



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Liikutaan yhdessä perheen kanssa
- Yhteinen liikuntapäivä perheille 6.9.2014

McKee-Kärkkäinen Emma ja Teräväinen Anniina

2014 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Yksikkö

Liikutaan yhdessä perheen kanssa
- Yhteinen liikuntapäivä perheille 6.9.2014

McKee-Kärkkäinen Emma ja
Teräväinen Anniina
Sosiaaliala
Opinnäytetyö
Lokakuu 2014

Laurea-ammattikorkeakoulu
Paikallisyksikkö
Koulutusohjelma

Tiivistelmä

Tekijät McKee-Kärkkäinen Emma ja Teräväinen Anniina

Opinnäytetyön nimi: Liikutaan yhdessä perheen kanssa
- Yhteinen liikuntapäivä perheille 6.9.2014

Vuosi	2014	Sivumäärä	40 + 10
-------	------	-----------	---------

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, josta on toiminnallisen projektin lisäksi laadittu kirjallinen raportti. Toiminnallinen osuus, eli liikunnallinen tapahtuma perheille, järjestettiin 6.9.2014 Vantaan Tikkurilassa. Tapahtuma järjestettiin yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton sekä muutamien alueen urheiluseurojen kanssa. Tavoitteena oli tukea lasten ja vanhempien yhteistä toimintaa liikunnan avulla sekä tehdä lähialueen harrastemahdollisuudet tutummiksi perheille. Opinnäytetyön tekijöiden omina tavoitteina olivat myös tapahtuman järjestämisen oppiminen sekä yhteistyön tekeminen eri tahojen kanssa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys pohjattiin lasten ja perheiden liikunnan merkitykseen, lastensuojelun ennaltaehkäisyyn sekä vuorovaikutukseen ja kiintymyssuhteisiin. Myös lasten kokonaisvaltainen kehitys huomioitiin teoriaosuudessa. Kirjallinen osuus käsittää myös osuudet tapahtuman järjestämisestä ja organisoimisesta. Teorian lisäksi toiminnallisen osuuden tarkka kuvaaminen sisällytettiin opinnäytetyöhön.

Valmis opinnäytetyö toimitettiin yhteistyökumppaneille. Uusien samankaltaisten tapahtumien järjestäminen voisi olla mahdollista, joten opinnäytetyön kirjallinen osuus voi olla tukena uusille järjestäjille ja toimia oppaana.

Asiasanat: Liikkuminen, hyvinvointi, yhdessäolo, tapahtuman järjestäminen

Laurea University of Applied Sciences
Local Unit
Programme

Abstract

Name: McKee-Kärkkäinen Emma and Teräväinen Anniina

Title of the Thesis: Families being physically active together - A sporting event for the whole family 6th of September 2014

Year	2014	Pages	40 + 10
------	------	-------	---------

This thesis comprises a theoretical part and a report on an event that was organized by the authors on 6 September 2014, in Tikkurila, Finland. A sporting event was organized for the whole family in cooperation with Mannerheimin Lastensuojeluliitto, a child welfare organization, and several sports clubs in the area. The main objective of the event was to support the shared activity of the children and their parents through the medium of sports, as well as giving the families a chance to get to know the local sports clubs. In addition, the authors aimed to learn about planning and organizing such events as well as how to cooperate with different groups.

The theoretical framework of the thesis was based on the importance of interaction, attachment and physical activities for children and families as well as preventive child welfare. The comprehensive development of children is also discussed in the theoretical part as is organizing and managing an event. In addition to the theoretical part, a detailed description of the practical project is also included.

A copy of this thesis has been sent to all the partners who were involved in the event. In addition to being an academic research project, it can also serve as guidelines for the organizers of similar events in the future.

Key words: Physical activities, wellness, association, organizing an event

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Motorinen, sosiaalinen ja kognitiivinen kehitys	7
	2.1 Lapsen vauva-aika ja ensimmäinen vuosi	8
	2.2 Lapsen ikävuodet 1-5	9
3	Vuorovaikutus ja kiintymyssuhde.....	11
	3.1 Turvallinen kiintymyssuhde	12
	3.2 Turvattomat kiintymyssuhteet.....	13
	3.3 Sherbornen menetelmä osana vuorovaikutussuhteen kehittämistä	14
4	Ehkäisevä lastensuojelutyö.....	15
	4.1 Toiminnallisia tukemisen muotoja “case”-kertomusten avulla	17
	4.1.1 Case Ice Hearts	17
	4.1.2 Case Sosiaalinen Sirkus	18
5	Liikunnan merkitys.....	19
	5.1 Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset	19
	5.2 Liikunta ja lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi	20
	5.3 Harrastusmahdollisuudet	21
	5.4 Mannerheimin Lastensuojeluliiton terveyden edistämisen ohjelma	22
	5.5 Perheliikunta.....	23
6	Opinnäytetyön tavoitteet ja arviointikeinot	24
7	Tapahtuman suunnitteluvaihe	25
	7.1 Tapahtuman toteutusvaihe.....	28
	7.2 Tapahtumapäivän kulku.....	30
	7.3 Tapahtuman jälkivaihe	32
8	Tavoitteiden arviointi	32
9	Swot-analyysi	36
10	Pohdinta tapahtumasta	39
	10.1 Pohdinta opinnäytetyöstä.....	42
	10.2 Emman askeleet	43
	10.3 Anniinan askeleet	44
	Lähteet	46
	Taulukot	50
	Liitteet.....	51

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen. Tekijät järjestivät lapsille ja perheille suunnatun liikunnallisen tapahtumapäivän syyskuussa 2014. Tavoitteena oli tuoda perheitä yhteen liikunnan keinoin sekä antaa perheille mahdollisuus yhteiseen ja mukavaan päivään. Toiminnallisesta osuudesta tuotettiin myös kirjallinen osuus, jossa arvioitiin tavoitteiden onnistumista.

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui liikunnallisen tapahtumapäivän järjestäminen tekijöiden kiinnostuksenkohteiden mukaisesti. Opinnäytetyö yhdistää tekijöitä kiinnostavaan aiheeseen myös liikunnan, lapset, sekä tärkeitä yhteiskunnallisia teemoja. Tapahtumapäivä päätettiin suunnata lapsille ja lapsiperheille, sillä toinen tekijöistä suoritti lastentarhanopettajan pätevyyttä sosionomin opintojen ohessa ja näin ollen opinnäytetyön tuli koskea alle 7-vuotiaita lapsia. Tekijät olivat molemmat kiinnostuneita varhaislapsuudesta. Teoriaosuudessa keskitytään alle kouluikäisiin, koska tapahtuma oli suunnattu alle kouluikäisille. Kuitenkin tapahtumaan olivat kaikki lapset tervetulleita.

Liikunta on kaikille tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Opinnäytetyössä keskitytään lapseen ja lapsiperheisiin; siinä käsitellään liikunnan merkitystä osana lapsen elämää sekä kiinnitetään huomiota perheen yhteiseen aikaan ja vuorovaikutukseen. Opinnäytetyössä yhdistyy siis kaksi asiaa, liikunta sekä perheen laadukas yhteinen vapaa-ajanvietto. Perheen yhdessä viettämä aika voi olla vähäistä esimerkiksi työelämän asettamien paineiden vuoksi, mutta sen merkitys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edellytyksenä ei ole vähentynyt tai kadonnut. Vanhempien työ heijastuu koko perheen arkeen. Mikäli vanhemmat tekevät pitkiä päiviä töissä ja ovat väsyneitä kotona, lapset niin sanotusti kärsivät seuraukset. Yhteistä aikaa ei välttämättä ole tai se voi olla huonolaatuista. Kuitenkin on muistettava, että joissain tapauksissa työ voi olla myös voimavarana, se voi tuoda sopivaa vastapainoa perhe-elämälle, ja asettaa kaivattua vaihtelua (Miettinen, Rotkirch 2012:11.) Tavoitteena oli pystyä tapahtumassa tuomaan esille perheen laatuajan tärkeyttä ja merkitystä etenkin lasten näkökulmasta. Tekijöiden toiveena oli mahdollistaa perheiden yhteinen aika tapahtumassa sekä esitellä alueen harrastusmahdollisuuksia.

Yhteistyökumppanina oli Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tikkurilan Paikallisyhdistys. He lähtivät mielellään mukaan ja olivat aktiivisesti osallisina tapahtumassa. He auttoivat parhaansa mukaan neuvonantajina ja kokemusasiantuntijoina. Tapahtumassa oli seitsemän seura: Taekwondo ”Hwang”, Capoeira ”Boa Vontade”, Vantaa Diving, SC-Vantaa, Vantaanjoen juoksu, Päiväkummun Pesis sekä Tikkurilan Naisvoimistelijat. Tapahtumassa oli myös mukana Laurean ammattikorkeakoulun opiskelijoita vapaaehtoisina.

Tapahtuman järjestäminen oli pitkä prosessi ja siinä tuli huomioida monia asioita matkan varrella. Organisointi ja käytännön asioiden hoitaminen vei suuren osan opinnäytetyön toteutta-

misen ajasta. Tekijät olivat uusien asioiden edessä ja kokivat oppineensa prosessista matkan varrella paljon.

Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa avataan teoreettisia viitekehyksiä, tavoitteita, tapahtuman järjestämistä alusta loppuun ja lopuksi tapahtuman onnistumista, arviointia ja pohdintaa koko prosessista.

Teoreettinen viitekehys alkaa lapsen kehityksen avaamisesta. Sen avaaminen on pohjana niin lukijalle kuin opinnäytetyön tekijöille muille teoreettisille viitekehyksille. Sen ymmärtäminen auttaa ymmärtämään myös muut teoreettiset osuudet. Lapsen kehityksen jälkeen tarkastellaan vuorovaikutuksen syntymistä ja John Bowlbyn kiintymyssuhdeteoriaa. Opinnäytetyössä kerrotaan myös lastensuojelun ennaltaehkäisystä ja sen muodoista. Lopuksi tarkastellaan liikunnan merkitystä lapsen hyvinvointiin. Tapahtuman järjestämisen teoriaan on perehdytty myös kirjallisuuden avulla ja sitä on avattu opinnäytetyön loppupuolella. Lähteinä on käytetty kotimaista ja ulkomaalaista alan kirjallisuutta, julkaisuja sekä tutkimuksia.

Opinnäytetyö voisi toimia oppaana, mikäli samankaltaista toimintaa ja tapahtumaa halutaan järjestää uudelleen. Opinnäytetyö toimitettiin yhteistyökumppaneille.

Yhteistyö opinnäytetyöntekijöiden kesken oli mutkatonta. Tekijät olivat tuttuja toisilleen ja tiesivät toistensa työskentelytavat. Opinnäytetyön teko oli molemmille uudenlainen haaste, tavoitteet pidettiin mielessä ja pyrittiin saavuttamaan ne yhdessä.

2 Motorinen, sosiaalinen ja kognitiivinen kehitys

Aikakausi vauvasta kouluikään on kehityksen kannalta erittäin merkittävä. Lapsi oppii valtaavan määrän uusia asioita ja taitoja. Lapsi oppii parhaiten tutkimalla ja kokeilemalla. Hänen kielelliset, sosiaaliset, motoriset sekä tunne-elämään ja ajatteluun liittyvät taitonsa kehittyvät valtavasti ja jokaisella kehityksen vaiheella on oma merkityksensä ja aikansa. Herkkyyskausina lapsi on herkkä jonkin uuden asian oppimiselle ja harjoittelee sitä jatkuvasti. Herkkyyskausina lapsi oppii monia uusia asioita eri kehityksen osa-alueista. Esimerkiksi kävelemisen oppiminen kuuluu yhteen herkkyyskauteen. Kehitys on asteittaista ja on erittäin tärkeää antaa lapselle aikaa ja tilaa oppia uusia asioita. Mikäli lapsi ei opi herkkyyskauden aikana siihen kuuluvaa taitoa, sen opettelu voi olla haastavaa kun herkkyyskausi on ohitettu. Lapsen kehityksessä tulee myös huomioida yksilöllisyys, toiset oppivat nopeammin kuin toiset. On myös tiettyjä kehityksen osa-alueita jotka opitaan nopeasti, kun taas toisilla osa-alueilla tarvitaan paljon harjoitusta ja aikaa. (Jarasto & Sinervo 2000: 17-21.)

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan ihmisen koko elinkaaren läpi tapahtuvaa vartalon liikkeiden ja taitojen oppimista sekä kehitystä. Kehitykseen vaikuttavat ympäristötekijät sekä gee-

niperimä. Motorisen kehityksen tärkein osa tapahtuu lapsuudessa, jolloin ihmisen perusmotoriikka ja sen kehitys muovautuu ja näin luo pohjan ihmisen motoriiikan osaamiselle. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012: 16-17.)

Motorinen kehitys alkaa jo ensimmäisen elinvuoden aikana. Mikäli lapsella on kiinnostusta ympäristöönsä, hän pyrkii lähtemään liikkeelle ja näin kehittää motorisia taitojaan. Jokaisen ihmisen motorinen kehitys on erilaista, toiset lähtevät liikkeelle nopeammin kuin toiset, taitoja opitaan eri tahdissa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2009: 26-27.)

2.1 Lapsen vauva-aika ja ensimmäinen vuosi

Ensimmäisenä elinvuotenaan lapsi kiintyy vanhempiinsa ja tärkein kehitystehtävä on turvallisuudentunteen (kiintymyssuhde) muodostaminen. Tunteiden kautta vauva alkaa jo ensimmäisen kuukauden aikana ymmärtää hyvän ja pahan olon eron. Vuorovaikutussuhde vanhempiin alkaa välittömästi lapsen syntyessä, kun vanhemmat hoivaavat vauvaa. Vauva pystyy jo kohdussa kuulemaan ääniä ja kehittyessään hän itse alkaa äänitelehtiä jo noin kahden kuukauden iässä (jokeltelu). Myös muistin kehittyessä vauva erottaa eri äänien merkityksen, kuten esimerkiksi sen, milloin ruoka-aika on. On erittäin tärkeää, että vanhemmat keskustelevat vauvalle mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, vaikka vauva ei vielä ymmärräkään keskustelun sisältöä. Vanhemmat oppivat tunnistamaan vauvan eri itkujen merkityksen, kuten vaikkapa sen, milloin vauva itkee nälkäänsä takia. (Jarasto ym. 2000: 27-32.)

Oman kehon tuntemus alkaa vähitellen hahmottua. Aluksi vauva ei tunnista, että kädet ja jalat kuuluvat hänelle ja tutkiskelee oman kehonsa raajoja. Vauva kokee, että ympäristö, oma keho ja vanhemmat ovat yhtä ja samaa. Vanhempien lämmin ja hellä koskettelu auttaa vauvaa hahmottamaan omaa kehoaan, mikä tukee myös lapsen turvallista kasvua ja oman kehon hyväksymistä. Ympäristö on mielenkiintoinen ja vauva tutkii sitä suunsa avulla. Suun kehitys on tärkeää jo vauvan syntymästä asti, sillä vauva tarvitsee suutaan kun hän aloittaa puhumisen. Noin kuudesta kymmeneen kuukauden ikäisenä vauva aloittaa vierastamisen. Silloin vanhemmista erotessa on havaittavissa, onko vauva saanut turvallisuudentunteen vanhemmiltaan. Lähestyessä ensimmäistä syntymäpäivää vauva on kehittynyt valtavasti. (Jarasto ym. 2000: 27-32.)

Vastasyntyneellä kädet ja jalat ovat jäykkiä kun taas keskivartalon ja niskan lihakset ovat rentoutuneet. Liikkeet perustuvat pelkästään reflekseihin. Esimerkkinä moro-refleksi, jota voidaan testata laskemalla vauvan päätä tukevaa kättä nopeasti. Tällöin vastasyntynyt tuo molemmat kädet nopeasti kauemmas keskivartalosta ja avaa kämmenensä. Tämän jälkeen vauva tuo kädet kohti keskivartaloa halauksenomaiseen liikkeeseen. (Sheridan 2007.)

Ensimmäisen kuukauden aikana vauva pystyy makaamaan selällään, pää pysyy yhdellä sivulla, kädet ja jalat tekevät suuria nykiviä liikkeitä. Nostettaessa selällään makaavaa vauvaa käsistä, hänen päänsä retkahtaa taaksepäin. Katse liikkuu hieman ärsykkeen perässä. Kolmen kuukauden iässä vauvan maatessa selällään pää seuraa keskivartalon liikkeitä ja pysyy keskivartalon linjan mukana. Kun selällään makaavaa vauvaa nostetaan käsistä, vauva pystyy nostamaan päänsä ylös ja pystyy tukemaan päätään itse. Vatsallaan maatessaan vauva pystyy nostamaan päänsä ja ylärintakehänsä käsivarsiensa avulla ylös. (Sheridan 2007.)

Kuuden kuukauden iässä vauva pystyy selällään maatessaan nostamaan päätään ja korottaa kätensä ylös, jotta aikuinen pystyy nostamaan häntä. Nostettaessa vauva vetää itseään ylöspäin. Vatsallaan maatessaan vauva osaa nostaa itsensä käsien varaan ylös. Vauvalla on suuri tarve tutustua ympäristöön ja seitsemästä kymmeneen kuukauden iässä vauva hermostuu kun ei pääse omin avuin tutustumaan ympäristöönsä. (Sheridan 2007; Jarasto ym. 2000: 28.)

Yhdeksän kuukauden iässä vauva pystyy selällään maatessaan vetämään itsensä istuma-asentoon ja pystyy istumaan ilman tukea. Hän pystyy nousta seisomaan ja seisoa hetken tuen avulla esimerkiksi sohvan vieressä. Vauva pystyy myös jo pitämään kiinni vähän suuremmista leluista. (Sheridan 2007.)

Vaikka ensimmäisenä elinvuotenaan lapsi kehittyy valtavasti, on lapsella vielä monia kehitystehtäviä edessä. 1-vuotias lapsi tutkiskelee paljon ja käyttää suutaan, käsiään ja näköään tavaroitten ja esineiden tutkimisessa. Vähitellen lapsen sanavarasto alkaa kehittyä ja lapsi aloittaa erilaisten esineiden ja asioiden nimeämisen. Tällöin vanhempien tulisi nimetä paljon esineitä ja asioita. Lapsen aloittaessa kävelyn, hän ei millään tahtoisi pysähtyä. Tämä väsyttää lasta ja riittävän levon saanti on tärkeää. Ymmärrys syy-seuraussuhteesta alkaa kehittyä ja lapsi esimerkiksi ymmärtää mitä tapahtuu kun aikuinen pukee ulkovaatteet päälle. Lapsella on suuri tarve auttaa aikuisia, tällöin on hyvä aika opettaa lapselle erilaisia pyyntöjä, esimerkiksi pyytää lasta laittamaan lelu laatikkoon. Lapsi haluaa syödä itse ja lusikan pitäminen alkaa jo onnistua, mutta syöminen on aika sotkuista. Toista ikävuotta lähestyessä lapsen sosiaalisuus on vielä rajallista. Lapsi ei osaa vielä leikkiä toisten lasten kanssa, mutta on erittäin kiinnostunut toisista lapsista. Yksinkertaisia ohjeita lapsi ymmärtää jo. Uhmaikä alkaa jo kehittyä ja lapsella on omaa tahtoa. Vaikka lapsi on itsenäistymässä, vanhempien syli on tärkeä. (Jarasto ym. 2000: 32-39.)

2.2 Lapsen ikävuodet 1-5

Yhden vuoden iässä lapsi osaa kontata ja karhukävellä (kävelyä jalat ja kädet maassa). Lapsi pystyy myös kävelemään tuen avulla ja jotkut lapset osaavat kävellä jo ilman tukea. Vauva pystyy heittämään esineitä ja saattaa ruveta suosimaan toista puoltaan vartalosta, esimerkiksi oikeaa puolta. Kuitenkin vasta noin neljän vuoden ikäisenä lapsi käyttää vain toista kättään

piirtämiseen. 15 kuukauden iässä lapsi voi kävellä avustamatta, yleensä epätasaisin askelin ja kädet leveässä asennossa tasapainon varmistamiseksi. Lapsi pystyy piirtämään pitäen kynää kourassaan ja ymmärtää helppoja ohjeita kuten ”älä koske”. Puolentoista vuoden iässä lapsi pystyy kävelemään kunnolla ja kantamaan esineitä. Lapsi ottaa muutamia juoksuaskeleita varovasti sekä kiipeilee esimerkiksi sohvalle. Lapsi pystyy kyykistymään ja ottamaan esineitä. Lapsi nauttii jokapäiväisten askareiden, kuten esimerkiksi siivoamisen imitoimisesta ja haluaa usein auttaa vanhempiaan. (Sheridan 2007; Jarasto ym. 2000: 55)

Kahden vuoden iässä uhmaikä alkaa. Uhmaikä on osa itsenäistymisprosessia ja toisilla lapsilla uhmaikä on vaikeampi kuin toisilla. Uhmaiässä lapsella on suuri tarve tehdä kaikki itse ja kun omaa tahtoa ei saa läpi, lapsi saattaa raivota tai olla erittäin itkuinen. Lapsen persoona kehittyy uhmaiän aikana. Lapselle tulisi antaa mahdollisuus toimia itsenäisesti, mutta aikuisen tulee kuitenkin puuttua sellaisiin tilanteisiin, joissa lapsi ei kykene toimimaan itsenäisesti. Lapselle pitää antaa myös mahdollisuus purkaa tunteitaan, näin lapsi oppii käsittelemään tunteitaan. Vanhempien tehtävänä on pitää syli avoinna ja lohduttaa lasta. Kun tunteen puuskat ovat vaarallisia tai lapsi rikkoo tavaroita, vanhempien tehtävänä on puuttua asiaan. Kielellinen kehitys jatkuu, lapsi ymmärtää enemmän sanoja ja sanavarasto kasvaa valtavasti. Leikkimisessä on vielä haasteita: lapsi leikkii itsenäisesti, mutta yhteisleikeissä saattaa tulla riitoja varsinkin vanhempien lasten kanssa, koska lapsi ei vielä ymmärrä leikin kulkua. Ympäristön tutkiskeleminen laajenee, kun näkökenttä laajenee. (Jarasto ym. 2000: 39-46.)

Kahden vuoden iässä lapsi pystyy juoksemaan ja kyykistymään. Lapsi pystyy myös vetämään ja työntämään kevyitä esineitä. Lapsi hahmottaa oman vartalonsa suhdetta ympäristöön, eli pystyy kiertämään esteitä eikä törmäile. Kahden ja puolen vuoden iässä lapsi juoksee hyvin sekä kiipeää lapsille tarkoitettujen esteiden päälle helposti. Lapsi pystyy heittämään ja potkaisemaan esimerkiksi palloa karkeasti. (Sheridan 2007.)

Kolmen vuoden iässä lapsen uhmaikä alkaa loppua. Vuorovaikutustaidot ovat kehittyneet laajasti ja lapsi alkaa ymmärtää myös toisten tunteita sekä ymmärtää kun hänelle perustellaan asioita. Aikuisilta saatu myönteinen palaute on tässä ikävaiheessa erittäin tärkeää. Lapsella on edelleen kiinnostusta tutkia ympäristöään ja vanhempien tulisi asettaa tässä vaiheessa lapselle rajoja, jotta lapsi ei satuttaisi itseään. Lapsi on itsenäinen ja on jo vähän irtaantunut vanhemmistaan. Lapsi viihtyy itsekseen, mutta samalla hän pystyy jo toimimaan pienessä ryhmässä. Leikkiminen toisten lasten kanssa on vielä haasteellista ja leikki on yleensä rinnakkaisleikkiä eli lapset leikkivät vierekkäin omaa leikkiä. Neljää ikävuotta lähestyessä lapsi alkaa ymmärtää tasavertaisuutta, eli hän saattaa suuttua jos toinen saa enemmän kuin hän. Kie-li kehittyy ja lapsi kuuntelee tarkasti toisten ihmisten keskusteluita. Lapsi saattaa myös puuttua keskusteluihin. (Jarasto ym. 2000: 46-52.)

Kolmen vuoden iässä lapsi kiipeää rappusia ylös vuorojaloin sekä kiipeilee muutenkin taitavasti. Lapsi pystyy pyörimään kolmipyörällä ja osaa heittää palloa yläkautta, ottamaan kopin

suuresta pallosta sekä potkaisemaan pallon vauhdikkaasti. Lapsi pystyy pukemaan ja riisumaan housunsa itse, mutta pukeminen kuitenkin tuottaa vielä vaikeuksia. Neljän vuoden iässä lapsi osaa juosta ja navigoi taitavasti esteiden ympäri. Lapsi pystyy kiipeämään puihin ja tikkaita pitkin sekä pystyy seisomaan, kävelemään ja juoksemaan varpaillaan. Lapsi osaa seistä yhdellä jalalla kolmesta viiteen sekuntiin. Kolmipyörän käyttäminen on lapselle helppoa. Pallopielien kaikki osat ovat hallussa, jopa mailan käyttö. (Sheridan 2007.)

Neljästä viiteen vuoden iässä lapsen mielikuvitus vilkastuu, tällöin syntyy myös pelkoja. Mielikuvituksen vilkastumisen syynä on kehittynyt sanavarasto, muistikuvat ja kokemukset. Lapsen mielikuvat ovat erittäin vilkkaita ja välillä lapsella on vaikeuksia ymmärtää mikä on totta ja mikä ei. Lapsilla on myös tapana kertoa mielikuvituksiaan tosina tarinoina aikuisille ja muille lapsille. Mielikuvitusten avulla leikeistä voi tulla mitä tahansa ja leikit ovat monipuolisia ja tavaroita ja esineitä käytetään paljon hyväksi. Havainnot ympäristöstä tarkentuvat kuulon ja näön kehittyessä. Kieli kehittyy edelleen ja lapsella alkaa kyselyvaihe. Silloin lapsella on suuri tarve tietää paljon uusia asioita ja hän voi myös kysyä samaa kysymystä eri tavalla. Samalla lapsen puhe sujuu hyvin ja lapsi puhuu paljon, koska hänellä on halu kertoa sekä oppia. Erilaiset rooli- ja sääntöleikit ovat tässä ikävaiheessa suosittuja. Sääntöleikeissä pidetään huolta siitä, että muut lapset noudattavat sääntöjä ja sääntöjä rikottaessa lapsi menee kertomaan aikuiselle. Sääntöjä ei saa rikkoa, mutta häviäminen tuntuu lapsesta pahalta. Lapsen tulisikin saada voittamisen tunteita, mutta hänen pitää myös hävitä peleissä. Ryhmässä toimiminen onnistuu ja lapset mieluiten leikkivät kahden tai kolmen hengen ryhmissä. Lapsi pystyy keskittymään yhteen tehtävään kerrallaan noin puolen tunnin ajan. (Jarasto ym. 2000: 52-62.)

Viiden vuoden iässä lapsi pystyy kävelemään ohutta viivaa pitkin sekä juoksemaan päkiöillä. Lapsi on taitava kiipeämään, liukumaan, keinumaan, kaivamaan sekä tekemään muita tempuja. Lapsi pystyy liikkumaan rytmin mukana. (Sheridan 2007.)

Yhteenvetona voidaan todeta, että lapsi oppii paljon asioita liikkeen avulla ympäristöstään sekä samalla ympäristö kannustaa lasta lähtemään liikkeelle. Vanhempien kannustamisella ja läsnäololla on suuri merkitys lapsen liikkeelle lähdössä. Suhde aikuiseen rohkaisee lasta tutkimaan ympäröivää maailmaa.

3 Vuorovaikutus ja kiintymyssuhde

Vuorovaikutus vanhempien ja lasten välillä on jatkuva prosessi ja jokaisella perheellä on omanlainen vuorovaikutussuhde. Vuorovaikutussuhde muodostuu molempien vanhempien ja lapsen välille jo sikiön ollessa äidin kohdussa. Vanhemmat esimerkiksi koskevat vauvaa vatsan päältä ja sikiö tuntee vanhempien kosketukset. Sikiö voi reagoida erilaisiin ärsykkeisiin - kosketuksen lisäksi esimerkiksi äidin ääneen. Sikiöaikana vanhemmilla on mielikuvia tulevasta

vauvasta sekä siitä, minkälaisia vanhempia heistä tulee. Vuorovaikutussuhde on näin ollen jo rakentumassa. (Niemelä, Siltala, & Tamminen 2003: 16-20.)

Vuorovaikutuksen tehtävänä on luoda lapselle minäkuva ja itsetunto. Lapsen ensimmäinen vuorovaikutussuhde muodostuu yleensä vanhempien kanssa. Vanhempien tehtävänä on luoda turvallinen vuorovaikutussuhde, jotta lapsi pystyisi muodostamaan itselleen hyvän itsetunnon ja minäkuvan. Vuorovaikutuksen avulla lapselle syntyy yksilölliset voimavarat ja lapsi oppii suojaamaan itseään tulevaisuuden ongelmatilanteissa. (Parkkinen & Keskinen 2005: 18-19.)

John Bowlby on kiintymyssuhdeteorian kehittäjä. Teoriaa on mukautettu sekä tutkittu syvemmin myös eri tutkijoiden toimesta. Vuoteen 1990 asti kiintymyssuhteet jaettiin kolmeen eri kategoriaan, mutta 90-luvulla löydettiin myös neljäs kiintymyssuhdemalli. Kiintymyssuhdeteorian pääajatuksena on, että vauva tarvitsee jonkun henkilön, johon voi kiintyä, jotta pystyy selviytymään hengissä. Yleensä lapsi luo ensimmäisen kiintymyssuhteen vanhempiin. Joskus vanhempiin muodostettu kiintymyssuhde voi olla haitaksi lapselle, mikäli vanhemmilla ei ole voimavaroja vastata lapsen tarpeisiin. Lapsi tarvitsee henkilön, joka tyydyttää lapsen fyysiset ja psyykkiset tarpeet, sillä lapsi ei kykene itse tyydyttämään omia tarpeitaan. Lapsi oppii tunnistamaan syy-seuraussuhteita ja oppii toimimaan niiden mukaisesti. Jos lapsi ei esimerkiksi koskaan saa huomiota itkessään, lapsi voi lopettaa itkemisen. Kiintymyssuhteet on luokiteltu neljään erilaiseen kiintymyssuhdekategoriaan: turvallinen, turvaton-välttelevä, turvaton-ristiriitainen ja jäsentymätön kiintymyssuhdemalli. Lapsena muodostettu kiintymyssuhde vaikuttaa ihmisen tulevaisuuden suhteisiin ja niissä kiintymiseen, se voi heijastua muun muassa tulevaisuuden parisuhteissa. Syntyneellä kiintymyssuhteella on vaikutus ihmisen koko elämään. (Vilen, Leppämäki & Ekström: 2008 35-42; Ogden, Minton & Pain 2009: 43, 48.)

3.1 Turvallinen kiintymyssuhde

Turvallisessa kiintymyssuhteessa vanhempi osaa tunnistaa ja vastata riittävästi lapsen fyysisiin, sosiaalisiin ja psyykkisiin tarpeisiin. Vanhemmat koskettelevat lasta sekä pystyvät kommunikoimaan lapsen kanssa sanattomasti ja kehollisesti, tämä avulla lapsi pystyy luottamaan vanhempiinsa sekä uskaltaa näyttää omia tunteitaan. Erotilanteissa lapsella tulee ikävä vanhempia, mutta toisaalta lapsi uskaltaa lähteä tutkimaan maailmaa, koska luottaa siihen, että tulee näkemään vanhempansa myöhemmin. Lapsi myös tuntee vanhempien rakastavan häntä. Turvallisessa kiintymyssuhteessa kasvanut henkilö pystyy rakastamaan ja vastaanottamaan rakkautta ja kykenee käsittelemään pettymyksiä. Lisäksi hän pystyy huomioimaan aikanaan myös oman lapsensa tunteet ja tarpeet sekä vastaamaan niihin. Turvallisessa kiintymyssuhteessa kasvavat lapset uskaltavat pyytää muilta ihmisiltä apua ja sietävät stressiä paremmin. (Vilen ym. 2008: 26-27; Ogden ym. 2009: 49-50.)

3.2 Turvattomat kiintymyssuhteet

Turvattomassa-välttelevässä kiintymyssuhteessa vanhemmat eivät reagoi lapseen kun hän esimerkiksi itkee. Lapsi kokee, että kielteisiä tunteita ei kannata näyttää, koska silloin vanhemmat eivät reagoi tunteeseen. Vanhemmilla voi olla myös käsitys, että lapsi pärjää itseksensä ja rauhoittuu parhaiten kun hän on yksin. Kun vanhemmat ovat vuorovaikutuksessa lapsen kanssa, se johtuu vanhempien halusta olla vuorovaikutuksessa, ei lapsen. Lapsen hakiessa kontaktia vanhempain, saattavat vanhemmat vältellä katsekontaktia ja jopa työntävät lapsen pois. Yleensä masentuneilla, kiireisillä ja väsyneillä vanhemmilla on vaikeuksia vastata lapsen tunteisiin. Lapsi oppii, että kielteisten tunteiden kanssa pitää pärjätä yksin ja lapsi alkaa hakea huomiota olemalla iloinen ja hymyilevä sekä ahkera. Lapsi pyrkii näyttämään vanhemmalle, että on kiltti ja ahkera, toivoen saavansa kehuja hyvästä käytöksestään. Liiallisten negatiivisten tunteiden patoutuminen saattaa muuttaa lapsen käyttäytymisen kiukkuseksi, aggressiiviseksi ja itkuseksi. (Vilen ym. 2008: 38-40.) Ogden, Mintonin ja Painin Trauma ja keho - sensomotorinen psykoterapia kirjassa kerrotaan, että lapsi ei ota kontaktia vanhempaan kun vanhempi yrittää ottaa kontaktia lapseen, vaan lapsi keskittyy enemmän leluihin tai muihin ärsykkeisiin. Lapsi ei näytä ahdistuneisuuttaan ulkoisesti kun on erossa vanhemmista, vaikka on todettu, että lapsi on ahdistunut. Kun lapsi tapaa vanhemman erotilanteen jälkeen, lapsi ei reagoi vanhempaan ja enemmän välttelee jälleennäkemistä kuin turvallisessa kiintymyssuhteessa, jossa lapsi on iloinen nähdessään vanhemman. (Ogden, ym. 2009: 50.)

Aikuisiällä turvattomassa-välttelevässä kiintymyssuhteessa kasvaneilla henkilöillä on vaikeuksia näyttää omia tunteitaan ja he pettyvät helposti. He haluavat olla rakastavissa suhteissa, mutta heillä voi olla vaikeuksia rakkauden vastaanottamisessa ja antamisessa. Aikuisiällä ihmissuhteiden rakentaminen voi tuntua epämiellyttävältä ja jopa turhalta ja henkilöt pyrkivät myös välttelemään vuorovaikutustilanteita. (Vilen ym. 2008: 38-40; Ogden, ym. 2009: 51.)

Turvattomassa-ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa vanhemmilla on vaikeuksia ymmärtää miten heidän tulisi toimia erilaisissa tilanteissa ja he ovat epäjohdonmukaisia esimerkiksi tilanteissa joissa lapsi kiukuttelee. Vanhempi voi olla ensin vihainen lapselle ja toisessa samanlaisessa tilanteessa rauhoitella lasta. Lapsilla on vaikeuksia sietää stressiä sekä saada stressi hallintaan. Tunteet ylikorostuvat ja lapsi hakee oikeanlaista reaktiota vanhemmilta vahvoilla tunnereaktioilla, käyttäen koko kehoaan esimerkiksi raivoamalla. Aikuisiällä ihminen hakeutuu suhteisiin, joissa erittäin voimakkaita tunteita saa käyttää. Suhteissa voi olla väkivaltaisuutta ja niistä poistuminen tuntuu vaikealta. Henkilö voi kokea olevansa riippuvainen toisesta henkilöstä, vaikka tuntisikin ettei parisuhteessa ole hyvä olla. Vilen ym. 2008: 40-41; Ogden, ym. 2009: 52-53.)

Jäsentymättömässä kiintymyssuhteessa vanhemmilla on vaikeuksia tyydyttää lapsen perustarpeita, mikä johtaa siihen, että kiintymyssuhdetta ei synny kunnolla. Vanhemmat voivat muun muassa alkoholismin tai sairauden takia olla kykenemättömiä hoitamaan lasta. Lapsi ei saa tarvittavaa ravintoa tai hellyyttä. Lapsi huomaa, että itkeminen tai muu huomion hakeminen ei auta saamaan yhteyttä vanhempiin. Lapsella on tällöin fyysisiä ja psyykkisiä kipuja ja hänet tulisi sijoittaa turvallisempaan ympäristöön, joissa hänen tarpeisiinsa vastattaisiin. Jäsentymättömässä kiintymyssuhteessa lapsi traumatisoituu ja aikuisiällä tämä voi tuottaa paljon ongelmia ihmissuhteiden luomisessa. Jopa aikuistuminen voi olla haasteellista. (Vilen ym. 2008: 41-42.)

Stressiä kokee jokainen lapsi jossain vaiheessa, mutta vakavan trauman kokee noin joka neljäs lapsi Suomessa. Trauman syinä voi olla fyysinen ja seksuaalinen väkivalta, onnettomuudet, lapsen oma sairaus tai läheisen kuolema. Vanhempien tuki on erittäin tärkeää ja trauman hoito tulisi aloittaa mahdollisimman nopeasti. Mikäli traumaa ei hoideta, lapsille voi syntyä erilaisia fyysisiä, somaattisia ja kroonisia ongelmia. Trauman kokeminen ja hoidon puute lapsena voi vaikuttaa aikuisikään asti ja traumat voivat siten siirtyä myös tuleville sukupolville. Traumoille ei ole ikärajaa, vaan jo sikiövaiheessa sikiö on altis äidin stressille, joka vaikuttaa sikiön kehitykseen. Mitä nuorempi lapsi on, sen herkemmin hän voi traumatisoitua. Trauma jää ihmisen kehoon muistiin, mikä johtaa fyysisiin ongelmiin myöhemmällä iällä. Suurimalla osalla traumatisoituneista ihmisistä trauma on jäänyt syvästi kehoon ja trauman vaikutukset ovat kehollisia (Ogden, ym. 2009: xxx; Viheriälä & Rutanen.)

Traumaa kokeneella henkilöllä voi olla pirstaloitunut mielikuva tai jopa ei ollenkaan mielikuvaa traumasta. Kuitenkin on todettu, että keho muistaa. Traumatisoituneen henkilön kehossa voi yhtäkkiä ilmetä fyysisiä kipuja, mielikuvia tai hajuja, joiden traumatisoinut henkilö ei välttämättä ymmärrä johtuvan traumasta. Oireet esiintyvät varsinkin silloin kun henkilö muistelee traumaansa tai joutuu samankaltaiseen tilanteeseen uudestaan. Se, miten ihminen kokee itsensä, näkyy myös kehossa - kun ihminen tuntee olevansa arvoton, voi se näkyä kehollisesti esimerkiksi huonona ryhtinä. (Ogden, ym. 2009: 3-4.)

3.3 Sherbornen menetelmä osana vuorovaikutussuhteen kehittämistä

Veronica Sherborne (1922-1990) kehitti kolmenkymmenen vuoden ajan kokonaisvaltaista kehitystä tukevaa työskentelymenetelmää, johon liikunta kuului oleellisena osana. Menetelmä tunnetaan nimellä ”Sherborne Developmental Movement”. Sherbornen menetelmän keskiössä ovat lapset ja etenkin lapset joilla on erilaisia kehitykseen liittyviä vaikeuksia. Menetelmä on suunnattu lapsille, mutta hän keskittyi paljon myös lapsien ympärillä oleviin tärkeisiin aikuisiin, kuten vanhempiin ja lasten hoitajiin. Sherborne -menetelmä on tunnettu ympäri maailmaa ja monet eri ammattialojen henkilöt käyttävät sitä. (Sherborne: 2001.)

Pitkällä opettajan kokemuksellaan Veronica Sherborne näki, että hyvällä liikunnan opetuksella voidaan saavuttaa lapsille kaksi tärkeää perustarvetta. Ensinnäkin liikunnan ansioista lapsi oppii hallitsemaan omaa kehoaan ja lapsen tulisi tuntea itsensä oman kehonsa hallitsijana. Toiseksi Sherborne kokee, että lapsilla tulisi olla mahdollisuus solmia ihmissuhteita. Sherborne pitää siis tärkeänä, että ihminen pystyy tiedostamaan itsensä sekä muut ihmiset ja kokee että liikunnan avulla tämän pystyy oppimaan. Menetelmää voi toteuttaa kaikkien lasten kanssa. Menetelmä auttaa myös erityisesti kehitysvammaisia lapsia sekä niitä lapsia, joilla on vaikeuksia tunne-elämän tai keskittymisen kanssa. (Sherborne: 1993 viii.)

Veronika Sherbornen kehitti myös menetelmään sopivan vuorovaikutusleikin. Leikki toteutetaan pareittain. Parin toisen osapuolen tulisi olla vanhempi henkilö (aikuinen, hoitaja tai vanhempi lapsi) ja toisen lapsi. Näin lapsi oppii vanhemmalta. Leikit voivat olla erilaisia, mutta tavoitteet leikeissä ovat samat: itseluottamuksen kehittyminen, tietoisuus omasta kehosta, fyysisen ja psyykkisen turvallisuudentunteen kokeminen sekä kommunikaatio. (Sherborne 1993: 3-4.)

Vuorovaikutusleikin tarkoitus on kasvattaa itseluottamusta. Lapsen tulisi luottaa pariinsa ja siihen, että lapsi itse pystyy rohkeasti ja oma-aloitteisesti vastaamaan parin tunneviesteihin. Lapsi kokee suhteen vanhempaan tärkeäksi tunneviestien avulla. Onnistumisentunteet ovat lapselle tärkeitä, jotta itseluottamuksen tavoitteet vuorovaikutusleikissä saavutetaan. Parin kanssa lapsi oppii tunnistamaan oman kehonsa ja tällöin tietoisuus omasta kehosta kehittyy. Lapsi oppii parin avulla tunnistamaan kehon kokonaisuuden ja kehoon liittyvät rajat. Turvallisuudentunteukset ovat tärkeitä lapsille. Parin kanssa lapsi pystyy luottamaan, että pari käsittelee häntä hellästi ja luottavaisesti. Tällöin lapsi kokee olonsa turvalliseksi ja pystyy antautumaan koko kehollaan parinsa kosketuksiin ja helliin pitoihin. (Sherborne 1993: 3-4.)

Aikuisen ja lapsen välinen leikkiminen, liikkuminen ja ulkoilu ovat arvokkaita kokemuksia niin lapselle kuin aikuisellekin. Yhdessä leikkiminen luo lapselle turvallisuuden ja luottamuksen aikuiseen. Aikuinen joka leikkii lapsen kanssa, kykenee antamaan lapselle onnistumisen tunteita, mikä tukee lapsen turvallista kehitystä. Lapsen ja aikuisen välinen leikkiminen edesauttaa lapsen motorista kehittymistä, kestävyuden ja voiman kehittymistä sekä itseluottamuksen kasvamista. (Karvonen ym. 2003: 294-295.)

4 Ehkäisevä lastensuojelutyö

Lain mukaan lastensuojeluun kuuluu varsinaisen lastensuojelutyön lisäksi myös ehkäisevä lastensuojelu. Ehkäisevä lastensuojelu tarjoaa tukea silloin kun perhe ei ole lastensuojelun asiakkaana. Sillä pyritään välttämään varsinaisen lastensuojeluasiakkuus tarjoamalla tukea ja apua tarpeeksi ajoissa. Lasten hyvinvoinnin edistäminen on ehkäisevän lastensuojelun tärkein

tavoite. Siinä toteutetaan lasten oikeuksien sopimusta, jonka mukaan ehkäisevän lastensuojelun tulee kattaa koko lapsiväestön suojeleminen ja tasa-arvoisten mahdollisuuksien varmistaminen. Kuntien tulee järjestää lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ehkäisevää lastensuojelua. Lastensuojelun ennaltaehkäisyyn kuuluu myös vanhemmuuden tukeminen. (Puonti, Saarnio, Hujala 2004: 157-159).

Ehkäisevän lastensuojelun toimintamuotoja voivat olla varhaiskasvatuspalvelut, avoimet päiväkotij- ja perhekeskuspalvelut, erilaiset tukiryhmät sekä vapaa-ajantoiminta kuten leirit ja harrasteet. Peruspalveluilla on näin ollen siis tärkeä rooli lastensuojelun ennaltaehkäisyssä. (Puonti ym. 2004: 157). Opinnäytetyössä tuotetaan tapahtuma, jossa pyritään edistämään perheiden hyvinvointia yhteistä toimintaa tukemalla ja tarjoamaan erilaisia mahdollisuuksia ja uusia ideoita erilaiseen vapaa-ajan toimintaan. Harrastustoimintaa pidetään hyvänä mahdollisuutena erilaisten ongelmia ennaltaehkäisyyn, minkä vuoksi harrasteseurojen toivottiin osallistuvan tapahtumaan. Tapahtumassa pyrittiin kohtaamaan perheitä ja antamaan heille ideoita ja vinkkejä perheen yhteiseen tekemiseen.

Ehkäisevä lastensuojelutyö on tärkeää niin lasten, perheiden kuin yhteiskunnankin kannalta. Hyvinvoinnin tukeminen, ongelmien havaitseminen ajoissa ja niihin puuttuminen ovat lasten kasvulle ja yleiselle hyvinvoinnille tärkeää. Mikäli tilanteet huomataan ajoissa, voidaan ehkäistä lastensuojeluasiakkuuksia tarjoamalla tukea jo peruspalveluissa. (Puonti, ym. 2004:159.) Terveysten- ja hyvinvointilaitoksen artikkelin ”Terveyserojen kaventamisen kustannushyödyt” kustannusvertailujen mukaan ennaltaehkäisevä työ yhtä lasta kohden maksaa 3000 euroa vuodessa kun taas lastensuojelun asiakkuus, sijoitusratkaisuihin riippuen, maksaa 18000-72000 euroa vuodessa (Terveyserojen kaventamisen kustannushyödyt). Ennaltaehkäisevällä työllä tehdyt säästöt ovat siis yhteiskunnalle huimat.

Ennaltaehkäisevään lastensuojeluun voi luokitella useita yhteiskunnassamme vallitsevia lakeja ja sääntöjä. Puhtaaseen ravintoon ja hengitysilmaan sekä yleiseen turvallisuuteen on panostettu ja niiden turvaamiseksi on säädetty lakejakin. Nämä kaikki ovat lasten hyvinvoinnin kannalta ennaltaehkäisevää työtä. (Mikkola, Helminen 1994: 28.) Järjestetyssä tapahtumassa kiinnitettiin huomio ennaltaehkäisyyn osalta vain yhteen osatekijään; perheen yhteiseen vapaa-aikaan ja etenkin liikuntaan.

Lastensuojelun kokonaistoimiala ja palvelut ovat hyvin moninaisia ja pirstaloituneita. Perheiden voi olla vaikea hahmottaa tai edes tiedostaa kaikkia mahdollisuuksiaan. Palvelujen saavuus vaihtelee paikoittain ja jonot esimerkiksi perheneuvoloihin voivat olla pitkiä. (Puonti, ym. 2004:168-169.) Perheet joilla on orastavia vaikeuksia tai ongelmia, eivät välttämättä tiedä myöskään vapaa-ajan vieton mahdollisuuksista. Perheille harrastaminen ja liikunta voisi tuoda paljon iloa ja mahdollisuuksia selvittää vaikeistakin tilanteista. Tapahtumassa kiinnitettiin tähän huomioita tuomalla esiin erilaisia liikunnallisia mahdollisuuksia.

4.1 Toiminnallisia tukemisen muotoja "case"-kertomusten avulla

Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen haluttiin sisällyttää kahden erilaisen hyvinvointia tuottavan ja ongelmia ennaltaehkäisevän seuran toimintaa. "Ice Hearts"- seura ja sosiaalinen sirkus nostetaan esille seuraavassa kappaleessa. Kyseiset tapaukset koettiin kuuluvan olennaisesti opinnäytetyöhön, sillä tavoitteista löydettiin paljon yhtäläisyyksiä.

4.1.1 Case Ice Hearts

"Ice Hearts" -toiminta on lastensuojelun ennaltaehkäisevää työtä sekä syrjäytymisen ehkäisemistä joukkueurheilun avulla. Toiminta edistää myös nuorten hyvinvointia. Harrastaminen on ilmaista ja siihen valitaan lapsia, jotka ovat yhteiskunnallisesti heikommassa asemassa. Tavoitteena ei ole tehdä joukkueesta huippujoukkuetta, vaan luoda lapsille tukiverkosto. Ice Hearts perustettiin vuonna 1996 Vantaalla, ja sen toiminta on levinnyt myös muihin kaupunkeihin pääkaupunkialueella. Toiminta on ollut pääosin pojille suunnattua, lajina jääkiekko. Tytöille suunnattua samanlaista toimintaa on suunnitteilla Vantaalla. Toiminnassa on mukana monia yhteistyötahoja kuten Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupungit, Raha-automaattiyhdistys sekä muita säätiöitä. (Ice Hearts -esite 2013.) (Turkka & Turkka 2008: 23.)

Ice Hearts -joukkueeseen valitaan lapsia, joiden perheet ovat heikommassa tilanteessa tai vanhemmilla ei ole varaa kustantaa kalliita harrastuksia. Lapset ovat esimerkiksi yksinhuoltajaperheiden lapsia tai maahanmuuttajataustaisia. Yksinhuoltajaäitien poikalapsilta puuttuu elämästään usein mieshahmo. Ice Hearts -toiminnan avulla pojat ovat saaneet valmentajista elämäänsä miespuolisia henkilöitä, joiden kanssa on voinut tehdä erilaisia asioita "miesten kesken". Yksinhuoltajaperheissä taloudellinen tilanne voi olla myös huonompi kuin perheissä joissa on molemmat vanhemmat. Yksinhuoltajavanhemmalla ei välttämättä ole myöskään tarpeeksi aikaa viedä lasta harrastuksien pariin. Ice Hearts- seura ei ollut ottanut huomioon maahanmuuttajataustaisia lapsia ennen kuin eräästä päiväkodista soitettiin ja kysyttiin, voisiko maahanmuuttajataustainen lapsi päästä mukaan toimintaan. Monet eri tahot, esimerkiksi päiväkodit tai muut peruspalvelut ja sosiaalitoimi, ohjaavat lapsia Ice Hearts -toiminnan pariin. Myös vanhemmat voivat itse pyytää, saisiko heidän lapsensa päästä mukaan toimintaan. (Turkka ym. 2008: 23-31.)

Vähävaraisten perheiden lapset voidaan ottaa mukaan joukkueeseen, mikäli vanhemmat eivät pysty tarjoamaan lapselleen muita harrastusmahdollisuuksia. Lapsi, jolla ei ole harrastusta, voi pahimmassa tapauksessa tuntea olonsa ulkopuoliseksi esimerkiksi koulukavereidensa joukossa, jos kaikki muut harrastavat jotakin. Erityisen maininnan Ice Hearts -toiminta saa siitä, että seura on järjestänyt käytännön asioita vanhempien puolesta; lapsi voidaan hakea harjoitukseen ja tuoda takaisin kotiin harjoituksista. Tämä palvelu helpottaa monia vanhempia, koska vanhemmilla ei välttämättä ole mahdollisuuksia hakea ja viedä lapsia harrastuksiin. Osalla

seuran lapsista on sosiaalisia ongelmia sekä vaikeuksia toimia ryhmässä, monilla on myös diagnosoitu keskittymishäiriö, esimerkiksi ADHD. Ice Hearts -toiminta ei ole pelkästään jääkiekon pelaamista, vaan samalla pyritään opettamaan lapsille kuuntelemista, toisten kunnioittamista sekä sääntöjen noudattamista. Tärkeänä pidetään myös joukkueeseen kuulumista sekä kaikkien pelaajien kunnioittamista. Tämä on olennaista varsinkin syrjäanvetäytyville lapsille. (Turkka ym. 2008: 23-31.)

4.1.2 Case Sosiaalinen Sirkus

Sosiaalinen sirkus -hanke toimi vuosina 2009-2011. Sen tarkoituksena oli auttaa sirkusalaa tuottamaan sosiaalisen sirkuksen opetusta ja vakiinnuttaa sosiaalinen sirkus osaksi kuntien ostamia hyvinvointipalveluita. (Sosiaalinen sirkus-hanke 2009-2011.)

Sosiaalinen sirkus on käsitteenä laaja. Sen tarkoituksena lähentelevät taidekasvatusta ja taiderapiaa. Sosiaalista sirkusta voidaan käyttää ikään kuin apuvälineenä useiden eri ihmisryhmien kanssa. Sirkus on kyseisessä toiminnassa välineenä uuden oppimiseen. Sirkuksen hyötyjä voivat olla itsenäisyyden vahvistuminen, sosiaalisten kanssakäymistaitojen oppiminen ja tärkeänä myös ilo ja positiivinen toiminta. Sosiaalinen sirkus -hankkeen aikana muodostettiin useita opetusryhmiä ja opetuskerhoja, joiden työn tuloksista koottiin opas. (Sosiaalinen sirkus-hanke 2009-2011.)

Sosiaalinen sirkus on vakiintunut Suomessa, sitä järjestäviä sirkuskouluja löytyy nyt usealta eri paikkakunnalta. Eräs näistä on Helsingissä toimiva voittoa tavoittelematon Sirkus Magenta joka sai alkunsa Sosiaalinen sirkus -hankkeesta. Sirkus Magenta perustettiin vuonna 2011 tarkoituksenaan jatkaa hankkeen aikana alkanutta toimintaa. Magenta toteuttaa sosiaalista sirkusta tukea tarvitseville erityisryhmille. Heidän toiminta-alueensa on laaja ja he toimivat niin lasten, syrjäytymisvaarassa olevien nuorten, maahanmuuttajien kuin vammaistenkin kanssa. (Sirkus Magenta - Sosiaalinen sirkus.)

Sosiaalinen sirkus herätti huomiomme pyrkiessä löytämään ja ideoimaan tapahtumapäivään erilaisia liikunnallisia menetelmiä ja keinoja, joilla voitaisiin vahvistaa perheiden yhteistä toimintaa ja antaa perheille mahdollisuuksia kokea onnistumisen iloa. Sosiaalisessa sirkuksessa myös ongelmien ennaltaehkäisy on tärkeässä roolissa. Sitä voisi pitää lastensuojelun ennaltaehkäisevänä toimintana.

5 Liikunnan merkitys

Liikunnalla on useita merkityksiä lasten hyvinvointiin. Liikunta on tärkeää lapsen psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Ylipainon, lihavuuden sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien riski kasvaa, mikäli lapsi ei saa tarpeeksi liikuntaa. Liikunnalla ja erityisesti ryhmäliikunnalla voi olla sosiaalisia vaikutuksia lapsen elämään. Se voi mahdollistaa sosiaalisten suhteiden syntymistä ja näin ollen vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin ja ennaltaehkäistä esimerkiksi syrjäytymistä. (Liikunnan edistäminen.) Liikunnalla on siis keskeinen merkitys useiden terveysongelmien ehkäisemisessä ja hyvinvoinnin edistämässä (Kaikkonen, Mäki, Hakulinen-Viitanen, Markkula, Wikström, Ovaskainen, Virtanen, Laatinen 2012: 128). Seuraavissa kappaleissa avataan liikunnan merkitystä lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaalisen hyvinvointiin.

Yhteiskunnassa lisääntyvä tietoteknisten laitteiden käyttö ja virtuaalielämä on tullut osaksi myös lasten elämää jo varhaisesta lapsuudesta alkaen. Tämä on vähentänyt lasten liikkumista arjessa. Yhä useampi lapsi viihtyy tietokoneiden ja muiden laitteiden seurassa. Vähäinen liikuntamäärä vaarantaa lapsen kasvun ja kehityksen. Tämän vuoksi Nuori Suomi-järjestö, sosiaali- ja terveysministeriö sekä opetusministeriö ovat yhdessä laatineet varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa määritellään konkreettisesti lasten liikunnan tarpeita. (Suositukset varhaiskasvatuksen liikuntaan.)

5.1 Varhaiskasvatuksen liikunnansuositukset

Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö sekä Nuori Suomi -yhdistys ovat koonneet valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset kuuluvat yhtenä osana varhaiskasvatussuunnitelmaan, joka sisältää varhaiskasvatuksen keskeiset periaatteet ja kehittämisen alueet (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet). Liikunnan suosituksissa käsitellään liikunnan merkitystä lapsen kasvussa ja kehityksessä sekä oppimisessa. Siinä ohjeistetaan varhaiskasvattajia liikuntakasvatuksessa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa annetaan erilaisia ohjeita. Liikunnan määrän tulisi olla lapsella vähintään kaksi tuntia päivittäistä reipasta liikuntaa. Laadun tulisi olla lapsen motorisia taitoja kehittävä ja monipuolisesti perustaitoja kasvattavaa. Ympäristön tulisi olla liikuntaan houkutteleva ja etenkin turvallinen. Lapsella tulisi olla mahdollisuus harrastaa erilaista liikuntaa esteettä. Varhaiskasvattajien tulisi suunnitella ympäristö niin, että siinä voidaan järjestää erilaisia liikunnallisia aktiviteetteja ja opettaa lasta liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä. Lapsella tulisi olla mahdollisuus käyttää myös liikunnan erilaisia välineitä. Niiden tulisi olla lapsen saatavilla myös omaehtoiseen toimintaan. Liikunnan suosituk-

sisä tuodaan myös esille vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön yhteistyön tärkeys - aktiivinen ja avoin yhteistyö luo paremmat mahdollisuudet onnistua liikunnallisissakin tavoitteissa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset -julkaisu on varhaiskasvattajien käyttöön tarkoitettu opas. Siinä tuodaan perustellusti esille annetut ohjeet ja liikunnan merkitys.

5.2 Liikunta ja lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi

Suomessa lasten kuolleisuusluvut ovat alhaisimpia maailmassa. Kuitenkin erilaisia terveys- haasteita löytyy Suomestakin. Niitä ovat esimerkiksi lasten ja nuorten ylipaino, psykososiaaliset ongelmat, astma, diabetes ja allergiat. Huolestuttavaa on myös se, että yli 20 prosentilla lapsista on ainakin yksi pitkäaikaissairaus. (Kaikkonen, ym. 2012: 21-23.)

Terveysongelmista otetaan tarkasteluun lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus. Lasten ylipaino on yleistynyt 1980-luvulta alkaen erityisesti teollistuneissa maissa. Lapsena kehittynyt ylipainoisuus ja lihavuus ovat merkittävässä yhteydessä aikuisiän painonhallintaongelmiin. Näin ollen Suomessa on tilanne, jossa lapsiväestöstä on kasvamassa ylipaino-ongelmista kärsivä sukupolvi. Pidemmällä tähtäimellä voidaan ajatella tämän vaikuttavan myös kuolleisuuteen ja sairastuvuuteen. Lasten ylipaino on yleisempää niissä perheissä, joissa myös vanhemmat ovat ylipainoisia, kuin niissä perheissä joissa ylipainoa ei vanhemmilla ole. Tämän takia olisi tärkeää jo varhaisessa vaiheessa, esimerkiksi neuvoloissa, kiinnittää huomiota koko perheen terveyteen ja hyvinvointiin - ei pelkästään lapseen. Perheelle tulisi löytää keinoja ja elintapoja joilla voitaisiin edistää kaikkien perheenjäsenten hyvinvointia ja tukea terveellisiä ravitsemus- ja liikuntatottumuksia. (Kaikkonen, ym. 2012: 65-67).

Vuonna 2014 valmistuneen ”Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa, tutkimuskatsaus 2000-2012” -teoksen tulosten mukaan noin puolet suomalaisista lapsista tarvitsisi enemmän liikuntaa. Tutkimuksen liikunnan yhteyttä terveyteen käsittelevässä osuudessa mainitaan varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa todettu asia siitä, kuinka liikunta on ehdotonta normaalille ja hyvälle kasvulle ja kehitykselle. Lapsen hyvinvointi rakentuu päivittäisen liikunnan avulla. Teoksessa painotetaan kuitenkin sitä, että on huomioitava kuinka ja millä kriteereillä liikkumista on mitattu. Etenkin pienten lasten liikunnatutkimus on ollut vanhempien täyttämien kyselylomakkeiden varassa, ja tutkimusta onkin siksi tehty hyvin vähän. Pienet lapset eivät itse pysty vielä arvioimaan omaa liikkumistaan, joten se on vanhempien arviointikyvyn varassa. Myös liikunnan määrän arviointi ajallisesti voi olla haastavaa vielä kouluikäisellekin, joten tutkimustulokset eivät välttämättä ole olleet luotettavimpia mahdollisia, ehkä vain suuntaa antavia. Inaktiivisuutta voi olla jopa helpompi mitata. Kuten aiemminkin mainittu TV:n ja tietokoneiden ääressä vietetty aika on lisääntynyt ja sitä voi olla helpompi seurata ja aikamäärää mitata. (Berg & Piirtola 2014: 32-36.)

Tutkimuksessa havaittiin myös, kuinka säännöllisen liikunnan harrastaminen lapsuudessa ja nuoruudessa kulkee mukana aikuisuuteen ja fyysisellä aktiivisuudella on näin hyvä pohja säilyä läpi aikuisuudenkin. Lapsuuden fyysinen aktiivisuus voi ehkäistä erilaisia sairauksia aikuisiällä. Se voi vähentää erilaisia tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä ylipainon riskiä. Sillä voi olla myös merkitystä sosiaaliseen elämään. (Berg ym. 2014: 32-36, 59)

Liikunta vaikuttaa ihmiseen välittömästi psyykkisellä tasolla. Liikunta tuottaa mielihyvää jonka ihminen kokee heti konkreettisesti. Tämä vaikuttaa ihmisen mielialaan ja edistää psyykkistä hyvinvointia. (Ojanen 1994: 80.)

Liikunta vahvistaa itsetuntoa ja minäkuva. Se madaltaa stressitasoa, vähentää ahdistuneisuutta ja masennusoireita (Liikunnan vaikutukset). Lasten kasvun ja kehityksen kannalta edellä mainitut asiat ovat erittäin tärkeitä, jotta lapsesta kasvaa terve aikuinen. Mikäli liikunta tapahtuu ryhmässä, on sillä myös syrjäytymistä ehkäiseviä vaikutuksia. (Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia.)

Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa -teoksessa mainitaan Pohjois-Suomessa tehty syntymäkohorttitutkimus jonka tulosten mukaan liikunnan vähäinen määrä liittyy erilaisiin ongelmiin kuten sosiaalisiin ongelmiin ja tunne-elämähäiriöihin. (Berg ym. 2014: 55-56.) Tutkimuksen mukaan liikuntaan usein kuuluvat yhteistyö ja sääntöjen noudattaminen voivat auttaa tunteiden purkamisessa ja niiden käsittelyssä ja näin ollen edistää psyykkistä hyvinvointia. Kyky toimia erilaisten ihmisten kanssa ja ryhmätaitojen hallinta voivat kehittää lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja ja ehkäistä sosiaalisia sekä psyykkisiä ongelmia (Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen).

5.3 Harrastusmahdollisuudet

Urheilua voi harrastaa eri tavoin ja eri paikoissa. Nykyään yleisiä ovat erilaiset harrastetoiminnot ja harrastusmahdollisuuksissa on paljon valinnanvaraa. Harrasteet voivat tuoda lapsen elämään rytmiä ja harrastustoiminta on myös sosiaalisten suhteiden kannalta tärkeää. Harrastetoiminta voi tuoda lapsen elämään merkitystä ja opettaa terveellisiä ja hyviä elämäntapoja. Harrastukset voivat tuoda lapsen elämään uuden, turvallisen tavan viettää aikaa kodin ulkopuolella. (Paajanen 2001:42.)

Harrastuksissa lapsi on usein tekemisissä muiden lasten sekä kodin ulkopuolisten aikuisten kanssa. Tämä kehittää lapsen sosiaalisia taitoja, sillä vertaisryhmässä toimiminen on uutta ja kokemus siitä kasvattaa sekä kehittää lasta. (Kaikkonen, Mäki, Hakulinen-Viitanen, Markkula, Wikström, Ovaskainen, Virtanen, Laatinen 2012: 55-63.) Lapsi saa harrastustoiminnan avulla harjoitella yhteistyötä muiden ikäistensä kanssa ja muodostaa erilaisia sosiaalisia suhteita.

Harrastustoiminnan kautta muodostuvat sosiaaliset suhteet eroavat päiväkodissa tai koulussa muodostetuista suhteista yhteisten tavoitteiden vuoksi. Liikuntaharrastuksissa kaikilla on sama tavoite ja kaikkia kohdellaan lähtökohtaisesti samalla tavalla. Harrastustoiminnassa lapsi oppii myös sitoutumista ja itsenäisyyttä eri tavoin kuin päiväkodissa tai koulussa. Sosiaalisten taitojen oppiminen on tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Harrastetoiminnassa lapsi on usein vuorovaikutuksessa samanhenkisten lasten kanssa, joilla on yhteinen kiinnostuksen kohde. (Paajanen 2001:50)

Harrastustoiminta on usein maksullista ja myös alueittain vaihtelevaa. Kaikilla lapsilla tulisi olla mahdollisuus osallistua harrastustoimintaan. Sosiaalisella asemalla ja vanhempien tuloilla ei tulisi olla niin suurta yhteyttä lasten harrastuksiin kuin niillä nykyään valitettavasti on. (Kaikkonen, ym. 2012: 55-63). Lapsen maailma -lehden artikkelin ”Harrastaminen voi maksaa 22796e/kausi” mukaan lasten ja nuorten urheiluharrastukset ovat nykyään jopa kolme kertaa kalliimpia kuin 10 vuotta sitten. (Lapsen maailma, 5/2014.)

5.4 Mannerheimin Lastensuojeluliiton terveyden edistämisen ohjelma

Mannerheimin Lastensuojeluliiton toiminnan pohjalla on tavoite edistää lasten ja lapsiperheiden hyvinvointia. Liitto katsoo ihmisen hyvinvoinnin rakentuvan elämän fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista osa-alueista. Mannerheimin Lastensuojeluliitolla on käynnissä terveyden edistämisen ohjelma vuosille 2009-2015. Ohjelma on tarkoitettu Mannerheimin Lastensuojeluliiton kaikille toimijoille ympäri Suomen, ja sen tavoitteena on auttaa jakamaan käsitystä terveyden edistämisestä järjestön toiminnassa (Terveyden edistämisen ohjelma).

Mannerheimin lastensuojeluliitto on iso organisaatio, jonka toiminta on valtakunnallista ja tekee yhteistyötä monien toimijoiden kanssa. Järjestössä pyritään edistämään terveyttä ja ehkäisemään ongelmia. Mannerheimin lastensuojeluliitto järjestää lapsiperheille erilaista toimintaa, kuten esimerkiksi vertaisryhmätoimintaa. Ehkäisevä toiminta auttaa parhaimmillaan välttämään erilaisia ongelmia ja esimerkiksi sairauksia. Liiton pyrkimystä edistää terveyttä ohjaa se toimintaperiaate, että kaikilla on oikeus terveyteen, ja se rakentuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. (Terveyden edistämisen ohjelma.)

Terveyden edistämisen ohjelmassa on määritelty terveyttä edistävät elämäntavat. Niihin kuuluvat terveellinen ravinto, uni, liikunta ja päihteiden käytön ehkäiseminen. Opinnäytetyössä tartutaan lasten ja perheiden liikuntaan ja sen merkitykseen. Liikuntatapahtumassa yhteistyökumppanina oleminen on Mannerheimin lastensuojeluliitolle terveyden edistämisen ohjelman kannalta toimenpiteisiin ryhtymistä. Mannerheimin lastensuojeluliitto on avoin kyseisen kaltaisille terveyttä edistävälle hankkeille tai toiminnoille. (Terveyden edistämisen ohjelma.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton käsitysten mukaan perheillä on suuri merkitys lapsen liikunnan lisäämisessä. Lapsen fyysinen aktiivisuus voi lisääntyä perheen yhteisen liikunnan avulla. Lapsen omatoiminenkin liikunta voi lisääntyä, jos lasta kannustetaan liikkumaan. (Terveystiedon edistämisen ohjelma.) Tärkeäksi piirteeksi yhteistyötä tehdessä ja tapahtumaa järjestäessä muotoutuikin perheen yhteisen toiminnan tukeminen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto piti tärkeänä sitä, että tapahtuma oli suunnattu koko perheelle ja kaikenikäisille lapsille. Järjestäjät pyrkivät toteuttamaan toimintaa siten, että se tuki liiton toiminta-ajatusta ja heille tärkeitä periaatteita.

5.5 Perheliikunta

Mannerheimin lastensuojeluliitto kiinnostui perheliikunnasta 1980-luvulla. Perheliikunta on lähellä myös opinnäytetyön tavoitteita. Perheliikunnalla tarkoitetaan yhdessäoloa perheen kanssa liikunnan, ulkoilun ja leikin avulla. Monet seurat tarjoavat koko perheelle ohjattua toimintaa, esimerkiksi vauvauintia. Perheliikunnan avulla voidaan edistää hyvinvointia ja terveyttä, jossa kaikki perheenjäsenet voivat olla osallisina. Vuonna 2003 terveysliikuntatoimikunnan toimesta perustettiin perheliikuntaverkosto, joka toimii edelleen. Perheliikuntaverkosto tuottaa ja tarjoaa erilaisia materiaaleja, tapahtumia ja tiedotuksia perheille perheliikunnasta. Perheliikuntaverkoston toiminta perustuu siihen, että lapset ottavat vanhemmilta mallia liikuntatottumuksiin. Vanhemman rooli on tärkeä ja vanhempien tehtävänä olisi osallistaa lapset liikkumiseen (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003: 293-294; Perheliikunta.)

Perheen yhteistä toimintaa pidetään tärkeänä. Vapaa-aikaa voi viettää esimerkiksi kotona ruokaa tehden tai ulkona pelaten. Opinnäytetyöhön liittyvällä tapahtumalla pyrittiin luomaan mahdollisuus perheen yhteiseen vapaa-aikaan ja hauskaan toimintaan. Tavoitteena oli luoda perheille mahdollisuus viettää mukava päivä yhdessä erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin tutustuen. Riitta Jallinoja toteaa artikkelissaan ”Perhe yhdessä vapaa-aikana”, että perheen yhteinen tekeminen luo perheyhteisyyttä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kanssakäyminen oman perheen kanssa voi vahvistaa perheenjäsenten keskinäisiä suhteita ja luoda perhekeskeisyyttä. (Jallinoja 2009: 57.) Perheen keskeinen vapaa-ajan vietto lujittaa siis perhettä kokonaisuutena ja tämä voi auttaa erilaisten ongelmien ehkäisemisessä.

Yhteenvetona liikunnan merkityksestä voidaan todeta, että liikunnalla on monia eri merkityksiä ihmisen sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Liikuntalajeja on useita, vaihtoehtoja riittää. Liikkua voi yksin, parin kanssa tai ryhmässä. Tulevina sosionomeina voimme hyödyntää tietoa liikunnan merkityksestä asiakkaita kohdatessa. Varsinkin niissä asiakaskohtaamisissa, joissa uskomme liikunnan auttavan asiakasta. Pystymme tämän teoriaosuuden ja käytännön kokemuksen avulla kertoa asiakkaille monista liikunnan hyödyistä ja suosituksista.

6 Opinnäytetyön tavoitteet ja arviointikeinot

Tässä kappaleessa on koottu opinnäytetyön tavoitteet ja arviointikeinot. Taulukko 1 kuvaa tavoitteet, arviointikeinot, kuka arvioi ja missä vaiheessa opinnäytetyötä arvioidaan.

Tavoite	Arviointikeinot	Kuka arvioi	Milloin ja missä vaiheessa arvioidaan
Oppia järjestämään tapahtuma ja saada kokemusta tapahtuman järjestämisestä.	<ul style="list-style-type: none"> • Omat havainnot. • Kysely Mannerheimin lastensuojeluliitolle. • Kysely seuroille. • Asiakkaat. 	Järjestäjät, Mannerheimin lastensuojeluliitto, seurat, opinnäytetyöohjaaja ja tapahtumassa olevat asiakkaat.	Järjestäjät: Koko prosessin aikana, tammikuusta lokakuuhun. MLL: Koko prosessin ajan. Seurat: Tapahtuman aikana ja jälkeen. Opinnäytetyöohjaaja: Prosessin aikana. Asiakkaat: Tapahtumassa.
Tukea lasten ja vanhempien yhteistä toimintaa liikunnan avulla.	keskustelut asiakkaiden kanssa. Kysely asiakkaille. Omat havainnot osallistumisesta.	Järjestäjät.	Tapahtuman aikana.
Yhteistyö eri tahojen kanssa.	Omat havainnot ja kokemukset yhteistyöstä. Kysely yhteistyökumppaneille.	Järjestäjät ja yhteistyökumppanit	Järjestäjät koko prosessin aikana. Yhteistyökumppanit prosessin aikana.
Tuoda perheille lähialueen harrastamahdollisuudet tutuiksi.	Kävijämäärä ja seurojen aktiivisuus. Tieto uusien harrastajien määrästä.	Järjestäjät sekä seuroilta tietä uusien harrastajien määrästä.	Prosessin aikana, tapahtumassa ja tapahtuman jälkeen.

Taulukko 1: Opinnäytetyön tavoitteet ja arviointi menetelmät

Taulukko 1 on nähtävissä opinnäytetyön tavoitteet, arviointikeinot, kuka opinnäytetyötä arvioi sekä milloin ja missä sitä arvioitiin. Taulukko 1 helpotti järjestäjiä läpi opinnäytetyöprosessin sekä tavoitteiden analysoinnissa opinnäytetyön kirjallisessa vaiheessa. Omat havainnot ja päiväkirjat olivat myös työkaluina tavoitteiden arvioinnissa.

Taulukosta 1 on havaittavissa, että tavoitteena oli järjestää tapahtuma sekä saada tapahtuman järjestämisestä kokemusta. Arviointikeinoina olivat järjestäjien omat havainnot tapahtuman suunnitteluvaiheessa ja tapahtumapäivänä sekä kyselyt tapahtumaan osallistuneille kävijöille, joita jaettiin tapahtumapäivänä (liite 2) Mannerheimin lastensuojeluliitolle (liite 3) sekä osallistuneille seuroille (liite 4). Mannerheimin lastensuojeluliitolle ja seuroille kohdistetut kyselyt sen sijaan lähetettiin sähköpostitse tapahtuman jälkeen. Arviointikeinona käytettiin myös suullista palautetta, joita seurat antoivat tapahtumapäivänä.

Kävijöille osoitetuissa kyselyissä pyrittiin saamaan vastaukset kysymyksiin: minkälainen tapahtuma oli heidän mielestään? Miten he viihtyivät tapahtumassa? Mikä oli mukavaa ja mikä ei? Halusimme järjestäjinä myös tietää, osallistuisivatko kävijät samankaltaiseen tapahtumaan uudestaan. Näiden kysymysten avulla pystyttiin arvioimaan olimmeko onnistuneet tapahtuman järjestämisessä asiakkaiden näkökulmasta. Kyselyt Mannerheimin lastensuojeluliitolle ja osallistuneille seuroille olivat vähän laajempia, sillä yhteistyökumppanit olivat nähneet järjestäjien työskentelyä ennen tapahtumapäivää. Kysyimme millainen tapahtuma oli heidän mielestään, mitä olisi voinut tehdä toisin ja missä asioissa olimme heidän mielestään erityisesti on-

nistuneet. Kysyimme myös, olimmeko ottaneet heidän toiveensa huomioon sekä olisivatko hekin valmiita osallistumaan samankaltaisiin tapahtumiin uudestaan.

Tapahtuman aiheena oli liikunta ja tavoitteena oli tukea ja tarjota perheille lasten ja vanhempien yhteistä toimintaa liikunnan avulla. Halusimme tietää kuinka paljon lapset ja vanhemmat liikkuvat yhdessä sekä kuinka paljon lapsi liikkuu. Näitä asioita kysyttiin kyselyssä ja niistä myös keskusteltiin kävijöiden kanssa itse tapahtumassa. Liikunnan merkitys perheiden arjessa kiinnosti meitä. Halusimme tietää myös Mannerheimin lastensuojeluliiton näkemyksiä aiheesta. Kysyimme ja keskustelimme tapahtumassa siitä, miten ja minkälaisena he näkevät lasten ja vanhempien yhteisen liikkumisen ja mitä liikunta voi parhaimmillaan olla lapselle.

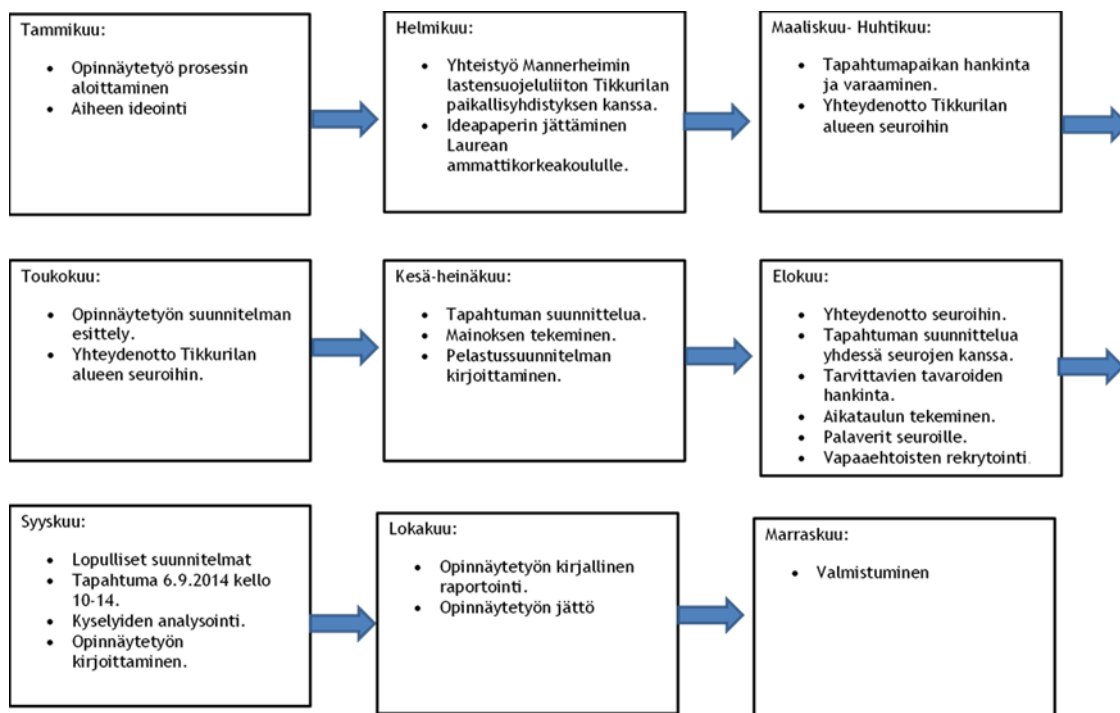
Tapahtumassa oli monia eri seuroja mukana ja koko prosessin ajan Mannerheimin lastensuojeluliitto oli yhteistyökumppanina. Tulevina sosionomeina tulemme työskentelemään erilaisten ihmisten kanssa moniammatillisissa työyhteisöissä. Tapahtumassa oli monia eri henkilöitä mukana ja yhteistyö oli yksi tavoitteistamme. Kysyimme yhteistyön sujumisesta Mannerheimin lastensuojeluliitolta sekä seuroilta. Kysyimme heiltä, minkälaista yhteistyö oli, oliko yhteistyö hyödyllistä sekä olisivatko he valmiita olemaan samankaltaisissa tapahtumissa yhteistyössä myös tulevaisuudessa. Arvioinnissa käytimme myös omia havaintojamme.

Liikuntalajeja on nykyään paljon ja halusimme tuoda Tikkurilan alueen harrastusmahdollisuuksia tutummaksi perheille. Tämä oli myös opinnäytetyön tavoite. Arviointikeinoina käytimme samaisia kävijöiden ja seurojen täyttämiä kyselyitä. Kävijöiltä kysyttiin, löytyikö heille harrastus ja seuroilta kysyttiin, saivatko he uusia harrastajia seuraansa. Arviointia varten pystyimme myös käyttämään tapahtumapaikalle saapuneita seuroja.

Tekijät pyrkivät arviomaan myös itse omaa toimintaansa koko prosessin aikana. Tapahtuman järjestämisen osaaminen, siinä onnistuminen ja oppiminen arvioitiin. Tekijöiden yhteistyön onnistumista arvioitiin havaintojen perusteella.

7 Tapahtuman suunnitteluvaihe

Opinnäytetyö toteutettiin projektiluontoisesti. Tapahtuman järjestäminen ja siitä syntynyt kirjallinen raportointi muodostaa opinnäytetyön. Seuraavassa kuvaamme tapahtuman kulkua. Taulukko 2 on esitetty opinnäytetyön edistymisen aikajanana.



Taulukko 2: Opinnäytetyön aikataulu

Suunnitteluvaiheessa tekijät miettivät omia resurssejaan ja vahvuuksiaan. Tekijät kokivat olevansa motivoituneita ja kiinnostuneita tekemään yhteistyötä, ja tapahtuman järjestäminen oli yhteinen haaste joka haluttiin ottaa vastaan. Tekijät olivat myös nopeasti samalla viivalla aikataulujen ja muiden käytännön asioiden suhteen. Tapahtuman suunnittelu vei paljon aikaa ja energiaa ja uusia ideoita syntyi jatkuvasti. Oli tarkkaan mietittävä, mitkä ideat voitiin toteuttaa ja mitkä piti jättää kokonaan pois, jotta tapahtuma ei paisuisi liian suureksi ja haastavaksi järjestää. Suunnitteluun osallistuivat myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton hallituksen jäsenet ja heiltä saatiin paljon ideoita ja vinkkejä. Suunnitteluvaihe alkoi siis erittäin aikaisin, mutta se jatkui läpi tapahtuman järjestämisprosessin. Jatkunut ideointi oli positiivista, tapahtuman luonne tuntui parantuvan jatkuvasti. Suunnitteluvaihe oli jatkuva prosessi, jossa oli mukana kaikki tapahtumaan osallistuvat, niin järjestäjät kuin yhteistyökumppanit.

Kyseisen tapahtuman järjestäminen vaati paljon uuden opettelua ja taitoa pitää asiat hallinnassamme. Oli mietittävä tarkkaan esimerkiksi sitä, miksi tapahtuma järjestetään, mikä on sen tavoite ja viesti, kenelle se halutaan järjestää, mikä on kohderyhmä, miten tapahtuma järjestetään ja tietysti myös se, miten kaikki käytännön asiat hoidetaan? (Vallo & Häyrynen, 108-152.)

Tapahtuman suunnitteluvaiheeseen kuului projektin käynnistäminen, resursointi, ideointi, vaihtoehtojen tarkistus, päätökset ja varmistaminen sekä käytännön organisointi (Vallo ym. 2012:157). Tammikuussa 2014 alkoi opinnäytetyöaiheen suunnittelu. Ensimmäiseksi suunnitte-

luvaiheessa keskityttiin ideointiin, pyrittiin miettimään mitä halutaan tehdä ja mikä on toiminnan tavoite. Ideoita syntyi paljon ja niitä koottiin yhteen. Keskeisimmäksi tavoitteeksi muodostui liikunnallisen tapahtumapäivän järjestäminen, koska liikunta on opinnäytetyön kummallekin tekijälle tärkeä osa elämää. Opinnäytetyön avulla haluttiin tuoda esille liikunnan merkitystä sosiaalialalla.

Kun idea oli muotoutunut, pohdittiin soveltuvaa yhteistyökumppania. Mannerheimin lastensuojeluliitto oli ensimmäinen vaihtoehto ja liitto lähti yhteistyökumppaniksemme nopeasti heti ensimmäisen yhteydenoton jälkeen. Opinnäytetyön ideaa muovattiin ja siitä kirjoitettiin alustava suunnitelma. Opinnäytetyön alustava suunnitelma palautettiin perjantaina 7.2.2014 ideapajan yhteydessä Laurea Tikkurilassa.

11.2.2014 opinnäytetyöntekijät pääsivät osallistumaan Mannerheimin Lastensuojeluliiton hallituksen kokoukseen, jossa idea tapahtumasta esitettiin sekä kerrottiin toiveet kohdistuen Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa tapahtuvaan yhteistyöhön. Liiton jäsenet auttoivat tapahtumapäivään liittyvissä käytännön asioissa sekä esittivät omia ideoitaan. Mannerheimin Lastensuojeluliitolla on kokemusta erilaisten tapahtumien järjestämisestä, joten heiltä saatiin paljon hyviä neuvoja ja ohjeita.

Suunnitteluvaiheessa mietittiin ja järjesteltiin käytännön asioita kuten tapahtumapaikkaa, ajankohtaa ja lupia. Mannerheimin lastensuojeluliitolta yhdistyksen säännöissä kokouksissa saatiin ehdotuksia tapahtumapaikaksi. Eri vaihtoehdot käytiin tarkastamassa huhtikuun aikana ja päädyttiin Laurea Ammattikorkeakoulun viereiseen Lummepuiston hiekkakenttään. Samalla tapahtumapäiväksi valittiin 6.9.2014. Kentän käyttömahdollisuuksista otettiin selvää. Yhteydenotto tehtiin Vantaan Kaupungin tilapalveluihin ja lukuisten puheluiden ja yhteydenottojen jälkeen saatiin yhteys oikeaan henkilöön ja asia vihdoinkin eteenpäin. Vantaan kaupungin viherkunnossapitopäälliköltä saatiin virallinen tilapäinen maankäyttölupa kentän käyttöön (Liite 7). Luvassa lueteltiin myös erilaisia neuvoja ja ehtoja maankäyttöön. Lummepuiston hiekkakenttä sopi tarkoitukseen mainiosti. Sijainti lähellä koulua oli oleellinen varasuunnitelmaa mietittäessä: mikäli rankkasade olisi yllättänyt, olisi ollut mahdollisuus siirtyä koulun tiloihin. Koululta varattiin tiloja ja mietittiin miten tiloja hyödynnettäisiin, mikäli niin huono tuuri kävisi ja jouduttaisiin siirtymään sisätiloihin. Sisätiloista ja sisälle sijoittumisesta laadittiin erikseen kartta seurojen käyttöön (liite 6). Hiekkakentän koko oli sopiva ja se sopi myös tapahtuman budjettiin hyvin, sillä kentän käyttö oli ilmaista. Yritimme saada Laurean ammattikorkeakoululta pientä budjettia, mutta päätös hylättiin. Tapahtumaan kului hieman rahaa ja kaikki kulut puolitettiin tekijöiden kesken.

Suunnitteluvaiheeseen kuului oleellisesti myös seurojen rekrytointi tapahtumaan. Alkukeväästä otettiin sähköpostitse yhteyttä muutamien alueen seuroihin, vastauksia saatiin hyvin vähän.

Kesän kynnyksellä Mannerheimin Lastensuojeluliiton kokouksessa saatiin kuitenkin hyviä vinkkejä sopivista seuroista ja opinnäytetyön tekijät ottivat asiakseen ottaa kaikkiin yhteyttä pikaisella aikataululla. Useita seuroja lähti mukaan nopeasti, toiset harkitsivat pidempään. Seuroilta tiedusteltiin toiveita ja omia tavoitteita tapahtumaan liittyen. Heille annettiin myös erilaisia ideoita makkaranmyynnistä osallistaviin liikuntaleikkeihin. Viisi seuraa ilmoitti heti haluavansa mainostaa omaa seuraansa.

Kesän alussa mukaan oli seitsemän innokasta seuraa. Kesän loppupuolella kuitenkin tuli ajanpuutteen vuoksi kaksi seuraa perui osallistumisensa. Tämä oli erittäin harmillista, sillä tavoite oli saada osallistujia mahdollisimman laajalti eri urheilulajeista ja seuroista. Seurojen kanssa yhteydenpito ei ollut helppoa. Vastauksia ei kuulunut, eikä oikeita ihmisiä saatu hyvin kiinni. Useat seurat ilmaisivat kiinnostuksensa mutta eivät kuitenkaan lähteneet tapahtumaan mukaan erilaisten syiden vuoksi. Lopulta tapahtumaan lähtivät mukaan Taekwondo ”Hwang”, Capoeira ”Boa Vontade”, Vantaa Diving, SC-Vantaa, Vantaanjoen juoksu, Päiväkummun Pesis sekä Tikkurilan Naisvoimistelijat.

7.1 Tapahtuman toteutusvaihe

Suunnitelma esiteltiin toukokuussa suunnitelmaseminaarissa. Seminaarin jälkeen haettiin tarvittavat tutkimusluvut, jotta voitiin aloittaa kirjallinen opinnäytetyön raportti. Kesän aikana kirjoitettiin lisää teoreettista viitekehystä. Kesän aikana hoidettiin myös käytännön järjestelyitä, kuten mainosten tekoa, pelastussuunnitelman laatimista, tapahtumapäivän organisointia sekä ohjelman suunnittelua. Tapahtumaa järjestäessä tuli ottaa huomioon erilaiset luvat ja niiden hakeminen. Tapahtumaa järjestäessä haetaan yleensä esimerkiksi arpajaislupa ja maankäyttölupa. Myös poliisille tulee useimmiten tehdä ilmoitus yleisötilaisuudesta (Vallo ym. 2012: 150-151). Tapahtuma voitiin luokitella pieneksi tapahtumaksi, joten arpajaislupaa ei tarvittu vaikka arpajaiset järjestettiin. Arpajaisten tuoton tiedettiin olevan hyvin pieni, joten lupaa ei tarvittu. (Pienarpajaiset). Poliisille tehtiin ilmoitus tapahtumasta. Laurean turvallisuuspäällikköön otettiin myös yhteyttä ja tiedusteltiin turvallisuusasioita sekä pelastussuunnitelman laatimista. Pelastussuunnitelma oli tehtävä ja toimitettava pelastuslaitokselle. Pelastussuunnitelmaan kuului riskien arviointi ja niihin varautuminen. Tapahtumassa riskejä oli vähän, sillä esimerkiksi grillausta ei järjestetty, joten alueella ei ollut kaasua tai sähköä. Riskit liittyivät enimmäkseen luonnonilmiöihin tai häiriköiviin ihmisiin.

Elokuussa keskityttiin raportin kirjoittamiseen, teoreettisen viitekehukseen, mutta käytännön asioiden järjestelyt veivät myös paljon aikaa, joten opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa oli pieni tauko. Elokuussa järjestettiin myös kaksi palaveria yhdessä yhteistyökumppaneiden

kanssa. Palavereiden aiheena oli tapahtumapäivä ja yhteistyökumppaneiden toiveet. Opinnäytetyön ohjaajaa tavattiin säännöllisin väliajoin avun, tuen ja vinkkien saamiseksi.

7.8.2014 järjestettiin palaveri tapahtumaan osallistuvien seurojen kanssa. Palaverissa käytiin läpi, mitä kukin seura olisi kiinnostunut tekemään tapahtumassa. Palaveri aloitettiin kertomalla opinnäytetyön aihe ja teoreettinen viitekehys. Seuroista SC-Vantaa, Tikkurilan taekwondo sekä pesäpalloseurat Päiväkummun Pesis ja Vantaanjoen juoksu olivat paikalla palaverissa, johon osallistui myös Mannerheimin lastensuojeluliiton puheenjohtaja. Aiheen esittelyn jälkeen käytiin läpi seurojen toiveet tapahtumasta. SC-Vantaa oli kiinnostunut jakamaan omia mainoksiaan sekä tekemään pienimuotoisen esityksen. Taekwondo-seura oli myös suunnitellut pitävänsä esityksiä joissa esittelisi lajia ja jonka jälkeen lapset ja perheet pääsisivät kokeilemaan helppoja liikkeitä. Pesäpalloseurat ilmoittivat olevansa kiinnostuneita kahvin ja pienen purtavien myyntipöydän järjestämisestä. Palaverissa keskusteltiin myös siitä, olisiko parempi pitää tapahtuma ammattikorkeakoulu Laurean tiloissa, mikäli säät eivät suosikaan. Asiasta keskusteltiin opinnäytetyön ohjaajan kanssa, mutta tapahtuma päätettiin pitämään ensisijaisesti ulkona. Mikäli vettä sataisi aamulla, siirtyisimme Laurean ammattikorkeakoulun tiloihin. Näytimme myös alustavan mainoksemme seuroille, jolloin he ehdottivat että seurojen logot voisi lisätä mainoksiin. Niin tehtiinkin.

Mainoksia (liite 1) tehtiin heinä-elokuun aikana. Mainos toteutettiin Word-ohjelmaa käyttäen. Pyrimme tekemään mainoksesta mahdollisimman värikkään ja huomiota herättävän. Ensimmäinen vedos mainoksesta esitettiin seuroille ja siihen pyydettiin vinkkejä ja parannusehdotuksia. Mainoksia tulostettiin ja vietiin paperiversioita kirjastoon, uimahallille, leikkipuistoon, kauppoihin, neuvolaan, Laurea Ammattikorkeakouluun ja muihin mahdollisiin paikkoihin Tikkurilan alueella. Paperisia mainoksia jaettiin myös seuroille ja Mannerheimin Lastensuojeluliitolle. Mannerheimin Lastensuojeluliitto toimitti mainoksia päiväkoteihin. Mainosten tekeminen ilman budjettia oli haastavaa, mainokset olisivat olleet isompia, kehittyneempiä ja asiakkaita paremmin tavoitettavia mikäli olisi ollut varaa toteuttaa ne toisella tavalla.

Sosiaalisessa mediassa mainostaminen koettiin myös tärkeäksi. Mannerheimin Lastensuojeluliitto jakoi mainoksen omalla Facebook-sivullaan. Järjestäjät mainostivat Vantaan alueen erilaisissa Facebook-sivuilla, varsinkin lapsille suunnattuihin facebook-sivuille. Järjestäjät jalkautuivat parina päivänä ja jakoivat mainoksia leikkipuistossa suoraan vanhemmille. Samalla kun mainoksia jaettiin, toivotettiin perhe mukaan ja kerrottiin mistä tapahtumassa on kyse.

Tapahtumaa varten oli vielä ”viime hetken” palaveri, joka pidettiin Laurean ammattikorkeakoulun tiloissa torstaina 21.8.2014. Palaveriin oltiin tehty valmiiksi palaverilista, johon oli kirjattu palaverissa käsiteltäviä aiheita. Palaveriin osallistui Taekwondo-seura sekä SC-Vantaa. Mannerheimin lastensuojeluliitto ei osallistunut, koska edellisenä päivänä oli ollut

heidän hallituksen kokous, jossa tapahtumaa oltiin käsitelty. Viimeisessä palaverissa päivitettiin seuroille järjestelyiden tilanne.

Pari viikkoa ennen tapahtumaa käytettiin aikaa asioiden valmisteluun niin, että kaikki olisi valmiina lauantaiamuna, jotta turhaa aikaa ei menisi tavaroiden etsimiseen ja järjestelyihin. Tapahtumaa varten haettiin torstaina K-Kauppa Ylivedosta lahjoitustuotteita. Perjantaina Laurea Ammattikorkeakoulusta haettiin puolestaan oheismateriaalia, jota ensiksi ajateltiin käyttää arpajaisiin. Olimme kuitenkin päättäneet yhdessä Mannerheimin lastensuojelun kanssa, että heillä on yksin oikeus arpoihin. Näin ollen päätimme antaa Ylivedosta ja Laurean ammattikorkeakoulusta saadut tuotteet kävijöille lahjakkasiksi palautekyselyä vastaan. Lahjakkasi oli hyvä tapa motivoida mahdollisimman moni kävijä vastaamaan kyselyyn. Tapahtumaan rekrytoitiin myös vapaaehtoisia lisäavuksi. Tapahtumassa toimi myös Laurean opiskelijaharjoittelija turvallisuusvastaavana.

7.2 Tapahtumapäivän kulku

Tapahtuma oli lauantaina 6.9.2014 kello 10-14 Tikkurilassa Lummetien puistokentällä. Lummetien puistokenttä oli varattuna kello 8-16 alkujärjestelyjä ja loppusiivousta varten. Laurea ammattikorkeakoulun Tikkurilan toimipisteen monitoimitila oli varattuna siltä varalta, jos tapahtuma jouduttaisiin siirtämään sisätiloihin vesisateen takia.

Lauantaina tapahtumapäivän aamuna tapahtuma-alueen valmistelu aloitettiin aikaisin. Sää oli aamulla sumuinen, mutta sumu hälveni ja aurinko alkoi paistaa. Tapahtuma päätettiin pitää ulkona oikean suunnitelman mukaisesti. Ennen tapahtumapäivää kaikki tavarat oli järjestetty valmiiksi, jotta aamulla oli helppoa vain asetella tavarat tapahtumapaikalle. Laurean kouluisäntä oli paikalla tavaroiden luovuttamista varten jo aamukahdeksalta. Ensimmäiseksi tapahtuma-alueelle kannettiin Laurea Ammattikorkeakoululta lainatut pöydät.

Laurean koulusta oli lainattu seitsemän pöytää ja neljä tuolia. Siirtäminen oli haastavaa, koska pöydät painoivat paljon, eivätkä ne mahtuneet autoon. Monien eri sovellusyritysten jälkeen pöydät siirrettiin nokkakärryllä.

Hiekkakentästä haluttiin tehdä tapahtuman asiakkaita houkutteleva ja selkeä. Kentästä tehtiin pohjapiirustus ja seuroille annettiin selkeät ohjeistukset omista alueistaan. Kentästä pyrittiin tekemään iloinen ja tapahtuman luonteeseen sopiva alue. Hiekkakentälle laitettiin muutamia turvallisuuteen liittyviä kylttejä. Tupakointi oli alueella kiellettyä ja lapset olivat huoltajien vastuulla. Roskasäkit kiinnitettiin aitaan, jotta ne olivat näkyvillä ja kenttä pystytettiin pitämään helposti siistinä.

Yhdeksältä suurin osa tapahtuman järjestämiseen osallistuvista henkilöistä ja seuroista olivat jo paikalla. Kartan avulla järjestäjät ohjasivat seurat omille paikoilleen pieniä muutoksia samalla tehden. Jokainen seura otti haltuunsa oman alueensa ja järjesti alueen mielensä mukaan. Turvallisuuspäällikkö kävi jokaisen seuran luona kertomassa turvallisuusasioita. Laurean koulusta oli varattu viisi radiopuhelinta, joilla järjestäjät, kouluisäntä, ensiapuhenkilö sekä turvallisuuspäällikkö pystyivät kommunikoimaan keskenään. Tapahtuma-alueen ulkopuolelle laitettiin erilaisia valmiiksi tehtyjä kylttejä, jotta kävijät löytäisivät paikalle. Järjestäjät kiertelivät eri seurojen pisteillä tarkistamassa, että seuroilla oli kaikki tarvittava. Järjestäjät ottivat myös seuran jäseniä vastaan alueelle.

Tapahtuma alkoi kello kymmenen ja kävijöitä alkoi vähitellen ilmaantua paikalle. Pyrimme tervehtimään kaikkia kävijöitä ja samalla pyysimme heitä vastaamaan palautekyselyyn. Taekwondo-seura esiintyi kerran tunnissa. Heidän esityksensä jälkeen vuorossa oli Capoeira, jonka jälkeen sosionomiopiskelija tanssitti lapsia ja aikuisia. Tapahtuman aikataulu poikkesi alkuperäisestä suunnitelmastamme, mutta kaikki pääsivät kuitenkin tuomaan oman harrastuksensa esille. Järjestäjät kävivät mainostamassa tapahtumaa myös alueen ulkopuolella. Aivan kuten Mannerheimin Lastensuojeluliitto oli ennustanut, puolenpäivän aikoihin kävijämäärä alkoi vähentyä.

Tapahtumassa oli monta eri pistettä, joista jokaista ylläpiti eri harrastusseura. Taekwondo-seuralla oli oma tatamimatto, jolla he pitivät näytöksen lajistaan. Näytökseen kuului muun muassa kamppailukohtauksia ja tiilien murskaamista sekä lajin historian esittelemistä. Lapsilla ja aikuisilla oli myös mahdollisuus kokeilla lyöntejä ja potkuja harrastajien avustuksella. Capoeira-seurakin esiintyi omalla pisteellään ja noin puolivälissä päivää Taekwondo-seura antoi tatamin Capoeiran käyttöön. Myös Capoeira-seura kertoi oman lajinsa historiaa. SC-Vantaan pisteellä oli mahdollisuus kokeilla eri voimisteluvälineitä, kuten palloa ja keiloja. SC-Vantaan piti myös esiintyä, mutta ryhmässä liikkeellä olleen flunssan takia he joutuivat perumaan esitykset. Kuitenkin SC-Vantaan edustaja oli paikalla koko ajan. Laurean ammattikorkeakoulun opiskelija, joka tuli tanssittamaan lapsia, esiintyi Capoeiran jälkeen. Hän oli paikalla pari tuntia ja jakoi samalla mainoksia tanssikoulusta, jossa hän työskentelee. Diving clubin edustajia tuli yksi henkilö. Hän jakoi flyereita tapahtumassa. Tikkurilan naisvoimistelijat jakoivat myös esitteitään ja menivät oma-aloitteisesti myös tapahtuma-alueen ulkopuolelle, jossa he samalla toimivat sisäänheittäjinä. Pesäpalloseurat myivät kahvia ja pullaa tapahtumassa. Heillä oli myös piste, jossa sai kokeilla pesäpallomailalla lyömistä.

Mannerheimin lastensuojeluliitolla oli oma piste, jossa he tekivät kasvomaalauksia ja myivät arpoja. Järjestäjien omassa pisteessä oli myynnissä pientä suolaista purtavaa ja mehua. Järjestäjillä oli myös info-pöytä, jonka tarkoituksena oli palautteiden kerääminen ja lahjakassien jakaminen. Turvallisuusvastaavan piste oli samassa pöydässä. Ensiapu- ja leikkialuepisteet

olivat järjestäjien alueella. Leikkipisteessä lapsilla oli mahdollisuus tehdä oma ilmapallo, hyppiä hyppynarulla ja heittää rengasta.



Kuva 1: Capoeira esitys

7.3 Tapahtuman jälkivaihe

Tapahtuman jälkeen siivottiin jäljet, huolehdittiin että kaikki on siististi paikoillaan ja purettiin tapahtumapäivän rakenteet. Lainatut tavarat, kuten Laurea Ammattikorkeakoululta lainatut pöydät, palautettiin paikolleen. Tapahtuman konkreettisessa purkuvaiheessa kyseltiin seuroilta suullista palautetta.

Asiakailta palaute kerättiin tapahtuman aikana, mutta tapahtuman jälkeen aloitettiin palautteen kerääminen seuroilta ja yhteistyökumppanilta. Heille lähetettiin sähköpostitse palautekyselyt, jotka löytyvät opinnäytetyön liitteistä.

Jälkivaiheeseen kuului oleellisesti palautteen läpikäynti ja toiminnan arviointi sekä tapahtuman onnistuminen kokonaisuutena. Palautteista poimittiin opinnäytetyön kannalta olennaisia aiheita ja teemoja. Jälkivaiheeseen kuului myös opinnäytetyön kirjallisen osuuden viimeisteleminen. Opinnäytetyö toimitettiin halukkaille seuroille ja Mannerheimin Lastensuojeluliitolle. Tapahtuman jälkivaiheeseen kuului myös kiitosten antaminen asianosaisille. Kiitokset lähetettiin sähköpostitse lähetettyjen kyselyiden yhteydessä. Tapahtumasta tehtiin jälkikäteen mediatiedote, joka oli osa tekijöiden kypsyysnäytettä.

8 Tavoitteiden arviointi

Kävijöitä tapahtumassa oli arvion mukaan yli viisikymmentä. Arvioon päädyttiin kyselylomakkeiden avulla. Vastauksia kävijöiltä tuli 28 kappaletta ja vastanneet perheet olivat pääosin 2-4 henkilön suuruisia. Saimme palautteen myös Mannerheimin Lastensuojeluliitolta sekä viidel-

tä seuralta. Olisimme toivoneet, että kaikki seurat olisivat vastanneet kyselyyn, mutta aikataulun vuoksi niitä ei voitu jäädä odottelemaankaan.

Palautteet kävijöiltä, seuroilta ja Mannerheimin Lastensuojeluliitolta käsitellään seuraavaksi niin, että kävijöiltä saadut palautteet olemme yhdistäneet yhdeksi kokonaisuudeksi ja Mannerheimin lastensuojeluliiton ja seurojen palautteet toiseksi. Palautteiden yhdistäminen helppotti opinnäytetyön tavoitteiden arvioimista.

Kävijöiden kyselyissä käytettiin hymiöitä, jotta lapset voisivat osallistua vastaamiseen yhdessä vanhempien kanssa. Hymiöitä oli kolme: iloinen, neutraali ja surullinen. Kyselyihin toivottiin myös kirjallista palautetta. Kysymykset pyrittiin muotoilemaan niin, ettei niihin voisi vastata vain kyllä tai ei. Samalla tavalla olimme muotoilleet myös seuroille ja Mannerheimin Lastensuojeluliitolle lähetetyt kyselyt, mutta heidän kyselyissään emme käyttäneet hymiöitä.

Tavoitteista ensimmäinen oli tapahtuman järjestäminen alusta loppuun saakka. Kummallakaan järjestäjällä ei ollut aikaisempaa kokemusta tapahtuman järjestämisestä. Tapahtuman järjestäminen alkoi tammikuussa ja jälkityöt jatkuivat vielä tapahtuman jälkeen syyskuussa. Kyselyissä nousi selvästi esille, että monet kävijät pitivät tapahtumaa mukavana, monipuolisena ja kiinnostavana. Varsinkin esitykset olivat mieluisia sekä se, kun asioita sai kokeilla itse. Tunnelmaa pidettiin iloisena ja mukavana. Tapahtumamme oli ilmainen, mitä pidettiin myös hyvänä asiana. Kuitenkin mainostuksen heikkous nousi monessa vastauksessa esille ja moni toivoi myös, että tapahtumaan olisi osallistunut suurempi määrä esittelijöitä, yhdistyksiä ja urheiluseuroja. Yli puolet vastaajista antoi tapahtumasta hymiöiden avulla iloisen arvion. Palautteissa kysyttiin, olisivatko kävijät valmiita osallistumaan uudestaan samankaltaiseen tapahtumaan, johon 26 vastaajista vastasi kyllä.

”Hyvä ajatus, Ehkä enemmän seuroja ja yhdistyksiä mukaan”

”Kiva tapahtuma. Mukava nähdä erilaisia esityksiä. Aika vähän porukkaa ja itsekkään ei oltu huomattu mitään infoa aikaisemmin, satuttiin vain paikalle”

”Tosi mukava, hyviä lajeja näytillä ja iloinen tunnelma”

”Ihana, iloinen, energinen, monipuolinen, ryhdikäs ja ilmainen”

Seurat olivat nähneet järjestäjien työskentelyä myös ennen tapahtumapäivää ja siksi heiltä saatua palautetta pidettiin tärkeänä. Mannerheimin Lastensuojeluliiton palaute oli erityisen tärkeä, koska he olivat prosessissa mukana aivan alusta asti. Monet seurojenkin vastaajista pitivät tapahtumaa mukavana ja järjestelyt koettiin onnistuneina. Markkinoinnista saatiin seuroiltakin paljon sellaista palautetta, että mainostusta olisi voinut olla enemmän. Lisäksi joidenkin vastaajien mielestä paikka oli vähän syrjässä. Järjestäjien koettiin olleen hyvin läsnä.

”Olisi voinut markkinoida lisää ja aikaisemmin.”

”Tapahtuma oli positiivinen, urheilullinen ja vapaamuotoinen”

”Järjestäjät olivat läsnä ja ratkaisivat ongelmat esimerkillisesti”

”Tapahtuma olisi pitänyt järjestää siellä missä ihmiset jo valmiiksi liikkuvat”

Tavoitteena oli myös tukea vanhempien ja lasten yhteistä toimintaa liikunnan avulla. Yksi tavoitteen toteutustavoista oli se, että alueen seurat saatiin esittelemään omaa toimintaansa. Hyvänä esimerkkinä tästä toimii Taekwondo: Taekwondo voi harrastaa kaiken ikäiset yhdessä. Keskusteltaessa erään Capoeira-seuraan kuuluvan aikuisen kanssa kävi ilmi, että hän oli liittynyt itsekin Capoeira-seuraan kun oli nähnyt lapsensa pitävän lajista kovasti. Monissa seuroissa oli eri-ikäisiä ihmisiä pienistä lapsista varttuneimpiin aikuisiin. Kävijöiltä kysyttiin myös, miten he liikkuvat yhdessä perheen kanssa ja onko lapsi innokas liikkumaan vanhempien kanssa. Myös liikunnan vaikutuksesta lapsiin kyseltiin. Seuroilta ja Mannerheimin Lastensuojeluliitolta kysyttiin heidän kokemuksiaan ja näkemyksiään liikunnan ja varsinkin oman lajin merkityksestä lapsiin sekä vanhempien väliseen vuorovaikutukseen.

Kyselyissä ilmeni, että 20 perheettä viettävät yhteistä aikaa liikunnan merkeissä. Yhteistä aikaa pidettiin myös tärkeänä. Ulkoilu, pyöräily ja uinti olivat suosituimpia yhteisiä harrastuksia perheille. Kyselyissä nousi myös esille, että liikkuminen tapahtuu useamman kerran viikossa. Muutamat lapset olivat myös liikuntapainotteisia päiväkodeissa. Kaikissa palautteissa näkyi se, että perheissä liikutaan. Liikuntaa pidettiin tärkeänä lapsen sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen oppimisessa. Liikunnan koettiin myös lisäävän lapsen itsevarmuutta sekä vaikuttavan lapsen jaksamiseen ja tuovan lapselle hyvää oloa.

”Liikunta yhdistää lapsia ja perheitä”

”Leikki, uinti, ulkoillaan koiran kanssa.”

”Kyllä, arkiliikunta ja pyöräily”

”Liikumme yhdessä esim. uimalla tai pitkillä lenkeillä ja ulkoillessa lapsi on innokas loikkija”

”Liikunta kuuluu arkeemme. Lapset ”hyötyliikkuvat” päivittäin päiväkodissa/koulussa. Perheen kesken ulkoilemme melko paljon. Vanhin poika harrastaa jalkapalloa”

”Liikunta tuo itsevarmuutta ja hyvää mieltä”

”Lapset oppivat sosiaalista kanssakäymistä, mieli virkistyy ja unikin maistuu”

Seuroilta kysyttiin myös, miten heidän oma lajinsa näkyy lapsien ja vanhempien välisessä vuorovaikutuksessa. Erityisesti Capoeiraan kuuluvan tanssin koettiin olevan keino harjoittaa sa-

nallista vuorovaikutusta. Joissakin seuroissa vanhemmat ovat aktiivisesti osallisina seuran toiminnassa. Perheen yhteisen liikunnan koettiin myös tukevan perheen sisäisten suhteiden vahvistumista ja perheen yhtenäisyyden tunnetta. Tapahtuma pidettiin tärkeänä myös sen takia, että vanhemmat pääsivät näkemään ja lapset kokemaan.

”Perheen yhteinen liikunnallinen aika herättää ainoastaan positiivisia mielikuvia. Perheen yhteinen liikunta tukee myös perheen sisäisten suhteiden vahvistumista ja perheen yhteisyyden tunnetta.”

Tulevina sosionomeina tulemme työskentelemään erilaisten ihmisten ja eri ammattikuntien kanssa. Yhteistyötä pidimme opinnäytetyön tärkeänä tavoitteena, koska sitä kykyä tulemme sosionomeina tarvitsemaan. Omien havaintojemme perusteella yhteistyö toimi hyvin tapahtumaan osallistuneiden seurojen kanssa. Pyrimme toteuttamaan seurojen toiveet tapahtumaan liittyen sekä pitämään heidät ajan tasalla tapahtuman suunnittelussa. Kysyimme kyselyssä yhteistyökumppaneilta heidän kokemuksiaan yhteistyöstämme: sitä, mikä oli onnistunutta ja mitä olisi voinut tehdä toisin. Yhteistyö koettiin hyväksi ja toimivaksi, mutta yhteistyökumppanit olisivat kuitenkin toivoneet saavansa tiheämmin tietoa tapahtuman järjestelyistä. Kaikki seurat kokivat, että heidän toiveensa otettiin huomioon ja että yhteistyö oli sujuvaa.

Viimeisenä tavoitteenamme oli tuoda Tikkurilassa toimivat seurakuntatutuiksi tapahtuman asiakkaille, eli oletettaville alueen asukkaille. Pyrimme saamaan tapahtumaan alueella toimivia urheiluseuroja esimerkiksi jalkapallosta ja jääkiekosta. Viestittelimme heille paljon tapahtumasta, mutta emme saaneet mitään vastauksia takaisin. Onnistuimme saamaan paikalle seitsemän seuraa alueelta, Mannerheimin Lastensuojeluliiton sekä opiskelijan tanssittamaan lapsia. Kävijöiltä kysyimme, löytyikö lapsille tapahtumasta harrastus, ja mikä seuroista vaikutti tapahtuman perusteella kiinnostavimmalta. Taekwondo ja capoeira olivat suosituimpia ja kiinnostavimpia lajeja. Muutama vastanneista kävijöistä kiinnostui uudesta harrastuksesta, mutta kokivat, että oma lapsi oli juuri siihen harrastukseen vielä liian nuori. SC-vantaa oli tyttöjen suosiossa ja yksi tyttö oli jo löytänyt seuran internetistä. Kiinnostuneita löytyi ja he jäivät vielä harkitsemaan asiaa. Seurojen palautteesta oli huomattavissa myös heidän kiinnostuksensa toisia seuroja kohtaan ja he kokivat, että tapahtuma tuotti myös heille verkostoitumismahdollisuuksia. Huomasimme, että seurakuntatutuivat myös tapahtumassa katsoen toisten seurojen toimintaa ja esityksiä. Seurat myös puhuivat toistensa kanssa omasta lajistaan ja jopa yhteistyöstä.

Tapahtumassa avoimen ilmapiirin ansiosta kuulumme myös tarinoita lajien parissa jo olevista lapsista ja nuorista. Vanhemmat kertoivat kokemuksiaan kuinka liikunta on tuonut suuren merkityksen elämään. Lapsen harrastusten myötä vanhemmat olivat lähteneet liikkeelle

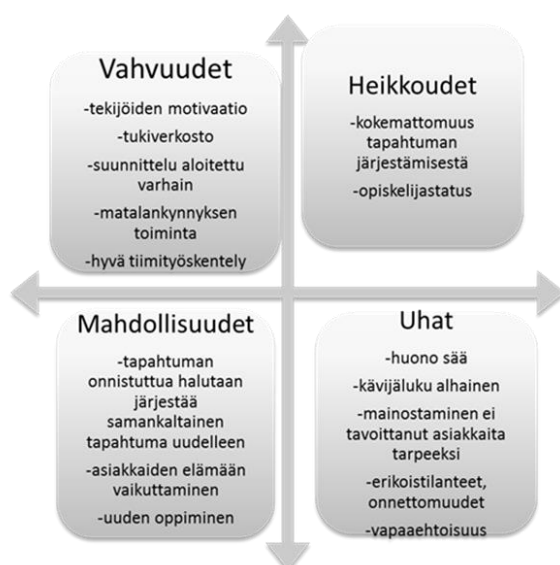
enemmän ja perheelle oli syntynyt yhteistä tekemistä lajin parissa. Eräs vanhempi taas kertoi lapsensa levottomuuden hellittäneen ja keskittymiskyvyn parantuneen koulutehtävien parissa liikuntaharrastuksen myötä. Kyseisen kaltaisten tarinoiden kuuleminen oli oleellista tapahtuman palautetta meille. Teoria pohjattiin oikeisiin asioihin ja löysimme sillan teoreettisen viitekehysten ja käytännön toiminnan välille.



Kuva 2: Taekwondo-esitys

9 Swot-analyysi

Taulukko 3 kuvaa opinnäytetyö prosessin aikana tehty SWOT-analyysiä.



Taulukko 3: SWOT-analyysi

Tapahtumaa järjestettäessä tuli miettiä lukuisia osatekijöitä, jotka pyrittiin kokoamaan yhteen Swot-analyysin avulla. Swot-analyysissä tarkoituksena on jakaa kokonaisuus heikkouksiin, vahvuuksiin, uhkiin ja mahdollisuuksiin.

Swot-analyysi kehitettiin 60-luvulla ja sitä käytetään monissa eri alojen yrityksissä. Swot-analyysi on alun perin kehitetty johtamista varten, mutta nykyään monet eri tieteenalat ja niiden eri osastot käyttävät sitä muillakin alueilla. Swot-analyysin tarkoituksena on selvittää mitä vahvuuksia ja heikkouksia yrityksellä on ja kirjaamisen avulla näyttää ne henkilöstölle konkreettisesti. Vahvuudet ja heikkoudet tulevat yrityksen sisältä ja ovat siis sisäisiä asioita. Mahdollisuudet ja uhat ovat ympäristöön liittyviä asioita. Tärkeää on muistaa, ettei erilaisia teemoja ja seikkoja kannata listata liikaa, koska silloin on vaikeaa löytää keskeisimmät asiat. (Vuorinen 2013: 64.)

Swot-analyysia voi soveltaa monella tavalla, analyysit voivat sijoittua pitkälle tähtäimelle tai keskittyä vain yhteen teemaan. Swot-analyysi on nelikenttämalli, mutta sitä voi myös laajentaa kahdeksankenttäiseksi, joka vielä syventää nelikenttää. Sen jälkeen kun yritys on kirjannut Swot-analyysin, tehdään analyysin pohjalta strategiasuunnitelma. Muuten analyysi jää turhaksi. (Vuorinen 2013: 64-65,68.)

Vahvuuksia tapahtuman järjestämisessä oli ehdottomasti innokkaat ja motivoituneet tekijät. Opinnäytetyötä toteuttaneet opiskelijat, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tikkurilan paikallisyhdistyksen jäsenet sekä urheiluseurojen yhteyshenkilöt olivat kaikki alusta alkaen mukana innolla. Järjestäjien kiinnostus liikunta-alaan oli suuri motivaattori, jonka avulla päästiin asioissa tehokkaasti eteenpäin. Välillä tuli pieniä ongelmia, jotka hidastivat työskentelyä. Sähköposteihin vastaaminen oli hidasta ja tärkeitä vastauksia jouduttiin odottamaan pitkän aikaa. Tämä hidastutti tapahtuman suunnittelua. Tapahtumasta haluttiin onnistunut ja suunnitelmat olivat siksi tarkat. Suunnitelmia jouduttiin kuitenkin niin sanotusti lennossa muuttamaan. Päätöksi tehtiin onnistuneesti yllättävissäkin tilanteissa. Vahvuutena oli myös vahva tukiverkko, koululta saatiin apua aina tarvittaessa. Koulun kautta tapahtumaan saatiin turvallisuuspäällikkö, ja turvallisuuteen liittyvät asiat oli hyvissä käsissä ja hyvin hoidettuna. Varasuunnitelma oli myös hyvin toteutettavissa.

Tapahtuman järjestäminen aloitettiin aikaisin ja muutoksiin ja muihin riskeihin pyrittiin varautumaan mahdollisimman varhain. Sanonta ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pätee tämänkin tapahtuman suunnittelussa. Järjestäjät pyrkivät varautumaan kaikkeen. Vahvuuksiin lukeutui myös mahdollisuus hyvän säähän, sekä innostuneet asiakkaat tapahtumassa. Sää oli lämmin ja aurinkoinen tapahtumapäivänä, joka toi ohikulkevia ihmisiä tapahtumaan. Tapahtumassa olisi voinut olla enemmän kävijöitä, joka olisi luonut lisää tunnelmaa. Tapahtuman maksuttomuuden oletettiin vetävän asiakkaita puoleensa, joka tuli ilmi myös kyselyissä ilmi.

Vahvuuksiin kuului myös järjestäjien keskinäinen toimiva tiimityöskentely, joka toimi koko opinnäytetyön prosessin ajan.

Heikkouksiin luettiin vähäinen kokemus tapahtumien järjestämisestä ja organisoinnista. Aiempi kokemus tapahtuman järjestämisestä ei järjestäjillä ollut. Myös opiskelijastatuksen oletettiin vievän luotettavuuden tuntua pois. Opiskelijoiden järjestämä tapahtuma ei välttämättä anna mielikuvaa onnistuvasta tapahtumasta, vaan pikemminkin harjoittelusta ja uusien asioiden kokeilusta. Opiskelijastatus tuotiin esille vain kerrottaessa tapahtuman olleen osana opinnäytetyötä. Opiskelijastatus ei tuonut pelättyä vähättelyä tai ammattitaidon epäilyä. Tapahtuma järjestettiin ammattimaisin ottein, tarvittaessa neuvoa pyydettiin ja pyrittiin hoitamaan asiat oikein. Heikkouksia oli myös, monien eri tahojen kanssa vuorovaikutuksessa oleminen. Jälkikäteen koettiin että, Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistyksen kanssa olisi voinut olla yhteydessä vieläkin enemmän ja pitää heidät paremmin ajan tasalla. Seurat oli jaettu tekijöiden kesken puoliksi. Näin vältyttiin päällekkäisyyksiltä ja tiedonvälitys oli selkeää. Myös vapaaehtoisuus tapahtumassa voi lukeutua heikkouksiin. Kenenkään ei tarvinnut sitoutua tapahtumaan. Tämä mahdollisti osallistumisten peruutukset helposti. Keväällä mukaan ilmoittautui useita innokkaita seuroja, jotka kuitenkin loppukesästä peruuttivatkin osallistumisensa. Tapahtumaan saatiin opiskelijoita avuksi.

Myös tapahtuman synnyttämiä mahdollisuuksia pyrittiin kartoittamaan etukäteen. Tapahtuman onnistumisen myötä ajateltiin syntyvän mahdollisuus sille, että tulevaisuudessa haluttaisiin järjestää uusia samanlaisia tapahtumia ja jatkaa toimintaa. Asiakkaiden tulevaisuuteen vaikuttaminen voisi olla mahdollista. Asiakkaiden mahdollisesti innostuessa uusista harrastuksista voisivat ne tuoda uusia suuntia heidän elämiinsä. Tämä olisi tietenkin järjestäjien, eli opinnäytetyön tekijöiden kannalta optimaalista.

Opinnäytetyön tekijöille tapahtuman järjestäminen loi mahdollisuuden oppia paljon uutta. Tapahtuman järjestämisen kokonaisuus ja sen hallinta opetti aivan uudenlaista tekemistä ja toimintaa. Tapahtuman järjestäminen ensimmäisen kerran oli haastavaa, toisella kerralla se voisi olla jo helpompaa. Tapahtuman järjestämisestä voi olla hyötyä järjestäjille tulevaisuuden ammateissa, sen kautta opinnäytetyön tekijät pääsivät verkostoitumaan heitä kiinnostavalla sektorilla. Seuroille tapahtuma tarjosi mahdollisuuden saada uusia asiakkaita sekä mainostaa omaa toimintaansa. Monet kävijät olivat kiinnostuneita seuroista, varsinkin Capoeirasta ja Taekwondosta. Yllätyksenä tuli myös seurojen kiinnostus toisiaan kohtaan, tapahtumassa seurat tutustuivat toisten lajiin ja jopa keskustelivat yhteistyöstä. Myös yhteisen päivän viettäminen oman seuran kanssa, tarjosi seurojen jäsenille positiivisia kokemuksia.

Uhista, jotka tapahtuma olisi saattanut kohdata, on ensimmäisenä mainittava huono sää. Mikäli sää ei olisi suosinut, tapahtuma olisi menettänyt paljon kävijöitä. Sääolosuhteet oli uhka,

johon ei voinut etukäteen vaikuttaa. Kuitenkin tapahtumapäivänä oli lämmintä ja aurinko paistoi. Tapahtumapäivänä uhkaksi muodistui paikalle sattunut alkoholin vaikutuksessa ollut henkilö. Turvallisuuspäällikkö hoiti asian ja pyysi henkilöä poistumaan paikalta, paikalta poistaminen onnistui hyvin. Mainonnan heikkous oli myös uhka. Mikäli mainostus ei olisi tavoittanut tarpeeksi potentiaalisia asiakkaita, kävijäluku olisi voinut siitä syystä laskea. Mainonnan tuli olla tarpeeksi kattavaa. Tapahtumapäivänä huomattiin että mainonta ei ollut tarpeeksi kattavaa. Yllättävä päätös jalkautumisesta tehtiin nopeasti. Mainostusta suoritettiin lähinurkilla tapahtuman käynnistyttyä.

Puutteellinen etukäteissuunnittelu ja varautuminen erikoistilanteisiin olisivat voineet myös olla uhkia tapahtuman onnistumiselle. Erikoistilanteita, joita ei oltu ajateltu etukäteen, olisi voinut olla useita. Yksi uhista oli sekin, että tapahtumaan osallistuminen oli seurojenkin osalta vapaaehtoista ja seurojen edustajat olisivat voineet siis perua lyhyellä varoitusajalla. Mikäli seuroja ei olisi ollut tarpeeksi, tapahtuma ei olisi yltenyt tavoitteisiinsa. Kaikki seurat tulivat paikalle ja tekivät tapahtumasta onnistuneen kokonaisuuden.

10 Pohdinta tapahtumasta

Kokonaisuudessaan tapahtuma oli mielestämme onnistunut ja palautteiden perusteella kävijätkin pitivät tapahtumasta. Pidimme ideaa liikunnallisesta tapahtumasta hyvänä ja ajankohtaisena. Palautteissa ilmeni, että olisimme voineet mainostaa tapahtumaa vielä enemmän. Tämän huomasimme myös tapahtumapäivänä, minkä takia teimme päätöksen jalkautumisesta tapahtuman ulkopuolelle. Yksi suurimmista peloistamme tapahtumaan liittyen oli se, ettei tapahtumaan osallistuisi ketään. Toisaalta uskoimme mainostuksen olevan riittävää, koska emme halunneet tapahtumaan ilmaantuvan satoja ihmisiä. Paikalle tuli mielestämme juuri sopiva määrä kävijöitä, mutta kuten seurat ja asiakkaat palautteissaan mainitsivat, tapahtumaan olisi hyvin mahtunut myös enemmän ihmisiä. Koimme että Lummetien hiekkakenttä oli tapahtumallemme paras mahdollinen sijainniltaan. Mikäli sää olisi ollut tapahtumapäivänä sateinen, olisimme siirtyneet Laurea ammattikorkeakoulun tiloihin viereiseen rakennukseen. Tapahtuman idea oli hyvä ja suurin osa kävijöistä ja seuroista ilmaisivat että olisivat valmiita osallistumaan samankaltaiseen tapahtumaan uudestaan. Uskomme, että jos tapahtuma järjestettäisiin vuosittain, kävijämäärä ja seurojen osallistumismäärä kasvaisi. Todennäköisesti myös budjettia voisi saada eri sponsoreilta.

Vaikka tapahtuma itsessään kesti neljä tuntia, organisointiin, yhteydenottoihin ja muihin järjestelyihin meni erittäin paljon aikaa. Prosessin aikana opimme paljon. Yksi tärkeimmistä tekijöistä oli onnistunut yhteistyö yhteistyökumppaneiden kanssa. Todennäköisesti koko tapahtumaa ei olisi järjestetty ilman apukäsiä. Saimme heiltä hyviä ohjeita ja pyrimme toteuttamaan mahdollisimman monia toiveita ja neuvoja. Pääsimme tekemään pelastussuunnitelman,

mikä oli meille molemmille uusi kokemus ja varmasti hyödyllinen taito tulevaisuudessa. Vapaaehtoisten rekrytoiminen tapahtumaan osoittautui haastavaksi, vaikka lopulta saimmekin muutaman avuliaan oppilaan mukaan. Uskomme, että monet prosessin aikana oppimamme asiat osoittautuvat tulevaisuuden ammattissamme hyödyllisiksi.

Perheiden tukeminen liikunnan avulla oli yksi opinnäytetyömme tärkeimmistä tavoitteista. Tapahtuman kävijöiden palautteiden perusteella ilmeni, että kaikki perheet liikkuvat viikoittain yhdessä perheenä ja että he kokevat liikunnan tärkeäksi. Olimme tästä positiivisesti yllättyneitä. Olisi ollut mielenkiintoista saada palautetta perheiltä joissa liikunta ei kuulu arkeen. Berg ja Piirtola mainitsevat, että lapsena saatu liikunta-aktiivisuus jatkuu aikuisiällä. Tapahtuma olisi sopinut hyvin perheille joissa on liikkumattomuutta. Tapahtuma olisi voinut innostaa heitä liikkumaan ja löytämään uudenlaisia liikuntaharrastuksia Asiaan olisi mahdollisesti voinut vaikuttaa mainostamalla tapahtumaa laajemmin ja houkuttelevammin.

Liikunnalla on todettu olevan fyysisen hyvinvoinnin lisäksi positiivisia vaikutuksia sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, kuten Terveiden ja hyvinvoinnin liiton artikkelissa mainitaan. Tämä näkyi myös palautteissa. Monet vastaajista olivat huomanneet liikunnan edistävän lapsen sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa. Kysyimme seurojen edustajilta, mitä laji on merkinnyt heidän elämässään. Yleisesti oman lajin koettiin lisäävän harrastajiensa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yhdessä palautteessa mainittiin, että oman lajin harrastajatovereista muodostuu omanlaisensa perhe, jonka kanssa voi jakaa ilot ja surut sekä näkemään, kuinka lapsista kasvaa aikuisia. Valmentajia ja joukkuekavereita pidetään siis hyvin tärkeinä. Liikunta ja lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi kappaleessa mainitaan, että liikunta on syrjäytymisen ennalta ehkäisyä, varsinkin silloin kun liikkuminen tapahtuu ryhmässä. Liikunnan aloittaminen nuorena vahvistaa lapsen minäkuvaa ja itsetuntoa. Seurojen kanssa käytyjen keskustelujen perusteella saimme käsityksen kuinka juuri oma seura on antanut niin paljon ja ilman kyseistä harrastusta oma elämä voisi olla hyvin erilainen.

Lapsia ja perheitä on erilaisia, joillakin lapsilla on ollut turvallinen kasvatus, kun taas toisissa perheissä lapset eivät erilaisten syiden takia ole voineet turvautua vanhempiinsa. Nämä perheet, varsinkin lapset, tarvitsevat tukea. Ice Hearts ja Sosiaalinen sirkus -hankkeet ovat suunnattu lapsille, joilla on kotona vaikeuksia. Ice Hearts -toiminta on ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä. Kuten seurojen edustajatkin sanoivat, laji on tärkeä osa omaa elämää ja ihminen kiintyy lajiin ja lajin parissa toimiviin henkilöihin. Harrastusseurassa oleminen voi olla lapselle ja nuorelle tärkeä turvapaikka, jos asiat kotona eivät ole hyvin. Seuramaksut ovat kalliita ja kaikilla perheillä ei ole varaa laittaa lapsia seuroihin. Sosiaalinen sirkus oli alun perin yksittäinen hanke, mutta se vakiintui nuorisotyön toimijaksi. Oppimamme perusteella tällaisia sosiaalialan toimintamalleja, hankkeita ja vakiintuneita toimijoita pitäisi olla vielä enemmän. Kysyntä on suurta jo siitäkin päätellen, että sekä Ice Heartsin että Sosiaalisen sirkuksen toi-

minta on vakiintunutta ja sellaisessa kasvussa, että Ice Hearts on perustamassa joukkuetta tytöillekin.

Taekwondo-esityksessä näytettiin itsepuolustusliikkeitä, johon kuului potkimista, lyömistä ja tiilien murskaamista. Yhden palautteenantajan mukaan hänen lapsensa oli ihmetellyt, miksi toisia lyödään, koska toista ei saa lyödä. Palautteissa kävi myös ilmi, että muutamat lapset olivat hämmentyneitä, mutta kuitenkin kiinnostuneita esityksistä. Suomen Taekwondo-liitossa painotetaan, että harrastus sopii hyvin lapsille, koska lajissa opetetaan toisen ihmisen kunnioittamista, varsinkin vastustajan, jota ei koskaan pidetä vihollisena. (Mitä on Taekwondo.) ”Liikunnan merkitys” -kappaleessa puhuttiin siitä kuinka liikuntaan usein kuuluvat yhteistyö ja sääntöjen noudattaminen auttavat tunteiden ilmaisemisessa ja niiden käsittelemisessä. Näin ollen kamppailulajit voivat olla hyvä tapa kokeilla rajoja turvallisessa ympäristössä, varsinkin kun ne samalla opettavat ettei toisia saa lyödä. Taekwondossakaan tavoitteena ei ole satuttaa toista.

Tulevina sosionomeina tulemme työskentelemään paljon moniammatillisissa tiimeissä. Koimme onnistuneemme hyvin yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja seurojen kanssa. Saamamme palaute oli hyvää, mutta saimme myös varsin käyttökelpoisia kehitysehdotuksia, joita varmasti hyödynnämme tulevaisuudessa. Tapahtumaa toteuttaessamme olimme ensimmäistä kertaa tilanteissa, joissa toimimme noin suuren kokonaisuuden vastuuhenkilöinä. Kokemus oli kuitenkin hyvin antoisa ja opimme paljon niin organisoinnista kuin tilanteiden hallinnastakin. Kokemus varmasti auttaa meitä uskaltamaan ottamaan vastuuta myös tulevaisuudessa töissämme sosionomeina.

Tapahtumasta haluttiin valokuvia, joka materiaalina havainnollistaisi opinnäytetyön kirjallista osuutta. Opinnäytetyö on julkinen joten yksi eettisistä kysymyksistä oli valokuvaus. Oli mietittävä, miten tapahtumaa voi valokuvata. Voisiko se tapahtua niin, että kukaan ei ole tunnistettavissa vai pyydämmekö kuvausluvan erikseen tapahtuman jokaiselta asiakkaalta? Lupien kysyminen erikseen osoittautui haastavaksi. Tapahtuman osallistujamäärää oli vaikea ennustaa, joten kuvausluvan pyytäminen kirjallisesti olisi ollut hankalaa. Kuvaaminen päätettiin toteuttaa niin, että ihmiset eivät ole tunnistettavissa.

Tapahtumaa analysoitiin ja sen onnistumista arvioitiin palautelomakkeiden avulla. Tulokset julkaistiin opinnäytetyössä. Kyselylomakkeet oli tehtävä niin, että jokainen pystyi niihin vastaamaan, sekä niin, että yksittäinen ihminen ei ollut tunnistettavissa vastauksista. Lomakkeissa kysyttiin erikseen yhteystietoja. Jokainen kyselyyn vastannut osallistui elokuva-lippujen arvontaan, mitä varten vastaajien yhteystietojakin tarvittiin. Kyselyssä mainittiin erikseen, mihin tarkoitukseen yhteystiedot tulevat, miksi niitä kysytään, että henkilötietoja ei jaeta

eteenpäin ja että kyselyt hävitetään opinnäytetyön palautuksen jälkeen. Hävittämisessä huomioidaan se, että yhteystiedot eivät joudu ulkopuolisten nähtäväksi.

Opinnäytetyön aikana tutustuimme moniin eri henkilöihin ja teimme heidän kanssaan paljon yhteistyötä. Nämä henkilöt ovat olennaisia opinnäytetyön raportoinnissa. Kyseisistä henkilöistä käytetään heidän ammattinimikkeitään ja heidän seurojensa nimiä, ei etu- tai sukunimiä. Palautteita analysoitaessa ei mainita, kuka on vastannut mihinkin kysymykseen, vaan palautteet analysoidaan yleisellä tasolla.

10.1 Pohdinta opinnäytetyöstä

Opinnäytetyön työprosessi alkoi tammikuussa 2014. Aihe valikoitui nopeasti ja olimme molemmat samalla aaltopituudella siitä, miten opinnäytetyö toteutetaan.

Prosessin alkuvaiheessa suunnittelimme työn aikataulua. Suunnittelu- ja alustustyö toteutettiin keväällä, kesällä pyrittiin perehtymään teoriaosuuteen ja syksyille jätettiin toiminnallinen osuus ja sen arviointi. Pääosin suunniteltu aikataulus toteutui hyvin, mutta joitakin muutoksiakin matkan varrella tehtiin. Yksityiselämät välillä pitkittivät ja viivästyttivät opinnäytetyön tekemistä ja varsinkin kesä osoittautui haastavaksi ajankohdaksi työn edistämiseen. Olimme kuitenkin koko ajan tietoisia siitä, missä tilanteessa ollaan ja kuinka työ edistyy. Hallitsimme tehokkaasti omaa työtämme. Syksyn alkaessa työskentely muuttui tehokkaammaksi. Syksyille kuitenkin jäi hieman liikaa teoriaan perehtymistä omien töiden ohelle.

Opinnäytetyöprosessiin motivoituminen vaihteli suuresti. Toisinaan motivaatio oli korkealla ja asiat etenivät erittäin nopeasti ja hyvin, toisinaan motivaatio oli kokonaan kateissa. Yhteen hiileen puhaltaminen näkyi tilanteissa, joissa motivaatiota ei ollut. Kannustimme toinen toisiamme ja olimme toistemme tukena. Saimme yhteistyön sujumaan olemalla avoimia ja rehellisiä vaikeissakin tilanteissa. Toisen työtapojen kunnioittaminen ja oman tilan antaminen pitkän prosessin aikana oli ehdottoman tärkeää onnistuneen lopputuloksen saavuttamisessa. Myös yhteistyökumppaneiden kanssa tehty yhteistyö oli opettavaista. Kärsivällisyys ja avoimuus olivat valtteja silloinkin.

Opinnäytetyö oli prosessina hyvin opettavainen ja se erosi muista aiemmista koulutöistä selkeimmin laajuudellaan - prosessi vaati aivan uudenlaista pitkäjänteisyyttä. Asioiden hoitaminen ja aikatauluista huolehtiminen automatisoituivat, sillä oman valmistumisen ollessa kyseessä suunnitellusta aikataulusta poikkeaminen ei ollut vaihtoehto. Tässä hankaluuksia tuotti esimerkiksi se, että opinnäyteprosessin eri käytännöt olivat välillä epäselviä. Hankalissa tilanteissa saimme kuitenkin apua ja tukea koululta. Opinnäytetyöprosessi on valmistellut meitä

työelämään niin työkenttään tutustuttamalla kuin sen osoittamalla, kuinka opintojen aikana oppimiamme asioita voi käytännössä hyödyntää.

Näemme, että liikuntaa voi hyödyntää ja tulisi hyödyntää sosiaalialialalla. Kaikille ei ole aina helppoa ilmaista omia tunteitaan suullisesti ja jotkut voivat kokea esimerkiksi toimistohuoneessa työntekijän kanssa keskustelun ahdistavana. Mielestämme sosionomin työ on jatkuvaa soveltamista. Asiakas pitää kohdata yksilönä ja löytää hänen tarpeisiin sopiva työ ote. On perheitä, jossa vuorovaikutuksessa on haasteita. Vanhemmilla voi olla vaikeuksia saada kontaktia lapseen tai vanhemmat itse eivät pysty ottamaan kontaktia lapseen. Liikunnan avulla vuorovaikutusta pystytään harjoittamaan, hyvänä esimerkkinä on Sherbornen menetelmät. Kyseisiä harjoituksia voidaan soveltaa niin aikuisille kuin lapsille. Metodi sopii hyvin lapsille, joilla on kehitysvaikeuksia. Liikuntaa voi käyttää apuvälineenä ennaltaehkäisyyn tai silloin kun ongelma on edennyt pitkälle. Kehon ja liikkeen avulla ihminen pystyy käsittelemään ja ilmaistamaan asioita. Tämän takia näemme liikunnan merkityksen ja käytön menetelmänä kasvavan sosiaalialialalla. Liikuntaa pystyy soveltamaan ja se sopii kaiken ikäisille ihmisille. Liikunnalla on merkittäviä vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.



Kuva 3 Taekwondo

10.2 Emman askeleet

Opinnäytetyö on ollut pitkä prosessi ja tunteita työtä kohtaan on ollut paljon. Välillä motivaatio ja innostus opinnäytetyötä kohtaan ovat olleet korkealla, toisaalta välillä tuli tunne, että haluan tehdä jostain toisesta aiheesta opinnäytetyöni. Tätä opinnäytetyötä en olisi pystynyt tekemään yksin ja koin, että toimimme Anniinan kanssa hyvänä tiiminä. Tuimme toisiamme ja työnjako oli mielestäni tasapuolista. Opin valtavasti prosessin aikana ja sain luottamuksen itseeni, että minulla on organisointi kykyä sekä pystyn järjestämään tapahtuman.

Olen harrastanut monia eri lajeja esimerkiksi koripalloa, jalkapalloa, tanssia ja luistelua. Peruskoulussa harrastin, koska ystävät olivat harrastuksissa. Lukiossa huomasin, että liikuin ulkonäön takia, en halunnut olla ylipainoinen. Aikuisiällä liikuin itseni vuoksi. Huomasin mitä liikunta tekee minulle, jaksan paremmin tehdä töitä ja opiskella, ajatukseni kulkevat paremmin, tunnen itseni virkeäksi ja nukun hyvin. Kuntosalilla käynti, lenkkeily koirien kanssa tai ilman ovat omaa aikaani ja keinoja millä lievitan stressiä. Itselläni on ollut aikoja, jolloin en ole liikkunut ajanpuutteen takia, huomaan itsessäni, että olen silloin stressaantuneempi ja alakuloisempi. Vanhempani ovat aina olleet tukevia liikunnan suhteen ja he ovat aina antaneet minun itse valita harrastukseni. Heille tärkeintä on, että liikun ja pidän huolta omasta hyvinvoinnistani. Ilman heidän kannustusta ja tukea, en todennäköisesti olisi löytänyt itselleni sopivia harrastuksia.

Tulevana sosionomina aion pitää kiinni siitä, että tuon tuleville asiakkaileni liikunnan merkityksen esille. Haluan kannustaa heitä liikkumaan yksin sekä koko perheen voimin. Pidän liikumista tärkeänä ja uskon sen auttavan monia ihmisiä jaksamaan arjen vaikeuksien yli, sekä liikunnan avulla ihminen voi löytää uusia voimavaroja. Liikunnalla on todettu olevan monia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja tunnen liikunnan vaikutukset itsessäni. Haluan saada asiakkaani nauttimaan liikunnasta ja löytämään oman liikuntamuodon, jossa asiakas saa hyvän olon tunnetta.

Näen liikunnan sosiaalialan työvälineenä ja toivon itse käyttäväni sitä jollain tavalla tulevissa työtehtävissä. Uskon ja toivon, että tulevaisuudessa sosiaalialalla on enemmän Ice Heartsin ja sosiaalisen sirkuksen tapaisia toimijoita ja niitä olisi kaiken ikäisille ihmisille. Näkisin myös itseni työskentelemässä ja jopa vaikuttamassa tämän sosiaalisen sirkuksen ja Ice Hearts tapaisessa toiminnassa.

10.3 Anniinan askeleet

Opinnäytetyöprosessi alkoi tammikuussa ja päättyi lokakuuhun. Se oli kokonaisuudessaan pitkä ja monivaiheinen. Työskentely opinnäytetyön parissa oli antoisaa ja mielenkiintoista. Koen saaneeni opinnäytetyöprosessista paljon tärkeitä oppeja tulevaisuuden työtä ajatellen.

Työn teoreettiseen pohjaan paneutuminen ja siihen tutustuminen opetti paljon uutta. Myös käytännön työskentely tapahtuman järjestämisen parissa oli uutta ja haastavaa, koen oppineeni siitä nyt paljon. Tiimityöskentely yhdessä työparin kanssa oli myös opettavaista ja erittäin onnistunutta keskinäisen luottamuksen ansioita. Myös työskentely yhteistyökumppaneiden kanssa opetti paljon. Aiheen valinta oli mielekäs ja motivoiva.

Opinnäytetyön tekeminen yhdessä työparini Emman kanssa oli erittäin hyvä ratkaisu. Kyseisen kaltaisen projektin, tapahtuman järjestäminen, olisi ollut aivan liian haastavaa yksin. Olen hyvin tyytyväinen valintaani tehdä opinnäytetyö parin kanssa. Koen oppineeni enemmän niin teoriasta kuin käytännön työskentelystä yhdessä parin kanssa kuin mitä olisin oppinut yksin. Tuimme toisiamme koko prosessin ajan ja pidimme toisemme niin sanotusti pystyssä projektin aikana. Koen myös tärkeäksi oppien peilaamisen mahdollisuuden. Saimme aikaiseksi mielenkiintoisia pohdintoja eri asioista opinnäytetyöprosessin aikana, jaoimme ja käsitelimme asioita yhdessä sekä mietimme hyviä johtopäätöksiä ja ratkaisuja yhdessä. Molempien näkemykset huomioon ottaen opimme varmasti enemmän kuin mitä olisimme yksin työskennellessä oppineet. Projektiluontoisen, toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen yhdessä oli erittäin hyvä ratkaisu. Kyseisen kaltaisessa projektissa olisi ollut liikaa tekemistä yhdelle ihmiselle.

Liikunta on ollut osa elämääni aina. Viime vuosina sen merkitys on kasvanut entisestään sen hyvinvointia tuottavan selkeän vaikutuksen ansioista. Olen huomannut liikunnan olevan itselleni niin tärkeää, etten pärjää ilman sitä. Liikunta kiinnostaa minua niin henkilökohtaisella tasolla kuin myös työskentelyn tasolla. Haluaisin tuoda liikuntaa tulevaisuuden työhöni jollain tavalla. Olen harkinnut opintoja liikunta-alalla. Opinnäytetyön tekeminen oli liikuntapainotteisuuden takia itselleni myös erittäin mielekästä ja motivoivaa.

Sosionomin koulutusta ajatellen koen opinnäytetyömme olleen ajankohtainen ja luova. Nykypäivän haasteet tuottavat tilanteita, joissa on keksittävä erilaisia uusia ratkaisuja sosiaalialan työhön. Liikunta on varmasti yksi näistä.

Olen tyytyväinen opinnäytetyön kokonaisuuteen. Opin prosessin varrella paljon ja koen hyötyneni kyseisen kaltaisesta opinnäytetyön tekemisestä.

Lähteet

Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikunnantutkimus Suomessa -tutkimuskatsaus 2000-2012. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Ehkäisevä lastensuojelu. 2012. Sosiaaliportti. Viitattu 19.8.2014.
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaisevatyo/>

Ehkäisevän lastensuojelun tavoitteet ja periaatteet. 2012. Sosiaaliportti. Viitattu 17.4.2014.
<https://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaisevatyo/tavoitteet/>

Icehearts. esite.2013. Viitattu 5.4.2014.
<http://www.icehearts.fi/materiaalisalkku.html>

Jarasto, P & Sinervo, N. 2000. Alle kouluikäisen lapsen maailma. kolmas painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Kaikkonen, R. & Mäki, P. & Hakulinen-Viitanen, T. & Markkula, J. & Wikström, K. & Ovaskainen, M. & Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Karvonen, K. & Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Lapsen Maailma. 5/2014. Harrastaminen voi maksaa 22796e/kausi.

Liikunnan edistäminen. 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 5.5.2014.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen

Liikunta vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. 2014. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 26.8.2014
http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen

Liikunnan vaikutukset. Tervekoululainen. Viitattu 26.8.2014.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>

Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. Liikunta & Tiede. Viitattu 26.8.2014.
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt610_tutkimusartikkelit_kantomaa_lowres1.pdf

Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä, lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Helsinki: Väestöliitto ry. Vammalan kirjapaino Oy.

Mikkola, M. & Helminen, J. 1994. Lastensuojelu. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino oy.

Mitä on taekwondo. Suomen taekwondoliitto. Viitattu 9.10.2014.
<http://www.suomentaekwondoliitto.fi/mita-on-taekwondo/>

Niemelä, P. & Siltala, P. & Tamminen, T. 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS bookwell Oy.

Nurmi, J. & Ahonen, T. & Lyytinen, H. & Lyytinen, P. & Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-4.painos 2010 WSOYpro Oy Helsinki.

Ogden, P. & Minton, K. & Pain, C. 2009. Trauma ja keho - sensomotorinen psykoterapia. ensimmäinen painos. Oulu: Kalevaprint Oy

Ojanen, M. 1994. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Ojanen, M. & Svennevig, H. & Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein - voi hyvin, liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura. Tammer-paino oy.

Paajanen, P. 2001. Lapsen vapaa-aika huoltajan silmin. Helsinki: Väestöliitto - Väestöntutkimuslaitos.

Parkkinen, T. & Keskinen, S. 2005. Lapsen sosiaalisen kehityksen moninaisuus. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelukeskus.

Perheliikunta. verkosto/jäseneksi. Viitattu 20.5.2014.
<http://www.perheliikunta.fi/verkosto-jaseneksi>

Pienarpajaiset. Poliisi. Viitattu 11.8.2014.
<https://www.poliisi.fi/poliisi/home.nsf/pages/4B56CBE76CA52DDFC2256BC300242A46?opendocument>

Puonti, A. & Saarnio, T. & Hujala, A. 2004. Lastensuojelu tänään. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Rintala, P. & Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint Oy.

Sherborne, V. Developmental Movement for children. 2nd edition. 2001: Worth publishing. UK.

Sherborne, V. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta- Yleisopetus, erityisopetus ja esiopetus. 1993: Kehitysvammaliitto ry. Hakapaino Oy.

Sheridan M. From birth to five years. E-kirja. 2007. 7. painos. New York Routledge.

Sirkus Magenta-Sosiaalinen sirkus. Viitattu 6.8.2014.
<http://sirkusmagenta.fi/wp3/sosiaalinen-sirkus/>

Sosiaalinen sirkus-hanke 2009-2011. Viitattu 21.5.2014.
<http://vaikuttavasirkus.fi/sosiaalinsirkus/>

Suosituksset varhaiskasvatuksen liikuntaan. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö. Nuori Suomi Ry. Viitattu 20.5.2014.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_fi.pdf

Terveyden edistämisen ohjelma. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 1.9.2014.
http://www.mll.fi/mll/toiminta/terveyden_edistamisen_ohjelma/

Terveyserojen kaventamisen kustannushyödyt. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 19.8.2014.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/miksi/vaikuttavuus

Turkka, I. & Turkka, V. 2008. Ice hearts joukkue kasvun tukena. Juva: WS Bookwell Oy.

Vallo, H. & Häyrinen, E. 2012. Tapahtuma on tilaisuus. Tallinna: Tietosanoma Oy.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriö. Opetusministeriö. Nuori Suomi Ry. Viitattu 11.9.2014.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_fi.pdf

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 28.8.2014.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/lait/varhaiskasvatus/linjaavat/vasu-asiakirja

Viheriälä, L. & Rutanen, M. 2010. Lapsen psyykkisen trauman hoito. Artikkelit. Lääketieteellinen aikakauskirja duodecim. Viitattu 23.9.2014
http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo99180#s2

Vilèn, M. & Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3 uudistettu painos. Helsinki. WSOY oppimateriaalit Oy.

Vuorien T, 2013 Strategiakirja 20 työkalua. Helsinki: Talentum E-kirja. Balto print Liettua.

Kuvat

Kuva 1: Capoeira esitys	32
Kuva 2: Taekwondo-esitys	36
Kuva 3 Taekwondo	43

Taulukot

Taulukko 1: Opinnäytetyön tavoitteet ja arviointi menetelmät.....	24
Taulukko 2: Opinnäytetyön aikataulu	26
Taulukko 3: SWOT-analyysi.....	36

Liitteet

Liite 1 Mainos	52
Liite 2 Kysely kävijöille	53
Liite 3 Kysely Mannerheimin lastensuojeluliitolle.....	55
Liite 4 Kysely seuroille	56
Liite 5 Ulkokartta	57
Liite 6 Sisäkartta	59
Liite 7 Tilapäinen maankäyttölupa	60

Liite 1 Mainos



Tervetuloa koko perheen tapahtumaan!

Lauantaina 6.9.2014 kello 10-14



Tapahtumassa:

Tikkurilan alueen seurat esittelevät toimintaansa.

Toimintaa lapsille, arpajaiset ja mahdollisuus ostaa pientä purtavaa.

Osallistumalla kyselyyn, koko perhe voi voittaa elokuvaan liput!



**Tikkurilan Lummetien puistokentällä (Lummetie 3 b).
Vantaan aikuisopiston vieressä.**

Ota yhteyttä: liikutaanyhdessa@gmail.com

Tapahtumassa mukana:



Liite 2 Kysely kävijöille

Vastaamalla kyselyyn voit voittaa elokuvaliput koko perheelle!

Tapahtuma on osa opinnäytetyötämme. Olisitteko ystävällisiä ja vastaisitte alla oleviin kysymyksiin? Henkilökohtaiset tiedot menevät vain arvontaa varten.

Täyttäkää yhdessä koko perheen voimin!

1. Minkälainen tapahtuma oli mielestänne?



2. Millainen päivä teillä oli?



- Miten lapsenne viihtyivät tapahtumassa? Mikä oli erityisen mukavaa? mikä ei niin mukavaa?
- Miten aikuiset viihtyivät?



3. Löytyikö lapsellenne uusi harrastus seuroilta? Mikä harrastus?



- Mikä oli mielenkiintoisin harrastusseura?

4. Osallistuisitteko samankaltaiseen tapahtumaan uudelleen?



5. Millä tavoin liikunta näkyy teidän perheessä? Liikutteko yhdessä perheen kanssa? Millä tavoin ja kuinka usein? Onko lapsenne innokas liikkumaan teidän kanssa?

6. Minkälaisia vaikutuksia liikunnalla on lapsinne? Esim. Koetteko liikunnan lisäävän lapsenne sosiaalisia taitoja?

Mikäli haluatte osallistua elokuvallippujen arvontaan, laittaisitteko yhteystiedot (puh.nro, s-posti) Kiitos vastauksesta! Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Liite 3 Kysely Mannerheimin lastensuojeluliitolle

Kysely yhteistyökumppanille; Mannerheimin Lastensuojeluliitolle

1. Tapahtuma

- Millainen tapahtuma mielestänne oli? Kuvaile lyhyesti.
- Mitkä asiat olivat onnistuneita?
- Mitkä asiat olisi voinut tehdä toisin?

2. Tapahtuman järjestäminen ja organisointi

- Miten järjestelyt ja organisointi oli järjestäjien hallussa? Oliko jokin asia erittäin onnistunutta? mikä? Mitä järjestäjät olisivat voineet tehdä toisin?
- Ottivatko järjestäjät neuvot ja toiveet huomioon? Mitkä ja miten?
- Hyödyttkö tapahtumasta? Millä tavalla?

3. Yhteistyö

- Minkälaista yhteistyö järjestäjien kanssa oli?
- Oliko tapahtuman järjestäminen yhteistyössä järjestäjien kanssa hyödyllistä?
- Voisitteko kuvitella olevanne uudestaan yhteistyössä samankaltaisessa tapahtumassa?

4. MLL pyrkii tukemaan lapsien ja perheiden hyvinvointia. Koetteko että tapahtuma oli yhdistyksen toiminta-ajatuksen sopiva?

5. Mitä asioita ja mielikuvia teille herää perheen yhteisestä liikunnallisesta ajasta? Minkälaisia hyötyjä/haittoja lapsi voi saada liikunnasta ja harrastamisesta?

Liite 4 Kysely seuroille

Kysely osallistuneille urheiluseuroille

1. Millainen tapahtuma mielestänne oli? Kuvaile lyhyesti.
 - Mitkä asiat olivat onnistuneita?
 - Mitkä asiat olisi voinut tehdä toisin?

2. Miten seuranne hyötyi tapahtumasta?
 - Saitteko lisää asiakkaita ja harrastajia?
 - Minkälaista oli toimia tapahtumassa, jossa oli muitakin urheiluseuroja?

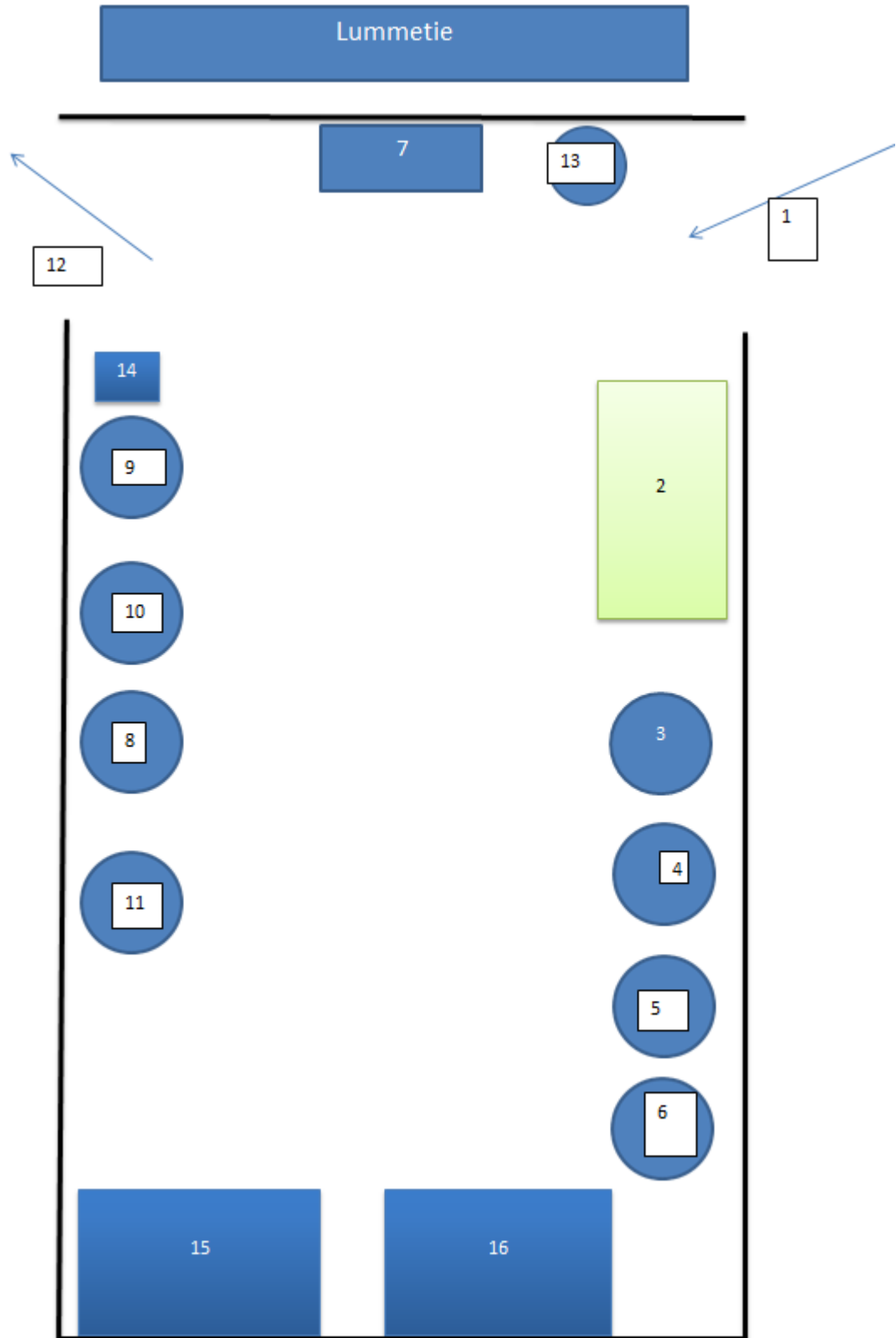
3. Minkälaista yhteistyö järjestäjien kanssa oli?
 - Millaista asioiden hoitaminen heidän kanssaan oli?
 - Ottivatko he toiveet ja pyynnöt huomioon?
Onnistuivatko järjestäjät yhteistyössä?
 - Mitä olisi voinut tehdä toisin?

4. Miten näette tapahtuman merkityksen lapsen ja vanhemman vuorovaikutukseen?
 - o Miten näette lajin merkityksen lapsen kehityksessä? sosiaalinen, kognitiivinen ja motorinen.

5. Miten näette oman lajinne merkityksen lasten, nuorten tai perheiden elämässä? Minkälaisia vaikutuksia lajilla on kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin?
 - o Mitä oma lajinne on antanut teille?

6. Vapaa sana. Kommentteja tapahtuman kokonaisuudesta tai omasta lajista. Vastaamalla autatte opinnäytetyömme arviointia.

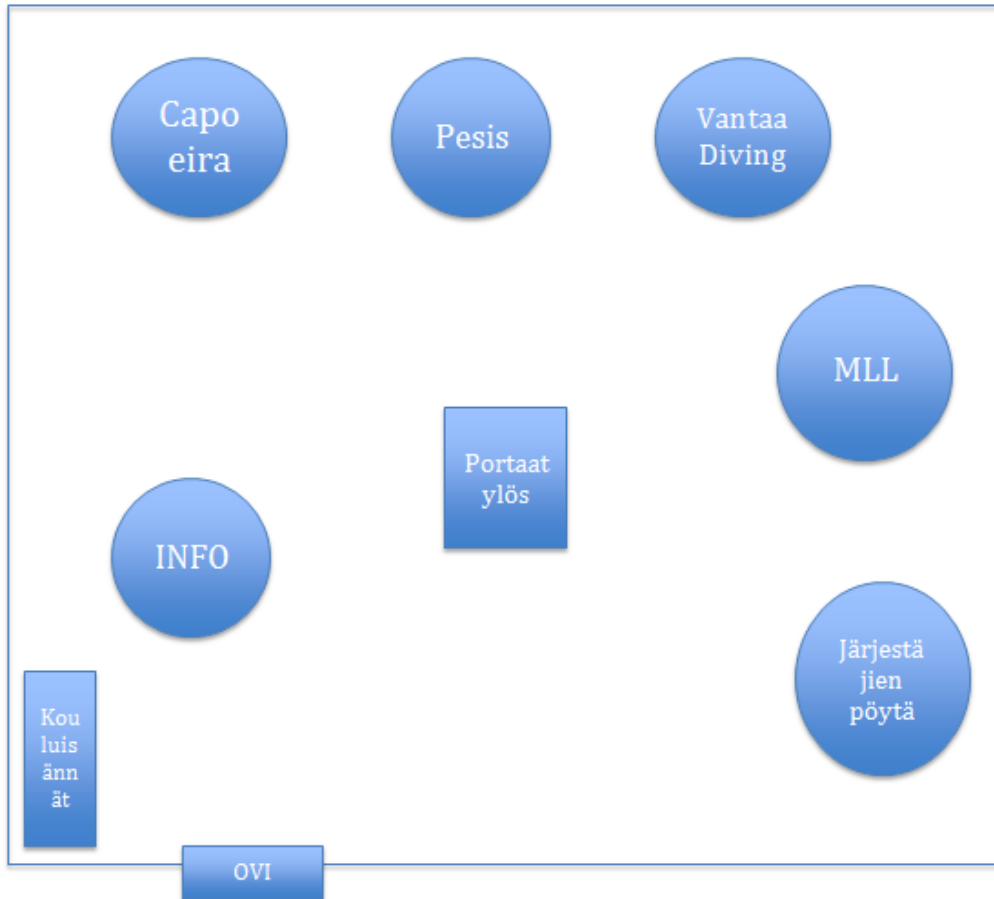
Liite 5 Ulkokartta



Kuva ei mittakaavassa.

1. Sisäänkäynti ja pelastustie
2. Tatami -matto, jossa esiinnytään.
3. Taekwondoseuran esittelypöytä
4. Pesäpallojoukkueen esittelypöytä
5. Toisen pesäpallojoukkueen esittelypöytä
6. SC-Vantaa -seuran esittelypöytä
7. Leikkialue lapsille
8. Vantaa Diving-pöytä
9. Järjestäjien myyntipöytä
10. Mannerheimin lastensuojeluliiton pöytä
11. Capoeiran pöytä
12. Evakuointireitti.
13. Tervetuloa tapahtumaan! info-pöytä
14. Ensiapu-piste, jossa myös vaahtosammutin
15. Capoeiran esiintymisalue
16. Sofian tanssiopetusalue

Liite 6 Sisäkartta



Kartta sisätiloista on suuntaa-antava. Voimme katsoa tilanteen mukaan mihin on parhaita asettua. Taekwondo-seura ja SC-Vantaa ovat sisällä ollessamme, ylhäällä 4.kerroksessa monitoimitilassa ja järjestävät toimintansa siellä. 1. Kerroksessa ruokala/aulatiloissa ovat muut.

Liite 7 Tilapäinen maankäyttölupa



VANTAAN KAUPUNKI
VANDA STAD

VIHERALUEEN TILAPÄINEN
MAANKÄYTTÖLUPA

034/2014 22.04.2014

Lummetien puistokenttä

92-61-9903-3

Viheralueyksikkö

Kielotie 13

01300 Vantaa

VIHERALUEEN TILAPÄINEN MAANKÄYTTÖLUPA

Alue	Lummetien puistokenttä Lummetie 3b Vantaa / Tikkurila
Hakija	McKee Emma 050 4430 454 emma.mckee@laurea.fi Teräväinen Anniina 040 8465 043 anniina.m.teravainen@laurea.fi
Käyttötarkoitus	Liikunnallinen perhetapahtuma
Lupa-aika	06.09.2014 / 08:00-16:00 -tapahtuma-aika 10:00-14:00
Lupamaksu	Lupamaksua ei peritä kaupungin, järjestöjen, yhdistysten, koulujen ja päiväkotien avoimiin ja maksuttomiin tapahtumiin lupia myönnettäessä -kaupunkisuunnittelulautakunta 09.12.2013 17§
Viheralueyksikön yhteyshenkilö	Esa Karhu p. 040 5274 559 esa.karhu@vantaa.fi
Katselmukset	Tapahtuman järjestäjä ja Viheralueyksikön yhteyshenkilö sopivat tarvittavista ennako- ja jälkikatselmuksista



VANTAAN KAUPUNKI
VANDA STAD

VIHERALUEEN TILAPÄINEN
MAANKÄYTTÖLUPA

034/2014 22.04.2014

Lummetien puistokenttä

92-61-9903-3

Viheralueyksikkö

Kielotie 13

01300 Vantaa

Turvallisuus

Luvan saaja vastaa alueen ja tapahtuman turvallisuudesta. Toiminnasta ei saa aiheutua vaaraa tai haittaa ympäröivien viher- tai katualueiden käyttäjille. Luvan saaja vastaa myös toiminnasta mahdollisesti kolmannelle osapuolelle aiheutuvasta vahingosta.

Viheralueen pinnoitteita, kasvillisuutta, kalusteita tai rakenteita ei saa vaurioittaa. Mikäli vaurioita kuitenkin aiheutuu, on niistä ilmoitettava välittömästi Viheralueyksikön yhteyshenkilölle. Luvan saajan on korjattava vauriot kustannuksellaan tapahtuman jälkikatselmuksessa sovittavan aikataulun mukaisesti.

Moottoriajoneuvoilla ajaminen ja pysäköinti puistoalueella on kielletty.

Puhtaanapito

Luvan saaja vastaa kustannuksellaan tapahtuman puhtaanapidosta ja jätteen poiskuljetuksesta. Alue ja sen ympäristö on pidettävä siistinä koko lupa-ajan. Loppusiivous ja roskien poiskuljetus heti tapahtuman päätyttyä.

Muut tarvittavat luvat

Luvan saajan on selvitettävä mitä muita viranomaislupia ja ilmoituksia hänen toimintansa edellyttää, tehtävä tarvittavat ilmoitukset ja haettava tarvittavat luvat kustannuksellaan.

22.04.2014

Pirjo Kosonen
viherkunnossapitopäällikkö