

Johanna Karjalainen ja Maria Karppinen

**"Se meidän juttu" - Vanhempi-lapsiryhmän toiminnan suunnittelu ja toteutus Kajaanin ammattikorkeakoulun Oppimisneuvolaan**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Kevät 2009



**Kajaanin  
ammattikorkeakoulu**

## OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Johanna Karjalainen ja Maria Karppinen	
Työn nimi "Se meidän juttu" - Vanhempi-lapsiryhmän toiminnan suunnittelu ja toteutus Kajaanin ammattikorkeakoulun Oppimisneuvolaan	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveydenhoitotyö	Ohjaaja(t) Niina Turpeinen ja Jaana Kempainen  Toimeksiantaja Kajaanin Amk/Oppimisneuvola, Pirjo Leskinen
Aika Kevät 2009	Sivumäärä ja liitteet 58 + 10
<p>Opinnäytetyön aiheena on suunnitella ja toteuttaa terveyttä edistävä Vanhempi-lapsiryhmän toiminta Oppimisneuvolalle. Vanhempi-lapsiryhmä on pilottiryhmä ja sen toiminnan toimeksiantajana on Kajaanin ammattikorkeakoulun Oppimisneuvola. Vastaavaa ryhmää ei ole aikaisemmin ollut Oppimisneuvolan toiminnassa. Vanhempi-lapsiryhmä sisälsi kuusi 3 - 5-vuotiasta leikki-ikäistä lasta yhden vanhemman kanssa. Ryhmä kokoontui kuusi kertaa syksyllä 2008. Ryhmän sisältö jakaantui keskustelu- ja liikuntaosioihin.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä Vanhempi - lapsiryhmästä tuote toimeksiantajalle Oppimisneuvolalle. Tuotteesta syntyy kansio Oppimisneuvolan käyttöön, jossa on jokaisen kuuden kokoontumiskerran suunnitelmat ja oheismateriaalit.</p> <p>Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa terveyttä edistävä vanhempi - lapsiryhmän toiminta kuudelle kokoontumiskerralle. Kokoontumiskertojen keskusteluosioiden aiheet painottuivat leikki-ikäisen lapsen ravitsemukseen, uneen ja lepoon, liikuntaan, perheliikuntaan sekä perheen voimavaroihin.</p> <p>Tutkimustehtävänä oli selvittää, millainen terveyttä edistävä toiminta soveltuu vanhempi-lapsiryhmän sisällöksi. Kokoamme sisältö on tutkitusta, näyttöön perustuvasta tiedosta koottu.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntyi tuotteistetun prosessin avulla Vanhempi-lapsiryhmän toiminta ja sisällöt Oppimisneuvolalle. Tutkitun, näyttöön perustuvan tiedon avulla suunnittelimme kuuden kokoontumiskerran sisällöt ja toteutimme ne. Kaikki pohjautui käsitykseen terveyden edistämisestä ja siihen liittyvästä toiminnasta. Perustana kaikelle käytimme erilaisia lapsen hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen liittyviä ohjelmia ja strategioita.</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	vanhempi-lapsiryhmä, leikki-ikäinen, terveyden edistäminen
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Karjalainen Johanna and Karppinen Maria	
Title "The our thing" - To plan and carry out the activities of a parent-child group to the Learning Clinic of Kajaani University of Applied Sciences	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Instructor(s) Turpeinen Niina, Kemppainen Jaana
	Commissioned by The Learning Clinic of Kajaani University of Applied Sciences, Pirjo Leskinen
Date Spring 2009	Total Number of Pages and Appendices 58+10
<p>The subject of this thesis was to plan and carry out the activities of a parent-child group. The assignment was given by the Learning Clinic of Kajaani University of Applied Sciences. The parent-child group is a pilot project, and there have not been any groups like this before in the history of the Learning Clinic. The group included six 3-5-year-old children and their parents. The group met six times in autumn 2008 and had discussion and exercise sessions.</p> <p>The goal of this thesis was to productize the parent-child group. One part of the product is a folder with all the plans and additional material for the six times the group met.</p> <p>The purpose was to plan and carry out six sessions. The research task was to find out what kind of health-promoting activities were suitable for the parent-child group. The content of this project was collected from evidence-based information and the newest available information and researches were used.</p> <p>The result of this thesis was a parent-child group, its activities and content. The sessions during which the group met were based on evidence-based information. The thesis is also based on the idea of health promotion and on different programmes and strategies related to children's well-being.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	parent-child group, children, health promotion
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

ALKUSANAT

*Titiäinen, metsäläinen*

*Titiäinen metsäläinen, pieni menninkäinen.*

*Posket on tehty puolukasta, tukka naavan tuppurasta,*

*Silmät on siniset tähdet, silmät on siniset tähdet.*

*Titiäinen metsäläinen, pieni menninkäinen.*

*Keinu kuusen kainalossa, tuutu tuulen kartanossa,*

*Sammuta siniset tähdet, sammuta siniset tähdet.*

*~Kirsi Kunnas~*

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN	3
2.1 Lasten terveyden edistäminen	5
2.2 Kajaanin ammattikorkeakoulun Oppimisneuvola terveyden edistäjänä	6
3 VANHEMPI-LAPSIRYHMÄN PIIRTEITÄ	8
3.1 Ryhmän määritelmä ja ryhmadynamiikka	9
3.2 Ryhmän ohjaaminen	9
3.2.1 Lapsiryhmän ohjaaminen	10
3.3 Vuorovaikutus	11
3.4 Vertaistuki	13
4 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN KEHITYS	16
4.1 Fyysinen kehitys	16
4.2 Psykkinen kehitys	17
4.3 Sosiaalinen kehitys	18
5 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT SISÄLLÖT RYHMÄLLE	20
5.1 Leikki-ikäisen lapsen ravitsemus	20
5.2 Leikki-ikäisen lapsen uni ja lepo	23
5.3 Leikki-ikäisen lapsen liikunta	24
5.4 Perheliikunta	26
5.5 Perheen voimavarat	27
6 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	29
7 TUOTTEISTAMISPROSESSI	30
7.1 Suunnittelu	30
7.1.1 Liikuntaosio	33
7.1.2 Keskusteluosio	34
7.2 Toteutus	35
7.3 Arviointi	36
8 VANHEMPI - LAPSIRYHMÄN KOKOONTUMISKERRAT	38

8.1 Mukava tutustua sinuun!	38
8.2 Liikutaan yhdessä seikkaillen	39
8.3 Palloillaan ja syödään hyvin	41
8.4 Jumppaa yhdessä ja uniasioita	42
8.5 Ollaan ulkona sekä keskustellaan voimavaroista ja tunteista	43
8.6 Olenko hyvä vanhempi? – Ja sitten uimaan!	44
9 POHDINTA	47
9.1 Tulokset ja johtopäätökset	47
9.2 Oma asiantuntijuus	48
9.3 Eettisyys	50
9.4 Luotettavuus	52
9.5 Jatkotutkimusehdotukset	53
LÄHTEET	54
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena oli suunnitella ja toteuttaa Vanhempi-lapsiryhmän toiminta, joka on laadultaan terveyttä edistävää. Ryhmä on pilottiryhmä ja sen toiminnan toimeksiantaja on Kajaanin ammattikorkeakoulun Oppimisneuvola. Vanhempi-lapsiryhmä kehitettiin tuoteistetun prosessin avulla. Tuote on Vanhempi-lapsiryhmän toiminta sekä kansio, joka sisältää kokoontumiskertojen suunnitelmat ja oheismateriaalit. Ryhmässä käsitellyt sisällöt koottiin tutkitun eli näyttöön perustuvan tiedon avulla. Oppimisneuvolan tavoitteena on kehittää palvelujen laatua näyttöön perustuvalla toiminnalla, joka on osa opinnäytetyötämme. Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen, sillä toive työn tekemiseen tuli Oppimisneuvolasta.

Suunnittelimme ja toteutimme Vanhempi-lapsiryhmän kuusi kokoontumiskertaa syksyn 2008 aikana. Kokoontumiskerrat jakaantuivat keskustelu- ja liikuntaosioihin. Olimme itse ohjaamassa ryhmän toimintaa. Jokainen kokoontumiskerta koostui eri aihepiireistä, jotka koskivat leikki-ikäistä lasta ja hänen perhettään. Vanhempi-lapsiryhmä koostui kuudesta vanhemmasta ja kuudesta leikki-ikäisestä lapsesta. Lapset olivat leikki-ikäisiä eli 3 - 5-vuotiaita.

Valitsimme opinnäytetyöaiheemme oman kiinnostuksemme perusteella sekä siksi, että se tukee tulevaa ammatillista osaamistamme. Terveyden edistäminen on yksi terveydenhoitajan tärkeistä osaamisalueista. Terveyden edistämisen osaaminen luo pohjan esimerkiksi lasten, nuorten ja heidän perheidensä terveydenhoitotyöhön. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 33.) Opinnäytetyö on toiminnallinen, minkä koimme meitä kiinnostavaksi opinnäytetyömuodoksi. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena voi olla ohjeistus käytännön työhön tai toiminnan järjestäminen. Toteuttamismuotoina voidaan pitää tapahtuman järjestämistä tai kansion tekemistä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Opinnäytetyötä ohjasivat erilaiset lapsen hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen liittyvät ohjelmat ja strategiat. Näitä työssämme ovat Terveys 2015 -kansanterveysohjelma sekä Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007 - 2011. Terveys 2015 -ohjelmassa lasten ja nuorten hyvinvointi on tärkeässä osassa. Lapset voivat pääasiassa hyvin, mutta erilaisia uhkia on olemassa heidän terveyttään koskien. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001:4, 22.) Lasten ja nuorten terveysseurannan kehittäminen LATE-hanke toimi myös ohjaavana ohjelmana. Lasten ja

nuorten kehittämishankkeessa on tutkittu lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvien terveysseurantatietojen keräämistä lastenneuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa (Mäki, Laatikainen, Koponen, Hakulinen-Viitanen & LATE- työryhmä 2008, 66).



## 2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Nykyinen käsitys terveyden edistämisestä perustuu Ottawan asiakirjaan (1986). Se on maailman terveysjärjestö WHO:n ensimmäisessä terveyden edistämiseen liittyvässä konferenssissa syntynyt asiakirja. Ottawan asiakirjan taustalla oli iso joukko eri alojen asiantuntijoita, jotka keskustelivat terveyden edistämisestä. Ottawan asiakirjassa (1986) terveyden edistäminen määritellään toiminnaksi, joka antaa ihmisille mahdollisuuden hallita ja parantaa terveyttään. Terveyden edistämisen käsitettä on määritelty Ottawan jälkeen useilla eri tavoilla. Vertion (2003, 29) mukaan terveyden edistäminen on toimintaa, jolla parannetaan terveyden edellytyksiä yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan osalta. Terveyden edistämisen tarkoituksena ei ole muuttaa ihmisen käyttäytymistä, vaan parantaa mahdollisuuksia siihen. Se antaa myös parantamismahdollisuuksia ihmiselle huolehtia oman ympäristön terveydestä.

Terveyden edistämisen teoria on kehittynyt yksilölähtöisestä terveyden edistämisestä laajempaan terveyden edistämisen konseptiin (Raatikainen 2002, 12). Usein terveyden edistäminen jaetaan yksilön lisäksi yhteisöä sekä yhteiskuntaa koskevaksi. Yksilön terveyden edistäminen tarkoittaa sitä, että hänen sairauksiaan ehkäistään, hoidetaan ja häntä tarvittaessa kuntoutetaan. Kaikki pohjautuu terveellisiin elämäntapoihin, joiden avulla ylläpidetään terveyttä. Kun tarkastellaan yksilöä terveyden edistämisen näkökulmasta, tavoitteena on lisätä hänen tietouttaan sekä huomata hänen taitonsa. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13, 15 - 16.) Ihmisen asenteisiin ja käyttäytymiseen vaikutetaan tietoisesti (Raatikainen 2002, 12).

Yhteisön tasolla terveyden edistäminen toteutuu tiettyjen yhteisöjen tukemisessa (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 15 - 16). Toiminta yhteisössä on kannattavaa terveydellisesti, sillä näin kehitetään yksilöiden tietoja, taitoja sekä sosiaalisia verkostoja (Raatikainen 2002, 12). Yhteisön voi nähdä esimerkiksi lähellä olevana yhteisönä. Lähellä olevia yhteisöjä ovat muun muassa naapurit ja perhe, joiden katsotaan vaikuttavan terveyttä edistävästi. Yhteisöjen terveyden edistämistä voidaan seurata esimerkiksi selontekojen avulla, jotka sisältävät muun muassa yhteisöön kuuluvien yksilöiden kokemuksia. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 15 - 16.) Yhteisöllisessä toiminnassa julkisen sektorin terveyden edistämiseen liittyvää valtaa siirtyy yhteisöön ja sitä kautta yksilöille (Raatikainen 2002, 12).

Yhteiskunnassa terveyden edistäminen toteutetaan toimina, joiden tarkoituksena on suojata terveyttä. Toimien avulla voidaan muuttaa yksilöiden ja sitä kautta yhteisöiden käyttäytymistä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 15 - 16.) Toimilla tarkoitetaan muun muassa terveyspolitiikkaan liittyviä sosiaalisia, taloudellisia sekä lainsäädännöllisiä toimia (Raatikainen 2002, 13).

Näkökulmat, joista terveyden edistämistä voidaan toteuttaa, jaetaan usein promotiivisiin sekä preventiivisiin. Terveyden edistämisen näkökulmana promotiivisuus tarkoittaa sitä, että sen avulla tuetaan ja autetaan yksilöä sekä yhteisöä selviytymisessä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13 - 14.) Promotiivisuuteen sisältyy muun muassa ympäristöterveydenhuolto, terveyden edistämisen ohjelmat sekä yhteisöterveydenhoito (Haarala ym. 2008, 55).

Promotiivisuuden periaatteena on, että ongelmiin puututaan ennen kuin ne ehtivät muodostua (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13 - 14). Tämä voidaan ilmaista niin, että huonosta tehdään parempaa tai hyvä tehdään paremmaksi (Raatikainen 2002, 14). Menetelminä promotiivisuudessa käytetään sitä tietoa, että ihmisellä on mahdollisuus huolehtia itsensä ja ympäristönsä terveydestä. Promotiivisuus on voimavaralähtöinen näkökulma, jolloin tuetaan jokaisen ihmisen jo olemassa olevia voimavaroja. Jokaisella yksilöllä on myös suojaavia tekijöitä, jotka edistävät hänen terveyttään. Nämä voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat muun muassa elämäntavat ja asenne elämään, jotka ovat yksilöllisiä. Ulkoiset tekijät ovat sekä yksilöllisiä että ympäristöön kuuluvia. Turvallinen ympäristö sekä perustarpeiden tyydyttyminen ovat tärkeitä ulkoisia tekijöitä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13 - 14.)

Preventio eroaa promootiosta niin, että preventio on voimavaralähtöisyyden sijaan ongelmalähtöistä. Terveyskasvatus on yksi prevention muoto, sillä sen avulla voidaan muuttaa käyttäytymistä kasvatuksen avulla. Preventiota toteutetaan primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventioina. Primaaripreventiolla tarkoitetaan sitä, että sairauksia ehkäistään ennen niiden ilmaantumista. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 15.) Sekundaariprevention tarkoitus on ilmaantuneen sairauden pahenemisen estäminen tunnistamalla se varhain sekä poistamalla siihen liittyvä riskitekijä (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 15; Haarala ym. 2008, 55). Tertiaariprevention avulla pyritään siihen, että sairauden aiheuttamat toimintakyvyn rajoitukset ehkäistään. Lisäksi yksilön olemassa olevaa terveyttä parannetaan. (Haarala ym. 2008, 55.) Kuntoutus liittyy olennaisesti tertiaaripreventioon. Kuntoutuksen avulla vähennetään jo

olemassa olevan sairauden haittavaikutusten pakenemista. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 15.)

## 2.1 Lasten terveyden edistäminen

Terveys 2015 -kansanterveysohjelman pääpaino on terveyden edistämässä. Se on yhteistyöohjelma ja toimii laajana lähtökohtana terveyden edistämälle yhteiskunnan eri osaluilla. Strategiassa on esitetty suomalaisten kansanterveyteen liittyviä tavoitteita ja kannanottoja. Terveys 2015 -ohjelmassa pidetään tärkeänä lasten terveyttä ja hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001:4, 3.) Suomessa elämä sujuu hyvin suurella osalla lapsista. Lasten terveen kasvun ja kehityksen turvaaminen on yhteiskunnan tärkeä tehtävä. (Opetusministeriö 2007, 15.) Vaikka lasten terveydentila Suomessa on tällä hetkellä hyvä, heillä on sairauksia, oireita ja tapaturmia, joita voidaan ehkäistä. Jo lapsuudessa alkavat kehittyä väestöryhmien väliset terveyserot. Lasten elinolot ja kasvuympäristöt vaihtelevat, osa lapsista joutuu kehittymään huonommissa olosuhteissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001:4, 3, 22 - 23.) Valta-kunnallinen lapsia koskeva terveystieto on nykyisin puutteellista. Erityisen vähän tietoa on alle 11-vuotiaiden lasten terveydestä. (Mäki ym. 2008, 9.)

Lasten terveysseurannan kehittämishankkeessa on tutkittu lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvien terveysseurantatietojen keräämistä lastenneuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa. Helpoimmin terveysseurantatietoja on saatu kerättyä painon ja pituuden mittauksista ja mittareilla kerätyistä tiedoista, muun muassa Lene- ja Lumiukko-testeistä. Lapsen kasvun ja kehityksen osalta olennaisten tietojen kerääminen on ollut kuitenkin mahdotonta tai epätarkkaa. Nämä tiedot liittyivät lapsen ravitsemukseen, liikunnan määrään, mielenterveyteen ja psykososiaaliseen kehitykseen. (Mäki ym. 2008, 66.)

Uhkina lasten terveydelle voidaan pitää turvattomuuteen liittyviä oireita ja sairauksia. Näitä ovat muun muassa sosiaalisen kehityksen häiriintyminen sekä mielenterveysongelmat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001:4, 22 - 23.) Lasten psykososiaaliset ongelmat sekä oireet mielenterveydessä lisääntyvät. Lasten terveyttä uhkaavat myös vähäinen uni, liikunnan puute, väärät ravintotottumukset sekä ylipainoisten lasten määrän kasvaminen. Jos lapsen liikkuminen on vähäistä, saattavat tuki- ja liikuntaelinvaivat tulla esille jo nuorella iällä. Viimeistään aikuisiässä terveysongelmat liittyen lapsuuden liikunnan vähäisyyteen tulevat esiin. Kun lapsi

sisäistää liikuntatottumukset lapsuudessa, ne säilyvät yleensä aikuisiässäkin. Lasten ja nuorten tämänhetkinen painopiste liikunnan suhteen on saada liian vähän liikkuvat liikkumaan enemmän. Epäterveelliset ruokailutottumukset ja liian vähäinen liikunta johtavat lasten lihavuuteen. Lasten ylipainosta on tulossa erittäin laaja terveysongelma. (Opetusministeriö 2007, 15, 64 - 65.) Sosiaalisen ympäristön ja yhteiskunnan muuttuminen sekä kilpailun lisääntyminen liittyvät lasten pahoinvoinnin kasvamiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001:4, 23). Lasten pahoinvointia lisäävät yhteiskunnan asettamat paineet, jotka kohdistuvat muun muassa ulkonäköön sekä itsensä hyväksytyksi kokemiseen. Pahoinvoinnista johtuviin seurauksiin ei pystytä tällä hetkellä puuttumaan tarpeeksi hyvin. (Opetusministeriö 2007, 15.)

Terveydenhoitajan työn olennainen osa on aina ollut terveyden edistäminen. Tärkeää terveydenhoitajan tekemässä terveydenedistämistyössä on, että ihminen tulee tietoiseksi voimavaroistaan. (Haarala ym. 2008, 51 & 58.) Lastenneuvolalla on perheiden terveyden edistämiseksi keskeinen rooli (Paavilainen 2002, 53). Alle kouluikäisen lapsen hyvinvointi on yhteydessä koko perheen hyvinvointiin. Lapsen terve kasvu ja kehitys voidaan turvata tukemalla vanhempia lapsen kasvatuksessa. Lisäksi on tärkeää tukea perheen vuorovaikutussuhteita. (Haarala ym. 2008, 296.) Lastenneuvolassa terveydenhoitajan toteuttama terveyden edistäminen antaa perheelle lisää tietoa terveytensä taustalla olevista tekijöistä ja näin ollen perhe voi vaikuttaa niihin. Terveydenhoitaja tarkastelee perheen terveen elämän edellytyksiä. Hän kiinnittää huomiota siihen, kuinka vanhemmat ja lapset tekevät valintoja liittyen terveyttä edistäviin elämäntapoihin (Vertio 2003, 114 - 115).

## 2.2 Kajaanin ammattikorkeakoulun Oppimisneuvola terveyden edistäjänä

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Kajaanin ammattikorkeakoulun Oppimisneuvola. Kajaanin ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan palvelutoiminta aloitettiin vuonna 2001. Palvelutoimintaa tuottavan yksikön nimeksi tarkentui myöhemmin Oppimisneuvola. Oppimisneuvolan palvelutoiminta tarjoaa erilaisia terveyspalveluja. Niiden tulee olla asiakkaan terveyttä edistäviä sekä moniammatillisesti ja asiakaslähtöisesti toteutettavia. (Ketola, Turpeinen, Lappalainen & Leskinen 2008, 3.)

Terveyttä edistäviä palveluita ovat terveysneuvonta yksilölle ja ryhmälle, terveysmittaukset, aktivoiva ryhmätoiminta sekä hoivatoiminta. Yksilöpalveluina järjestetään toimenpiteitä, ku-

ten verenpaineen seuranta ja korvahuuhteluita. Yksilöpalveluihin kuuluu myös terveysneuvonta, joka toteutuu esimerkiksi terveystarkastuksina ja jalkakylpyinä. Lisäksi toteutetaan myös kotikäyntejä, joita ovat muun muassa lapsiperheiden hoitoapu sekä sijaisomaispalvelu. Ryhmäpalveluita Oppimisneuvola tarjoaa aikuisille sekä lapsille ja koululaisille. Aikuisille on muun muassa allasjumppa sekä kuntosaliryhmä. Lapsille ja koululaisille järjestetään esimerkiksi kesäleiritointia sekä ensiapuharjoituksia. (Kajaanin ammattikorkeakoulun Oppimisneuvola 2008.) Palvelutoiminnan tuotteistus tehdään hyvinvointiyksikön palvelustrategian mukaisesti. Oppimisneuvolan tavoitteena on, että palvelutoiminta on kokoajan kehittyvää toimintaa. Sen laatua seurataan kerättävän palautteen avulla. (Ketola ym. 2008, 3.)

Oppimisneuvolan palvelutoiminta antaa mahdollisuuden asiakaslähtöiseen ja terveyden edistämistä kehittävään ohjattuun harjoitteluun. Harjoittelut on suunnattu sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoille. Opiskelijat tuottavat palvelutoiminnan terveyspalveluja. Palvelut toteutetaan ohjaajien ja opettajien ohjauksessa. Terveyspalvelujen sisällön tulee vastata opiskelijoiden oppimisen tarvetta. Terveyspalvelujen tuottaminen antaa opiskelijoille lisää ammatillisen osaamisen oppimista. Terveystenhoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijoita Oppimisneuvolassa ohjaa terveydenhoitaja sekä sairaanhoitaja. Liikunnanohjaajaopiskelijoita ohjaa liikunnanohjaaja, joka aloitti toiminnan Oppimisneuvolassa vuonna 2008. (Ketola ym. 2008, 3 & 5.)

Oppimisneuvolan palvelutoiminnan palvelut perustuvat tuotteistamisprosessiin. Ensin palvelun tilaaja ottaa yhteyden Oppimisneuvolaan. Tämän jälkeen tehdään tarjous ja luodaan tavoitteet palvelulle sekä oppimiselle. Tarjouksen pohjalta tehdään tilaus. Tuotteistamisprosessissa palvelu suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan. Palvelun toteutus- ja arviointivaiheessa on tärkeää huomioida asiakkaan palaute. Palvelu arvioidaan kokonaisuudessaan asiakkaan, opiskelijoiden ja opettajan palautteen avulla. Palautteen mukaisesti Oppimisneuvolan palvelutoimintaa kehitetään eteenpäin. (Ketola ym. 2008, 4.)

### 3 VANHEMPI-LAPSIRYHMÄN PIIRTEITÄ

Vanhempi-lapsiryhmä on käsite, josta ei ole löytynyt luotettavaa tutkittua tietoa. Sen sijaan äitiryhmästä ja vanhempainryhmästä löytyi tutkimuksia. Järvinen, Åstedt-Kurki, Tarkka & Paavilainen (2000) ovat tehneet tutkimuksen, jossa kuvataan kokemuksia ja saatua tukea vanhempainryhmästä äitien kokemana. Vanhempainryhmän kiinteydellä on yhteys tuen antamiseen ja saamiseen sekä henkilökohtaisista asioista puhumiseen. Mitä kiinteämmäksi vanhempainryhmä muodostui, sitä enemmän ryhmän jäsenet saivat tukea toisiltaan. (Järvinen ym. 2000, 273 - 274.) Vanhanen-Silvendoin (1996, 227, 230 - 232) on tutkinut kolmen erilaisen äitiryhmän toimintaa. Useimmiten syy äitiryhmässä käymiseen liittyy muiden samassa elämäntilanteessa olevien äitien tapaamiseen. Ryhmä on useimmalle ainoa paikka, johon voi mennä lapsen kanssa. Äidit pitävät tärkeänä sitä, että lapset voivat tavata muita lapsia. Monelle äidille ajatusten ja tiedon vaihtaminen ryhmässä muiden äitien kesken on hyvin tärkeää. Osa tulee ryhmään sen takia, että tutustuu muihin äiteihin. Lisäksi äidit arvostavat sitä, että äitiryhmiin osallistuminen on vapaaehtoista.

Järvisen ym. (2000, 273 - 274) mukaan äidit saivat vanhempainryhmästä henkistä, tiedollista ja käytännön tukea. Henkiseen tukeen vaikutti samanlaisuuden kokeminen esimerkiksi ymmärretyksi ja kuulluksi tulemisen keinoin. Tuen saanti lisäsi äitien voimavaroja. Tiedollinen tuki antoi uusia ajatuksia ja näkökulmia nykyiseen elämäntilanteeseen. Käytännön tukea äidit saivat toisilta äideiltä ja asiantuntijoilta. Tuki ilmeni neuvoina ja ohjeina toimintatavoista, jotka helpottavat arkea. Äitiryhmässä äidit vertailevat toistensa kokemuksia. Puheenaiheina voivat olla esimerkiksi lastenkasvatuspulmat, tai osallistujien elämäntilanteet. Käytännön tilanteet, kuten lapsen ruokailu, ovat myös puheenaiheina. (Vanhanen-Silvendoin 1996, 233.) Isien osallistumista vanhempainryhmään pidettiin ristiriitaisena. Toisaalta osa äideistä olisi toivonut isän olevan mukana, mutta toisaalta osan mielestä isille voitaisiin järjestää oma isäryhmä. Isät suhtautuivat vanhempainryhmään osallistumiseen pääosin myönteisesti. (Järvinen ym. 2000, 274.)

### 3.1 Ryhmän määritelmä ja ryhmädynamiikka

Ryhmä määritellään sen mukaan, millainen se on ja mikä on sen tavoite. Ryhmä saattaa olla joukko, joka on koottu vain yhtä tilaisuutta varten. Yleensä ryhmä kuitenkin kokoontuu säännöllisin väliajoin, ryhmän jäsenet tuntevat toisensa ja ryhmä on kiinteä. Toimivassa ryhmässä ryhmän jäsenet kuuntelevat toistensa mielipiteitä ja ajatuksia. Ryhmä arvostaa erilaisuutta ja eri näkemyksiä asioista. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 106 - 107.) Ryhmän sisäinen kehitys tapahtuu monien eri vaiheiden kautta. Ryhmän vetäjän tulee tietää näistä vaiheista, jolloin hän voi esimerkiksi edistää ryhmän kehittymistä. Dynamiikkaa ryhmässä on sen sisäisten rakenteiden sekä ryhmäläisten tunteiden muuttuminen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 210 & 211.)

Ryhmän dynamiikkaan ja sen toimintaan vaikuttaa ryhmän koko. Yhteisesti sovittu tavoite lisää ryhmäläisten yhteenkuuluvuutta ryhmään. Hyvän toimivan ryhmän edellytys on, että ryhmä kokoontuu riittävän tiheästi ja tiiviisti. (Kyngäs ym. 2007, 104 - 106.) Myös ryhmän tiiviyteen vaikuttaa oleellisesti ryhmän koko. Jos ryhmä on suuri, on vaikeaa päästä yksimieliseen ratkaisuun. Lisäksi suuressa ryhmässä vastakkaiset mielipiteet kohtaavat helpommin. Oleellista on, että mitä tiiviimpi ryhmästä tulee, sen syvällisemmin sen jäsenet voivat omia tunteitaan esittää. (Vilén ym. 2002, 211 - 213.)

### 3.2 Ryhmän ohjaaminen

Kehittyvän ryhmän johtajalta vaaditaan erilaisia taitoja. Tärkeitä taitoja ovat toimintaan, reaktioon ja vuorovaikutukseen liittyvät taidot. Toiminnallisia taitoja ovat ryhmäläisiltä kysyminen, mallin näyttäminen omalla esimerkillä sekä tavoitteiden luominen ja niissä pysyminen. Reaktiotaidot liittyvät ryhmän ja yksilöiden omiin tarpeisiin ja heidän tuottamansa toiminnan ymmärtämiseen. Vuorovaikutukseen liittyvät taidot tarkoittavat muun muassa tukemista, yksimielisyyttä, yhdistämistä ja tasapuolisuutta. Nämä seikat ovat useimmiten ryhmän johtajan taitojen ydin. (Vilén ym. 2002, 214 & 215.)

Ryhmän ohjaajan tulee kyetä toimivaan vuorovaikutukseen ryhmän jäsenten kanssa. On tärkeää helpottaa ryhmän välistä vuorovaikutusta mahdollistamalla ryhmälle myönteinen ilmapiiri. Ohjaaja myös auttaa ryhmän jäseniä ymmärtämään toisiaan. Ryhmän ohjaajan tehtäviä

ovat ryhmän työskentelytapojen valinta, ryhmän ohjaaminen eteenpäin sekä ryhmän jäsenille palautteen antaminen. Ryhmän alkuvaiheessa ohjaajan tulisi antaa ryhmälle tehtäviä, jotka edesauttavat tutustumista. Loppuvaiheessa tehtävät voivat koostua kokemusten jakamisesta erilaisista asioista. Ryhmän ohjaajalta vaaditaan taitoa työskennellä ryhmän kanssa. Tärkeää on myös, että ohjaaja tunnistaa omat ohjaustaitonsa. (Kyngäs ym. 2007, 109 & 112.)

Jos ryhmän jäsenet ovat toisilleen uusia, voi ryhmän ohjaaja käyttää ryhmässä ryhmäyttämistä. Se tukee ryhmän jäsenten toisiinsa tutustumista, lisää luottamusta ja turvallisuutta ryhmässä ja kehittää ryhmän sisäistä viestintää. Hyvänä ryhmäyttämismenetelmänä pidetään toiminnallisia menetelmiä, joissa ryhmän jäsenet pääsevät tekemään asioita yhdessä toimien. Yhdessä toimiminen lisää ryhmän viihtymistä ryhmässä. Toiminta tuo ryhmään vapautunutta tunnetta ja antaa enemmän mielikuvitusta ryhmän jäsenille. (Kyngäs ym. 2007, 113 - 114.) Ryhmäytyminen tapahtuu monessa eri vaiheessa. Vaiheet vaihtuvat muodostumisvaiheesta onnellisuusvaiheeseen ja sitä kautta kypsyys- ja lopettamisvaiheeseen. (Vilén ym. 2002, 211.)

### 3.2.1 Lapsiryhmän ohjaaminen

Lapsiryhmän ohjaaminen on haastavaa. Ohjaajan täytyy valmistautua hyvin ennakoon, tutustua ryhmään ja tehdä useita varasuunnitelmia. (Autio & Kaski 2005, 63.) Alle kouluikäisten lasten ohjaamiseen soveltuu monia eri ohjaus- ja opetustyyliä. Komentotyyllissä ohjaaja näyttää lapselle tehtävä- tai suoritusmallin ja samalla ohjaa harjoitusta komentamalla lapsiryhmää, esimerkiksi: Heitä pallo! Kaikki ryhmän jäsenet tekevät tehtävän samaan aikaan. Harjoitustyyllissä ohjaaja on suunnitellut ja valmistellut ennalta tehtävät ja suorituspaikan. Ohjaaja käynnistää toiminnan ja lapset työskentelevät omaa tahtiaan yksin tai parin kanssa. Seikkailurata on yksi esimerkki harjoitustyylistä. Kun ohjaaja käyttää ongelmanratkaisutyyliä, hän esittää lapselle kysymyksiä ja lapsi vastaa liikkeillään kysymyksiin omaan tahtiinsa. Kysymys voi olla mikä tahansa, johon lapsi voi liikkeellään näyttää vastauksen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 20.)

Lapsiryhmän ohjaajalta vaaditaan useita erilaisia ominaisuuksia. Ohjaajan tulee olla aito. Tällä tarkoitetaan sitä, että ohjaaja on oma itsensä. Lapsi on hyvä huomaamaan ohjaajan epäaitouden. On tärkeää, että ohjaaja tunnistaa omat tunteensa ja käsityksensä ohjattavia lapsia kohtaan, eli hänellä on hyvä itsetuntemus. Ohjaajan on hyvä miettiä esimerkiksi sitä, onko ollut



tasapuolinen jokaista lasta kohtaan. Hyvä lapsiryhmän ohjaaja on kannustava ja antaa jokaiselle lapselle myönteistä, rakentavaa palautetta. Hän myös välittää aidosti lapsesta. Lapsen ja vanhemman täytyy pystyä luottamaan ohjaajaan. Ohjaajan puolestaan on osattava luottaa lapsen kykyyn toimia ja tehdä asioita. Tämä vaikuttaa myönteisesti myös lapsen minäkäsitykseen liikkujana ja lapsen itseluottamukseen. Ohjaaja asettaa lapsiryhmälle rajat, joiden mukaisesti toimitaan. Turvallisuuden tunteen luominen kaikille ryhmän jäsenille on tärkeää. (Autio & Kaski 2005, 63 - 66.)

Ohjaustilanteen kielenkäytön tulee olla hyvää ja täsmällistä. Erilaiset ohjaustilanteet antavat mahdollisuuden opettaa lapsille sanojen eri merkityksiä. Lapsiryhmän toimintaa ohjataan siten, että lapselle jää aikaa ja tilaa havainnoida, kokeilla ja tutkia asioita. Onnistumisen kokemusten antaminen jokaiselle lapselle on tärkeää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 20 - 21.)

### 3.3 Vuorovaikutus

Vuorovaikutusta voidaan sanoa ihmisten väliseksi toiminnaksi, jossa viestitään jatkuvasti ja tilanteisiin sidottuina asioita. Asioiden viestimisen lisäksi vuorovaikutuksen avulla voidaan kehittää yhteyttä muihin ihmisiin sekä vaikuttaa heihin. (Vilén ym. 2008, 18.) Lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta määrittelevät tunteet. Lapsi kokee olevansa turvassa, kun aikuinen välittää ja huolehtii hänestä. Aikuisen tehtäviin hyvän vuorovaikutuksen aikaansaamiseksi kuuluu kaikkien lapsien huomioiminen esimerkiksi ryhmässä. Lisäksi lasta ei saa koskaan nolata tai asettaa tilanteeseen, jossa hän ei viihdy. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 85 & 87.)

Lapsen käsitys itsestä korostuu vuorovaikutustilanteessa. Lapsen ajatusmaailma on minäkeskeinen. Esimerkiksi, jos ryhmän ohjaaja on pahalla tuulella, lapsi luulee, että se johtuu hänestä itsestään. Tämän takia vuorovaikutus ryhmässä tulee ottaa tarkasti huomioon juuri lasten kohdalla. (Autio & Kaski 2005, 77.) Lapset saavat muodostamissaan vertaisyhteisöissä toimissaan kokemusta yhteisön jäsenyydestä. Yhteisön jäsenenä lapsi opettelee sosiaalisen elämän taitoja, kuten vuorovaikutustaitoja, itsensä ilmaisua ja roolin ottamista, toisten ystävällistä kohtelua ja asioiden jakamista. Lapsi oppii tärkeitä taitoja ollessaan vuorovaikutuksessa muiden lasten kanssa, esimerkiksi seuraamaan ja johtamaan toisia sekä tekemään yhteistyötä on-

gelmanratkaisutilanteissa. (Karila, Alasuutari, Hännikäinen, Nummenmaa & Rasku-Puttonen 2006, 149 & 153.)

Vuorovaikutus voidaan jakaa kahteen eri muotoon, sanalliseen ja sanattomaan (Vilén ym. 2008, 20). Sitä voidaan pitää ryhmässä yhtenä tärkeimmistä tunnuspiirteistä (Kyngäs ym. 2007, 105). Sanatonta viestintää ovat muun muassa eleet ja ilmeet, sekä muu kehonkieli. Sanallisella viestinnällä taas tarkoitetaan kirjoitettua tai puhuttua kieltä. Sanoilla ja kirjaimilla on tietty merkitys, ja sen mukaan vuorovaikutusta syntyy ihmiseltä toiselle. Ryhmän sisäinen vuorovaikutus on pääasiassa keskustelua. Keskustellen jaetaan tietoa ja kokemuksia, niitä onkin enemmän kuin esimerkiksi kahden keskisessä tilanteessa. (Vilén ym. 2008, 20, 269, 276.)

Lasten kanssa toimiessa vuorovaikutusta syntyy muun muassa liikuntatilanteessa. Liikkuessa lapset saavat mahdollisuuden kokeilla jäljittelemistä ja toistamista, joka saa aikaan hyvän vuorovaikutustilanteen. (Karvonen ym. 2003, 90.) Jokainen ryhmään kuuluva jäsen on erilainen, ja jokaisella on erilaiset käsitykset ja kokemukset samastakin aiheesta. Ryhmän johtajalta vaaditaan tietoisuutta keskusteltavasta aiheesta, jotta osaa johtaa keskustelua oikein. Asiantuntija ei kuitenkaan tarvitse olla. Ryhmäläiselle tärkeitä seikkoja ryhmässä ovat siihen kuuluminen, samankaltaisuus toisten kanssa, saada sosiaalista tukea sekä kehittää sosiaalisia taitoja. (Vilén ym. 2008, 276 - 278.)

Vuorovaikutuksellinen tukeminen on yksi vuorovaikutuksen muoto, josta joissain tapauksessa käytetään käsitettä counselling. Tämä tarkoittaa käytännössä neuvojen antamista, ohjaamista sekä kehottamista. (Vilén ym. 2008, 11.) Leikki-ikäisen lapsen kanssa tulee kiinnittää huomiota kielelliseen ohjaukseen, koska lapsi pystyy jo kommunikoimaan verbaalisesti. Kielellinen ohjaus korostuu muun muassa silloin, kun aikuinen selittää lapselle tulevan tehtävänannon. (Karvonen ym. 2003, 91 - 92.) Vuorovaikutuksellista tukemista käytetään paljon sosiaali- ja terveysalalla, se on yksi muoto asiakkaan kohtaamiseen. Kun puhutaan vuorovaikutuksellisesta tukemisesta, ihmisen omia jo olemassa olevia voimavaroja vahvistetaan. Tärkeää on, että vuorovaikutuksellisen tuen antaja tarkastelee omia menetelmiään tukitilanteessa sekä tuntee asiakkaansa tämänhetkisen tilanteen. Tällöin tukeminen toimii parhaiten ja siitä saadaan mahdollisimman suuri hyöty. (Vilén ym. 2008, 11 - 13.) Lapsen kanssa toimiessa hänen vireystilansa ja tunnelmaisunsa tulee ottaa huomioon. Väsyneelle lapselle järjestetty vauhdikas liikunta saa lapsen ylienergisiksi ja vilkkaaksi, joten sitä ei suositella toteutettavaksi. Energisyys vaikuttaa lapsen nukkumaan rauhoittumiseen. (Karvonen ym. 2003, 91.)

Tulevina terveydenhoitajina voimme tukea asiakastamme vuorovaikutuksellisesti. Vilénin ym. (2002, 23 - 26) mukaan onnistunut vuorovaikutustilanne voi parhaimmillaan auttaa ihmistä tunnistamaan ja löytämään omia voimavaroja sekä tarpeita. Tavoitteena on, että ihmistä kuunnellaan sellaisena kuin hän on sekä autetaan häntä jokapäiväisissä ongelmissa ja luodaan onnistumisen kokemuksia. Juuri onnistumisen kokemukset sekä muut kokemukset on hyvä jakaa yhdessä jonkun muun kanssa. Jakaminen onnistuu kahden kesken tai erilaisissa ryhmissä. Vuorovaikutuksellista tukemista voi luoda sekä lyhyessä että pitemmässä aikavälissä. Lyhyt yksittäinen hetki on usein haastava, mutta siinäkin voidaan luoda asiakkaalle onnistumisen kokemus. Monta kertaa ihmisen tavattuaan vuorovaikutuksellinen tukeminen saa enemmän syvyyttä ja siitä saadaan suurempi hyöty.

### 3.4 Vertaistuki

Vertaistuki käsitteenä tarkoittaa toisen henkilön, joka elää samassa elämäntilanteessa, antamaa tukea sosiaalisesti. Samassa elämäntilanteessa elävät henkilöt saavat näin ollen tiedon siitä, että on mahdollista saada tukea muilta. Tuki voi olla käytännönläheistä, tietoa antavaa sekä tunnepitoista tukea. Perheissä vertaistuki on hyödyllistä erilaisten muutoskohtien kohdalla, esimerkiksi lapsen uhmaian vaiheessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004:14, 113.)

Vertaistukea voidaan toteuttaa pienissä ryhmissä, jolloin ryhmäläisille annetaan mahdollisuus vaihtaa kokemuksia ja käytännön tietoa. Näin ollen vanhemmat voivat saada uusia näkökulmia, joiden avulla esimerkiksi ongelmatilanteisiin voi löytyä ratkaisu. Ryhmässä voidaan todeta elämäntilanteiden olevan kaikilla samantyyppisiä, ja niistä puhuminen voi helpottaa tilannetta. Terveydenhoitaja voi omassa työssään kehittää ryhmätoimintaa itsensä ja vanhempien välille. On huomattu, että vanhemmat kokevat tärkeäksi erilaiset tavat tukea vanhemmuutta ja keinot, jotka auttavat selviytymään arjen tilanteissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004:14, 113.) Toisaalta voidaan sanoa, että vertaistuki on vaihtoehto silloin, kun esimerkiksi terveydenhoitajan tuki ei riitä (Nylund 1996, 196).

Vertaisryhmä on eräs tärkeimmistä ryhmämuodoista, jonka kaikilla osanottajilla on samantyyppinen elämäntilanne. Jotta vertaisryhmää voi ohjata, tulee ohjaajan olla hyvin perehtynyt käsiteltäviin aiheisiin. Aiheet, joista keskustellaan, voivat olla menneitä, nykyisiä tai tulevia. Menneisyyden asiat voivat olla vaikeita käsitellä, niitä tarkasteltaessa ja niistä puhuttaessa tulee olla varovainen. Vertaisryhmän ohjaajalla ei välttämättä tarvitse olla mitään koulutusta,

tärkeää on samaistuminen ryhmäläisten ajatuksiin. Eri mielipiteiden takia ohjaajan tulee olla puolueeton ja tasapuolinen kaikille. Vertaisryhmässä tapahtuu yleensä asenteiden ja näkökulmien muuttumista. Lisäksi ryhmäläiset saavat tukea toisistaan. Hyvän tuen aikaansaamiseksi ryhmän koko voi olla esimerkiksi 6-8 henkilöä. Ryhmän ohjaaja voi miettiä jokaiselle kerralle erilliset aiheet, joita pohditaan. Tällaisilla kokoontumiskerroilla on tärkeää antaa jokaiselle mahdollisuus keskustella aiheesta. Kenenkään ei ole pakko puhua, jos ei halua. Ryhmäläisten omat kertomukset ja kokemukset ovat hedelmällisiä, ja niiden kertomiseen tulee olla mahdollisuus. (Vilén ym. 2002, 208 - 210.)

Lapselle vertaisryhmään kuulumisen tuo kumppanuutta ja tunteen siitä, että kuuluu johonkin. Vertaisryhmässä tapahtuu sosiaalista vertailua, jonka avulla lapsi rakentaa minäkuvaansa ja käsitystä itsestään. Lapsi saa vertaisryhmästä palautetta itsestään ja toimintatavoistaan. Lisäksi vertaisryhmässä opetellaan tekemään kompromisseja, opitaan jämäkkyyttä ja johtajuutta. Mitä vanhempi lapsi on, sitä tärkeämmäksi vertaissuhteet alkavat kehittyä. Vertaisryhmän ulkopuolelle jäänyt lapsi jää ilman monia sosiaalisia taitoja. (Salmivalli 2005, 32 - 33.)

Kolmas sektori on usein järjestämässä vertaistoiminnallisia ryhmiä. Näitä ryhmiä voidaan sanoa myös oma-apuryhmiksi. Tällaisia ryhmiä on ollut Suomessa jo muutaman vuosikymmenen ajan, viime vuosina niihin on alettu kiinnittämään enemmän huomiota. Vertaistukiryhmiä on perustettu yhä enemmän erilaisille ryhmille. (Nylund 1996, 193.) Kolmas sektori järjestää vertaisryhmätoimintaa muun muassa nuorille vanhemmille ja väkivaltaa kokeneille. Parisuhderyhmien avulla pyritään ennaltaehkäisemään parisuhdeongelmia. Seurakunnat puolestaan järjestävät usein ryhmätoimintaa vanhemmille ja lapsille. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004:4, 115.) Ryhmät koostuvat jäsenistä, jotka vastavuoroisesti saavat tukea ja apua toisiltaan. Sisällöltään ryhmät vaihtelevat niiden tarkoituksen mukaan. Kaikissa vertaistukiryhmissä oleellista on, että ne ovat vapaaehtoisia. Vapaaehtoisten jäsenien välille voi syntyä tunne samanlaisuudesta, vastavuoroisuudesta sekä yhdessäolon mielekkyydestä. (Nylund 1996, 193.)

Tutkimus neuvolapalveluista saadun vertaistuen merkityksestä osoittaa, että vain 16,5 % vanhemmista käytti vertaistukea mahdollistavien palvelumuotojen kautta. Niitä olivat muun muassa vanhempainryhmät ja ryhmävastaanotot. Vanhemmille tärkein tuen lähde oli pääasiassa oma puoliso sekä suku ja ystävät. Ne äidit, jotka saivat neuvolasta enemmän vertaistukea, tunsivat

vat, että tuki on suunnattu juuri heille ja että toiminta tuntui omakohtaiselta. (Viljamaa 2003, 73, 77, 101.)

## 4 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN KEHITYS

Leikki-ikäinen lapsi määritellään useissa teorioissa 3 - 5-vuotiaaksi. Leikki-ikä on ikävaihe, jossa lapsi mielellään leikkii ja leikin merkitys korostuu lapselle. Lapsi käsittelee kokemuksiinsa, unelmiaan ja toiveitaan leikin avulla. (Ahlqvist-Björkroth 2007, 135.) Toisaalta leikki-ikäksi voidaan käsittää ikävuodet 1 - 6. Tämän määritelmän mukaan on olemassa varhainen ja myöhäinen leikki-ikä. Ollessaan leikki-ikäinen lapsi oppii paljon erilaisia käytännön taitoja. (Katajamäki 2004, 66.) Olemme rajanneet opinnäytetyössä leikki-ikä koskemaan 3 - 5-vuotiasta lasta.

### 4.1 Fyysinen kehitys

Motorinen kehitys lapsella etenee kahteen eri suuntaan. Ensimmäinen suunta motoriikan kehittymisessä on päästä jalkoihin eli kefalokaudaalaisesti. Toisaalta lapsi kehittyy vartalon keskiosasta kohti raajoja eli proksimodistaalisesti. Lapsen liikkeet kehittyvät kokonaisvaltaisista liikkeistä kohti eriytyneitä liikkeitä. (Autio & Kaski 2005, 13.) Lapsen motorinen kehitys vaatii liikkumisen harjoittelua päivittäin. Kun lapsi saa toistaa jo oppimiaan taitoja ja samalla opetella uusia taitoja, kehittyvät lapsen motoriset taidot. Lapsen motoriset taidot automatisoituvat, kun lapsi tekee useita toistoja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 10.) Leikki-ikäinen lapsi harjoittelee perusliikkeitä, jotka on jo oppinut aiemmin, ja niiden avulla hän luo itselleen liikevaraston (Miettinen 1999, 12). Motoristen taitojen kehitykseen vaikuttavat erilaiset ympäristöt eli eri maastot, joissa lapsi saa harjoitella taitojaan. Myös erilaiset välineet, joita lapsi kokeilee, vaikuttavat lapsen motoriseen kehitykseen. Lapsen tulisi osata motoriset perustaidot ennen kouluikää. Niitä ovat muun muassa juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniotto sekä potkaiseminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 10 & 13.)

2,5-vuotiaana lapsi on oppinut hyppäämään tasajalkaa ja alas portaalta. Lapsi on myös oppinut ottamaan muutaman askeleen varpaillaan ja seisomaan pienen hetken yhdellä jalalla. 3-vuotiaana lapsi osaa ajaa kolmipyöräisellä pyörällä. Portaat lapsi osaa kiivetä ylös vuoroaskelein, mutta alas tullessa hän saattaa ottaa vielä tasa-askeleita. Kolmevuotias lapsi yrittää jo tanssia. (Katajamäki 2004, 66.) 3 - 4-vuotiaan lapsen motorinen kehitys on perusliikkeiden hallintaa. Lapsi osaa muun muassa heittää ja ottaa vastaan pallon. Seikkailu- ja temppuradat

ovat hyviä vaihtoehtoja liikuntahetkeen. Lapsi ei vielä kykene tekemään montaa asiaa yhtä aikaa. (Autio & Kaski 2005, 24 - 25.) 3 - 4-vuotiaan lapsen kanssa voidaan harjoitella esimerkiksi kiipeämistä puolapuilla, järjestäytymistä riviin sekä erilaisia tasapainoharjoituksia (Arvonen 2007, 18). Ketteryyttä vaativat harjoitukset tuottavat vielä vaikeuksia, mutta niitäkin voidaan harjoitella toistojen avulla (Miettinen 1999, 13).

4 - 5-vuotias lapsi osaa perusliikkeiden lisäksi jo joitain erityistaitoja. Hän esimerkiksi luistelee, väistelee hippaleikeissä ja ajaa polkupyörällä. Lapsen hienomotoriikka on kehittynyt ja se mahdollistaa erityistaitojen opettelun. (Autio & Kaski 2005, 26.) Lapsi osaa yhdistellä eri liikumismuotoja. Esimerkiksi lapsi osaa juosta ja hyppiä, sekä ottaa kiinni pallon ja heittää sitä. 4 - 5-vuotiaana lapsen koordinaatiokyky on kehittynyt tasapainon osalta. (Zimmer 2001, 62.) 4-vuotias lapsi pystyy hyppimään yhdellä jalalla tasapainonsa säilyttäen. 5-vuotias hyppää naurua ja hyppiä vuoroin kummallakin jalalla ketterästi. (Katajamäki 2004, 66.)

## 4.2 Psykkinen kehitys

Perusta oman kehonkuvan syntymiselle muodostuu silloin, kun lapsi oppii hahmottamaan oman kehonsa. Lapsen myönteisen minäkuvan kehittymiseen vaikuttaa suuresti se, että lapselle on syntynyt hyvä kehonkuva. Jotta lapselle kehittyisi terve itsetunto, on myönteinen minäkuva erittäin tärkeä asia. Kun lapsella on terve itsetunto ja myönteinen minäkuva, pystyy lapsi säätelemään omaa toimintaansa ja tunteidensa ilmaisua. Tämä on tärkeää lapsen leikkinessä muiden lasten kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 14.) Minäkuva vaikuttaa suuresti lapsen käyttäytymiseen. Kun lapsella on positiivinen minäkuva, hän suhtautuu rohkeasti uusiin tehtäviin eikä lannistu helposti. Jotta lapsen minäkuva kehittyisi positiiviseksi, on lapsen annettava toimia aktiivisesti. Lasta ei saa pakottaa tai painostaa suorittamaan tiettyä tehtävää. On tärkeää odottaa, että lapsi on valmis tekemään tehtävän. (Zimmer 2001, 24 - 26.)

3-vuotias osaa pukea, riisua ja syödä itse. Lapsi pitää siitä, että saa itse tehdä asioita. 3-vuotiaan lapsen kehitysvaiheeseen kuuluu erilaisia pelkoja. Lapsi alkaa hahmottaa vaaratekijöitä, jotka liittyvät hänen ympäristöönsä. Pimeä ja nukkumaanmeno saattavat pelottaa lasta, koska hän ei tiedä, mitä unen aikana tapahtuu. 3-vuotias tunnistaa oman sukupuolensa ja myös toisten ihmisten sukupuolen. Lapsen toiminnassa alkavat näkyä erilaiset sukupuoliroolit. Lapsi ymmärtää ajankulkua. (Katajamäki 2004, 67.)

3 - 4-vuotias lapsi ymmärtää, että muillakin lapsilla on ajatuksia ja tunteita, jotka voivat olla erilaisia kuin itsellä. Lapsi tarvitsee kannustusta ympäristöltään, eikä hänen taitojaan tule vähätellä. Vähättely saattaa aiheuttaa lapselle häpeän tunteen ja epäilyjä omia kykyjä kohtaan. (Autio & Kaski 2005, 24.) 3 - 4-vuotiaana lapsella alkaa ilmetä ”minä-itse” -vaihe, joka on merkki toisen uhmaiän saapumisesta. Ensimmäisen uhman lapsi kokee yleensä kaksivuotiaana. Uhmaikä on ensimmäinen itsenäistymisvaihe lapsen kehityksessä ja se liittyy minuuden vahvistumiseen. Lapsi on muista itsenäinen ja opettelee tahtomista. (Autio & Kaski 2005, 22 & 24; Katajamäki 2004, 67.)

4-vuotiaalla on vilkas mielikuvitus. Se näkyy lapsen leikeissä ja peloissa. Lapsi purkaa leikin avulla pahaa oloaan. (Katajamäki 2004, 67.) 4 - 5-vuotiaan henkiseen kehitykseen kuuluu sukupuolierojen näkyminen entistä vahvemmin ja kaverussuhteiden merkityksen voimistuminen. Samaa sukupuolta olevaan vanhempaan samaistuminen on luonnollista. Lapsi toimii aloitteellisesti, mutta voi syyllistyä, jos saa toruja. Lapsi ymmärtää, mikä on oikein ja mikä väärin. 4 - 5-vuotias lapsi kyselee paljon ja kehittää sen avulla päättelykykyään ja loogista ajattelua. Lapsi alkaa ymmärtää monimutkaisia ohjeita, keskittyy niiden kuuntelemiseen ja muistaa annetut ohjeet. (Autio & Kaski 2005, 25 - 26.)

#### 4.3 Sosiaalinen kehitys

Leikki-ikä on tärkeä elämänvaihe sosiaalisten käyttäytymismuotojen kehityksen kannalta. 3 - 6-vuotiaana opitut käyttäytymismallit säilyvät usein läpi elämän. (Zimmer 2001, 26.) Sosiaalinen kanssakäyminen mahdollistuu lapselle, kun hän on vastavuoroisessa vuorovaikutustilanteessa toisen lapsen tai aikuisen kanssa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 14). Oppiakseen sosiaalista käyttäytymistä lapsi tarvitsee sosiaalisia tilanteita. Tilanteet, joissa lapselta vaaditaan kanssakäymistä toisen lapsen kanssa, ovat hyviä sosiaalisen kanssakäymisen oppitilanteita. Liikunnalliset leikit antavat hyvän mahdollisuuden lapselle harjoitella sosiaalisia käyttäytymismuotoja. Kilpailuhenkisiä pelejä ja leikkejä on syytä välttää, koska ne eivät aina opeta lapselle toisen huomioonottamista ja suvaitsevaisuutta. Näin ollen kilpailuleikit eivät juuri kohenna lapsen sosiaalisia taitoja. (Zimmer 2001, 26, 28, 30 - 31.)

Ennen kolmatta ikävuotta lapsi leikkii toisen lapsen rinnalla, vaikka lelut ovatkin yhteisessä käytössä. 3-vuotias lapsi alkaa leikkiä yhdessä toisen lapsen kanssa. (Katajamäki 2004, 67.) Toisaalta 3-vuotias ei vielä pysty asettumaan toisen lapsen asemaan. Lapsi leikkii niin kuin



kaikki toiminta keskittyisi hänen ympärilleen. Lapsi näkee siis itsensä minäkeskeisenä. 4-vuotias alkaa jo huomata, että ihmiset ajattelevat eri tavoin eri tilanteissa. (Zimmet 2001, 29.) 3-vuotiasta lasta alkavat kiinnostamaan yksinkertaiset pelit, joiden sääntöjä lapsi alkaa pikkuhiljaa hahmottaa. Lapsi kykenee lainamaan omaa leluaan toiselle lapselle ilman, että kuvittelee toisen omivan sen itselleen. (Katajamäki 2004, 67.)

3-vuotias leikkii leikkejä, joissa hän jäljittelee aikuisen toimintaa. Leikit muuttuvat yhä sosiaalisemmiksi iän karttuessa. 4 - 5-vuotias leikkii mielellään roolileikkejä, joissa on melko tarkat säännöt. Esimerkiksi äiti, isä ja lapsi voivat olla leikin roolihahmoina. Säännöt auttavat lasta ymmärtämään sosiaalisia normeja. (Ahlqvist-Björkroth 2007, 137.) 3 - 4-vuotias lapsi ymmärtää sääntöjä ja osaa kertoa, mitä ajattelee. Sääntöjen noudattaminen on kuitenkin yhteydessä aikuisen valvontaan. 5-vuotiaana lapselta luonnistuvat erilaiset sääntöleikit. (Autio & Kaski 2005, 24 & 26.) Viisivuotias pystyy jo toimimaan 2 - 5 hengen ryhmässä (Miettinen 1999, 14).

## 5 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT SISÄLLÖT RYHMÄLLE

Kokosimme vanhempi-lapsiryhmän terveyttä edistävät sisällöt tutkittuun tietoon perustuvien lähteiden avulla. Sisältöjen aiheet nousivat teorian tiedon pohjalta koskemaan leikki-ikäistä lasta ja lapsen perhettä. Tutkimuksen mukaan lapsen terveyden uhkina ovat muun muassa liikunnan puute, väärät ravintotottumukset ja vähäinen uni (Opetusministeriö 2007, 15). Ryhmän sisältöjen aiheet ovat tällä hetkellä siis ajankohtaisia. Sisällöt ovat leikki-ikäisen lapsen ravitsemus, leikki-ikäisen lapsen uni ja lepo, leikki-ikäisen lapsen liikunta, perheliikunta ja perheen voimavarat. Vahvistimme valitsemamme sisällöt toimeksiantajalla, joka hyväksyi ne omalta osaltaan.

### 5.1 Leikki-ikäisen lapsen ravitsemus

Leikki-ikäisen lapsen ruokavalio on samanlainen kuin muulla perheellä, ja ravitsemuksen kulmakivet ovat samoja kuin aikuisillakin. Tärkeää on, että rasvan koostumukseen ja määrään kiinnitetään huomiota, ja sokeria käytetään mahdollisimman vähän. Suositellaan paljon eri hedelmiä, marjoja ja kasviksia sekä viljavalmisteita kuitujen saamiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:14, 181.) Ruoka-annosta suunniteltaessa voidaan käyttää apuna lautasmallia, joka soveltuu kaikenikäisille ihmisille (Kuva 1). Lautasmallin periaate on, että puolet lautasesta koostuu salaattista. Neljäsosa annoksesta on perunaa, riisiä tai pastaa. Toinen neljäsosa lautasesta täytetään liha- ja kalatuotteilla. Lautasmallin periaatteena on, että ruoka-annoksesta muodostuu monipuolinen ja ravitseva. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:11, 136, 180.)



Kuva 1 Lautasmalli (Suomen Sydänliitto ry, 2007)

Ruokailutilanteessa lapsi yleensä säätelee itse syömistään, sen määrää ja laatua. Vanhemman tehtävänä on tarjota lapselle monipuolista ja ravitsevaa ruokaa. Mieltymykset ja makutottumukset ruokaan alkavat kehittyä jo lapsena. Ne täydentyvät ja muuttuvat iän mukana. Leikki-ikäinen syö mielellään tuttuja ruokia, jotka ovatkin usein hänen lempiruokiaan. Uusia ruokia tarjottaessa lapsi yleensä suhtautuu uusiin makuihin epäillen ja varautuneesti. Varautuneisuutta sanotaan neofobiaksi, joka ilmenee voimakkaimmin pienillä lapsilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:11, 136 - 137.)

Lapselle voidaan tarjota uusia makuja maisteltavaksi, 10 - 15 maistelukerran jälkeen lapsi oppii yleensä pitämään uudesta mausta. Uusiin makuihin totuttelu vie aikaa, mikä vanhemman tulee ottaa huomioon. Kun lasta ei pakoteta syömään, ja hänelle tarjotaan usein samoja ruoka-aineita, hän oppii pitämään niistä. Leikki-ikäiselle lapselle voi kehittyä ruoka-aineaversio, joka tarkoittaa vastenmielisyyttä tiettyyn ruoka-aineeseen. Syynä tähän voi olla esimerkiksi epämieluisa ruokailutilanne, jonka lapsi muistaa. Vastenmielisyys voi kestää aikuisiälle saakka, joten vanhempien täytyy välttää ruokailuun liittyviä pakottamisia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:11, 137.)

Lapsen ruokailu ei joka päivä ole samanlaista. Lapsi syö joskus vähemmän ja joskus enemmän, mikä kuuluu lapsen luontaiseen ruokahalun säätelyyn. Energiantarve ja ruokahalu vaihtelevat muun muassa lisääntyneen liikunnan, kasvun, terveyden ja unen määrän mukaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:11, 139 - 140.) Jos lapsen päivittäinen liikunnan määrä vähenee ja ravinnosta saadun energian määrä lisääntyy, voi lapselle tulla ylipainoa. Ylipainoisten lasten määrä on kasvussa. Tällä hetkellä noin 10 - 20 % lapsista on ylipainoisia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 10.) Jokainen lapsi on yksilö ruokailun suhteen, eivätkä kaikki samanikäiset lapset ruokaile samalla tavalla. Lapsen ruokailussa voi ilmetä erilaisia ongelmia. Yleisimpiä ongelmia ovat esimerkiksi ruokahaluttomuus, syömisestä kieltäytyminen ja valikoiva ruokailu. Ongelmat ovat yleensä ohimeneviä ja voivat liittyä lapsen itsenäistymiseen ja sen kehittymiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:11, 139 - 140.)

Säännöllinen ja monipuolinen ravinto on lapsen hyvinvoinnin edellytys (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 10). Perustana lapsen ruokailulle voidaan siis pitää säännöllisiä ruokailukohtia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:11, 139 - 140.) Epäsäännöllisyys sekoittaa helposti lapsen herkästi säädellyn ruokahalun (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:14, 186). Nykyään puhutaan paljon napostelusta ja erilaisista välipaloista. Jatkuva napostelu vie leikki-ikäiseltä

lapselta näläntunteen, jolloin oikeina ruoka-aikoina lapsella ei ole nälkä. Kun ruokailu keskittetään vain tiettyihin aikoihin, lapsella on silloin luultavasti nälkä. Tarkasteltaessa lapsen ruokatottumuksia, täytyy selvittää perheen ruokailuajat ja aterioiden laatu. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:11, 139 - 140, 144 - 145.)

Lähiympäristö on lapselle tärkein malli ruokailun oppimisen suhteen. Vanhemmat vaikuttavat omilla ruokatottumuksillaan lapselle kehittyviin ruokatottumuksiin. Ruokailutilanteista tulee tehdä luonnollisia, ja niihin tulee varata ja käyttää aikaa. Lapsi on mielellään mukana ruuanvalmistuksessa ja hänet voi ottaa mukaan tekemiseen. Vanhemman on asetettava lapselle tietyt rajat ruokailutilanteisiin liittyen, sillä lapsi kokeilee rajojaan jatkuvasti. Rajoja tulee toteuttaa johdonmukaisesti, sillä se luo lapselle turvallisuuden ja tuttuuden tunteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:11, 142.) Leikki-ikäiselle lapselle tulee olla selkeät säännöt oikeasta ruokailukäyttäytymisestä. Kiittäminen ja kannustaminen toimivat, väkisin syöttäminen ja uhkailu taas ovat huonoja vanhemman toimintatapoja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:14, 186.)

Lapsen ruokailu ja siihen liittyvät asiat kehittyvät sitä mukaa, kun lapsi kasvaa. Vanhempi toimii ruokailun kehityksen tukijana ja sen mahdollistajana. Kehitys tapahtuu vähitellen ja vanhemman tulee antaa aikaa lapselle opetella tärkeitä taitoja. 3 - 4-vuotias lapsi osaa jo syödä itsenäisesti. Lapsi käyttää jo hyvin lusikkaa ja haarukkaa, sekä opettelee veitsen käyttöä. Lapsella on jo keskittymiskykyä, joten hän osaa keskittyä syömiseen ja rauhoittuu omalle paikalleen. Tyypillistä kuitenkin on, että lapsi voi unohtaa itse syömisen ja pitkittää ruokailutilannetta. Lapsi tarkkailee muiden perheenjäsenten ruokailua, ja ottaa siitä mallia. 5 - 6-vuotias lapsi osaa syödä jo siististi veistä ja haarukkaa käyttäen. Sorminäppäryys ja silmä - käsiyhteistyö ovat kehittyneet, mitkä näkyvät esimerkiksi perunan kuorimisen hallitsemisena. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:11, 143 - 144.)

Jos ruokailussa ilmenee ongelmia, on tärkeää, että terveydenhoitaja tekee yhteistyötä moniammatillisesti. Moniammatilliseen tiimiin voivat kuulua muun muassa ravitsemusterapeutti ja lääkäri. Terveydenhoitajan tulee lapsen ruokailuongelmia selvittäessä kiinnittää huomiota perheen elämäntilanteeseen. Perheen sisäinen vuorovaikutuksen toimimattomuus ja lapsen epätavallinen käyttäytyminen voivat olla aiheuttamassa ongelmia ruokailuun. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:11, 145 - 146.) Neuvolan terveydenhoitaja voi vaikuttaa koko perheen ruokailukäyttäytymiseen ja ennaltaehkäistä mahdollisia ongelmia. Näkökulmina ravitsemus-

asioihin terveydenhoitaja käyttää perhekeskeisyyttä, yksilöllisyyttä sekä joustavuutta. Terveydenhoitajan tehtäviin kuuluu myös saattaa vanhemmille käsitys lapselle esimerkkinä olemisesta. Lisäksi tulee olla selvillä siitä, että perheellä on tarvittavat valmiudet ja tiedot lapsen ravitsemuksesta sekä siihen liittyvistä seikoista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 14, 181.)

## 5.2 Leikki-ikäisen lapsen uni ja lepo

Lapsen ja aikuisen uneen liittyvät tavat eroavat siinä suhteessa, että lasten unitavat täytyy luoda uusina. Lapsilla tapahtuu hyvin paljon muutoksia uneen liittyen ensimmäisinä ikävuosina. Yhdessä vanhempien kanssa lapsi etsii ja muokkaa omia tottumuksiaan niin, että niistä tulisi mahdollisimman tasapainoisia. Lapsen unirytmii vakiintuu yleensä ensimmäisen ikävuo- den aikana. Jokainen lapsi on kuitenkin oma yksilönsä, jolloin ajat voivat vaihdella suuresti. (Siren-Tiusanen 1996, 41 - 42.)

Leikki-ikäinen lapsi nukkuu keskimäärin 11 tuntia yössä. Kouluikäisen, eli noin 10 - 11- vuotiaan, ja 3 - 4 vuotiaan leikki-ikäisen lapsen unen määrää on vertailtu keskenään. On todettu, että unen määrä lyhenee noin kymmenen minuuttia vuodessa lapsen vanhetessa. Poikkeuksena voidaan todeta, että leikki-ikäinen lapsi nukkuu suurin piirtein tunnin mittaiset päiväunet päivittäin. Päiväunista todetaan, että lapsen yöuniin ei voida vaikuttaa päiväunia säätelemällä. Useimmiten päiväunet jäävät pois 3 - 6-vuotiaalla lapsella. Poisjääminen ei kuitenkaan useimmiten johdu lapsesta, vaan vanhemman toimesta. Osaksi päiväunien loppumiseen vaikuttaa päivähoito, jonka vuoksi päiväunet eivät aina ole mahdolliset. Monet vanhemmat myös luulevat, että lapsi nukkuu yöllä paremmin ilman päiväunia. (Siren-Tiusanen 1996, 46 - 47.)

Leikki-ikäisellä 3-vuotiaalle lapselle päiväunet ovat tutkimuksen mukaan erittäin tärkeitä. Hyvin päiväunensa nukkunut lapsi on helpompi hoitaa kuin lapsi, joka nukkuu vähän tai ei lainkaan päiväunia. Väsynyt lapsi voi olla temperamentiltaan vaikea ja keskittyy huonosti. Lapsen tekemien suoritusten onnistuminen sekä mieliala ovat suoraan verrattavissa unen määrään. Unen määrä heijastuu myös lapsen virkeyteen sekä siihen, kuinka lapsi kuormittuu henkisesti. Lapsi voi olla väsynyt pitkienkin yöunien jälkeen, jos unen laatu ei ole ollut hyvä. Unen laatuun vaikuttavat oikea nukkumaanmeno-aika ja sen noudattaminen, yölliset heräämiset, liian lyhyet yöunet sekä päiväunien poisjäänti. (Siren-Tiusanen 1996, 51 - 52.)

Vanhemman osuus lapsen uneen liittyvissä tavoissa on suuri. Vanhempi määrittelee rajat ja varmistaa, että sovitusta rajoista pidetään kiinni. Poikkeamat sovitusta asioista johtavat usein muun muassa unihäiriöihin. (Siren-Tiusanen 1996, 51 - 52.) Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee tiettyjä rituaaleja moniin asioihin. Nukkumaanmenorituaalit kannattaa pitää mahdollisimman samanlaisina. Tutut nukkumista edeltävät toimet auttavat lasta rauhoittumaan, ja näin ollen lapsi nukahtaa pian. (Katajamäki 2004, 70.)

Terveydenhoitaja voi neuvolassa auttaa leikki-ikäisen lapsen perhettä uneen liittyvissä asioissa. Leikki-ikäisen lapsen vanhempi joutuu usein sietämään unen puutetta. Pitkäaikainen unen puute voi aiheuttaa ongelmia vanhemmalle, vanhempien väliselle parisuhteelle sekä se voi vaikuttaa lapsesta huolehtimiseen. Uniongelmat ovat yleisiä, mutta niihin on aina puututtava ennen kuin väsymys kasvaa liian suureksi. Terveydenhoitajan neuvolakäynnillä antamat konkreettiset ohjeet perheelle sekä vanhempien kuunteleminen ovat parhaita keinoja auttaa väsyneitä vanhempia. (Kuosmanen 2007, 465.)

### 5.3 Leikki-ikäisen lapsen liikunta

Jotta lapsen normaali fyysinen kehitys ja kasvu olisivat normaaleja, tarvitsee lapsi liikuntaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 10.) Liikkuminen vaikuttaa kaikkiin lapsen kehityksen eri osa-alueisiin. Näitä osa-alueita ovat motorinen, taidollinen, tiedollinen ja tunne-elämän kehitys. (Autio & Kaski 2005, 54.) Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyminen edellyttää päivittäistä liikuntaa, joka hengästyttää lasta. Lapsen lihasten kasvu ja kehittyminen vaativat liikkumista, eli lihasten jatkuvaa käyttöä. Lapsi tarvitsee päivittäistä ulkoilua ja leikkimistä. Fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa. Tämän vuoksi vähän liikkuvaa lasta tulisi kannustaa liikkumaan enemmän. Kun lapsi oppii liikunnallisen elämäntavan jo lapsuudessa, voi hänellä aikuisena ilmetä vähemmän terveyttä heikentäviä tekijöitä. Näitä tekijöitä voivat olla esimerkiksi ylipaino, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet sekä sydän- ja verisuonitaudit. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 10.)

Zimmerin (2001, 13) mukaan 2 - 6-vuotiaalla lapsella on suuri tarve liikkumiseen ja toimimiseen. Suurin osa 3 - 6-vuotiaiden liikunnasta on lapsen omaehtoista liikuntaa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 11). Leikki-ikäinen lapsi tutkii, löytää ja kokeilee asioita jatkuvasti. Lapsi rakentaa omaa kuvaansa maailmasta liikkumisen ja oman toiminnan avulla. Toimintaa voi olla esimerkiksi leikkiminen, hyppiminen ja kiipeäminen. Lapsi tarvitsee mahdollisuuden

tydyttää oman liikkumis- ja toimintatarpeensa, joka tapahtuu suureksi osaksi vanhempien mahdollistamana. (Zimmer 2001, 13.) Vanhemman tulee huolehtia, että lapsella on mahdollisuus liikkua päivittäin monipuolisesti (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 11).

Leikki-ikäiselle lapselle tulee tarjota vaihteleva ja liikkumiseen innostava liikuntaympäristö sekä sisällä että ulkona. Sisällä lapsi voi liikkua eri tiloissa, musiikin tai erilaisten äänten kanssa. Ulkona voi liikkua eri vuodenaikoina esimerkiksi metsämaastossa, puistossa, hiekalla, nurmella tai lumella. 3 - 6-vuotiaalle lapselle suositeltavaa liikuntavälineistöä ovat sisätiloissa muun muassa liikuntamusiikki, vanteet, sählymailat, hyppynarut ja huivit. Lisäksi patjat, trampoliini, hernepussit, pallot, renkaat ja leikkivarjo ovat hyviä välineitä. Kaikki tasapainoa kehittävät välineet ovat hyviä leikki-ikäisen liikkumisessa. Ulkoliikunnassa voidaan käyttää esimerkiksi mailoja, vanteita, hyppynaruja sekä kuvia tai karttoja, joiden avulla suunnistetaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 26 & 29.)

Kansallinen liikuntatutkimus on ainoa Suomessa tehty trenditutkimus säännöllisen liikunnan harrastamisesta. Lähes kaikki 3 - 18-vuotiaat lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa. Vuodesta 1995 lähtien 3 - 6-vuotiaiden lasten liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. Vaikka liikunta on lisääntynyt, lasten ja nuorten arvioidaan olevan huonokuntoisempia kuin ennen. Tämä selittyy sillä, että liikunnasta on tullut enemmän lajiharrastamista kuin vapaata liikkumista. Lapsista ja nuorista 90 000 eli 9 % ei harrasta urheilua tai liikuntaa lainkaan (Kansallinen liikuntatutkimus 2005 - 2006, 7 - 8.) Sydän- ja verisuonitautien yhteyttä lasten liikuntaan on myös tutkittu. Sääkslahden (2005, 97 - 98, 100) mukaan fyysinen aktiivisuus on yhteydessä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin 3 - 4-vuotiailla lapsilla. Vauhdikkaat leikit ovat yhteydessä kokonaiskolesterolin alenemiseen. Sydän- ja verisuonitauteja ehkäistäkseen vanhempien tulisi kannustaa lapsia runsaaseen ulkona leikkimiseen ja lisätä leikkien rasittavuutta.

Terveydenhoitaja kiinnittää neuvolassa huomiota lapsen liikkumiseen ja ohjaa vanhempia lapsen liikuntaan liittyvissä asioissa. Osa perheistä tarvitsee tietoa liikunnan merkityksestä lapselle. Lapset ja vanhemmat tarvitsevat myös usein rohkaisua liikuntaan ja liikkumiseen. Vanhemmille tulee kertoa liikuntamuodoista, joita eri-ikäisten lasten kanssa voi soveltaa. Liikuntamahdollisuuksista ja välineistä on hyvä keskustella vanhempien kanssa. Tärkeintä lapsen kannalta on, että hän omaksuu liikunnallisen elämäntavan jo lapsuudesta lähtien. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:14, 199.)

#### 5.4 Perheliikunta

Perheliikunta on terveyttä edistävää, aktiivista yhdessäoloa, joka kehittää vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa. Perheliikunnassa tulee huomioida eri-ikäisten liikunnan tarve ja kuntotaso. Kun liikutaan yhdessä, aikuinen ja lapsi saavat toisiltaan jakamattoman huomion, jolloin yhteenkuuluvaisuuden tunne kasvaa. Perheliikunnalla on useita hyötyjä: opitaan liikkumaan ryhmässä, tutustutaan eri liikuntalajeihin ja ohjataan lasta liikunnalliseen elämäntapaan. Perheliikunnan muodot muuttuvat perheen elämäntilanteen mukaan. Liikuntaa voidaan harrastaa lähiympäristössä, kodissa, perheliikuntaryhmissä ja muissa liikuntapaikoissa. (Arvonen 2007, 7 - 9; Arvonen 2004, 5, 28, 41.) Perheliikunnassa aikuinen näyttää lapselle mallia kertoen liikkeen ja siihen tarvittavat kehonosat. Lapsi oppii havainnoimalla ja matkimalla aikuista. Lapsi ja aikuinen kokeilevat erilaisia liikkeitä yhdessä. Aikuinen avustaa ja tukee lasta, mutta antaa lapsen itse kokeilla liikkeitä ja toistaa niitä lukemattomia kertoja. Tärkeää perheliikunnassa on myönteinen ja kannustava ilmapiiri. (Arvonen 2007, 20.)

Perheliikunnan ohjaaja tarvitsee tietoa muun muassa aikuisten ja lasten terveystieteistä, fysiologiasta ja lasten kehityksestä. Ohjaaminen tulee olemaan vuorovaikutteista, jolloin ohjaajilta vaaditaan sosiaalisia taitoja. Lapset ottavat esimerkkiä ohjaajasta, joten ohjaajan tulee huomioida oma ääni, liikkeet ja eleet. Aikuinen on myös oppija, joka oivaltaa ja oppii uutta. Ohjaajan tehtävänä on luoda mahdollisuuksia liikkumiseen ja suunnitella sellaisia harjoituksia, jotka tukevat jokaisen lapsen kehitysvaihetta. Ohjaamistyylejä tulee vaihdella joka tilanteeseen sopiviksi. (Arvonen 2004, 72 - 84.)

Lapselle ja aikuiselle on määritelty omat liikuntasuosituksensa. Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia liikuntaa päivässä. Liikunta koostuu useista lyhyemmistä jaksoista ja sen tulee olla reipasta ja hengästyttävää. Liikunta voi koostua useista lyhyistä aktiviteettijaksoista päivän aikana. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 11.) UKK-instituutin liikuntapiirakan mukaan aikuisen tulisi harrastaa perusliikuntaa 3 - 4 tuntia viikossa eli noin 30 minuuttia päivässä, jonka voi jakaa kymmenen minuutin osiin. Lisäksi on suositeltavaa harrastaa täsmä- eli kuntoliikuntaa 2 - 3 tuntia viikossa joka toinen päivä. (UKK-instituutti 2008.)



## 5.5 Perheen voimavarat

Voimavaroja voidaan sanoa tarpeiksi, jotka on tyydytetty. Perusvoimavaroina voidaan pitää hyviä elinolosuhteita sekä vakaata terveyttä. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 53 - 54.) Perheen voimavaroja voidaan sanoa tekijöiksi, jotka auttavat ihmistä esimerkiksi vanhempain ja puolisona kehittämisessä. Ne myös auttavat yksilöä haitallisten kuormitustekijöiden välttämiseksi. Perheiden selviytymistä säätelevät sekä voimavaroja antavat että niitä kuormittavat tekijät. (Hakulinen & Pelkonen 2002, 15.) Erityisen tärkeää ihmiselle on, että voi tuntea olevansa rakastettu ja hänet hyväksytään juuri sellaisena kuin hän on. Itsensä toteuttaminen, vaikeuksista selviäminen sekä muiden selviytymiskokemusten kuuleminen antavat ihmiselle lisää voimavaroja. Jokaisella ihmisellä on myös omat tiedot, taidot ja vahvat osaamisalueet, jotka vahvistavat voimavaroja. (Vilén ym. 2008, 53 - 54.)

Perheen voimavarat perustuvat perheen sisäisiin ja ulkoisiin voimavaroihin, sekä vanhempien persoonallisiin voimavaroihin. Persoonallisia voimavaroja voivat olla fyysinen kunto, koulutustaso ja itsetuntemus. Perheen sisäisiin voimavaroihin voidaan lukea perheenjäsenten väliset suhteet, kuten parisuhde. Sosiaalinen tukiverkosto, joka tulee perheen ulkopuolelta, tarkoittaa perheen ulkopuolisia voimavaroja. Perhe on voimavarainen, kun vanhemmalla on riittävästi sisäisiä-, ulkoisia- ja persoonallisia voimavaroja, sekä vähän voimavaroja kuormittavia tekijöitä. (Hakulinen & Pelkonen 2002, 15.)

Löthman-Kilpeläinen on pro-gradu tutkielmassaan tutkinut lapsiperheen voimavaroja ja niitä kuormittavia tekijöitä. Lastenneuvolan asiakkaista jopa 90 % tuntee perheensä yhteenkuuluvuuden hyväksi. Perheen voimavaroja eniten kuormittavaksi tekijäksi Löthman-Kilpeläinen toteaa perheen ajankäyttöön liittyvät asiat. Lähes 40 % perheistä kokee kuormittavaksi puolisoiden yhteisen sekä henkilökohtaisen ajan puutteen. Noin viidesosa vanhemmista pitää kuormittavana uupumista, ylitöitä ja arkipäivän askareiden ylikuormitusta. Perheet ovat kokeneet usein vanhemmuuden olevan odotettua raskaampaa. (Löthman-Kilpeläinen 2001, 45 - 48.)

Jos ihminen luottaa vahvasti siihen, että jaksaa elämässään, hän voi löytää itsestään helpommin voimavaroja. Vahvan luottamuksen myötä ihminen voi olla itsensä hoitaja ja tietää, kuinka selviytyä vaikeista tilanteista. Ihmisen voidaan sanoa käyttävän voimavarojaan, kun hän myöntää tarvitsevansa apua. Huomioiden kertominen ja niistä keskusteleminen on tärkeää, sillä niiden merkitys asiakkaalle voi olla hyvin merkityksellistä. (Vilén ym. 2008, 55 -

56.) On tärkeää, että perheessä vanhempi tunnistaa voimavaroja antavia tekijöitä ja voimavaroja kuormittavia tekijöitä. Vanhempi voi tarvittaessa muuttaa perheen tilannetta ja käsitellä asioita aktiivisesti, kun hän tunnistaa voimavarat ja niitä kuormittavat tekijät. (Hakulinen & Pelkonen 2002, 16.) Asiakas, joka tuntee voimavarattomuutta, on hyvin tärkeä tuen saaja terveydenhuollossa. Varhainen puuttuminen tällaisen asiakkaan kohdalla on ensiarvoisen tärkeää ennen kuin ongelmia, muun muassa masennusta, ilmenee. (Vilén ym. 2008, 55 - 56.)

Perheet pitävät koko perheen tukemista tärkeänä asiana neuvolassa. Perheet arvostavat luottamuksellisuutta, perhelähtöisyyttä, kiireettömyyttä ja sosiaalisen tuen eri muotoja neuvolassa käydessään. Voimavaroja vahvistavaan yhteistyösuhteeseen neuvolan ja vanhempien välillä kuuluvat erilaiset tukimuodot. Terveystoimittajaa pidetään hyvänä kuuntelijana ja keskustelija koko perheen selviytymisestä sekä yksilöllisyyden tukemisesta pidetään tärkeänä. Tätä kutsutaan perheen emotionaaliseksi tukemiseksi. Perheet saavat neuvolasta myös tiedollista tukea. Tarpeellisenä vanhemmat pitävät saamaansa tietoa muun muassa vanhemmuudesta ja lastenhoidosta. Myös perheiden saama käytännön tuki neuvolasta on tarpeellista. Kotihoitoavun järjestäminen ja vertaisryhmät ovat esimerkkinä käytännön tuesta. Vanhemmilla kuitenkin on melko vähän kokemuksia käytännöllisen tuen saannista. (Löthman-Kilpeläinen 2001, 51 - 60.)

Terveystoimittajana tehtävänä on arvioida ja tukea kunkin asiakkaan voimavaroja, erityisesti tukemalla asiakkaan tietoisuutta omista voimavaroistaan. Asiakkaan itsensä on luotava omat voimavaransa. Voimme huomata sellaisiakin asiakkaan voimavaroja, mitä hän ei itse ole vielä huomannut. (Vilén ym. 2008, 55 - 56.) Terveystoimittajan ja vanhempien välinen vastavuoroinen ja luottamuksellinen yhteistyösuhte on edellytys voimavaroalähtöiselle toiminnalle neuvolassa. Terveystoimittaja käyttää työssään perheiden parissa voimavaroja tunnistavia työmenetelmiä. Näitä ovat muun muassa interventtiivinen ja motivoiva haastattelu sekä erilaiset roolikartat. Haastattelujen periaatteena on, että ne aktivoivat vanhempia arvioimaan omia voimavarojaan. Roolikartan avulla vanhempi voi tunnistaa oman roolinsa perheessä ja sitä kautta löytää voimavaroja. (Hakulinen & Pelkonen 2002, 16.)

## 6 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tavoitteena oli tehdä Vanhempi - lapsiryhmän toiminnasta tuote toimeksiantajalle Oppimisneuvolalle. Tuotteesta syntyy kansio Oppimisneuvolan käyttöön. Valmista tuotetta Oppimisneuvola voi käyttää tulevaisuudessa ryhmän ohjaukseen.

Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa terveyttä edistävä vanhempi-lapsiryhmän toiminta kuudelle kokoontumiskerralle.

Suunnittelimme kokoontumiskerrat näyttöön perustuvan tiedon avulla ja ottaen huomioon lasten terveyden edistämisen kansanterveyspoliittiset ohjelmat ja strategiat. Suunnitteluun kuului teoriatiedon hankkiminen, sen sisäistäminen ja käyttöönotto. Teoriatiedon avulla kokosimme sisällön jokaiselle ryhmän kokoontumiskerralle. Suunnittelussa oli tärkeää ottaa huomioon myös varasuunnitelma, sekä olla valmis muokkaamaan valmista suunnitelmaa ryhmän tarpeiden mukaiseksi.

Kun toteutimme vanhempi-lapsiryhmää, olimme itse ohjaamassa sitä 6 viikon ajan. Toteutuksessa tuli ottaa huomioon suunniteltu sisältö sekä ryhmän toiveet, joita kysyimme ensimmäisellä kokoontumiskerralla koskien ryhmän kaikkia kokoontumiskertoja. Ryhmän jäsenet saivat itse valita viimeisen kokoontumiskerran sisällön. Viisi ensimmäistä kertaa olimme suunnitelleet valmiiksi ja ensimmäisellä kokoontumiskerralla ne esiteltiin ryhmäläisille. Ryhmäläisille annettiin mahdollisuus tehdä muutos- ja kehittämisohdotuksia suunnitelmiin liittyen.

Tutkimustehtävänämmä on selvittää millainen terveyttä edistävä toiminta soveltuu vanhempi-lapsiryhmän sisällöksi. Sisällöt määräytyvät lähdemateriaaleista, jotka ovat tutkittua, näyttöön perustuvaa tietoa. Selvitämme, millaiset asiat nousevat tärkeiksi kohderyhmäämme ajatellen.

## 7 TUOTTEISTAMISPROSESSI

”Tuotteistus on organisaation tai työyksikön tuottamien ja asiakkaan saamien palvelujen määrittelyä, täsmentämistä, spesifioimista ja profiloimista” (Holma 1998, 12). Jämsän ja Mannisen (2000, 13 - 14) mukaan sosiaali- ja terveydenhuoltoalan tuotteita kutsutaan usein palveluiksi. Sosiaali- ja terveysalan tuotteeseen liittyy se ominaisuus, että sen tarkoitus on usein edistää asiakkaan terveyttä. Tuotteen ominaisuus on myös, että tuotettuun palveluun ja sen asiakkaan välille syntyy usein vuorovaikutustilanne. Holma (1998, 12) puolestaan toteaa, että tuotteistus voidaan tehdä eri tavoin. Täysin tuotteistettu tuote voidaan samanlaisena tuottaa asiakkaille. Esimerkkinä tällaisista tuotteista ovat tavaratuotteet. Osittain tuotteistettu tuote taas on esimerkiksi alueellinen ohjelma, jota voidaan soveltaa kuitenkin vastaamaan kunkin alueen tarpeita.

Tuotteistukseen kuuluu tuotteistamisprosessi. Laadultaan hyvä, pitkäikäinen sekä muiden tuotteiden kanssa kilpaileva tuote vaatii onnistuakseen aina tuotteistamisprosessin (Jämsä & Manninen 2000, 16). Ensimmäisessä vaiheessa tehdään valmistelutyöt ja selvittelyt. Näihin kuuluu muun muassa kirjallisuuteen perehtyminen, arvioidaan kohderyhmän palveluntarpeet ja odotukset. Tämän jälkeen tapahtuu tuotteiden muodostaminen eli tehdään tuotekuvaus sekä selvitetään kustannustekijät. Tuotteen muodostamisen jälkeen aloitetaan sen markkinointi. Tämä tarkoittaa muun muassa tiedottamista ja mainostamista, esitteiden tekoa sekä tuotekuvauksia. Viimeisessä vaiheessa toteutetaan seuranta ja arviointi. Tarkoituksena on seurata ja arvioida tuotteiden vastaavuutta asiakkaiden tarpeisiin. Tuotteistusta tarvitaan, sillä sen avulla voidaan osaamista muokata asiakastarpeita vastaavaksi. Kun tuotteistus on kerran tehty, tuote on valmis käytettäväksi. (Holma 1998, 14 - 15.)

### 7.1 Suunnittelu

Opinnäytetyönä kehitettävä vanhempi-lapsiryhmän toiminta on ensimmäinen Oppimisneuvolassa toteutettava tuote lapsille ja vanhemmille. Tuote sisältää terveyttä edistävää toimintaa liikuntaosion ja keskusteluosion muodossa. Ajatuksena on, että pilottiryhmän jälkeen ryhmä jatkuisi tulevaisuudessa Oppimisneuvolassa opiskelijoiden ohjaamana. Tekemämme vanhempi-lapsiryhmän sisältöjen pohjalta teemme ohjaamastamme ryhmästä kansion Oppimis-

neuvolan käyttöön, johon sisältyy keskustelu - ja liikuntaosioiden sisällöt. Lisäksi kansio sisältää kaikki eri kokoontumiskerroilla käytetyt oheismateriaalit. Oheismateriaaleja ovat muun muassa Mannerheimin lastensuojeluliiton materiaalit, joita olemme käyttäneet ryhmää ohjauksessamme. Kansio toimii ohjeena opiskelijoille, jotka mahdollisesti ohjaavat vanhempi-lapsiryhmää jatkossa.

Suunnittelimme, että vanhempi-lapsiryhmä kokoontuisi joka torstai kello 16.30 - 18.00 syksyn 2008 aikana. Kokoontumisaikaan vaikuttivat Oppimisneuvolan aikataulut sekä työssäkäyvien vanhempien mahdollisuus osallistua toimintaan. Huomioimme myös leikki-ikäisen lapsen nukkumaanmenoajan aloittamalla ryhmän toiminnan tarpeeksi aikaisin.

Keskustelimme yhdessä toimeksiantajan kanssa siitä, kuinka vanhempi-lapsiryhmän toteutus käytännössä toteutetaan. Tulimme siihen lopputulokseen, että koska olimme itse suunnitelleet ryhmän, oli järkevintä toteuttaa se myös itse. Samalla päätimme myös, että suunnittelun ja toteutuksen lisäksi arvioimme ryhmän toimintaa. Sovimme toimeksiantajan kanssa, että arviointi tehdään heidän oman toiminnan kehittämisen vuoksi. Päätimme toimeksiantajan kanssa, että arviointi tapahtuu palautelomakkeiden avulla. Teimme palautelomakkeet itse jokaiselle kokoontumiskerralle (LIITE 1) sekä viimeisellä kerralla keräsimme kokonaispalautteen (LIITE 2).

Teimme yhteistyössä toimeksiantajan kanssa lupalomakkeet ryhmäläisille (LIITE 3). Lupalomakkeella on tärkeä merkitys opinnäytetyömme tekemisessä. Lupalomakkeen allekirjoitettuaan ryhmän jäsen sitoutuu siihen, että häntä koskevaa materiaalia voidaan käyttää. Käyttötarkoituksena ovat Kajaanin ammattikorkeakoulun markkinointi sekä opinnäytetyön aineistona käyttäminen. Materiaalina tarkoitamme ryhmään kuuluvia valokuvia, videokuvaa, haastattelua tai kirjallista palautetta.

On tärkeää määritellä kohderyhmä täsmällisesti. Esimerkiksi tuotteen sisällön ratkaisee se, millaiselle ryhmälle se on tarkoitettu. Jos kohderyhmää ei ole, toiminnallista opinnäytetyöprosessia on vaikea toteuttaa. (Vilka ym. 2003, 38 - 40.) Valitsimme kohderyhmäksemme 3 - 5-vuotiaat lapset ja heidän vanhempansa. Osallistujamääräksi rajasimme yhteensä kaksitoista henkilöä (kuusi vanhempaa ja kuusi lasta) ohjausresurssien vuoksi. Leikki-ikäisten lasten kanssa pystymme monipuolisesti kokeilemaan erityyppisiä liikuntamuotoja, koska he osaavat jo hyvin perusliikkeet ja muutamia erityistaitoja. Tämän ikäistä lasta oppiminen kiinnostaa jo luonnostaan. (Autio & Kaski 2005, 24 - 26.) Määrittelimme lasten iän, koska on vaikeaa

suunnitella ja toteuttaa hyvin toimivaa liikuntaosiota, jos ryhmässä olevien lasten iät vaihtelevat suuresti. 3 - 5-vuotias lapsi jaksaa keskittyä toimintaan ja ymmärtää jo sääntöjä (Autio & Kaski 2005, 24 - 26).

Nylund (1996, 194) toteaa että ryhmässä, joka sisältää vertaistukea, osanottajat ovat useimmiten samassa elämäntilanteessa. Ryhmäläiset pyrkivät jakamaan kokemuksiaan elämäntilanteeseen liittyen. Sama elämäntilanne ryhmässämme tarkoittaa, että kaikilla vanhemmilla on leikki-ikäinen lapsi. Vanhempien sukupuolen ja iän määrittely ei näin ollen ollut ryhmässämme olennaista. Mielestämme oli tärkeää, että ryhmää ei ollut rajattu pelkkiin äiteihin. Halusimme, että isätkin lähtisivät mukaan tämäläiseen ryhmään. Kohderyhmän valinnan haasteina voidaan pitää liikuntaosioiden suunnittelua ja toteutusta. Oli haastavaa suunnitella osiot niin, että ne toimivat käytännössä sekä lasta että vanhempaa ajatellen. Keskusteluosioissa haasteena oli, millä menetelmillä asia saatiin esitettyä mielenkiintoisesti ja niin, että vanhemmat ja lapset huomioitiin.

Vanhempi-lapsiryhmän sisältö jakaantui kahteen osioon, keskustelu- ja liikuntaosioon. Nämä osiot muodostuivat Oppimisneuvolan toimeksiannon sekä tulevan ammattikuvamme perusteella. Terveystoiminta käyttää työmenetelmään keskustelua ja neuvontaa. Näiden avulla hän edistää asiakkaidensa terveyttä. (Haarala ym. 2008. 25, 36 - 37.) Keskusteluosio koostui opinnäytetyössä sellaisista terveyden edistämisen osa-alueista, jotka olivat käyttämämme kirjallisuuden perusteella tärkeitä perheelle, jossa on leikki-ikäinen lapsi. Aiheet valitsimme ja rajasimme tutkitun tiedon perusteella sekä toimeksiantajan hyväksymänä. Halusimme antaa vanhemmalle tietoa ja uusia ajatuksia keskusteluosioiden sisältöjen avulla. Toiminnallinen ryhmä kehittää ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta. Loimme mahdollisuuden vertaistuen jakamiseen ryhmäläisten välillä. Ryhmän toiminnan avulla voimme luoda vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien välille sekä kehitystasoltaan ja iältään lähes samantasoisien lasten välille.

Ryhmän liikuntaosio oli vanhemman ja lapsen yhteinen liikuntahetki. Annamme 3 - 5-vuotiaalle lapselle mahdollisuuden toteuttaa liikunnallista tarvettaan, ja yhdessä vanhemman kanssa annamme lapselle myönteisen mielikuvan liikunnasta jo varhaisessa vaiheessa. Tuemme perheliikuntaa ohjaamalla ja motivoimalla vanhempaa erilaisiin liikuntamuotoihin lapsen kanssa. Ajatuksena oli, että toteutetuista liikuntaosioista lapsi ja vanhempi saisivat vinkkejä kotona toteutettavaan liikuntaan.

Liikunta- ja keskusteluosioista liikuntaosio toteutettiin pääsääntöisesti ensin sen vuoksi, että liikkumisen jälkeen lapset pystyvät paremmin keskittymään rauhallisempaan keskusteluosioon. Viimeisen kerran allasliikunta suunniteltiin toteutettavaksi kuitenkin keskusteluosion jälkeen käytännön toteutuksen vuoksi. Vanhemmat ja lapset pääsivät uimaan keskusteluosion jälkeen ja uimasta suoraan kotiin.

#### 7.1.1 Liikuntaosio

Teimme sisällönsuunnitelman jokaiselle liikuntaosiolle erikseen (LIITE 4 - 9). Jokaisella koontumiskerralla oli erilaisia liikuntamuotoja, jotka valittiin leikki-ikäiselle sopiviksi. Liikuntamuodot olivat säännöiltään ja vaativuudeltaan 3 - 5-vuotiaan kehitystason mukaisia. Päätimme ohjata liikuntaosion leikin varjolla, koska kyseessä olivat leikki-ikäiset lapset. Suunnittelussa otimme huomioon, että lasten kanssa edetään lasten ehdoilla. Tämän vuoksi olimme valmiita tekemään varasuunnitelmia. Tiedostimme myös, että joudumme joustamaan suunnitelmissa tilanteen mukaan.

Suunnittelimme jokaisen liikuntaosion huolellisesti etukäteen käyttäen apuna kirjallisuutta lasten liikuntamuodoista. Tärkeä lähde lasten liikuntaa suunnitellessa oli Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Suosituksissa kerrotaan leikki-ikäisen lapsen liikunnan määrästä, laadusta ja ympäristöstä ja välineistöstä, joka sopii leikki-ikäiselle. Lisäksi suosituksessa otetaan huomioon yhteistyö vanhemman kanssa, sillä vanhemmalla on suuri merkitys lapsen liikkumiseen.

Jokaisella liikuntaosioilla oli samankaltainen rakenne. Kun liikuntatunnilla on selvä alku ja loppu, lapset pitävät sitä tutuna (Autio & Kaski 2005, 52). Liikuntaosio alkoi laululeikillä, koska sen avulla aloitus oli tuttu ja samanlainen joka kerralla. Liikuntaosion päätteeksi päätimme pitää rauhoittumishetken, jonka myötä lapset tiedostivat liikuntaosion päättymisen. Toisaalta lapset rauhoittuivat vauhdikkaan liikkumisen jälkeen. Rentoutusharjoituksella voidaan päättää liikuntatuokio. Jo muutaman minuutin hiljaisuus riittää rauhoittumiseen. (Autio & Kaski 2005, 52.)

### 7.1.2 Keskusteluosio

Keskusteluosion aiheet olivat joka kerralla erilaiset, ja ne ovat koottuina sisällönsuunnitelmiin (LIITE 4 - 9). Kokosimme keskusteluosioiden sisällöt tutkitun tiedon perusteella, joka on osa opinnäytetyön teoreettista viitekehystä. Käytimme lähteinä pääasiassa alle 10 vuotta vanhaa kirjallisuutta. Lähteiden avulla tuotimme näyttöön perustuvaa tietoa. Näyttöön perustuva toiminta tarkoittaa sitä, että käytetään parasta ajan tasalla olevaa tietoa potilaan terveyttä ja hoitoa koskevassa päätöksenteossa ja toiminnan toteutuksessa. Näyttöön perustuvassa toiminnassa näyttö tarkoittaa tutkitun tiedon tuomaa näyttöä sekä hoitotyöntekijän ja potilaan kokemukseen perustuvaa näyttöä. (Lauri & Leino-Kilpi 2003, 7 - 9.) Opinnäytetyössä tutkitun tiedon tuoma näyttö tarkoittaa sitä, että käytämme vanhempi-lapsi-ryhmän toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa parasta ajantasaista tutkittua tietoa. Hoitotyöntekijän ja potilaan kokemukseen perustuva näyttö tarkoittaa opinnäytetyössä sitä, että käytämme hyödyksi ryhmää ohjatesamme omaa aiempaa ohjauskokemustamme. Lisäksi vanhemmat tuovat omia kokemuksiaan tutkitun tiedon rinnalle ryhmän toimiessa.

Käytännön toteutuksessa käytimme lähteinä Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön, Suomen Sydänliitto ry:n ja Mannerheimin lastensuojeluliiton julkaisuja ja oppaita. Mannerheimin lastensuojeluliiton julkaisusta käytimme monessa keskusteluosiossa Vanhemman työkirjaa (Kankkonen & Suutarla 2003 - 2006). Työkirja sisälsi tärkeitä aihepiirejä vanhemmuudesta. Valitsimme kyseiset lähteet yhdessä Oppimisneuvolan kanssa niiden sopivuuden ja luotettavuuden perusteella, koska ne kaikki tarjosivat tietoa leikki-ikäisestä lapsesta ja heidän vanhemmistaan.

Suunnitellessamme keskusteluosioita päätimme, että vanhemmat voivat keskittyä keskusteluun ja tehtäviin, kun taas lapsille oli joka kerralle varattu leluja ja väritustehtäviä. Lasten tehtävät liittyivät joillakin kerroilla keskusteluaiheisiin. Esimerkiksi ravitsemusaiheesta keskustellessa lapsille varattiin väritustehtäviä liittyen eri ruoka-aineisiin. Toivoimme, että lapset leikkivät yhdessä vanhempien keskustellessa terveyden edistämisen aiheista. Suunnittelimme keskusteluosiot niin, että niiden käytännön toteutumistavat olivat erilaisia. Esimerkiksi vanhemmat toimivat ensin pareittain tai pienryhmässä, jonka jälkeen keskustelimme koko ryhmän kesken. Annoimme ryhmäläisille joillakin kerroilla kotitehtävän, jota he miettivät seuraavaa kokoontumiskertaa varten. Kotitehtävän avulla pohjustimme jo seuraavan kokoontumiskerran aihetta.



## 7.2 Toteutus

Opinnäytetyönämme valmistuvan tuotteen työryhmä koostui kahdesta terveydenhoitajaopiskelijasta, Maria Karppinen ja Johanna Karjalainen. Lisäksi työryhmään kuului opinnäytetyötä ohjaava opettaja, terveydenhoitaja Niina Turpeinen ja Oppimisneuvolan koordinaattori Pirjo Leskinen. Opinnäytetyömme tuotteen valmistumista seurattiin Oppimisneuvolan toimesta. Raportoimme jokaisesta tuotteen vaiheesta ja tekemästämme päätöksestä heille. Konsultoimme tarvittaessa Oppimisneuvolaa. Kaikki tekemämme päätökset ja suunnitelmat teimme kirjallisina. Teknisesti opinnäytetyömme tuotteen käyttöympäristönä toimivat Kajaanin ammattikorkeakoulun tilat. Käytimme toiminnassamme liikuntasaleja ja niiden välineitä, uima-allasta, pihapiiriä sekä luokkatiloja. Tuotteen testausta emme tehneet ennen varsinaista pilot-tiryhmää. Tarkoituksena oli, että pilottiryhmän pohjalta Oppimisneuvola kehittää tuotetta edelleen.

Tuotteen markkinointi toteutettiin ennen ryhmän alkua mainoksen avulla, jonka teimme itse. (LIITE 10) Mainos sisälsi tietoa ryhmän toiminnasta ja sen tulevasta sisällöstä. Oppimisneuvola markkinoi mainoksemme avulla tuotetta aikuisen ja lapsen liikunnallisessa Pelmis-kerhossa. Kerho on yksi Oppimisneuvolan aiemmista tuotteista. Markkinointi tapahtui ensimmäisen kerran toukokuussa 2008. Halukkaat saivat ennakoilmoittautua tällöin Niina Turpeiselle. Syksyllä 2008 ennen ryhmän alkua Turpeinen otti yhteyttä ilmoittautuneisiin ja varmisti näin ilmoittautumisten olevan voimassa. Ryhmän alettua paikalle saapui kuitenkin vain kaksi ilmoittautunutta, joten päätimme markkinoida ryhmää uudelleen. Toinen markkinointikerta tapahtui syyskuun alussa 2008. Markkinoinnin avulla saimme ryhmään tarvittavat kuusi vanhempaa ja kuusi lasta.

Kustannuksia meille ei syntynyt mistään tuotteen vaiheesta. Tilakustannuksia ei tullut, koska toimimme ammattikorkeakoulun tiloissa. Oppimisneuvola kustansi tarvikkeet, joita tarvitsimme ryhmän toteuttamiseen. Toiminta oli osanottajille maksutonta. Mielestämme tuote oli järkevä toteuttaa olemassa olevilla resursseilla. Meillä oli kiinnostusta ja aikaa suunnitella hyvin ryhmän sisällöt sekä toteuttaa ryhmän toiminta ja arvioida se. Oppimisneuvolalla oli resursseja toimintaan, sillä ajatus ryhmästä oli heiltä lähtöisin. Käytännössä toteutimme ryhmän hyvin itsenäisesti, omaa harkintakykyämme käyttäen. Ryhmän koon rajausta kuuteen vanhempaan ja lapseen oli suhteutettu omiin resursseihimme. Koska ohjaajia oli vain kaksi,

suurempi ryhmä ei ollut mahdollinen. Rajasimme ryhmän toteutuksen keston kuuteen viikkoon aikatauluresurssien vuoksi.

Ryhmä koostui 3 - 5-vuotiaista lapsista ja heidän vanhemmistaan. Iältään lapset olivat vajaa kolmevuotiaista melkein viisivuotiaaseen. Periaatteena oli, että ryhmään tuli yksi vanhempi yhden leikki-ikäisen lapsen kanssa. Osallistujamäärä oli yhteensä kaksitoista. Osallistujia olivat viisi vanhempaa (äiti tai isä) ja viisi lasta. Äitejä mukana oli neljä ja isiä yksi. Toimeksiantajan päätöksestä ryhmään liittyi myös yksi ukki lapsenlapsensa kanssa. Poikia ryhmässä oli kolme ja tyttöjä myös kolme. Ryhmän toiminta aloitettiin 11.9.2008 ja se kokoontui yhteensä kuusi kertaa päättyen 16.10.2008. Kokoonnuimme kerran viikossa torstai-iltaisoin kello 16.30 - 18.00. Aikataulu toteutui tekemämme suunnitelman mukaan.

### 7.3 Arviointi

Opinnäytetyön kokonaisarvioinnissa voidaan hyödyntää kohderyhmää. Ryhmältä voi pyytää palautetta omasta toiminnastaan ja tuotteen käytettävyydestä. (Vilka ym. 2003, 38 - 40.) Arvioimme ryhmää jokaisen kokoontumiskerran jälkeen sekä ryhmän loputtua. Kysyimme ryhmän tarpeet ja toiveet suullisesti ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ryhmäläiset pystyivät vaikuttamaan viimeisen kokoontumiskerran sisältöön. Teimme ryhmän sisällöt tutkittuun tietoon perustuen. Pyysimme ryhmäläisiltä palautetta, jossa ryhmä arvioi, oliko ryhmätoiminta onnistunutta tai heille sopivaa.

Kaikilla kuudella kokoontumiskerralla oli käytössä sama kirjallinen palautelomake. Tällöin saimme samanlaisiin kysymyksiin vastaukset joka kerrasta. Vastauksia voimme verrata toisiinsa ja käydä läpi niistä saatua tietoa. Päätimme käyttää aina kirjallista palautetta kokoontumiskertojen arviointiin. Erilaiset palautteenkeruumenetelmät, esimerkiksi suullinen palaute, olisivat olleet vaikeasti vertailtavissa kirjallisen palautteen kanssa. Palautelomakkeiden kysymykset olivat avoimia kysymyksiä sen vuoksi, että niiden avulla vastaajat voivat kertoa sen, mitä heillä oikeasti on sanottavanaan. Avoimet kysymykset eivät ehdota valmiita vastauksia. Niiden avulla kyselyn laatijat saavat tietää vastaajien tietämyksen aiheesta sekä sen, kuinka voimakkaita tunteita asia herättää vastaajissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 196.)

Joka kerralla jaettavan palautteen aiheina olivat ryhmän sisältö ja ohjaustavat. Nämä aiheet valitsimme sen takia, että niistä saadun tiedon avulla voimme kehittää toimintaamme seura-

vaa kokoontumiskertaa varten. Halusimme tietää, miten ryhmän sisältö ja ohjaustavat olivat ryhmäläisten mielestä onnistuneet. Palautteiden avulla pystyimme muokkaamaan asioita seuraavia kertoja varten. Joka kerralla jaettavan palautteen ryhmäläiset täyttivät kokoontumiskertojen jälkeen paikan päällä. Tämä sen vuoksi, että halusimme heti tietää mahdolliset muutosehdotukset seuraavaa kertaa varten.

Kokonaispalautteen kysymykset määrittelimme koskemaan ryhmän sisältöjä sekä sen kehittämistarpeita. Kysymykset määrytyivät sen perusteella, että teemme ryhmän arvioinnin kehittämistehtävänä Vanhempi-lapsiryhmän toiminnasta varsinaisen opinnäytetyön jälkeen. Kehittämistehtävässä analysoimme kaikki saamamme palautteet sisällönanalyysin avulla. Palautteiden analysointi opinnäytetyössä olisi laajentanut työtä liikaa, joten päätimme käsitellä ne eri tehtävässä. Kehittämistehtävän avulla Oppimisneuvola saa tietoa siitä, kuinka Vanhempi-lapsiryhmän toimintaa tulisi jatkossa kehittää asiakkaan tarpeita vastaavaksi.

Kokonaispalautteita varten ryhmäläiset saivat palautuskuoret, joilla he pystyivät lähettämään palautteen Oppimisneuvolaan. Kokonaispalaute oli laajempi kuin joka kerralla jaettava palaute, joten sen täyttämiseen vaadittiin aikaa enemmän. Näin ollen ryhmäläiset saivat täyttää palautteen rauhassa kotona. Vastauksia tuli postin kautta vain muutama kuukauden sisällä ryhmän viimeisestä tapaamisesta. Sen takia otimme vielä ryhmän jäseniin yhteyttä sähköpostilla ja muistutimme kokonaispalautteen palauttamisesta. Saimme takaisin viisi kokonaispalautetta.

Teimme itsearviointia jokaisen ryhmän kokoontumiskerran jälkeen. Kokoontumiskertojen suunnitelmien tekeminen oli aikaa vievää ja haastavaa, koska halusimme tehdä niistä selkeitä ja käytettävyydeltään hyviä. Emme ole aiemmin perehtyneet leikki-ikäisen lapsen liikuntaan. Tämän vuoksi liikuntaosioiden suunnittelu monipuolisiksi ja toimiviksi oli vaikeaa. Keskusteluosioita suunnitellessamme meidän piti perehtyä kuhunkin käsiteltävään aiheeseen erikseen. Keskusteluosioiden aiheiden suunnittelu tuntui luontevammalta, koska terveydenhoitajan työnkuvaan käsitellyt aiheet kuuluvat olennaisesti. Toteutimme kuusi kokoontumiskertaa itse, mikä oli sekä palkitsevaa, että aikaa vievää. Mielestämme vanhempi-lapsiryhmän ohjaaminen onnistui hyvin, ja kehityimme ohjaustaidoissamme. Ryhmän ohjaaminen ja ryhmän kanssa työskenteleminen oli antoisaa ja teimme sitä mielellämme. Hyvin tehdyt suunnitelmat tekivät jokaisesta kokoontumiskerrasta mielekkäitä toteuttaa.

## 8 VANHEMPI - LAPSIRYHMÄN KOKOONTUMISKERRAT

Vanhempilapsiryhmä kokoontui kuusi kertaa syksyn 2008 aikana. Jokainen kokoontumiskerta muodostui liikunta- ja keskusteluosioista. Jokaisella kerralla käytimme monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja ja keskusteluosion aihe oli aina eri aihepiiriin liittyvä. Vanhempilapsiryhmän kuuden kokoontumiskerran suunnitelmat ovat opinnäytetyön liitteinä.

### 8.1 Mukava tutustua sinuun!

Ensimmäisen kerran suunnittelimme sisältävän tutustumisleikkejä ja pelejä. Ajattelimme, että tutustumisleikkien avulla osanottajien tutustuminen toisiinsa saisi hyvän alun. Aution & Kasken (2005, 45) mukaan ohjaaja pystyy tutustumaan ryhmäläisiin sekä ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa tutustumisleikkien avulla. Samalla lapset voivat harjoitella erilaisia vuorovaikutustaitoja. Kaikki valitsemamme leikit ja niiden toteutus olivat sellaisia, että niiden avulla ryhmän jäsenet saivat mahdollisuuden tutustua toisiinsa. Leikit olivat helppoja toteuttaa ja ne olivat vaativuudeltaan helppoja ryhmäläisten tavatessa ensimmäistä kertaa.

Pettymykseksemme ensimmäisellä kokoontumiskerralla paikalle saapui vain kaksi vanhempaa ja kaksi lasta. Totesimme, että pienen osanottajamäärän vuoksi tutustumisleikit ja pelit eivät toimineet niin hyvin kuin suuremman ryhmän kesken. Vähäisen osallistujamäärän takia muutimme hieman sisällön suunnitelmaa. Liikuntaosioista jätimme pois tuolileikin. Ohjaaminen sujui luontevasti leikin varjolla ja mukautuen tilanteeseen. Yllätyimme ohjauksen luontevuudesta, joka toisaalta johtui osallistujamäärän vähäisyydestä. Lapset osallistuivat mukaan toimintaan oman kehitystasonsa mukaisesti, nuorempi ei jaksanut aina keskittyä niin hyvin, kuin vanhempi lapsi. Vanhemmat olivat hyvin mukana toiminnassa ja he olivat motivoituneita ja ohjasivat lasta toimintaan.

Sisältö oli monipuolinen ja lasten ikätason osaamista vastaava. Leikistä toiseen siirtyminen sujui joustavasti. Olimme ohjaajina itse melko paljon äänessä, tarkoitus oli seuraavilla kerroilla antaa ohjausvastuuta myös esimerkiksi vanhemmille. Keskusteluosiossa vanhemmat olivat hyvin mukana ja olivat kiinnostuneita tulevista kerroista ja niiden sisällöistä. Keskusteluosion aikana lapset piirsivät, värityivät ja leikkivät. Huomasimme, että 1,5 tuntia on leikki-ikäisille lapsille sopiva aika keskittyä, lopussa väsymys alkoi jo näkyä. Keskusteluosuuden loppuun jäi

hieman aikaa, joten juttelimme myös muista ajantasaisista asioista, kuten päivän uutisista. Kaiken kaikkiaan totesimme, että vanhempi-lapsiryhmän ohjaaminen ei ollutkaan niin vaikeaa kuin aluksi luulimme.

## 8.2 Liikutaan yhdessä seikkailen

Toiselle kokoontumiskerralle suunnittelimme seikkailuliikuntaa sen vuoksi, että se on 3 -5-vuotiaalle luonteenomaista mielikuvituksellista liikuntaa. Rooli- ja mielikuvitusleikit ovat leikki-ikäisen lapsen lempileikkejä ja ne ovat hyviä oppimisen välineitä. Temppu- ja seikkailuradat toimivat hauskoina oppimisen välineinä noin 3 - 4- vuotiaan lapsen liikuntatunneilla. (Autio & Kaski 2005, 24 & 25.) Seikkailurata vaati paljon tilaa onnistuakseen, joten kokoonnuimme liikuntasalissa.

Kokoontumiskerralla liikuimme seikkailuliikunnan muodossa ja keskustelimme perhe- ja lastenliikunnasta. Mukana oli viisi vanhempaa ja viisi lasta. Liikuntaosio sujui hyvin, lapset kuuntelivat ja olivat hyvin mukana toiminnassa. Seikkailurata oli lasten mieleen ja se tuntui toimivalta (Kuva 2 ja 3). Koska lapset viihtyivät hyvin seikkailuradalla, jätimme huivileikin pois. Ohjaaminen sujui hyvin, vaikka lasten suuremman lukumäärän vuoksi se olikin haastavaa. Ohjaamistapoina käytimme suurimmaksi osaksi ohjaajien omaa esimerkkiä. Annoimme ryhmäläisille mahdollisuuden olla mukana ohjaamisessa motivoiden ja kannustaen heitä. Siitä huolimatta ryhmän jäsenet halusivat ohjaajien ohjaavan heitä. Hyvän suunnitelman avulla ohjaaminen oli helpompaa. Ajankäytössä aikaa meni jo ensimmäisellä kerralla tehtyihin asioihin, eli ryhmäläisten esittelyyn. Liikuntaosion alkuun pidimme saman tutustumisleikin pallon kanssa kuin ensimmäiselläkin kerralla.



Kuva 2 Seikkailurata kokonaan



Kuva 3 Seikkailurata vasemmalta

Keskusteluosiossa kävimme yhdessä pääkohtia aiheesta läpi. Vanhemmat keskustelivat ja kertoivat omia mielipiteitään ja kokemuksia. Keskustelu oli välillä hieman haastavaa, sillä lapset touhusivat ja olivat välillä äänekkäitäkin. Tilanne sujui kuitenkin hyvin lapset huomioon ottaen. Kysyimme ryhmäläisiltä toiveita viimeisen kokoontumiskerran sisällöksi. Heiltä emme saaneet yhtään toivetta. Keskusteluun varattu aika meni nopeasti, sillä tälläkin kerralla tuli esitellä jo ensimmäisellä kerralla läpi käytyjä asioita. Näitä olivat opinnäytetyön esittely, lupalomakkeiden täyttäminen sekä keskustelu ryhmän sisältöihin liittyen.

### 8.3 Palloillaan ja syödään hyvin

Kolmannen kokoontumiskerran aiheena olivat erilaiset pallopelit. Ajattelimme, että toteutamme pallopelejä monipuolisesti ja lapsen motoriikkaa eri tavoin kuormittaen. Palloa voidaan sanoa yhdeksi kehittävimmästä välineestä lapsen liikunnassa. Erilaisten pallojen kanssa liikkuminen on lapselle mielekästä. Pallojen kanssa leikkiessä lähes kaikki lapsen aistit ovat käytössä. Samalla lapsi pyrkii arvioimaan suuntia ja havainnoi ympärillä olevaa tilaa. (Karvonen ym. 2003, 159 - 161.)

Keskusteluosiossa käsitelimme leikki-ikäisen lapsen ravitsemusta. Paikalla oli neljä aikuista ja neljä lasta. Liikuntaosuudessa tuli ilmi, että osa pelien säännöistä oli liian vaikeita lapsille. Isommat lapset osasivat säännöt hyvin, mutta vajaa kolmivuotiaille säännöt olivat vaikeampia. Vaihto pelistä ja leikistä toiseen ei jokaisella kerralla sujunut joustavasti. Suurin osa leikeistä oli tällä kerralla rauhallisempia. Huomasimme ohjatessamme lapsia, että lapset olisivat kaivanneet enemmän vauhdikasta toimintaa. Huomasimme myös, että lapset eivät mielellään lähteneet yhteistyöhön vieraan aikuisen tai lapsen kanssa.

Pelien ja leikkien sisällöt olivat monipuolisia, mutta kokonaisuus jäi pirstaleiseksi. Totesimme, että yhtenäinen, suurista kokonaisuuksista koostuva liikuntaosuus toimii parhaiten. Esimerkiksi seikkailurata isona kokonaisuutena toimi hyvin. Osa lapsista oli tällä kerralla väsyneitä, mikä vaikutti keskittymisen vähenemiseen. Väsymisen takia lasten motivointi peleihin oli haastavaa. Yritimme antaa ryhmäläisille mahdollisuuden toiminnan ohjaamiseen, mutta keskittymisen ja uskalluksen puutteen vuoksi se ei toiminut. Kannustimme ja kehuimme lapsia hienoista yrityksistä ja onnistuneista suorituksista.

Keskusteluosuus meni mielestämme hyvin. Osa läpikäydyistä asioista oli ryhmäläisille tuttuja, mutta kuitenkin hyvää kertausta. Vanhemmat tekivät parityötä, mikä sujui hyvin ja herätti paljon keskustelua. Vanhemmat kysyivät vaikeitakin kysymyksiä ravitsemuksesta, joihin kaikkiin emme osanneet vastata. Lupasimme ottaa asioista selvää ja kertoa niistä seuraavalla kerralla. Lapset keskittyivät melko hyvin heille annettuihin väritystehtäviin. Kysyimme vanhemmilta mielipidettä siitä, mitkä käsiteltävistä aiheista he kokevat tärkeimpänä. Emme saaneet heiltä mitään toiveita, joten kävimme aiheet läpi niitä muokkaamatta. Samoin kysyimme vanhempien mielipidettä viimeisen kerran keskusteluosuuden sisällöstä. Tähän emme saaneet heiltä selvää vastausta. Kaiken kaikkiaan vanhemmat kertoivat hyvin omia kokemuksiaan sekä nostivat esille erilaisia keskustelun aiheita, esimerkiksi perheen omat ruokatottumukset.

#### 8.4 Jumppaa yhdessä ja uniasioita

Neljäs liikuntaosio koostui monipuolisesta jumpasta. Tarkoituksenamme oli toteuttaa mielikuvituksellista liikuntaa muun muassa eri eläinhahmoja matkien. Leikki-ikäinen lapsi eläytyy helposti ilmentämään erilaisia eläinhahmoja (Arvonen 2007, 18). Jumppa sisälsi monipuolisesti lapsen motoriikkaa kehittäviä harjoituksia. Vanhempi ja lapsi liikkuvat yhdessä monella eri tavalla. Yhteiset peuhuleikit vanhemman ja lapsen välillä ovat tärkeitä. Fyysinen kontakti korostuu. Temppeja tehdessä lapsi hallitsee liikkeitään ja jännittää kehoaan. Ilo liikkuessa on hyvin läsnä. (Karvonen ym. 2003, 296.) Perhejumppa kehittää lapsen tasapainoa, rohkeutta, reaktiokykyä, ketteryyttä sekä nopeutta. Lisäksi koordinaatio sekä lihasten ja hermojen yhteistyö kehittyvät. (Arvonen 2004, 105.)

Keskusteluosiossa kävimme läpi leikki-ikäisen lapsen uneen ja lepoon liittyviä asioita. Paikalla oli kolme aikuista ja kolme lasta. Tällä kerralla kokoonnuimme meillekin uudessa tilassa, musiikkiliikuntasalissa. Musiikkiliikuntasali oli paljon pienempi kuin koulun liikuntasali, mikä osoittautui hyväksi asiaksi. Tila oli pienempi ja rajallinen, mikä helpotti lasten kanssa toimimista. Lapset eivät karkailleet kauaksi ja keskittyivät paremmin meneillään olevaan toimintaan.

Liikuntaosuus sujui todella hyvin. Leikistä toiseen siirtyminen onnistui hyvin. Lapset olivat innostuneita koko liikuntaosuuden ajan ja olivat mielissään erilaisista liikkumismuodoista. Lapset ja vanhemmat oppivat uusia jumppaliikkeitä, joita voivat kokeilla kotonakin. Jumppaliikkeitä ohjasivat ja näyttivät sekä ohjaajat että lapsi ja vanhempi. Kaikki lapset eivät olleet halukkaita olemaan esimerkkeinä. Huomasimme kuitenkin, että onnistunut esimerkkinä olo toi lapselle onnistumisen kokemuksia. Lapset, vanhemmat ja me ohjaajat nauroimme paljon jumpan lomassa. Liikuntaosuudesta jäi mukava ja positiivinen kokemus kaikille. Yhtenäinen liikuntakokonaisuus, joka koostui jumppaamisesta ja varjoleikeistä, koettiin onnistuneeksi. Lapset pitivät varjoleikeistä, ja käytimmekin niihin paljon aikaa.

Keskusteluosuus sujui luontevasti. Vanhemmat kertoivat paljon omia sekä lapsen kokemuksia uniasioista ja vaihtoivat niitä keskenään. Edellisellä kerralla meiltä kysyttiin ravitsemukseen liittyviä asioita, joihin emme osanneet vastata. Olimme selvittäneet kysymykset ja kerroimme vastaukset ryhmäläisille tällä kerralla. Keskustelun onnistumiseen vaikutti osaltaan se, että lopuksi keskustelemassa oli vain kaksi vanhempaa. Tämän vuoksi tilanne oli rauhallinen. Yksi vanhempi ja lapsi lähtivät aikaisemmin pois.



## 8.5 Ollaan ulkona sekä keskustellaan voimavaroista ja tunteista

Viidennen liikuntaosion aiheeksi suunnittelimme ulkoliikunnan. Syksyisessä luonnossa yhdessä liikkuminen ja leikkiminen luovat mahdollisuuden ulkona olemiseen. Karvonen ym. (2003, 235 & 236) toteaa, että metsässä lapsen mielikuvitus pääsee valloilleen ja leikit ovat luovia. Ulkoilma parantaa lapsen ruokahalua ja unen laatua. Luonnossa lapsella on paljon tilaa käytettävissä ja luonto tarjoaa lapselle monenlaisia elämyksiä. Luonnossa paljon liikkuvan lapsen motoriset taidot ovat paremmin kehittyneet. Lisäksi lapsi pääsee toimimaan tutki- en ympäristöön ja keräämään luonnonmateriaaleja. Suunnittelimme sisällön niin, että esimerkiksi värien etsiminen kehittää leikki-ikäisen lapsen tietoutta eri väreistä käytännössä. 3 - 5-vuotias lapsi tuntee jo päävärit hyvin (Katajamäki 2004, 67). Syksyinen luonto sisältää paljon eri värejä, joten väritehtävät olivat ajoituksellisesti hyviä.

Sää oli hyvä, joten olimme liikuntaosuudessa ulkona. Paikalla oli yhteensä kuusi vanhempaa ja kuusi lasta. Suunnittelemamme pelit ja leikit onnistuivat todella hyvin. Leikit olivat monipuolisia ja ryhmäläiset pitivät niistä. Siirtyminen leikistä toiseen sujui joustavasti ja huomaa- mattomasti Ohjasimme ryhmää sekä omalla esimerkillämme, että myös ryhmäläisten omien oivallusten avulla. Koko ryhmä oli tällä kertaa paikalla, mikä lämmitti ohjaajien mieltä kovasti.

Muutimme suunnitelmaamme aika paljon. Siirsimme karhu nukkuu -pelin toiseksi suunnitelmassa, jotta kaikille tulisi lämmin melko viileässä säässä. Etenimme suunnitelmassa sen mukaan, mistä ryhmäläiset näyttivät pitävän eniten. Värien etsiminen luonnosta oli ryhmäläisille mieleinen tehtävä, joten käytimme siihen enemmän aikaa. Jätimme lopusta harakka hyp- pii -runon pois ajanpuutteen vuoksi. Lapset ja vanhemmat pitivät luonnossa liikkumisesta. Paikka, jossa toteutimme ulkoliikunnan, oli hyvä tälle ryhmälle. Olimme ammattikorkeakou- lun läheisessä maastossa. Paikka oli rauhallinen ja siellä ei ollut liikennettä. Maasto oli tasaista ja turvallista lasten leikeille. Aikaa olisi kulunut paljon enemmänkin, vaikka olimme yhteensä tunnin ulkona.

Koska ulkoliikuntaosio oli pidempi, niin keskusteluosuus jäi näin ollen lyhyemmäksi. Kes- kusteluosiossa kävimme läpi vanhemman tärkeitä tunteita ja voimavaroja. Keskusteluista tuli kiinnostavia ja ryhmäläiset keskustelivat paljon. Keskustelu oli antoisaa kaikin puolin. Ai- heesta olisi voinut jatkaa keskustelua pidemmänkin aikaa, koska sekä ryhmäläiset että me oh- jaajat koimme sen tärkeäksi aiheeksi käsitellä.

## 8.6 Olenko hyvä vanhempi? – Ja sitten uimaan!

Kuudennella kokoontumiskerralla mukana oli neljä vanhempaa ja neljä lasta. Aiheenamme kuudennen kokoontumiskerran keskusteluosiossa olivat syventävä keskustelu vanhempien voimavaroihin liittyen. Keskustelimme samalla hyvästä vanhemmuudesta. Lisäksi jaoin ryhmäläisille kokonaispalautelomakkeen, jonka he täyttivät kotona. Annoimme heille myös palautuskuoren, jossa palautteen voi lähettää Oppimisneuvolaan. Keskusteluosuus oli tällä kertaa lyhyt, kävimme syventävästi läpi edelliskerran aihetta vanhempien tunteista ja voimavaroista. Tämä sen takia, että keskustelumme jäi viime kerralla hieman vajaaksi, ja aihe koettiin tärkeäksi. Lisäksi olimme varanneet aikaa kahvitteiluille ja palautteen keräämiselle. Ryhmäläiset odottivat lisäksi uima-altaalle menoa kovasti.

Liikuntaosio tällä kerralla oli ryhmäläisten itsensä valitsema allasliikunta. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla kysyimme ryhmäläisiltä toiveita viimeiseen liikuntaosioon. Yhtenä esimerkkinä oli allasliikunta, jota ryhmäläiset pitivät hyvänä vaihtoehtona. Toteutuspaikaksi valitsimme ammattikorkeakoulun uima-altaan. Mietimme aluksi, onnistuuko allasliikunta ammattikorkeakoululla, koska altaan vesi oli viileää. Meille kuitenkin luvattiin, että veden lämpötila voidaan nostaa leikki-ikäisen tarpeita vastaavaksi. Mittasimme altaan veden lämpötilan ennen ryhmän kokoontumiskertaa, ja se oli vain 24 °C. Kyseessä oli valitettavasti inhimillinen erehdys ja sovittu lämmitys oli jäänyt tekemättä. Vauvaikäisen veden lämpötilaksi suositellaan 32 °C. Perheinnissa veden lämpötila tulee olla 28 - 32 °C. (Autti-Rämä 2003, 46.)

Lapsen tulee totuttautua veteen hyvissä ajoin. Lapset oppivat liikkumaan vedessä, jos ensimmäiset vesikokemukset tapahtuvat turvallisesti tutun aikuisen kanssa. Vesileikkien- ja peuhujen avulla lapsi saa aistimuksia tasapainoon, lihaksiin ja asentoon. (Arvonen 2007, 69 & 70.) Varsinaisia uintiliikkeitä voidaan harjoittaa noin kolmen vuoden iässä, kun lapsen motorikka on siihen kehittynyt. Lapsen kaikki aistit sekä fyysinen läheisyys vanhemman kanssa korostuvat vesiliikunnassa. (Karvonen ym. 2003, 130.)

Allasliikuntaan suunnittelimme monipuolisia liikkeitä vesielementissä (Kuva 4). Suunnitellessamme allasliikuntaa otimme huomioon ryhmän jäsenten turvallisuuden uima-altaassa. Rajasimme altaan kahtia niin, että syvään päähän ei päässyt. Lisäksi paikalla oli Oppimisneuvolan liikunnanohjaaja, joka varmisti tilanteen turvallisuuden. Allasliikuntaa toteuttaessa paikalla oli oltava henkilö, jolla on pätevyys allasliikunnan ohjaamiseen.

Suurimpana ongelmana liikuntaosiossa oli se, että vesi oli liian kylmää leikki-ikäisille. Veden viileyden vuoksi koko allaskerta oli katkonainen ja sekava. Lapset ja vanhemmat kävivät useita kertoja kesken uinnin saunassa lämmittelemässä. Osa lapsista ei uskaltanut uimaan veden viileyden vuoksi. Jatkossa allasliikuntaa ei kannata järjestää leikki-ikäisille, ellei vettä saada lämmitettyä lämpimämmäksi.



Kuva 4 Erilaisia liikkeitä vesielementissä

Toinen ohjaajista ohjasi ryhmää vedessä ja toinen altaan reunalla (Kuva 5). Lisäksi mukana oli myös liikunnanohjaaja varmistamassa tilanteen turvallisuuden. Ohjaaminen toimi osittain. Ohjausta vaikeutti allasympäristön kaikuminen ja melu. Sen vuoksi ohjaajat eivät välillä kuulleet toisiaan ja muita ryhmäläisiä. Ryhmän jäsenet eivät myöskään aina kuulleet ohjaajien puheita. Uintia jo harrastaneet lapset pitivät uimisesta. Lapset, joilla ei ollut niin paljon kokemusta vesielementistä, tutustuivat siihen kukin omaan tahtiinsa. Kaiken kaikkiaan vesiliikunta sujui suhteellisen hyvin ottaen huomioon vähäisen uinninohjauskokemuksemme sekä vallitsevat olosuhteet.



Kuva 5 Toinen ohjaaja ohjasi altaan reunalla ja toinen altaassa

## 9 POHDINTA

Vanhempi-lapsiryhmän suunnittelu ja toteutus opinnäytetyönä oli mielenkiintoinen ja moniulotteinen prosessi. Olemme matkan varrella pohtineet opinnäytetyöprosessia kokonaisuutena. Olemme ylläpitäneet monesta asiasta ja valinnasta, joita olemme tehneet. Oma työpanoksemme on ollut suuri, sillä olemme itse suunnitelleet ja olleet toteuttamassa Vanhempi-lapsiryhmän alusta loppuun saakka. On kuitenkin asioita, joita olisimme voineet tehdä toisin. Aiheen rajauksen olisi voinut tehdä toisella tavalla. Olisimme voineet rajata ryhmän sisällön koskemaan pelkästään terveyttä edistäviä keskustelunaiheita tai liikuntaosiota. Lisäksi pelkkä ryhmän toiminnan suunnitteleminen olisi riittänyt ilman toteutusta.

Vanhempi-lapsiryhmän tarkoituksena oli kehittää ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta. Tämä toteutui ryhmässämme hyvin. Varsinkin keskusteluosioissa ryhmäläiset vaihtoivat kokemuksiaan ja vertasivat elämäntilanteitaan. Tarkoituksena oli myös luoda mahdollisuus vertaistuen jakamiseen ryhmäläisten välillä. Ryhmän kaikilla aikuisilla oli leikki-ikäinen lapsi, minkä vuoksi he pystyivät samaistumaan toistensa elämäntilanteisiin. Huomasimme, että asiat, joita aikuiset olivat pohtineet ja käyneet läpi, olivat keskenään samankaltaisia. Lisäksi lapset saivat vertaistukea samassa kehitysvaiheessa olevilta lapsilta. Tämä näkyi muun muassa uusien asioiden opettelussa usein niin, että lapsi otti mallia toisista lapsista. Vanhempi-lapsiryhmän kokoontumiskertojen tuloksena syntyi välillä hyvinkin syvällisiä keskusteluja ja yhdessä tekemisen iloa. Näiden avulla saimme aikaan hyvän vuorovaikutuksen ja vertaistuen kokemuksen ryhmäläisten kesken.

### 9.1 Tulokset ja johtopäätökset

Opinnäytetyömme tuloksena syntyi tuotteistetun prosessin avulla Vanhempi-lapsiryhmän toiminta ja sisällöt Oppimisneuvolalle. Ryhmän sisällöt on koottu tutkitun eli näyttöön perustuvan tiedon avulla. Olemme itse suunnitelleet ja ohjanneet ryhmän kuusi kokoontumiskertaa. Apunamme ovat olleet toimeksiantaja, liikunnanohjaaja, ohjaava ja koordinoiva opettaja.

Tutkimustehtävänä oli selvittää, millainen terveyttä edistävä toiminta soveltuu Vanhempi-lapsiryhmän sisällöksi. Perehdyimme kohderyhmää käsitteleviin lähteisiin ja vertailimme nii-

tä. Vertailun tuloksena ja terveyden edistämisen sekä hyvinvointipoliittisten strategioiden ja ohjelmien pohjalta kokosimme ryhmän sisällöt. Ne edistävät leikki-ikäisen lapsen ja hänen perheensä terveyttä. Johtopäätöksenä toteamme, että kokoamamme sisällöt ovat soveltuvia Vanhempi-lapsiryhmään, jossa on leikki-ikäisiä lapsia. Ryhmän sisällöt on perusteltu ja valittu tutkitun tiedon avulla. Tutkittu tieto on kohdistettu leikki-ikäistä lasta koskeviksi ja niihin aiheisiin, joissa leikki-ikäistä lasta ja hänen perhettään tarkastellaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa terveyttä edistävä vanhempilapsiryhmän toiminta kuudelle kokoontumiskerralle. Yksilön terveyden edistäminen pohjautuu terveellisiin elämäntapoihin. Tärkeää on, että yksilön tietoutta lisätään ja hänen taitonsa tunnustetaan. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 16.) Lisäsimme ryhmäläisten tietoutta aihepiireistä, jotka rajasimme leikki-ikäistä lasta ja hänen perhettään koskeviksi. Ryhmä sisälsi leikki-ikäisiä 3 - 5-vuotiaita lapsia, joiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen perehdyimme. Pystyimme siis suunnittelemaan muun muassa liikuntaosion lasten taitoja ja osaamista vastaaviksi.

Vanhempi-lapsiryhmän toiminta jakaantui keskustelu- ja liikuntaosioihin. Keskusteluosiot käsittivät eri aihepiirejä leikki-ikäistä lasta ja hänen perhettään koskien. On todettu, että lasten terveyttä uhkaavat muun muassa vähäinen uni, liikunnan puute, väärät ravintotottumukset sekä ylipainoisten lasten määrän kasvaminen. (Opetusministeriö 2007, 15.) Näihin aihepiireihin liittyen käsitelimme ryhmässä muun muassa ravitsemusta, liikuntaa sekä unta ja lepoa. Näkökulma näihin aiheisiin oli, kuinka vaikutamme kohderyhmäämme terveyttä edistään. Liikuntaosion sisällöt olivat monipuolisia ja ne antoivat lapsen toteuttaa liikunnallista tarvettaan. Jotta lapsen normaali fyysinen kehitys ja kasvu olisivat normaaleja, tarvitsee lapsi liikuntaa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 10). Oli siis tärkeää, että lapsi sai toteuttaa liikunnallista tarvettaan ryhmässämme.

## 9.2 Oma asiantuntijuus

Oma asiantuntijuutemme pohjautuu terveydenhoitajan koulutusohjelmakohtaisiin kompetensseihin. Kehitimme ohjaustaitojamme, johon sisältyivät vuorovaikutussuhteen luominen, näyttöön perustuvien työmenetelmien valinta ja käyttö sekä asiakaslähtöisyys. (Koulutusohjelmakohtaiset kompetenssit 2006.) Näitä tarvitsemme tulevassa työssämme.

Vuorovaikutussuhde terveydenhoitajan ja asiakkaan välillä on olennaista. Ryhmää ohjatesamme meidän täytyi luoda luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri hyvän vuorovaikutuksen saamiseksi ryhmän ja ohjaajien välille. (Koulutusohjelmakohtaiset kompetenssit 2006.) Mielestämme vuorovaikutus ryhmäläisten kesken toimi paremmin kerta kerralta. Ryhmän edetessä aloimme tuntea toisemme paremmin, jolloin keskusteleminen oli luontevampaa. Keskusteluosioiden sisällöt toteutettiin niin, että aiheet, joista on luonteva puhua, olivat ensimmäisillä kerroilla. Näitä olivat esimerkiksi lapsen ravitsemuksesta ja liikunnasta keskusteleminen. Viimeisillä kerroilla pystyimme jo keskustelemaan omista tunteista ja voimavaroista, koska tunsimme toisemme jo hyvin.

Näyttöön perustuvat työmenetelmät yksilön-, perheen-, ja ryhmän tasolla kuuluvat terveydenhoitajan osaamisalueisiin. Menetelmiä tulee käyttää asiakaslähtöisesti. (Koulutusohjelmakohtaiset kompetenssit 2006.) Vanhempi-lapsiryhmässä näyttöön perustuvana työmenetelmänä käytimme ryhmän ohjausta. Terveydenhoitajan keskeisiä työmenetelmiä ovat yksilö- ja ryhmänohjaus (Haarala ym. 2008, 25). Asiakkainamme tulee tulevassa työssämme olemaan paljon vanhempia ja lapsia. Vanhempi-lapsiryhmän ohjaaminen antaa hyvin tärkeää kokemusta jatkoa ajatellen.

Meillä oli jonkin verran aiempaa kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Ryhmää, jossa on lapsia, emme olleet aiemmin ohjanneet. Perehdyimme ryhmän ja lapsiryhmän ohjaamiseen, ja poimimme tärkeimpiä ohjaukseen liittyviä seikkoja vanhempi-lapsiryhmää koskien. Esimerkkinä havaitsimme, että lapsiryhmässä voidaan käyttää erilaisia ohjausmenetelmiä. Perehdyimme niihin ja käytimme muun muassa harjoitustyöliä. Tämä tarkoittaa, että ohjaaja on suunnitellut ja valmistellut ennalta tehtävät ja suorituspaikan. Ohjaaja käynnistää toiminnan ja lapset työskentelevät omaa tahtiaan yksin tai parin kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005:17, 20.)

Oma ohjaamisemme täytyi olla hyvin suunniteltu sekä kokoontumiskertojen sisällöt selkeitä. Selkeys ja luottamus omaan tekemiseen lisäsi myös ryhmäläisten luottamusta ohjaajiin ja ryhmän toimintaan. Tulevassa työssämme terveydenhoitajina voimme käyttää näitä kokemuksia hyväksemme. Saimme valmiuksia toteuttaa työtämme hyvin suunnitellusti, ja itseensä luottaen. Osaamme myös toteuttaa selkeää vuorovaikutteista ohjausta erilaiseen toimintaan yksilön ja ryhmän kanssa.

Asiakaslähtöisyys näkyy ryhmässä niin, että suunnittelimme ryhmän sisällön ryhmän tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Ryhmän tarpeet tarkoittavat, että kokoontumiskertojen sisällöt suunniteltiin leikki-ikäiselle ja hänen vanhemmalleen sopiviksi. Kysyimme ryhmäläisten omia toiveita sisällön toteutukseen liittyen. Selkeitä toiveita ei kuitenkaan tullut, joten käytimme pääasiassa omia suunnitelmiamme toteuttamiseen.

Opimme asiakaslähtöisestä toiminnasta monia asioita. Ensinnäkin on tärkeää perehtyä kohderyhmään, jolle toimintaa ollaan toteuttamassa. Perehdyimme leikki-ikäiseen lapseen ja hänen vanhempaansa liittyviin lähdemateriaaleihin perusteellisesti. Näin ollen ryhmän alkaessa meillä oli käsitys siitä, kenelle ja mitä asioita olemme lähdössä toteuttamaan. Jatkossa työtämme helpottaa, kun tiedämme millaisia ohjaustarpeita on perheellä, jossa on leikki-ikäinen lapsi.

Käytimme ryhmää ohjatessamme uusinta teorian tietoa, eli näyttöön perustuvaa tietoa. Harjaannuimme uuden teorian tiedon etsimisessä, siihen perehtymisessä ja sen käyttämisessä.

### 9.3 Eettisyys

Terveydenhoitajan työtä ohjaavat useat eri eettiset periaatteet. Näitä ovat muun muassa asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, yksilöllisyys, vapaaehtoisuus, tasa-arvoisuus, erilaisuuden hyväksyminen, ihmisen arvostaminen ja luottamuksellisuus. Näihin arvoihin perustuen terveydenhoitajan tulee vastata asiakkaiden ja asiakasryhmien tarpeisiin. Eettinen osaaminen on terveydenhoitajan ajattelun, toiminnan ja arvomaailman perusta. Tämän perustan avulla syntyy laadukasta terveydenhoitajatyötä. (Haarala ym. 2008, 24 - 25.)

Opinnäytetyöhön sisältyy useita eettisiä näkökulmia, jotka meidän tuli ottaa huomioon ryhmän toimintaa suunnitellessamme ja toteuttaessamme. Ryhmämme toiminta perustui vapaaehtoisuuteen. Liittyminen oli vapaaehtoista ja ryhmästä sai erota halutessaan. Ryhmään kuuluminen oli lisäksi maksutonta. Vastuuasiat olivat tärkeitä miettiä, sillä lapset olivat vanhempiensa vastuulla ohjaajien läsnäolosta huolimatta. Tähän liittyi myös turvallisuuden huomioon ottaminen. Korostimme vastuuta ja turvallisuutta vanhemmille ryhmää ohjatessamme. Ryhmässä ne näkyivät muun muassa allasliikunnassa sekä muun muassa sellaisessa tilanteessa, jossa lapsi kiipesi korkealle. Ulkoliikunnan suunnittelussa otimme huomioon turvallisuuden valitsemalla toteutuspaikan huolellisesti. Ohjausympäristön tulee olla sellainen, joka so-



veltuu kaikille asiakkaille ketään erikseen korostamatta. Ympäristön tulee lisäksi olla asiakaslähtöisesti valittu. (Kyngäs ym. 2007, 157.)

Ryhmän ohjaajan eettisiin vaatimuksiin kuuluu, että hän perustaa ohjauksensa ajantasaiseen ja luotettavaan tietoon. Ryhmän asiakkaalla on oikeus saada tutkittua tietoa ohjaustilanteessa. Eettisenä asiana voidaan pitää sitä, että ohjaaja kunnioittaa ohjaustilanteessa asiakkaan yksityisyyttä ja sovittaa ohjauksen asiakkaan tarpeisiin. (Kyngäs ym. 2007, 154 & 155.) Sisällön pohtiminen oli tarpeellista, jotta se soveltuisi ryhmälle mahdollisimman hyvin. Suunnitelimme ryhmän sisällön sen toiveita ja tarpeita vastaavaksi. Kaiken kaikkiaan meidän tuli sovittaa ohjauksemme ja menetelmämme ryhmälle sopiviksi. Eettisesti tulee pohtia myös ryhmäläisten yksityisyyden kunnioittamista. Ryhmän jäsenten henkilöllisyys ei tule missään opinnäytetyön vaiheessa julki. Meidän tulee suhtautua kaikkiin tasa-arvoisesti ketään loukaamatta.

Eettiseen ohjaukseen kuuluu se, että ohjaaja tunnistaa ja selkiyttää omat arvonsa ja mielipiteensä eri asioista (Kyngäs ym. 2007, 154 - 155). Vanhempi-lapsiryhmässä meidän tuli tiedostaa, että omaamme arvoja, asenteita ja mielipiteitä, jotka voivat vaikuttaa ohjaukseen ryhmää suunnitellessamme ja toteuttaessamme. Keskustelimme suunnitelmavaiheessa keskenämme sellaiset asiat läpi, jotka voivat vaikuttaa ryhmän ohjaukseen. Mahdolliset erimielisyydet olemme pyrkineet ratkaisemaan keskusteluiden avulla ja kompromisseja tekemällä. Täten olemme voineet antaa ryhmän jäsenelle näyttöön perustuvaa tutkittua tietoa ilman, että omat arvomme ja mielipiteemme olivat osana sitä.

Ohjaajan tulee myös olla tietoinen omista voimavaroistaan (Kyngäs ym. 2007, 155). Omat voimavaramme olemme ottaneet huomioon ryhmää ohjatessamme. Suunnitelimme ja toteutimme vanhempi - lapsiryhmän sisällöt niin, että voimavaramme riittivät niiden toteuttamiseen. Oma koulutusalamme, eli terveydenhoitajan näkökulma oli perustana, kun valitsimme ryhmän toimintaan liittyviä sisältöjä. Olemme opinnäytetyössä käsitelleet ryhmän sisältöjä terveyden edistämisen näkökulmasta, joka on aina ollut olennainen osa terveydenhoitajan työtä (Haarala ym. 2008, 51). Ryhmän sisältö jakaantui kahteen eri osioon, keskusteluun ja liikuntaan. Keskusteluosion aiheet on kirjoitettu opinnäytetyön teoriaosaan. Aiheet liittyvät lasten terveyden edistämiseen, jota tulevana terveydenhoitajina toteutamme. Liikuntaosion aiheista on kirjoitettu suppeammin, koska niiden hallitseminen ei olennaisesti kuulu koulutukseemme.

Teimme ryhmän jäsenille lupalomakkeen ennen ryhmän aloitusta. Lomake sisälsi suostumuksen siitä, että kaikkea ryhmän jäsentä koskevaa materiaalia voitiin käyttää opinnäytetyön aineistona. Ryhmän toteutukseen kuuluivat valokuvat, joita otimme ja palautteet, joita keräsimme. Jotta niitä voitiin käyttää opinnäytetyössä, täytyi meidän varmistaa ryhmäläisten suostumus niiden käyttämiseen. Suostumuksen avulla meillä oli täysi oikeus käyttää valitsemiamme materiaaleja opinnäytetyössä.

#### 9.4 Luotettavuus

Opinnäytetyömme on laadultaan toiminnallinen. Toiminnalliselle opinnäytetyölle ei ole erikseen omia luotettavuuden kriteerejä. Tämän vuoksi päätimme käyttää laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä, joita voidaan käyttää myös tuotteistetun opinnäytetyön kriteereinä. Luotettavuuden kriteerit voidaan jakaa muun muassa toistettavuuteen, uskottavuuteen, sekä vahvistuvuuteen (Eskola & Suoranta 1998, 212 - 213).

Toistettavuudella tarkoitetaan, että tutkimuksesta saadut tulokset voidaan periaatteessa samanlaisissa olosuhteissa uudelleen tehtynä saada samanlaisina (Eskola & Suoranta 1998, 216). Olemme kehittäneet tuotteen, Vanhempilapsiryhmän toiminnan. Tuotetta Oppimisneuvola voi käyttää jatkossa toiminnassaan. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijat voivat ohjata jatkossa ryhmää tekemiemme suunnitelmien pohjalta. Ne ovat siis toistettavissa sellaisenaan. Vanhempilapsiryhmällä on merkitystä siinä mielessä, että se on pilottiryhmä, jollaista ei ole ennen ollut Oppimisneuvolan toiminnassa. Olemme siis kehittäneet jotain sellaista, mitä ei ole olemassa toista samanlaista. Lähdimme ryhmän suunnittelussa liikkeelle alustavista ideoista, joista kehittyi valmiita kokonaisuuksia.

Opinnäytetyö ei ole tuottanut uutta tietoa. Kokemuksia ryhmän suunnittelusta ja toteuttamista se on tuottanut itsellemme sekä toimeksiantajalle. Tulevat opiskelijat Oppimisneuvolassa voivat käyttää hyväksi opinnäytetyöstä saatua tietoa ja kokemuksia. Heillä on käytettävissään valmiita, tutkittuun tietoon pohjautuvia suunnitelmia. Opinnäytetyö sisältää tärkeää tietoa perheestä, jossa on leikki-ikäinen lapsi. Jokaisen kokoontumiskerran suunnitelmat on koottu kansioon, jonka Oppimisneuvola saa käyttöönsä.

Opinnäytetyön luotettavuutta uskottavuuden osalta lisää se, että käyttämämme lähteet olivat suhteellisen uutta ja tutkittua tietoa sekä kohderyhmällemme sopivaa. Periaatteena oli, että

käyttämämme materiaali oli alle 10 vuotta vanhaa tietoa. Käytimme erilaisia lähteitä: kirjoja, lehtiä ja elektronisia julkaisuja. Aluksi kävimme läpi erilaisia terveyden edistämisen ja hyvinvointipolitiikan strategioita ja ohjelmia. Ohjelmista nousi esille kohderyhmäämme koskevia terveyden edistämiseen ja hyvinvointiin liittyviä teemoja, esimerkiksi lapsen vähäinen liikunta (Opetusministeriö 2007, 15). Teemoista lähdimme etsimään lisää lähteitä, ja niitä löytyi rajattuun aiheeseen ja kohderyhmään liittyen. Kirjallisia lähteitä olivat muun muassa Sosiaali- ja terveysministeriön eri julkaisut ja oppaat sekä väitöskirjat ja pro gradut. Elektronisia julkaisuja käytimme vain sen verran, mitä oli tarpeen. Olimme kriittisiä niiden luotettavuuden suhteen. Käytännössä olemme käyneet tiedonhakukoulutuksen, jonka myötä osasimme etsiä tietoa ja eri lähteitä. Ongelmallista tiedonhaussa oli, että leikki-ikäisen lapsen ja vanhemman välisestä vuorovaikutuksesta ja vanhempi-lapsiryhmistä on löytenyt sängen vähän tutkittua tietoa.

Luotettavuutta tarkastellessa vahvistuvuudella tarkoitetaan sitä, että tulkinat, jotka on tehty, saavat vahvistuvuuden muista samanlaisista tutkimuksista ja lähteistä (Eskola & Suoranta 1998, 213). Tämä toteutui opinnäytetyössämme lähteitä tarkasteltuamme. Eri lähteitä vertailtuamme saimme samanlaisia tuloksia ja johtopäätöksiä eri aiheista. Näin ollen opinnäytetyössämme käytetty tieto osoittautui luotettavaksi. Lähteiden hankinnassa huomasimme noidankehäilmiön, eli lähteet viittasivat toisiinsa. Alkuperäisen lähteen löytäminen oli välillä vaikeaa. Lähteet viittasivat yhä aiempiin ja aiempiin tutkimuksiin, jolloin mahdollinen alkuperäislähde oli hyvin vanha. Meidän piti rajata käyttämämme lähteet mielekkäästi niin, että ne olivat kuitenkin melko uusia, mutta ei aina alkuperäisiä.

## 9.5 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyötä tehdessämme ja omaa aihetta tutkiessamme mieleemme tuli erilaisia jatkotutkimusehdotuksia. Oma aiheemme oli laaja, joten siitä itsestäänkin olisi voinut tehdä monta eri opinnäytetyötä eri näkökulmista. Esimerkiksi liikuntaosion olisi voinut tehdä liikunnanohjaaja erikseen. Lisäksi joku olisi voinut tutkia ryhmän sisäistä vertaistukea ja vuorovaikutusta. Jatkossa tutkimusaiheiksi nousevat ryhmän suunnittelu ja toteutus esimerkiksi isälle ja lapselle tai äidille ja lapselle. Lapset voivat olla esimerkiksi kouluikäisiä, jolloin ryhmän tarpeet ja lähtökohdat ovat erilaiset. Jatkotutkimuksena voidaan myös suunnitella ja toteuttaa Vanhempi-lapsiryhmälle esimerkiksi seuraavat kuusi kokoontumiskertaa.

## LÄHTEET

- Ahlqvist-Björkroth, S. 2007. Psykkisen hyvinvoinnin perusta- Tunne-elämän ja ajattelun rakentuminen 0 - 7-vuotiaana. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Arvonen, S. 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu!. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Autti-Rämä, I. 2003. VII Vauva- ja perheinnin terveydelliset edellytykset. Teoksessa: Vauva- ja perheinti ohjaajamateriaali. Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliitto. Helsinki.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystoimittajan osaaminen. Helsinki: Edita Prima.
- Hakulinen, T. & Pelkonen, M. 2002. Lapsiperheen arjen voimavarojen tunnistaminen. Sairaanhoidaja vol. 75, no 5/2002.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2007. (1997) Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Holma, T. 1998. Tuotteistus tutuksi: Idea ja työvälineet. Esimerkkinä kuntoutuspalvelut perusterveydenhuollossa. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummuvuoren Kirjapaino Oy.
- Järvinen, R., Åstedt-Kurki, P., Tarkka, M-T. & Paavilainen, E. 2000. Helpotusta pienten lasten perheiden arkeen: kokemuksia lastenneuvolan vanhempainryhmistä. Hoitotiede 12 (5), 270 - 280.

- Kankkonen, M. & Suutarla, A. 2003 - 2006. Vanhemman työkirja. Mannerheimin Lastensuojeluliiton julkaisu.
- Karila, K., Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Nummenmaa, A. R. & Rasku-Puttonen, H. 2006. Kasvatusvuorovaikutus. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Katajamäki, R. 2004. Leikki-ikäinen. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Koulutusohjelmakohtaiset kompetenssit 2006. Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Kuosmanen, M. 2007. Kotiunikoulu lastenneuvolan tuella. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Leino-Kilpi, H., Lauri, S. 2003. Näyttöön perustuvan hoitotyön lähtökohdat. Teoksessa Lauri, S. (toim.) Näyttöön perustuva hoitotyö. Juva: WS Bookwell Oy.
- Löthman-Kilpeläinen, L. 2001. Lapsiperheen voimavarat ja voimavarojen vahvistaminen neuvolassa. Kuopio: Kuopion yliopisto. Pro-gradu - tutkielma.
- Nylund, M. 1996. Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa Matthies, A-L., Kotakari, U. & Nylund, M. (toim.) Välittävät verkostot. Jyväskylä: Vastapaino.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mäki, P., Laatikainen, T., Koponen, P., Hakulinen-Viitanen, T. & LATE- työryhmä 2008. Lasten ja nuorten terveysseurannan kehittäminen LATE-hanke. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B28 / 2008. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ottawan asiakirja 1986. Teoksessa: Vertio, H. 2003. Terveysten edistäminen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

- Paavilainen, E. 2002. Lastenneuvolat lasten ja perheiden terveyden edistämässä. Teoksessa Koivisto, T., Muurinen, S., Peiponen, A & Rajalahti, E. (toim.) Hoitotyön vuosikirja 2003. Terveyden edistäminen. Tampere: Tammer - Paino Oy. s.53.
- Raatikainen, R. 2002. Terveydenedistämisen tieteelliset lähtökohdat hoitotieteellisestä näkökulmasta. Teoksessa Koivisto, T., Muurinen, S., Peiponen, A & Rajalahti, E. (toim.) Hoitotyön vuosikirja 2003. Terveyden edistäminen. Tampere: Tammer - Paino Oy.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja – sarja 3/2005. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Siren-Tiusanen, H. 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmissään. Näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittavuuteen. Jyväskylä: Kopi - Jyvä Oy. Väitöskirja.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 2001:4. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta. Helsinki: Edita Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 2004:11. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 2004:14. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Suuntaviivat lastenneuvolatoiminnan järjestämisestä kunnille. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3 - 7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos. Väitöskirja.
- Vanhanen-Silvendoin, S. 1996. Äitien vuorovaikutusryhmät. Teoksessa Matthies, A-L., Kotakari, U. & Nylund, M. (toim.) Välittävät verkostot. Jyväskylä: Vastapaino.

- Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Vilén, M., Leppämäki, P., Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.
- Vilén, M., Leppämäki, P., Ekström, L. 2008. (2002) Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.
- Viljamaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos. Väitöskirja.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

#### Julkaisemattomat lähteet

- Ketola, M., Turpeinen, N., Lappalainen, L. & Leskinen, P. 2008. Palvelutoiminnan benchmarking – Kajaanin ammattikorkeakoulun Oppimisneuvola ja Mikkelin ammattikorkeakoulun Elixiri.

#### Internet-lähteet

Kajaanin ammattikorkeakoulun Oppimisneuvola 2008.

[http://www.kajak.fi/suomeksi/Tyoelamapalvelut/Hyvinvointipalvelut/Oppimisneuvola/Terveystta\\_edistavat\\_palvelut.iw3](http://www.kajak.fi/suomeksi/Tyoelamapalvelut/Hyvinvointipalvelut/Oppimisneuvola/Terveystta_edistavat_palvelut.iw3) Viitattu 9.1.2009

Kansallinen liikuntatutkimus 2005 - 2006. Lapset ja nuoret. 2006. Helsinki: Nuori Suomi.

[http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/da6ff4804eb077ec9ad4bfd6c9e83801/1208342767/application/pdf/119514/Kansallinenliikuntatutkimus\\_2005\\_2006lapsetjanuoret.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/da6ff4804eb077ec9ad4bfd6c9e83801/1208342767/application/pdf/119514/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf) Viitattu 16.4.2008

Opetusministeriö. 2007. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007 - 2011.

[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisopolitiikka/kehittaemiso  
hjelma/liitteet/lapsi\\_ja\\_nuorisopolitiikan\\_kehittamisohjelma.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisopolitiikka/kehittaemiso<br/>hjelma/liitteet/lapsi_ja_nuorisopolitiikan_kehittamisohjelma.pdf) Viitattu 15.12.2008.

Suomen sydänliitto ry 2007

[www.sydänliitto.fi](http://www.sydänliitto.fi) Viitattu 24.11.2008

UKK-instituutti 2008

<http://www.ukkinstituutti.fi/fi/suosituksia/823/> Viitattu 16.4.2008



## LIITTEIDEN LUETTELO

- LIITE 1 JOKAISEN KOKOONTUMISKERRAN PALAUTELOMAKE
- LIITE 2 KOKONAISPALAUTELOMAKE
- LIITE 3 LUPALOMAKE
- LIITE 4 ENSIMMÄISEN KOKOONTUMISKERRAN SISÄLLÖNSUUNNITELMA
- LIITE 5 TOISEN KOKOONTUMISKERRAN SISÄLLÖNSUUNNITELMA
- LIITE 6 KOLMANNEN KOKOONTUMISKERRAN SISÄLLÖNSUUNNITELMA
- LIITE 7 NELJÄNNEN KOKOONTUMISKERRAN SISÄLLÖNSUUNNITELMA
- LIITE 8 VIIDENNEN KOKOONTUMISKERRAN SISÄLLÖNSUUNNITELMA
- LIITE 9 KUUDENNEN KOKOONTUMISKERRAN SISÄLLÖNSUUNNITELMA
- LIITE 10 VANHEMPI-LAPSIRYHMÄN MAINOS

11.9.2008

PALAUTELOMAKE VANHEMPI-LAPSIRYHMÄÄN

1. Miten arvioit tämän kokoontumiskerran sisältöä: liikuntaosiota ja terveyteen liittyvää keskustelua?

2. Mikä sujui hyvin, missä olisi kehitettävää?

3. Mitä mieltä olet ohjaajien ohjausmenetelmistä ja niiden sujuvuudesta?

Kiitos palautteestasi! Palautetta tullaan käyttämään vanhempi-lapsiryhmän kehittämisessä sekä opinnäytetyön materiaalina.



16.10.2008

## KOKONAISPALAUTE VANHEMPI-LAPSIRYHMÄÄN

1. Miten arvioit ryhmän kaikkia kokoontumiskertoja kokonaisuutena: liikuntamuotoja ja keskusteluja terveydestä?

2. Vastasiko ryhmä ja ryhmän sisällöt odotuksiasi? Jos ei, niin miksi?

3. Mitä mieltä olet ryhmän sisällön jakamisesta kahteen osioon, liikuntaan ja terveyteen liittyvään keskusteluun?

Onko sinulla toiveita ryhmän sisällön jakamiseen muulla tavoin?



16.10.2008

4. Miten arvioit ryhmän sisällön (liikuntaosiot ja terveyteen liittyvä keskustelu) vaikuttaneen arkielämään lapsen kanssa?

5. Mitä toiveita sinulla on ryhmän sisällön kehittämiseksi jatkossa?

6. Muuta palautetta ryhmän ohjaajille ja toimeksiantajalle Oppimisneuvolalle:

Kiitos palautteestasi! Palautetta tullaan käyttämään vanhempi-lapsiryhmän kehittämisessä sekä opinnäytetyön materiaalina.

11.9.2008

## LUPA MATERIAALIN KÄYTTÖÖN MARKKINOINTTITARKOITUKSISSA

Kaikkaa minua koskevaa materiaalia (valokuvia/videokuvaa/haastattelua/kirjallista palautetta) saa käyttää Kajaanin ammattikorkeakoulun markkinoinnissa ja opinnäytetyön aineistona rajoituksetta.

Allekirjoitus

Pvm

-----/-----

Nimen selvennys

-----

## MUKAVA TUTUSTUA SINUUN!

- Aiheena on tutustumisleikkejä ja ryhmän toimintaan tutustumista

Vanhempi-lapsiryhmän ensimmäisen kokoontumiskerran suunnitelman sisältö

Aika: Torstai 11.9.2008 klo 16.30 - 18.00. Paikka: liikuntasali ja Oppimisneuvolan tilat

Ohjaajat: Maria Karppinen ja Johanna Karjalainen

### SISÄLTÖ JA AJANKÄYTTÖ

### OHJAAMINEN/OPETUSTAPA

#### Liikuntaosio 30 minuuttia

- |  |   |
|--|---|
| <p>1. Pallo pyörii</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ollaan piirissä ja vieritetään palloa lapselta ja vanhemmalta toiselle</li> <li>- Jokainen, joka saa pallon, sanoo oman nimen ja mistä tykkää, vanhempi kertoo mistä ovat kotoisin ja mitä he toivovat ryhmältä.</li> <li>- 10 min</li> </ul>  | <p>1. Ohjaajat näyttävät pelin kulun ja aloittavat sen omalla esimerkillään.</p>                    |
| <p>2. Tuolileikki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tuolit, joita on yksi vähemmän kuin osallistujia, asetetaan ympyrän muotoon istuimet ulospäin. Ohjaaja laittaa musiikin soimaan ja leikkijät alkavat kiertää ympyrää. Kun musiikki loppuu, jokaisen täytyy istua tuolille, lapsi vanhemman syliin. Ne, jotka eivät ennätä joutuvat pelistä pois. Joka kierroksen jälkeen otetaan tuoli pois ja lopulta jäljelle jää vain yksi tuoli. Se kumpi kahdesta viimeisestä parista ehtii tuoliin voittaa.</li> <li>- 5 min</li> </ul> | <p>2. Toinen ohjaajista on leikissä mukana, toinen soittaa musiikkia.</p>                           |
| <p>3. Koske värejä</p> <p>Tapa 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leikinvetäjä antaa ohjeen, esim. "Koske keltaista!" Leikkijät etsivät kyseisen värisen kohdan omista vaatteistaan tai muista varusteistaan ja koskettavat sillä toisen leikkijän keltaista kohtaa.</li> </ul>  | <p>3. Aluksi näytämme esimerkkiä leikin kulusta. Olemme itse mukana leikissä toisen ohjeistaen.</p> |

Jos jollakin leikkijällä ei ole keltaista, hän voi koskettaa toisen keltaista kädellään. Jos vain yhdellä leikkijöistä on keltaista koskettavat kaikki muut sitä kädellään. Sen jälkeen vetäjä antaa uuden ohjeen.

#### Tapa 2

- Leikinvetäjä on selin leikkijöihin, jotka ovat samalla viivalla. Vetäjä huutaa väri kerrallaan esim ”se, jolla on keltaista saa tulla kaksi mammuttiaskelta eteenpäin”. Lapsi ja vanhempi etenevät pareittain. Se pari, joka ensimmäisenä ehtii leikinvetäjän luokse, on voittaja.
- 5 min

#### 4. Taukoleikki

- Liikutaan vapaasti musiikin mukaan. Musiikki taukoaa, jolloin tehdään patsas.
- Harmonikka: tanssiminen musiikin mukaan varpailla
- Oboe: juoksu vapaasti tilassa
- Viulu: Laahustaminen laiskasti
- Huilu: Varsahyppely musiikin rytmin mukaan.
- 5 min

#### 5. Laululeikki

- Elefanttimarssi
- 5 min

#### 6. Satu: Antti Apina

- 5 min

#### 4. Olemme itse mukana leikissä.

5. Ohjaajat ovat itse elefanteina ja laulavat laulua.

6. Vanhemmat ja lapset istuvat matoille ja kuuntelevat sadun. Rauhallinen musiikki soi taustalla, ohjaajat lukevat sadun

**Keskusteluosuus 50 minuuttia**

1. Mehu- ja keksitarjoilu
    - 10 min
  2. Opinnäytetyön esittely
    - 5 min
  3. Lupa-asian kertominen ja lupalomakkeen täyttäminen
  4. Tulevien aiheiden esittely ja mielipiteiden kysyminen
    - 15 min
  5. Perheliikunta ja lasten liikunta
    - Lasten liikunnan kulmakivet
    - Perustaidot arkiliikunnalla
    - Ulkoilua ja perheliikuntaa
  6. Ravitsemus
    - Lautasmalli
    - Ruokailu leikki-iässä
    - Ateriarytmi kohdalleen
    - Välipalalla on väliä
    - Napostelu hallintaan
    - Hyvän ruoan kulmakivet
    - Lapsen painon hallintaa
  7. Leikki-ikäisen lapsen uni, nukkumispäiväkirja
  8. Vanhemman jaksaminen ja voimavarat, lapsirakkaustesti
  9. Viimeisen kokoontumiskerran toiveiden kysyminen ja keskustelu
    - 10 min
  10. Seuraavan kerran liikuntatehtävän jakaminen ja ohjeistaminen  
Vanhemman työkirja s. 46 - 49 5min
  11. Palautelomakkeen täyttäminen
    - 5 min
1. Ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa.  
Kerromme opinnäytetyöstämme.
  4. Ryhmäläiset kuuntelevat ja esittävät omia mielipiteitään ja toiveitaan.
  9. Ryhmäläiset kertovat toiveitaan ja keskustelemme keskenämme



LAULUJEN SANAT

Elefanttimarssi

Yksi pieni elefanti marssi näin, aurinkoista tietä eteenpäin. Koska matka oli hauska niin, pyysivät he mukaan yhden toverin.

Kaksi pientä elefanttia...

## LIIKUTAAN YHDESSÄ SEIKKAILLEN

- Aiheena on seikkailuliikuntaa eri muodoissa. Keskustelua perhe- ja lastenliikunnasta.

Vanhempi-lapsiryhmän toisen kokoontumiskerran suunnitelman sisältö

Aika: Torstai 18.9.2008 klo 16.30 – 18.00. Paikka: liikuntasali ja luokkatila

Ohjaajat: Maria Karppinen ja Johanna Karjalainen

### SISÄLTÖ JA AJANKÄYTTÖ

### OHJAAMINEN / OPETUSTAPA

#### Liikuntaosio 45 minuuttia

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahdollisten uusien osanottajien esittely</li> <li>2. Laululeikki Leijonaa mä metsästä</li> <li>3. Seikkailurata (Nalle Puhin metsä)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensimmäin lauletaan ”Lähtekäämme metsään retkelle”</li> <li>- Kerrotaan matkasta Nalle Puhin metsään. Siirrytään seikkailuradalle ja kerrotaan mitä paikkoja on ja mitä niissä tehdään.</li> <li>- Trampoliini (Pikku Ruun hyppypaikka) -&gt; pehmeä patja -&gt; tasapainoilupenkki (silta joen yli) -&gt; naruja (silta joen yli) -&gt; rappuset -&gt; liukumäki -&gt; tunneli (Kanin kolo) -&gt; iso patja x2 (kuperkeikka, Kanin kierimispaikka)-&gt; kaari -&gt; rinkula x2 -&gt; pötkylä-&gt; vanteet (Kengun hyppelypolku) -&gt; kiila -&gt; suorakaide-&gt; kuutio. Kaikkien välineiden alla on jumppamatot.</li> <li>- Keskelle keiloja ja palloja sekä kävelysangot, vanteita, tasapainotyyny, punteja vanhemmille. Musiikkia taustalla.</li> <li>- 15-20 min</li> </ul> </li> <li>4. Huivileikkejä (musiikki, triangeli, tamburiini, rumpu)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liikutellaan huiveja eri tavoin (pyöreät liikkeet, kiemurrellen, serpentiiniä, ympyröitä)</li> <li>- Tempuliikkeitä huivin kanssa. Heitetään ilmaan ja yritetään ottaa kiinni.</li> </ul> </li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vanhemmat kertovat ohjaajien toiveista nimensä, lapsen nimen ja mitä odottavat ryhmältä.</li> <li>2. Ohjaajat näyttävät ryhmäläisille mallia yhden vanhemman ja lapsen kanssa.</li> <li>3. Seikkailuradan esittely. Toinen ohjaaja kertoo mitä radalla tehdään ja toinen näyttää vanhemmille ja lapsille esimerkkiä. Sen jälkeen lapset ja vanhemmat saavat kiertää rataa omaan tahtiin.</li> <li>4. Toinen ohjaajista lyö tahtia musiikkisoittimilla. Ohjaajat näyttävät omalla esimerkillään eri liikkeet.</li> </ol> |
|--|---|

- Pallo huivilla. Vanhempi ja lapsi pitävät huivin reunoista kiinni ja kuljettavat sen päällä palloa. Kun ohjaaja antaa merkin, pallo pompautetaan ilmaan ja yritetään ottaa kiinni huivin avulla.

#### 5. Patsasleikki.

- Hypitään, loikitaan, juostaan, liikutaan eri tavalla huivin kanssa musiikin tahtiin. Musiikki pysähtyy ja leikkijät jäävät paikoilleen, jähmettyvät patsaiksi.
- Ohjaajat voivat käydä ihastelemassa patsaita.
- 10 min

5. Ohjaajat laittavat musiikin soimaan ja näyttävät esimerkkiä.

#### 6. Seikkailuretki satumetsään.

- Lähdemme satumetsään. Kävelyä käsikädessä, kävelyä varpailla, kyykyssä, kontaten, rapukävely, hyppelyt. Musiikiksi marssi.
- Metsässä tuulee, puut huojuvat. Taivutuksia sivuilta sivuille aikuinen+lapsi vastakkain, ”eteen käsikädessä”.
- Menemme järven rantaan. Järvellä on nuottaveneitä. Loru veetään nuottaa. Veetään nuottaa, saadaan paljon kaloja. Kops kalat rannalle. Kissoille kiisket, koirille kuoret, isot kalat syödään, pienet kalat myydään
- Rannalle saapuu karhuperhe. Karhukävelyä: lapset pujottelevat aikuisten jalkojen, käsien välistä.
- Rannalle saapuu pesukarhu, joka vie meidät tanssin tahdissa kotiin. Vapaata tanssia, tanssia lapsi sylissä.
- Kotiin saavuttuamme menemme lepäämään.

6. Ohjaajat laittavat musiikin soimaan ja näyttävät seikkailuretken eri vaiheet omin esimerkein.

#### 7. Rentoutus, musiikkina sininen uni

- Lapset käyvät mahalleen makaamaan patjojen päälle. Vanhemmat ikään kuin maalaavat pensselillä lapsen

vartaloa. Vanhempi voi piirtää lapsen kehon ääri viivat. Lapsi rentoutuu ja taustalla soi rauhallinen musiikki.

- 15 min

### **Keskusteluosio 45 minuuttia**

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Käydään läpi liikuntakertojen ja keskusteluaiheiden sisällöt sekä viimeisen kerran toiveiden kysyminen ryhmäläisiltä.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 min</li> </ul> </li> <li>2. Liikuntatehtävän läpikäynti. Keskustellaan lajeista, joista vanhemmat pitävät/eivät pidä. Samoin lajeja joista lapset pitävät/eivät pidä. Mitä lajikokeiluita lapsen kanssa on tehty. Millaisin keinoin vanhempaa/lasta saataisiin kokeilemaan eri lajeja.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 min</li> </ul> </li> <li>3. Lasten liikunnan kulmakiviä, lapsen liikkumisen tukeminen             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 min</li> </ul> </li> <li>4. Nykyisten liikuntasuosittelusten läpikäyntiä, liikuntapiirakka ja keskustelu             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 min</li> </ul> </li> <li>5. Perheliikunta ja arkiliikunta, käytännön vinkkejä             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 min</li> </ul> </li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ohjaajat kertovat ja kyselevät, ryhmäläiset kertovat ja keskustelevat.</li> <li>2. Yhteinen keskustelu aiheesta. Ohjaajat ohjaavat keskustelua.</li> <li>3. Ohjaajat kysyvät vanhemmilta mitä lapsen liikuntaan kuuluu ja miten sitä voi tukea. Ryhmäläiset kertovat ja keskustelevat aiheesta. Ohjaajat jakavat liikuntapiirakat kaikille, keskustelemme yhdessä.</li> <li>4. Ryhmäläiset keskustelevat perhe- ja arkiliikunnasta ja kertovat ja jakavat muille hyväksi havaitsemiaan käytännön vinkkejä omasta perheestä.</li> </ol> |
|---|--|

## LAULUJEN SANAT:

LEIJONAA MÄ METSÄSTÄN

Leijonaa mä metsästän. Leijonaa mä metsästän. Tahdon saada suuren. Tahdon saada suuren. Enkä pelkää ollenkaan. Enkä pelkää ollenkaan.

Edessä on ...(1. ruohikko, tiheä viiltävä ruohikko, 2. suo, märkä upottava suo, 3. joki, kylmä syvä joki, 4. vuori, vuorella on luola...)

Sitä ei voi ylittää. Sitä ei voi ylittää. Sitä ei voi alittaa. Sitä ei voi alittaa. Sitä ei voi kiertää. Sitä ei voi kiertää. Täytyy mennä lävitse. Täytyy mennä lävitse 3. täytyy mennä siltaa myöten.. 4. täytyy mennä luolaan.

Luolassa on pimeää. Luolassa on kylmää. Jotain pehmoista, jotain karvaista. IIK! LEIJONA!  
(juostaan karkuun) Ovi auki, ovi kiinni! Vihdoin kotona.

## PALLOILLAAN JA SYÖDÄÄN HYVIN

- Aiheena on pallopelit. Keskustelua leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksesta

Vanhempi-lapsiryhmän kolmannen kokoontumiskerran suunnitelman sisältö

Aika: Torstai 25.9.2008, klo 16.30 – 18.00

Ohjaajat: Maria Karppinen ja Johanna Karjalainen. Paikka: Liikuntasali ja luokkatila

### SISÄLTÖ JA AJANKÄYTTÖ

### OHJAAMINEN/OPETUSTAPA

#### Liikuntaosio 45 minuuttia

- |  |   |
|--|---|
| <p>1. Laululeikki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hämähäkki</li> <li>- 5min</li> </ul>  | <p>1. Ohjaajat laulavat, leikkivät ja antavat mallia lapsille ja vanhemmille.</p> |
| <p>2. Pallohippa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leikitään, kuten tavallista hippaa. Otetaan kiinni heittämällä toisia pehmeällä pallolla.</li> <li>- 5 min</li> </ul>  | <p>2. Ohjaajat kertovat pelin säännöt ja toimivat alussa esimerkkeinä.</p>        |
| <p>3. Pienten polttopallo/polttopallo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piirretään iso ympyrä, jonka sisällä lapset ovat. Aikuinen vierittää palloa ympyrän sisään ja lapset potkaisevat ja heittävät ylä- ja alakautta sen takaisin aikuiselle.</li> <li>- Ryhmäläiset ja toinen ohjaaja ovat ympyrän sisällä. Toinen ohjaaja toimii polttajana ja heittää palloa ryhmäläisiä kohti. Pallon osuttua henkilöön, siirtyy hän ympyrän ulkopuolelle polttamaan. Leikkiä jatketaan, kunnes ympyrän sisällä on vain yksi henkilö.</li> </ul> | <p>3. Ohjaajat kertovat polttopallon säännöt ja ohjaavat lapsia ja vanhempia.</p> |
| <p>4. Tunnelipallo</p> <p>Lapset ja vanhemmat asettuvat jonoon haara-asennossa seisten.</p> <p>Ensimmäinen vierittää pallon kaikkien jonossa olevien jalkojen välistä ja viimeinen ottaa pallon käteensä ja juoksee jonon ensimmäiseksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 min</li> </ul>  | <p>4. Ohjaajat kokoavat jonon ja näyttävät esimerkkinä kuinka peliä pelataan.</p> |

5. Oravien ruuanhaku (hernepussiharjoitus)
  - Haetaan pusseja puolapuilta yksi kerrallaan omaan pesään. Sitten viedään pusseja takaisin puolapuille.
6. Kivet lätäkköön (hernepussiharjoitus)
  - Jokaisella lapsella on edessään vanne ja muutama hernepussi/pallo. Heitetään merkitystä paikasta pusseja vanteeseen. Jos ei osu, haetaan pussi ja heitetään uudelleen. Matkaa vanteeseen voidaan pidentää tai lyhentää lapsen taitojen mukaan.
  - 5 min
7. Sähly sanomalehtimailoilla
  - Lapsille ja vanhemmille on tehty sählymailat sanomalehdistä. Lapsi ja vanhempi kuljettavat palloa mailoilla kohti maalia. Halutessaan voi joku voi olla maalivahti.

Ja vaihtoehtoisesti

8. Vanhempi ja lapsi pareittain:
  - haara-asennossa istuen, kyykyssä, polviseisonnassa, haara-asennossa seisten vierittävät/heittävät palloa toisilleen. Lapsi voi myös kokeilla pallon seinään heittämistä ja kiinniottamista.
  - 15 min
9. Loppurentoutus rentoutuspallojen ja musiikin avulla
  - Vanhemmat pyörittävät rentoutuspalloa lapsen selkää, käsiä ja jalkoja vasten musiikin soidessa.
  - 5 min

5. Ohjaajat laittavat hernepussit puolapuille ja kertovat lapsille ja vanhemmille pelin säännön. Vanhemmat varmistavat lasten turvallisuuden puolapuilla ollessa.
6. Ohjaajat jakavat lapsille ja vanhemmille vanteet, hernepusseja ja palloja. Tämän jälkeen yksi vanhempi ja lapsi näyttävät heittämisen.
7. Ohjaajat valmistavat sählymailat ja jakavat ne lapsille ja vanhemmille. Ohjaajat näyttävät pallon kuljetuksen ja pelin säännöt.
8. Ohjaaja näyttää eri asennot ja pallon vieritys- ja heittotavat lapsen kanssa. Ohjaajat näyttävät pallon seinään heiton ja kiinniottamisen.
9. Ohjaajat näyttävät vanhemmille pallojen käyttötavan ja laittavat soimaan musiikin.

## Keskusteluosio 45 minuuttia

- |   |  |
|---|--|
| <p>1. Popsi, popsi porkkanaa –laulu sekä väritystehtävien jako. Mehu- ja keksitarjoilu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 min</li> </ul>   | <p>1. Ryhmäläiset ja ohjaajat laulavat yhdessä. Vanhempi ja lapsi voivat katsoa kuvia ja värittää niitä.</p>   |
| <p>2. Aluksi kerromme läpikäytävät asiat, ryhmäläiset kertovat mielipiteitään mitä pitävät tärkeänä -&gt; tärkeää asiaa käsitellään pitempään</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min</li> </ul>  | <p>2. Ryhmä- tai parityöskentelyä. Keskustelua aiheesta yhdessä.</p>   |
| <p>3. Ruokailu leikki-iässä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Millaista on leikki-ikäisen ruokailu? Mitä kuuluu leikki-ikäisen ruokailuun? Vanhemmat miettivät keskenään 2-3 hengen ryhmissä, kirjoittavat paperille ja kertovat sitten ääneen.</li> <li>- 10 min</li> </ul>   | <p>3. Yhteinen keskustelu aiheesta, vanhempien omia kokemuksia</p>   |
| <p>4. Ateriarytmi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Säännöllistä, riittävän usein, viisi ateriaa päivässä.</li> <li>- Lapsen ruokahalun vaihtelu ja siihen suhtautuminen</li> <li>- 5 min</li> </ul>   | <p>4. Yhteistä keskustelua, vanhempien kokemusten ja tapojen vertailua</p>                                     |
| <p>5. Välipalat ja napostelu sekä painonhallinta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Viisas ja hyvä välipala auttaa jaksamaan</li> <li>- Napostelu hallintaan, liiat makeat ja suolaiset pois. Yhteiset pelisäännöt ja sopimukset.</li> <li>- Suomalaisista leikki-ikäisistä 5 - 10% ylipainoisia, kasvava ongelma! Terveelliset elämäntavat, vanhempien oma esimerkki. Kiire ruoanlaitossa. Sydän- ja verisuonisairaudet alkavat kehittyä jo leikki-iässä.</li> <li>- 10 min</li> </ul> | <p>5. Yhteistä keskustelua, vanhempien kokemusten ja tapojen vertailua</p>                                     |
| <p>6. Maistelu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ennakkoluulojen voittaminen, uusiin makuihin tottuminen.</li> <li>- 5 min</li> </ul>  | <p>6. Kysytään millaisia ruokia lapset syövät, miten maistelu ja uudet maut ovat maistuneet ja onnistuneet</p> |



7. Koko perheen terveellinen ruoka  
Lautasmalli-kuva ja sen läpikäyminen.  
Lapsille oma ruokaympyrä, jota he  
voivat värittää.  
- 5 min

8. Nukkumispäiväkirjan jakaminen  
seuraavaa kertaa varten

7. Vanhemmille annetaan  
lautasmalli, lapsille ruokaympyrä  
väritettäväksi.

8. Nukkumispäiväkirjan täytön  
ohjaaminen

## LAULUJEN SANAT

Hämähämähäkki

Hämä-hämä-häkki kiipes langalle. Tuli sade rankka, hämähäkin vei.  
Aurinko armas kuivas satehen, Hämä-hämä-häkki kiipes uudelleen.

Muura-muurahainen kortta kuljettaa. Ahkerasti aina työssä ahertaa.  
Valmis on kohta keko komea. Muura-muurahainen kortta kuljettaa.

Heinä-heinäsiirkka soittaa viuluaan. Heinikossa hyppii sinne tänne vaan. Pieni sinikello käypi  
nukkumaan. Heinä-heinäsiirkka soittaa viuluaan.

Hämä-hämähäkki kutoo verkkojaan. Pieni lintu lensi siihen katsomaan. Aurinko laski kauas vuorten  
taa. Hämä-hämä-häkki kutoo verkkojaan.

## JUMPPAA YHDESSÄ JA UNIASIOITA

- Aiheena on monipuolinen jumppa. Keskustelua leikki-ikäisen lapsen unesta ja levosta

Vanhempi-lapsiryhmän neljännen kokoontumiskerran suunnitelman sisältö

Aika: Torstai 2.10.2008 klo 16.30 – 18.00.

Ohjaajat: Maria Karppinen ja Johanna Karjalainen. Paikka: Musiikkiliikuntasali

### SISÄLTÖ JA AJANKÄYTTÖ

#### Liikuntaosio 45 minuuttia

##### 1. Laululeikki

- Metsämökin ikkuna
- 5 min

1. Ohjaajat laulavat ja näyttävät mallia.

##### 2. Ketjuhippa

- Valitaan hippa. Hippa lähtee ottamaan kiinni muita. Kosketuksesta tartutaan hippaa kädestä ja lähdetään yhdessä kasvattamaan ketjua. Leikki jatkuu siihen saakka, kunnes kaikki leikissä mukana olleet muuttuvat osaksi hippaketjua.
- 5 min

2. Ohjaajat kertovat ohjeet ja näyttävät mallia kuinka hippaa leikitään. Joku vanhemmista voi olla ensimmäinen hippa.

##### 3. Yhteisiä peuhuleikkejä

- Piirissä kävelyä polvia nostaen, varpailla, kantapäillä, kyykyssä ja hiipien pitkällä askelilla
- Juoksua piirissä pomppien, polvia eteen nostaen, kantapäitä peppuun potkien
- Kävellään parin kanssa käsi kädessä. Merkistä taputus ja käsien lyönti vastakkain.
- Kyykkykäynti parin kanssa käsi kädessä. Merkistä nurin pyllähdys.
- Lapsi kiipeää aikuisen reisiä pitkin ja tekee kuperkeikan.
- Lapsi kierittää aikuista.
- Aikuinen pyörittää ja hypittää lasta.
- Kottikärryily. Lapsi kävelee käsillä eteenpäin vanhemman pitäessä kiinni lapsen jalkoja polvien kohdalta.
- 10 min

3. Ohjaajat ohjaavat lapsia ja vanhempia leikkeihin ja ovat itse mukana leikkimässä. Vanhempi ja lapsi voivat näyttää esimerkiksi kuperkeikan teon.

#### OHJAAMINEN / OPETUSTAPA

4. Jonossa liikkumista eri eläinhahmojen muodossa

- Kenguruhyppy. Kädet koukistettuina lähellä ylävartaloa kämmenselät ylöspäin. Hypitään eri suuntiin.
- Hiirenjuoksu. Sipsutetaan eteenpäin varpaillaan hiiren askelin.
- Pupuhyppy kyykyssä polvet harallaan, kädet maassa polvien välissä.
- Apinat. Kävellään eteenpäin laiskasti polvet hieman koukistettuina. Ylävartalo roikkuu rennosti. Tehdään apinamaisia liikkeitä. Etsitään kirppuja toisista.
- Karhunkäynti. Kädet ja jalat maassa polvet suorana. Samanpuolinen käsi ja jalka liikkuvat yhtä aikaa.
- Rapukäynti. Kyykisty ja kurota kädet lattiaan selän taakse. Peppu ei saa osua maahan. Kuljetaan eteen- ja taaksepäin.
- Lintu lentää. Kävellään ja juostaan, kädet sivuilla siipinä.
- 10 min

vuorollaan eri eläinhahmon kulkemistavan.

#### 5. Varjoleikkejä

- Kissa ja hiiri. Yksi lapsista menee varjon alle hiireksi ja toinen varjon päälle kissaksi. Kissa yrittää etsiä hiirtä kun toiset heiluttelevat varjoa. Jokainen lapsi vuorollaan on kissa ja hiiri.
- Varjon alituksia ja paikan vaihtoja värien mukaan. Esimerkiksi keltaiset vaihtavat paikkaa keskenään.
- Krokotiili. Yksi ryhmän jäsenistä on krokotiili ja ryömii varjon alla. Krokotiili nipistää jotain varjoa pitelevää varpaasta, jolloin hänestä tulee vuorostaan krokotiili varjon alle.
- Pompotetaan palloja varjon päällä ja tehdään isompia ja pienempiä aaltoja varjolla.
- Tartutaan varjon reunasta ja nostetaan varjo yhtäaikaaisesti sateenvarjoksi pään yläpuolelle. Merkistä vedetään varjo nopeasti alas ja painetaan varjon reunat tiiviisti lattiaan. Ryhmäläiset 4. Vanhempi ja lapsi kulkevat jonon edessä, kukin pareista näyttää

5. Ohjaajat neuvovat leikit ja ovat mukana heiluttamassa varjoa. Ohjaajat näyttävät esimerkkiä leikkeihin.

menevät varjon sisälle, varjo pysyy sienen muodossa.

- 10 min

## **Keskusteluosio 45 minuuttia**

1. Mehu- ja keksitarjoilu
    - 5min
  2. Nukkumispäiväkirjan läpikäynti yhdessä
    - 10 min
  3. Leikki-ikäisen lapsen uni
  4. Riittävä uni, päiväunet, univaikeudet, nukahtamisvinkkejä. Vinkkejä ja apua leikki-ikäisen univaikeuksiin: yhteiset säännöt, rauhallinen iltahetki, iltatoimet, painajaisten ja pelkojen käsittely.
    - 30 min
  5. Lapsirakkaustestin jakaminen seuraavaa kertaa varten
- 2 & 3 Vanhempien kokemukset käydään keskustellen läpi
  4. Kerrotaan perustietoa unesta, kysytään jokaisen omakohtaisia kokemuksia ja nukahtamisrutiineja kotoa.

LAULUJEN SANAT

Metsämökin ikkuna

Kas metsämökin ikkuna, sielt' tonttu ulos kurkistaa ja  
jänö laukka laputtaa ja oveen kolkuttaa. Auta, auta pyydän sua,  
metsämies kun vaanii mua. Sulle suojan tarjoan siis kätes ojenna.

# OLLAAN ULKONA SEKÄ KESKUSTELLAAN VOIMAVAROISTA JA TUNTEISTA

- Aiheena on ulkoliikunta. Keskustelua vanhempien voimavaroista ja tunteista

Vanhempi-lapsiryhmän viidennen kokoontumiskerran suunnitelman sisältö

Aika: Torstai 9.10.2008 klo 16.30 – 18.00. Paikka: AMK:n läheinen maasto ja luokkatila

Ohjaajat: Maria Karppinen ja Johanna Karjalainen

## SISÄLTÖ JA AJANKÄYTTÖ

### Liikuntaosio 45 minuuttia

#### 1. Laululeikki

- Jos sun lysti on
- 5 min

#### 2. Värien etsiminen

- Etsitään luonnosta erivärisiä lehtiä. Lapset ja vanhemmat voivat jaotella samanväriset lehdet samaan paikkaan. Voidaan antaa lapsille värikortit, joiden mukaan lapset ja vanhemmat etsivät samanlaisia värejä.
- 10 min

#### 3. Tilkkutäkki

- Piirretään maahan ruudukko. Sovitaan lasten ja vanhempien kanssa mitä jokaiseen ruutuun tuodaan esim. kiviä, käpyjä, oksia, havuja.
- 10 min

#### 4. Pikajuna

- Aluksi lauletaan Pienen pieni veturi – laulu
- Kaikki lapset ja vanhemmat kulkevat jonossa ja pitävät kiinni toisen vyötäisiltä.
- Vaihdetaan nopeutta sen mukaan, mennäänkö mäkeä ylös tai alas. Ylös hitaasti varpailla kävellen, alas nopeasti kyykyssä kulkien.
- Ihaillaan maisemia junan ikkunasta, tehdään sivulle taivutuksia kädet ylhäällä.
- Juna ohittaa mäen jolla on tuulimylly, jolloin pyöritetään käsiä.

1. Ohjaajat laulavat ja näyttävät mallia. Ensin harjoitellaan tapahtuvat liikkeet.

2. Leikkijät saavat värikortit ja lähtevät yhdessä vanhemman kanssa etsimään lehtiä omaan pesään. Yhdessä ihastellaan ja katsotaan, mitä on löytynyt.

3. Ohjaajat laittavat ruutuihin esimerkin valmiiksi. Lapset ja vanhemmat lähtevät yhdessä etsimään ruutuun tuotavia asioita.

4. Toinen ohjaaja on junan edessä ja toinen takana. Lauletaan yhdessä ja etummainen kertoo mitä seuraavaksi tapahtuu.

## OHJAAMINEN/OPETUSTAPA

- Saavumme pyörylän asemalle, jossa kaikki on pyöreää. Pään, jalkojen ja hartioiden pyöritystä.
- Yhtäkkiä alkaa ukkonen. Salama: lyödään käsiä yhteen 1-2 kertaa. Jyrinä: 2 tömäystä jaloilla maahan. Sade: Käsillä näytetään vesisadetta.
- Menemme kiireesti takaisin junaan, pyörimistä iloisena parin kanssa ympyrää kädet käsissä.
- 10 min

#### 5. Ruutuhyppelyä

- Piirretään maahan ruudut, yhteen ruutuun yhdellä jalalla, kahteen ruutuun kahdella jalalla.
- 5 min

#### 6. Harakka hyppii

- Lausutaan runo ja tehdään siihen kuuluvat liikkeet:
  - Harakka hyppii maassa - Hypitään paikallaan.
  - Västäräkki keikkuu kivellä - Keinutaan puolelta toiselle.
  - Varpunen nokkii katolla - Koputetaan sormilla päätä.
  - Kissa köyristää selkäänsä - Köyristetään selkää.
  - Kaikki linnut pelkää - Vapistaan. Tuolla ne jo lentää - Heilutetaan käsiä kuin siipiä.
  - Omaan pikku pesään - Tehdään käsistä pesä.
- 5 min

#### 7. Karhu nukkuu

- Leikkijät ovat piirissä käsi kädessä. Piirin keskellä olija on karhu, joka nukkuu kyykyssä kädet silmillä. Kun lauletaan ”eipäs nukukaan”, karhu nousee ja lähtee ottamaan kiinni leikkijöitä, jotka lähtevät karkuun. Kiinni jäänyt on uusi karhu.

5. Vanhempi ja lapsi yhdessä näyttävät, kuinka ruutua hypitään.

6. Ohjaajat näyttävät mallia, kuinka kukin eläin liikkuu. Lapsilta voidaan kysyä, kuinka liikkeet voisivat tapahtua.

7. Toinen ohjaajista on ensimmäinen karhu. Yhdessä lauletaan laulua ja jatketaan leikkiä.



**Keskusteluosio 45 minuuttia**

1. Millaista on olla oman lapsensa äiti/isä/ukki?
  - 5 min
2. Vanhemman jaksaminen, vanhemman suuret tunteet
  - 10 min
3. Syyllisyys, kyllästyminen, riittämättömyys, pelko
  - 10 min
4. Lapsirakkaustestin läpikäyminen
  - 5 min
5. Lapsiperheen voimavarat, tukevat ja kuormittavat asiat
  - Tukevat: sosiaalinen verkosto, arjen ilot, kulttuuri, ympäristö, arvot uskomukset, parisuhde
  - Kuormittavat: sairaudet ja sairastelu, muutto, työttömyys, taloudelliset ongelmat, jokapäiväiset ristiriidat
  - 15 min
6. Voimavarakartan(verkostokartta) jakaminen ja sen täyttäminen
  - 5 min

- 1, 2 &3  
Keskustelu ja kokemusten jakaminen vanhempien kesken
4. Keskustelua testistä, onko jotain asioita, mitä ei ole tullut ajatelleeksi. Vanhempien kokemuksia ja niistä keskustelua.
  5. Vanhemmat miettivät yhdessä ryhmissä tai pareittain, mitkä asiat tukevat tai kuormittavat voimavaroja

## LAULUJEN SANAT

Jos sun lysti on

"Jos sull lysti on, niin kätes yhteen lyö" Jos sull lysti on,  
ja tiedät sen, niin varmaan myöskin näytät sen. Jos lysti on,  
niin kätes yhteen lyö. 2. niin hyppää ylöspäin 3. niin pyöri ympäri  
4. niin tömistele näin 5. niin sano totta kai 6. kaikki tämä tee

Pienen pieni veturi

Pienen pieni veturi aamulla kerran  
hieroi hyvin savuisia silmiään.  
Sitten se pihisi ja puhisi ja yski:  
Tsuku tsuku tsuku tsuku, lähdetään

Karhu nukkuu

Karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässänsä. Ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään. Karhu  
nukkuu, karhu nukkuu, eipäs nukukaan!

Piiri pieni pyörii

Piiri pieni pyörii, lapset siinä hyörii, sormet sanoo soh, soh, soh,  
kengän kannat koo, koo, koo. Piiri pieni pyörii, lapset siinä hyörii,  
Kädet sanoo lip lap lap kengän kannat kip kap kap Piiri pieni pyörii, lapset siinä hyörii, toisiansa  
tervehtää sitten paikoillensa jää. Piiri pieni pyörii, lapset siinä hyörii, vakavina seisovat vallan niin  
kuin vanhemmat.

## Varasuunnitelma, jos sataa vettä

### Liikuntaosuus 45 minuuttia

#### SISÄLTÖ JA AJANKÄYTTÖ

1. Piiri pieni pyörii
  - 5 min
2. Huivileikkejä, soittimina triangeli, tamburiini, rumpu
  - Liikutellaan huiveja eri tavoin
  - pyöreät liikkeet (rumpu), kiemurrellen ja serpentiiniä (triangeli), ympyröitä (tamburiini)
  - Tempulliikkeitä huivin kanssa. Heitetään ilmaan ja yritetään ottaa kiinni.
  - Pallo huivilla. Vanhempi ja lapsi pitävät huivin reunoista kiinni ja kuljettavat sen päällä palloa. Kun ohjaaja antaa merkin, pallo pompautetaan ilmaan ja yritetään ottaa kiinni huivin avulla.
  - Patsasleikki. Hypitään, loikitaan, juostaan, liikutaan eri tavalla huivin kanssa musiikin tahtiin. Musiikki pysähtyy ja leikkijät jäävät paikoilleen, jähmettyvät patsaiksi. Ohjaajat voivat käydä ihastelemassa patsaita.
  - 10-15 min
3. Pidä paussi-tango
  - Pyöritään pareittain oikealle ja vasemmalle. Pysähdytään tauolla ja muutetaan suuntaa. Toisessa osiossa liikutaan vapaasti tilassa.
  - Valssi-marssi
  - Valssissa pyörähdellään vapaasti ja tanssitaan pareittain. Marssissa kävellään reippaasti ympäri tilaa.

#### OHJAAMINEN/OPETUSTAPA

1. Ryhmäläiset ovat piirissä. Ohjaajat näyttävät mallia, miten leikkiä leikitään.
2. Toinen ohjaaja soittaa soittimia ja toinen ohjaa ryhmäläisiä. Lapset saavat itse keksiä sopivia liikkeitä.

- Ohjaajat näyttävät mallia pallon kuljetukseen.

3. Ohjaajat ohjaavat tanssimaan ja näyttävät esimerkkiä. Lapset saavat liikkua myös vapaasti ja keksiä tanssiliikkeitä.

4. Nopeaa ja hidasta

- Liikutaan musiikin mukana nopeasti ja hitaasti. Voidaan keksiä jokin tapahtuma, joka tehdään hitaasti tai nopeasti. (esim. pukeminen, hampaiden harjaaminen)
  - 10 min
5. Pikku- Peten navetta
- Kuunnellaan laulua ja tanssitaan sekä matkitaan eläinten ääniä
6. Varjoleikkejä (jos aikaa jää) Samoja kuin edellisellä kerralla, koska kaikki lapset eivät olleet paikalla ja paikalla olleet pitivät leikeistä kovasti
- Pompotetaan palloja varjon päällä ja tehdään isompia ja pienempiä aaltoja varjolla.
  - Tartutaan varjon reunasta ja nostetaan varjo yhtäaikaaisesti sateenvarjoksi pään yläpuolelle. Merkistä vedetään varjo nopeasti alas ja painetaan varjon reunat tiiviisti lattiaan. Ryhmäläiset menevät varjon sisälle, varjo pysyy sienen muodossa.
7. Satu Vaappu-koira
- 5min
4. Kuunnellaan yhdessä laulua ja leikitään yhdessä.
5. Kuunnellaan yhdessä laulua, ohjaajat voivat näyttää lapsen kanssa esimerkkiä
6. Ohjaajat neuvovat leikit ja ovat mukana heiluttamassa varjoa. Ohjaajat näyttävät esimerkkiä leikkeihin
7. Ohjaajat lukevat satua ja ryhmäläiset kuuntelevat

## **OLENKO HYVÄ VANHEMPI – JA SITTEEN UIMAAN!**

- Aiheena on keskustelu hyvän vanhemmuuden periaatteista sekä allasliikunta

Vanhempi-lapsiryhmän kuudennen kokoontumiskerran suunnitelman sisältö

Aika: Torstai 16.10.2008 klo 16.30 – 18.00. Paikka: luokkatila ja uima-allas

Ohjaajat: Maria Karppinen ja Johanna Karjalainen

### **SISÄLTÖ JA AJANKÄYTTÖ**

### **OHJAAMINEN / OPETUSTAPA**

#### **Keskusteluosio 30 minuuttia**

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kahvi, mehu ja kääretorttutarjoilu</li> <li>2. Verkostokartan jakaminen, sen täyttö ja läpikäynti</li> <li>3. MLL:n viesti äideille ja isille: Näin syntyy hyviä vanhempia. Esitteen jakaminen kaikille ja sen aiheista yhdessä keskusteleminen</li> <li>4. MLL:n tukea vanhemmille –esitteen jakaminen.</li> <li>5. Kokoavan palautteen jakaminen ja sen täytön ohjeistaminen.</li> <li>6. Kynttilälahjan ja lasten tarrojen jakaminen             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 min</li> </ul> </li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Keskustelua sosiaalisesta verkostosta, omien kokemusten läpikäyntiä</li> <li>3. &amp; 4. Keskustelua esitteen aiheista</li> <li>5. Ohjaajat kertovat palautteen sisällön ja ohjeistavat sen täyttämisen.</li> </ol> |
|--|---|

#### **Liikuntaosio 60 minuuttia**

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laululeikki Jos sun lysti on             <ul style="list-style-type: none"> <li>- pese kasvot näin</li> <li>- räiskyttelä näin</li> <li>- potkiskele näin</li> <li>- puhaltele näin</li> <li>- 5 min</li> </ul> </li> <li>2. Puhaltaminen             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puhalletaan ensin veden pinnan yläpuolella ja sitten veteen kuplia.</li> <li>- Puhalletaan ”ufoja” eteenpäin, ufot vanteen sisällä</li> <li>- 5 min</li> </ul> </li> <li>3. Kelluminen             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veden kantavuuden kokeilemistä. Totuttautuminen vaaka-suoraan</li> </ul> </li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ohjaajat laulavat ja näyttävät leikille mallia</li> <li>2. Yhdessä kokeillaan puhaltamista, joku lapsista näyttää ufon puhaltamisen</li> <li>3. Vanhempi kannattelee lasta selällään ja vatsallaan</li> </ol> |
|---|---|

- asentoon vedessä (vatsallaan tai selällään)
- nousu kellunta-asennosta pystyyn
  - kilpikonnakellunta
  - 5 min
4. Uintiliikkeet
- Jalkaliikkeet: potkuja vatsallaan ja selällään
  - Käsiliikkeet: koirauintiliikkeitä sekä pärskyttelyä käsillä
  - Sammakkohyppyt
  - Ratsastus vanhemman reppuselässä
  - 5 min
5. Liukuminen
- Totuttautuminen virtaviivaiseen vartalon asentoon vedessä (vatsallaan tai selällään)
  - 5 min
6. Sukeltaminen
- Sukeletaan renkaita matalassa vedessä
  - 5 min
7. Loppurentoutus
- Kellutellaan lötköpötköjen avulla rauhallisen musiikin kuuluessa
  - 3 min
8. Vapaata uintia vanhemman kanssa
- 10 min
4. Apuna uimalaudat käsille vatsallaan ollessa ja lötköpötkö selällään ollessa
5. Vanhempi liu'uttaa lasta selällään ja vatsallaan
6. Ohjaajat heittävät renkaat matalaan veteen, ryhmäläiset sukeltavat niitä pinnalle taitojensa mukaan
7. Kuunnellaan musiikkia ja heilutellaan käsiä musiikin tahtiin

# Hei vanhemmat ja lapset!

- ♥ **Olisiko mukavaa liikkua yhdessä lapsen kanssa ohjatussa ympäristössä?**
- ♥ **Haluaisitteko keskustella samassa elämäntilanteessa olevien kanssa lapsiperheen arkeen liittyvistä asioista?**

## Tervetuloa mukaan **Vanhempi-lapsiryhmään!**

Ryhmään mahtuu 6 vanhempaa (äiti tai isä) yhden 3 - 5-vuotiaan lapsen kanssa. Ryhmän sisältöön kuuluu jokaisella kokoontumiskerralla:

- Yhteistä liikuntaa
- Keskustelua eri teemoista, jotka liittyvät terveyteen ja ovat lähellä lapsiperheen arkea
- Lapsille on luvassa jokaisella kerralla oma puuhahetki keskustelun aikana



Ryhmään osallistuminen on maksutonta.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, torstaisin

klo 16.30 - 18.00 Kajaanin Amk:n tiloissa, yhteensä 6 kertaa. Ryhmän ensimmäinen kokoontumiskerta on 11.9.2008.

Ryhmää ohjaavat terveydenhoitajaopiskelijat Johanna Karjalainen ja Maria Karppinen, jotka tekevät ryhmän toiminnasta opinnäytetyön.

**Ryhmään ilmoittautumiset 14.5 - 30.5.2008 Oppimisneuvolan terveydenhoitajalle Niina Turpeiselle sähköpostitse osoitteeseen: [niina.turpeinen@kajak.fi](mailto:niina.turpeinen@kajak.fi) /044-7101 647**

**Oppimisneuvola ottaa yhteyttä ryhmään valituille elokuun 2008 aikana.**

