



NEPPARI -TOIMINNAN KÄSIKIRJA

Sisältö

JOHDANTO	2
NEPPARI -TOIMINTA	3
PROSESSI	4
MONIAMMATILLISEN TYÖRYHMÄN MUODOSTAMINEN	5
RYHMÄTOIMINNAN SUUNNITTELU	5
PALAUTE.....	7
DOKUMENTOINTI.....	7
PERHEKOHTAINEN TYÖSKENTELY	8
OHJAUTUMINEN RYHMÄÄN	8
KESKUSTELUTAPAAMISET	8
KERHOKERRAT	9
LASTENRYHMÄN TAVOITTEET	9
SISARUSRYHMÄN TAVOITTEET.....	9
VANHEMPIENRYHMÄN TAVOITTEET.....	9
YHTEISTOIMINNAN TAVOITTEET	10
OHJEMA/TEEMARUNKO KERHOKERROILLE.....	11
TOIMINTAMALLEJA	13
PERHEPIIRROS	13
PERHEEN JA KERHON SÄÄNTÖTAULUT	13
VUOROVAIKUTUSLEIKKEJÄ JA -PELEJÄ.....	14
PSYKOMOTORINEN TOIMINTARATA.....	14
LÄHTEET	15

JOHDANTO

Tämän käsikirjan tarkoitus on helpottaa Neppari-toiminnan suunnittelua ja järjestämistä sekä luoda yhtenäinen ymmärrys ja linja Neppari-kerhon toiminnasta Huittisissa. Huittisten Neppari-kerho on syntynyt ja muotoutunut MLL:n ja Nepsy-hankkeen projektien innoittamana ja Huittisten kaupungin työntekijöiden toteuttamana. Sekä MLL että Nepsy-hanke ovat projekteissaan pyrkineet neuropsykiatrisen tiedon juurruttamiseen ja siirtämiseen perustasolle perheiden ja kasvattajien avuksi.

Neppari-kerhon on tarkoitus toimia Huittisissa matalan kynnyksen tukipalveluna perheille. Kerho toteutetaan moniammatillisena varhaiskasvatuksen, lastensuojelun, perheneuvolan ja lastenneuvolan yhteistyönä, varhaiskasvatuksen ja lastensuojelun rajapinnassa. Moniammatillisen työryhmän on tarkoitus turvata eri näkökulmien vaikutus Neppari-toiminnassa ja välttää yhteistyöllä päällekkäisen työn tekeminen.

Olen tehnyt tämän käsikirjan sosionomi (AMK) -opintojeni toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena. Käsikirja löytyy myös tiedostona muistitikulle tallennettuna, jotta sitä voi toiminnan muuttuessa tarvittaessa helposti muokata. Opinnäytetyöni raportin ja tämän käsikirjan aineisto on hankittu Neppari-ryhmän ohjaamiskokemuksen ja teorian tiedon avulla.

Henna Kranni

NEPPARI -TOIMINTA

Neppari-kerho on tarkoitus järjestää pääsääntöisesti 5-vuotiaiden lasten perheille kevätkaudella ennen esikouluvuoden aloittamista. Kerhoon kutsuttavat perheet valikoituvat varhaiskasvatuksen, lastenneuvolan ja perheneuvolan asiakkaista annettujen arviointien ja palautteiden perusteella. Kerhoon valitaan vuosittain 4-6 lapsen perheet. Neppari-kerho on matalan kynnyksen palvelu perheille, joiden kohdalla mietitään perheneuvolan tai lastensuojelun palvelutarvetta. Kerhon toiminta on ennaltaehkäisevää yhteisten toimintamallien rakentamista. Yhteisiä toimintamalleja on syytä rakentaa silloin, kun ammattilaisten huoli on herännyt lapsen käyttäytymisen ja sosiaalisten ongelmanratkaisutaitojen suhteen.

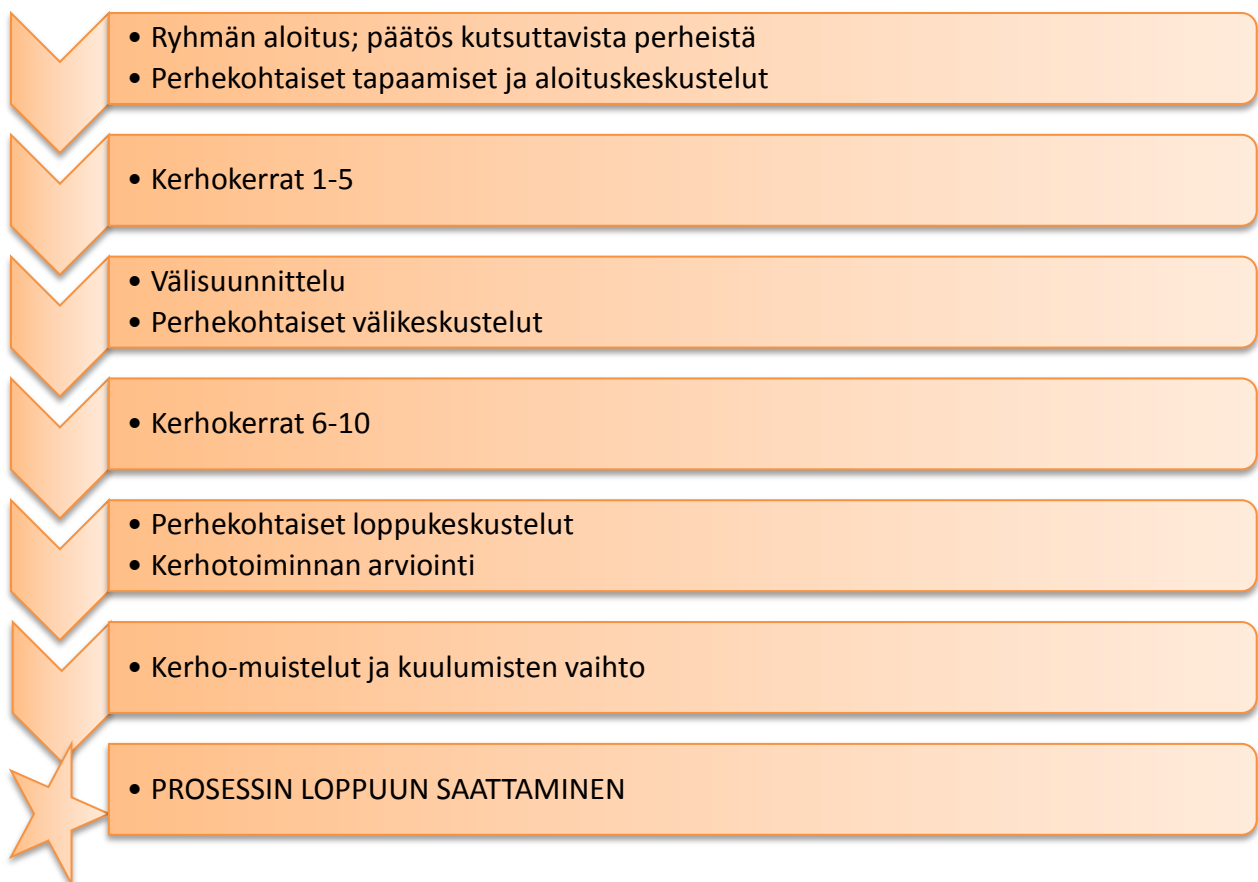
Yhteisten toimintamallien rakentaminen toteuttaa varhaiskasvatuksellista perhetyötä ja kasvatuskumppanuutta, mikä edesauttaa myös lastenneuvolan toiminnan sujuvuutta ja pyrkii ennaltaehkäisemään tai vähentämään perheneuvolan ja lastensuojelun perhetyön palvelujen tarvetta.

Toiminnan tavoitteena on käyttäytymisen säätelyyn ja sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikeuksiin liittyvän tiedon jakaminen ja arkea helpottavien toimintamallien harjoittelu käytännössä. Tavoitteet yksilöidään alkukeskustelussa kunkin perheen kanssa erikseen lapsen ja perheen näkökulmasta. Tavoitteiden asettamisessa hyödynnetään perheen kanssa yhteistyötä tehneiden tahojen arviointeja ja perheen omia ajatuksia ja toiveita.

PROSESSI

Neppari-kerhon myötä käynnistyy useita vaikuttavia prosesseja. Omina prosesseinaan tulee muistaa vanhempien, lasten, koko perheen, ryhmän ja työntekijöiden prosessit. Työntekijöiden ammatillinen tehtävä on pitää mielessä nämä prosessit, jotta kerhon toiminnalle muodostuu mukana kulkeva kantava voima.

NEPPARI-PROSESSI:



MONIAMMATILLISEN TYÖRYHMÄN MUODOSTAMINEN

Työryhmä on johtoryhmän taholta ehdotettu koottavaksi siten, että sekä varhaiskasvatuksen, lastensuojelun, lastenneuvolan kuin myös perheneuvolan vakituisesta henkilökunnasta toimintaan osallistuisi jokaisesta kaksi työntekijää. Ryhmä toteutettaisiin siis kahdeksan vakituisen työntekijän työpanoksella.

Jokaiselle työntekijälle varattaisiin n. 40 tunnin työpanos ryhmän toteutukseen.

Työtunnit jakautuisivat seuraavasti:

Toiminnan alku- ja välisuunnittelu	4h+2h =	6h
Vanhempaintapaamiset		
	alkukeskustelu	1h
	välikeskustelu	1h
	loppukeskustelu	2h
Ryhmäkokoontumiset	10x3h =	<u>30h</u>
Yhteensä		40h

Työskentelyn helpottamiseksi työryhmälle tulisi valita vastuuhenkilö, joka kutsuu eri tahojen edustajat alkusuunnittelukokoukseen koolle ja toimii yhteyshenkilönä ryhmän toiminnassa.

RYHMÄTOIMINNAN SUUNNITTELU

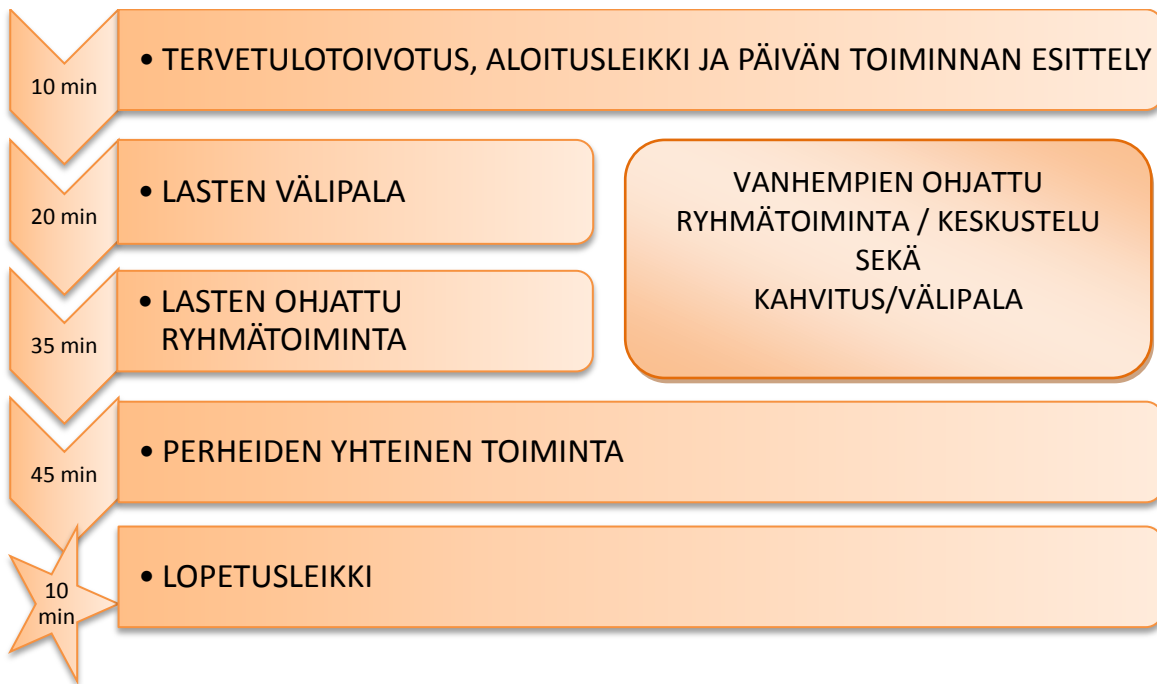
Kerhokerroilla tiedon jakaminen ja keskustelu vanhempien kanssa toteutetaan Vanhempien ryhmässä. Vanhempien ryhmälle varataan oma aika välipalan ja ryhmätoiminnan ajaksi (20min+35min). Myös vanhemmille tarjotaan ryhmätoiminnan aikana välipala.

Lasten ryhmä voi olla yksi ryhmä tai jaettuna kahteen ryhmään; kuntoutusryhmään ja sisarusryhmään lasten määrästä ja ryhmän hallittavuudesta riippuen. Lasten ryhmätoiminnan aikana on tarkoitus käsitellä kyseessä olevan kerhokerran teemaa keskustellen, tehtäviä tekemällä tai valmistelemalla yhteistoimintaa varten tarvittavia materiaaleja, toimintapisteitä tms. Lasten osallistaminen toiminnan valmisteluun motivoi ja innostaa sekä auttaa lapsia keskittymään ja toimimaan perheen kanssa yhdessä. Ryhmätoiminnan aikana lapsilla voi olla myös vapaan leikin aika, jolloin ryhmänohjaajilla on hyvä tilaisuus havainnoida lapsia. Tärkeää on muistaa jokaisen kerhokerran teema, joka nivoo eri toiminnot yhteen.

Jokainen vuosiryhmä muotoutuu oman näköisekseen osallistujien haasteiden ja tavoitteiden mukaan. Ohjaajien onkin tärkeää osata tarvittaessa soveltaa toimintatapoja tavoitteiden saavuttamista helpottaviksi. Soveltaminen onnistuu kuitenkin vain jos toiminnalle on suunniteltu hyvä perusrunko.

Kerhokerrat on suunniteltava aikataulullisesti hyvin. Varsinaiseen toimintaan varataan aikaa kaksi tuntia, alkuvalmisteluun puoli tuntia ja kirjaamiseen/läpikäymiseen puoli tuntia.

Kahden tunnin kerhoaika voidaan jakaa seuraavasti:



Aloitusleikin on tarkoitus toivottaa kaikki tervetulleeksi, esitellä päivän aihe/ohjelma ja virittää toiminta käyntiin.

Varsinainen toiminta aloitetaan välipalalla käytännön syistä, koska suuri osa lapsista ja vanhemmistakin saapuu kerhoon päiväkodistä, koulusta tai töistä. Pieni välipala auttaa jaksamaan päivän päälle vielä kerhoon osallistumisessa. Aikuisten ryhmätoiminta sisältää myös välipalan eli ryhmätoiminta kestää 55 min.

Lopetusleikillä on tarkoitus saada toiminta pysähtymään ja tehdä kerhokerralle selkeä loppu.

Ryhmä- ja yhteistoimintojen teemoja suunniteltaessa tulee muistaa ettei 10 kerhokerran aikana voida tarjota kovin suuria määriä tietoja ja harjoitella paljon uusia taitoja. Tavoitavampaa ja hyödyllisempää on keskittyä selkeästi muutama suureen teemaan ja osittaa niiden sisältö eri kerhokertoihin.

PALAUTE

Perheille annetaan palaute ryhmän aikana tehdyistä havainnoista ja päätelmistä perheen kanssa käytävien keskustelujen aikana. Perheen luvalla myös perheiden kanssa työskenteleville tahoille annetaan perheen palaute. Palautteen avulla perheen kanssa voidaan tehdä palvelusuunnitelma jatkoa varten. Palautteen on tarkoitus olla kannustava ja rakentava sekä perheen toimintatapoja kunnioittava.

DOKUMENTOINTI

Ryhmän toiminnan aikana tehdään perheisiin ja toimintaan liittyviä muistiinpanoja, jotka hävitetään kaupungin ohjeistuksen mukaisesti tarkoituksenmukaisella tavalla ryhmän päätyttyä.

Täytetyt lomakkeet ja kaavakkeet taltioidaan sen yksikön tiedostoihin, jossa perheellä on asiakkuus. Esimerkiksi neuvolan työntekijät kirjaavat käyttämänsä potilastietojärjestelmään asiakkaan kohdalle ryhmään osallistumiset.

Kerhon aikana tehdyt tuotokset (maalaukset, piirroksot ym.) luovutetaan perheille viimeisellä kerhokerralla Diplomien jaon yhteydessä.

PERHEKOHTAINEN TYÖSKENTELY

Neppari-toimintaan sisältyy ryhmätoiminnan lisäksi myös perhekohtaista työskentelyä. Perhekohtainen työskentely antaa eväät sekä perheelle että työntekijöille perheen tavoitteisiin pyrkimisessä. Perhekohtaista työskentelyä tehdään perheen kanssa käytävissä keskusteluissa ennen ryhmätoiminnan alkamista, ryhmätoiminnan puolesta välissä ja ryhmätoiminnan loputtua.

OHJAUTUMINEN RYHMÄÄN

Neppari-toiminnan kohderyhmänä ovat perheet, joiden n. 5-vuotiaiden lasten käyttäytyminen ja sosiaalisten ongelmanratkaisutaitojen laatu on aiheuttanut huolta ammattilaisissa. Perhe voi ohjautua ryhmään varhaiskasvatuksen, lastenneuvolan, perheneuvolan tai lastensuojelun tai jonkin muun tahon suosituksesta. Perheen suostumuksella siihen ollaan yhteydessä kun suositteleva taho on antanut perheen yhteystiedot Neppari-toiminnan yhteyshenkilölle. Perheelle lähetetään kutsukirje ryhmään. Kutsussa kerrotaan selkeästi tapaamisajat ja -paikat sekä yhteyshenkilön tiedot. Kutsun liitteenä toimitetaan seuraavat lomakkeet: esitietolomake, kuvaus- ja videointi- sekä yhteistyöluopakaavake.

KESKUSTELUTAPAAMISET

Ensimmäinen tapaaminen perheen kanssa sovitaan kun perhe vahvistaa kutsukirjeessä ilmoitetun tapaamisajan sopivaksi tai muuttaa sitä. Ensimmäisessä tapaamisessa käydään läpi kutsun mukana lähetetyt lomakkeet. Lomakkeet on tarkoitus luovuttaa tällöin Neppari-työntekijälle. Tapaamisessa keskustellaan perheen huolista ja toiveista ja asetettavista tavoitteista. Käydään läpi Neppari-kerhon toimintamalli ja yleiset tavoitteet, joiden pohjalta yksilöidään perheen omat tavoitteet.

Toinen keskustelutapaaminen järjestetään kerhokertojen puolivälissä. Tällöin kysellään kuulumisia ja tarkistetaan aiemmin asetetut tavoitteet. Tuntuvatko ne vielä hyviltä ja ollaanko niitä saavuttamassa?

Kolmannella ja viimeisellä keskustelutapaamisella käydään Neppari-kerhon tapahtumia läpi ja mietitään kerhon merkitystä perheen arjessa. Suunnitellaan tulevaisuuden varalle tarvittavia menetelmiä ja mahdollisia palveluja.

KERHOKERRAT

Kerhokertojen tavoitteena on nivoutua yhteen ja muodostaa 10 kerhokerran jatkumo. Kerhokerroilla voidaan antaa perheille kotiin pohdittavia "kotitehtäviä", mutta varsinaista tuotosta vaativaa tehtävää ei suositella jaettavaksi, koska perheet saattavat kokea sen turhauttavana ja raskaana. Pohdittavaksi jätettävät teemat on hyvä valita seuraavaa kertaa pohjustaviksi, jotta seuraavan kerran teeman mukainen keskustelu ja tehtävien teko virittäytyy nopeammin ja helpommin käyntiin.

Ryhmässä toimiminen vaatii ryhmäytymistä ja tutustumista ja tälle onkin hyvä varata aikaa ensimmäisille tapaamiskerroille. Ryhmien tavoitteita eritellään seuraavissa luvuissa.

LASTENRYHMÄN TAVOITTEET

Lastenryhmän tärkein tavoite on saada lapset uskomaan itseensä ja omiin kykyihinsä sekä auttaa lapsia näkemään oma erilaisuutensa rikkautena ja kääntämään vaikeudet mahdollisuuksiksi. Lasten kanssa keskustellaan heidän tasollaan niistä asioista mitkä vaikuttavat heidän vaikeuksiinsa eri tilanteissa. Etsitään lapselle sopivia keinoja pärjätä ongelmia aiheuttavissa tilanteissa ja harjoitellaan erilaisten keinojen käyttöä.

SISARUSRYHMÄN TAVOITTEET

Sisaruserhmän tavoitteena on tarjota vertaistukea ja mahdollisuus toimia lasten kanssa, joilla on mahdollisesti samankaltaisia kokemuksia omien sisarusten toiminnan kautta. Autetaan sisarusia näkemään omia ja lastenryhmään osallistuvan sisaruksen positiivisia puolia ja vahvuuksia.

VANHEMPIENRYHMÄN TAVOITTEET

Vanhempienryhmän pääpaino on vertaistuen antamisessa ja kokemusten ja tunteiden jakamisessa työntekijöiden ohjauksessa. Työntekijän/ohjaajan tulee auttaa vanhempia itse löytämään erilaisia ratkaisuja ongelmatilanteisiin. Tiedon jakaminen luennoivaa tapaa välttämällä on se haaste, johon ryhmänohjaajan tulee pystyä vastaamaan.

YHTEISTOIMINNAN TAVOITTEET

Perheiden yhteisen toiminnan idea on harjoitella vanhempien ryhmässä keskusteltuja asioita käytännössä. Keskusteltavia aiheita voivat olla mm. lapsen/lasten ohjaaminen, kannustaminen, kuunteleminen ja kehuminen. Yhteistoiminnan tärkein tavoite on tuottaa perheelle positiivisia kokemuksia vuorovaikutustilanteissa perheen kesken. Kokemuksista tulee pyrkiä tekemään merkityksellisiä ja niiden kautta auttaa perheitä löytämään uusia, miellyttäviä tapoja toimia perheenä yhdessä.

OHJEMA/TEEMARUNKO KERHOKERROILLE

	TEEMA ja TAVOITE	RYHMÄTOIMINNAT			YHTEISTOIMINTA
		LAPSET	SISARUKSET	VANHEMMAT	
1.	MEIDÄN PERHE KERHOSSA -esittäytyminen ja tutustuminen, ryhmäytymisen edistäminen	- kuka minä olen? - omakuva	- kuka minä olen? - omakuva	- keitä olemme ja miksi olemme täällä? keskustelua POHDITTAVAKSI onnistuminen	PERHEPIIRROKSEN KOKOAMINEN
2.	ONNISTUMINEN JA PETTYMINEN - onnistumiskokemuksen luominen	- missä olen hyvä? - mitä tykkään tehdä?	- missä olen hyvä? - mitä tykkään tehdä?	- missä olemme onnistuneet kasvattajina? - mitä haasteita meillä on kasvattajina? POHDITTAVAKSI - kaipaanko sääntöjä? - ovatko perheemme arvot yhtenäiset?	VUOROVAIKUTUSLEIKKEJÄ
3.	PERHEEN ARVOT JA SÄÄNNÖT - perheen yhteisten pelisääntöjen luominen	- mikä tuntuu/ei tunnu kivalta? - kuinka kohtelen muita?	- mikä tuntuu/ei tunnu kivalta? - kuinka kohtelen muita?	- keskustelua perheiden arvoista ja säännöistä POHDITTAVAKSI - miten perheessämme keskustellaan?	PERHEEN SÄÄNTÖTAULU ja KERHON SÄÄNTÖTAULU
4.	VUOROVAIKUTUS - perheen vuorovaikutustaitojen vahvistaminen	- missä tarvitsen apua? - kuka auttaa?	- missä tarvitsen apua? - kuka auttaa?	- vuorovaikutustaidot - perheen tukiverkosto POHDITTAVAKSI - mitä on visuaalinen ohjaus? missä se näkyy?	VUOROVAIKUTUSLEIKKEJÄ (kuvia ja sanallisia ohjeita käyttäen)
5.	VISUAALISUUS - visuaalisiin keinoihin tutustuminen ja niiden käyttöön ottaminen - perheen vuorovaikutustaitojen vahvistaminen	- tunnekuvat	- tunnekuvat	- tietoa ja keskustelua kuvien käytöstä ja jäsentämisestä POHDITTAVAKSI - miten kuvia voisi käyttää kotona?	VISUAALISIA VUOROVAIKUTUSLEIKKEJÄ JA PELEJÄ

	TEEMA ja TAVOITE	RYHMÄTOIMINTA			YHTEISTOIMINTA
		LAPSET	SISARUKSET	VANHEMMAT	
6.	AISTIHERKKYYS - aistiyl- ja aliherkkyysien merkitys vuorovaikutuksessa - perheen vuorovaikutustaitojen vahvistaminen	- tuntoaistipisteitä - rentoutumisharjoituksia	- tuntoaistipisteitä - rentoutumisharjoituksia	- tietoa ja keskustelua aistiherkkyydestä	PSYKOMOTORINEN TOIMINTARATA
				POHDITTAVAKSI - meidän perheen aistivahvuudet ja -heikkoudet	
7.	AISTIHERKKYYS JA VISUAALISUUS - asioiden kertaaminen - perheen vuorovaikutustaitojen vahvistaminen	- tuntoaistipisteitä - rentoutumisharjoituksia	- tuntoaistipisteitä - rentoutumisharjoituksia	- keskustelua aiheesta	PSYKOMOTORINEN TOIMINTARATA
				POHDITTAVAKSI - lastemme vahvuudet ja niiden tukeminen	
8.	LAPSEN VAHVUUDET JA NIIDEN TUKEMINEN - vahvuuksien tunnistaminen ja tukeminen	- meidän äiti ja isä ovat kivoja koska...? piirros vanhemmille	- meidän äiti ja isä ovat kivoja koska...? piirros vanhemmille	- keskustelua aiheesta	VUOROVAIKUTUSLEIKKEJÄ JA -PELEJÄ
				POHDITTAVAKSI - mitä tulisi vielä kerrata? mistä kaipaamme lisätietoa?	
9.	KERHOAIHEIDEN KERTAUS - asioiden kertaaminen	- palautetta kerholle	- palautetta kerholle	- keskustelua kerhon aiheista	VUOROVAIKUTUSLEIKKEJÄ JA -PELEJÄ
				POHDITTAVAKSI - mitä kerho on antanut perheellemme?	
10.	KERHON PÄÄTÖS	lasten toivomat puuhut (kysytään edellisellä kerralla)	lasten toivomat puuhut (kysytään edellisellä kerralla)	- keskustelua kerhon annista ja jatkosta	LOPPUJUHLA
				POHDITTAVAKSI - mitä toivomme jatkoon? (toiveista keskustellaan loppukeskusteluissa perheiden kanssa)	

TOIMINTAMALLEJA

Neppari-kerhon toimintaa voidaan muokata ryhmän tavoitteiden mukaan. Tässä esimerkkejä miten teemarunkoon kirjattuja toimintatuokioita voidaan toteuttaa. Pääsääntöisesti toimintatuokioilla jokaisen perheen kanssa työskentelee 1-2 työntekijää. Perheitä osallistuu kerhoon 4-6 ja työntekijöitä on 8. Näin jokaiselle perheelle voidaan antaa 1-2 työntekijän huomio ja apu toimintatuokioilla ja yksi työntekijä voi vastata toiminnan yleisohjeistuksesta.

PERHEPIIRROS

Perhepiirros voidaan toteuttaa monin eri keinoin käytettävistä materiaaleista, välineistä ja tekijöiden taidoista ja halusta riippuen. Lapset voivat tehdä kuvat itsestään ensin oman ryhmätoiminnan aikana ja yhteistoiminnan aikana perheet voivat tehdä suuremman piirroksen koko perheestä yhdessä ja lisätä siihen lasten tekemät kuvat.

Perhepiirroksen tavoitteena on saada perheet näkemään oman perheensä konkreettisena kokonaisuutena, sekä sen kautta ilmaista toisilleen olevansa yhtenäinen perhe, johon kaikki kuuluvat.

PERHEEN JA KERHON SÄÄNTÖTAULUT

Sääntötaulujen pääperiaate on kertoa myönteisillä lauseilla kuinka toimitaan. Vältetään kielteisten lauseiden käyttöä. Hyviä sääntöjä ovat mm. Käyttäydytään hyvin, Pyydetään anteeksi, Ollaan kavereita, Leikitään yhdessä, Leikitään sovussa, Pyydetään lupa ja Puhutaan kohteliaasti. Sääntötaulut on hyvä myös kuvittaa.

Perheet keskustelevat työntekijän johdolla keskenään perheen säännöistä. Jokaista perheen jäsentä kuullaan ja keskustellen haetaan kaikkien hyväksyntä säännöille. Perhe saa koristella taulunsa haluamallaan tavalla ja taulu voidaan viedä kotiin esille laitettavaksi.

Kerhon sääntötaulu kootaan yhdessä työntekijän johdolla. Kerhon sääntötaulu(t) ovat esillä jokaisella kerhokerralla.

VUOROVAIKUTUSLEIKKEJÄ JA -PELEJÄ

Hakusanalla vuorovaikutusleikki löytyy Internetin hakukoneista paljon erilaisia vuorovaikutusleikkejä, joita voidaan hyödyntää. Marja Laakso on koonnut vuorovaikutusleikkejä leikkien eri ulottuvuudet huomioiden. Hänen koonnistaan on helppo ja hyödyllistä etsiä tavoitteita tukevia leikkejä. Koonti leikeistä löytyy Internetistä osoitteesta <http://www.theraplay.fi/doc/Leikkilista.pdf>.

PSYKOMOTORINEN TOIMINTARATA

Psykomotorisen toimintaradan tarkoituksena on vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä. Psykomotorisessa liikunnassa pyritään tukemaan ihmisen koko persoonallisuutta. Toimintaradan tarkoituksena on tuottaa iloa ja elämyksellisyyttä sekä vahvistaa luovuutta. Psykomotorinen liikunta mahdollistaa kaikille onnistumisen tunteen. Lapsen omatoimisuutta ja omaehtoista inspirointia on mahdollista edistää psykomotorisia taitoja tukemalla. (Zimmer, 2011, 15-20.)

Renate Zimmer (2011, 20-21) jakaa Psykomotoriikan käsikirjassa harjoittelun sisällöt seuraaviin osa-alueisiin:

- kekokemukset / minän kokemukset
- materiaalikokemukset
- sosiaaliset kokemukset

Toimintarata voidaan koota monista erilaisista harjoitteista. Tärkeää on tehdä harjoitteita, jotka vahvistavat kunkin lapsen taitoja ja tuottavat onnistumisen tunteita. Erilaisia harjoiteohjeita voi etsiä seuraavista lähteistä:

Psykomotoriikan käsikirja, Renate Zimmer, 2011, VK-Kustannus Oy

Suomen Psykomotoriikkayhdistys ry: www.psykomotoriikka.org

Nuori Suomi ry: www.nuorisuomi.fi

Soveltava liikunta ry: www.soveli.fi

LÄHTEET

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.