvalmiuksiin vaikuttavat tekijät
- SDM-menetelmän perusteet
- Kehon- ja tilanhahmotuksen kehittäminen
- Sosiaalisten valmiuksien kehittäminen
- Ohjelmien laatiminen ja ohjaaminen
- Menetelmän soveltaminen omaan työhön

Kouluttajana Susa Miettunen

Helsingissä 10.5.2010



Pertti Pousi
toiminnanjohtaja



Aija Saari
toimialapäällikkö



Todistus

Emilia Myllykoski

on osallistunut

SDM-menetelmän peruskurssille (16h) Varalan Urheiluopistossa 18.-19.2.2010.

Koulutuksessa käsiteltiin seuraavia asioita:

- Lasten oppimisvalmiuksiin vaikuttavat tekijät
- SDM-menetelmän perusteet
- Kehon- ja tilanhahmotuksen kehittäminen
- Sosiaalisten valmiuksien kehittäminen
- Ohjelmien laatiminen ja ohjaaminen
- Menetelmän soveltaminen omaan työhön

Kouluttajana Susa Mieltunen

Helsingissä 10.5.2010



Pertti Pousi
toiminnanjohtaja



Aija Saari
toimialapäällikkö



HEI TULEVAT KERHOLAISET!

Kerho alkaa **tiistaina 2.3.2010 klo 17:30-18:30.**

Kokoonnumme Koivulan päiväkodin salissa.

Me ohjaajat olemme pääovella vastassa teitä kerholaisia.

Mukaasi tarvitset mukavat sisäliikuntavaatteet (ei sisäkenkiä).

Kokoonnumme kevään aikana yhteensä kymmenen kertaa
aina **tiistaisin klo 17.30-18.30:**

- VKO 9 2.3
- VKO 10 9.3
- VKO 11 16.3
- VKO 13 30.3
- VKO 14 6.4
- VKO 15 13.4
- VKO 16 20.4
- VKO 17 27.4
- VKO 18 4.5
- VKO 19 11.5



Jos jollekin kerralle ette pääse mukaan, toivomme, että ilmoittaisitte siitä meille.

Tervetuloa yhteiseen liikuntehtetkeen!

Ohjaajat:

Emilia Myllykoski Mira Vuorela

XXX- XXXXXXXX

XXX-XXXXXXX

VÄLIPALAUTE KYSELY ”SERPPARI –KERHOSTA”:

1. Mikä on ollut mukavinta kerhossa tähän mennessä? Merkitse järjestyksessä mukavuuden mukaan 1-6 (1= paras ja 6=ei niin mukava)

- _ ryhmässä toimiminen _ lapsen kanssa yhteinen aika
- _ erilaiset harjoitteet _ ohjattu tuokio
- _ muut vanhemmat ja lapset _ lapsen edistyksen huomaaminen

2. Onko harjoitteet olleet miellyttäviä ja mikä erityisesti on miellyttänyt?

3. Mikä kerhossa on mietityttänyt?

4. Miltä on tuntunut olla kerhossa lapsen kanssa?

5. Oletko huomannut jotain erityistä lapsesi toiminnassa kerhossa, jos olet niin mitä?

6. Onko ohjaus ollut riittävää ja selkeää? Rastita.

_ kyllä _ei

7. Onko jotain toiveita viimeisille kerhokerroille? Terveisiä ohjaajille?

KIITOS PALAUTTEESTASI!

on osallistunut Sherborne -liikuntakerhoon

2.3. – 11.5.2010.

Kerho kokoontui 10 kertaa.

Kerhossa on harjoiteltu mm.

- * motorisia ja sosiaalisia taitoja**
- * rauhoittumista ja rentoutumista**
- * vuorovaikutustaitoja**

Kerhon vetäjinä toimivat:

Emilia Myllykoski ja Mira Vuorela

Hei Sherborne – kerholaiset!

Kerhomme on tullut tältä keväältä päätökseen. Kiitämme teitä kaikkia osallistumisestanne. On ollut mukava tutustua teihin, sekä kokea teidän kanssanne kerhon hetkiä. Teidän ansio-
stanne opinnäytetyömme on päässyt ison askeleen eteenpäin.

Kerhomme tavoitteena oli käyttää soveltaen Sherborne –menetelmää. Harjoitteiden avulla pyrimme monipuolisesti kehittämään motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä tarjoamaan onnistumisen kokemuksia. Lisäksi harjoittelimme rauhoittumista ja rentoutumista. Tarkoituksenamme oli alussa koota ryhmä päiväkodin erityislapsista, mutta emme saaneet kokoon tarpeeksi isoa ryhmää. Koska Sherborne -menetelmä soveltuu kaikille ja sitä käytetään monenlaisissa ryhmissä, markkinoimme kerhoamme muillekin ryhmille. Näin myös ryhmään tuli eri-ikäisiä lapsia. Kerhon perustamiseen idea lähti siitä, että Porissa ei ole tämän kaltaista toimintaa tarjolla. Halusimme saada kerhoon mukaan lapsen kanssa aikuisen, koska monissa harjoitteissa harjoitellaan vuorovaikutusta ja luottamusta toiseen ihmiseen.

Opinnäytetyöhömme tarvitsemme vielä palautettanne kerhosta. Palaute on arvokasta materiaalia ja toivomme teidän käyttävän hieman aikaanne vastaamiseen. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä opinnäytetyöstämme ilmene kenenkään henkilöllisyys. Toivomme teidän palauttavan kyselyn meille 21.5.10 mennessä. Tässä on mukana postimerkillä varustettu kirjekuori lähettämistä varten.

Opinnäytetyömme on tarkoitus esitellä xxxx Satakunnan Ammattikorkeakoulussa Porissa. Jos jollain on kiinnostusta tulla kuuntelemaan esitystämme, voitte olla meihin yhteydessä tarkemmasta ajankohdasta.

Kiitos!

Emilia Myllykoski xxx-xxxxxxx Mira Vuorela xxx-xxxxxxx

PALAUTEKYSELY SHERBORNE – KERHOSTA AIKUISELLE

1) Oliko mielestänne kerhosta kertova esite ja ilmoittautumislomake selkeitä? Jäikö teitä jokin asia niissä ihmetyttämään?

2) Mikä sai teidät kiinnostumaan kerhosta? Mitä odotuksia kerhosta oli?

3) Olemme pitäneet Sherborne –kerhoa Koivulan päiväkodin tiloissa tiistaisin kello 17:30-18:30. Onko mielestänne aika ja paikka kerholle olleet hyvät? Vai olisiko mielestänne jokin muu paikka ja muu aika ollut parempi vaihtoehto? Onko mielestänne ollut hyvä, että olemme kokoontuneet kerran viikossa?

4) Minkälaisia esteitä mahdollisesti koitte kerhoon osallistumiselle? Esim. kuljetukset, kerhon hinta jne.

5) Oletteko huomanneet edistymistä lapsenne:

a) motoriikassa kyllä_ ei_

Millä tavoin? _____

b) vuorovaikutustaidoissa kyllä_ ei_

Missä tilanteissa? _____

c) rauhoittumisessa / keskittymisessä kyllä_ ei_

Missä tilanteissa? _____

d) oman kehon hahmotuksessa kyllä_ ei_

Millä tavoin? _____

6) Oletteko käyttäneet harjoitteita kotona kyllä_ ei_

Jos olette niin mitä esimerkiksi? _____

7) Koetteko jatkossa kerhon tarpeelliseksi? Olisiko teillä kiinnostusta jatkaa kerhossa ensi

syksynä? _____

8) Onko teillä muuta palautetta kerhosta? Esimerkiksi ohjauksesta, harjoitteista, ryhmäs-

tä. _____

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Opinnäytetyöhömmme kokoamme tutkimusaineiston kerhon havainnoista, palautteistane ja valokuvista. Käsittelemme aineiston luottamuksellisesti eikä opinnäytetyöstä ilme ne kenenkään henkilöllisyys. Pyydämme tähän teiltä suostumusta.

Porissa 11.5.2010

Lapsen nimi: _____

Aikuisen nimi: _____

Huoltajan suostumus: _____

PALAUTEKYSELY SHERBORNE KERHOSTA LAPSELLE:

Rastita hymiö joka kohdasta.

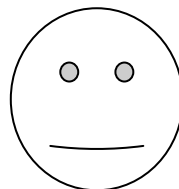
1) Onko kerhossa ollut kivaa?



kyllä



ei



en osaa sanoa

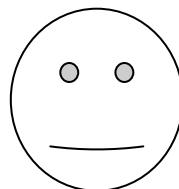
2) Onko ollut mukavaa olla kerhossa oman aikuisen kanssa?



kyllä



ei



en osaa sanoa

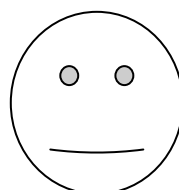
3) Oletko tykännyt ryhmästä?



kyllä



ei



en osaa sanoa

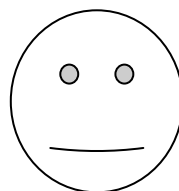
4) Onko kerhotila ollut mukava?



kyllä



ei



en osaa sanoa

Jos lapsi haluaa sanoa jotain erityistä, voi ne myös kirjoittaa tähän ylös.
