

Vanhemmuuden tukeminen kokkikerho- toiminnalla

Maarit Lappalainen ja Heidi Pirinen

Opinnäytetyö

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Heidi Pirinen ja Maarit Lappalainen	
Työn nimi Vanhemmuuden tukeminen kokkikerhotoiminnalla	
Päiväys	Sivumäärä/Liitteet 52/2
Ohjaaja(t) Marjaana Tuovinen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Alapitkän koulu	
Tiivistelmä <p>Vanhemmuuden tukeminen kokkikerhotoiminnalla on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa kokkikerhotoimintaa Alapitkän koululla. Kokkikerho toteutettiin esi- ja alkuopetusikäisille lapsille ja heidän vanhemmille. Työn tavoitteena oli tukea vanhempia omien lastensa työkasvatukseen kotona ja antaa heille valmiuksia ohjata lapsiaan ruoanlaitossa ja kotitöissä sekä vahvistamaan näin heidän elämänhallintataitoja. Lisäksi tavoitteena oli kehittää uutta toimintamallia kasvatuskumppanuuden toteuttamiseen sekä osallistaa vanhempia kerhotoimintaan. Kokkikerhotoiminta soveltuu hyvin matalankynnyksen toiminnaksi ja kumppanuusmallin kehittämiseen koululle.</p> <p>Ryhmän ohjaus suunniteltiin terveyden edistämisen ja kestävän kehityksen tavoitteiden mukaisesti. Kokkikerhossa oli mukana kolme lapsi-vanhempi paria. Toiminnan sisällöksi suunniteltiin helppoja ja edullisia reseptejä ja vinkkejä kattauksiin, joita he voivat toteuttaa yhdessä kotona. Ruoka ja askarteluohjeita koottiin reseptivihkoihin perheenjäsenten jatkokäyttöä varten. Reseptivihkon perhe sai kotiin viimeisen kerhokerran jälkeen. Opinnäytetyön tuotoksena oli prosessikuvaus sekä oheismateriaalina askarreltu reseptivihko.</p> <p>Teoriaosuudessa käsitelimme näitä teemoja, joita käytimme kokkikerhon suunnittelussa: osallisuuden vahvistaminen, yhteistoiminnallinen oppiminen, lapsen kasvu ja kehitys 6–7-vuotiailla, työkasvatusta varhaiskasvatuksessa, ryhmäytyminen kerhossa, ravitsemus ja elämänhallintaan vaikuttaminen. Kerhon toiminnan kuvaus on toteutettu Demingin ympyrän mukaisesti.</p>	
Avainsanat Työkasvatus, vertaisryhmätoiminta, ravitsemuskasvatus, ennaltaehkäisevä perhetyö, yhteistoiminnallinen oppiminen	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Maarit Lappalainen and Heidi Pirinen			
Title of Thesis Supporting parenthood with cooking club activity			
Date		Pages/Appendices	52/2
Supervisor(s) Marjaana Tuovinen			
Client Organisation /Partners Alapitkä elementary school			
<p>Abstract</p> <p>Supporting parenthood with a cooking club activity is a functional study. The purpose of the thesis was to carry out cooking club activity at Alapitkä elementary school. The cooking club was meant for preschool - first grade students. Goal was to support parents in nurturing their children about housework. The goal also was to give them a prepared cooking guide for use at home and build their life management. In addition, the goal is to develop new functional models for parenting association and enroll the parents into children's club.</p> <p>The group guide was planned for furthering health and sustainable development. Three children with their parents took part in the club. The recipes in the activities are easy and cheap, in which the families could do at home. The food and arts/crafts guide was touched upon in the recipe book for family members to try. Each child got to take their recipe book home at the end. The result of this thesis was a description of the process and as an additional material a recipe book that includes recipes and other instructions used in the activity.</p> <p>The themes that are covered in the thesis were building participation, co-operative learning, growth and development of 6-7 years old children, work education in early childhood education, nutrition and effective life management. The description of the activity was carried out by using the Deming cycle.</p>			
<p>Keywords</p> <p>Work education, peer group activity, nutrition education, preventative family work, co-operative learning</p>			

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	ENNALTAEHKÄISEVÄ PERHETYÖ.....	8
	2.1 Vanhemmuuden vahvistaminen	9
	2.2 Lapsen kasvun tukeminen	9
3	HAVAINNOINTI JA OHJAAMINEN	12
4	VERTAISRYHMÄTOIMINTA JA YHTEISTOIMINNALLINEN OPPIMINEN	14
5	LASTEN TYÖ- JA RAVITSEMUSKASVATUS	17
6	ELÄMÄNHALLINTATAITOJEN JA OSALLISUUDEN VAHVISTAMINEN	20
7	TYÖN KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS DEMINGIN YMPYRÄMALLIN MUKAAN...	23
	7.1 Suunnitteluvaihe.....	23
	7.2 Kerhokerrat 1–6	25
	7.3 Kerhokerrat 7–13.....	31
	7.4 Arviointi vaihe	35
	7.5 Korjausvaihe	36
	7.6 Eettisyys ja luotettavuus	38
8	POHDINTA	41
9	LÄHTEET	44

LIITTEET

Liite 1 Palautelomake

Liite 2 Kerhon mainos

1 JOHDANTO

Mediassa uutisoidaan paljon lasten liikalihavuudesta ja siitä, että lapset eivät syö monipuolista kotiruokaa. Lapset saattavat olla myös pitkiä aikoja syömättä ja syödä sitten kerralla enemmän, kuin olisi tarpeen. Ravitsemuskasvatuksen ja terveellisen ruoan merkitys korostuu nykypäivänä, jolloin lasten liikalihavuus on yhä kasvava ongelma. Myös vanhempien kiireiset aikataulut ovat lisänneet eines- ja pikaruoan käyttöä. Yhteiskunnassa puhutaan uusavuttomuudesta ja sen lisääntymisestä. Kuinka tavalliset arkiaskareet ja niiden hoitaminen ei onnistu tai se on epävarmaa. (Tahvanainen, 2014; Tuomikoski, 2013).

Opinnäytetyönä suunnitelimme ja toteutimme kokkikerhoa luovilla menetelmillä. Toiminnan tavoitteena oli kehittää uutta toimintamenetelmää, jossa pyrittiin vahvistamaan ja tukemaan vanhemmuutta, vahvistamalla aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Toimintamenetelmän tavoitteena oli myös kehittää kumppanuusmallia kodin ja koulun välille. Kokkikerhotoiminta tuki lapsen kasvua ja kehitystä positiivisesti. Opinnäytetyömme tavoitteena oli saada siirtovaikutuksena aikaan perheille kotiin enemmän yhteistä aikaa ruoanlaiton merkeissä sekä opettaa lapsille elämänhallintaitoja ja perustaitoja ruoanlaitosta. Ravitsemuskasvatuksella pystymme opettamaan lapsille ja vanhemmille terveellisen ruoan merkitystä. Sisällytimme terveellisiä ruokaohjeita kerhoomme, jotka maistuvat hyvältä ja saattavat muuttaa aikuisten ja lasten käsityksiä terveellisestä ruoasta. Yhdessä tekemällä ruoanlaitosta tuli mukavaa tekemistä.

Toimeksiantajana opinnäytetyössämme toimi Alapitkän koulu, joka sijaitsee viitostien varressa 20 kilometriä Lapinlahdelta etelään. Koulu tarjoaa opetusta luokille 1–6 ja oppilaita on yhteensä noin 80 ja opettajia on viisi. Rehtorina toimii Jaana Suli ja hän toimii myös yhteishenkilönä koulun ja kerhomme välillä. (Peda.net s.a.) Tänä lukuvuonna koulun painopisteenä oli ihmisenä kasvaminen. Oppilaiden vanhemmat ovat valinneet tärkeimmiksi tavoitteiksi toisten huomioon ottamisen, velvollisuudet, oikeudet ja vastuun ryhmässä. Päätimme yhdistää nämä vanhempien valitsemat tavoitteet myös omaan opinnäytetyöhömmme ja edistää niitä omalla toiminnallamme (Peda.net s.a.). Alapitkän koulu tarjoaa tiloissaan monia erilaisia kerhoja, niin musiikin kuin liikunnan saralla, mutta tällaista kerhoa, ei ollut aiemmin Alapitkällä ollut.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja sen tuotoksena syntyi prosessikuvaus sekä oheismateriaalina lapsille ja heidän vanhemmilleen tulivat vihkot. Reseptivihkot sisältävät kaiken mitä kerhossa tehtiin. Kaikkien ruokien reseptit ja ohjeet askarteluihin löytyvät

reseptivihkosta. Reseptivihkolla pyrimme siihen, että perheiden olisi helpompi jatkaa yhdessä tekemistä myös kotona. Toiminnasta pitämämme päiväkirja mahdollisti sen, että pystyimme analysoimaan toimintaamme. Käytimme analysoinnin pohjana Demingin ympyrää. Saamamme aineiston analysoimme ja purimme siten, että yksilön anonymiteetti säilyi. Opinnäytetyönämme kehitimme ja kokeilimme uudenlaista kumppanuusmallia koulun ja perheiden välillä.

Emme tieneet perheiden taustoista emmekä kysyneet heidän perhe-elämästään mitään henkilökohtaista. Toimintamme kerhossa oli ennalta ehkäisevää perhetyötä, sillä tavoitteenamme oli tällä opinnäytetyöllä saada lapset ja heidän vanhempansa tekemään enemmän yhdessä ja olemaan kiinnostuneita lapsen tekemisistä ruoanlaiton keinoin. Kerho oli myös matalan kynnyksen paikka tulla tekemään yhdessä, koska kerho toimi Alapitkän koulun iltapäiväkerhon tiloissa ja perheet tulivat kerhoon omasta tahdostaan.

Toiminnallamme kokkikerhossa pyrimme tukemaan vanhempia antamalla heille helppoa ja edullisia vinkkejä ruoanlaittoon ja kattaukseen. Kerhon aikana jokainen lapsi-vanhempi pari kokosi oman reseptivihkonsa, jonka he saivat viimeisen kerhokerran jälkeen kotiin mukaan. Reseptivihko helpottaa kotona ruoanlaiton aloittamista, kun reseptit ovat jo valmiina. Ruokia on myös jo kerran kokeiltu, joten se madaltaa kynnystä aloittaa yhteinen ruoanlaitto kotona. Lapsi kannattaa ottaa mukaan arjen askareisiin, kuten ruoanlaittoon, pöydän kattamiseen ja siivoukseen. Kokkikerhossa lapsi oppii taitoja pienestä pitäen, jotka ovat tärkeitä asioita tulevaisuuden kannalta, kun täytyy itse huolehtia kotitaloudesta. Vanhemmat toimivat roolimalleina kaiken aikaa arjessa, joten on tärkeää opettaa sellaisia asioita, jotka ovat lapselle eduksi. Kotitaloustaitojen lisäksi lapsi saa olla yhdessä vanhemman kanssa, joka on tärkeää kiintymyssuhteen luomiselle.

2 ENNALTAEHKÄISEVÄ PERHETYÖ

Yleisesti perhetyöstä puhuttaessa tarkoitetaan sillä perheiden kanssa tapahtuvaa työtä, joko kotona tai jossain muualla. Se voi olla joko epävirallista tai virallista, esimerkiksi lastensuojelullista perhetyötä. Sen muoto vaihtelee riippuen olosuhteista. Perhetyötä voidaan tehdä eri tavoin eri ympäristöissä, kuten varhaiskasvatuksessa, koulussa tai sosiaalityössä. Ajattelumallia, jossa perheet ovat keskiössä, voi tehdä perheiden kanssa työskentelevät työntekijät. Perhetyö on yksi esimerkki avoimuuden tukitoimista. Tiettyä yksittäistä määritelmää tai tapaa tehdä perhetyötä ei ole. Ennaltaehkäisevätyö ja varhainen puuttuminen ovat olennainen osa perhetyön ajattelutapaa. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 12–13.)

Kaikkea perhetyötä, kuten muutakin sosiaalialan työtä ohjaavat lait, kuten laki asiakkaan asemasta ja oikeuksista sekä eettiset periaatteet. Asiakaslähtöisyys, perhelähtöisyys ja lapsilähtöisyys ovat kolme perhetyön keskeistä käsitettä. Asiakaslähtöisessä ajattelussa asiakkaat ovat aktiivisia ja itsenäisiä toimijoita. Perhelähtöisyydessä perhe nähdään kokonaisuutena, mutta ymmärretään, että jokainen perheenjäsen on yksilö. Lapsilähtöisessä työssä huomioidaan lapsen näkökulma ja mielipiteet sekä työskennellään lapsen kanssa. (Järvinen ym. 2012, 14, 17, 27.)

Puhuttaessa ennaltaehkäisevästä perhetyöstä tarkoitetaan sillä asiakkaina toimivien perheiden kohtaamista ja tukemista arjessa. Perhetyön tavoitteena on edistää hyvinvointia sekä ehkäistä ja puuttua varhain mahdollisiin ongelmiin. (Järvinen ym. 2012, 73.) Perhetyöllä pyritään myös ehkäisemään syrjäytymistä (Järvinen ym. 2012, 112). Ennaltaehkäisevällä perhetyöllä pyritään etsimään perheiden omat voimavarat. Koulukin on oiva ennaltaehkäisevän perhetyön tekemisen paikka. (Järvinen ym. 2012, 73.) Ryhmät ovatkin hyvä ennaltaehkäisevän perhetyön muoto (Järvinen ym. 2012, 213).

Kokkikerhomme on hyvä esimerkki ennaltaehkäisevästä perhetyöstä. Kerhossa lapset saavat kokemuksia vertaisryhmätoiminnasta ja heidän sosiaaliset suhteensa lisääntyvät. Tutustuminen uusiin ihmisiin ja saamalla uusia ystäviä sekä tuntemalla kuuluvansa osaksi ryhmää ehkäisee lasten syrjäytymistä. Vanhempien mahdollisuus tavata ja keskustella muiden omanikäisten kanssa antaa heille voimavaroja arjesta selviytymiseen. Toiminnalla voimme vaikuttaa mahdollisiin vuorovaikutuksen ongelmiin ennaltaehkäisevän ja varhaisen puuttumisen näkökulmasta.

2.1 Vanhemmuuden vahvistaminen

Kokkikerhossa pyrimme ohjauksellamme ja toiminnallamme vahvistamaan ja rohkaistamaan vanhempia vuorovaikutukseen oman lapsensa kanssa, sillä vahvistamalla vuorovaikutusta tuemme samalla vanhempia. Toimme kerhon aikana esille erilaisia toimintatapoja, joilla vuorovaikutus kerhossa lapsen kanssa syntyisi. Näitä toimintatapoja olivat esimerkiksi parityöskentely ja kerhon aikana koottu reseptivihko, jonka sai kotiin viemiseksi. Reseptivihkon tavoitteena on, että yhteisen ruoanlaiton aloittaminen olisi helpompaa. Reseptejä on jo kokeiltu kerran kerhossa, joten se tuo varmuutta ruoanlaittoon.

Vanhempien ja lasten kiireinen aikataulu töineen ja harrastuksineen vie paljon aikaa perheen arjesta. Halusimme kokkikerho toiminnalla näyttää, että pienillä valinnoilla saa koko perhe terveellistä ja hyvää ruokaa, eikä se vie paljon aikaakaan. Puolentoista tunnin aikana saimme kokkikerhossa aikaan vähintään kaksi erilaista ruokakokonaisuutta, pöytä oli aina katettu ja ruokailuhetkikin mahtui tähän aikatauluun. Perheen jäsenet harrastavat monesti erikseen eri paikoissa ja harvemmin yhdessä. Ruoanlaitto on helppo sisällyttää koko perheen arkeen, koska ihmisen täytyy kuitenkin syödä joka päivä. Yhteisen ruokailuhetken järjestämiseen ei aina tarvita suurta speaktaakkelista näytöstä vaan se syntyy helposti arkeen mukautuvaksi.

Kokkikerhossa emme puuttuneet vanhempien kasvatukseen siten, että kertoisimme mikä on oikein ja mikä on väärin. Kun lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus näkyi positiivisena, pyrimme vahvistamaan sitä myönteisesti. Tavoitteenamme kerhossa oli, että siellä vallitsee positiivinen ilmapiiri ja vanhemmat lapsineen saavat mukavaa yhdessä tekemistä. Tuimme vanhempia, kun he antoivat myönteistä palautetta lapsille vahvistaen sitä vielä sanomalla ohjaajana positiivisia kommentteja vanhemmille ja heidän lapsilleen. Halusimme, että kerhossa keskitytään enemmän onnistumisiin kuin epäonnistumisiin. Onnistumiset tuovat voimavaroja perheille ja perheet jaksavat silloin paremmin.

2.2 Lapsen kasvun tukeminen

Opinnäytetyöhömme osallistuivat lapset yhdessä vanhempansa tai muun aikuisen kanssa. Lapset olivat iältään 6–7-vuotiaita ja olivat täten kasvun ja kehityksen mittapuulla leikki- ja kouluikä vaiheessa. Leikki-ikä jaetaan varhaiseen ja myöhempään leikki-ikään. Varhaisen leikki-ikä vaiheessa lapset ovat 2–3-vuotiaita ja myöhemmässä leikki-ikässä 4–6 vuoden iässä. Kouluikä alkaa, kun lapsi täyttää seitsemän vuotta. (Vilén, Vihunen,

Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2011, 133.) Eri ikäkausien rajat ja se miksi niitä kutsutaan, voivat kuitenkin vaihdella (Kirveslahti, Siven, Vahala & Vihunen 2014, 122).

Lapsen kehitykseen vaikuttaa niin perimä, ympäristö kuin oma aktiivisuuskin. Lapsen kehitys voidaan jakaa motoriseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Motorisesta kehityksestä puhuttaessa tarkoitetaan liikkeiden kehitystä. (Vilén ym. 2011, 136.) Kognitiivinen kehitys taas tarkoittaa havaitsemisen, muistin, ajattelun ja kielen sekä oppimiseen eli niin sanotusti ihmisen tiedollisen osan kehitystä. Sitä säätelee niin perimä kuin ympäristökin. (Vilén ym. 2011, 144–145.)

Sosiaalinen kehitys tarkoittaa lapsen vuorovaikutus taitoja sekä lapsen kykyä toimia muiden kanssa. Lapsi sisäistää lähiympäristöstään ja yhteiskunnasta rooleja sekä arvoja, joita sosiaalinen kehitys sisältää. Sosiaalinen kehitys liittyy persoonallisuuden kehitykseen ja siihen vaikuttavat paljolti myös lasten vanhemmat. Sekä kiintymyssuhde, että kotoa opitut mallit määrittelevät sitä, miten lapsi hahmottaa itseään muiden kanssa tai oppii sosiaalisia taitoja. Myös siihen kuinka lapsi kohtaa muita ihmisiä vaikuttaa kotoa opitut arvot ja asenteet. Sosiaalisia taitoja lapsi ryhtyy harjoittelemaan vertaisryhmässä ja saa näin kokemuksia siitä, mitkä kotoa opituista taidoista toimivat myös kodin ulkopuolella. Vertaisryhmissä eli ikätovereiden ja ystävien muodostamassa ryhmässä lapsi pystyy kokeilemaan erilaisia rooleja ja oppii uusia taitoja. (Vilén ym. 2011, 156.) Monesti sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot sekoitetaan toisiinsa. Sosiaaliset taidot merkitsevät sosiaalisista tilanteista selviytymisen taitoja, jotka opitaan. Sosiaalisuus taas on temperamenttipiirre, sitä, että tahtoo olla muiden ihmisten lähellä ja kanssakäymisessä muiden kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Sosiaalinen kehitys jaotellaan eri vaiheisiin. Kuusivuotias viihtyy yhä enemmän kavereiden kanssa leikkien ja on kiinnostunut asioista kodin ulkopuolella. Hän pystyy toimimaan jo ryhmässä sekä noudattamaan yhteisiä sääntöjä tarvittelee vielä kuitenkin välillä muistuttamista. Kuusivuotiaat testaavat rajojaan ja harjoittelevat kasvamista sekä ovat jo omaksuneet paljon eri arvoja ja asenteita ympäristöstään. Kun taas 7-vuotias pystyy toimimaan jo isoissakin ryhmissä, saadessaan välillä myös yksilöllistä huomiota. Hän on myös innostunut oppimaan uutta niin kavereiden kuin vanhempiansakin kanssa, tarvittelee kuitenkin kannustusta ja tukea aikuisilta oppimistilanteissa. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 170.)

Persoonallisuuden kehittyminen tapahtuu yksilön ja ympäristön kanssakäymisessä. Persoonallisuuden pohjalta muodostuu myös se, mistä ihminen pitää tai ei pidä tai kuinka hän käyttäytyy. Tärkeää on, että aikuinen huomaa lapsen yksilöllisyyden ja tukee asioi-

ta, joita lapsi pitää mielekkäänä. (Kirveslahti ym. 2014, 137.) Lapsen maailmankuvan ja persoonallisuuden kehittymiseen liittyy vahvasti myös vertaisryhmäkokemukset. Vertaisten parissa lapsi muovaa kuvaa itsestään, joten lapsella tulisi olla tilaisuuksia koetella omaa ainutlaatuisuuttaan ryhmässä. Tällöin lapsi alkaa ymmärtää, miten ryhmässä on lupa toimia tai mitkä asiat ovat hyväksyttäviä. Aktiivisessa toiminnassa toisten lasten kanssa kehittyvät omat sosiaaliset taidot. (Vilén ym. 2011, 217.) Yhdessä tekemällä myös sosiaaliset suhteet vahvistuvat. Lapsen tunne siitä, että hänet on hyväksytty ryhmässä sekä lapsen sosiaaliset suhteet tukevat myönteistä kehitystä ja turvaa haasteilta vertaissuhteissa (Salmivalli 2005, 22).

3 HAVAINNOINTI JA OHJAAMINEN

Pystyäkseen vastaamaan toiminnalla niihin yksilöllisiin tarpeisiin, mitä lapsilla ja vanhemmilla on sekä pystytään tukemaan lapsen kasvua ja kehitystä, tulee työntekijän saada syvempi ymmärrys muun muassa henkilöiden tiedoista ja taidoista sekä kiinnostuksen kohteista. Tässä hyvä apuväline on havainnointi. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 152.) Havainnoinnilla tarkoitetaan sitä, että tutkija tarkkailee tutkimuksen kohdetta ja tekee omia muistiinpanoja havainnoinnin aikana (Metsämuuronen 2000, 43).

Kuten ihmisiä, myös ohjaajia on erilaisia ja jokainen tuo ohjaamiseen omaa persoonaansa. Ohjaajan on tärkeä tuntea itsensä, arvot ja asenteet, sillä ohjaajuuden lähtökohtana on itsetuntemus. Itsensä tuntemisen lisäksi havainnoinnin taitaminen on oleellista. Havainnoin avulla työtapojen ja työmenetelmien valinta kohderyhmälle onnistuu ja jotta voi valita oikean työmenetelmän tai työtavan, tulisi ohjaajan hallita erilaisia työmenetelmiä ja niiden soveltamista. (Kalliola ym. 2010, 10–12.) Vastaan voi tulla ohjaajana mitä erilaisimpia tilanteita, joihin ei välttämättä ole osannut edes varautua. Onkin hyvä kehittää omaa kykyään hallita tällaisia tilanteita. (Kalliola ym. 2010, 75.) Ohjaajana kasvamista voidaan kuvata matkaksi tai prosessiksi, joka on jokaiselle erilainen (Kalliola ym. 2010, 31). Ohjaajalla on aina täysin vastuu ryhmästään. Ohjaajaa nimitetään ryhmässä usein myös vetäjäksi. Vetäjän rooli muuttuu raskaammaksi jos ryhmäläisten motivaatio on alhaalla. Jos ryhmän ohjaaminen tuo mieleen innottoman ja välinpitämättömän ryhmän, tulee tietenkin tällöin haluttomuus ryhtyä ryhmän vetäjäksi. Täytyy kuitenkin huomioida se, että ryhmä ei ole koskaan itsestään innoton tai innostunut. Ryhmän henki syntyy pääasiassa siitä kuinka ryhmässä toimitaan. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 88.)

Ohjaaminen on luonteeltaan monisyistä, mihin olennaisesti liittyvät muuttuvat sisällöt ja tavoitteet ja sen perustana on ohjausympäristö sekä kohderyhmät. Ohjaaminen jaetaan yksilö- ja ryhmäohjaukseen. Se tulisi ymmärtää kokonaisvaltaisesti, sillä se on paljon muutakin kuin yksittäisissä tuokioissa tapahtuvaa ohjaamista. Siihen liittyy olennaisesti myös vuorovaikutus, eikä vain keskusteleminen vaan myös kuunteleminen ja tilanteessa läsnä oleminen sekä aito toisen ihmisen kohtaaminen. Lisäksi ohjaamiseen voidaan liittää kasvatuksellisuuden elementti varsinkin silloin, kun ohjataan lapsia ja nuoria. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 8–10.)

Ohjaamiseen sisältyvät ohjaustilanteet, jonka perustana ovat tavoitteet ja joiden perusteella toiminta suunnitellaan sekä toteutetaan. (Kalliola ym. 2010, 9). Tavoitteet ovat se maali, johon toiminnalla tähdätään. Ryhmäohjauksessa tavoitteen muodostumiseen vaikuttavat esimerkiksi ryhmäläisten määrä, ikä sekä taitotaso. Suunnitelma auttaa pohtimaan keinoja, jotta asetetut tavoitteet voidaan saavuttaa. Palaute ja arviointi seuraavat toteuttamista. Palautteen ansiosta toimintaa voi kehittää parempaan suuntaan. (Kalliola ym. 2010, 77–78.) Ohjaamistilanteen onnistumiseen vaikuttaa kommunikoinnin ja yhteistyön myötä muodostuva ilmapiiri. Vaikka ilmapiiri muodostuu ihmisten välisen vuorovaikutuksen myötä, ohjaaja luo myönteisen ilmapiirin. Ilmapiirin syntyyn merkittäviä osatekijöitä ovat muun muassa toisten kannustaminen ja rohkaiseminen, tasa-arvoinen kohtelu sekä myönteinen suhtautuminen. (Kalliola ym. 2010, 59.)

4 VERTAISRYHMÄTOIMINTA JA YHTEISTOIMINNALLINEN OPPIMINEN

Ihmisillä on aina ollut tarve olla kanssakäymisissä muiden kanssa sosiaalisen luonteensa vuoksi. Tämä on vertaisryhmätoiminnan lähtökohta (Laimio & Karnell 2010, 9). Se tuki, mitä ihmiset samassa tilanteessa tai samanlaisia tilanteita kokeneena pystyvät jakamaan toisilleen, on tärkeää sosiaalialalla. Kun entiset suku- ja kyläyhteisöt ovat katoamassa, voidaan vertaistoiminnan avulla muodostaa yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyden muodostumiselle luottamuksen syntyminen on merkittävää ja luottamus taas synnyttää ihmisissä turvallisuuden tunnetta. Ihmisten usko tulevaisuuteen muodostuu juuri luottamuksen ja toivon kautta, jotka muodostuvat juuri erilaisten yhteisöjen avulla. Ennaltaehkäisevästä palvelusta vertaistoiminta on hyvä esimerkki (Laimio & Karnell 2010, 10–11). Vertaiset ovat iältään ja kehitystasoltaan likimain samalla tasolla olevia. Nykyään on ymmärretty tällaisten vertaissuhteiden merkitys lapsen sopeutumiseen ja hyvinvointiin pitkällä aikavälillä. Vertaissuhteita ja niiden merkitystä esimerkiksi sosiaalisten taitojen kehittymiselle, on tutkittu paljon. Tähän on monta näkemystä, mutta useimmat tutkijat ovat päätyneet siihen, että vanhemmat sekä vertaissuhteet yhdessä vaikuttavat lapsen kehitykseen. (Salmivalli 2005, 15,23.)

Ryhmä, jossa keskustellaan, toimii vertaistuen antajana. Keskusteluryhmä koostuu ihmisistä, joilla on samankaltaisia kokemuksia elämässään. Ryhmän jäsenet vaihtavat kokemuksiaan ja keskustelevat tuntemuksistaan. Tehtävänä on saada vertaistukea ja oppia vertaiskokemuksista. Kun omia tuntemuksia jaetaan, se tuo näkökulmia asioihin ja samalla voidaan oppia toisten kokemuksista toimintatapoja omaan elämään. Ryhmäprosessi syntyy, kun ryhmä kokoontuu yhteen useita kertoja. Ilmapiiri, jossa jokainen saa olla oma itsensä, on olennainen asia keskustelemaan ryhmäytymisen kehittymiseen. Tärkeää tällaisen hyväksyvän ilmapiirin luomisessa on ohjaajan oma sekä myös ryhmäläisten panostus. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 88.)

Ryhmään kuuluvien turvallisuuden ja luottamuksen tunteeseen, vuorovaikutustaitoihin sekä heidän tutustumiseen vaikuttaminen harkitusti on ryhmäyttämistä. Ryhmäytymisen prosessin päämääränä on tehdä ilmapiiristä hyvä ja turvallinen, jossa jokainen voi vapaasti osallistua ja keskustella sekä tuoda ilmi omat mielipiteensä. Tämä takaa myös sen, että epäonnistuminen ei pelota. Hyviä keinoja ryhmäyttämiseen ovat esimerkiksi erilaiset pelit ja leikit. (Kalliola ym. 2010, 112–113.) Kun lapsi on äidin, isän tai jonkun muun vanhemman kanssa on vuorovaikutus yksinkertaisesti rakentuvaa. Oppilailta ei ole välttämättä harjaantuneisuutta sosiaalisista taidoista suurissa ryhmissä. Näin ollen

on helpointa aloittaa ryhmätyöskentelyn opetteleminen kahden hengen ryhmässä. (Saloviita 2000, 33.)

Tilanteissa opettajan on kiinnitettävä huomiota siihen, että jokainen ryhmän jäsenistä saa äänensä kuuluviin. (Saloviita 2000, 50.) Kun laaditaan yhteiset pelisäännöt, niin ryhmässä toimiminen sujuu mutkattomammin. Näin säästytään monilta konflikteilta. Ryhmässä tarkat ohjeet ovat tärkeitä, kuten esimerkiksi avun kysyminen sekä toisten ryhmäläisten kuunteleminen. (Saloviita 2000, 57.)

Oppimisen käsite on lähellä kehityksen käsitettä, mutta oppiminen ymmärretään enemmän tietoisena edistymisenä, kun taas kehitystä tapahtuu huomaamattomasti. Tärkeää lapsille on huomata oppivansa sekä oppia yhdessä aikuisen kanssa. Oppiminen voi tapahtua mallioppimisena, kokemalla ja toimimalla sekä teorian pohjalta. (Karling ym. 2008, 72.) Koimmekin työmme kannalta merkittäväksi heti alusta alkaen, että myös vanhempi tai muu aikuinen osallistuu toimintaan. Erik. H. Erikson on määritellyt kehityshaasteet. Hänen mukaansa kouluikäiset lapset ovat innostuneita oppimaan. Tässä vaiheessa, jos lapsi saa positiivisia kokemuksia omista kyvyistään sekä kannustusta aikuisilta, lapsi alkaa pitää itseään ahkerana oppijana. Lapsi oppii myös määrätietoisuutta ja päättäväisyyttä. Jos jostain syystä lapsi kokee paljon epäonnistumista ja negatiivista palautetta, kehittyy lapselle alemmuuden tunne, mikä taas vie voimia myöhemmissä haasteissa. Kehitystehtävien ratkaisut vaikuttavat myöhemmin muissa elämän vaiheissa. (Karling ym. 2008, 147.) Pyrimmekin toiminnassa luomaan lapsille mahdollisimman paljon positiivisia kokemuksia ja onnistumisia pystyäksemme vaikuttamaan myönteisesti lapsen minäkuvan muodostumiseen ja kehittymiseen.

Yhteistoiminnallista oppimista pidetään usein työtapana tai opetusmenetelmänä, jossa asioita opiskelleen ryhmässä. Lähtökohta on, että lapsi on kokonaisvaltainen persoona omilla kokemuksilla, näkemyksillä, tiedoilla ja taidoilla. Oppiminen yhdessä lisää toisten ihmisten arvostamista, kuuntelemista ja erilaisuuden hyväksymistä. Jokaisen työpanosta arvostetaan, mikä lisää jokaisen itsetuntoa ja itsearvostusta. (Karling ym. 2008, 236–237.) Oppiminen yhdessä ja luovilla menetelmillä on myös mukavaa ja tekee oppimisesta vähemmän puurtamista. Se antaa myös lapsille vaihtelua tavalliseen opettajälähtöiseen oppimiseen.

Kaikki ryhmän jäsenet yhdessä tekevät osansa tavoitteiden saavuttamiseksi yhteistoiminnallisessa oppimisessä. Sosiaalisten taitojen sekä ryhmätyön parantamiseen tähdätään yhteistoiminnallisella oppimisella. Yhteistoiminnallisen oppimisen ominaisuuksiksi

luetaan positiivinen keskinäisriippuvuus ryhmäläisten välillä, millä tarkoitetaan, että saatuttaakseen tavoitteensa jokainen ryhmäläinen tarvitsee muita ryhmäläisiä. Kaikilla on omat vastuunsa ja ymmärrys siitä miten se vaikuttaa yhteisessä työskentelyssä. Keskinäisriippuvuuteen liittyy osittain myös jokaisen yksilöllinen vastuu. Ryhmälle jaetaan tehtäviä ja niiden ratkaisemiseksi tarvitaan kaikkien tietoja ja taitoja. Kun jokaiselle jaetaan omat työnsä, kukaan ei pääse helpommalla kuin toiset. Sosiaalisten taitojen kehittäminen sekä vuorovaikutteisuus ovat yksi yhteistoiminnallisen oppimisen ominaisuuksista. Ryhmässä toimiminen vaatii taitoja työskennellä yhdessä sekä kykyä vuorovaikutukseen, joita täytyy harjoitella tullakseen paremmaksi, ja joihin voi vaikuttaa erilaisilla järjestelyillä. Näitä voivat olla esimerkiksi tilan järjestäminen niin, että kaikki voivat luoda katsekontaktia muihin ryhmäläisiin, mikä taas tekee vuorovaikutuksesta helpompaa. Tärkeää on myös rohkaista ryhmäläisiä toimimaan ja keskustelemaan. Viimeisenä ominaispiirteenä on asetettuihin tavoitteisiin nähden koko ryhmän toiminnan sekä oppimisen arviointi. (Repo-Kaarento 2007, 33, 35, 37–39).

5 LASTEN TYÖ- JA RAVITSEMUSKASVATUS

Härkönen (1988) on määritellyt työkasvatuksen työn aikaan saamaksi kasvatukselliseksi vaikutukseksi. Lapset oppivat aktiivisesti toimiessaan sekä muiden ihmisten kanssa kommunikoidessa. (Härkönen 1988, 12.) Lapsille aikuisten työ ja työtehtävät on luonnollinen osa arkea kotona ja päiväkodissa. Jo hyvin aikaisessa vaiheessa lapsi ryhtyy matkimaan työtehtäviä, joita aikuiset tekevät sekä ovat kiinnostuneita esimerkiksi tiskaamaan. Lapset tulisivat mukaan eri työtehtäviin, sillä työhön osallistuminen kehittää lapsen fyysistä kestävyyttä. Eri työvälineet ja niiden käyttäminen kehittävät niin silmän ja käden yhteistyötä kuin hienomotoriikkaa. Työ auttaa myös kasvattamaan lapsen itsetuntoa ja vastuuntuntoa. Näiden lisäksi lapsi oppii myös uusia käsitteitä tai fysiikan ilmiöistä (Karling ym. 2008, 235–236).

Varhaisessa pedagogiikassa kasvatuksen metodeja ovat leikki, työ, opetus, erilaiset matkat ja juhlapäivät. Perustoiminnoilla tarkoitetaan omasta itsestään huolehtimisen tehtäviä, kuten omaa peseytymistä, ruokailussa toimimista, ulkoiluun, leppäämiseen sekä yleiseen siisteyteen ja hygieniaan liittyviä toimia. Nämä perustoiminnot kuuluvat työkasvatukseen. Perustoimintojen kautta lasta voidaan opettaa kiinnittämään huomiota miljöönsä ja omien tavaroiden ja välineiden hoitoon, niiden puhdistamiseen, kunnossapitoon ja järjestyksen ylläpitämiseen. (Härkönen 1988, 118.)

Positiivisten kokemusten lisäksi lapsi oppii kohtaamaan epäonnistumisia, jos kaikki eivät heti onnistu. Lapsi alkaa ymmärtää pitkäjänteisen harjoittelun ja suunnitelmallisen työskentelyn merkitystä. Osa kerhossa annetuista työtehtävistä oli pidempiä, kuin toiset. Ne toivat vaihtelua toimintaan ja työtehtäviä sai vaihtaa keskenään jos osa tehtävistä oli liian työläisiä. Yhdessä tekeminen niin aikuisen kuin toisten lastenkin kanssa antaa yhteistoimintaan ja toisten huomioon ottamiseen valmiuksia. Aikuisen kanssa tekeminen on lapsille mielekästä puuhaa myös siksi, että silloin he ovat luonnollisessa vuorovaikutustilanteessa keskenään (Karling ym. 2008, 235–236). Lapsen omatoimisuutta voidaan kehittää työkasvatuksen avulla. Omatoimisuuden lisäksi lapsia voidaan harjoittaa työn tekemiseen. (Härkönen 1988, 43.) Lapselle syntyy ymmärrys vastuun kannon merkityksestä sekä oman työpanoksen merkityksestä. Työnteon avulla opitaan hyväksyttäviä tapoja vuorovaikutukseen ihmisten kanssa ja hahmottamaan työprosessi kokonaisuudessaan. Tiedot hygieniasta ja ravinnosta auttaa ymmärtämään, mikä merkitys työnteolla on ihmisen elämässä.

Ylipainon ilmeneminen lapsilla on lisääntynyt ympäri maailman, niin myös Suomessa. Suomalaisista leikki-ikäisistä lapsista noin 5–10 % ja kouluikäisistä noin 10–20 % on ylipainoisia. Prosenttimäärä on tällä hetkellä kasvussa. On riittävää, että ylipainoisen kasvuiässä olevan lapsen painon nousu pelkästään pysäytetään, koska lapsen kasvaessa pituutta, painon ja pituuden suhdanne tasoittuu. Liikunta on tärkeää ja tavoitteena on, että perhe syö yhdessä terveellistä ruokaa. (MLL s.a.)

Lapsi kannattaa ottaa mukaan arjen askareisiin aina kun se on vain mahdollista. Lapsen innostus kotitöitä kohtaan saattaa tippua iän myötä, joten tällaista kiinnostusta kannattaa yrittää pitää yllä. Kiinnostus ruokaa kohtaan saattaa vähentää varauksellisuutta uusien makuja kohtaan. (MLL s.a.) Säännölliset ruoka-ajat, johon kuuluu myös välipalat ovat erittäin tärkeitä ja tuovat turvaa lapselle. Toimiva ateriaritmi voi olla esimerkiksi aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Lapsi saattaa tarvita yhden välipalan lisäksi vielä kaksi välipalaa lisää aamupäivällä ja iltapäivällä. (Hasunen ym. 2004, 19–20.)

On olemassa monia edullisia ruoka-aineita, joista voi tehdä erilaisia ruokia. Näitä ovat muun muassa leipä, hiutaleet, jauhot ja sen hetkisen kauden kasvikset ja marjat. Ruokaostosten hinta kasvaa nopeasti, kun ostetaan leikkeleitä, lihaa, pitkälle jalostettuja valmisteita, välipalavalmisteita, pikaruokia, kahvileipiä, keksejä, makeisia sekä virvoitus- ja alkoholijuomia. Kun näitä edellä mainittuja ruokatarvikkeita ostaa vähän ja harkitusti, voi säästää ruokamenoissa. (Hasunen ym. 2004, 24–25.)

Ravitsemusneuvontaa saa esimerkiksi neuvolasta. Siellä tavoitteena on turvata hyvä ravitsemus koko perheelle. Lasten jokapäiväiseen ruokailuun liittyvät asiat ovat hyviä keskustelunaiheita perhetapaamisilla ja myös ryhmissä. Tavoitteena on, että ruokailutilanne on koko perheelle positiivinen tapahtuma, jossa terveellisyys yhdistyy ruokailussa syntyvään nautintoon. (Hasunen ym. 2004, 58.) Kun ruokavalio sisältää paljon kasviksia, on sen todettu monissa väestötutkimuksissa pienentävän riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin ja syöpiin. Yksityiskohtaisesti ei ole todistettu mistä johtuvat nämä kasvispainotteisen ruoan tehokkuudet johtuvat. Kasvisruoassa terveydelle edullisia tekijöitä on paljon, joiden vaikutukset joko yksinään tai yhdessä ovat terveydelle suotuisia. (Terveyskirjasto s.a.)

Syöminen on mukavaa yhdessä. Lapselle eduksi on, että ateriat ovat kiireettömiä, positiivisia ja kannustavia. Kannattaa kannustaa lasta maistamaan pieniä määriä uusia makuja kerrallaan, ilman pakottamista. Jotta uuteen makuun tottuu, se saattaa viedä jopa 10–15 eri maistamiskertaa. Yhteisen aterian äärellä kuulumisten lisäksi voidaan harjoitella hyviä käytöstapoja, jotka perheet laativat ja toteuttavat itse, kuten ”Kiitos!” ja ”Ole

hyvä!”. Arjesta saa vähän hienomman, kun kattaa kauniisti ja jos ruokailuhetki on rauhan, niin tilannetta kannattaa lähteä selvittämään toiseen paikkaan. (MLL s.a.)

Terveellinen ruoka on itsessään trendikästä. Ruoalla rakennetaan omaa persoonallisuutta. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on entistä tärkeämpää ja dieetit alkavat jäädä taka-alalle. (Aunola 2013.) Monet potevat syyllisyyttä siitä, että ruoan itse tehty osuus on varsin pieni ja siksi se, että voi tehdä jotain itse saa ruoan tuntumaan terveellisemmältä (Ruokatieto 2013).

Kotitalouteen liittyvää neuvontaa antavat Martat kertovat verkkosivuillaan, että ruoan kustannuksissa voi säästää paljon, kun tekee ruoat itse. Kannattaa tehdä ruokaa sen verran, että siitä riittää useammalle päivälle, eikä vain yhdelle illalle. Esimerkiksi, kun keittoa keittää kokonaisen kattilallisen kerralla, se säilyy jääkaapissa muutaman päivän ja sitä voi myös pakastaa myöhempää ajankohtaa varten (Martat s.a.)

6 ELÄMÄNHALLINTATAITOJEN JA OSALLISUUDEN VAHVISTAMINEN

Elämänhallinnan kannalta itsensä tunteminen on tärkeää. Jotta ihminen voi hallita elämänsä, täytyy olla ymmärrys siitä, mitä omalta elämältään toivoo ja tavoittelee. Minäkuva tarkoittaa ihmisen omaa käsitystä siitä, millainen hän on, mitkä ovat hänen vahvuutensa tai mitä hän arvostaa ja mihin pyrkii. Se myös ohjaa yksilön valintoja ja päätöksiä. Silloin kuin ratkaisut ovat tietoisia ja harkittuja, tulee ihmiselle hallinnan tunne elämäänsä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 15–17.) Keltikangas-Järvisen (2000, 27–29.) mukaan elämänhallinta on yksi ihmisen perustarpeista. Turvattomuuden tunnetta lisää tunne ennakoimattomista ja hallitsemattomasti vastoinkäymisistä. Kun tavoitteita asetetaan tietoisesti ja on joku päämäärä mihin pyrkiä, ihmiselle tulee tunne siitä, että hän elää elämänsä aktiivisesti. Tunne siitä, että elämä on hallinnassa lisää turvallisuuden tunnetta. Nykyään määrääkaiset työsuhteet ja pätkätyöt sekä erilaiset yhtäkkiset muutokset työelämässä ovat vähentäneet elämänhallinnan tunnetta.

Psykologiassa elämänhallinnasta puhutaan pyrkimyksenä muuttaa liian rasittavia tai voimavarat ylittäviä ulkoisia tai sisäisiä olosuhteita. Eli joko yksilö muuttaa konkreettisesti olosuhteet toisiksi tai muuttaa omaa tapaansa tulkita tai kokea asioita itselleen suotuisammaksi. Hän pyrkii sopeutumaan ja tarkastelemaan asioita uudella tavalla. (Keltikangas-Järvinen 2000, 41.)

Kestävä hallinnan tunne on prosessi, se syntyy vähitellen kehityksen kuluessa ja eri ikävaiheissa siihen tarvitaan erilaisia rakennusaineita. Kehityopsykologiasta käsin tarkasteltaessa ymmärretään se kaikkivoipaisuuden korvautumisella ympäristön realiteetit huomioivalla hallinnantunteella. Tämän hallinnan tunteen kehityksestä voidaan erottaa neljä erilaista kehitystapahtumaa, jotka onnistuessaan takaavat hallinnan tunteen muodostumisen. Ensimmäinen vaihe on varhaislapsuudessa ilmenevän kaikkivoipaisuuden syrjäytyminen, enemmän realistisen mahdollisuuksien ja keinojen arvioimisella. Toinen on tunne mahdollisuudesta vaikuttaa omaan elämään, joka muodostuu kokemuksien kautta. Kolmantena on sisäisten hallintakeinojen syntyminen, mikä takaa psyykkisen tasapainon. Neljäs on päättelyyn perustuvien hallintastrategioiden syntyminen. (Keltikangas- Järvien 2000, 53–54.)

Kaikkivoipaisuus on pienen lapsen tapa suojata itseään kaoottiselta ja hallitsemattomalta näyttävältä maailmalta. Tämä on lapsen kehityksen kannalta todella tärkeää. Se on niin hallinnantunteen, perusluottamuksen kuin itsetunnonkin perusta. Hallinnan tunteen

kehittymisen edellytys on, että tämä vaihe sallitaan lapselle. (Keltikangas- Järvinen 2000, 54.)

Kokemukset ja havainnot siitä, että ihminen voi vaikuttaa omalla toiminnallaan asioihin lisäävät hallinnan tunnetta. Ihmiselle on tärkeää huomata, että omat ratkaisut ja toimittavat vaikuttavat toiminnan lopputulokseen, eikä hänelle vain tapahdu asioita tai hän ei vain ajaudu tilanteesta toiseen. Hallinnan tunteen kehittymisessä vanhemmat voivat auttaa tarjoamalla lapsille onnistumisen kokemuksia lapsen omista asioiden hoidosta. Se, että lapsi kokee saaneensa aikaan hyvän lopputuloksen omilla ratkaisullaan ja toiminnallaan lisää hallinnan tunnetta. (Keltikangas-Järvinen 2000, 60–61.) Hallinnan tunne koskee myös ihmisen psyykkistä elämää. Tunne siitä, että hallitsee tunteitaan käsittelemällä niitä ja ohjaamalla reaktioitaan on merkittävä osa elämänhallintaa. (Keltikangas-Järvinen 2000, 80.)

Henkilö, joka on saavuttanut sisäisen autonomian voi valita ärsykkeensä ja sulkea ulkopuolelle muut ärsykkeet, sekä valita ajankohdan ja reagoititavan. Hän käsittelee asioita, ja muodostaa mielessään esimerkiksi epäonnistumisesta uuden tulkinnan, joka ei sen jälkeen ole enää yhtä merkityksellinen. Tämä mahdollistaa pettymysten kohtaamisen ilman itsetunnon vaurioita. Sisäisen autonomian saavuttaminen on pitkän kehityksen tulos. Yritykset hallita itseään ja tunteilmaisujaan ovat lapsen ensimmäiset kehitysvaiheet kohti sisäistä autonomiaa. Harjoittamalla itsekontrolliaan lapselle syntyy tunne omasta tahdosta, jonka avulla ohjata itseään. (Keltikangas-Järvinen 2000, 81–82.) Päätelytaitoja, jotka liittyvät hallinnan tunteeseen voidaan harjoitella keskustelemalla (miksi jokin tapahtui, mikä siihen johti). Aikuisen tulee korjata mahdollisia merkittäviä päättelyvirheitä ja pyytää pohtimaan uudelleen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 93.) Tärkeää on myös puhua asioiden syy-seuraussuhteista, joka vaikuttaa esimerkiksi sosiaaliseen kanssakäymiseen (Keltikangas-Järvinen 2000, 91). Elämänhallinnalla voidaan tarkoittaa myös henkisiä voimavaroja, jotka vastoinkäymisiä kohdatessa auttavat selviytymään niistä (NettiNappi s.a).

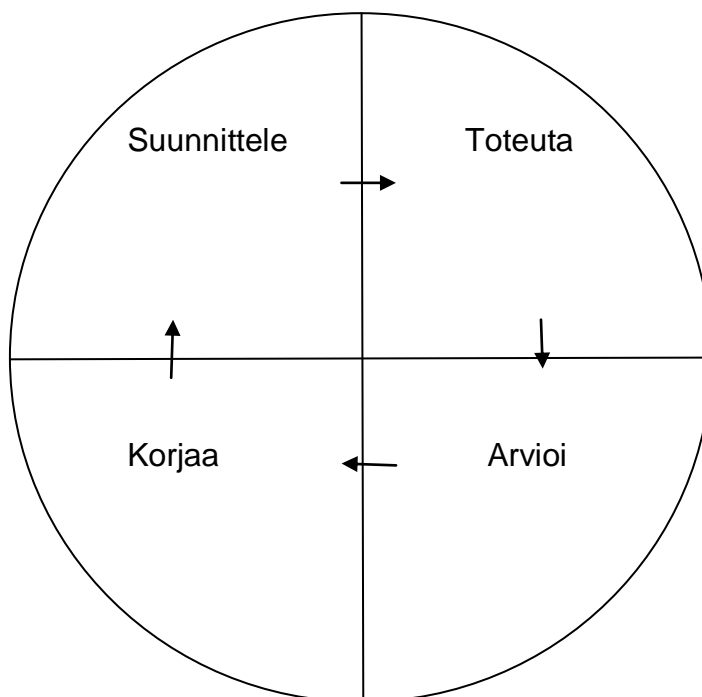
Käsitteenä osallisuus on laaja ja sillä voidaan eri yhteyksissä tarkoittaa eri asioita (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012). Lähtökohtaisesti kyseessä on jokaisen ihmisen subjektiivinen kuuluvuuden tunne (Jämsen & Pyykkönen 2014, 9). Tunne osallisuudesta muodostuu osallistumisen ja vaikuttamisen kautta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012.) Osallisuuden ytimessä ovat luottamuksellisuus ja yksilöiden sitoutuneisuus sekä kokemus kuuluksi tulemisesta (Jämsen & Pyykkönen 2014, 9). Se, että ihmisen oikeus tietää häneen liittyvistä suunnitelmista, päätöksistä, sopimuksista ja toimenpiteistä sekä se, että

on oikeus ilmaista mielipiteensä ja saada sille tukea, ovat kaikki osallisuuden periaatteita. Vuorovaikutus on olennainen asia osallisuudessa. Itse, ei pysty vaikuttamaan jos ei saa mistään tietoa tai ei pääse päättämään itseensä liittyvissä asioissa. Toiminnassa osallisuudesta tulee näkyvää. Yhdessä tekeminen on tavallisin tapa osallistaa. (Rönkkö & Rytönen 2010, 51.)

Osallisuuden rakentuminen koostuu osista ja niiden keskinäiset suhteet voivat vaihdella sekä lapsen tuntemus omasta osallisuudesta voi vaihdella. Ensimmäisenä on yksilön lupa valita osallistuuko toimintaan vai ei ja aina tulee olla mahdollisuus ja oikeus valita olla osallistumatta. Sillä osallistumatta jättäminenkin on osallisuutta. (Oranen s.a.) Yksilön tiedonsaannin oikeus on toinen tärkeä osatekijä eli riittävää tietoa tilanteesta, työskentelyn prosessista ja tahoista, jotka siihen osallistuvat, omasta roolistaan ja oikeuksistaan. Osallisuutta on myös prosessiin vaikuttamisen ja omien mielipiteiden ilmaisemisen mahdollisuus. Myös omien mielipiteiden ilmaisun tukemin sekä itsenäisten päätösten mahdollisuus ovat osa osallisuutta. Se kuinka paljon itsenäisiä päätöksiä on mahdollista antaa tehdä, riippuu hyvin paljon tilanteesta sekä lapsen kehitystasosta. (Oranen s.a.) Toisen ihmisen aito kuuleminen sekä mielenkiinnon osoittaminen edistää osallisuuden tuntemusta. (THL 2014.) Myös Lapsen oikeuksien sopimuksessa määritellään lapsen oikeus mielipiteiden ilmaisemiselle ja riippuen lapsen iästä ja kehitystasosta mielipiteet on huomioitava (YK:n Lapsen oikeuksien sopimus 12§). Osallisuuden onnistumisen kannalta on tärkeää, että aikuinen kuuntelee lasta ja hänen mielipiteitään sekä on aidosti niistä kiinnostunut. Lapselle osallisuus antaa tunteen, että hänen mielipiteitään on merkitystä. Se myös laajentaa lapsen ajattelumaailmaa ja kokemuksia. Hyvä menetelmä lisätä osallisuutta ovat luovat menetelmät. (THL 2014.)

7 TYÖN KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS DEMINGIN YMPYRÄMALLIN MUKAAN

Demingin ympyrä eli PDCA, tulee sanoista plan, do, check ja act (kuvio 1). Nämä neljä sanaa myös kuvaa Demingin ympyrän neljää eri vaihetta, suunnittelua, toteutusta, arviointia sekä arviointiin perustuvaa uutta toteutusta eli korjausta. Korjausten jälkeen ympyrä sulkeutuu ja aloitetaan taas alusta. (Taloustieteiden tiedekunnan laatukäsikirja.) Me käytimme tätä ratkaisumallia omassa opinnäytetyössämme.



KUVIO 1. Demingin ympyrä

7.1 Suunnitteluvaihe

Olemme kumpikin valinneet Savonia ammattikorkeaa koulussa Iisalmen kampuksella varhaiskasvatuksen valinnaiseksi oppiaineeksi ja suoritamme lastentarhanopettajan pätevyyden. Meidän oli luontevaa aloittaa yhteistyö opinnäytetyössä, koska meillä on kummallakin sama päämäärä opiskeluissamme. Pidämme kumpikin tärkeänä yhteisen aterian pitämisestä vähintään kerran päivässä. Haluamme tuoda perheisiin ideoita kattaakseen ja terveellisen aterian suunnittelun, joka pidetään yhdessä perheenä.

Meillä kummallakin on kokemusta lasten kanssa toimimisesta kesätöiden puitteissa päiväkodeissa sekä koulun olleissa harjoitteluissa olemme kumpikin olleet päiväkodissa

töissä. Kokemusta kuitenkin uupuu vanhempien sekä lasten ohjaamisesta, jota meidän opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa on.

Otimme yhteyttä Alapitkän koulun rehtoriin Jaana Suliin. Esitimme Sulille ideamme opinnäytetyöstä ja kysyimme olisiko koululla tarvetta tällaiselle kerholle. Kysyimme myös voisimmeko pitää opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden koulun iltapäiväkerhotiloissa. Rehtori Jaana Suli ilmoitti kerhostamme eteenpäin vanhemmille joulukuussa. Saimme myös laittaa mainoksen kerhostamme koulun ilmoitustauluille.

Opinnäytetyön suunnitelman esitimme 18.11.2013. Ennen suunnitelman esitystä olimme perehtyneet teoriakirjallisuuteen sekä lukeneet opinnäytetöitä, joita oli tehty samoista aiheista. Opinnäytetyön suunnitelmaseminaarissa saimme paljon ehdotuksia siihen kuinka voisimme toteuttaa opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden. Saimme myös ehdotuksia siihen, mitä otamme mukaan teoriaosuuteen. Joulukuussa 2013 aloitimme suunnittelemaan opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden runkoa. Pohdimme yhdessä millaisia tuokioita kerhossamme tarjoamme ja mihin suuntaan haluamme opinnäytetyötä viedä. Tässä vaiheessa varmentui se, että haluamme parantaa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Samalla annamme myös elämänhallintataitoja.

Aluksi meidän oli tarkoitus aloittaa kerho 9.1.2014. Kerhon ajankohdaksi ilmoitettiin klo: 17–18.00. Kerhoomme ei kuitenkaan ilmoittautunut yhtään osallistujaa. Rehtori Jaana Suli laitto viestiä vanhemmille uudestaan ja myöhästyimme kerhon ajankohtaa yhdellä tunnilla, eli kerhon alkamisaika olikin kello 18.00. Ilmoittautujia alkoikin sitten tulla enemmän. Yhteensä ilmoittautujia tuli kolme lapsi-vanhempi paria, jonka ajattelimme olevan juuri sopiva määrä. Aiemmin ajattelimme ottavamme kerhoon korkeintaan 5 lapsi-vanhempiparia. Kolme lapsi-vanhempiparia oli siksi sopiva määrä, koska iltapäiväkerhon tila oli melko pieni siihen nähden, että useat ihmiset kulkivat kuuman uunin ympärillä. Luokkatilaa ei meidän mielestämme ollut suunniteltu monen lapsen kanssa kokkaamiseen. Kun kerholaisia oli yhteensä kuusi henkilöä mukana meidän lisäksi, pystyimme antamaan paremmin yksilöllistä ohjausta.

Lapsen kehityksen tunteminen helpotti kerhon sisältöjen suunnittelua. Kerhomme lapset pystyvät jo keskittymään tekemiseen pidempään, joten tuokiot saattoi suunnitella haastavammiksi ja pidempi kestoisiksi. Tärkeää oli kuitenkin saada toiminta ja teoria tasapainoisesti esille, sillä pitkäaikainen paikallaan istuminen ja kuunteleminen eivät vielä onnistu. Yhdistelemällä oppimisen ja toiminnan keskittyminen asiaan säilyy pidempään. Kerhon toiminnalla vaikutamme lapsen kehitykseen positiivisesti esimerkiksi harjoittelemalla saksien ja veitsien käyttöä. Kerhotoiminnalla pyrimme myös myönteisesti vaikut-

tamaan lasten sosiaalisten taitojen kehittymiseen sekä sosiaalisten verkostojen kasvamiseen.

7.2 Kerhokerrat 1–6

Pääsimme aloittamaan opinnäytetyön toiminnallisen osuuden 16.1.2014. Pidimme yhteensä 13 kerhokertaa tammikuun ja toukokuun välillä. Pidimme jokaisen toimintatuokion jälkeen pienen keskustelutuokion edeltävästä tuokiosta, jossa kävimme läpi havaintojamme ja huomioitamme. Reflektoimme myös omaa toimintaamme sekä muutimme toimintaa tarvittaessa seuraavalle kerralle.

Ensimmäisellä kerralla kävimme läpi kerhomme ajatusta sekä keräsimme kerholaisten toiveita siitä, mitä tekisimme kerhomme eri kerroilla ja mahdolliset ruoka-aineallergiat. Laadimme kerhollemme yhteiset pelisäännöt ja jokainen kerholainen sitoutui niitä noudattamaan allekirjoittamalla paperin. Sääntöjä oli esimerkiksi, että ”Älä juokse!”, ”Varo kuumaa uunia!” ja ”Muista pestä kädet!”. Lisäksi jokainen lapsi askarteli yhdessä vanhempansa kanssa kansiot kartongista, johon askartelu ja ruokaohjeet laitetaan. Kansion kanteen lapset saivat piirtää kuvan omista lempiruoistaan sekä muuten koristella sitä haluamallaan tavalla. Olimme varanneet erilaisia tarroja ja värikyniä kansion koristelua varten. Kansiot valmistuivat kerhokertojen edetessä. Halusimme myös tutustua kunnolla kerholaisiin. Tapasimme ennen kerhon alkua Alapitkän koululla ja valmistimme tarvitsemamme tavarat järjestykseen. Ensimmäisellä kerralla lapset olivat selvästi hieman jännittyneitä, mutta osallistuivat kuitenkin iloisesti ohjelmaan. Lapset olivat toisilleen tuttuja jo aiemmin, mikä hieman helpotti kerhon aloittamisen jännitystä. Osaltaan lasten jännitystä varmasti lievitti oman vanhemman läsnäolo. Ryhmäytyminenkin voi tapahtua helpommin, kun on joku ennestään tuttu ihminen ryhmässä. Lapset toimivat hienosti ryhmässä ja kerhokerran edetessä uskalsivat heittäytyä mukaan entistä vapaammin. Pyrimme rohkaisemaan myös vanhempia osallistumaan tekemisiin lastensa kanssa.

Kansiot olivat valmiita melko nopeasti, joten aikaa jäi hieman yli. Lopuksi pelasimme Huojuva torni – peliä, jonka avulla pyrimme purkamaan jännitystä sekä tutustumaan lapsiin paremmin. Erilaiset pelit ja leikit myös edistävät ryhmäytymistä. Peli onnistui hyvin ja oli kerholaisten mielestä mukavaa. Tämä oli hyvä, koska Huojuva torni -peli ei kuulunut meidän alkuperäiseen suunnitelmaan ensimmäiselle kerhokerralle. Meidän oli ensimmäisellä kerralla hieman haastavaa hahmottaa tekemiseen käytettävä aika. Siivosimme ennen kerhon loppua yhdessä tavarat paikoilleen. Kerhossamme ohjauksen apuna käytimme työmenetelmänä havainnointia. Ensimmäisellä kerralla havainnoimme

lapsia ja heidän yhteistyötään vanhempien kanssa, mutta vielä vähäisellä tasolla sillä uusi tilanne ja uudet ihmiset tekivät tilanteesta jännittyneen, joten tulokset havainnoista olisivat olleet vääristyneitä. Teimme muistiinpanoja jokaisen kerhokerran jälkeen. Pohdimme yhdessä, että oliko kummatkin tehnyt samanlaisia havaintoja vai oliko toinen havainnut jotain muuta. Havainnoinnin kirjaamisella oli suuri merkitys, kun aloimme kirjoittaa opinnäytetyötä. Se, että pystyimme palaamaan muistiinpanoihin, oli tärkeää, koska emme olisi pystyneet kirjoittamaan muuten mitään ulkomuistista.

Kokkikerhoomme osallistuminen oli vapaaehtoista, kuten myös johonkin ohjaustuokion toiminnoista. Emme pitäneet kirjaa paikalla olleista. Sillä tarkoituksena oli, että kerhossa viihtyy ja mikään ei ole pakonomaista. Kerholaiset tiesivät osallistuvansa opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen ja kerroimme siitä heille avoimesti, sillä koemme, että se on yksi tärkeä osatekijä luotettavuuden syntymiseen. Tavoitteenamme oli luoda kokkikerhoon sellainen ilmapiiri, jossa lapset tuntevat, että heillä oli mahdollista sanoa mielipiteensä ja vaikuttaa. Otimme lasten mielipiteitä huomioon niin paljon kuin mahdollista niin toiminnan suunnittelussa, kuin toteutuksessakin valittaessa askarteluja ja ruokia mitä valmistetaan. Sen lisäksi, että lapsi kokee mielipiteensä arvostetuksi, myös mielekkyys tekemistä kohtaan lisääntyy, kun saa toteuttaa jotain, minkä suunnittelemiseen on itse voinut vaikuttaa.



KUVA 1. Pöllöaskartelu. Valokuva Heidi Pirinen 2014

Toinen kerhokerta oli askartelukerta ja ensimmäisenä teema värinä oli violetti. Olimme suunnitelleet askarteluksi tyhjiä vessapaperirullista ja kartongista tehtäviä pöllöjä (kuva 1) sekä kartongista ja kakkupaperista toisenlaisia lintuja. Kartongista leikattiin linnun vartalo, johon tehtiin lovi saksilla ja sinne laitettiin taiteltu kakkupaperi siiviksi. Vaikka kyseessä olikin vasta toinen kerta, huomasimme lapsissa jo selvän muutoksen, sillä lapset olivat heti alusta lähtien hyvin mukana ja iloisesti askartelivat yhdessä vanhempansa kanssa. Myös vanhemmat olivat selkeästi mukana. Kokkikerhossa toteutimme tavoitteellista toimintaa. Esimerkiksi suunniteltaessa kokkikerhoon toimintaa pohdimme lasten ikätasoon nähden sopivaa tekemistä. Onnistuimme suunnittelemaan askarteluista tarpeeksi haastavia, jotta saimme myös vanhemmat mukaan tekemään yhdessä ja syntyi yhteisiä oppimiskokemuksia. Tavoitteenamme oli kerhokerralle saada vanhemmat mukaan enemmän mikä toteutui. Oma ajankäyttömmme onnistui tällä kertaa paremmin ja turhaa odottelu aikaa ei jäänyt. Ohjeet askarteluista liitettiin kansion väliin, jotta niiden tekeminen myös kotona myöhemmin onnistuu sekä lapset piirsivät valmiista askarteluista kuvat kansioihin. Ensimmäisen kerran jännitys oli hieman jo lieventynyt ja lasten persoonallisuudet alkoivat tulla paremmin esille. Keskustelu vanhempien ja lasten välillä lisääntyi ja muuttui vapaammaksi. Lapset oppivat toisiltaan erilaisia taitoja varsinkin silloin, kun lapset ovat eri-ikäisiä keskenään. Esimerkiksi onnistumisen kokemukset ja niiden jakaminen toisten kanssa vaikuttaa lapsen minäkuvan kehitykseen positiivisesti ja kasvattaa heidän itseluottamustaan. Toiminnalla pystymme tarjoamaan lapsille tärkeitä onnistumisen kokemuksia.

Kolmannella kerhokerralla teema värinä jatkui violetti väri ja ohjelmana oli ensimmäistä kertaa ruoanlaitto. Halusimme tehdä ensimmäisestä ruoanlaitosta vielä yksinkertaisen, jotta näkisimme hieman lasten taitoja. Joten ohjelmassa olikin rahkajuoman ja myslin tekeminen. Ilmapiiri kerhossa oli vapautunut ja meistä oli pikkuhiljaa alkanut tulla hyvin tiivis ryhmä, jossa kaikki pystyimme olemaan omia itseämme, myös vuorovaikutus lasten ja vanhempien välillä lisääntyi. Onnistuimme suunnittelemaan toimintamme siten, että kaikille oli tekemistä, eivätkä vanhemmatkaan voineet jäädä sivuun vain valvomaan tilannetta.

Tavoitteena oli opetella reseptien lukemista, aineksien tuntemista sekä eri mittayksiköiden merkityksiä. Niitä harjoittelimme lukemalla yhdessä ohjeita sekä miettimällä mitä eri mitat tarkoittavat. Lapset oppivat paremmin, kun oli konkreettisesti näyttää heille mitä tarkoittaa yksi desilitra mustikoita. Jokaiselle lapselle ja vanhemmalle annettiin oma tehtävänsä ja vastuunsa ruoan valmistuksessa. Vanhemmat ja lapset keskustelivat paljon

ruoanlaiton ja askartelemisen lomassa ja pohtivat erilaisia kysymyksiä esimerkiksi liittyen ruoanlaittoon, mikä oli merkittävä huomio ajatellen, että tarkoitus oli antaa vanhemmille ja lapsille hetki, jossa he voivat olla yhdessä ja tehdä yhdessä sekä oppia samalla uutta. Ovathan vanhemmat tärkeässä roolissa auttaessaan lapsia oppimaan. Ajatuksena oli, että perheet ja lapset pystyisivät auttamaan vanhempia kotona toteuttamaan ruokia, joten mielestämme oli tärkeä aloittaa hieman yksinkertaisimmista ruoista.

Yksi tärkeistä ajatuksista mitä meillä ohjaajina oli ennen kerhon alkua, oli tutustuttaa lapset erilaisiin makuihin. Ohjeessa yksi tarvittavista ainesosista oli kuivattuja viikunoita, mitä lapset eivät olleet aiemmin nähneet tai maistaneet. Hauskan tekemisen avulla teimme uusien makujen maistamisesta mukavan kokemuksen lapsille. Koko kerhoprosessin ajan tavoitteenamme oli luoda onnistumisen kokemuksia lapsille. Tavoitteen saavuttamisen kannalta oli tärkeää luoda kerhohetkestä iloisia hetkiä kaikille ja oppimistilanteista ei-pakonomaisia. Vanhemmat ja lapset myös keskustelivat ruoanlaiton lomassa ja pohtivat erilaisia ruoanlaittoon liittyviä kysymyksiä, mikä oli merkittävä huomio ajatellen, että tarkoitus oli antaa vanhemmille ja lapsille hetki, jossa he voivat olla yhdessä ja tehdä yhdessä sekä oppia samalla uutta. Koemme myös tärkeäksi tarjota vanhemmille mahdollisuuden yhteiseen aikaan lapsen kanssa sekä muiden aikuisten, sillä tänä päivänä yhteinen aika on usein kortilla. Mielestämme epätasapaino työssä vietettävän ajan sekä vapaa-ajan välillä heikentää elämänhallinnan tunnetta. Pyrimme omalla kerhotoiminnalla vaikuttamaan perheiden elämänhallinnan tunteeseen tarjoamalla kodinulkopuolista tekemistä, jonka aikana on mahdollista unohtaa työstä tai muusta johtuva stressi. Vertaisryhmätoiminta ja muiden vanhempien tapaaminen ja heidän kanssa käytävät keskustelut lisäävät voimavaroja.

Sosiaalialalla työtä tehdään usein omalla persoonalla. Oman persoonan merkitys työssä on merkittävää. Positiivinen asenne on tärkeää ihmisiä ohjatessa. Pitämässämme kokikerhossa oli tärkeää, että itse olimme innostuneita aiheesta. Näin saivat myös lapset ja vanhemmat entistä enemmän kiinnostumaan ruoanlaitosta ja olivat aktiivisia toimimaan. Kaikkein suotuisin ympäristö oppimiselle mielestämme on avoin, innostava, kannustava ja haastava. Kerhossamme loimme olemusta ja ympäristöä, joka toimisi rohkaisevasti sekä kannustavasti sekä tätä kautta loisi mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksille. Kerhossamme loimme olemusta ja ympäristöä, joka toimisi rohkaisevasti sekä kannustavasti sekä tätä kautta loisi mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksille.

Kerhon alkaessa tammikuussa kysyimme perheiltä toiveita millaista ruokaa he haluaisivat kerhossa tehdä ja pyrimme toteuttamaan toimintaa toiveiden mukaan niin hyvin kuin suinkin oli mahdollista kerhon aikataulun mukaisesti. Ilta ajankohta, lähellä iltapala ai-

kaa, kokkikerhollemme vaikutti kuitenkin siihen, että emme voineet toteuttaa toiveita täyttävien ruokien valmistamisesta. Päätimme, että tehdyt ruoat olivat enemmänkin iltatai aamupalan kaltaisia tai muutoin kevyitä, kuten salaattia, mysliä, sämpylöitä tai smoothieta. Rohkaisimme siihen, että vanhemmat ja lapset toisivat omia mielipiteitään esille myös kerhon aikana. Kiinnitimme huomiota siihen, että kohtelimme jokaista kerhon jäsentä tasa-arvoisesti ja annoimme apua jokaiselle, joka sitä tarvitsi. Pyrimme resepteissä siihen, että ne olisivat mahdollisimman monipuolisia ja erilaisia. Kaikkein suotuisin ympäristö oppimiselle mielestämme on avoin, innostava, kannustava ja haastava. Kerhossamme loimme olemusta ja ympäristöä, joka toimisi rohkaisevasti sekä kannustavasti sekä tätä kautta loisi mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksille.



KUVA 2. Sydänmobile. Valokuva Heidi Pirinen 2014

Lähestyvä ystävänpäivän vuoksi neljännellä kerhokerralla teemana oli punainen väri ja ohjelmassa ystävänpäiväkorttien sekä sydänmobileiden (kuva 2) askartelua. Tavoitteenamme oli antaa lasten ja vanhempien yhdessä miettiä millaisia kortteja haluavat tehdä ja päästää omat luovuutensa valloilleen. Siksi emme antaneet valmiita malleja kuin sydänmobilen tekemiseen. Tällöin myös annoimme enemmän tilaa vanhemman ja

lapsen keskinäiselle kanssakäymiselle sekä saavutamme omat tavoitteemme vuorovai-
kutuksen vahvistamisesta. Ensiksi lapset ja vanhemmat suunnittelivat paperille millaisia
kortteja haluaisivat tehdä ja kenelle ne antaisi. Vasta sitten sai ryhtyä töihin. Jokainen
sai myös ottaa korttinsa mukaan ja antaa ne lahjaksi ystävilleen ja läheisilleen.

Edellisellä kerralla teemaksi valikoitunut punainen väri jatkui myös viidennellä kerhoker-
ralla. Ruoaksi päätimme valmistaa täytettyjä paprikoita. Kaikki lapset eivät olleet aiem-
min syöneet täytettyjä paprikoita, joten oli hyvä maistella ja tutustua yhdessä uuteen
ruokaan. Vaikka ruoka olikin hiukan uudempi eikä ehkä niin mieluista, jokainen osallistui
kuitenkin ruoan valmistamiseen ja halusivat opetella uusia asioita, kuten veitsen käyttä-
mistä. Vanhemmat olivat tärkeässä roolissa auttaessa lapsia uusien asioiden opettelus-
sa. Ruokailuhetken aikana on mahdollista keskustella lasten kanssa niin ruokailutottu-
muksista kuin toiveista seuraaville kerhokerroille sekä kysellä mielipiteitä kerhokerrasta.
Lapsille oli aina yhtä mielekästä nähdä itse valmistamansa ruoka valmiina ja he olivat
ylpeitä siitä mitä olivat saaneet aikaan.

Jälleen lopetimme kerhokerran siivoamalla paikat. Lasten oli hyvä huomata, että saa-
dakseen jotain valmiiksi ja päästäkseen syömään ruokia, tulee kaikkien osallistua ja
tehdä oma osuutensa vastuullisesti, myös ruokailun päätyttyä. Kun toiminnassa osallis-
timme lapset kaikenlaisen työn tekemiseen, kuten tiskaamiseen, siivoukseen ja pöydän
kattamiseen niin paljon kuin mahdollista ja tuomaan siten arkipäivän askareita tutum-
maksi lapsille. Kun kävimme yhdessä läpi reseptejä ja mittayksiköitä oppii lapsi käsitteitä
konkreettisella tavalla. Myös itse tekeminen kerhossa rohkaisee tekemään ja kokeile-
maan ruoanlaittoa myös kotona. Jokaisen työpanos ruoanvalmistuksessa ja kattamises-
sa kerhossamme oli tärkeää. Jokainen kerhönjäsen tiesi mitä ruoka-aineita ruokiin tulee
ja mitä eri vaiheita ruoanvalmistukseen tuli, sillä kävimme reseptit läpi aina ennen toi-
minnan aloittamista.

Vuorossa oli taas askartelukerta ja teemaväriksi vaihtui kuudennella kerralla valkoiseen.
Askarteluna olivat valkoisesta narusta liiman ja ilmapallon avulla tehtävät narupallot se-
kä tyhjiä vauvanruokapurkkeja ja serviettejä hyväksi käyttäen kynttilätuikkuja. Askartelut
olivat hyviä parityöskentelyyn ja vaativatkin niin lasten kuin vanhempienkin osallistumis-
ta. Kaikki parit toimivatkin hyvin yhteistyössä keskenään ja onnistuivat askarteluissa
vaikka narupallo olikin hieman luultua vaativampaa.

Otimme jokaisen parin, ja ennen kaikkea lapsen, huomioon yksilöllisesti kaikilla kerho-
kerroilla esimerkiksi juttelemalla jokaisen parin kanssa henkilökohtaisesti toiminnan lo-
massa. Kiersimme myös jokaisen parin työpisteellä keskustelemassa ja kysymässä jos

he tarvitsevat apua. Sijoituimme itse toimimaan niin, että meidän luokse oli mahdollisimman helppo tulla. Saatoimme olla saman pöydän ääressä, kuin joku muu lapsivanhempi pareista. Emme missään vaiheessa ”eristäytyneet” omien pöytiemme ääreen vaan olimme koko ajan osa ryhmää. Kerhokerran onnistuimme suunnittelemaan ajankäytöllisesti siten, että turhaa odottelu aikaa ja saimme käytettyä hyvin koko kerhokerralle varatun ajan. Olimme pitkään jo havainnoineet lapsia ja huomanneet kaikille olevan hyvät motoriset sekä sosiaaliset taidot. Joten esimerkiksi askarteluja pystyi miettimään jo hieman vaativimpiakin.

7.3 Kerhokerrat 7–13

Teemavärin ollessa valkoinen ruoaksi suunnittelimme seitsemännellä kerralla kookoksen smoothien sekä banaaniomena pannarin. Tällä kertaa harjoittelimme taas veitsen käyttöä pilkkomalla banaaneja sekä kuorimalla omenoita. Jokaiselle jaettiin taas omat tehtävät hoitaakseen. Huomasimme, että jokainen oli todella innoissaan tekemässä ja halusi auttaa aina kuin mahdollista. Se taas antoi meille merkkiä siitä, että olimme onnistuneet toteuttamaan jotain mistä lapset olivat oikeasti innoissaan. Kun kaikki oli valmista, katoimme pöydän sekä koristelimme sen itse tehdyillä kynttilälyhdyillä ja narupalloilla, jotka olimme edellisellä kerralla tehneet. Syönnin jälkeen siivosimme paikat ja lapset saivat viedä kotiin tekemänsä askartelut.

Jokaiselle kerhokerralle oli oma tietty teemavärinsä, mutta halusimme mukaan myös kaksi kertaa, jolloin teemana olisivat kaikki sateenkaaren värit. Kahdeksannella kerralla päätimme tämän toteuttaa. Mietimme askartelua, johon voisi ottaa mukaan kaikki värit ja päädyimme tekemään erilaisia koruja puisista helmistä. Jotka voisi joko pitää itsellään tai tehdä lahjaksi. Jokainen sai valita joko käsikorun, kaulakorun tai korvakorut, jonka halusi tehdä tai tehdä vaikka kaikki. Askartelun haastavuus vaihteli, joten kaikille oli jotain tehtävää. Käsikorut ja kaulakorut lapset saattoivat tehdä ihan itse, kun taas korvakorun tekemisessä tarvittiin vanhempia ja yhteistyön tekemistä. Näytimme aluksi mallia, miten koruja tehdään, jonka jälkeen jokainen sai tehdä itse sellaiset kuin halusi. Näin pystyimme osallistamaan kerholaisia toimintaan. Aika kuluikin nopeasti koruja tehden ja keskustellen. Vaikka joukossa oli myös isejä, mukava oli huomata, että tekivät hekin koruja yhdessä lastensa kanssa.

Koska edelliselle kerralle valitsimme teemaksi sateenkaaren värit, täytyi valmistettavan ruoan sisältää myös paljon värikkäitä aineksia, siksi ruoaksi valikoitua yhdeksännellä kerralla parsasalaatti. Parsasalaattia tehdessä pystyimme myös harjoittelemaan veitsien

käyttöä sekä muita keittiö taitoja kuten parsojen kiehauttamista. Katoimme jälleen yhdessä pöydän ruokahetkeä varten. Parsa oli lapsille hieman vieras, mutta jokainen kuitenkin maistoi salaattia. Tiskasimme myös yhdessä astiat ja siivosimme ennen kuin päätimme tämänkertaisen kerhokerran. Yksi ajatuksemme ennen kerhon aloittamista oli pystyä mahdollisesti vaikuttamaan omalla esimerkillä ja toiminnallamme lasten ruokailutottumuksiin, sillä myöhemmässä vaiheessa uusiin makuihin ja ruokiin tutustuminen ja niiden syöminen voi olla yhä vaikeampaa. Toteutimme ravitsemuskasvatusta kerhosamme tekemällä ruokaa käyttäen edullisia raaka-aineita. Panostimme myös terveellisyteen, mutta emme liian tarkasti. Tavoitteenamme oli, että perheet tekisivät yhdessä ruokaa yhdessä myös kotona ja siksi helpot reseptit ja reseptivihko ovat tärkeitä jatkumon kannalta. Reseptivihkon vanhemmat ja lapset saavat kotiin viimeisen kerhokerran jälkeen. Kun reseptivihko on kotona se voi tuoda enemmän hetkiä yhteisen ruoanlaittohetken aloittamiselle. Kun reseptit ovat jo ennestään tuttuja kerhossa valmistettuja, niin ei ole kynnystä sille, että ruoanlaitto olisi liian haastavaa.

Täytyy muistaa, että emme ole terveydenalan asiantuntijoita, mutta haluamme kannustaa yhteisen ruokailuhetken pitämiseen, jossa terveellisyys on osana. Kerroimme lapsille ja vanhemmille kuinka tärkeitä välipalat ovat, mutta on tärkeää panostaa ruoanlaatuun, eikä syömisien välillä saa olla liian pitkää aikaa. Monet syömistottumukset luodaan jo lapsena ja ne säilyvät samankaltaisina pitkälle aikuisikään asti. Siksi tavoitteenamme on antaa lapsille valmiuksia terveellisiin elämäntapoihin ja vaikuttaa mahdollisiin syömisen ongelmiin luomalla ruoanlaitosta ja syömishetkestä mukavia ja positiivisia. Emme käyttäneet ruokien valmistuksessa mitään valmisruokia. Käytimme ruoanvalmistuksessa maustamattomia tuotteita, joita maustoimme itse. Myös esimerkiksi salaattiin kuuluva kastike valmistettiin itse. Halusimme näyttää, että itse maustaminen on helppoa ja asiat, jotka helposti saattaa ostaa valmiina kaupasta on nopeaa tehdä itse.

On myös hyvä muistaa, että monesti itse tehty terveellinen ruoka on edullisempaa, kuin einessruoka. Aluksi meillä oli suunnitelmissa pitää kerhoa aina torstaisin yhden tunnin verran, mutta huomasimme tunnin olevan melko lyhyt aika ja pidensimme kerhoaikaa puoleentoista tuntiin. Tällöin yhteinen ruokailuhetki oli seitsemän aikaan illalla. Huomasimme tämän antavan meille enemmän vapautta tuntien suunnitteluun sekä omaan ohjaukseen. Tämän takia meidän ei tarvinnut hoputtaa tai tehdä asioita kiireemmällä tahdilla.

Teemaväriksi otimme 10 kerralla keltaisen, juhliaksemme lähestyvää pääsiäistä ja askartelutkin valittiin sen perusteella. Teimmekin erilaisia pääsiäiskortteja, styroksi palloista nukkuvia tipuja ja jäniksiä sekä maalasimme tyhjiä kananmunia. Niin kuin ystävänpäi-

väkortit, pääsiäiskortitkin sai viedä loppuun kotiin ja antaa vaikka lahjaksi. Kananmunan maalaus oli suuri menestys kerholaisten keskuudessa ja olikin mukava havaita lasten innostus ja luovuus, kun he saivat itse suunnitella ja maalata niin kuin halusivat. Kortit jokainen sai tehdä sellaiseksi kuin halusi, emmekä antaneet tarkkoja ohjeita niiden tekemiseen. Tämä mahdollisti lasten ja vanhempien mielikuvituksen käytön. Vanhemmat ja lapset myös keskustelivat sekä työskentelivät enemmän yhdessä suunnitellessaan kortteja. Tämä tuki tavoitettamme vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta.

Pääsisäisen ja kevään innoittamana teimme 11. kerralla muffinsseja ja Kinuskikissan porkkanasämpylöitä (Kinuskikissa 2014). Kuten aiemminkin kerroilla, kävimme aluksi läpi reseptin ja mitä ainesosia siihen tarvitaan sekä jaoin tehtävät. Jokainen vanhempi ja lapsi saivat osallistua niin sämpylöiden kuin muffinienkin tekemiseen sekä koristeluun. Vaikka kyseessä olikin melko yksinkertainen aktiviteetti aikuisen näkökulmasta, lapsista oli hauskaa pyöritellä sämpylöitä. Teimmekin taikinaan niin, että jokainen sai tehdä useamman sämpylän halutessaan. Myös muffinien koristelu oli menestys ja jälleen sai huomata sen, kuinka lapset halusivat tehdä ruokaa ja olivat ylpeitä omasta tekemisestään, jolloin myös myöhemmin ruokien syöminen oli palkitsevampaa. Ohjaajana lasten ja vanhempien yhteistyön seuraaminen ja se ilo mikä lapsilla näkyi, oli merkittävä kokemus. Ruoanlaitossa tulee hyvin esille se, kuinka tärkeää on, että itse pystyy vaikuttamaan asioihin. Esimerkiksi sämpylöitä leivottaessa, kun lapsi on taikinasta alkaen itse tehnyt ne, näkee hän itse sen koko prosessin ja ymmärtää, mikä merkitys omalla toiminnalla on ollut valmiin sämpylän saamiseksi. Lapsi voi kokea ylpeyttä onnistuessaan.

Kerhokerran teemaväriksi valikoitui 12. kerralla ruskea, ja askarteluna olivat kivien maalaaminen sekä siilien tekeminen kartongista sekä havunneulasista. Ihan kerhokerran aluksi lähdimme ulos ja jokainen sai etsiä mieleisensä kivet, jotka sitten sai maalata haluamallaan tavalla. Myös muita luonnonmateriaaleja sai käyttää, kuten oksia tai ruohoa. Ulkona lapset ja vanhemmat yhdessä etsivät sopivia kiviä sekä myöhemmin maalasivat kiviä yhdessä. Tärkeää olikin, että lapset ja vanhemmat pystyivät jakamaan hetken mukavan yhdessä tekemisen merkeissä. Keskustelua kehkeytyi hyvin ja kaikki olivat innolla mukana tekemässä maalauksia. Pyrimme ottamaan mahdollisimman paljon huomioon luonnonmateriaalien ja kierrätysmateriaalien käytön sekä omalta osaltamme opettamaan lapsille, että aina ei tarvita hienoja ja kalliita materiaaleja askarrellakseen.



KUVA 3. Ruokailun aloittelua. Valokuva Heidi Pirinen 2014

Viimeistä kerhokertaa päätimme juhlistaa leipomalla täytekakun (kuva 3), johon väliin tuli itse tehty omenahilloke sekä kermavaahtoa. Päälle puolestaan tuli erilaisia hedelmiä, banaania, kiiviä viinirypäleitä ja appelsiinia. jokainen lapsi sai vuorotellen kokeilla ker- man pursottamista kakun reunoille. Teimme myös suolaisen kinkku-kasvis piiraan. Aloiti- timme kerhomme tuttuun tapaan lukemalla ohjeet, jotka käytiin yhdessä läpi, sekä ja- kamalla jokaiselle tehtävät, jotta päästäisiin alkuun. Kysyimme joka kerralla mitä kukin haluaisi tehdä, kun olimme ensin antaneet vaihtoehtoja. Kakku koristeltiin lopuksi yhdes- sä, jonka jälkeen rauhoituimme syömään tehtyjä ruokia. Ruokailun lomassa juttelimme kuluneesta kuukausista kerhon parissa ja kyselimme mielipiteitä ja kommentteja.

Lopuksi siivosimme ja laitoimme paikat kuntoon ennen kuin toivotimme hyvää kesää ja kiitimme kerhoon osallistuneita. Pyysimme kerhonjäseniltä suullista palautetta, lisäksi kirjallinen palautelomake lähetettiin sähköpostitse. Suullisesti annettu palaute oli enem- män positiivista kuin negatiivista. Kirjallisessa palautteessa perheiden oli helpompi tuoda esille myös palautetta, jossa oli kehittämisideoita. Pyrimme ottamaan kaiken palautteen hyvin vastaan, sillä korjaavankin palautteen myötä toimintaa pystyy kehittämään pa- remmin. Kehittämisideoilla oli suuri merkitys sille, millaiseksi toimintaa muokkasi, jotta perheet viihtyisivät kerhossa paremmin.

Vaikka aluksi kerhon aloittaminen ei meinannut onnistua osallistujien puutteen vuoksi, kaikki sujui kuitenkin lopulta hyvin ja onnistuimme mielestämme tekemään kerhosta mukavan niin lapsille kuin vanhemmille. Vanhemmat ja lapset pystyivät kerhossa näkemään muita samanikäisiä ja keskustelemaan, mikä voi monille olla hankalaa kiireistä työaikataulujen vuoksi. Opimme molemmat paljon perheiden kanssa työskentelystä sekä kerhotoiminnan suunnittelusta ja vetämisestä. Kerhotoiminnan pitäminen lapsille, jossa on heidän vanhemmat mukana, on erilaisempaa, kuin esimerkiksi päiväkodissa tehty toiminta, jossa vanhemmat eivät yleensä ole.

7.4 Arviointi vaihe

Kerhoon osallistuneet saivat vapaasti antaa palautetta meidän laatimalla palautekyselylomakkeella. (Liite 2). Palautteessa selvisi, että kerho oli jokseenkin lisännyt lasten osallisuutta ja mielenkiintoa osallistua kotitöihin kotona. Myös ruoanlaiton osalta kerho oli lisännyt innostusta tehdä yhdessä ruokaa lapsen kanssa. Parhaimmiksi resepteiksi yhteisen tekemisen kannalta nousivat Kinuskikissan porkkanasämpylät, rukiinen kinkkupirakka, keväinen parsasalaatti sekä täytekakun täyttäminen ja sen koristelu. Ruoanlaitto-taitojen kannalta parhaimmiksi resepteiksi nousivat samat reseptit kinuskikissan porkkanasämpylät, rukiinen kinkkupirakka ja keväinen parsasalaatti. Täytekakun täyttäminen ja sen koristelu ei saanut kannatusta ruoanlaitto-taitojen oppimisen kannalta.

Askartelun osalta kerho ei ollut lisännyt innostusta askarrella yhdessä kotona. Yhteisen tekemisen kannalta mukavimmiksi tekemisiksi kuitenkin nousi ystävänpäiväkorttien askarteleminen ja kynttilälyhtyjien tekeminen pilttipurkeista, korujen tekeminen sekä kivien maalaaminen. Oppimiskokemusten kannalta parhaimmiksi askarteluhetkiksi nousi wc-paperirulla pöllön ja pääsiäiskorttien askarteleminen sekä korujen tekeminen.

Toimintatuokioissa pyrimme opettelemaan kädentaitoja ja ruoanlaittoa hausalla tavalla yhdessä. Vanhemmat pitävät tärkeänä tällaista toimintaa. Kysyimme myös oliko kerhon myötä tullut mahdolliseksi enemmän vaihtaa ajatuksia ja keskustella oman lapsen kanssa. Vastauksista selvisi, että kerho oli tuonut hieman enemmän mahdollisuuksia vaihtaa ajatuksia.

Vanhemmat olivat myös sitä mieltä, että tällaista kodin ulkopuolella tapahtuvaa yhteistä kerhotoimintaa, jossa voi tehdä jotakin yhdessä oman lapsen kanssa, on tärkeää. Niemenomaan meidän järjestämästä kerhosta päällimmäiseksi muistoksi jäi vanhemmille mieleen oman lapsen innostus järjestämästämme kerhosta. Vanhemmat toivoivat jär-

jestettävän tulevaisuudessa liikuntapainotteisia kerhoja sekä kokkikerhoja lapsille sekä perheille. Lapset toivoivat myös liikunnallisia kerhoja, kokkikerhoja sekä askartelukerhoja.

Lapset antoivat myös palautetta heille aseteltujen kysymyksien pohjalta, joihin he saivat vastata vanhempien avustuksella. Lapset pitivät kerhossa toimimisesta sekä ruoat olivat olleet melkein aina mieleisiä. Mieleisimmät ruoat lapsien mielestä olivat kookoksinen smoothie, rukiinen kinkkupiirakka, banaani-omena pannari, muffinit sekä täytekakun täyttäminen ja sen koristelu. Mieleisimmät askartelut puolestaan olivat wc -paperirulla pöllö, korujen tekeminen, siilin askarteleminen sekä kivien maalaaminen. Kerho on lisännyt keskustelua vanhempien kanssa. Lapset olivat myös omien sanojensa mukaan tehneet kotitöitä vanhempien kanssa, kuten pöydän kattamista ja tiskaamista.

Kerhon aikana mukaan saattoi tulla alkuperäisten kerhonjäsenten lisäksi heidän muuta perhettä, koska perheiden aikataulusta johtuvien syiden vuoksi mahdollista sisarusta ei voi jättää yksin kotiin. Olimme siis varautuneet tilanteeseen ja suunnittelimme jokaisen kerhokerran niin, että mukaan mahtui aina muutama lisähenkilökin. Esimerkiksi ruokaa olimme varanneet aina niin, että se riittäisi kaikille. Askartelumateriaalia oli myös varattu aina vähän ylimääräistä, että jokainen pääsisi mukaan askartelemaan. Ainoa haaste tässä kuitenkin oli se, että jokaiselle henkilölle sai annettua jonkinlaisen työtehtävän. Kerhossa ollessa myös useampi jäsen, joutuu odottamaan enemmän vuoroaan tilanteisiin, koska esimerkiksi leikkuuvälineitä on kuitenkin rajallinen määrä, eikä iltapäiväkerhon tiloissa ollut esimerkiksi kuorimaveitsiä ja muita kapustoja tarpeeksi, niin toimme omia välineitämme mukanaamme kerhoon.

Pohdimme sitä, että olisimme voineet ehdottaa jo ensimmäisellä kerhokerralla, että jos perheenjäseniä osallistuu useampi kerhoon silloin tällöin, olisi siitä hyvä tiedottaa meille etukäteen. Kuitenkin materiaalihankinnat sekä ruokatarvikkeet maksavat ja toivoimme, että ruokaa ja muita materiaaleja ei menisi hukkaan. Tämä tuli meille kuitenkin yllätyksenä, koska emme olleet aikaisemmin tällaista kerhoa pitäneet.

7.5 Korjausvaihe

Kokkikerhojen lisäksi toivottiin järjestettävän liikuntapainotteisia kerhoja. Liikunnan kautta lähentyminenkin olisi hyvä vaihtoehto. Myös keskittyminen pelkästään ruoanlaittoon kerhossamme olisi ollut parempi vaihtoehto kuin, että yhdistetään askartelu sekä ruoanlaitto. Palautteessa kävi ilmi, että askartelu ei herättänyt kiinnostusta askarrella yhdessä kotona. Kuitenkin pääpaino kerhossamme oli ruoanlaitto ja yhteisen ruokailuhetken ra-

kentaminen, eikä niinkään erikseen ruoanlaitto ja askartelu vaan ne nivoutuivat toisiinsa. Lapset ja heidän vanhempansa toivoivat samantyyllisiä kerhoja järjestettävän jatkossakin, perheet olisivat helpompi saada tällaisiin kerhoihin mukaan, kun tekeminen miellyttää sekä lasta, että vanhempaa.

Palautekyselyn olisi voinut myös liittää viimeiselle kerhokerralle. Tällöin olisi jäänyt pois se mahdollisuus, että vanhemmat olisivat vaikuttaneet lastensa mielipiteeseen. Kuitenkin ajattelimme, että kerhon jäsenet tarvitsevat aikaa sulatella kerhossa käytyjä asioita, ennen kuin alamme kysellä niistä.

Keväinen parsasalaatti ja Kinuskikissan porkkanasämpylät saivat eniten kannatusta kysymyksessä ”Yhteisen tekemisen kannalta tärkeimmät reseptit”. Oli mielenkiintoista huomata, että samat reseptit nousivat esille myös silloin, kun kysyttiin mitkä olivat yleisesti oppimisen ja kokkaustaitojen kannalta tärkeimmät reseptit. Tulevaisuudessa olisi siis hyvä valita sellaisia reseptejä, joissa tulee niin perinteistä leipomista, mutta myös rohkeasti valita sellaisia reseptejä, joissa on ehkä uusiakin makuja. Reseptien tulisi olla sisällöltään sellaisia, joissa opeteltaisiin ruoanlaiton perustaitoja esimerkiksi pilkkomista, hienontamista sekä resepteissä olevia mittayksiköitä. Taitoja, joita arjen ruoanlaitossa tarvitaan. Salaatit ja sämpylät ovat nopeita ja helpohkoja ruokia tehdä, joten tämän kaltaiset reseptit ovat valttikortteja tulevaisuudessa tällaisissa kerhoissa, jossa aika asettaa rajoituksia.

Yhtenä tavoitteistamme oli, että saisimme siirtovaikutuksena aikaan, että perheet jatkaisivat yhdessä tekemistä. Lähetimme palautelomakkeet kerhon jäsenille noin kaksi viikkoa viimeisen kerhokerran jälkeen ja annoimme vastausaikaa myös kaksi viikkoa. Vastauksista kävi ilmi, että näiden kahden viikon aikana lapset olivat olleet innostuneita tekemään enemmän kotiaskareita yhdessä vanhemman kanssa kuin aiemmin. Pohdimmekin sitä, että tuliko kyselylomake liian varhain, jotta olisimme saaneet tarkempia vastauksia. Kun kirjallinen palautelomake olisi lähetetty vasta parin kuukauden päästä kerhon loputtua, olisivatko vanhemmat ja lapset vastanneet samalla tavalla? Oliko tässä vielä kyseessä ”uutuuden viehätyksestä”, kun kerhossa opitut asiat olivat vielä hyvässä muistissa.

Jatkoa ajatellen olisi tärkeää saada vastauksia siihen, että oliko yhdessä tekeminen edelleen jatkunut kotona, koska saattoi myös olla niin sanotusti hetken huumaa tehdä yhdessä kotona arjen askareita, kun niitä oli vasta opittu kerhossa. Ei ole siis varmuutta onko kerho antanut tarpeeksi innostusta jatkaa yhdessä tekemistä kotona pidempään-

kin. Kysymyslomakkeita olisi voinut laatia kahdenlaisia, joista toisen olisi lähettänyt esimerkiksi parin kuukauden päästä edellisestä kyselylomakkeesta.

Kerhoa pidettiin aina torstai-iltaisina. Pohdimme, että kerhon jäsenien toiveiden kannalta viikonloput olisivat olleet parhaimmat päivät. Viikonloput kuitenkin koostuvat usein perheiden omista menoista, kuten harrastuksista. Tällöin perheet eivät varmastikaan olisi päässeet mukaan jokaiselle kerhokerralle.

7.6 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka liittyy hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen ja se on olennainen osa tutkimuksen tekemistä aina ideoinnista julkistamiseen. Tutkijan velvollisuus on noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimusetiikka on sääntöjä, jotka on yleisesti sovitettu, kun taas hyvä tieteellisen käytännön noudattaminen tarkoittaa eettisesti kestävien tutkimus- ja tiedonhakumenetelmien käyttöä. Tutkijan on oltava tutkimustyössään rehellinen, huolellinen ja tarkka. (Vilka 2005, 29–30.)

Aineistonkeräämismetodinä käytettävässä kyselyssä piilee monia eettisiä ongelmia, kuten kuinka varmistua vastausten luotettavuudesta. Eettiset ongelmat koskevat yleensä reliabiliteettia ja validiteettia. Lomake, jonka kysymykset eivät anna luotettavia vastauksia on turha, eivätkä tulokset luotettavia ja paikkaansa pitäviä. Tämä taas ei vastaa tieteellisen toiminnan perusperiaatetta tutkimustyön huolellisuudesta ja tarkkuudesta. Taataksaan tutkimuksen luotettavuuden kysymyksenasettelua onkin tarkkaan mietittävä. Virheitä, mitä kysymyksenasettelussa voi olla ovat esimerkiksi kysymysten johdattelevuus tai ettei kysymykset ole yksiselitteisiä ja niihin voi vastata vain yhdellä tavalla. Virheellisiä kysymyksiä ovat myös sellaiset, jotka sisältävät ristiriitaisia asioita. Kysely kannattaa tehdä huolella, sillä myöhemmin sitä ei voi enää korjata. Omalle kyselylomakkeelle sokeutuminen on hyvinkin mahdollista, joten ulkopuolisen kriittinen tarkastelu voi auttaa huomaamaan mahdollisia puutteita. (Mäkinen 2006, 92.)

Varmistaaksemme oman kyselylomakkeemme luotettavuuden ja validiteetin pyrimme tarkastelemaan kyselylomakkeita kriittisesti sekä testaamaan ja pyytämään niistä palautetta opinnäytetyömme ohjaajalta. Lomakekyselyssä kysytään vain sellaisia kysymyksiä, jotka ovat tarkoituksen mukaisia tutkimuksen tai ongelman kannalta. Kaikkien kysymysten tulee siis olla perusteltuja tutkimukseen nähden. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

Myös anonymiteetin säilyminen lomakkeiden teko, postitus- ja lukuvaiheessa on tärkeä eettinen seikka. Vastajille on taattava anonymiteetin säilyminen, jos he sitä haluavat.

Anonyymiys voi osaltaan rohkaista ihmisiä vastaamaan rehellisesti, mikä taas helpottaa tietojen keräämistä. (Mäkinen 2006, 93, 114.)

Anonymiteettiä voi toteuttaa eri tavalla valmiissa tutkimuksessa, esimerkiksi viittaamalla heihin numeroin tai kirjaimin. Luottamuksellisuus liittyy vahvasti yksityisyyteen, ajatukseen siitä, ettei henkilökohtaisia tietoja jaeta eteenpäin. (Mäkinen 2006, 115.) Myös aineiston säilytys on tärkeää ottaa huomioon luottamuksen säilymiseksi (Mäkinen 2006,120). Miten säilyttää aineistoa niin, että muut eivät pääse siihen käsiksi. Vastaukset säilytimme itsellämme siten, että ulkopuoliset eivät päässeet niitä lukemaan, kuten tietokoneella salasanan takana.

Laadullisen tutkimuksen aineiston määrällä ei ole niin suurta merkitystä kuin määrällisessä tutkimuksessa, vaan laatu ratkaisee. Tutkimusaineisto auttaa asian tai ilmiön ymmärtämisessä, eikä tutkimuksella haeta niinkään yleistettävyydessä samassa merkityksessä kuin määrällisessä. Oleellista onkin miettiä millaisella aineistolla saadaan kattava kuvaus. (Vilka 2005, 126.) Vastauksia saimme kyselyymme kahdelta perheeltä. Perheitä kerhoon osallistui yhteensä kolme. Saadut vastaukset olivat sisällöltään hyviä. Kysymyksiin ei oltu vastattu pelkästään yhdellä sanalla, vaan vastaukset olivat hyvin perusteltuja.

Laadullisessa tutkimuksessa teoreettinen yhdistäminen on tärkeää. Teorian on oltava tuotu esille selkeästi. Sen on oltava loogista ja teorian on oltava vuorovaikutuksessa aineiston kanssa. Käsitteet on tuotava esille selkeästi ja ne eivät voi olla irrallisia vaan suhteessa aineistoon. Teoreettisten mallien täytyy tukea tutkittavaa. Tärkeää on myös aineiston ja teoreettisen viitekehyksen yhdistäminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 163.)

Myös me pyrimme lomakkeessamme siihen, että kysymykset ovat sellaisia, että niiden vastaukset auttavat meitä opinnäytetyössämme. Tärkeää oli pohtia myös kysymysten asettelua, varsinkin lasten palautelomaketta tehdessä. Kysymysten tuli olla helppolukuisia ja helposti ymmärrettävissä, jotta saisimme riittävästi tarvittavaa tietoa. Tarkasteluisissa kielen luettavuuden lisäksi kiinnitimme huomiota mahdollisiin kieliopillisiin virheisiin sekä tarkkuuteen, sillä halusimme varmistua siitä, että saisimme tarvitsemamme vastaukset aineiston kokoamiseen. Ainoastaan yhden palautteen kohdalla yhteen kysymyksen ei ollut vastattu. Kysymys ei välttämättä ollut vaikealukuinen, koska siihen olivat toiset vastanneet. Se oli saattanut jäädä epähuomiossa vastaajalta välistä. Miten säilyttää aineistoa niin, että muut eivät pääse siihen käsiksi. Vastaukset säilytimme itselläm-

me siten, että ulkopuoliset eivät päässeet niitä lukemaan, kuten tietokoneella salasanan takana. Aineistoa emme kantaneet koskaan mukana esimerkiksi laukussa.

Pyrimme myös rohkaisemaan kyselyyn vastaamista siten, että kysyimme kerholaisilta, mikä olisi heidän mielestään helpoin ja mieluisin tapa toteuttaa kysely. Haluavatko he perinteisen paperisen kyselylomakkeen, joka toimitettaisiin heille postin kautta vai sähköisen version. Päädyimme sen perusteella lähettämään kyselyn kerholaisille sähköpostilla. Luotettavuuden vaaraksi muodostui kyselyn vastaamiseen vanhempien vaikutus lasten vastauksiin. Kotona vastattavassa kyselyssä emme voineet valvoa vastaamislannetta, mutta selitimme vanhemmille kuinka haluamme lasten mielipiteet sellaisenaan ilman muutoksia tai vanhempien vaikuttamista asiaan. Ennen lomakkeiden lähettämistä kerroimme kuinka aiomme heidän vastauksia käyttää opinnäytetyön aineistona sekä säilyttää kerholaisten anonymiteetin. Kyselyssä ei kysytty vastaajan nimeä eikä sukupuolta, sillä kerholaisten vähäisen määrän vuoksi olisivat nämä tiedot paljastaneet vastaajan. Myös sähköpostiviestittelyssä perheiden kanssa säilytimme anonymiteetin. Pyytäessämme puuttumattomia vastauksia, emme maininneet jo palautuneiden kyselyjen lähettäjiä nimeltä tai sukupuolelta.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi on ollut antoisa ja mielenkiintoinen oppimiskokemus. Mielenkiinto opinnäytetyön tekemistä kohtaan ei kadonnut prosessin aikana, sillä olimme tehneet hyvän aikataulun kirjoittamiselle. Huomasimme, että taukojen merkitys opinnäytetyön kirjoittamisen prosessin aikana oli todella tärkeää oman jaksamisen kannalta. Opinnäytetyö on opettanut muun muassa pitkäjänteisyyttä. Olemme saaneet koottua paljon tietoa ja toimintatapoja tällaisesta uudeltaisesta toiminnasta mitä me olemme opinnäytetyön muodossa kehittäneet. Aiheen rajaaminen tuotti aluksi hankaluuksia, ja jouduimme rajaamaan paljon teoriaa, joista kokosimme myöhemmin teoreettisen viitekehyksen.

Olemme valinneet kummatkin opinnoissamme varhaiskasvatuksen polun ja opintomme tuottavat lastentarhanopettajan kelpoisuuden. Meidän oli siis luonnollista valita opinnäytetyöhömmme sellainen aihe, joka liittyy jollakin tavalla lapseen. Yhteistyömme sujui alusta asti, koska meillä oli samanlaiset tavoitteet tälle opinnäytetyölle. Vastuun jakaminen meidän välillä kerhon aikana sujui vaivattomasti.

Meidän yhteisten tavoitteiden lisäksi meillä on samanlaiset arvot, jotka kohdistuvat lapseen, vanhemmuuteen ja terveelliseen ruokavalioon. Pidämme myös tärkeänä perheen yhteisiä hetkiä ruokapöydässä. Mielestämme opinnäytetyömme aihe on siinä mielessä hyvä, että yhteistä tekeminen löytyy helposti arjesta. Aihe on myös ajankohtainen tällä hetkellä. Ei ole välttämätöntä keksiä jotakin yhteistä tekemistä kodin ulkopuolelta ja maksaa siitä paljon. Mikä onkaan arkisempaa ja välttämätön pakko ihmisille kuin ruoka.

Osallisuus, asiakas-, perhe-, ja lapsilähtöisyyden käsitteet ovat sosiaalialalla keskeisiä ja pyrimme myös parhaamme mukaan liittämään ne osaksi omaa kerhotoimintaamme. Toiminnalliset menetelmät ovat hyvä keino vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta ja sen kautta pystyy myös toteuttamaan edellä mainittuja käsitteitä käytännössä. Olikin mielenkiintoista huomata vuorovaikutuksen lisääntyvän niin kaikkien kerholaisten, kuin myös yksittäisten lapsi-vanhempiparien välillä kerhon edetessä.

Lasten vanhemmat peilasivat kokemuksiaan ruoanlaitosta kokkikerhossa. Huomasimme, että kokkikerhotoimintamme antoi mahdollisuuden vertaisryhmätoimintaan, vaikka kokkikerho ei ollut ensisijaisesti suunniteltu keskusteluryhmäksi. Vanhemmat saattoivat keskustella esimerkiksi kokkikerhossa käydyistä resepteistä ja niiden muokkaamisesta omaan käyttöön kotona sopivaksi. Kokkikerhossa vanhemmilla ja lapsilla oli mahdolli-

suus vaihtaa mielipiteitä esimerkiksi ruoanlaitosta ja kattauksen järjestämisestä. Vanhemmat pystyivät toiminnan lomassa keskustelemaan myös muistakin, kuten kasvatukseen liittyvistä asioista, mikä varmasti osaltaan lisää vanhemman voimavaroja. Lisäämällä vanhempien voimavaroja pystyimme tukemaan heidän vanhemmuuttaan.

Kokkikerhomme sisällöiksi valitsimme ruoanlaiton ja askartelun, sillä koimme sen tuovan monipuolisuutta kerhoomme. Jälkikäteemme olemme miettineet kuitenkin sitä, että tulevaisuudessa kerhonsisältöalueeksi voisi rajata ainoastaan askartelun tai ainoastaan ruoanlaiton. Tämä saattaisi selkeyttää toimintaa sekä aikaa jäisi enemmän opettaa erilaisia esimerkiksi ruoanlaitossa tarvittavia taitoja. Sisällöllisistä valinnoista huolimatta pystyimme antamaan lapsille tärkeitä onnistumisen kokemuksia sekä antamaan vanhemmille ja lapsille tärkeitä yhteisiä hetkiä ja tekemistä.

Ennaltaehkäisevän perhetyön näkökulma tuli mielestämme kerhossa hyvin esille. Koulun tiloissa järjestettävä toiminta on matalan kynnyksen paikka tulla viettämään aikaa yhdessä. Kenenkään perhetaustoja ei kysely missään vaiheessa, eikä se tullut esillekään kerhon aikana. Perheille ei myöskään tullut sellaista oloa, että he olisivat jonkun syyn takia kerhossa vaan se oli puhtaasti positiivista yhdessä oloa. Vertaisryhmätoiminta on hyvä esimerkki ennaltaehkäisevästä palvelusta. Ennaltaehkäisevien ja matalan kynnyksen palvelujen merkitys on selkiytynyt opintojen ja opinnäytetyön tekemisen aikana.

Pohdimme sitä, että ovatko tämän päivän lapset muuttuneet sotkemisen suhteen. Omasta lapsuudesta muistamme, että hiekkakakkujen tekeminen ja käsien upottaminen milloin jauhelihapullataikinaan tai sämpylätaikinaan oli mahtava kohta ruoanlaitossa ja leivonnassa. Kokkikerhossa huomasimme, että osalla lapsista oli hankaluuksia laittaa käsiään sämpylätaikinaan, joka on välttämätöntä, jotta taikinan saa sekoitettua tasaiseksi. Oli yllättävää, että kerrankin kun oli lupa upottaa sormet pehmeään taikinaan ja sotkea sormet tahmaiseen massaan, niin lapset pitivät tätä outona ja vastenmielisenä asiana. Ehkä leivontaan on tullut mukaan niin vahvasti erilaiset kodinkoneet, joilla esimerkiksi taikinan alustus tapahtuu ja koko leipominen tapahtuu.

Olemme huomanneet samantapaisen ilmiön nousseen esille myös päiväkodeissa. Kun on kyse esimerkiksi sormiväreistä, niin lapset eivät haluaakaan upottaa sormiaan maaliin ja maalata vaan suorastaan hätääntyvät kun kädet värjäntyvät. Mistä tällainen tapa toimia on opittua? Pohdimme sitä, että ruoanlaiton kuuluessa koko perheen arkeen olisi ideaa siinä, että perhe ottaisi tavaksi laittaa ruokaa enemmän yhdessä ottaen huomioon

kunkin perheenjäsenen omat toiveet ja työ jaetaan tasaisesti. Yhdessä tekeminen lisää perheen yhteenkuuluvuutta sekä vahvistaisi vanhempien ja lasten sidettä toisiinsa.

Uudenlaisen kumppanuusmallin kehittämisessä kerhotoiminta voisi toimia yhtenä toimintamallina. Kasvatuksen ammattilaisen toimiessa kerhon ohjaajana, voi kerhon sisällössä painottaa myös kasvatuksellisia kysymyksiä. Vanhemmat saisivat tällöin apua mahdollisiin vanhemmuuden haasteisiin sekä tukea vanhempana toimimiseen. Koulussa kerhotoiminnan ohjaajana voisi toimia tulevaisuudessa esimerkiksi koulusosionomi. Kerhotoiminta olisi ennaltaehkäisevää toimintaa sekä koulu toimisi matalan kynnyksen paikkana. Koulusosionomi tuntisi myös lapset ja pystyisi puuttumaan varhain mahdollisiin oppimisen ongelmiin sekä ohjata vanhemmat erilaisten palvelujen piiriin. Kerhotoimintaa voi myös soveltaa eri-ikäisille lapsille sekä eri toimintaympäristöihin, jolloin voidaan tavoittaa mahdollisimman monia ihmisiä.

9 LÄHTEET

Aunola, E. 2013. *Ruokatrendeissä korostuu terveellisyys*. SILAB. Service Innovation Laboratory. [Viitattu 12.9.2014]. Saatavissa: <http://www.silab.fi/ruokatrendeissa-korostuu-terveellisyys/>

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. *Lapsi perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Härkönen, U. 1988. *Pienten lasten työkasvatus*. Jyväskylä: Gummerus Oy Kirjapaino.

Jämsen, A. & Pyykkönen, A. 2014. Osallisuudesta on kyse. Teoksessa Jämsen, A. & Pyykkönen, A. (toim.). *Osallisuuden jäljillä*. Saarijärvi: Saarijärven offset, 7–32.

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. *Varhaiskasvatusta ammattitaidolla*. Helsinki: Kirjapaja.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. *Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea*. Helsinki: Edita.

Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. *Matkalla ohjaajuteen*. Helsinki: Kirjapaja.

Karling, M., Ojanen, T., Sivén T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. *Lapsen aika*. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. *Tunne itsesi, suomalainen*. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Juva: Ws Bookwell Oy.

Kinuskikissa. 2014. Kinuskiemon porkkanasämpylät. [blogi]. [viitattu 2.12.2014.]. Saatavissa: <http://www.kinuskikissa.fi/kinuskiemon-porkkanasampylat/>

Kirveslahti, K., Siven, T., Vahala, M & Vihunen, R. 2014. *Kasvun aika*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kulttuuri- ja opetusministeriö. *Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelma [verkkodokumentti]*. Kulttuuri ja opetusministeriö [viitattu 12.11.2013]. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2012/liitteet/OKM06.pdf?lang=fi>

Laimio, A. & Karnell, S. Vertaistoiminta, kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T. & Vahtivaara, J.-M. (toim.). *Vertaistoiminta kannattaa*. Asumispalvelusäätiö Aspa, 9–19.

Martat. s.a. *Edullinen kotiruoka*. [Viitattu 12.9.2014]. Saatavissa: <http://www.martat.fi/ruoka/ruoanvalmistus/edullinen-kotiruoka/>

Metsämuuronen, J. 2000. *Laadullisen tutkimuksen perusteet*. Viro: Jaabes OÜ

MLL. s.a. *Lapsen ylipainon ehkäisy*. [Viitattu 18.9.2014]. Saatavissa: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/painonhallinta/>

Mäkinen, O. 2006. *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi

- NettiNappi. s.a. Tietoalue. Hyvinvointi. Elämänhallinta. [viitattu 5.9.2014.]. Saatavissa: <http://www.nettinappi.fi/tietoalue/hyvinvointi/elamanhallinta/>
- Oranen, M. s.a. *Lasten osallisuus*. [Viitattu 12.11.2013]. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/hallinto/lapsenosallisuus/>
- Peda.net. Lapinlahti. Alapitkän koulu. Lukuvuositedote [viitattu 31.10.2013]. Saatavissa: <http://peda.net/veraja/lapinlahti/alapitka/lukuvuositedote>
- Peda.net. Lapinlahti. Alapitkän koulu. [viitattu 31.10.2013]. Saatavissa: <http://peda.net/veraja/lapinlahti/alapitka>
- Repo-Kaarento, S. 2007. *Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä*. Helsinki: Kansavalistusseura
- Ruokatieto. 01.11.2013. *Ruokateollisuuden trendit 2014. Luontoa ja luonnollista valmiissa paketissa*. [Viitattu 12.9.2014]. Saatavissa: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/ruokateollisuuden-trendit-2014-luontoa-ja-luonnollista-valmiissa-paketissa>
- Rönkkö, K. & Rytönen, T. *Monisäikeinen perhetyö*. Helsinki: WSOY pro Oy.
- Salmivalli, C. 2005. *Kaverien kanssa. Vertaisuhteet ja sosiaalinen kehitys*. Keuruu: Ota-van kirjapaino Oy.
- Saloviita, T. 2000. *Yhteistoiminnallinen oppiminen ja osallistava kasvatus*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Tahvanainen, H. 2014. *Uusavuttomuus ei ole enää vain nuorten vaiva*. [verkkojulkaisu].
- Karjalainen.fi [viitattu 12.10.2014]
Saatavissa: <http://www.karjalainen.fi/mielipiteet/mielipiteet/kolumnit/item/51315-uusavuttomuus-ei-ole-vain-nuorten-vaiva>
- Terveyskirjasto. *Kasvikset, marjat ja hedelmät - miksi ne ovat terveellisiä?* 28.8.2012. [Viitattu 12.9.2014]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00474
- THL. 2014. Mitä osallisuus on? [verkkodokumentti]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 12.9.2014]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/fi-FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/osallisuus>
- Toiminnan kehittämisen malli. Taloustieteiden tiedekunnan laatukäsikirja. 2009. Oulun yliopisto. Taloustieteiden tiedekunta. [Viitattu 2.8.2014]. Saatavissa: http://www oulu.fi/laatutyo/laatukasikirjat_2009/tatk_laotukasikirja_versio07102009.pdf
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tuomikoski, M. 2013. *Uusavuttomuus näkyy uskomattomissa esimerkeissä: Kipinöiviä silitysrautoja, uuni kiukaana ja kotiaivaimet ovimaton alla*. [verkkojulkaisu]. Yle.fi [viitattu 12.10]. Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/uusavuttomuus_nakyy_uskomattomissa_esimerkeissa_kipinoivia_silitysrautoja_uuni_kiukaana_ ja_kotiaivaimet_ovimaton_ alla/6908862

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2011. *Lapsuus, erityinen elämänvaihe*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Vilka, H. 2005. *Tutki ja kehitä*. Helsinki: Tammi

Vänska, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen T., Mäkelä, J. 2011. *Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen*. Helsinki: Edita Prima.

YK:n Lapsen oikeuksien sopimus [viitattu 12.9.2014]. Saatavissa:
<https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>

Palautelomake

Vanhemmille

- 1. Onko kerho on mielestänne lisännyt lasten osallisuutta/mielenkiintoa osallistua kotona kotitöihin? Jos on, niin miten?*
- 2. Kuinka tärkeänä pidätte, että on kodin ulkopuolella tapahtuvaa yhteistä kerhotoimintaa, jossa voit tehdä yhdessä lapsesi kanssa?*
- 3. Millaista kerhotoimintaa toivoisitte tulevaisuudessa järjestettävän?*
- 4. Pyrimme kerhossamme opettelemaan kädentaitoja ja ruoanlaittoa hausalla tavalla yhdessä. Kuinka tärkeänä pidätte tällaista toimintaa?*
- 5 a) Onko kerho lisännyt innostusta tehdä yhdessä ruokaa? Jos on, niin mitä olette tehneet?*
- b) Onko kerho lisännyt innostusta askarrella yhdessä? Jos on, niin mitä olette tehneet?*
- 6. Mitkä muistot jäivät päällimmäisenä mieleen kerhosta?*
- 7. Onko kerhon myötä ollut mahdollista enemmän vaihtaa ajatuksia ja keskustella lapsen kanssa?*

8a) Valitse kolme parasta reseptiä, jotka olivat mukavimpia yhteisen tekemisen kannalta. (merkitse esimerkiksi rastilla ruoan perään: x)

- *Rahkajuoma + mysli*
- *Täytetyt paprikat*
- *Kookoksinen smoothie*
- *Banaani-omena pannari*
- *Keväinen parsasalaatti*
- *Muffinit*
- *Kinuskikissan porkkanasämpylät*
- *Rukiinen kinkkupiirakka*
- *Omenahilloke*
- *Täytekakun täyttäminen + koristelu*

b) Valitse kolme parasta reseptiä, jotka olivat kokkaamistaitojen kannalta parhaimmat. (merkitse esimerkiksi rastilla ruoan perään : x)

- *Rahkajuoma + mysli*
- *Täytetyt paprikat*
- *Kookoksinen smoothie*
- *Banaani-omena pannari*
- *Keväinen parsasalaatti*
- *Muffinit*
- *Kinuskikissan porkkanasämpylät*
- *Rukiinen kinkkupiirakka*
- *Omenahilloke*
- *Täytekakun täyttäminen + koristelu*

9a) Valitse kolme parasta askartelua, jotka olivat mukavimpia yhteisen tekemisen kannalta. (merkitse esimerkiksi rastilla askartelun perään: x)

- Lintu
- Wc-paperirulla pöllö
- Ystävänäpäiväkortit
- Kynttilälyhdyt pilttipurkeista
- Koru-askartelut
- Paperinaru-pallot
- Kivien maalaaminen
- Siili

9b) Valitse kolme parasta reseptiä, jotka olivat oppimiskokemuksen kannalta parhaimmat. (merkitse esimerkiksi rastilla ruoan perään: x)

- Lintu
- Wc-paperirulla pöllö
- Ystävänäpäiväkortit
- Pääsiäiskortit
- Kynttilälyhdyt pilttipurkeista
- Koru-askartelut
- Paperinaru-pallot
- Kivien maalaaminen
- Siili

10. Kehittämisehdotuksia ja ideoita kokki/askartelu-kerhoon:

LAPSILLE

Oletko tykännyt olla kerhossa yhdessä äidin tai isän kanssa?

Mikä on kivointa?

Oletko jutellut enemmän äitisi tai isäsi kanssa ruoanlaitosta tai askarteluista?

Oletko pitänyt ruoista?

Mitkä olivat sinun KOLME mieleisintä ruokaa? Merkitse X ruoan perään

- *Rahkajuoma + mysli*
- *Täytetyt paprikat*
- *Kookoksinen smoothie*
- *Banaani-omena pannari*
- *Keväinen parsasalaatti*
- *Muffinit*
- *Kinuskikissan porkkanasämpylät*
- *Rukiinen kinkkupiirakka*
- *Omenahilloke*
- *Täytekakun täyttäminen + koristelu*

*Mitkä olivat KOLME mieleisintä askartelua? Merkitse X ruo-
an perään*

- *Lintu*
- *Wc-paperirulla pöllö*
- *Ystävänpäiväkortit*
- *Pääsiäiskortit*
- *Kynttilälyhdyt pilttipurkeista*
- *Koru-askartelut*
- *Paperinaru-pallot*
- *Kivien maalaaminen*
- *Siili*

*Oletko tehnyt kotona kotitöitä äidin tai isän kanssa? (astioi-
den tiskaamista, pöydän kattamista, siivoilua).*

Mitä kerhoja toivoisit Alapitkälle?

*Iso kiitos kaikille kerhoon osallistujille! Hauskaa ja au-
rinkoista kesää! :)*



Kuva: Heidi Pirinen

Tule leipomaan yhdessä lapsesi kanssa terveellistä ja helppoa ruokaa! Luvassa myös askartelyä, kuten vinkkejä pöydän kattamiseen. Ruoka valmistetaan terveellisistä ja maukkaista raaka-aineista ja kestävästi kehityksen- aate kulkee mukana.

Kerho on tarkoitettu esikoululaisille ja 1. luokan oppilaille sekä heidän läheisilleen. Mukaan mahtuu viisi ensimmäiseksi ilmoittautunutta lapsi- vanhempi paria. Kerho alkaa 9.1.2014 klo: 17.00-18.00 Alapitkän koululla. Toiminta toteutetaan kahden sosionomi-opiskelijan Heidin ja Maaritin opinnäytetyönä.

Ilmoittautuminen Heidi Piriselle puhelimitse 0400740715 tai sähköpostilla: Heidi.E.Pirinen@edu.savonia.fi

HUOM! Osallistuminen on maksutonta!

Tervetuloa!

