

Rosa Forouzes

”ELÄMYKSIÄ LUONNOSTA” - TUETTU LOMA PERHEILLE

Sosiaalialan koulutusohjelma

2014

”ELÄMYKSIÄ LUONNOSTA” - TUETTU LOMA PERHEILLE

Forouzesh, Rosa
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Joulukuu 2014
Ohjaaja: Karinharju, Kati
Sivumäärä: 51
Liitteitä: 4

Asiasanat: lapsi, perhe, osallisuus, tuen tarve, varhaiskasvatus, perheliikunta

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää tuettu loma Aivoliitto ry:n jäsenten perheille Porin Yyterissä. Kaikilla osallistujaperheillä oli tuen tarvetta johtuen erilaisista neurologisista vaikeuksista. Perheille järjestettiin ohjattua toimintaa kahden päivän ajan. Ohjattu toiminta koostui luontoliikunnasta sekä erilaisista lajikokeiluista. Tarkoituksena oli sitä kautta mahdollistaa perheille uudenlaisia elämyksiä ja kokemuksia. Opinnäytetyön tavoitteena oli vastata erityisesti perheiden lasten ohjauksesta ja suunnitella toimintaa ottaen huomioon perheiden erityistarpeet. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Satakunnan ammattikorkeakoulun, Yyterin kylpylähotellin, Aivoliitto ry:n sekä Maaseudun Terveys ja Lomahuolto ry:n kanssa.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään kolmea laajempaa teoreettista kokonaisuutta: perhe, liikkuva lapsi sekä neurologiset vaikeudet. Työn loppuosassa on raportoituna opinnäytetyön toiminnallinen osuus sekä yhteenveto loman kehittämistarpeista.

Opinnäytetyön toteutusta arvioitiin puolistrukturoitujen palautelomakkeiden avulla. Palautelomakkeessa käytettiin avoimia kysymyksiä. Lomakkeen avulla koottiin yhteen kehittämideoita ja havaintoja tulevia lomiam varten. Perheiden lapsia haastateltiin avoimilla kysymyksillä, joihin he vastasivat suullisesti. Tämän lisäksi toimintaa havainnoitiin osallistuvan havainnoinnin keinoin.

Opinnäytetyön palautteiden ja havaintojen pohjalta voidaan todeta, että tuettu loma Yyterissä koettiin onnistuneeksi ja toimintapäivien ohjaus laadukkaaksi. Lapset otettiin ohjauksessa hyvin huomioon ja ohjattu toiminta oli mieluisaa. Tutkimustulokset osoittivat, että vastaavaa lomaa suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon perheiden jäsenten diagnoosit ja jakaa ryhmät diagnoosien mukaan. Tällä tavoin perheet saivat lomalla enemmän vertaistukea. Myös lasten ikäjakaumaan täytyy kiinnittää tarkasti huomiota sillä tällä lomalla olleet lapset olivat hyvin eri-ikäisiä. Lisäksi perheiden yhteisen toiminnan tulee soveltua kaikille perheenjäsenille iästä tai fyysisestä kunnosta huolimatta.

Tämä opinnäytetyö syvensi ohjaustaitojani sekä antoi konkreettisia ideoita yhteistyökumppaneille järjestää tulevaisuudessa vastaavia lomiam. Opin ohjaamaan perheitä luontoympäristössä ja ymmärsin tuettujen lomien merkityksen perheiden hyvinvoinnin kannalta. Tämän lisäksi tuetut lomat kehittävät perheiden yhteisöllisyyttä ja sitä kautta sosiaalista esteettömyyttä.

”EXPERIENCES FROM THE NATURE” - A SUPPORTED HOLIDAY FOR FAMILIES

Forouzesh, Rosa

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

December 2014

Supervisor: Karinharju, Kati

Number of pages: 51

Appendices: 4

Keywords: child, family, participation, need of support, early childhood education, physical activity with family

The purpose of this thesis was to organize a supported holiday for member families of Aivoliitto ry in Pori, Yyteri. Every participating family required support due to different neurological difficulties. Instructed activities included physical activity in the nature and try outs of different sports. The purpose was to enable new kind of experiences for the families. The aim of this thesis was to be responsible especially for the guidance of the children of the families and plan activities considering the special needs of the families. The thesis was implemented in co-operation with Satakunta University of Applied Sciences, Yyteri Hotel & Spa, Aivoliitto ry and Maaseudun Terveys ja Lomahuolto ry.

Three broad theoretical entities are discussed in the theory part of the thesis: a family, a moving child and neurological difficulties. The practical implementation of the thesis and a summary from the developmental issues of the holiday are reported in the latter part of the thesis.

Half structured feedback forms were gathered from the participating families in the end of supported holiday. The feedback form consisted of open questions. The form was used to compile ideas and observations in order to develop supported holidays in the future. The children of the families were interviewed with open questions to which they answered verbally. Furthermore, activities were observed by the means of participating observation. According to the research results and own observations, the supported holiday in Yyteri was experienced as a pleasant holiday and it included high quality instruction. The children were taken well in consideration in the instructing and the instructed activities were pleasing. The diagnosis of the members of the families could have been taken in consideration in the planning stage of the supported holiday. The groups could have been divided according to the diagnosis. Thus, families would get more peer support during the holiday. In addition, more attention should have been paid to children's age distribution since the ages of the participating children varied greatly. Furthermore, the common activities of the whole family should be applicable for all family members in spite of age or physical condition.

This thesis expanded my instruction skills and gave concrete ideas for the partners to arrange similar holidays in the future. I learnt to instruct families in nature and understood the meaning of supported holidays regarding the wellbeing of the families. In addition, supported holidays develop social relations, and that way the social accessibility of the families.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	8
2.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	8
2.2	Tavoitteet.....	8
2.3	Menetelmät.....	9
2.4	Opinnäytetyöprosessin aikataulu.....	12
2.5	Tutkimusryhmä.....	12
2.6	Yhteistyökumppanit.....	13
3	PERHE.....	15
3.1	Perhe, voimavarat ja tuen tarve.....	15
3.2	Perheliikunta.....	16
3.3	Perheiden ohjaus.....	18
4	LIIKKUVA LAPSI.....	20
4.1	Varhaiskasvatus.....	20
4.2	Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.....	21
4.3	Luontoliikunnan merkitys lapsen kehityksessä.....	22
4.4	Luontoliikunnan hyödyt yksilön terveydelle.....	23
5	NEUROLOGISET VAIKEUDET.....	24
5.1	Yleismääritelmä.....	24
5.2	ADHD.....	24
5.3	Aivoinfarkti ja aivoverenkiertohäiriö.....	25
5.4	Aspergerin oireyhtymä.....	26
6	“ELÄMYKSIÄ LUONNOSTA”- TUETTU LOMA YYTERISSÄ.....	26
6.1	Tuetun loman toteutus.....	26
6.2	Suunnittelu.....	32
6.3	Tapahtumapäivien arviointi.....	33
7	KEHITTÄMISIDEAT TUETTUJEN LOMIEN JÄRJESTÄMISEEN.....	34
7.1	Tutkimustulokset palautteiden pohjalta.....	34
7.2	Kehittämisisideat tutkimustulosten pohjalta.....	35
8	POHDINTA.....	38
8.1	Aiheenvalinta ja työn toteutuminen.....	38
8.2	Teoriaan perehtyminen.....	39
8.3	Oma ammatillinen kasvu varhaiskasvattajana.....	40
8.4	Tuetut lomata osana ennaltaehkäisevää perhetyötä.....	42
	LÄHTEET.....	43
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Osallisuus merkitsee tasavertaisesti osalliseksi pääsemistä, vaikuttamista, huolenpitoa sekä mukanaoloa. Vähemmistö- tai erityisryhmien osallisuutta ja ihmisarvoista elämää tuetaan muun muassa liikkumista, ympäristöä ja rakentamista koskevilla ratkaisulla. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2012.) Osallisuuden käsite liittyy yhteisöön osallisena olemiseen sekä siihen osallistumiseen. Sosiaalinen osallisuus tuottaa terveyttä ja hyvinvointia, koska se luo positiivista merkitystä elämään. Osallisuutta voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Osallisuus yhteiskunnassa ja yhteisöissä voidaan jakaa kolmeen osaan: riittäväälle hyvinvoinnille ja toimeentulolle, yhteisöihin kuulumisille ja toimijuudelle. Vajaus joissakin näissä osa-alueissa tarkoittaa suurempaa syrjäytymisen riskiä sekä osallisuuden vähentymistä. Osallisuuden edistämällä tarkoitetaan sosiaalisiin oloihin vaikuttamista sekä heikommassa asemassa olevien osallisuuden vahvistamista. Tällä tavoin edistetään myös terveydellistä tasa-arvoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014.)

”Varhaiskasvatus on pienten lasten eri elämäntilanteissa tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014). Tässä opinnäytetyössä on mukana varhaiskasvatusikäisiä lapsia, joille on suunniteltu sellaista toimintaa, mikä pyrkii edistämään tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista erilaisin keinoin. Toiminnassa pyritään edistämään lasten ja heidän perheidensä osallisuutta ja tasavertaisuutta. Opinnäytetyössä korostuu perheen välinen vuorovaikutus ja yhteinen tekeminen luontoliikunnan kautta. Työssä käsitellään luonto- ja perheliikunnan merkitystä lapsen kehitykseen ja koko perheen hyvinvointiin. Perheen hyvinvointi ja terveys mahdollistaa arjen sujumisen ja koko perheen hyvinvoinnin. Lasten ja vanhempien kokonaisvaltainen hyvinvointi on koko perheen keskeinen voimavara. (Karlilig, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 15-16.)

Tämän Porin Yyterissä järjestettävän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on kehittää Yyterin kylpylähotellissa järjestettävien tuettujen lomien ohjelmaa ja sisältöä sekä mahdollistaa lomalla oleville perheille uusia kokemuksia luontoliikunnasta.

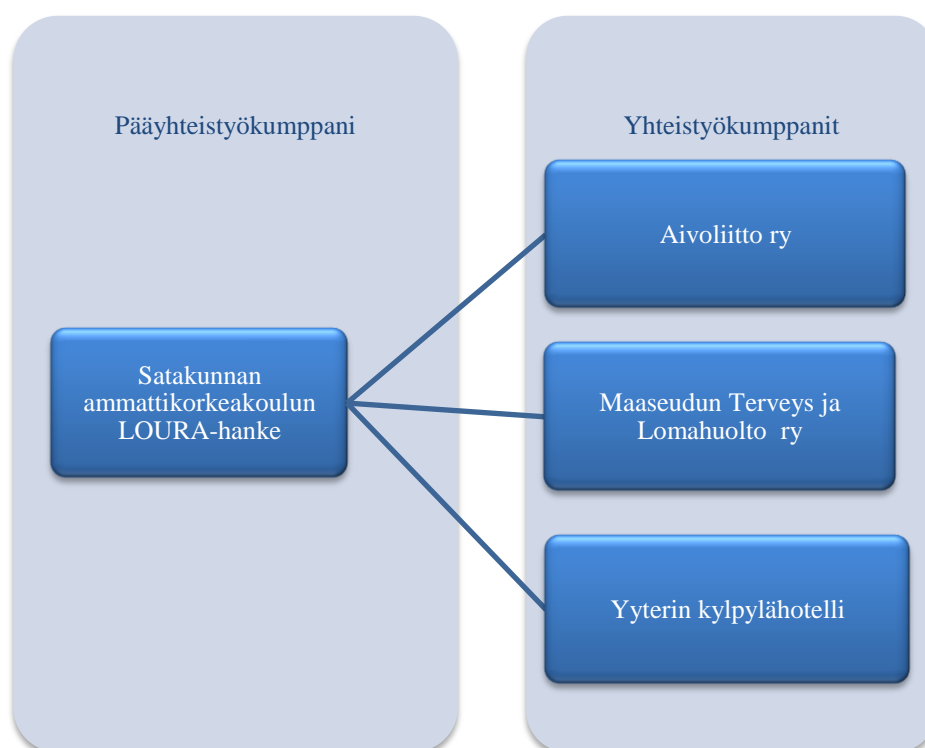
Kehittämistyössä otetaan huomioon asiakkaiden toiveet ja palautteet. Tämä työ on osa Satakunnan ammattikorkeakoulun esteettömyys ja saavutettavuus – tutkimusryhmän sekä LOURA- hankkeen toimintaa. SAMKin esteettömyyden arvopohjana ovat suvaitsevaisuus, tasa-arvo ja syrjimättömyys. Perusajatus on, että ympäristön täytyy muuttua, ei yksilöiden. Huomiota kiinnitetään sosiaaliseen ympäristöön sekä fyysisiin olosuhteisiin. SAMK esteettömyys pyrkii tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen liittyen kaikkiin yhteiskunnan toimintoihin: palveluihin, tuotteisiin ja rakennettuun ympäristöön. (Karinharju & Tupala 2014, 10.) Parhaiten tunnettu esteettömyyden osa-alue on fyysinen esteettömyys, jolla tarkoitetaan rakennusten ja ympäristön soveltuvuutta kaikille. Fyysisen esteettömyyden lisäksi esteettömyys-käsitteen alle voidaan erotella sosiaalinen esteettömyys, tiedonsaannin esteettömyys, tuotteiden ja palveluiden käytettävyys sekä hinnoittelun esteettömyys. (Karinharju & Tupala 2014, 8.) Tässä opinnäytetyössä pyrittiin ottamaan huomioon kohderyhmän sosiaalinen esteettömyys. Sosiaalinen esteettömyys tarkoittaa asenteita sekä kohderyhmien huomioonottamista. (Karinharju & Tupala 2014, 8.)

Opinnäytetyö toteutetaan yhdessä Aivoliitto ry:n sekä Yyterin kylpylähotellin kanssa. Aivoliiton tehtävänä on tuoda esille liikunnan esteettömyys, tasa-arvo ja saavutettavuus, jotta jäsenillä olisi mahdollisuus turvallisiin ja miellyttäviin liikuntaharrastuksiin. Aivoliitto tekee yhteistyötä kuntien ja urheiluseurojen kanssa ja on jäsenenä Soveltava liikunta ry:ssä (SoveLi). (Aivoliiton www-sivut 2014.) Yyterin kylpylähotelli kiinnittää erityistä huomiota esteettömyyteen ja ottaa sen erityisesti huomioon suunniteltaessa toiminnan kehittämistä. Yyterin kylpylähotelli pyrkii edesauttamaan erityisesti toimimisen ja liikkumisen helppoutta, tilaa ja turvallisuutta, sekä lasten tarpeiden huomioimista. (Yyterin kylpylähotellin www-sivut 2014.) Yyterin kylpylähotellin esteettömyyden motiivina ovat ensisijaisesti asiakkaiden muuttuvat tarpeet: yrittäjät uskovat, että yhä useamman asiakkaan palvelu edellyttää esteetöntä ympäristöä ja palvelua. Yyterin kylpylähotellin asiakasprofiilissa ja kohderyhmässä painottuvat ikääntyvät ja lapsiperheet. (Jutila & Ilola 2013, 51.)

Tässä opinnäytetyössä mukana olleet perheet tulivat tuetulle lomalle Aivoliiton kautta ja kaikissa osallistujaperheissä on jollain perheenjäsenellä neurologisia vaikeuksia. Tarkoituksena on keskittyä päivien aikana lasten ohjaukseen sekä tukemiseen var-

haiskasvatuksen ja erityisvarhaiskasvatuksen näkökulmasta sekä mahdollistaa koko perheen liikkuminen luonnossa.

Päivien ohjelma koostuu koko perheelle suunnatusta luontoliikunnasta sekä vain lapsille tarkoitettu ohjelmasta. Lapsilla on mahdollisuus kokeilla toisena ohjelmapäivänä ratsastusta, jousiammuntaa sekä puhallustikkaa Yyterin hevostalleilla. Tällä välin vanhemmilla on vapaa-aikaa ja ohjattua toimintaa. Tavoitteena on antaa perheille mahdollisuus mielekkääseen lomaan sekä kehittää tuettuja lomiammattilaisten toiveiden mukaisiksi. Pyrkimyksenä on myös tarjota perheille elämyksiä, joita heillä ei olisi muuten mahdollisuus kokea. Lomalla on suuressa roolissa luonto- sekä perhelii-kunta. Alla olevassa kuviossa (Kuvio 1) on koottuna tämän opinnäytetyön yhteistyökumppanit.



Kuvio 1. Opinnäytetyön yhteistyökumppanit.

2 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

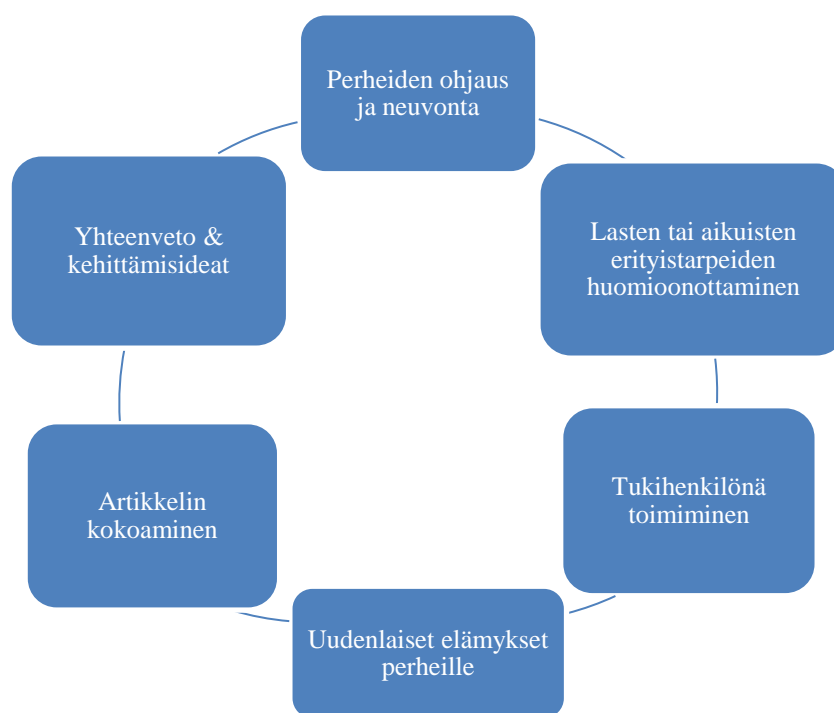
Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisesti käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista sekä toiminnan järjestämistä. Se voi olla alasta riippuen ohje- tai opaskirja tai esimerkiksi tapahtuman toteuttaminen. Tärkeää toiminnallisen opinnäytetyön tekemisessä on, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.) Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan tapahtuman järjestämisenä. Tapahtuman järjestämisestä opinnäytetyöraportin tulee kertoa ohjelmasta ja siitä koskevista valinnanmahdollisuuksista ja ratkaisuista sekä tiedottamisesta, ilmoittautumisesta, kutsuprosessista ja sopimuksista. (Vilka & Airaksinen 2004, 55.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suotavaa löytää työlle toimeksiantaja. Toimeksiantetun opinnäytetyön ja sen tekoprosessin avulla voi näyttää osaamistaan laajemmin ja herättää työelämän kiinnostusta itseäsi kohtaan. Parhaassa tapauksessa sen avulla voi jopa työllistyä. (Vilka & Airaksinen 2004, 16.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään käyttämään valmiita tutkimuskäytäntöjä laadun turvaamiseksi. Määrällisessä tutkimusmenetelmässä käytetään aineiston keräämiseen postitse kerätävää postikyselyä sähköpostitse, puhelimitse tai paikanpäällä. Analyysi toteutetaan perustason tunnusluvuilla kuten prosenttilukuina ja se esitetään taulukoin ja kuvioin. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä kerätään tietoa lomake- tai teemahaastattelulla yksilöille tai ryhmille. Aineisto kerätään paikanpäällä, postitse tai puhelimitse. Analyysi toteutetaan teemoittelulla tai tyypittelyllä. (Vilka & Airaksinen 2004, 57.)

2.2 Tavoitteet

Tässä opinnäytetyössä on tavoitteena antaa tukea osallistujaperheille ”Elämyksiä luonnosta” – tuetulla lomalla 5.3 ja 6.3.2014 Porin Yyterissä. Tavoitteena on myös tarjota tukea tarvitseville perheille mahdollisuus uusiin elämyksiin ja kokemuksiin. Tehtäviin kuuluu perheiden ohjaus, opastaminen ja neuvonta tapahtumapäivinä sekä perheiden lasten tai aikuisten erityistarpeiden huomioiminen. Jokaisessa lomalle

osallistuvassa perheessä on jollain perheenjäsenellä jokin neurologinen vaikeus. Tämän vuoksi perheiden ohjauksessa tulee ottaa heidän erityistarpeensa huomioon. Perheenjäsenillä voi olla hahmotuksen tai keskittymisen kanssa vaikeuksia ja ohjeiden vastaanottaminen ja toiminnan aloittaminen voi olla hankalaa. Perheiden erityistarpeet otetaan huomioon erilaisten kommunikoinnin apuvälineiden sekä tarvittaessa yksilöllisemmän ja eriytetymmän toiminnan avulla. Otan päivien aikana erityisesti huomioon perheiden lapset ja tarkastelen heidän toimintaa ja liikkumista varhaiskasvatuksen näkökulmasta. Tuetun loman kokemusten pohjalta kootaan Aivoliiton lehden artikkeli, jossa kerrotaan tuetuista lomista. Alla olevassa kuviossa (Kuvio 2) on koottuna opinnäytetyön tavoitteet.



Kuvio 2. Opinnäytetyön tavoitteet.

2.3 Menetelmät

Osallistuva havainnointi tarkoittaa tutkijan osallistumista tutkimuskohteensa toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla yhdessä sen jäsenten kanssa ennalta sovittuna ajanjaksona. Havainnointi on ennalta suunniteltua valitun näkökulman avulla. Kohdistetussa

havainnoinnissa havainnoija osallistuu tutkimuskohteen arkielämään, mutta havainnointia kohdistetaan rajattuihin kohteisiin. Havainnointi kohdistetaan lisäksi tiettyihin tilanteisiin tai tapahtumiin. (Vilka, H. 2006, 44.) toteuttaessa. Tässä opinnäytetyössä havainnoidaan ohjatun toiminnan onnistumista ja kehitettäviä osa-alueita tuetulla lomalla. Työssä havainnoidaan myös perheiden ja erityisesti perheiden lasten käyttäytymistä ja toimintaa luontoliikuntaa toteuttaessa.

Opinnäytetyön toiminnasta on hyvä kerätä jonkinlainen palaute kohderyhmältä. Palautteen avulla voidaan arvioida paremmin tavoitteiden saavuttamista, eikä arviota tulisi tehtyä vain omien tuntemusten pohjalta. Palautteessa olisi hyvä pyytää mielipiteitä tapahtuman onnistumisesta ja toteuttamistavasta. (Vilka & Airaksinen 2004, 157.) Tässä opinnäytetyössä perheiltä kerätään palautelomake, jossa on kysymyksiä päivien ohjelmien onnistumisesta ja ohjauksesta. Palautelomakkeiden avulla kerätään tietoa ohjelman sisällöstä sekä ohjauksen laadusta. Lomakkeessa kysytään myös toiveita tulevia lomiam varten. Lomakkeiden avulla tehdään lomien sisällön kehittämistyötä myöhemmin järjestettäviä lomiam varten.

Tiedonkeruumenetelmänä opinnäytetyössä voidaan käyttää joko määrällistä tai laadullista tutkimusmenetelmää. Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä on hyvä silloin, kun toiminnallisen opinnäytetyön tueksi tarvitaan mitattavaa, tilastollisesti ilmoitettavaa numeraalista tietoa. Selvityksen kohde täytyy siis olla mitattavissa. Numeroiden avulla voidaan täsmentää, selittää tai perustella toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyvää aihepiiriä, ideaa tai yksityiskohtaa. Aineiston keräämisen voi toteuttaa postitse, sähköpostitse, puhelimitse tai paikanpäällä. Aineiston keräämistä tulee miettiä tarkasti sen mukaan, millaista tietoa opinnäytetyössä tarvitsee. Asiaongelma, josta selvitys toteutetaan voi olla joko kohderyhmän määrittäminen tai tietyn puuttuvan tiedon kerääminen toiminnallisen osuuden tueksi. (Vilka & Airaksinen 2004, 58.)

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä on sopiva ratkaisu silloin, kun työn tavoitteena on ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on halu selvittää millaiset uskomukset, halut ja käsitykset ihmisten toiminnan taustalla vaikuttavat. (Vilka & Airaksinen 2004, 63.) Kvalitatiivinen tutkimus keskittyy ilmiön ytimeen. Jokaisen yksilön maailmankuva vaihtelee näke-

mysten mukaan ja on subjektiivinen. Tavoitteet kvalitatiivisessa tutkimuksessa ovat ensisijaisesti kuvaus, ymmärtäminen ja tarkoitus. (Thomas & Nelson 2001, 333.)

Toiminnallisissa opinnäytetöissä kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä auttaa myös tilanteissa, joissa tavoitteina on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin nojautuva idea. Aineistoa laadullisessa tutkimuksessa kerätään yksilö- tai ryhmähaastatteluna riippuen millaista tietoa halutaan oman idean sisällöksi tai tueksi. Jos tavoitteena on esimerkiksi tuotteistaa jokin tapahtuma, ryhmähaastattelu voi olla toimiva tapa kerätä tietoa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 63.)

Tässä työssä aineiston keräämiseen käytetään kvalitatiivista eli laadullista tiedonkeruumenetelmää. Tähän menetelmään päädyttiin siksi, että tapahtumassa on mukana tukea tarvitsevia perheitä sekä lapsia, jolle avoin haastattelutapa on sopivampi. Haastattelu toteutetaan puolistrukturoidulla lomakkeella, jossa on avoimia kysymyksiä. Kohderyhmänä ovat lomalle osallistuneet tukea tarvitsevat perheet. Lomakkeen kysymykset on mietitty etukäteen lomien sisällön kehittämisen kannalta sopiviksi. Perheiden lapsilta kerätään myös suoraan palautetta äänittämällä heidän vastauksensa.

Lomake- ja teemahaastattelut suositellaan tehtävän yksilöhaastatteluna. Lomake on strukturoitu haastattelulomake, jossa kysytään kaikilta tutkittavilta samat kysymykset samassa järjestyksessä. Teemahaastattelu taas on puolistrukturoituna vapaampi tapa kerätä tietoa. Se toimii toiminnallisissa opinnäytetöissä silloin, kun tavoitteena on kerätä tietoa jostakin tietyistä teemasta tai tehdä konsultaatiota asiantuntijoille. Haastattelut voi toteuttaa puhelimitse tai paikanpäällä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 63.)

Haastattelutapa tulee valita sen mukaan, kuinka tarkkaa tietoa toiminnallisen opinnäytetyön tueksi tarvitaan. Toiminnallisissa opinnäytetöissä riittää usein myös suuntaa antava tieto. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 63.)

2.4 Opinnäytetyöprosessin aikataulu

tammi-helmikuu 2014	- Opinnäytetyön aihe, suunnittelu ja kirjoittaminen - Suunnittelupalaveri Yyterin kylpylähotellin edustajan kanssa
maaliskuu 2014	- Yhteydenpito yhteistyökumppanien kanssa - Oman roolin muotoutuminen toimintapäivien toteuttamisessa - Tapahtumapäivien toteutus
huhti-toukokuu 2014	- Tapahtumapäivien palautteiden läpikäynti - Raportointiosuuden kirjoittaminen - Valokuvien läpikäynti
kesäkuu 2014	- Teorian hankintaa ja opinnäytetyön kirjoittamista
heinäkuu 2014	- Opinnäytetyön kirjoittamista
elokuu 2014	- Opinnäytetyön kirjoittamista - Teorian syventämistä
syykuu 2014	- Opinnäytetyöpalavereja - Teorian syventämistä
loka-marraskuu 2014	- Opinnäytetyö valmiiksi - Opinnäytetyön esitys & kypsyysnäyte
joulukuu 2014	- Valmistuminen Satakunnan Ammattikorkeakoulusta

2.5 Tutkimusryhmä

Opinnäytetyössä oli mukana kolme lapsiperhettä, joissa jokaisessa jollain perheenjäsenellä oli neurologisia ongelmia. Perheet olivat kaikki kotoisin Suomen eri kaupungeista, eivätkä he tunteneet toisiaan entuudestaan. Kaikki perheet olivat olleet aikaisemminkin tuetulla lomalla.

Perhe 1. Yhden nelihenkisen perheen keskuudessa kolmella perheenjäsenellä oli neurologisia erityisvaikeuksia. Isällä oli Aspergerin oireyhtymä, vanhimmalla lapsella neurologisia erityisvaikeuksia ja nuorimmalla lapsella ADHD sekä aistiyliherkyyksiä. Perheen lapset olivat iältään 12- ja 9-vuotiaita.

Perhe 2. Toisessa perheessä perheen isällä oli ollut aivoinfarkti. Muilla perheenjäsenillä ei ollut mitään diagnoosia. Perheeseen kuului äiti, isä ja kolme lasta. Perheen lapset olivat iältään 10, 13 ja 16-vuotiaita.

Perhe 3. Kolmannen perheen äidillä oli ADHD diagnoosi. Äidin lisäksi perheeseen kuului 4-vuotias tyttö.

Näiden kolmen perheen lisäksi toisena päivänä lasten ohjelmassa oli mukana muita hotellin lapsia. Lapsiryhmä oli kokonaisuudessaan kahdeksanhenkinen ja ryhmän lapset olivat iältään 4-9 -vuotiaita. Ryhmästä kolme olivat tuettujen lomien perheiden lapsia ja loput kylpylähotellissa muuten lomailevia. Lapsiryhmästä kahdella lapsella oli erityisiä vaikeuksia.

2.6 Yhteistyökumppanit

Tämä opinnäytetyö on osa LOURA –hanketta, joka on lounaisrannikon kaupunkien Turun, Uudenkaupungin, Rauman ja Porin yhteistyössä toteutettu hankekokonaisuus. Hankkeen tavoitteena on saavuttaa yhdessä toimimalla enemmän näkyvyyttä. Yhteistyöllä pyritään lisäämään koko alueen kilpailukykyä, houkuttelevuutta sekä tunnettuutta. (Karinharju & Tupala 2014, 18.) SAMK:in esteettömyys ja saavutettavuus– tutkimusryhmän tavoitteena on antaa esteettömyystietoa ja -koulutusta alueen yrittäjille. Tavoitteena on myös kehittää uudenlaista saavutettavien palveluiden laatujärjestelmää. LOURA:n esteettömyys ja saavutettavuus alihankkeessa keskeisintä ovat erilaisten asiakkaiden tarpeiden tunnistaminen ja niiden huomioiminen. Tutkimus- ja kehittämistyö alihankkeessa kohdistetaan Lounaisrannikon alueen yritysten palveluihin ja toimintaympäristöihin. (Karinharju & Tupala 2014, 18.) Opinnäytetyö toteutetaan yhdessä Aivoliiton, MTLH:n ja Yyterin kylpylähotellin kanssa.

Aivoliitto ry on järjestö, joka tukee edustamiensa ryhmien arjessa selviytymistä. Näitä ryhmiä ovat aivoverenkiertohäiriön sairastaneet (AVH) ja heidän läheisensä sekä perheet, joiden lapsella on kielellinen erityisvaikeus (SLI). Liiton perustehtävä on asenteisiin vaikuttaminen, oikeuksien valvonta, viestintä, aivoverenkiertohäiriön ennaltaehkäisy sekä palvelut ja yhdistystoiminta. Aivoliitto tuo esiin puhevammaisten asioita sekä tarjoaa erilaista sopeutumisvalmennusta, terapiaa, kuntoutusta ja virkistystoimintaa. (Aivoliiton www-sivut 2014.)

Arvot, jotka ohjaavat Aivoliittoa ovat osallisuus, oikeudenmukaisuus ja tavoitteellisuus. Aivoliiton tehtävä on ennaltaehkäistä aivoverenkiertohäiriöitä sekä vaikuttaa siihen, että kielellinen erityisvaikeus tunnistettaisiin mahdollisimman varhain. Liiton tavoitteena on vähentää aivoverenkiertohäiriön ja kielellisten erityisvaikeuksien aiheuttamia seurannaisvaikutuksia yksilön ja perheen arjessa. Aivoliitto pyrkii lisäämään tietoisuutta näistä sairauksista. Se tukee myös laajemmin yhteiskunnassa kehittämistoimintaa sekä tutkimusta. (Tavoitteet ja strategiat 2020, 2012.) Aivoliitto toimii sekä pohjoismaisella että EU-tasolla. Se on mukana kansainvälisessä toiminnassa edistääkseen edustamiensa ryhmien oikeuksien valvontaa. Liitto on edustettuna pohjoismaisessa afasianeuvostossa, joka sisältää puhevammaisten oikeuksien valvontaa ja kokemusten vaihtoa sekä yhteisiä projekteja ja seminaareja. (Aivoliiton www-sivut 2014.)

MTLH:n sosiaalinen lomatoiminta ulottuu aina vuonna 1939 voimaan tulleeseen vuosilomalakiin asti. Työnantaja ja työntekijäjärjestöt perustivat lomajärjestöjä tukemaan lomavien mahdollisuuksia. MTLH perustettiin vuonna 1954. Yhdistyksen tarkoitus oli aluksi rasittuneiden, vähävaraisten perheenäitien ja virkistystä kaipaavien lasten terveys- ja lomahuollon järjestäminen. Tarkoituksena oli myös maaseudulla asuvien aistiviallisten lasten saaminen asianmukaiseen hoitoon, aineellinen tukeminen sekä valistustyön suorittaminen. Lomia toteutettiin alkuvaiheessa vaatimattomissa tiloissa kuten vanhoissa kouluissa. Aluevastaavat kokosivat joukon loman tarpeessa olevista ihmisistä ja toimivat lomilla lomaohjaajina. He keräsivät lomalaisten ruoat ja muut tarvikkeet keräämällä lahjoituksia. (MTLH:n www-sivut 2012.)

Aivoliitto ry järjestää yhdessä MTLH:n kanssa tuettuja lomiamia. Tuki lomille tulee Raha-automaattiyhdistykseltä ja se jaetaan hakemusten perusteella. Lomat on tarkoitettu sellaisille ihmisille, joilla ei ole muuta mahdollisuutta lomilla. Tuen saaja maksaa aina lomasta omavastuuosuuden, mutta muuten lomaan sisältyy täysihoito, majoitus sekä lomaohjelma. MTLH järjestää tuettuja lomiamia eri puolilla Suomea yhteistyössä eri palveluntuottajien kanssa. Järjestön tavoitteena on tukea lomalaisia itsenäisessä selviytymisessä sekä antaa perheille aikaa vahvistaa perheen keskinäisiä vuorovaikutussuhteita. Lomaa voivat hakea kaikki Suomessa vakituisesti asuvat. (MTLH:n www-sivut 2012.)

Lomakohteina toimivat yleensä kylpylähotellit ja hotellit. Lomille haetaan Maaseudun Terveys ja Lomahuollon tuettujen lomien hakukaavakkeella, joita saa liiton alue- ja keskustoimistoista. Tuen saamiseen vaikuttavat hakijan ja perheen tulot, mitkä kysytään hakemuksessa. Tuen saamiseen vaikuttavat myös perheen lasten määrä sekä sosiaaliset ja terveydelliset seikat. (Aivoliiton www-sivut 2014.)

Vuonna 2014 Yyterin kylpylähotelli on yksi MTLH:n lomakohteista. Yyterin kylpylähotelli sijaitsee ainutlaatuisten maisemien keskellä Porin Yyterissä. Kylpylähotelli tarjoaa tilat niin lomanviettoon, kokouksiin kuin juhliinkin. Yyterin kylpylähotelli osallistui vuosina 2009 - 2011 Kaikkien Yyteri hankkeeseen, jonka tavoitteena oli lisätä alueen yrittäjien esteettömyysosaamista ja tietoisuutta. Hanke tuki myös palveluntarjoajia esteettömyysmuutostöiden toteuttamisessa. Kylpylähotellissa toteutettiin esteettömyyskartoitus Invalidiliiton rakennetun ympäristön ESKEH – esteettömyyskartoitusmenetelmällä. Kaikkien Yyteri hankkeen aikana Yyterin kylpylähotellissa tehtiin useita merkittäviä muutos- ja parannustöitä. (Yyterin kylpylähotellin www-sivut 2014.) Tämän opinnäytetyön tuetun loman toteutuspaikkana on Yyterin kylpylähotelli ja sen lähimaastot.

3 PERHE

3.1 Perhe, voimavarat ja tuen tarve

”Perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä avio- ja avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia” (Tilastokeskuksen www-sivut 2014). Suomalaisessa yhteiskunnassa perhe on merkittävä instituutio ja sen tukemiseksi on luotu monenlaisia tukiverkostoja sekä järjestelmiä. Perheen terveys ja hyvinvointi mahdollistaa arjen sujumisen ja koko perheen hyvinvoinnin. Lasten ja vanhempien sosiaalinen, psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi on koko perheen keskeinen voimavara. Perheiden sisäiset voimavarat koostuvat luottamuksesta, tiedosta, kokemuksista ja elämänhallinnan tunteesta. Yhteenkuuluvuu-

den sekä luottamuksen tunteet ovat voimavarojen perusteita. Jokainen perheenjäsen haluaa tuntea olonsa turvalliseksi ja olla osa ryhmää. (Karlig ym. 2008, 15-16.)

Kodin arkielämän monipuolisuuden ja virikkeellisyyden on osoitettu olevan selvästi yhteydessä perheen lasten hyvään terveydentilaan. Perheiden ulkoiset voimavarat koostuvat yleensä sosiaalisista tukiverkoista. Nämä viralliset tai epäviralliset sosiaaliset tukijärjestelmät tarjoavat perheelle emotionaalista tukea kuten kiintymystä, kuuntelua ja luottamusta. Terveyden edistämisen kannalta olennaista on, miten perheen voimavaroja voi tukea ja vahvistaa erilaisissa elämän muutostilanteissa. (Karlig ym. 2008, 15-16.)

Erilaiset elämäntilanteet määrittelevät perheen tuen tarpeen ja tyyppin. Perhettä koskevat muutostilanteet voivat olla lyhyt- tai pitkäaikaisia. Lyhytaikaisia perheen muutostilanteita ovat esimerkiksi lapsen syntymä tai muutto toiselle paikkakunnalle. Pitkäaikaisia perheen muutostilanteita ovat taas esimerkiksi pitkäaikaissairaudet, taloudellinen ahdinko tai jokin muu perhettä pitkään vaivannut stressitekijä. Vakavan sairauden tai kuoleman kaltaisissa kriisitilanteissa avuntarve lisääntyy entisestään. Perhettä tukevia tukiverkostoja ovat neuvolat, päiväkodit, koulut sekä erilaiset järjestöt. Vertaisryhmien toiminta on tärkeää ja tarpeellista erilaisissa elämäntilanteissa kamppaileville perheille. (Karlig ym. 2008, 15-16.)

3.2 Perheliikunta

Perheliikunta on jokaisen perheen oikeus. Se tuottaa hyvää oloa ja edellyttää hyvää perheen sisäistä vuorovaikutusta. Sisäinen vuorovaikutus muodostaa perheen ”me”-käsityksen. Välittömässä ja viihtyisässä vuorovaikutuksen piirissä on jokaisen perheenjäsenen hyvä olla. Perheen yhteinen toiminta vahvistaa perheen keskinäistä vuorovaikutusta sekä jokaisen perheenjäsenen osallisuutta. Yhteinen toiminta mahdollistaa jokaisen perheenjäsenen yksilöllisen huomioimisen. Perheliikunta ei rajoitu vain alle kouluikäisiin lapsiin sekä heidän vanhempiansa, vaan sen avulla voidaan vahvistaa esimerkiksi asuinympäristön tasavertaisuutta ja suvaitsevaisuutta sekä toimia yhdessä eri sukupolvien kanssa. (Ohjaa ja innosta 2013, 3.)

Sekä lapset että aikuiset viettävät nykyaikana suurimman osan valveillaoloajastaan paikallaan: varhaiskasvatus, koulu, työ, siirtymiset sekä vapaa-aika vietetään pääsääntöisesti istuen ja liikkumattomuus on noussut maailmanlaajuiseksi ongelmaksi. Tämän vuoksi olisi hyvä totuttaa lapsi liikunnalliseen elämäntapaan jo varhaisella iällä ja ottaa se huomioon kaikessa perheen toiminnassa. Vanhemmat ovat lapsille kaikista tärkeimpiä roolimalleja. Nuorena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa jää todennäköisesti pysyväksi koko loppuelämäksi. (Ohjaa ja innosta 2013, 4.)

Perheliikunnan keskeisimpiä tavoitteita ovat perheen sosiaalisen vuorovaikutuksen parantaminen, perheenjäsenten fyysisen kunnon kehittäminen ja ylläpitäminen sekä lapsien kokonaisvaltaisen kehityksen sekä kasvatuksen tukeminen. Perheliikunta edistää lapsen luovuutta sekä parantaa itsetuntemusta. Perheliikuntaan voidaan soveltaa päivittäisiä vähimmäisliikuntasuosituksia. (Ohjaa ja innosta 2013, 4.)

Perheliikunta voi olla sekä omaehtoista että ohjattua. Molemmat ovat tärkeitä liikunnan muotoja ja kumpaakin tulisi kuulua perheen arkeen. Suurin osa perheen liikunnasta tulisi koostua omaehtoisesta liikkumisesta, mitä ohjattu liikunta täydentää. (Ohjaa ja innosta 2013, 5.)

Omaehtoinen perheliikunta on spontaania ja edullista kotona ja lähimaastossa toteutettavaa liikuntaa. Leikit ja hyötyliikunta ovat esimerkkejä tästä. Se on kiireetöntä ja aikatauluihin sitoutumatonta toimintaa, joka on myös läheisyyttä ja läsnäoloa sekä kiireetöntä kohtaamista. Omaehtoista perheliikuntaa voidaan toteuttaa lähiliikunta-paikoilla, viheralueilla, pelikentillä, luontopoluilla, puistoissa ja lähimetsissä. Ne ovat helposti saavutettavia ja täysin ilmaisia liikuntapaikkoja. Myös päiväkotien ja koulujen pihat ovat iltaisin kaikkien käytettävissä. (Ohjaa ja innosta 2013, 5.)

Ohjattua perheliikuntaa järjestetään kaikille avoimena toimintana sekä tietyille ikä- ja kohderyhmille suunnattuna toimintana. Kaikille avoimella toiminnalla tarkoitetaan toimintatapoja, ympäristöjä ja ohjelmia, joilla mahdollistetaan kaikenlaisten ihmisten osallistuminen (Suomen Vammaisurheilu ja liikunta ry:n www-sivut 2014). Ohjattua toimintaa järjestää urheiluseurat, yhdistykset, kirkon perhe- ja lastentoimintayksiköt, asukasyhdistykset sekä yksityiset palveluntarjoajat. Ohjatun perheliikunnan ideana on tarjota perheille uusia virikkeitä ja aktiivisia toimintamuotoja, joista perhe voisi

saada ideoita myös omaehtoiseen liikuntaan. (Ohjaa ja innosta 2013, 6.) Yhteisen tekemisen kautta voidaan syventää vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. Turvallisen aikuisen läsnäolo välittää lapselle turvallisuudentunnetta. Ohjaajan tulee kiinnittää liikuntaa ohjatessaan erityisesti huomioita siihen, etteivät vanhemmat hyvää tarkoittaen estä lapsen aktiivista omatoimisuutta auttamalla lasta liian herkästi. (Zimmer 2011, 157.)

Ohjatun liikunnan liikuntakasvatuksellinen tavoite on opettaa lapselle liikunnallisia perustaitoja sekä mahdollistaa aikuiselle mielekästä liikkumista. Erilaisten lajitaitojen oppiminen on myös ohjatun liikunnan tärkeä tavoite. Perheliikuntaa järjestetään usein myös erilaisina tapahtumina esimerkiksi päiväkodin, koulun, seuran tai järjestön toiminnasta. (Ohjaa ja innosta 2013, 6.)

Perheliikuntaa järjestetään myös kursseina ja lomatoimintana. Eri urheiluopistot vastaavat yleensä tällaisesta toiminnasta. Kurssit tukevat perheen harrastamista, yhdessäoloa, vuorovaikutusta, fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä vahvistavat vanhemmuutta. Toimintaa järjestetään osallistujille sekä yhdessä että erikseen tai se voidaan suunnata erityisesti esimerkiksi isille ja pojille. (Ohjaa ja innosta 2013, 6.)

3.3 Perheiden ohjaus

Ohjaus on monitahoista ja eri ammattikäytäntöjen piirteitä yhdistelevää toimintatapojen, lähestymistapojen ja työmenetelmien yhdistämistä. Se nähdään työmuotona, jossa ohjattavan ja ohjaajan yhteisenä tavoitteena on ohjattavan oppiminen tai elämäntilanteen koheneminen. Ohjaus on tilanne, jossa ohjaaja asettuu ohjattavan asiakkaan palvelukseen ja tarjoaa hänelle kunnioitusta, positiivista huomiota sekä aikaa. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 16.)

Perheliikunnan ohjaajan ohjaustaitoihin vaikuttavat kokemus sekä oma persoona. Perheliikunnan ohjaamisen haasteena ovat eri-ikäiset liikkujat. Perheliikunnan ohjaajan tulee tunnistaa, ohjaako hän lapsia vai aikuisia. Ohjaajan täytyy puhetyylissään huomioida, puhuuko hän lapselle vai aikuiselle. Lapselle täytyy puhua selkeämmin ja

antaa lyhyemmät ja vähäsanaisemmat ohjeet. Sanallisten ohjeiden lisäksi on hyvä käyttää apuna erilaisia värejä, kuvia ja tukiviittomia. Erityisesti lapset ja erityisryhmät hyötyvät näistä. Jokaista vanhempaa tulee myös kannustaa näyttämään mallia, sillä lapset innostuvat omien vanhempiensa liikkeistä. (Ohjaa ja innosta 2013, 7.) Hyvä ohjaaja muistaa myös säilyttää malttinsa hankalissakin tilanteissa, joissa lapset saattavat tapella tai rikkoa sääntöjä. Ohjaajan tulee muistaa oma vastuullisen ohjaajan roolinsa. (Zimmer 2011, 147.)

Myönteinen ja kannustava ilmapiiri on edellytys oppimiselle. Se innostaa niin aikuisia kuin lasta kokeilemaan uutta. Ohjaajan tehtävänä on kertoa toiminnan ydinkohdat, antaa kannustavaa palautetta sekä neuvoa tarvittaessa. Ohjaajan tärkein tehtävä on antaa tilaa ja aikaa kokeilulle, sillä monien yritysten, onnistumisien ja epäonnistumisien jälkeen tapahtuu oppimista. (Ohjaa ja innosta 2013, 7.) Ohjaajan tulee työssään rohkaista vanhempia omalla esimerkillä ja luoda luonteva ilmapiiri leikkiin heittäytymiselle. Palautetta toiminnastaan ohjaaja saa koko ajan lapsilta ja aikuisilta havainnoimalla toimintaa tai keskustelemalla heidän kanssaan. Ohjaajan täytyy pystyä toiminnassaan ottamaan palautteet huomioon ja pystyä muuttamaan toimintaa niiden mukaisesti. Perheliikunnan ohjaaja tarvitsee näiden taitojen lisäksi tietoa, taitoa ja positiivista asennetta. Ohjaajan tulee myös osata hallita ryhmää. (Ohjaa ja innosta 2013, 7.)

Ohjaajan toiminnalla on ohjaustilanteissa suuri merkitys. Kehittyminen ohjausvuorovaikutuksen osaajaksi edellyttää, että ohjaaja tuntee vuorovaikutuksen rakentumisen elementit ja työkalut sekä osaa soveltaa niitä ohjaustilanteissa. Tähän liittyy myös se, että ohjaajan tulee tiedostaa millainen vuorovaikuttaja itse on ja mitkä ovat ohjaajan omat vahvuudet ja heikkoudet. (Vänskä ym. 2011, 35.) Ohjaajan täytyy olla tietoinen omasta roolistaan ryhmässä: mikä on hänen arvonsa ja miten ryhmän lapset kokevat hänen roolinsa ja persoonansa ryhmän toiminnassa. Ohjaajan tulee muistaa vahvistaa lasten käyttäytymistä ja onnistumisen tiedostamista, aktivoida lapsia toimintaan sekä auttaa tarpeen tullen, erityisesti alkuun pääsemisessä. (Zimmer 2011, 145.) Liikunnan ohjaajan on myös tärkeää muistaa havainnoida ryhmää ja ryhmän yksilöitä käynnissä olevalla ohjaushetkellä. Tärkeintä ei ole se, miten on aina käyttäytynyt tai reagoinut tai miten on eilen ollut, vaan se, mitä tapahtuu juuri sillä hetkellä. (Zimmer 2011, 147.)

4 LIIKKUVA LAPSI

4.1 Varhaiskasvatus

Valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman (Vasu) perusteet valmistuivat vuonna 2003 ja niiden tarkistettu painos vuonna 2005. Vasu on kehittämisen ja ohjauksen väline, jonka tavoitteena on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteuttamista kaikkialla Suomessa. ”Vasun mukaan varhaiskasvatus on pienten lasten eri elämämpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista” (Reunamo 2007,101). Varhaiskasvatus vaatii vanhempien ja kasvatuksen ammattilaisten tiivistä yhteistyötä eli kasvatuskumppanuutta, jotta lapsen hoitopaikan ja perheiden yhteinen kasvatustehtävä olisi lapselle mielekäs kokonaisuus. (Reunamo 2007, 101.) Suomalaisen varhaiskasvatuksen arvot perustuvat keskeisimpiin kansainvälisiin lapsen oikeuksia määritteleviin sopimuksiin, kansallisiin säädöksiin ja muihin ohjaaviin asiakirjoihin. Lapsen oikeuksien sopimuksen arvojen mukaan keskeisin arvo on lapsen ihmisarvo, johon liittyvät syrjintäkielto ja lasten tasa-arvoisen kohtelun vaatimus, lapsen etu, lapsen oikeus elämään ja täysipainoiseen kehittymiseen sekä lapsen mielipiteen huomioon ottaminen. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 12.)

Yhteiskunnan järjestämä, tukema ja valvova varhaiskasvatus koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Se on tavoitteellista ja suunniteltua vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa, jossa lapsen omaehtoisella leikillä on keskeinen merkitys. Lähtökohtana varhaiskasvatukselle ei ole vain kasvatustieteelliseen vaan myös laaja-alaiseen monitieteiseen tietoon ja tutkimukseen perustuva kokonaisvaltainen näkemys lasten kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta. Pedagogisten menetelmien hallinta on myös yksi varhaiskasvatuksen lähtökohta. (Reunamo 2007, 101.)

Varhaiskasvatuspalveluja järjestetään varhaiskasvatuspalveluissa, joita ovat esimerkiksi päiväkodit, perhepäivähoito ja avoin toiminta. Varhaiskasvatuspalveluja tuottavat yksityiset palveluntuottajat, kunnat, järjestöt ja seurakunnat. Esiopetusta tarjotaan päiväkodeissa vuotta ennen oppivelvollisuuden aloittamista. Varhaiskasvatus, var-

haiskasvatukseen kuuluva esiopetus ja perusopetus muodostavat Suomessa suoralinjaisesti etenevän jatkumon. (Reunamo 2007, 101-102.)

4.2 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet lasten päivittäisen liikunnan määrää huomattavasti. Tietoteknisten laitteiden nopea lisääntyminen on muuttanut ajankäyttöä siten, että lukuisten ulkoleikkien sijaan lapsi viettää aikaansa sisällä istuen ja pelaen erilaisia pelejä tai katsoen videoita. Nykyiset liikuntamäärät vaarantavat lasten normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen. Tästä syystä on täytynyt laatia valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 7.)

Lapsella on tarve liikkua. Liikunta on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lapsen lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen edellyttävät kunnan ravinnon lisäksi lihasten jatkuvaa käyttämistä. Liikkuminen, fyysinen kasvu sekä painon lisääntyminen kuormittavat kehon eri osia ja vahvistavat sidekudoksia, luukudosta ja jänteitä. Hengästymiseen saakka liikkuminen kehittää lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Lapsi tarvitsee liikuntaa ja leikkimistä päivittäisen hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi. Liikunta- ja leikkitilanteet harjoittavat tehokkaasti myös lapsen sosiaalisia taitoja. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

Varhaiskasvatusikäisten eli alle kouluikäisten lasten tulisi saada päivittäin vähintään kahden tunnin ajan reipasta liikuntaa. Lapsen tulee saada harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä ja paikoissa. Varhaiskasvattajien tulee työssään suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Heidän tehtävänä on myös luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä sekä opettaa mitä on turvallinen liikkuminen erilaisissa ympäristöissä. Jokaisessa päivähoiton toimipisteessä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Niitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten ulottuvilla mahdollistaakseen myös lasten omaehtoisen toiminnan. Aktiivinen ja vastavuoroinen yhteistyö lasten vanhempien kanssa on tärkeä osa varhaiskasvatuksen liikunnan toteutumista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 5.)

4.3 Luontoliikunnan merkitys lapsen kehityksessä

Kaupungistumisen myötä ihminen on alkanut etääntyä luonnosta. Ihmisten tavat ja tottumukset ovat muuttuneet vuosien saatossa ja luonnosta osaa nauttia yhä harvempi ihminen. Luonnosta vieraantuminen on yleinen ilmiö nykypäivänä. (Lapin yliopiston www-sivut 2014.) Luonto houkuttelee lapsia liikkumaan luontaisesti sisätiloja aktiivisemmin. Polut, kivet, kannot ja puut saavat lapsen innostumaan juoksusta, kiipeilystä ja hyppimisestä. Luonto innostaa lasta myös mielikuvitusta ruokkivaan vapaaseen leikkiin. (Metsähallituksen www-sivut 2014.)

Lapsen tavanomainen kehitys edellyttää ulkoleikkejä. Luontoympäristöllä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia lapsen kehohallintataitojen kehittymiselle. Lapsen leikkiessä ulkona, harjaantuu myös lapsen motoriset taidot. Lisäksi luonnossa leikkimisellä on yhteys lapsen kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. (Salonen 2010, 104.)

Luonto tarjoaa niin lapselle kuin aikuisellekin paikan rauhoittua, rentoutua ja virkistäytyä. Luontoympäristö mahdollistaa lapselle myös stressioireiden lieventymisen, itsetunnon vahvistumisen ja minäkuvan selkeytymisen. Luonto tarjoaa niin yksityisyydestä kuin yhteisöllisyydestäkin nauttimista. (Salonen 2010, 105.)

Koululiikunta tarjoaa lapselle lukuisia toiminnallisia luonnossa liikkumisen muotoja. Hiihto, suunnistus ja laskettelu ovat erinomaisia luontoliikunnan muotoja. Luontoliikunta merkitsee lapselle liikunnallisten tavoitteiden ohella myös emotionaalisten, eettisten, sosiaalisten sekä esteettisten tavoitteiden kehittymistä. Luonto sellaisenaan voi virittää lapsen erilaisiin emotionaalisiin tunnetiloihin joko tekemisen synnyttämien värien, äänien, valojen tai tuoksun kautta. Luontoliikunnan eettisyys liittyy vahvasti ympäristökasvatukseen. Sosiaaliset tavoitteet taas täyttyvät ryhmäytymisenä ja vastuunottona yhteisistä asioista. Luonnon kauneuden havainnoiminen liittyy luontoliikunnan esteettisiin tavoitteisiin. (Lapin yliopiston www-sivut 2014.)

4.4 Luontoliikunnan hyödyt yksilön terveydelle

Muutama vuosi sitten lanseerattiin suomalaisten allergia- ja ympäristötutkijoiden toimesta ”biodiversiteettihypoteesi”, joka kytkee ihmisen terveyden ja sairauden uudella tavalla luonnon monimuotoisuuteen. Hypoteesissa oletetaan, että allergiat ja muut tulehdusperäiset sairaudet ovat yleistyneet siksi, että elintason noustessa ja elintapojen muuttuessa ihmisten yhteys ympäristön hyödylliseen mikrobilajistoon on vähentynyt. “Tutkimustiedon mukaan vahva luontosuhde vahvistaa lapsen immuunijärjestelmää” (Saarinen 2014, 35). Nykyään pelätään bakteereja, jotka stimuloivat immuunijärjestelmän soluja ja pitävät yllä sen normaalia toimintaa. Allergiat voidaan siis nähdä luonnon monimuotoisuuden mittarina: mitä yksipuolisempi ympäristömme on, sitä herkemmin reagoimme siihen. (Saarinen 2014, 33-35.)

Suomessa allergiat ovat lasten ja nuorten yleisin krooninen sairaus: pahimmillaan jo puolet lapsista ovat yliherkkiä. Tämän vuoksi on tärkeää lisätä ja mahdollistaa luontoliikuntaa jo pienille lapsille. Lastentarhanopettajat ovat päiväkodeissa päävastuussa toiminnan suunnittelusta ja pystyvät toiminnallaan vaikuttamaan lapsen kokemukseen luonnossa toimimisesta. Metsä on turvallinen leikkipaikka, missä liikkuminen edistää lapsen terveyttä. (Saarinen 2014, 33-34.)

Nopeatempoinen elämäntyyli, jossa suurin osa vuorokaudesta kuluu sähköisten laitteiden parissa, asettavat vaatimuksia aivojen toimintakyvylle. Jatkuvaa huomiota vaativat tehtävät altistavat uupumukselle ja stressille. Ihmisen luovuus ja keskittymiskyky heikentyvät jos aivot eivät saa välillä aikaa palautua rasituksesta. Stressi on myös yhteydessä elimistön tulehdustilaan ja kroonisiin sairauksiin, joten kunnollinen stressistä elpyminen on terveyden kannalta erittäin tärkeää. Luonto auttaa ihmistä palautumaan stressistä. Kauniit maisemat, äänet ja tuoksut auttavat päästämään irti keskittymistä vaativista tehtävistä. Luonto auttaa elimistöä ja aivoja toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla. Säännöllinen luontoliikunta ehkäisee kroonisten sairauksien kuten sydän- ja verisuonisairauksien, tyypin 2 diabeteksen ja tuki- ja liikuntaelimistön ongelmien syntyä. Muita luontoliikunnan terveyshyötyjä ovat painonhallinta, verenpaineen, veren sokeritasapainon sekä kolesteroliarvojen säätely. (Metsähallituksen www-sivut 2014.)

Ihmisen fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa. Luonto houkuttelee ihmistä liikumaan. Luonnossa ihminen liikkuu huomaamattaan reippaammin kuin sisätiloissa, vaikka liikunta tuntuu kevyemmältä. Luonnossa liikkuminen edistää myös sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Se ilmenee myönteisemmällä suhtautumisena muihin ihmisiin sekä mielialan kohoamisena. Luonnosta saatava elvyttävä ja voimaannuttava tunne vahvistaa myös itsetuntoa ja uskoa omaan osaamiseen. (Metsähallituksen www-sivut 2014.)

5 NEUROLOGISET VAIKEUDET

5.1 Yleismääritelmä

Neurologiset poikkeavuudet tarkoittavat ongelmia, jotka ilmenevät aivoissa, selkäytimessä, ääreishermostossa, autonomisessa hermostossa tai lihaksissa. Ne voivat olla peräisin aiemmasta vauriosta tai dynaamisesta tilasta, joka tarkoittaa että kudokset kasvavat liikaa tai surkastuu poikkeavalla tavalla. Neurologiset ongelmat voivat aiheuttaa oppimisvaikeuksia, erilaisia kohtauksia, hieno- ja karkeamotoriikan häiriöitä sekä puheen ja kommunikoinnin ongelmia. (Terveyskirjaston www-sivut 2014.) Teoriaosuudessa keskitytään kolmeen neurologiseen vaikeuteen: ADHD:hen, aivoinfarktiin ja aivoverenkiertohäiriöön sekä autismin kirjoon lukeutuvaan Aspergerin oireyhtymään. Näitä kolmea neurologista vaikeutta esiintyi tässä opinnäytetyössä mukana olleissa perheissä.

5.2 ADHD

ADHD on ylivilkkaus tai tarkkaavaisuushäiriö, joka aiheuttaa itsehillinnän vaikeuksia. Siihen sisältyy tarkkaavaisuusongelmia, impulssikontrolliongelmia sekä aktiivisuustason vaihtelua. (Barkley 2008, 35.) ADHD on neuropsykiatrinen häiriö jonka oireet voivat näkyä ja painottua eri tavoin riippuen yksilöstä. ADHD:hen liittyy usein samanaikaisesti myös muita neurologisia tai psykiatrisia häiriöitä (ADHD-liiton www-sivut 2014).

ADHD oireiden merkittävyyteen vaikuttaa huomattavasti sosiaalinen ympäristö ja tukitoimet. ADHD voi näin muodostua joko vahvuudeksi tai toimintakyvyn rajoitteeksi. Tukitoimet tulee järjestää aina yksilöllisesti henkilön tarpeiden mukaan. Tilanteiden, toimintojen ja tehtävien jäsentely ja selkeä struktuuri tukevat tarkkaavaisuutta ja oman toiminnan ohjaamista. Tukitoimien lisäksi ADHD:n oireiden lievittämiseen käytetään lääkehoitoa, eri terapiamuotoja sekä vertaistukea. (ADHD-liiton www-sivut 2014.)

Journal of Attention Disorders -lehti julkaisi vuonna 2008 tutkimuksen, jonka mukaan tavallinen 20 minuutin kävelylenkki luonnossa auttaa ADHD -lasten keskittymiseen yhtä tehokkaasti kuin lääkkeet. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa on ollut viitteitä siitä, että luonnossa oleskelu vähentäisi ADHD -lasten ylivilkkautta ja lisäisi keskittymiskykyä. Tutkimus osoittaa, että fyysisellä ympäristöllä on suuri merkitys. Mitä enemmän luontoa ympäristössä on, sitä suotuisammin se vaikuttaa ADHD -lasten käyttäytymiseen. (Journal of Attention Disorders 2009, 402-409.)

5.3 Aivoinfarkti ja aivoverenkiertohäiriö

Aivoinfarkti on sairaus, jossa tukkeutuneen valtimon alueella aivokudos jää ilman happea ja verenkiertoa. Seurauksena tästä paikallinen osa aivokudoksesta menee pysyvään kuolioon. Tukkeuma johtuu usein ahtautuneessa valtimossa olevasta verihyytymästä, mutta se voi aiheutua myös kaulavaltimosta tai sydäimestä tulleesta hyytymästä. (Terveyskirjaston www-sivut 2011.)

Aivoverenkiertohäiriöt voidaan jakaa kahteen erilaiseen tilaan: iskemiaan, joka tarkoittaa paikallista aivokudoksen verettömyyttä sekä hemorragiaan eli aivovaltimon verenvuotoon. Näistä tiloista käytetään yleensä yhteisnimitystä aivohalvaus. (Salmenperä, Tuli & Virta 2002.) Aivoverenkiertohäiriöstä käytetään usein nimitystä AVH. AVH aiheuttaa aivojen toimintahäiriön josta seuraa muun muassa motorisia ja kielellisiä vaikeuksia. Kielelliset vaikeuden kuuluvat neuropsykologisiin puutosoireisiin, joita voivat olla vaikeus tuottaa ja ymmärtää puhetta, kirjoittaa, laskea sekä hahmottaa asioita. (Aivoliiton www-sivut 2014.)

5.4 Aspergerin oireyhtymä

Aspergerin oireyhtymä on autismin kirjoon kuuluva neurobiologinen kehityshäiriö, joka aiheuttaa erilaisia toiminnan esteitä (Autismi ja Aspergerliiton www-sivut 2014). Asperger -henkilöille tunnusomaisia piirteitä ovat estynyt sosiaalinen vuorovaikutus, heikko empatiakyky, erityinen kiinnostus johonkin tiettyyn aiheeseen, poikkeavat oppimistaidot, aistiyliherkkyys sekä poikkeavat oppimistaidot (Attwood 2012, 30). Asperger -henkilöt ymmärtävät asioiden merkitystä eri tavalla ja mieltävät ympäristönsä omalla tavallaan. Asperger-henkilöillä on hyvin vaihteleva kykyprofiili. Toiset tarvitsevat tukea vuorokauden ympäri ja toiset taas ovat huippulahjakkaita. Tuen tarve on todella yksilöllistä. (Autismi ja Aspergerliiton www-sivut 2014.)

6 “ELÄMYKSIÄ LUONNOSTA”- TUETTU LOMA YYTERISSÄ

6.1 Tuetun loman toteutus

Minun tehtävänäni oli tapahtumapäivien ajan toimia perheiden tukihenkilönä sekä ottaa lapset ja heidän erityistarpeensa huomioon. Perheiden tuen tarve oli etukäteen selvitetty sähköpostin kautta, joten tein Yyterin kylpylähotellin liikunnanohjaajan suunnittelemien aktiviteettien selkeyttämiseksi ja helpottamiseksi kuvakortit (Liite 4) lapsia varten. Ohjasin myös lapsille leikkejä sekä toimin ohjaajana koko perheen luontoretkellä. Toimin myös mukana lasten ohjelman suunnittelussa ja ohjaamisessa sekä kyselin vanhempien toiveita lasten ohjelman suhteen.

Maanantai 3.3.2014

Perheet saapuivat Yyteriin maanantaina 3.3.2014. Tällöin ei vielä ollut opinnäytetyön toimesta ohjattua toimintaa.

Tiistai 4.3.2014

Tiistaina 4.3. lomailijoille pidettiin alkuinfo, jossa kerrottiin viikon ohjelmasta ja Yyterin kylpylähotellin palveluista. Olin itse myös mukana infossa esittelemässä itseni sekä jakamassa perheille tekemäni kuvauslupalomakkeet (Liite 2) keskiviikkoa ja torstaita varten. Alkuinfon jälkeen yksi perhe jättäytyi pois ohjelmasta, koska he eivät olleet kiinnostuneita ohjatusta toiminnasta. Tämän vuoksi mukana oli vain kolme perhettä. Alkuinfon jälkeen perheet saivat tutustua vapaasti Yyteriin ja viettää rentoa vapaa-aikaa. Yhteensä lomalaisia oli 11 henkilöä.

Keskiviikko 5.3.2014

Keskiviikkona 5.3 oli luontoliikunnan ensimmäinen päivä. Lähdimme Yyterin kylpylähotellilta 9.30 koko ryhmä metsään, jonne oli laitettu valmiiksi tehtäviä sekä merkattu reitti valmiiksi. Minä toimin ryhmän ohjaajana toisen opiskelijan sekä Aivoliiton edustajan kanssa. Pysähdyimme tasaisin väliajoin suorittamaan puihin valmiiksi merkattuja rasteja (Kuva 1 ja 2). Pyrin käyttämään tarpeen vaatiessa kuvia tehtävien ymmärtämisen helpottamiseksi. Tehtävälaput koostuivat erilaisista aisteja virittävästä sekä pohdiskelevista kysymyksistä. Mukana oli myös muutama toiminnallisempi rasti.



Kuva 1. Lapset tutkimassa kaukoputkia.

Löydettyämme viimeisenkin rastin suuntasimme Yyterin rannan kautta Luvatan yksityiselle mökkialueelle, jonka olimme saaneet käyttöömmme. Mökkialueella kävin lasten kanssa vielä läpi metsän eläimiä ja kasveja kuvakorttien avulla. Pelasimme korteilla myös Kim-leikkiä ja lapset saivat leikkiä vapaasti alueen leikkipuistossa. Tämän jälkeen ohjelmassa oli tikkupullien paistoa (Kuva 3). Grillin lämmitessä pelasimme lasten kanssa polttopalloa, piiloa sekä erilaisia pallopelejä häntäpallojen kanssa, joita olin tehnyt retkeä varten. Vanhemmat menivät tällä aikaa liikunnaohjaajan kanssa katsomaan lähellä olevaa niemeä.



Kuva 2. Reippaat retkeilijät luontopolulla.

Tikkupullien paiston jälkeen lähdimme kävelemään takaisin rantaa pitkin kohti hotellia. Lapset juoksivat rannalla ja keräsivät taskut täyteen simpukoita ja erilaisia kiviä. Olimme puolenpäivän aikaan takaisin hotellilla, jonka jälkeen perheet suuntasivat lounaalle. Sain keskusteltua päivän aikana monipuolisesti vanhempien kanssa ja kyselyä toiveita torstaita varten.



Kuva 3. Tikkupullien paistoa.

Torstai 6.3.2014

Torstain ohjelma oli suunniteltu niin, että siihen saivat osallistua myös hotellin muut lapset eivätkä vanhemmat olleet tällä kertaa mukana. Hotellin lapset jaettiin kolmeen ryhmään iän perusteella: pienet lapset, minun ryhmäni, sekä isot lapset. Pienten ryhmässä oli 10 lasta, minun ryhmässäni kahdeksan ja isojen ryhmässä 11 lasta. Päivän ohjelma oli jaettu kolmeen eri pisteeseen, joista jokainen ryhmä pääsi kokeilemaan kahta. Ohjelmassa oli ratsastusta, jousiamuntaa sekä muita tarkkaavaisuutta vaativia lajeja sekä erilaisia pelejä ja leikkejä.

Minun ryhmälläni oli ensimmäisenä ohjelmassa jousiamuntapiste (Kuva 4). Jousiamunta on kaikenikäisille sopiva laji, joka harjoituttaa keskittymiskykyä ja keuhonhallintaa. Jousen jännittämiseen vaaditaan voiman sijaan oikeaa tekniikkaa. Suosituimmat jouset jousiamunnassa ovat tähtäinjousi ja taljajousi. (Suomen Jousiampujain Liiton www-sivut 2014.)



Kuva 4. Jousiamunnan harjoittelua.

Jousiammunta sopii myös lähes aina lajina kaikille tukea tarvitseville (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry:n www-sivut 2014). Lapset pääsivät kokeilemaan ammattilaisen opastuksella jousiammuntaa ja saivat opastusta oikeanlaiseen tekniikkaan ja turvallisuuteen. Jousiammunnan lisäksi tässä pisteessä sai kokeilla puhallustikkaa (Kuva 5 ja 6) sekä häntäpalloista ja ämpäreistä tehtyä frisbeegolf-rataa. Puhallustikassa puhalletaan puhallusputkella tikkoja tauluun. Pelin tavoite on osua mahdollisimman lähelle taulun keskipistettä. Peli harjoittaa muun muassa suun alueen motoriikkaa, tarkkuutta, puhaltamista sekä etäisyyksien ja suunnan hahmottamista. (Maliken www-sivut 2010.) Lapset olivat erittäin hyviä lajeissa ja saivat kokea onnistumisen tunteita. Lajit olivat myös usealle lapselle täysin uusia kokemuksia.



Kuva 5. Puhallustikan kokeilua.



Kuva 6. Tarkkaa tähtäämistä.

Jousiammunnan jälkeen siirryimme ratsastuksen pariin. Ratsastuspisteessä kaikki lapset pääsivät kokeilemaan ratsastusta ja hevosen hoitoa tallien omistajan ja taluttajien opastuksella (Kuva 7 ja 8). Ratsastus on luonnonläheinen ja monipuolinen liikuntamuoto, joka sopii lähes kaikille. Ratsastusta voi harrastaa ympäri vuoden. Ratsastus edellyttää hyvää fyysistä kuntoa, tasapainoa, rytmitajua ja koordinaatiokykyä. Ratsastusta voidaan toteuttaa myös sosiaalipedagogisena toimintana keskittyen syrjäytymisen ehkäisyyn sekä sosiaalisen kasvun tukemiseen. (Suomen Ratsastajainliiton www-sivut 2014.)

Kaikilla pisteillä oli myös tämän päivän ajan kuvat hahmottamisen helpottamiseksi. Lapset olivat hyvin omatoimisia ja reippaita eivätkä tarvinneet erityisen tiivistä ohjausta. Ryhmän nuorin lapsi (4v) tarvitsi muita enemmän ohjausta, mutta pärjäsi hyvin vanhempien lasten ryhmässä.

Vietimme molemmissa pisteissä aikaa noin tunnin ajan, mutta ratsastuksen loppuvaiheessa oli monella lapsella jo niin kylmä, että lähdimme aikaisemmin kohti hotellia. Ennen hotellille lähtöä kyselin lapsilta heidän tuntemuksia ja ajatuksia päivästä ja nauhoitin ne. Nauhoitusten avulla pystyin ottamaan myös lasten toiveet ja mielipiteet huomioon kootessani kehittämideoita. Jaoin myös päivän päätteeksi palautelomakkeet (Liite 3) vanhemmille ja pyysin täyttämään ne loman loppuun mennessä.



Kuva 7. Temppuilua hevosen selässä.



Kuva 8.Loppurapsutukset hevoselle.

6.2 Suunnittelu

Idea opinnäytetyöhön lähti siitä, kun aloitin lukemaan omien opintojeni lisäksi varhaiskasvatusopintoja saadakseni lastentarhanopettajan kelpoisuuden. Olin asiasta yhteydessä opinnäytetyön ohjaajaani Kati Karinharjuun, joka ehdotti minulle yhteistyötä Yyterin kylpylähotellin ja Aivoliiton kanssa. Aivoliiton yhteyshenkilö oli ollut aikaisemmin yhteydessä SAMKiin ja toivonut apua tuetun loman ohjelman järjestämiseen. Lastentarhanopettajan kelpoisuuden saamiseksi kohderyhmänä täytyi olla alle 10-vuotiaat lapset tai perheet joten mahdollisuus vaikutti täydelliseltä. Olen opiskellut vaihtoehtoisina ammattiopintoina myös erityisryhmien ohjaukseen liittyvät opinnot, joten sain yhdistettyä opinnäytetyöhön myös sen puolen.

Työn suunnitteluun kuului palaveri Yyterin kylpylähotellin liikunnanohjaajan sekä opinnäytetyön ohjaajani kanssa. Palaverissa kävimme läpi perheiden taustoja, viikon ohjelmaa sekä minun ja yleisesti SAMKin roolia päivien aikana. Palaverin aikana jaoimme lapset ryhmiin ja suunnittelimme päivien aikataulutuksen. Sovimme myös minun tehtäväni ennen lomaviikkoa sekä tehtäväni paikanpäällä.

Etukäteisvalmisteluina viikkoa varten tein koosteen päivien ohjelmasta (Liite 1), kuvaslupalomakkeet perheille, palautelomakkeet vanhemmille sekä kuvakortit Pappunetissä lapsia varten. Olin myös yhteydessä Yyterin kylpylähotellin liikunnanohjaajan kanssa muista järjestelyistä. Tutustuin hotellin liikunnanohjaajan tekemiin

metsärasteihin etukäteen sekä kävin Yyterissä tutustumassa alueeseen ja hevostalleihin.

6.3 Tapahtumapäivien arviointi

Tapahtumapäivien toteutus onnistui suunnitelmien mukaisesti. Pieni osallistujamäärä oli aluksi yllätys, mutta pienemmässä ryhmässä toimiminen sujui vaivattomasti. Ensimmäisen päivän luontoretki ei innostanut yhden perheen 10, 13 ja 16-vuotiaita poikia tulemaan mukaan, mutta perheen vanhemmat osallistuivat silti retkelle. Luontoretkestä ja tikkupullien paistosta saimme kuulla hyvää palautetta ja myös ohjaajat nauttivat päivästä.

Keskiviikon luontoretki oli hyvä tapa saada perheet viettämään yhdessä aikaa sekä liikkumaan ja nauttimaan luonnosta. Metsäreitin varrella olevat tehtävät olivat kuitenkin mielestäni liian vaikeita etenkin lapsille. Myös vanhempien erityisvaikeudet huomioon ottaen, olisi tehtävien pitänyt olla selkeämpiä sekä huomattavasti konkreettisempia pohdiskelun sijaan. Reitti metsän läpi oli todella monipuolinen ja sopivan pituinen, mutta 4-vuotiaalle aivan liian pitkä. Kun olimme kävelemässä takaisin mökkialueelta, 4-vuotias ei enää jaksanut kävellä ja pyysi koko ajan tulla syliin. Lasten suuri ikäero aiheutti tietysti haasteita ohjelman suunnitteluun, mutta se olisi pitänyt ottaa jo suunnitteluvaiheessa paremmin huomioon. Tikkupullien paistossa erityisruokavalio olisi myös pitänyt ottaa tarkemmin huomioon, sillä joukossa oli yksi keliakikko, joka ei saanut retken päätteeksi mitään syötävää.

Torstaina järjestetty lasten ohjelma oli onnistunut, sillä jokainen lapsi olisi halunnut kokeilla vielä lisää ja kauemmin ratsastusta. Oli myös tärkeää, että vanhemmat saivat tällä välin omaa aikaa. Lajit olivat harvinaisempia ja moni lapsi ei ollut koskaan ennen päässyt kokeilemaan niitä. Torstain ohjelma oli monipuolinen ja hyvin organisoitu, mutta aikataulutusten arviointi ei osunut aivan kohdalleen. Suunnitelmissa oli viettää tunti aikaa kullakin pisteellä, mutta se oli käytännössä aivan liian pitkä aika. Lapsille ehti tulla kylmä ja aika alkoi käydä pitkäksi sen jälkeen, kun oli jo kokeillut kaikki lajeja jousiammuntapisteessä. Ratsastuspisteellä oli sillä aikaa pienten ryhmä, jonka kanssa taas aikaa meni kauemmin. Oman ryhmäni lapset joutuivat odottamaan

jonkin aikaa ennen kuin pääsivät kokeilemaan ratsastusta, sillä pienten ryhmästä ei ollut vielä kaikki päässeet kokeilemaan sitä, kun oma ryhmäni oli jo valmis. Tämä oli toisaalta myös hyvä asia, sillä muutamia lapsia ratsastus jännitti ja he saivat ennen kokeilua katsoa kun muut ratsastivat ensin. Lapset kuitenkin nauttivat päivästä ja saivat uusia hienoja kokemuksia. Ujommatkin lapset vapautuivat hevosten selässä ja saivat nauttia lomastaan antaumuksella.

7 KEHITTÄMISIDEAT TUETTUJEN LOMIEN JÄRJESTÄMISEEN

7.1 Tutkimustulokset palautteiden pohjalta

Lomalaisten täyttämät palautelomakkeet olivat tarkkaan täytettyjä ja täynnä rakentavaa palautetta. Yhteiseksi suurimmaksi kritiikiksi nousi ohjelman aikainen aloittaminen aamulla. Lomalaiset toivoivat, että ohjelma alkaisi myöhemmin, koska he ovat lomalla. Lähdimme molempina päivinä klo 9.30, jonka lomalaiset kokivat liian aikaiseksi erityisesti lasten kannalta ajatellen. Palautteissa tuli myös esiin retken pituus 4-vuotiasta lasta ajatellen, vertaistuen puute sekä vanhempien lasten motivoiminen mukaan toimintaan. Vertaistuen puutteella tarkoitettiin sitä, että perheillä oli hyvin erilaisia diagnooseja ja esimerkiksi aivoinfarktin kokeneita oli vain yksi. Toiveena olisi ollut saada jakaa kokemuksia samasta sairaudesta kärsivien kanssa. Luontoliikunta ei myöskään yhden palautteen mukaan motivoinut kaikkia aikuisia.

Suurin osa palautteesta oli kuitenkin positiivista ja erityisesti luontoretki sai kehuja. Maisemat oli koettu upeaksi ja tehtävät mieluisiksi sekä reitti mielenkiintoiseksi. Tikkupullan paisto oli myös kaikkien mielestä hieno kokemus ja hyvä päätös retkelle. Ohjaajat saivat pelkkää positiivista palautetta. Ohjaajat saivat erityismaininnan lasten hyvästä huomioonottamisesta ja ystävällisestä ja fiksusta käytöksestä. Alla muutama kommentti lomalaisten täyttämistä palautelomakkeista.

”Elämyksiä luonnosta perheretki oli hyvin onnistunut, rastit olivat kiinnostavia ja reitti hyvä. Retken kruunasi tikkupullien paisto.”

”Ohjaajat ottivat hyvin mukaan lapset. Huomioivat lapsia mikä on tärkeää!”

”Aamulla klo 9.00 oli vähän aikainen lähtö. Puoli tuntia myöhemmin olisi jo ollut parempi. Lasten kanssa menee aikaa aamulla yllättävästi.”

Lasten palautteet torstain osalta olivat myös hyvin positiivisia. Lapset olivat palautteidensa mukaan halunneet hevosten hoidon sijaan kokeilla lisää ratsastusta. Ratsastus nousi suosituimmaksi lajiksi lasten keskuudessa mutta myös puhallustikka oli lähes yhtä suosittu. Toiveena oli myös kokeilla erilaisia ratsastustyyliä, esimerkiksi lännenratsastusta. Jousiammunnasta pidettiin myös, mutta sitä eivät kaikki uskaltaneet kokeilla. Lapsilla ei ollut mitään negatiivista sanottavaa päivien ohjelmasta.

Tuleville tuetuille lomille lomalaiset toivoivat lisää samanlaista luontoliikuntaa kuin tälläkin lomalla, mutta sen lisäksi myös ohjattua sisäliikuntaa, koko perheen ohjelmaa, uimista, onkimista sekä vanhemmille lapsille elokuvailtoja. Loman suunnitteluvaiheessa ja lomaryhmiä jakaessa olisi ollut hyvä laittaa ihmiset, joilla on sama diagnoosi, samaan ryhmään. Näin lomalla olisi saanut muilta perheiltä enemmän vertaistukea ja perheet olisivat voineet jakaa omia kokemuksiaan. Tällä lomalla jokaisella perheellä oli erilaisia haasteita ja vaikeuksia jonka vuoksi kokemuksia ei pystytty jakamaan yhdessä.

7.2 Kehittämisideat tutkimustulosten pohjalta

Ennen tuettua lomaa

Ennen loman alkua olisi hyvä perehtyä huolellisesti lomalaisten ikäjakaumaan, diagnooseihin ja taustoihin. Lomaperheiden lasten olisi hyvä olla suurin piirtein samanikäisiä, sillä ohjelman suunnittelu ja onnistuminen olisi siinä tapauksessa huomattavasti helpompaa. Olisi myös hyvä ottaa samalle tuetulle lomalle ihmisiä, joilla on sama sairaus tai diagnoosi. Näin kukaan ei tuntisi oloaan ulkopuoliseksi ja saisi loman aikana vertaistukea.

Ohjelmaa suunniteltaessa tulee ottaa tarkkaan huomioon lomalaisten ikä, asiat, joissa he tarvitsevat tukea sekä elämäntilanne. Tarjolla voisi olla myös vaihtoehtoista toimintaa niille, jotka eivät nauti liikunnasta. Tuetun loman on tarkoitus olla loma, eikä kenenkään pitäisi tuntea olevansa pakotettu johonkin, mistä ei itse nauti. Toiveita ohjelman suhteen olisi hyvä myös tiedustella etukäteen, jotta lomasta tulisi mahdollisimman onnistunut.

Loman aikana ja sen jälkeen

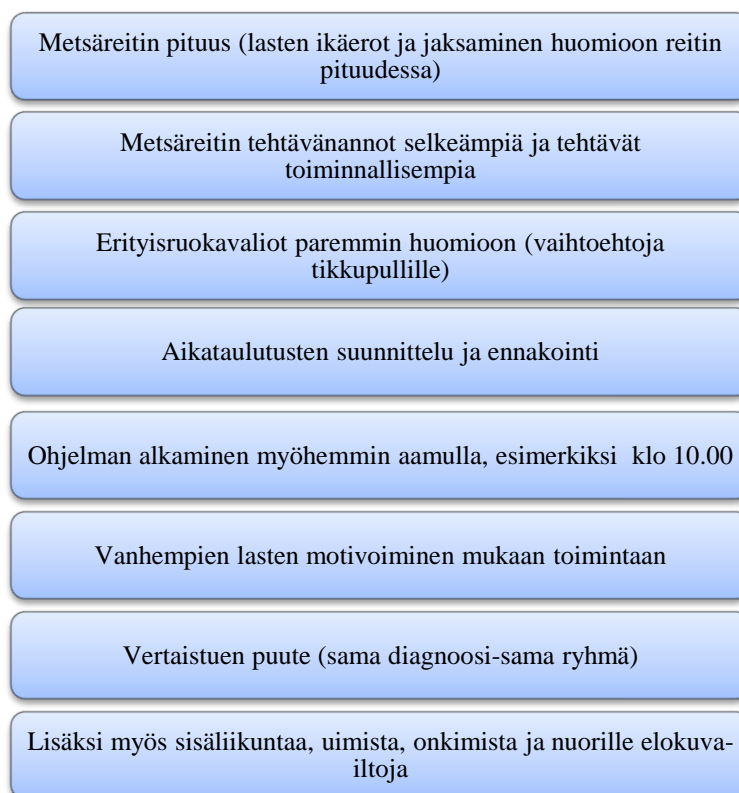
Loman aikana on tärkeää muistaa se, että lomalle hakeutuneet ihmiset toivovat lomaltaan pääosin rentoutumista, virkistäytymistä sekä maisemanvaihdosta. Tämän vuoksi liian ohjattu toiminta voidaan kokea rasitteena tai taakkana. Lomalaisia ohjattaessa pitää muistaa arvostaa tätä ja normaalin ohjaamisen lisäksi antaa perheille omaa aikaa ja tilaa. Ohjaajan rooli tuettujen lomien ohjelmaa ohjattaessa olisi hyvä olla hienan huomaamaton, etteivät perheet ahdistu liiallisesta ohjaamisesta ja neuvomisesta. Ohjaajan on hyvä aluksi tehdä selväksi, että häneen voi ottaa koska vaan yhteyttä ja hän auttaa lomalaisia kaikessa parhaansa mukaan. Ohjaajan on hyvä olla tukena, mutta antaa kuitenkin omaa aikaa perheille. Ohjaaja voi toimia eräänlaisena matkappaana heille.

Loman aikana on tärkeää ottaa myös lomalaisten aikataulu huomioon. Liian aikaiset herätykset ja liian täyteen ohjelmaa ahdettu päivä eivät kuulu lomaan. On vaikeaa arvioida, mikä on kullekin perheelle aikainen herätys lomalla, mutta tätä asiaa voi etukäteen tiedustella lomalle tulevilta perheiltä.

Perheen yhdessäolo on tärkeää muistaa loman aikana ja ennen tuetun loman ohjelmaa suunniteltaessa. Arjen keskellä loma erilaisessa ympäristössä perheen kesken voi olla todella terapeutista koko perheelle. Täytyy ottaa huomioon, että on myös tärkeää järjestää vanhemmille omaa aikaa. Ohjelmaa suunniteltaessa on tärkeää muistaa lapsen etu. Perheliikunnan keskeisimpiä tavoitteita ovat perheen sosiaalisen vuorovaikutuksen parantaminen sekä lapsien kokonaisvaltaisen kehityksen sekä kasvatuksen tukeminen (Ohjaa ja innosta, 13). Kun loma on ohi, on järjestävän tahon hyvä tiedustella perheiden tuntemuksia lomasta joko keskustellen tai pyytämällä täyt-

tämään palautelomakkeen. Näin saadaan tietoa ja palautetta loman onnistumisesta ja lomaa pystytään kehittämään eteenpäin.

Kuviossa 3 on koottuna kehittämisideat tiivistetysti. Kehittämisideat on koottu palautelomakkeiden ja omien havaintojeni perusteella. Kehittämisideat toimitettiin sähköpostilla Aivoliiton edustajalle sekä Yyterin kylpylähotellin liikunnanohjaajalle.



Kuvio 3. Havainnoinnin ja palautteiden pohjalta esiin nousseet asiat.

8 POHDINTA

8.1 Aiheenvalinta ja työn toteutuminen

Aihe opinnäytetyöhöni lähti ohjaavalta opettajaltani Kati Karinharjulta, joka ehdotti minulle yhteistyötä Aivoliiton kanssa. Tieto työstä tuli melko nopealla varoitusajalla, mutta sen järjestäminen onnistui siitä huolimatta hyvin. Omat kriteerini työlle olivat toiminnallisuus, varhaiskasvatuksen näkökulma sekä erityisryhmien ohjauksen näkökulma, koska olen lukenut opinnoissani näistä kahdesta suuntautumisesta vaihtoehtoiset ammattiopinnot. Tässä työssä pystyin yhdistämään nämä kaikki sekä sain suunnitella ja ohjata toimintaa käytännössä. Sen lisäksi, että sain tehtyä tuetusta lomasta opinnäytetyöni, minulle jäi muistoksi näistä kahdesta päivästä paljon uudenlaista ohjaukokemusta ja hauskoja hetkiä. En ollut ennen opinnäytetyötäni ohjannut perheitä luonnossa. Minulle hahmottui myös aivan uudella tavalla tapahtuman järjestämisen haasteellisuus ja ennakkoinnin tärkeys. Tämä näkyi käytännössä ohjatun toiminnan keston arvioimisessa sekä tilanteissa, joissa olisi pitänyt ottaa etukäteen paremmin huomioon osallistujien ikä ja jaksaminen. Opinnäytetyön tavoitteet täyttyivät mielestäni työssä hyvin ja sain havainnoitua toimintaa. Havaintojani voidaan myös toivottavasti käyttää jatkossa järjestettäessä tuettuja lomia Yyterissä.

Opinnäytetyöni ensimmäinen vaihe oli sen suunnittelu ja aiheeseen tutustuminen. Luonnostelin myös teoriaa ja hahmotin työtä kokonaisuutena. Tämän jälkeen toteutin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden. Olin jo ennen tapahtumapäiviä tehnyt valmisteluja päiviä varten. Olin tehnyt palaute- ja kuvauslupalomakkeet sekä koosten päivien kulusta sekä kuvakortit lapsille. Tapahtumapäivien jälkeen aloin ensimmäisenä kirjoittamaan raportointiosuutta työhöni, koska se oli silloin vielä tuoreessa muistissa. Kun olin saanut keväällä raportointiosuuden tehtyä, lähdin kirjoittamaan ja kokoamaan työn muita osioita. Kesän ja alkusyksyn olen syventänyt ja laajentanut opinnäytetyöni teoriaosuutta ja hionut yksityiskohtia.

Työn toteutus oli erittäin opettavaista ja antoisaa. Kaikki perheet jäivät eläväisesti mieleeni. Nautin heidän kanssaan työskentelystä ja heille uusien asioiden mahdollistamisesta. Moni lapsi pääsi lomansa aikana elämänsä ensimmäistä kertaa ratsasta-

maan ja kokeilemaan muita lajeja. Oli hienoa olla mukana näkemässä lasten aito innostus erilaisia liikuntalajeja ja luonnossa liikkumista kohtaan. Moni työssäni mukana ollut lapsi oli kotoisin isommista kaupungeista eikä heillä välttämättä ollut hirveästi kokemusta luonnossa liikkumisesta. Tavoitteeni uusien elämysten mahdollistamisesta perheille toteutui täysin.

Haastavinta itselleni tapahtumapäivien aikana oli ohjaajan ja perheiden tukihenkilön roolin löytäminen heidän lomansa aikana. Täytyi ottaa huomioon, että nämä ihmiset viettivät siellä lomaansa ja vapaa-aikaansa, mikä tarkoitti sitä, että jatkuva ohjaaminen olisi varmasti tuntunut häiritsevältä. Perheet hyötyivät ohjatusta ja suunnitellusta toiminnasta, sillä mukana oli lapsia ja aikuisia, joilla oli erityisen tuen tarvetta. Strukturi ja selkeä ohjaus helpottivat heidän toimintaansa. Heidän kanssaan ohjelmaa toteuttaessa piti myös antaa omaa tilaa ja aikaa. Kenellekään perheenjäsenelle ei saisi vastaavissa ohjatuissa tilanteissa tulla sellainen olo, että heitä käsketään ja ohjataan koko ajan. Mielestäni kuitenkin ohjaajat onnistuivat tässä hyvin ja ainakaan palautteissa kukaan lomalaisista ei valittanut liian ohjatusta toiminnasta.

8.2 Teoriaan perehtyminen

Opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut itselleni pitkä ja opettavainen prosessi. Se on ollut koko ajan mielessä ja tuntunut välillä ylimääräiseltä työltä muiden koulutöiden ohella. Vaikka työ on tuntunut välillä taakalta, se on opettanut minulle paljon tiedonhankinnasta, tekstien kokoamisesta ja lähteiden käytöstä. Se on myös antanut minulle vapaat kädet luoda ja koota asiantuntevaa tekstiä minua kiinnostavista aiheista. Olen joutunut etsimään erilaisia lähteitä kirjastosta ja Internetistä sekä opiskelemaan itselleni uusia asioita. Tiedonhankinta opinnäytetyötä varten oli aluksi haastavaa ja tuntui siltä, että en löydä aiheesta lähdekirjallisuutta. Asiaan perehdyttyäni ja opittuani käyttämään paremmin lähteitä, koin että löysin aiheeseeni liittyen kohtalaisen hyvin teoriaa. Toisista kokonaisuuksista löytyi enemmän tietoa kuin toisista. Opinnäytetyöprosessin aikana olen kehittynyt myös kirjoittajana. Tätä työtä pala palalta kootessani olen saanut rakennettua siitä monipuolisen yhteenvedon. Olen saanut hyvää ja suoraa ohjausta työni kirjoittamiseen, mikä on auttanut minua kyseenalaistamaan omaa työtäni ja keksimään vaihtoehtoisia tapoja ilmaista asioita ja etsiä tietoa niistä.

Opinnäytetyön tekeminen on iso osa ammattilaiseksi kasvua muiden opintojen ohella. Se antaa hyvät eväät myös tulevaisuuden mahdollisia jatko-opiskeluja varten. Nyt minulla on kokemusta isomman työn kirjoittamisesta ja tietoa siitä, miten työ kootaan ja miten tietoa työhön etsitään. Osaan nyt käyttää hyödyksi oppimaani tietoa ja taitoa sekä osaan soveltaa niitä. Jos aloittaisin nyt opinnäytetyön tekemisen alusta, tekisin opinnäytetyöni nopeammalla aikataululla. On haastavaa monen kuukauden jälkeen kirjoittaa tapahtumasta, josta on kulunut pitkä aika. Vaikka kirjoitinkin raportointiosuuden heti tuetun loman jälkeen, on minun täytynyt pitkin kirjoitusprosessia muistella loman tapahtumia.

8.3 Oma ammatillinen kasvu varhaiskasvattajana

Näiden kolmen ja puolen vuoden opiskeluaikana olen oppinut ja kehittynyt varhaiskasvattajana huomattavasti. Olen opintojeni aika työskennellyt paljon lasten ja perheiden kanssa erilaisten tapahtumien, harjoittelujen ja kurssien kautta. Olen myös opinnoissani perehtynyt varhaiskasvatukseen, perhetyöhön ja vanhemmuuden tukemiseen. Tämän lisäksi olen tehnyt opintojen ohella töitä päiväkodeissa, lastensuojelulaitoksessa sekä olen ohjannut musiikkiliikuntakerhoa lapsille ja heidän vanhemmilleen. Nämä kaikki kokemukset toimivat hyvin kattavana pohjana itselleni opinnäytetyötä suunnitellessani sekä toteuttaessani. Kokemukseni ansiosta minun oli helppo lähestyä perheitä ja ottaa kontaktia perheiden lapsiin. Osasin ottaa huomioon eri-ikäisten lasten tarpeet ja toiveet. Minun oli myös helppo suunnitella ja miettiä tukitoimia lasten kehitysvaiheiden mukaisesti työkokemukseni ja tietopohjani ansiosta.

Täytyy kuitenkin muistaa, että jokainen lapsi on yksilö, johon täytyy tutustua. Jokaisessa perheessä on omat toimintatapansa ja lapsilla omat tottumuksensa. Tämän vuoksi toimintaa suunnitellessa on vaikeaa tietää asiakasperheiden mieltymyksiä ja suunnittelutyössä ei voi kuin olettaa ja arvailla, mistä perheet pitäisivät. Heti ensimmäisenä minun täytyi tutustua perheisiin ja kysellä heiltä toiveita toimintaan liittyen. Havainnoimalla perheiden toimintaa sain myös käsityksen siitä, mistä perheet pitävät ja mistä eivät.

Vaikka minulla oli työkokemusta lapsiperheiden kanssa työskentelystä ennen opinnäytetyötäni, koen että sain opinnäytetyöni toiminnallisesta osuudesta sitä kuitenkin jonkun verran lisää. En ollut aikaisemmin ohjannut perheitä luonnossa enkä ollut ollut mukana kokeilemassa näitä lajeja lasten kanssa. Yyteri oli ohjausympäristönä minulle uusi ja uskon, että minulla on opinnäytetyöni ansiosta matalampi kynnys lähteä esimerkiksi päiväkodin lasten kanssa retkelle metsään. Minulla ei myöskään ollut hirveästi aikaisempaa kokemusta luontoliikunnasta. Opinnäytetyöni kautta minulle avartui täysin uusi maailma siihen liittyen. Ymmärsin, kuinka terapeuttista ja tärkeää luontoliikunta on ihmiselle ja kuinka etenkin lapset hyötyvät siitä kehittäen samanaikaisesti motorisia taitojaan huomaamattaan. Tuettu loma oli aluksi käsitteenä itselleni tuntematon enkä oikein tiennyt, mitä se pitää sisällään ja mikä loman tarkoitus on. Tuetun loman idea valkeni minulle kuitenkin nopeasti ja pidin sitä upeana mahdollisuutena perheille, jotka tarvitsevat ulkopuolista tukea.

Olen tyytyväinen, että sain toteuttaa opinnäytetyöni tukea tarvitsevien lasten ja perheiden parissa. Opinnäytetyöni toiminnallisuus antoi eväitä tulevaan ohjaustyöhön ja perheiden ja lasten kohtaamiseen, mikä on mielestäni todella hyvä asia. Sain myös lisää kokemusta erityisryhmistä, joiden kanssa työskentelystä olen myös erittäin kiinnostunut. Opinnäytetyötä toteuttaessa opin vastuunottoa toiminnan suunnittelusta, jota tulen tarvitsemaan paljon työelämässä. Osaamiseni sosionomina syventyy ja kehittyy työelämän myötä, mutta koen, että lähtökohtani työntekoon ja ammattilaisena toimimiseen ovat tällä tietopohjalla hyvät. Koen pitkän opinnäytetyön prosessini, työkokemukseni ja opintojeni ansiosta olevani valmis siirtymään työelämään lasten ja perheiden pariin. ”Sosionomi (AMK) pyrkii työssään edistämään suvaitsevaisuutta ja tasa-arvoa sekä ehkäisemään huono-osaisuutta yhteiskunnan, yksilön ja yhteisön näkökulmasta” (Sosiaaliportin www-sivut 2012). Olen opinnäytetyössäni pyrkinyt edistämään tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta ja ehkäisemään huono-osaisuutta. Näin ollen olen saavuttanut opinnäytetyössäni sosionomin työhön asetetut tavoitteet.

8.4 Tuetut lomamat osana ennaltaehkäisevää perhetyötä

Toivon, että tulevaisuudessa järjestetään mahdollisimman monelle perheelle tuetun loman kaltainen lomaviihtomahdollisuus. Tuetut lomamat voivat parantaa perheiden vuorovaikutussuhteita ja yhteishenkeä sekä ehkäistä ongelmien syntymistä perheissä positiivisten kokemusten kautta. Itse näen tuetun loman olevan mahdollisuus ennaltaehkäistä perheiden ongelmia ja syrjäytymistä sekä parantaa huonompiosaisten perheiden osallisuutta. Tuettu loma antaa perheiden lapsille positiivisia kokemuksia ja näin ollen tukee heidän tasapainoista kasvua ja kehitystä.

Tämänkaltaista tuetun loman toimintaa voisi järjestää suuremmallekin määrälle ihmisiä. Tällä lomalla oli mukana vain kolme perhettä, mikä oli todella vähän. Juuri tämän vuoksi me ohjaajat saimme luotua hyvän suhteen lomalaisiin. Isommassa porukassa hyvän vuorovaikutussuhteen luominen ohjattaviin voi olla haastavampaa. Itse koin, että sain luotua erityisesti lapsiin hyvän suhteen. Tämä näkyi lasten luottamuksenosoituksina kuten kädestä kiinnipitämisinä ja kysymyksinä. Koin lasten tukeutuneen minuun siksi, että pelasin ja leikin heidän kanssaan paljon ja annoin itseltäni heille turvallisen aikuisen kuvan.

Ymmärrän tulevana sosionomina ja varhaiskasvattajana, kuinka tärkeää koko perheen hyvinvointi on lapsen kannalta ja kuinka vanhempien ongelmat heijastuvat helposti lapseen. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että koko perhe saisi tukea jos jollain perheenjäsenellä on sairaus tai hän tarvitsee erityistä tukea. Opinnäytetyötä tehdessäni ja aiheeseen perehdyttyäni ymmärsin, kuinka tärkeää tällainen koko perheen osallistava toiminta on. Ymmärrän nyt laajemmin sosiaalisen ja eettisen näkökulman kasvatus-työssä.

LÄHTEET

ADHD-liiton www-sivut. Viitattu 29.6.2014.

<http://www.adhd-liitto.fi/adhd-perustietoa>

Aivoliitto ry:n www-sivut. Viitattu 3.2.2014

<http://www.aivoliitto.fi>

Attwood, T. 2012. Aspergerin oireyhtymä lapsuudesta aikuisuuteen. Kehitysvamma-liitto ry. Oppimateriaalikeskus Opike.

Autismi ja Aspergerliiton www-sivut. 2014. Viitattu 29.6.2014.

http://www.autismiliitto.fi/autismin_kirjo/aspergerin_oireyhtyma

Children With Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park. 2009. Journal of Attention Disorders 12.

Helsingin Sanomien www-sivut. 2008. Viitattu 17.6.2014.

<http://www.hs.fi/ulkomaat/artikkeli/Luontoretki+lievitt+ADHDn+oireita+yht+paljon%20+kuin+lkkeet/1135240312729>

Jutila, S. & Ilola, H. Matkailua kaikille? Näkökulmia matkailun ennakointiin osa 2. 2013. Erweko Oy. Rovaniemi.

Karinharju, K. & Tupala, R. Tietoa, taitoa ja tulosta. SAMK esteettömyys ja saavutettavuus 2013-raportti. 2013. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Pori.

Karlig, M. Ojanen, T. Sivén T. Vihunen R. Vilén M. 2008. Lapsen aika. 11. uudistettu painos. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Lapin yliopiston www-sivut. 2013. Viitattu 17.6.2014.

<http://ktk.ulapland.fi/sportfolio/luontol/luontol.htm>

Maaseudun Terveys ja Lomahuolto ry:n www-sivut. Viitattu 5.2.2014

<http://www.mtlh.fi>

Malike:n www-sivut. 2010. Viitattu 5.10.2014

www.malike.fi/media/Malike/Pelikoulutus/puhallustikka14arial.doc

Metsähallituksen www-sivut. Viitattu 5.10.2014

<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta/Sivut/Default.aspx>

Metsähallituksen www-sivut. Viitattu 11.11.2014

<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta/Sivut/Default.aspx>

Perheliikuntaverkoston www-sivut. 2013. Viitattu 15.10.2014.

http://www.perheliikunta.fi/files/perheliikunta/Liikuntavinkit/Perheliikunta.fi_Innosta%20ja%20ohjaa_netiti.pdf

- Reunamo, J. 2007. Tasapainoinen varhaiskasvatus. Erilaisia tapoja suhtautua muutokseen. WSOY Oppimateriaalit Oy. 1. painos.
- Saarinen, K. 2014. Vanhemmilta tukea päiväkotien luontotoiminnalle. Lastentarha 4, 32-36.
- Salmenperä, R. Tuli, S. Virta, M. 2002. Neurologisen ja neurokirurgisen potilaan hoitotyö. Tammi. Tammer-Paino Oy.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Helsinki. Green Spot.
- Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Yliopistopaino Oy. Helsinki.
- Sosiaali ja terveysministeriön www-sivut. Viitattu 27.1.2014
<http://www.stm.fi/>
- Sosiaaliportin www-sivut. 2012. Viitattu 17.6.2014. http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amk_tutkinto/
- Suomen Jousiampujainliiton www-sivut. 2014. Viitattu 5.10.2014
<http://www.sjal.fi/laji-info/>
- Suomen Ratsastajainliiton www-sivut. 2014. Viitattu 5.10.2014
<http://www.ratsastus.fi/ratsastustietoa>
- Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry:n www-sivut. 2014. Viitattu 9.11.2014. <http://www.vammaisurheilu.fi/mika-on-vau/yleisesti-vausta/integraatioprosessit>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 27.1.2014
<http://www.thl.fi>
- Terveyskirjaston www-sivut. Viitattu 24.9.2014
http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=kot00606
- Terveyskirjaston www-sivut. Viitattu 28.10.2014
http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=khp00062
- Thomas, J. & Nelson, J. 2001. Research Methods in Physical activity. Human Kinetics.
- Tilastokeskuksen www-sivut, 2014. Viitattu 11.8.2014.
www.tilastokeskus.fi
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.

Vilkkä, H. 2006. Tutki ja havainnoi. 1.-2. painos. Vaajakoski: Gummeruksen kirjapaino Oy.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. 1. painos. Edita Prima. Helsinki.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja–teoriaa ja käytäntöjä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Luontoliikuntaa perheille Yyterissä 5.2 ja 6.3.2014

Tiistai:

- 9.30 -10.30 alkuinfo perheille
- 10.30-11.00 lisäinfoa päivien ohjelmista, Rosa esittelee itsensä & opinnäytetyön idean, kuvauslomakkeet

Keskiviikko:

- Perheretki metsän halki Luvatan mökkialueelle (jos saadaan käyttöön), matkan aikana tehtäviä luontoon ja eläimiin liittyen, kuvat apuna hahmottamisessa → tikkupullien paistoa nuotiolla -> lapset voivat halutessaan tutkiskella ympäristöä opiskelijoiden kanssa/leikkiä jos nuotiolla olo käy tylsäksi →takaisin rannan kautta
- Rosa selvittää vanhempien toiveita + lasten tuen tarvetta torstaita varten
- SAMKista mukana 2 opiskelijaa, Kati, Riikka, Rosa
- lähtö klo 9.30 hotellin aulasta, paluu noin klo 12 -> lounas

Torstai:

- aivoliiton lapsien lisäksi hotellin muut lapset mukana -> jaettuna kolmeen ryhmään (isot, pienet, "Rosan ryhmä")
- tarkoitettu vain lapsille, vanhempia voi olla mukana jos he niin haluavat
- pisteinä ratsastus, jousiammunta sekä peli/leikkipiste
- kaikilla ryhmillä kaksi pistettä, joissa molemmissa ollaan n. 1 tunti
- lähtö klo 9.30 hotellin aulasta →ensimmäinen piste klo 10.00 → 11.15 toiselle pisteelle ->12.15 paluu ja lounas
- jousiammuntapisteessä myös muuta tarkkaavaisuutta vaativaa tekemistä pienimmille (esim. puhallustikat tms.)
- ratsastuspisteessä aina kolme lasta kerrallaan kokeilemaan ratsastusta (3 hevosta), yksi hevonen "varalle" ns. hoitohevoseksi jos ei halua/jaksa ratsastaa
- tukena kuvia + muita mahdollisia tukitoimia, jos vanhemmat ovat toivoneet
- SAMKista mukana 4 opiskelijaa, Kati, Rosa, Riikka

- | | | |
|------------------------------|----------------|-----------------|
| 1. ryhmä (pienet) = 10 lasta | 1. ratsastus | 2.pelit/leikit |
| 2. ryhmä (Rosan) = 8 lasta | 1.jousiammunta | 2.ratsastus |
| 3. ryhmä (isot) = 11 lasta | 1.pelit/leikit | 2. jousiammunta |



KUVAUSLUPA LUONTOLIIKUNTAPÄIVINÄ 5.3 ja 6.3.2014

Tämä kysely koskee valokuvausta luontoliikuntapäivinä ja valokuvan käyttöä opinnäytetyöni kirjallisessa osiossa.

Kyllä **Ei**

- Minua ja perhettäni saa kuvata
- Kuvia saa käyttää opinnäytetyössä
- Kuvan yhteydessä saa mainita nimiä

- Minua ei saa kuvata, eikä nimeäni saa mainita

--

Perheen edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys:



**PALAUTELOMAKE YYTERIN LOMAPÄIVIEN LUONTOLIIKUNNASTA
5.-6.3.2014**

Tämän nimettömän lomakkeen vastauksien avulla pyritään kehittämään tulevien lomien sisältöä sekä ottamaan perheiden toiveita paremmin huomioon. Palautteen saaminen on tämän vuoksi erittäin tärkeää. Toivottavaa olisi, jos vastaisitte jokaiseen kysymykseen kokonaisilla lauseilla Kyllä ja Ei vastausten sijaan. Vastauksista tehdään kooste opinnäytetyöhön.

1. Miten luontoliikunta oli mielestänne toteutettu? Mikä jäi parhaiten mieleen?

2. Onnistuivatko ohjaajat tehtävässään? Jos eivät, niin missä olisi ollut parantamisen varaa?

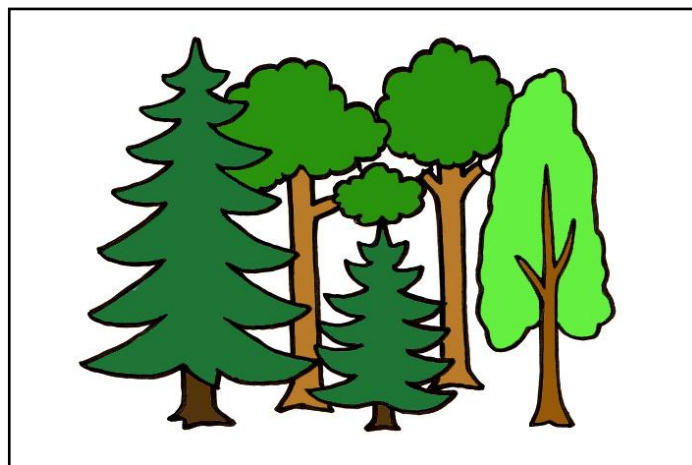
3. Mikä olisi voinut olla ohjelmassa toisin?

4. Millaista toimintaa toivoisitte tulevilta lomilta?

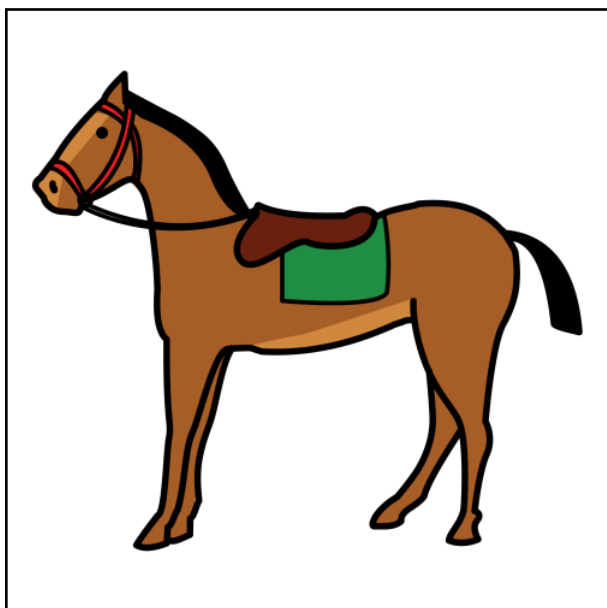
metsäretki



metsä



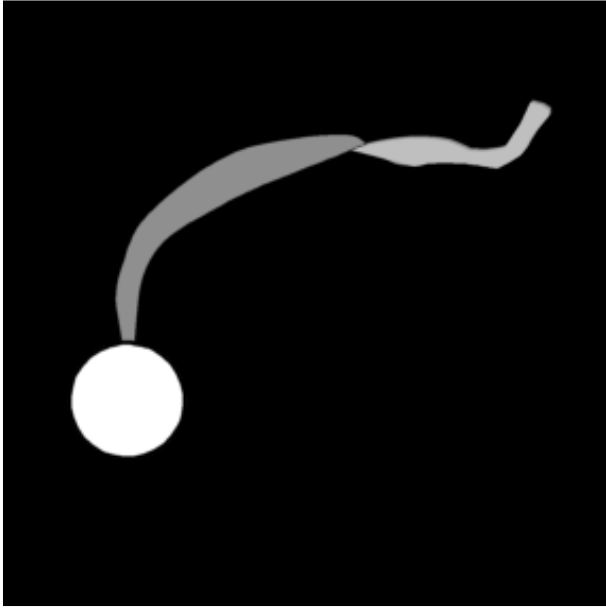
hevonen



pihaleikki



häntäpallo



jousiammunta



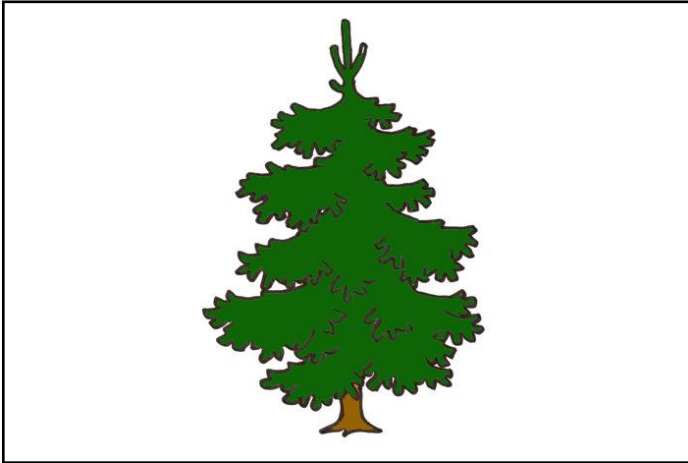
puhallustikka



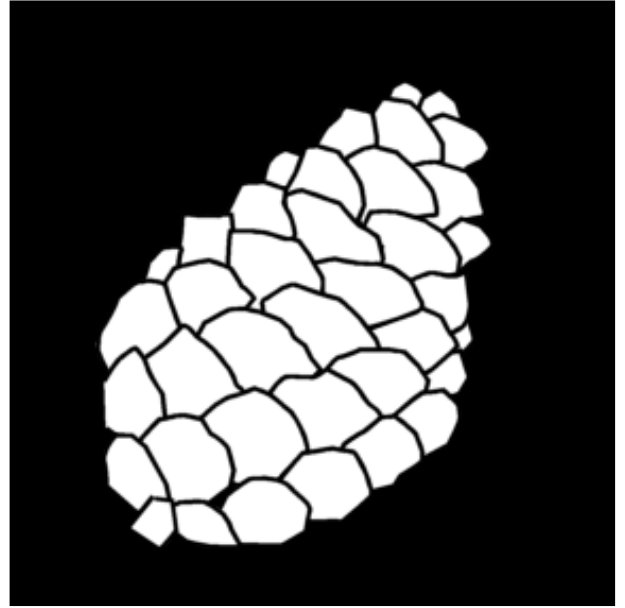
hiekkaranta



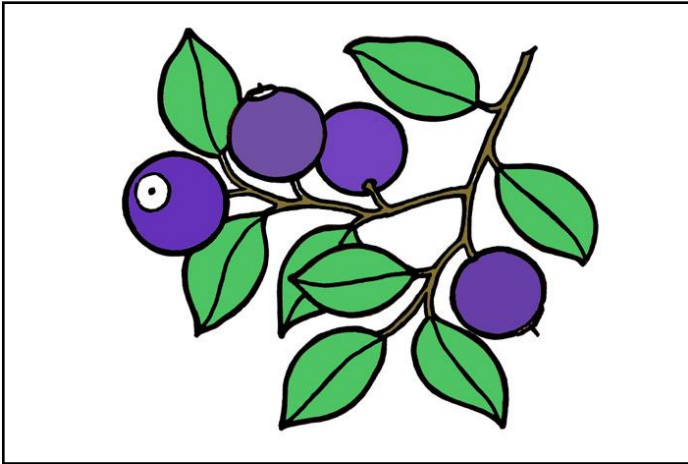
kuusi



männynkäpy



mustikka



puolukka

