

”HYVÄ MINÄ, HYVÄ ME,
HYVÄ MEIDÄN PERHE!”

Lapsiperheiden hyvinvoinnin tukeminen Parasta Lapsille
ry:n monikulttuurisella perheleirillä

Jemina Kallio

Opinnäytetyö, kevät 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalian koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

+Lastentarhanopettajan

virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Kallio, Jemina. ”Hyvä minä, hyvä me, hyvä meidän perhe” – Lapsiperheiden hyvinvoinnin tukeminen Parasta Lapsille ry:n monikulttuurisella perheleirillä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, kevät 2018, 79 sivua, 4 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi AMK + Lastentarhaopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää lapsiperheiden hyvinvointia tukevia tuokiota Parasta Lapsille ry:n monikulttuurisella perheleirillä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea leirille osallistuneiden perheiden hyvinvointia teemallisen toiminnan kautta. Tavoitteena oli myös vahvistaa perheiden sisäisiä sekä keskinäisiä vuorovaikutussuhteita ja kehittää järjestön perheleiritoimintaa.

Opinnäytetyö oli muodoltaan toiminnallinen ja toteutettiin yhdessä Parasta Lapsille ry:n kanssa. Opinnäytetyön käytännön toteutus muodostui neljästä teemallisesta tuokiosta monikulttuurisella perheleirillä. Tuokioiden teemat käsittelivät unelmia, voimavaroja, tunteita, aisteja ja liikkumista luonnossa. Tuokioiden tarkoituksena oli tarjota perheille monipuolisesti erilaisia hyvinvointia tukevia kokemuksia. Tuokioihin osallistuivat perheleirin 12 perhettä ja ne toteutettiin kesäkuussa 2017.

Opinnäytetyö sisälsi tuokioiden suunnittelun, toteutuksen sekä arvioinnin. Tuokioiden ohjaukseen osallistui lisäksi kahdesta kolmeen perheleirillä toiminutta leiriohjaajaa. Ohjaajien perehdyttäminen tuokioihin ja niiden ohjaamiseen olivat myös osa opinnäytetyötä. Tuokioiden arviointi koostui perheiden sekä leiriohjaajien palautteista ja omasta itsearviointistani. Tuokioista tuotettiin mallinnus järjestön perheleiritoiminnan käyttöä varten. Mallinnuksesta kerättiin erillinen palaute kolmelta henkilöltä. Tuokiot on tarkoitus ottaa osaksi perheleirien toimintaa vuodesta 2018 alkaen.

Tuokioista saadut palautteet osoittavat, että tuokiot olivat teemoiltaan sekä menetelmien osalta sopivia kohderyhmälle ja ne koettiin niin perheiden kuin ohjaajien näkökulmasta mielekkäiksi. Palautteista välittyi, että perheet olivat saaneet tuokioista hyvinvointia tukevia kokemuksia. Palautteiden ja oman itsearviointini perusteella voin todeta, että tuokiot ovat hyödyllisiä järjestön perheleiritoiminnassa ja vastasivat järjestön perheleiritoiminnan kehittämisen tarpeeseen.

Asiasanat: lapsiperheet, hyvinvointi, lapsiperheiden hyvinvointierot, ennaltaehkäisevä lastensuojelutyö

ABSTRACT

Jemina Kallio. "Good for me, good for us, good for our family!" – Supporting the well-being of families with children in a multicultural family camp of Parasta Lapsille ry. 79p., 4 appendices. Language: Finnish. Spring 2018. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of the thesis was to organize activities that support the well-being of families with children. The aim was to support the families' wellbeing, moreover, to strengthen the internal and mutual interaction between families and to develop the organization's family work.

The thesis was functional by nature and organized in co-operation with the Parasta Lapsille ry. The implementation included four different activities in a multicultural family camp. The themes of the activities were dreams, resources, emotions, senses, and movement. Twelve families were involved in the activities and activities were held in June 2017.

The thesis consisted of the planning, implementation and evaluation of the activities. The activities were guided together with a few other camp tutors. The Bachelor's thesis consisted of introducing other instructors to activities and guidance. The evaluation of the activities consisted of families' feedbacks, a camp tutors feedbacks and the self-assessment. The activities were modeled on a separate booklet and to be in use in the family activities since 2018.

Families and camp tutors felt the activities were positive. According to the feedback, the families had experienced the well-being of the activities. Based on the author's self-assessment and feedback it can be stated that the activities are useful to the organization and have responded to their development needs.

Keywords: families with children, well-being, the welfare differences of families with children, preventive child protection work

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 MONENLAISET PERHEET	8
2.1 Perhekäsityksiä	8
2.2 Lapsiperheiden hyvinvointierot	9
3 LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINNIN PALASET	12
3.1 Lapsen hyvinvoinnin lähtökohdat	12
3.2 Vanhemmuus ja sen tehtävät	13
3.3 Vanhemmuuden tukeminen ja haasteet	15
3.4 Perheen yhteinen aika	16
3.5 Hyvinvointi vieraassa maassa	18
4 LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINTIA TUKEVIA OSA-ALUEITA	21
4.1 Hyvinvoinnin lähtökohtia	21
4.2 Tunteiden merkitys hyvinvoinnille	22
4.3 Voimavarat ja unelmat	23
4.4 Luonto hyvinvoinnin edistäjänä	24
4.5 Liikkuminen osana hyvinvointia	25
4.6 Aistien yhteys hyvinvointiin	26
6 TOIMINNALLISET TUOKIOT MONIKULTTUURISELLA PERHELEIRILLÄ	29
6.1 Toimintaympäristö	29
6.2 Kohderyhmä	31
6.3 Tuokioiden suunnittelu	32
6.4 Tuokioiden toteutus	37
6.4.1 Meidän perheen unelmakartta	39
6.4.2 Tunteiden maailma	40
6.4.3 Voimavara-aurinko	41
6.4.4 Luontoretki ja aistit	42

6.5 Arvioinnin toteutus	43
7 ARVIOINNIN TULOKSET	45
7.1 Perheiden palaute	45
7.2 Leiriohjaajien palaute	48
7.3 Itsearviointi	50
7.4 Mallinnuksen palaute	53
8 POHDINTA	54
8.1 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu	54
8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	57
8.3 Johtopäätökset ja kehittämisideat	59
LÄHTEET	62
LIITE 1: Tuokioiden suunnitelmataulukot	67
LIITE 2: Perheiden suullisen palautteen pohja	75
LIITE 3: Leiriohjaajien kirjallisen palautteen pohja	76
LIITE 4: Mallinnuksen palautelomake	78

1 JOHDANTO

Koko perheen hyvinvoinnilla ja terveydellä on tunnustettu olevan merkitystä lapsen tasapainoiseen kasvuun ja kehitykseen. Perheen keskinäiset ihmissuhteet ja koko perhesysteemi ovat avainasemassa lapsen hyvinvoinnissa. Turvalliset, toimivat ja lämpimät vuorovaikutussuhteet tukevat koko perhettä ja edistävät lapsen hyvinvointia. Tiedetään, että koko elämänkaaren mittaiseen terveyteen ja hyvinvointiin merkittävästi vaikuttavia tekijöitä ovat nimenomaan lapsuuden elinolot ja olosuhteet. (Kaikkonen ym. 2012, 175; Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 14; Ritala-Koskinen 2001, 10.) YK:n lapsen oikeuksien sopimus velvoittaa valtioita, kuntia, lasten vanhempia sekä muita lasten kanssa toimivia aikuisia edistämään lasten ja heidän perheidensä hyvinvointia (Unicef i.a.).

Kaikki lapsiperheet eivät kuitenkaan ole samanarvoisessa asemassa. Lapsiperheiden taloudellinen eriarvoisuus on kasvussa, mikä asettaa perheitä keskenään eriarvoiseen asemaan. Eriarvoisuuden taustalla vaikuttaa usein taloudellisten resurssien alhaisuus, joka tulee esille näkyvimmin materiaalisissa resursseissa. Sillä on kuitenkin myös yhteys sosiaaliseen asemaan sekä tunnekokemuksiin eriarvoisuudesta. Yhteiskunnallinen hyvinvoinnin epätasaisuus ja riski syrjäytymiseen on olemassa, koska lasten yksilölliset, kulttuurilliset ja taloudelliset resurssit eivät ole lähtökohdiltaan samanlaisia. (Kaikkonen ym. 2012, 175; Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 14; Ritala-Koskinen 2001, 10; Hakovirta & Rantalaiho 2012, 114–117; Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen 2017, 82.)

Parasta Lapsille Ry on järjestö, jonka toiminnan ytimessä ovat ennaltaehkäisevä lastensuojelutyö kentällä sekä sosioekonomisesti heikossa asemassa elävien lapsiperheiden tukeminen. Opinnäytetyön aihe on lähtöisin itseltäni, mutta kohtasi hyvin järjestön tarpeen kanssa toiminnallisesta opinnäytetyöstä perhetoiminnan kehittämisen näkökulmasta. Opinnäytetyö pohjautuu vahvasti järjestön 2017 vuoden lasten ja perheiden toiminnan tavoitteisiin. Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat järjestön perheleiritoimintaan osallistuvat lapsiperheet.

Opinnäytetyö oli muodoltaan toiminnallinen ja sen tarkoituksena oli järjestää lapsiperheiden hyvinvointia tukevia toiminnallisia tuokioita monikulttuurisella perheleirillä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea perheiden hyvinvointia ja vahvistaa perheiden keskinäistä yhdessäoloa sekä perheen sisäistä vuorovaikutusta. Lisäksi tavoitteena oli kehittää järjestön perheleiritoimintaa ja tuottaa tuokioista mallinnus järjestölle. Käytännön toteutus muodostui neljästä toiminnallisesta tuokiosta perheleirillä, joista jokaisella tuokiolla oli oma teema. Tuokioiden teemat käsittelivät unelmia, voimavaroja, tunteita, aisteja ja liikkumista.

Sosionomitutkinnon lisäksi tavoittelin lastentarhanopettajan virkakelpoisuutta. Lastentarhanopettajan työnkuvaan kuuluu vahvasti pedagogisen toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi, jotka näkyvät opinnäytetyöni toiminnallisissa tuokioissa. Halusin opinnäytetyössäni laajentaa osaamistani varhaiskasvatusympäristön ulkopuolelle, koska tämä kenttä oli työkokemukseni kautta tuttua. Varhaiskasvatusympäristöissä tehdään yhteistyötä koko perheen kanssa, minkä takia koin perheleiritoiminnan tukevan monipuolisesti ammatillista kasvuani.

2 MONENLAISET PERHEET

2.1 Perhekäsityksiä

Perhe voidaan käsittää sekä määritellä hyvin eritavoin ja sen käsitteellinen määrittely vaihtelee eri tieteenalojen ja kulttuurien välillä. Useimmiten perheen ajatellaan koostuvan yhdestä tai useammasta vanhemmasta ja lapsesta, joita yhdistää keskinäinen emotionaalien suhde sekä yhteisen fyysisen tilan eli kodin jakaminen. Perhe voi kuitenkin rakentua myös yhden tai useamman ihmisen taloudesta, sisarusten yhteystaloudesta tai useammasta sukupolvesta. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 12; Suomen Mielenterveysseura i.a.)

Perheeseen voi määritellä kuuluvan myös esimerkiksi lemmikkieläimet. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa määritellä perhettä. Jokaisella on henkilökohtainen kokemus siitä, keitä juuri minun perheeseeni kuuluu. Perhe ei ole pysyvä rakenne tai tietyn mallin mukainen. Ihmiset tekevät perheen ja se muotoutuu eläessä. Perheenjäsenet muodostavat kokonaisuuden ja jäsenten välillä vallitsee monenlaisia suhteita: vanhempien ja lasten, sisaruksien sekä puolisoitten välisiä. Kaikki perheessä tapahtuvat asiat vaikuttavat koko perheeseen ja sitä kautta perhetilanteeseen. Perheen liukuvien ja muuttuvien määrittelyjen keskellä kulkee kuitenkin ydin: velvollisuuksien, hoivan, vastuiden ja resurssien jakaminen sekä subjektiivinen läheisten suhteiden merkitys. Näiden ominaisuuksien merkitys on perheen rakennetta olennaisempaa. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2007, 25–27; Ritala-Koskinen 2001, 9, 114–115; Väestöliitto i.a.)

Perhekäsityksissä on eroa myös kulttuurien välillä. Monille maahanmuuttajista perhe voi merkitä useimmiten hyvin paljon laajempaa kokonaisuutta. Oman ”ydinperheen” lisäksi perheeseen voi kuulua myös isovanhempia, vanhempien sisaruksia ja näiden lapsia. Suomessa vallitseva länsimainen perhekäsitys on pikemminkin harvinaisuus maailmaan erilaisten perhemuotojen kokoelmassa. Länsimaista pois matkustaessa voi huomata perhekäsityksissä avioliiton, perheen ja suvun suuremman merkityksen. Lisäksi Haapasaaren ja Korhosen (2013) mukaan tasa-arvon vähäisyys sekä yhteisöllisyyden arvostus näkyvät muualla maailmassa selkeämmin kuin länsimaissa. Perhekäsitysten

moninaistuesssa ja maahanmuuton lisääntyessä tulee olemaan selvää, että erilaiset kulttuurit ja perhemuodot tulevat elämään yhä enemmän rinnakkain. (Haapasaari & Korhonen 2013, 6–9 ; Suomen Mielenterveysseura i.a.a.)

Lapsiperhe käsitteenä voidaan vastaavasti määritellä hyvinkin yksiselitteisesti. Se määritellään perheeksi, johon kuuluu vähintään yksi alle 18-vuotias kotona asuva lapsi. (Suomen virallinen tilasto i.a.) Sen sijaan erilaisia perhetyppejä on lukuisia. Suomessa kaikista perheistä noin kolmasosa on monimuotoisia perheitä, joiden ajatellaan poikkeavan perinteisestä ydinperhe käsityksestä. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos i.a.) Elämänsä aikana ihmisellä voi olla useitakin erilaisia perhemuotoja (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 37). Monimuotoisia perheitä on nimetty yläkäsitteiden avulla perhettä kuvaaviksi. Näitä ovat sateenkaariperheet, adoptioperheet, sijaisperheet, monikkoperheet, leskiperheet, uusperheet, yhden vanhemman perheet, vammaisperheet, lapsen kuoleman kohdanneita perheet, tahatonta lapsettomuutta kokeneita perheet, pakolaisperheet, maahanmuuttajaperheet sekä kahden kulttuurin perheet. (Monimuotoiset perheet i.a.; Vuorinen, Eskola & Lintunen 2016.)

2.2 Lapsiperheiden hyvinvointierot

Perheen perustaminen on iso ja merkittävä askel. Sillä on vaikutusta koko elämänkaaren eri vaiheisiin niin vanhempien kuin lasten osalta. Yhteiskunnalla on perheen perustamisvaiheessa mahdollisuus vaikuttaa sosiaalisen eriarvoisuuden vähentämiseen sekä erityisesti perheen syrjäytymisen ehkäisemiseen. Sosiaalisen eriarvoisuuden voidaan katsoa olevan rakenteellinen ongelma, jossa sosiaaliset, materiaaliset, tiedolliset sekä kulttuurilliset voimavarat ovat jakautuneet hyvinvointivaltiossamme epätasaisesti väestön kesken. Sosiaalisen eriarvoisuuden korjaamiseen ei riitä pelkästään palvelujärjestelmän kehittäminen ennaltaehkäisevään suuntaan vaan avainasemassa ovat yhteyskuntapoliittiset keinot, yhdyskuntasuunnittelu sekä sosiaalipoliittisten toimien tukeminen. (Kaikkonen ym. 2012, 175, 187) Eriarvoisuuden vähentämiseksi ja tasa-arvoisuuden edistämiseksi tulisi lapselle keskeisiä kasvuympäristöjä, kuten päivähoitoa, muokata niin, että se korostaisi yhdenvertaisuutta ja tukisi lapsen yksilöllisyyttä (Koivula, Siippainen, Eerola-Pennanen 2017, 80–81).

Lapsia, nuoria ja heidän perheitään koskevat tiedot sosiaaliryhmien välisistä eroista ovat olleet pitkään puutteellisia. Valtakunnallista tietoa pienten lasten terveydestä ja hyvinvoinnista sekä erityisesti sosioekonomisista terveys ja hyvinvointieroista lasten ja lapsiperheiden kohdalla löytyy hyvin niukasti. Suomessa tulisi seurata ja raportoida säännöllisesti lasten, nuorten ja lapsiperheiden terveyttä sekä hyvinvointia. (Kaikkonen, Mäki, Hakulinen-Viitanen, Markkula, Wikström, Ovaskainen, Virtanen & Laatikainen 2012, 8, 175, 186.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ”Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot” (2012) raportin mukaan suomalaislasten terveydentilan voidaan katsoa olevan yleisesti hyvä ja lapsi sekä lapsiperheiden pääosin hyvinvoivia. Yleisen hyvinvoinnin ja elinvuosien lisääntyvyys on muuttunut merkittävästi viimeisten vuosikymmenten aikana Suomalaisessa yhteiskunnassa. Tasa-arvoa on pyritty edistämään väestön yhtäläisillä mahdollisuuksilla. Valitettavasti myönteisellä kehityksellä ei ole kuitenkaan ollut vaikutusta yhtä vahvasti kaikkiin väestöryhmiin. Osa lapsiperheistä kuuluu juuri tähän heikoimpaan väestöryhmään. Jopa osin kasvaneet erot sosiaaliryhmien välillä ovat osoittautuneet erityisen haastaviksi. Hyvinvointivaltiomme yhtenä heikkoutena voidaan pitää sosiaaliryhmien välisiä eroja, jotka kuvastavat sosiaalisen eriarvoisuuden määrää yhteiskunnassamme. (Kaikkonen ym. 2012, 175)

Yksi suurimpia lapsiperheiden eriarvoisuuteen vaikuttavista osista on taloudellisen eriarvoisuuden kasvu. Sillä on merkitystä lapsen arkeen eri ympäristöissä, kuten esimerkiksi kotona, varhaiskasvatuksessa tai koulussa. Taloudellinen eriarvoisuus heijastuu lapsen arkeen materiaalisina eroina sekä tunnekokemuksina eriarvoisuudesta. Sillä on myös vaikutusta vanhempien jaksamiseen ja parisuhteeseen. Taloudellinen eriarvoisuus lisää myös riskiä, ettei vanhemmilla ole mahdollisuutta turvata lapselleen terveellistä ja monipuolista ravintoa tai esimerkiksi harrastuksia. Vanhempien vaihtelevat tulotasot sekä rahan kulutustavat korostavat näkyvästi lasten välillä vallitsevia eriarvoisuuksia. Materiaalisten erojen ja tunnekokemuksien lisäksi on taloudellisella eriarvoisuudella vaikutusta myös lasten sosiaaliseen asemaan ja osallisuuteen. Kaveripiireissä tai vertaisryhmissä voi taloudellinen eriarvoisuus näkyä esimerkiksi rajoittuneina sosiaalisina toimintamahdollisuuksina. Taloudellisesti vähävaraisen perheen lapsen ei välttämättä ole mahdollisuutta viettää vapaa-aikaa kuten muut ikäisensä, esimerkiksi harrastamalla tai elokuvissa käymällä. Tällä on taas osaltaan

merkitystä lapsen sosiaaliin suhteisiin, kuten yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja vertaissuhteiden muodostumiseen. (Hakovirta & Rantalaiho 2012, 114–117; Säävälä 2011, 65.)

Lasten hyvinvoinnin kannalta merkittävää on muiden ikätovereiden hyväksyntä ja se, miltä he muiden silmissä näyttävät. Tämä voi tapahtua myös taloudellisista syistä riippumatta, mutta Hakovirta ja Rantalaiho (2012) tulkitsevat oman tutkimuksensa perusteella, että taloudellisesti hyvävaraisen perheen lapsilla näyttäisi olevan silti elämässä enemmän vaihtoehtoja kuin vähävaraisesta perheestä tulevalla lapsella. Taloudellisesti hyvistä resursseista tulevan lapsen voi olla helpompi muodostaa esimerkiksi kaverisuhteita, koska hänen ulkoiset tunnusmerkit ja materiaaliset resurssit kiinnostavat muita ikätovereita. Lasten ystävyysuhteiden yhtenä mahdollistajana voidaan pitää taloudellista samanarvoisuutta, jolla on vahvistava vaikutus ystävyysuhteiden luomisessa ja rakentumisessa. (Hakovirta & Rantalaiho 2012, 114–117.)

3 LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINNIN PALASET

3.1 Lapsen hyvinvoinnin lähtökohdat

Lapsen varhaiset vuodet ovat elintärkeitä lapsen hyvinvoinnin kannalta ja vaikuttavat läpi elämän. Ihminen oppii kahden ensimmäisen elinvuotensa aikana enemmän kuin koskaan myöhemmin tulee oppimaan. Ihmisen elämän perusta, kuten psyykkinen, älyllinen ja emotionaalinen kehitys alkavat rakentua jo varhaislapsuudessa. Varhaislapsuuden aikana, jo kohdussakin, tapahtuneilla asioilla on monia elämän mittaisia vaikutuksia terveyteen sekä hyvinvointiin. Kokemukset ja se miten vanhemmat kohtelevat lasta tai millaisena näkevät lapsensa, muovaavat lapsen aivoja. Lapsen persoonallisuuden muokkaaminen ei ole mahdollista vanhemman toimesta, mutta tekojensa kautta vanhempi voi vaikuttaa lapsen aivojen hyvinvointiin sekä lapsen koko elämään. (Juusola 2011, 16.) Tarjoamalla lapselle varhaisia positiivia kokemuksia, voimme ehkäistä epätasa-arvoista hyvinvointia. Lapsuuden myöhäisemmässä vaiheessa saadut kokemukset ovat myös tärkeitä, mutta niillä on huomattavasti pienempi vaikutus, jos varhaista perustaa ei ole luotu. Uusien kokemusten ja toisenlaisen vuorovaikutuksen tarjoaminen ei ole kuitenkaan koskaan liian myöhäistä, sillä aivojen toiminta muokkautuu kokemusten myötä läpi elämän. (Juusola 2011, 16–17; Marmot 2010, 94; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Lapsen hyvinvoinnin kannalta merkittäviä tekijöitä ovat koti ja perhe, jotka ovat lapsen varhaisimmat ja tärkeimmät kehitysympäristöt. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015a.) Kodin pitäisi olla sellainen paikka, josta löytyvät lapselle läheisimmät ja rakkaimmat ihmiset. Kodin lisäksi muillakin kasvuympäristöillä, kuten varhaiskasvatuksella, koululla ja kaveripiireillä on myös vaikutusta lapsen älylliseen, sosio-emotionaaliseen ja moraaliseen kehitykseen. Kaikki kasvuympäristöt voivat sekä tukea lapsen kasvua ja kehitystä, että sisältää myös kehitystä uhkaavia tekijöitä. (Pulkkinen 2002, 14.) Kasvuympäristöstä riippumatta on merkittävää, että lapsella olisi turvallisia ja pysyviä ihmissuhteita (Stakes 2005, 15).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) painotetaan lapsen edun ensisijaisuutta, oikeutta hyvinvointiin, suojeluun ja huolenpitoon. Lapsen yksilöllisten mielipiteiden huomioiminen, yhdenvertaisuus ja tasa-arvoisuus kuuluvat lapsen hyvinvoinnin

arvoperustaan. Lapsen kuvataan voivan hyvin, silloin kun lapsi pystyy kokemaan turvallisessa ja kiireettömässä ympäristössä iloa ja toiminnan vapautta sekä nauttimaan muiden lasten ja kasvattajien yhteisössä yhdessäolosta. Lapsi pystyy suuntaamaan energiansa arjen erilaisiin toimiin, oppimiseen sekä leikkiin ja on kiinnostunut omasta ympäristöstään. Hyvinvoivalla lapsella on hyvät edellytykset kasvuun, oppimiseen ja kehittymiseen. Hyvinvoinnin takaamiseksi on välttämätöntä kohdata lapsen tarpeet yksilöllisesti ja huolehtia perustarpeista, terveydestä ja toimintakyvystä. Lasten hyvinvointia edistetään riittävän ja monipuolisen ravinnon, rauhoittumisen ja levon sekä liikkumisen kautta. Lapselle on taattava myös mahdollisuus tunnetaitojen sekä esteettisen ajattelun kehittämiseen. Lapsen tarpeita huomioimalla lapselle rakentuu kuva siitä, että hänet kuullaan, hyväksytään ja häntä arvostetaan omana itsenään, joka vahvistaa hänen tervettä itsetuntoa. Lapsen täytyy saada kokea olevansa tasa-arvoinen riippumatta hänen sosiaalisesta ja kulttuurisesta taustasta, sukupuolesta tai etnisestä alkuperästä. (Opetushallitus 2005, 12–15; Opetushallitus 2016, 18–23, 28–31)

3.2 Vanhemmuus ja sen tehtävät

Lapsesta ja hänen hyvinvoinnistaan ensisijaisesti vastuussa ovat vanhemmat. Vanhemmuus on ehkä yksi elämän tärkeimmistä rooleista, joka tarjoaa mahdollisuuden seikkailuun, yhdessäoloon ja rakkauteen. Florence Schmitt ja Jorma Piha (2008, 6–12) tuovat artikkelissaan esille vanhemmuuden kaksi ulottuvuutta; Vanhempana toimimisen ja vanhempana olemisen. Vanhempana toimimisen ajatellaan olevan konkreettisia arjen käytäntöjä sekä lapsen kasvatustekijöitä, kun taas vanhempana olemisen lapsen ja vanhemman välistä kiintymyssuhdetta ja vanhemman kykyä reflektiivisyyteen. Erona on myös se, että vanhempana olemisen nähdään kehittyvän vanhemman mielessä vähitellen. (Joutsenniemi & Mustonen 2013,9; Juusola 2011, 21–24; Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 3; Schmitt & Piha 2008, 6–12; Väestöliitto i.a.)

Vaikka vanhemmuuden tehtävät muuttuvat jatkuvasti lapsen kasvaessa, on vanhemman tärkein, pysyvä tehtävä rakastavan hoivan, turvan ja rajojen tarjoaminen lapselle. Rajat ja rakkaus auttavat lasta hyvien sosiaalisten taitojen rakentumisessa ja oppimisessa. On tärkeää, että rajat ovat lujat ja tukevat, mutta samanaikaisesti myönteisillä tunteilla höystetyt. Kuitenkin liian ankarat rajat, kova kuri tai vanhemman komenteleva asenne

vaikuttavat perheen tunneilmapiiirin ja kuormittavat lasta. Vastaavasti liian salliva tai rajaton kasvatustyyli aiheuttaa lapsessa epämääräisyyden ja sekavuuden tunteita, jotka turhauttavat ja stressaavat lasta. Vanhemman haasteena onkin siis löytää niin sanottu kultainen keskitie rajoille ja rakkaudelle. (Joutsenniemi & Mustonen 2013, 9; Juusola 2011, 21–24; Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 3; Väestöliitto i.a.)

Lapsen yhteenkuuluvuuden sekä yhteyden tunteen kokeminen vahvistuvat myötätuntoisen ja kunnioittavan vanhemmuuden kautta. Myötätuntoisuus ja arvostus lasta kohtaan kertovat vanhemman kyvystä peilata lapsen tunnekokemuksia. Lapsen tasolle meneminen ja lapsen näkökulman huomioiminen vahvistavat lapsen tunnetta siitä, että vanhempi arvostaa lastansa ja hänen näkemyksiään. Lapsen tunteista, ajatuksista ja muistoista keskusteleminen ovat lapsen itsetuntemuksen sekä sosiaalisen kehityksen kannalta tärkeitä ja niiden läpikäyminen tulisi olla luontevasti mukana perheen arjessa. Vanhempien tulisi vaalia perheen omaa tunnekieltä, kuten ilmeitä, eleitä, tunteita ja sanoja. Tunnekielin syntyminen perustuu yhdessäolon hetkiin; läsnäoloon, jutteluun, kosketukseen ja lapsen tuntemuksien peilaamiseen. (Juusola 2011, 16–29.)

Vanhemman tehtäviin kuuluvat luonnollisesti myös lapsen tarpeisiin vastaaminen ja niiden ilmaisussa tukeminen. Tarpeiden täyttäminen ja niistä huolehtiminen lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta ja viestivät lapselle, että hän on tärkeä ja vanhemman mielessä. (Juusola 2011, 17, 192.) Lapsen tärkeimmät arjen hyvinvointia tukevat tekijät ovat lapsen perustarpeista, kuten levosta, riittävästä liikunnasta, ravinnosta ja puhtaudesta huolehtiminen. Säännöllinen ja rutiineita sisältävä arki tuo lapselle turvallisuutta ja ennakoitavuutta, joka on lapsen tasapainoisen kehityksen kannalta välttämätöntä. Hyvä vanhempi pystyy asettumaan lapsen asemaan ja omaa herkkyyden kuulla lapsen tarpeita. Vanhemmuuden myötä on sitouduttava sietämään lapsen riippuvuutta vähintään kaksikymmentä vuotta. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 20–21.) On kuitenkin muistettava olla armollinen itselle vanhempana, kenenkään ei tarvitse olla täydellinen. Lapselle paras vanhempi on niin sanotusti ”kyllin hyvä” vanhempi, joka tarjoaa rakkautta sekä rajoja, huolehtii arjen säännöllisyydestä, nauttii lapsen kanssa olemisesta, iloitsee lapsestaan ja ymmärtää lapsen tarpeita. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 129, 154).

3.3 Vanhemmuuden tukeminen ja haasteet

Nykypäivän tehokkuuden ja erilaisten odotusten yhteiskunta luo kuitenkin vanhemmuudelle paineita. Perheen, työn ja kaiken muun välisen tasapainon löytäminen arjessa aiheuttaa haasteita. Lapsen syntymän tuomat onnentunteet saattavat lapsen kasvaessa vähentyä arjen uusien kuormituksien takia. Etenkin ensimmäisinä vuosina usein koetut huonot yöunet, väsymys, sosiaalisten suhteiden väheneminen ja harrastusten poisjääminen saattavat kuormittaa arkea ja aiheuttaa vanhemmassa riittämättömyyden tunteita. Lasten käyttäytyminen, muuttuva parisuhde ja taloudelliset resurssit voivat myös tuoda haasteita perheen arkeen. Uusi, perheen ehdoilla toimiva elämänrytmi saattaakin yllättäen heikentää sosiaalisten verkostojen määrää ja muuttunut kasvuympäristö, niin sanotun ”kyläkasvatustyylin” hiipuminen asettaa perheet pyörittämään arkea omin voimin. (Joutsenniemi & Mustonen 2013, 9, 20–23; Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 3; Väestöliitto i.a.)

Korhonen ja Holopainen (2015) esittelevät teoksessaan Belskyn (1984) vanhemmuuteen vaikuttavien tekijöiden ekologisen mallin. Tässä vanhemmuuteen vaikuttavien tekijöiden mallissa yhdistyy monta eri tekijää, jotka voivat osaltaan vaikuttaa vanhemmuuteen sitä tukien tai heikentäen. Mallin mukaan yksi vanhemmuuteen vaikuttavista tekijöistä on persoonallisuus, jonka muotoutumisen taustalla on muun muassa vanhemman oma kehityshistoria, työ sekä suhde puolisoon. Tämän lisäksi myös sosiaaliset verkostot, terveys, lapsen ominaisuudet sekä lapsen kehitys vaikuttavat omalla tavallaan vanhemmuuteen. (Korhonen & Holopainen 2015, 31.)

Vanhemman hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta on tärkeää varata arkeen myös vanhemman omaa aikaa (Joutsenniemi & Mustonen 2013, 24–27). Vanhemman hyvinvoinnilla on merkittävä vaikutus vanhempi-lapsi-suhteeseen, joka vaikuttaa suoraan lapsen hyvinvointiin (Mykkänen & Böök 2017, 82). Arjen kuormittavuus ja aikapula ajaa ”kunnon” vanhemman valitettavan usein luopumaan itselle merkityksellisistä, hyvää mieltä ja oloa tuovista asioista. Mielihyvän tuntemukset ovat tutkimusten mukaan erityisen tärkeitä hyvinvoinnille. Vanhemman omaan aikaan ja mielihyvää tuottaviin tekoihin panostaminen vaikuttaa onnellisen vanhemmuuden kokemiseen ja jaksamiseen tukea lastaan paremmin. (Joutsenniemi & Mustonen 2013, 24–27) Parisuhteessa elävien vanhempien täytyisi muistaa myös huolehtia parisuhteesta, sillä lapsen hyvä kasvualusta

rakentuu tasapainoisen parisuhteen ja rakastavan vanhemman kautta. Huumori, välittäminen, hellyys ja puolison kunnioittaminen, ovat parisuhdetta kannattelevia osia. Hyvässä parisuhteessa arjen turvallisuudesta, tuttuudesta ja iloista osataan nauttia. Vahvaksi rakennettu parisuhde kestää arjen myllerrystä sekä tohinaa eivätkä kielteiset tunteet ja ristiriita-tilanteet ole vaaraksi parisuhteelle ja perheelle. (Kyrönlampi-Kylmänen, 154–155.)

Sosiaalisilla verkostoilla, kuten isonvanhemmilla, ystävillä, tuttavilla ja sukulaisilla on korvaamaton merkitys perheen arjessa. Niin vanhempien kuin lapsen hyvinvoinnin ja turvallisuuden tunteen kannalta on merkittävää, että vanhemmilla on toimiva sosiaalinen verkosto. Suhteiden sukulaisiin ja erityisesti isovanhempiin on todettu lisäävän perheiden hyvinvointia. Läheisverkostot auttavat arjen askareissa ja voivat turvata avun esimerkiksi lasten sairastuessa. Läheisverkoston puuttuessa erilaisten järjestöjen tavoitteena on tarjota perheille palveluita ja vertaistukiverkostoja arjen tukemiseen (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 43–44, 153.)

Vanhemmuus tarjoaa mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen joka päivä. Kiperien kasvatuskysymysten pohtiminen, lasten tunteiden vastaanottaminen ja arjen hallinta sekä priorisointi haastavat vanhempaa pohtimaan elämän peruskysymyksiä; Millainen vanhempi olen? Mitkä ovat vahvuuteni vanhempana? Miten välitän vahvuuksiani lapselleni? Kysymysten pohtiminen on tärkeää oman itsensä ja kasvatustyylinsä löytämisessä. Omien vahvuuksien kehittäminen auttaa myös nauttimaan elämästä enemmän. Vanhemmat toimivat myös lastensa roolimalleina vahvuuksien käytössä. Omat vahvuutensa tunnistava vanhempi pystyy tarjoamaan tukea lapsensa vahvuuksien kehittämisessä. (Joutsenniemi & Mustonen 2013, 168–177.)

3.4 Perheen yhteinen aika

Aika kulkee perheen arjessa näkyvänä sekä jokapäiväisenä osana. Aika ohjailee ja hahmottaa perheen arjen rytmiä. Ajasta puhuttaessa käytetään yleensä aikaa symboloivia asioita, kuten kelloa, kalenteria tai viikonpäiviä. Arki sisältää runsaasti aikaan liittyviä osia, kuten milloin työ- tai koulupäivä alkaa, missä välissä hoidetaan ruokaostokset tai kuka kuljettaa lapset harrastuksiin. Aika on niin iso osa arkeamme, että harvoin edes

pysähdymme miettimään sitä tarkemmin: mitä aika oikeastaan merkitsee ja millaiset käsitykset meillä on ajasta? (Kuivakangas 2002, 43.)

Perheiden yhteinen aika on ollut esillä yleisissä keskusteluissa, mutta varsinaista tutkimustietoa perheiden arkisesta ajankäytöstä on vähäisesti. Väestöliiton julkaisemassa perhebarometrissa (2012) tutkittiin lapsiperheiden ajankäyttöä 2000-luvulla ja tärkeimpänä tuloksena perhebarometristä nostettiin lapsiperheiden ajankäytön myönteinen kehitys. Tutkimuksen mukaan kiireen tunne näyttää vähentyneen, perheelle halutaan antaa sekä annetaan enemmän aikaa ja miehet osallistuvat enemmän kotielämään, kuten lastenhoitoon. (Miettinen & Rotkirch 2012).

Vaikka kiire lapsiperheiden arjessa näyttää vähentyneen, on arjessa monia osia, jotka vaikuttavat perheen yhteiseen ajankäyttöön. Haasteita yhteisen ajan löytämiseen aiheuttavat muun muassa lisääntyneet epäsäännölliset työajat, lasten monipuolistuneet harrastusmahdollisuudet ja arkiset asiat, kuten kotitöiden hoitaminen. Perheen ulkopuolelta tulevat ajankäyttöä säätelevät asiat, kuten työ-, päivähoido- ja koulupäivien pituus, harrastusten aikataulut tai muut arjen rytmiin vaikuttavat ”kellot”, määrittelevät perheelle jäävää yhteistä aikaa. Teknistynyt maailma on myös hälventänyt työn ja vapaa-ajan rajaa, joka näkyy esimerkiksi mahdollisuutena työskennellä myös kotoa käsin. Teknillistyminen ulottuu myös lasten arkeen ja yhä useampi lapsi käyttää ison osan vapaa-ajastaan television tai tietokoneen ääressä. (Miettinen & Rotkirch 2012).

Puhuttaessa perheen ajasta liitetään siihen usein paljon odotuksia. Nostalgiset mielikuvat perheiden ruokailuhetkistä, lautapelit-illat takkatulen ääressä tai kesälomamatkailu autoillen ovat perinteisiä yhteisen ajan viettoon liittyviä mielikuvia. Tänä päivänä arkinen yhdessäolo voi kuitenkin koostua esimerkiksi juttuhetkestä harrastuksen menomatkalla tai pikaruokaa lämmittäessä mikron ympärillä. Yhteisen ajan ei tarvitse aina olla hyvin suunniteltua ja jotain erikoista tekemistä, vaan se voi koostua arjessa esimerkiksi yhdessä kotitöiden tekemisestä tai sohvalla loikoilusta. Erään tutkimuksen mukaan lapset kokivat emotionaalisesti turvallisen ja mielekkään arjen koostuvan rutiineista ja arjen pienistä iloista, kuten perheaterioista, kodin siivoamisesta ja leipomisesta (Mykkänen & Böök 2017, 82). Lasten arjen ajan pitäisi jakautua tasapainoisesti koti-, hoito, harrastus- ja kouluaikaan ja näiden ulkopuolelle jäävä niin sanottu normaali arki, pitäisi nähdä erityisen tärkeänä perheen yhteisenä ajankäyttönä. (Kuivakangas 2002, 43–45.)

Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen (2010) painottaa arkisen yhteisen ajan merkitystä, jossa korostuu lapsen ja aikuisen aito läsnäolo ja kiinnostus toisiaan kohtaan. Laatuajan ei tarvitse koostua huvipuistoelämyksistä tai yhteisestä kesälomareissuista vaan se voi tapahtua arjessa esimerkiksi ottamalla lapset mukaan arkisiin askareisiin, kuten kotitöihin. (Sinkkonen 2010.) Lapsen ja vanhemman väliset yhteiset leikkihetket, pelaaminen, juttutuokiot ja satujen kuunteleminen ovat arjen perustoimintoja, joista lapset nauttivat. Kiireettömän yhdessäolon ja arjesta nauttimisen kautta rakentuu vanhemman ja lapsen välinen rakkaus, joka viestii lapselle turvallisuuden, huolenpidon ja olemassaolon iloitsemisen tunnetta. Tätä voidaan kutsua arkirakkaudeksi. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 144–145, 150.) Yhteiset ja jaetut kokemukset muodostavat vanhemman ja lapsen välisen suhteen. (Juusola 2011, 16.) Rennon yhdessäolon kautta luodaan perheen yhteistä me-henkeä ja lujitetaan vanhempien parisuhdetta. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 155.)

3.5 Hyvinvointi vieraassa maassa

Uuteen maahan muuttaminen sekä uuden kulttuurin omaksuminen on koko perhettä koskeva muutos. Lapset kokevat ja näkevät maahanmuuton eritavalla kuin aikuiset. Suhde omiin perheenjäseniin on kuitenkin lapselle elintärkeä, minkä takia muutos on koko perheen hyvinvointiin vaikuttava asia. Perheen vanhempien kokema stressi, taloudelliset vaikeudet tai sosiaalisten verkostojen puute vaikuttavat myös lapseen. Lapsen hyvinvoinnin näkökulmasta olisi siis tärkeää huomioida koko perheen tukeminen kotoutumisprosessissa. (Schubert 2013, 69–70.)

Maahan muuttoon voi olla lukuisia eri syitä, mutta kaikkia maahanmuuttajia yhdistävä tekijä on muuttamisen tuoma rasitus. Takana on yleensä jäähyväisiä ystävien, sukulaisten tai perheenjäsenten kanssa sekä luopuminen tutusta ympäristöstä. Uuden elämän aloittaminen vieraassa kulttuurissa vaikuttaisi olevan eniten stressiä lisäävä piirre maahan muuttaneiden perheiden keskuudessa. Tutut arkea rytmittävät tavat voivat näyttäytyä uudessa kotimaassa hyvin eritavoin. Omaa elämää kuuluneet toimintamallit, arvot ja tavat katoavat usein uuteen ympäristöön muuttaessa. Myös kielitaidottomuus, ymmärtämisen puute ja ylipäänsä vuorovaikutustilanteet rasittavat usein perhettä.

Arkisten asioiden hoitaminen vaikeutuu, kun ei välttämättä ole yhteistä kieltä tulla ymmärretyksi ja ymmärtää muita. (Schubert 2013, 62–63.)

Monissa kulttuureissa perheen sosiaaliset verkostot koostuvat lähisukulaisista tai yhteisöstä, jotka ovat vahvasti mukana lasten hoidossa ja kasvatuksessa. Toiseen maahan muuttaessa sosiaaliset verkostot voivat kadota kokonaan tai muuttua hyvin vähäisiksi. Sosiaalisten verkostojen puutos voi vaikuttaa vanhemmuuteen sekä koko perheen hyvinvointiin. Hyvinvoinnin kannalta olisikin tärkeää, että maahan muuttaneiden perheiden sosiaaliset verkostot kartoitettaisiin jo hyvissä ajoin ja näin perheille voitaisiin tarjota tukea arjessa. Sosiaalisten verkostojen laajentaminen ja ystävyys-suhteiden solminen, nähdään maahan muuttaneiden ihmisten hyvinvoinnin kannalta merkittävänä positiivisena tekijänä. (Schubert 2013, 64–65; Kuittinen & Isosävi 2013, 85–86.)

Vanhemmuuteen ja lasten kasvatukseen liittyvät käytänteet vaihtelevat eri kulttuureissa. Vanhemmuuden elinkaari jo raskaudesta lähtien voidaan nähdä hyvin erilaisena prosessina kulttuurista riippuen. Toisissa kulttuureissa lapsen saanti voi olla henkilökohtainen valinta kun taas toisissa omasta tahdosta riippumaton ja luonnollinen osa elämänkulkua. Keskeistä eri kulttuurien välisissä kasvatuskäytänteissä on se, että sosiaalisella ja fyysisellä ympäristöllä on vaikutusta siihen millaista perushoivaa lapselle tarjotaan. Vaikka vanhemmuudenuskomuksissa ja kasvatuskäytänteissä on paljon eroavaisuuksia kulttuurista riippuen, on kaikkia yhdistävä tekijä niin kutsuttu kulttuurinen vanhemmuuden logiikka. Sen tarkoituksena on kasvattaa lasta selviytymään erityisesti kyseissä ympäristössä ja sosiaalista heitä osaksi vallitsevaa yhteisöä. Ympäristön vaatimukset, resurssit, arvot ja uskomukset vaikuttavat kaikki tapoihin hoitaa ja kasvattaa lasta. (Kuittinen & Isosävi 2013, 78–81.)

Kotoutumisvaiheen aikana maahan muuttaneiden perheiden vanhemmat joutuvat pohtimaan omaa vanhemmuuttaan. On tavallista, että vanhemmat käyvät läpi, millaisia kasvatuksellisia asioita he haluavat säilyttää omasta lähtömaastaan ja miten yhdistää niitä nykyiseen kulttuuriin. Hyvinvointiin vaikuttaa olennaisesti tasapainon löytäminen kahden kulttuurin välillä, yhdistäen vanhaa ja uutta kulttuuria. On tärkeää, että maahan muuttaneiden perheiden vanhemmille välitetään tukea ja hyväksyntää heidän vanhemmuudestaan. (Kuittinen & Isosävi 2013, 78–81; Säävälä 2013, 126–127.)

Eri kulttuureista tulevien ihmisten kanssa työskentelyä voi helpottaa kulttuuritaustojen ja tapojen tunteminen, mutta liiallisia yleistyksiä on syytä välttää. Työskennellessä maahan muuttaneiden ihmisten parissa on tärkeää tutustua yksilöllisesti asiakkaan taustaan ja kokemuksiin. Suhtautuminen eri kulttuuritaustoista tuleviin ihmisiin ennakkoluulottomasti, avoimesti ja uteliaasti ovat arvostavan kohtaamisen keskeisiä tekijöitä. Hyvinvoinnin tukemisen kannalta merkittävämpää kulttuurisen tietämyksen sijaan on selvittää perheen elämäntilannetta, vanhemmuutta ja yksilöllisiä kokemuksia heidän omasta menneisyydestä. Jotta maahan muuttaneen perheen asettuminen uuteen maahan olisi mahdollisimman myönteinen kokemus perheelle, tulee valtaväestön antaa tilaa erilaisuudelle ja edistää hyväksyvällä asenteella perheen kiinnittymistä uuteen kulttuuriin ja maahan. (Säävälä & Alitolppa-Niitamo 2013, 6–7; Kuittinen & Isosävi 2013, 87.)

4 LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINTIA TUKEVIA OSA-ALUEITA

4.1 Hyvinvoinnin lähtökohtia

Hyvinvoinnin katsotaan rakentuvan useammasta osa-tekijästä. Se jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen, jotka ovat; terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi. (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 11.) Hyvinvointi on sekä yksilö- että yhteisötasoon perustuvaa. Yksilöllistä hyvinvointia ovat muun muassa sosiaalinen pääoma, sosiaaliset suhteet, onnellisuus sekä itsensä toteuttaminen. Yhteisötasolla hyvinvoinnin osa-tekijöitä ovat muun muassa elinolot, toimeentulo ja työhön sekä koulutukseen liittyvät seikat. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015b.)

Hyvinvoinnin kannalta keskeisiä, merkittäviä asioita ovat terveellinen ruokavalio, riittävä lepo, liikunta, ihmissuhteet, mielekäs työ tai kouluttautuminen, rentoutuminen ja turvattu toimeentulo. (KKI & Suomen Mielenterveysseura 2015.) Keskeisenä voimavarana hyvinvoinnille nähdään mielenterveys, joka on fyysisen terveyden kanssa monin tavoin yhteyksissä. Lapsuus ja nuoruus ovat mielenterveyden kannalta merkittäviä vaiheita. Varhainen hyvä mielenterveys luo pohjaa elämässä pärjäämiselle; oppimiseen, harrastuksiin, sosiaalisuhteisiin sekä terveellisten elintapojen omaksumiseen. Hyvä kasvualusta lapselle ja nuorelle muodostuu ennakoitavasta, turvallisesta, osallistavasta sekä sopivasti haasteita sisältävästä arjesta. (Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 184–185, 192).

Tunteilla sekä tunnetaidoilla on merkittävä rooli mielenterveyden ylläpitämisessä. Ne ovat osa jokapäiväistä arkea ja läsnä arjen eri vuorovaikutustilanteissa. Tasapainoisesti toimiessaan tunteet ovatkin voimavaroja, jotka osaltaan vaikuttavat mielenterveyden ylläpitoon ja kuljettavat arjessa eteenpäin. (Suomen Mielenterveysseura i.a.b.) Ylipäänsä arjen voimavarojen löytäminen ja niiden tiedostaminen ovat hyvinvoinnin kannalta merkittäviä. Voimavarat tukevat arjessa jaksamista ja tuovat elämään hallittavuutta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015c.) Mieli ja keho toimivat jatkuvasti yhteistyössä ja mielenterveyden lisäksi myös fyysisen terveyden ylläpitäminen edistää hyvinvointia. Liikkumisen tiedetään olevan niin fyysisesti kuin psyykkisesti monella osa-alueella

hyvinvointiin myönteisesti vaikuttava tekijä. (Juusola 2011, 89–91.) Kun liikkumiseen yhdistetään luontoympäristö, tarjoavat ne yhdessä vieläkin monipuolisempia hyvinvointia tukevia kokemuksia. Luontoympäristö liikuttaa kehoa kokonaisvaltaisesti, tarjoaa erilaisia aistikokemuksia ja ylläpitää mielen hyvinvointia. (Arvonen 2015.)

4.2 Tunteiden merkitys hyvinvoinnille

Tunteet ja niiden tunnistaminen ovat hyvinvointimme perusta (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 55). Tunteilla on erityinen järjestelmä, jonka tarkoituksena on aina pyrkimys ihmisen hyvinvoinnin takaamiseen. Tunnejärjestelmä antaa hälytyksen ihmiselle, kun ympäristön, kehon ja mielen tasapainossa tapahtuu muutoksia. Hälytys viestii ihmiselle reagoinnin tarpeesta. Jotta tunnejärjestelmä kehittyisi jo varhaisesta lapsuudesta alkaen, on vanhempien osattava käsitellä omia, toistensa ja lastensa tunteita. Lapsen tunnetaidot eivät kehity itsestään vaan ne opitaan vanhemmilta. Aikuisen tunne-elämäntaidot ovat ratkaisevia roolimalleja lapselle tunnejärjestelmän kehityksessä. Lapset tarkkailevat aikuisen tunteiden ilmaisuja ja oppivat esimerkin kautta, kuinka säädellä omia tunteitaan ja käytöstään. On tutkittu, että lapset omaksuvat samanlaisia tunteiden säätelykeinoja kuin vanhemmillaan. Tunnejärjestelmän kehityksen kannalta on elintärkeää, että aikuiset ovat positiivisten ratkaisujen malleina sekä rohkaisevat ja tukevat lapsen emotionaalista osaamista. (Kitzmann 2012, 82–83; Juusola 2011, 93–100.)

Lapsi tuntee jo syntymästä lähtien perustunteita, kuten iloa ja mielihyvää, surua, pelkoa, hämmästyä ja vihaa. Lapsen kasvun myötä kehittyvät vähitellen myös sosiaaliset tunteet, kuten empatia, ylpeys, häpeä, kateus ja syyllisyys. Omien tunteiden tunnistaminen ja niiden kanssa pärjääminen ovat lapsuuden tärkeimpiä kehitystehtäviä. Tunteiden hallitsemisen, käsittelyn ja säätelyn taitoja ei lapsella ole syntyessään vaan niitä pitää harjoittaa aktiivisesti jo pienestä pitäen. Tunteiden säätelykeinot vahvistuvat muun muassa vanhemman tarjoamien hoivakokemusten kautta ja pahan olon muuttamisen paremmaksi oloksi myötä. Lapsen tunnetiloihin eläytyminen tai rauhoittava vastaaminen voivat toimia myös vahvistavana tekijänä lapsen tunteidensäätelyn kehittämisessä.

Positiivinen, kannustava ja kehuva ympäristö edistää lapsen tunnesäätelyn kehitystä, kun taas kielteinen, väheksyvä ja negatiivinen tunneilmapiiri on haitaksi lapsen tunteiden säätelyn kehitykselle. Todentaakseen lapsen tunteita, on vanhemman osattava tunnistaa ja hyväksyä lapsen erilaiset tunteet. Lapsi kokee itsensä tärkeäksi sekä rakastetuksi ja uskaltaa näyttää erilaisia tunteita, kun hän kokee tullessa ymmärretyksi ja kuulluksi. Tunteiden säätelykeinojen kehittyessä lapsi oppii tunnistamaan omia tunteitaan, ottamaan niistä vastuuta ja pärjäämään niiden kanssa. On tärkeää, että lapsi kokee kaikenlaisia tunteita, myös ikäviä. Vanhemman on opittava sietämään lapsen epämiellyttäviäkin tunteita, jotta lapsi voi oppia kohtaamaan ja tunnistamaan omia tunteitaan. Tunteidensäätely taidon omaaminen on erityisen tärkeää, koska sillä on selkeä yhteys mielen ja kehon terveyteen eli kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme. (Joutsenniemi & Mustonen 2013, 104, 119–120 ; Juusola 2011, 94–97.)

4.3 Voimavarat ja unelmat

Voimissaan oleminen on ihmisen luonnollinen pyrkimys. Voimissaan olosta voidaan käyttää monia nimityksiä, kuten voimavarat, tahto, energisoituminen, voimaantuminen tai into. Tarve voimaantumiseen tulee esille viimeistään silloin, kun voimaantumista estetään tai yritetään estää. Ihmisellä on sisällään kiinteä ja syvä tarve kokea itsensä arvokkaaksi ja tämän tarpeen voimistamisella voi olla uudistava ja valtavaa energiamäärää tuottava vaikutus. (Kataja 2003, 179–180.)

Voimaantuminen voi olla myös yksilöllisen tason lisäksi yhteisöllistä. Voimaantumisen avulla ajatellaan yksilöiden tai yhteisöjen kykenevän saavuttamaan päämääränsä. Voimaantuminen tai energiavarojen lisääminen on ihmisestä itsestä tai yhteisön sisältä alkunsa saava tapahtuma. Ihmisen tai yhteisön omat halut, tavoitteiden asettaminen, omiin mahdollisuuksiin ja kykyihin luottaminen saavuttaa päämäärä ovat yhteydessä voimaantumisen prosessiin. Oma voimaantumista voi vahvistaa emotioiden suuntaamisen ja käsittelyn kautta, riittävällä fyysisellä kunnolla, realistisella kuvalla itsestään sekä omista kyvyistään ja päämäärien sekä unelmoinnin avulla. (Kataja 2003, 180–181).

Jokaiselta ihmiseltä löytyy elämästään niin voimavaroja antavia kuin kuormittavia tekijöitä. Näitä voivat olla esimerkiksi vanhemmuus, parisuhde, perheen yhteinen aika, taloudellinen tilanne ja tulevaisuuden näkymät. Kuormittavat tekijät ovat väistämättömiä elämässä, mutta lapsen terveen kasvun ja kehityksen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että perheellä on myös voimavaroja antavia tekijöitä. Voimavarojen tunnistaminen ja tiedostaminen tuovat elämään hallittavuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015c.)

Voimavaraisuuden tunteminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa se, miten ihminen kokee voimavaroja antavat ja kuormittavat tekijät. Myös sillä on vaikutusta missä suhteessa voimavaroja antavat ja kuormittavat tekijät ovat toisiinsa. Voimavaralähtöisellä työskentelyllä pyritään korostamaan vahvuuksia ja perheen itsemääräämistä. Omiin voimavaroihin on mahdollisuus vaikuttaa tiedostamalla niitä tekijöitä, jotka antavat voimavaroja tai kuormittavat ihmistä. Voimavarojen tiedostamisen kautta voidaan lähteä vahvistamaan omia voimavaroja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015c.)

Jokaisella meistä on unelmia ja mielikuviamme avulla muodostamme toivottua tulevaisuutta. Unelma eli päämäärä on itsessään leijuva ja epämääräinen käsite eikä se yksinään vie meitä perille haluttuun tulevaisuuteen. Unelmien tai mielikuvien vahvistuminen ja hyvän olon tuottaminen aktivoivat toiminnallista puolta ja synnyttävät ihmisessä motivaatiota päämäärän tavoittamiseksi. Mitä enemmän unelma herättää ihmisessä hyvän olon tunnetta, innostusta ja halua, sitä sitoutuneempi ihminen on päämääränsä kanssa. (Kataja 2003, 181.)

4.4 Luonto hyvinvoinnin edistäjänä

Luonnon on todettu vaikuttavan niin suoraan kuin epäsuoraan ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Jokainen kokee luonnon merkityksen yksilöllisesti. Siihen vaikuttavat toiveet, taustat ja osaltaan myös kulttuurisidonnaiset seikat. Se on tutkittu poistavan stressiä ja uupumista, helpottavan sosiaalista kanssakäyntiä, tukevan ihmistä itsensä kehittämisessä ja päämäärän pääsemisessä sekä rohkaisevan kuntoiluun. Luonnossa liikkumisella tai oleskelulla voi olla myös vaikutusta hyvälaatuiseen uneen sekä mielialan ylläpitoon, se voi lievittää fyysisiä oireita, kuten kipua, tai ainakin poistaa tietoisuutta niiden tuntemisesta. Näitä hyvinvointia edistäviä hyötyjä voidaan kokea viettämällä aikaa

monipuolisissa luontoympäristöissä, niin urbaanissa kuin villissä luonnossa. Luonto toimii myös arjesta irrottautumisen mahdollistajana. (Arvonen 2015, 17–19; Cervinka, Röderer & Hefler 2011, 381; Ojala & Tyrväinen 2015.)

Luonto itsessään tarjoaa monipuolisia aistimuksia ja kokemuksia. Siellä on tilaa tuntea ja näyttää tunteitaan; nauraa, itkeä tai vaikka huutaa. Luonnon monimuotoiset maastot tarjoavat jatkuvia aistikokemuksia ja harjoittavat aistejamme aivan eri tavalla kuin kävellessä tasaisella alustalla. Luonnon eri materiaalit ja ympäristö ruokkivat näkö-, haju-, kuulo-, tunto- ja makuaistejamme. Samalla kehitämme ja ylläpidämme tasapainokykyämme, sillä metsäpolun jokainen askel erilainen. Kivet, juurakot, risut, sammalikot – vaihtelevat alustat, saavat aistijärjestelmämme ja kehomme aktivoitumaan. (Arvonen 2015, 24, 37, 51, 137.)

4.5 Liikkuminen osana hyvinvointia

Liikunta vaikuttaa merkittävästi koko perheen hyvinvointiin, lasten sosiaalisiin suhteisiin sekä oppimiseen. Se antaa myös puhtia vanhemmuuteen, parisuhteeseen ja työhön. Liikkuminen ei vaikuta pelkästään kehoon vaan jumppaa myös samalla aivoja. Ihmisen keho, aivot ja mieli ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa ja, siksi jokaisesta näistä tulee pitää hyvää huolta. (Juusola 2011, 89–91.)

Suhde liikkumiseen on nykypäivänä erilainen kuin ennen. Joka puolelta vyöryvä tehokkuutta korostava yhteiskuntamme on tehnyt liikkumisestakin suorittamista. Liikkuminen on kuitenkin paljon muutakin kuin pelkkää suorittamista. Luonto on oivallinen, ystävällinen ja lempeä liikuttaja. Siellä liikkuminen on edullista, voit liikkua juuri sellaisena kuin olet, omalla tyylilläsi ja kaiken lisäksi luonto tarjoaa raikasta sekä hyvää hengitysilmaa. Ihmiskeholle on luontaista olla liikkeessä aamusta iltaan. Luonnon tarjoamat liikkumismahdollisuudet ovat kokonaisvaltaisia ja kehollemme luontaisia. Monimuotoinen maasto, vuodenajan, säätilan tai vuorokaudenajan muutokset ruokkivat mieltä ja kehoa uusille kokemuksille. (Arvonen 2015, 11–13, 20, 24.)

Liikkumisen tiedetään vaikuttavan mielialaan ja liikkumalla voi esimerkiksi purkaa omia tunteitaan. Liikunta laskee muun muassa stressihormonien tasoa, pistää verenkierron

liikkeelle ja aktivoi dopamiinin tuotantoa eli mielihyvän tuntemukset lisääntyvät. Vaikutukset ulottuvat myös liikunnan jälkeiseen aikaan ja endorfiinitulvan myötä ihminen rentoutuu ja serotoniini puolestaan rauhoittaa, lisää hyvää oloa ja vaikuttaa myös unen laatuun. Ryhmässä tai muiden ihmisten kanssa liikkuminen tuottaa oksitosiinia eli toisin sanoen onnellisuushormonia. (Arvonen 2015, 39.)

4.6 Aistien yhteys hyvinvointiin

Monipuolisten aistikokemusten saamisen turvallisessa ympäristössä ja ilmapiirissä ovat lapsen kehityksen ja oppimisen kannalta merkittäviä. Aistien kehittyminen alkaa jo kohdussa. Vastasyntynyt osaa erottaa makuja ja hajuja toisistaan ja tunnistaa esimerkiksi äidin maidon tuoksun. Myös tuntoaisti on kehittynyt vastasyntyneellä jo hyvin pitkälle ja etenkin kosketuksen merkitys on lapsen kehityksen kannalta merkittävää. On myös todettu, että pieni vauva tunnistaa äitinsä äänen eli myös kuuloaistin kehitys on alkanut jo raskausaikana. Näkö on vastasyntyneen heikoimmin kehittynyt aisti. Vauva pystyy kuitenkin syntyessään erottamaan valojen eri kirkkausasteita sekä näkemään noin 30 cm etäisyydelle tarkasti. Aistit rupeavat kehittymään entisestään hyvin nopeasti syntymän jälkeen. (Saarinen 2014, 15–17; Väestöliitto 2016.)

Lapsen luonnollinen uteliaisuus ja kiinnostus toimivat oppimisen avaimena. Lapsen aistihavaintojen kautta rakentuu lapsen kognitiivisten taitojen sekä ajattelun kehityksen pohja. Ihmisellä ajatellaan olevan viisi perus aistia: maku, haju, tunto, kuulo ja näkö. Ihmisellä on kuitenkin perusaistien lisäksi myös viskeraalinen eli sisäsyntyinen aisti, proprioseptiivinen eli asento- ja liikeaisti sekä vestiburaalinen aisti, johon sisältyy mm. tasapaino. Aistit toimivat useimmiten samanaikaisesti yhteistyötä tehden. Niiden tehtävänä on välittää tietoa ympäristöstä ja itsestämme. Aistit auttavat ihmistä selviytymään ympäristön asettamista haasteista. Jokaisen ihmisen aistien toiminta on yksilöllistä. Aistien herkkyydessä voi olla ihmisten välillä eroja ja on mahdollista myös, että kaikki aistit eivät ole kaikilla toimintakykyisiä. Useimmiten muut aistit kompensoivat kuitenkin puuttuvaa aistia ja voivat kehittyä entistä vahvemmiksi. (Saarinen 2014, 15–17.)

Makuaistin tehtävänä on auttaa ihmistä erottamaan happaman, makean, suolaisen karvaan makuja toisistaan. Hajuaistin avulla aistimme ilmassa leijuvia hajua tuottavia hiukkasia,

jotka välittyvät aivoille. Hajuaisti auttaa yhdistämään hajuja miellyttäviin sekä epämiellyttäviin asioihin ja voivat herättää myös ihmisessä tunteita. Tuntoaistilla on aisteista laajimmat vaikutukset niin fyysiseen kuin psyykkiseen toimintaamme. Sillä on vaikutusta mm. tunteisiin, liikkumiseen ja vireystilan säätelyyn. Kuuloaisti vastaa ääniaaltojen synnyttämien viestien lähettämisestä aivoihin. Viestit kulkevat aivoista eteenpäin ja yhdistyvät muihin aistitietoihin sekä lähettävät motorisia viestejä. Ilman kuuloaistia ei äänillä olisi merkitystä. Näköaisti mahdollistaa ympäristön havainnoinnin. Yhdessä muiden aistien kanssa näköaisti viestii esimerkiksi pään kääntämisestä liikkuvaan kohteeseen.

Hyvinvoinnin kannalta erityisen tärkeitä aisteja ovat sisäsyntyiset aistimukset. Näiden avulla aivoihin välittyy tietoa mm. hengittämisestä, verenpaineesta sekä nesteen ja ruoan tarpeesta. Esimerkiksi nälän tunnistaminen ja sen säätelyn toiminta on lapsen hyvinvoinnin kannalta merkittävää. Asento- ja liikeaisti on etenkin liikkumisen kannalta tärkeä. Ilman tätä aistia liikkumisemme olisi huomattavasti hankalampaa, hitaampaa ja kömpelömpää. Tämän aistin avulla saamme viestejä muun muassa asennostamme sekä lihaksien, nivelien ja luiden toiminnasta. Painovoimaa, pään liikettä sekä tasapainoa säätelevä aisti aktivoituu jo sikiöaikana. Sen avulla aistimme esimerkiksi huonovointisuuden tai huimauksen. Yhdessä muiden aistien kanssa toimiessa, se auttaa tilan hahmottamisessa sekä tietoisuuden suuntaamisessa. (Saarinen 2014, 15–17.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää lapsiperheiden hyvinvointia tukevia teemallisia tuokioita monikulttuurisella perheleirillä. Tuokioiden teemat olivat: meidän perheen unelmakartta, tunteiden maailma, voimavara-aurinko sekä luontoretki ja aistit.

Opinnäytetyö koostuu neljän teemallisen toimintatuokion suunnittelusta, toteutuksesta sekä arvioinnista. Lisäksi toimintatuokioista koottiin mallinnusohjeet Parasta Lapsille ry:n lapsiperheiden leiritoiminta käyttöä varten. Järjestön käyttöön jäävät myös toimintatuokioita varten tuottamani materiaalit. Järjestön tarkoituksena on ottaa tuokiot käyttöön osaksi perheleirien toimintaa vuodesta 2018 alkaen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli:

- Perheenjäsenten ja koko perheen hyvinvoinnin tukeminen teemallisten tuokioiden kautta
- Perheen sisäisen sekä perheiden keskinäisen vuorovaikutuksen ja yhdessä tekemisen vahvistaminen
- Parasta Lapsille ry:n perheleiritoiminnan kehittäminen
- Tuottaa työelämäyhteistyö kumppanille mallinnus tuokioista

6 TOIMINNALLISET TUOKIOT MONIKULTTUURISELLA PERHELEIRILLÄ

6.1 Toimintaympäristö

Parasta Lapsille ry on vuonna 1945 perustettu, valtakunnallinen lastensuojelujärjestö, jonka toiminta perustuu vahvasti YK:n lapsen oikeuksien sopimukseen. Järjestön toiminta on monikulttuurista, uskonnollisesti sekä poliittisesti sitoutumatonta ja tärkeimpinä tavoitteina ovat lapsiperheiden arjessa jaksamisen vahvistaminen sekä heikoimmassa asemassa elävien lasten, nuorten ja perheiden tukeminen. Järjestön keskeisin toimintamuoto on ollut alusta lähtien leiritoiminta. Leiritoiminnan ympärille on rakentunut myös viikonloppu- sekä kerhotoimintaa. Näiden lisäksi järjestö osallistuu kansainväliseen avustustoimintaan sekä tekee yhteistyötä viranomaisten, oppilaitosten ja muiden järjestöjen kanssa. Järjestön toiminta tukeutuu vapaaehtoisuuteen ja järjestön piirissä toimii vuosittain n. 200 vapaaehtoista. Rahoituksensa järjestö saa pääosin Lasten Päivän Säätiön sekä Raha-automaattiyhdistyksen kautta. (Parasta Lapsille ry 2013, 1; Parasta Lapsille ry i.a.a; Parasta Lapsille ry i.a.b.)

Parasta Lapsille ry toiminnan arvoja on viisi; Lapsuuden kunnioittaminen, luotettavuus, avoimuus, suvaitsevaisuus ja yhteisöllisyys. *Lapsuuden kunnioittaminen* määrää kaikkea järjestön toimintaa. Järjestön toiminnassa mukana olevat lapset ja nuoret ovat monesti kokeneet elämässään turvattomuutta, pelkoa ja pettymyksiä. Lapsi on saattanut joutua aikuistumaan liian varhaisessa vaiheessa ja lapsuuden kokeminen on jäänyt osittaiseksi. Toiminnassa painotetaan lapsen edun ensisijaisuutta, hyväksytyksi tulemista, turvallisia ihmissuhteita sekä lapsen äänen kuulluksi tulemista.

Toisena järjestön arvona toimii *luotettavuus*, joka pitää sisällään aikuisten sitoutuneisuuden, turvallisuuden sekä luottamuksen takaamisen. Järjestön toiminnassa mukana ollessa aikuisilla on kokonaisvaltainen vastuu lapsista, vaitiolovelvollisuus salassapidollisista asioista sekä ymmärrys toiminnan lastensuojelullisesta luonteesta. *Avoimuus* arvona kattaa vuorovaikutuksen perheiden kanssa, niin mukavien kuin vaikeidenkin asioiden tiimoilta. Avoimuus on myös kaiken kehittymisen perusta ja toiminnan suunnittelun sekä arvioimisen avulla, yhteisten keskustelujen kuin kirjallisten palautteiden kautta, on järjestön mahdollista kehittää toimintaansa.

Neljäntenä arvona järjestön toiminnassa kulkee *yhteisöllisyys*, jonka ytimessä on hyvän olon ja ilon ilmapiirin luominen järjestön toimintaan. Yhteisten kohtaamisien, toisien kuuntelemisen sekä toisilta oppimisen kautta vahvistuu järjestön yhteisöllisyys ja elinvoimaisuus. Viimeiseksi ja yhtä tärkeäksi arvoksi, järjestö on nimennyt *suvaitsevaisuuden*, jonka roolina on korostaa erilaisuuden kunnioittamista, erilaisista taustoista ja ikäryhmistä tulevien ihmisten yhdessä toimimista sekä erilaisten tietojen ja taitojen yhteen juurruttamista. (Parasta Lapsille ry 2013, 2–4; Parasta Lapsille ry 2014, 5)

Järjestön 2017 vuoden perhetoiminnan tavoitteina olivat mielekkään tekemisen tarjoaminen perheille, lasten ja vanhempien kuulluksi tulemisen vahvistaminen sekä ryhmäytyminen. *Mielekästä tekemistä* suunnitellaan perheiden näkökulmat huomioiden, niin että ne hyödyttävät perheen arkea ja tukevat perheen keskinäistä vuorovaikutusta. Tavoitteena on hyödyntää ympäröivän luonnon tarjoamia mahdollisuuksia liikkua, oppia ja kokea. Toimintaan sisältyy myös perheiden yhteisiä leikki-, liikunta- ja askarteluhetkiä. Kaikessa tekemisessä huomioidaan lasten ikätaso ja turvallisuustekijät.

Lasten ja vanhempien kuulluksi tulemista vahvistetaan hyvän vuorovaikutuksen omaavan toimintaympäristön kautta. Toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen lähtökohtana on perheenjäsenten mahdollisuus osallisuuteen. Eriytetyn sekä yhteisen toiminnan kautta perheenjäsenille luodaan mahdollisuuksia tuoda omaa ääntänsä kuuluviin ja vaikuttaa tekemiseen sekä toimintaan. *Ryhmäytymisen* tavoitteena on vahvistaa vuorovaikutusta sekä rakentaa turvallisia ja luottamuksellisia suhteita niin perheiden kesken kuin vapaaehtoisten sekä perheiden välille. Toiminnan kautta vahvistetaan myös perheenjäsenten keskinäistä vuorovaikutusta sekä ehkäistään kiusaamista ja rasismia. Yhdessä tekemisen kautta ja perheiden välisen vertaistuen avulla, perheillä on mahdollisuus kokea yhteisöllisyyttä ja ystäväystyä muiden perhein kanssa. (Rieppola 2017.)

Lastentoiminnan tavoitteet vuodelle 2017 ovat pohjimmiltaan samat kuin perhetoiminnassa, mutta kohdentuvat vain lapsen näkökulman huomioimiseen. Lastentoiminnassa mielekkään tekemisen ytimessä ovat turvallisen ilmapiirin luominen, ikätason huomioiminen sekä luontoympäristön monipuolinen hyödyntäminen. Lapsen kuulluksi tulemista vahvistetaan lapsilähtöisen toiminnan suunnittelun kautta sekä

luomalla vapaaehtoisten ja lasten välille hyvää vuorovaikutusta sisältävä toimintaympäristö. Toiminnassa huomioidaan myös lasten yksilöllisyys. Kuulluksi tulemisen kautta vahvistetaan lasten itsetuntoa ja edistetään turvallista oloa sekä osallisuutta. Ryhmytymisen kautta lapsille on mahdollisuus kokea olevansa osa ryhmää, joka voi olla hyvin merkityksellinen kokemus. Ryhmytyminen vahvistaa ryhmänjäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, tuntemusta, luottamusta luoden samalla turvallista ilmapiiriä. Ryhmytymisen avulla voidaan ehkäistä myös konflikteja, kiusaamista ja rasismia. (Rieppola 2017.)

6.2 Kohderyhmä

Järjestön toiminnan ensisijaisena kohderyhmänä ovat pienituloiset ja maahanmuuttajataustaiset lapsiperheet. Toiminnan, kuten monikulttuuristen perheleirien, avulla pyritään tukemaan perheiden arjessa jaksamista. Toiminnan tarkoituksena on tarjota perheille yhdessäoloa perheenä, turvallisia olosuhteita sekä sosiaalisen verkostojen laajentamista ja ylläpitoa. Yhdessä oleminen ja tekeminen, tavoitteellinen sekä suunnitelmallinen toiminta ja vanhempien jaksamisen vahvistaminen ovat toiminnan keskiössä. (Parasta Lapsille ry 2014, 10–11.)

Monikulttuurisille perheleireille osallistuu perheitä erilaisista kulttuuritaustoista. Perheet voivat olla kantasuomalaisia, maahanmuuttajia tai kahden kulttuurin perheitä. Leireille voi hakea kuka tahansa perhe, jossa on 0–16 vuotiaita lapsia. Leireille osallistuvien perheiden valintaan vaikuttavat taloudelliset, sosiaaliset sekä terveydelliset syyt ja etusijalla ovat uudet perheet sekä ne perheet, jotka eivät ole saaneet edellisenä vuonna RAY:n lomatukea. Leirit ovat perheille maksullisia ja leirimaksun määrään vaikuttaa perheenjäsenten määrä sekä lasten ikä. Monikulttuuriset perheleirit ovat kestoltaan 4–5 vuorokautta ja toteutuvat kesäisin järjestön omistamissa leirikeskuksissa. Kesällä 2017 monikulttuurisia perheleirejä järjestettiin yhdeksän. Leireillä on mukana 8–15 perhettä, niin vanhempia kuin lapsia. Keskimäärin leirille osallistuu noin 30 lasta ja heidän vanhempansa. Lapset ovat iältään 0–16 vuotiaita. Jokaisella leirillä toimii lisäksi leirijohtaja ja 5–7 vapaaehtoista ohjaajaa, jotka yhdessä suunnittelevat, toteuttavat ja arvioivat leirin toimintaa. (Parasta Lapsille ry i.a.c; Parasta Lapsille ry 2014, 10–11.)

Perheleirien ydin on mukava yhdessä tekeminen. Leiripäivät sisältävät leikkiä, askartelua, pelailua, tutustumista uusiin ihmisiin ja rentoa yhdessäoloa. Leirien toiminnoissa hyödynnetään niin leirikeskuksen sisätiloja kuin ulkoilu ympäristöä. Perheleireillä vanhemmat huolehtivat lapsistaan ja vastaavat heidän hoidosta. (Parasta Lapsille ry i.a.c.) Leireillä toimitaan viikko-ohjelman mukaan, minkä pohjan leirijohtaja ja vapaaehtoiset leiri ohjaajat ovat suunnitelleet yhdessä ennen leirin alkua. Perheiden osallisuutta tuetaan tarjoamalla heille mahdollisuus suunnitella ohjelmaa leirillä yhdessä ohjaajien kanssa. Jokaiselle leiripäivälle on suunniteltu oma päiväohjelmatarjonta. Aamut aloitetaan käymällä päiväohjelma läpi yhdessä perheiden kanssa. Päivän runkoon on merkitty ruokailujen, toimintahetkien ja yörauhan alkamisen ajankohdat. Päivät sisältävät erilaisia toimintahetkiä: lasten sekä vanhempien omia ja perheiden yhteisiä hetkiä. Jokaisen leirin toiminta suunnitellaan leirikohtaisesti, joten sisällöt leireillä ovat vaihtelevia.

Opinnäytetyöni toteutuksessa kohderyhmänä olivat monikulttuuriselle perheleirille osallistuneet perheet. Alun perin perheitä oli lähdössä leirille 15, jonka pohjalta suunnittelin tuokiot. Leirille lähtöpäivänä perheitä olikin lähdössä mukaan suunniteltua vähemmän ja lopullinen määrä oli 12 perhettä. Perheet olivat keskenään erikokoisia ja muotoisia. Yhteensä osallistujia leirillä oli 36, joista lapsia oli 21 ja aikuisia 15. Lapset olivat iältään 0–15 vuotiaita. Leirille osallistuneet perheet olivat kotoisin useammasta eri maasta. Yhteisenä kielenä leirillä käytettiin suomea ja kielen tukena kuvia. Ennen opinnäytetyöni toteutusta tiesin kohderyhmästäni arvioidun perheiden määrän ja lasten ikähaarukan, mutta en tarkkaa ikäjakaumaa. Leirin monikulttuurisuuden vuoksi tiesin myös, että osa perheistä on maahanmuuttajataustaisia ja suomenkielen taitoa saattaa olla vähäistä.

6.3 Tuokioiden suunnittelu

Toimintatuokioiden suunnittelu lähti käyntiin Tammikuussa 2017 otettuani yhteyttä Parasta Lapsille järjestöön. Alustava idea tuokioin teemoista oli jo itselläni valmiina, mutta se muovautui lopulliseen muotoonsa alkukevään aikana. Tapasin järjestön perhetoiminnan kehittäjää kevään 2017 aikana muutaman kerran ja tapaamisissa kävimme läpi yhdessä järjestön toimintaa, arvoperustaa ja tavoitteita. Mietimme yhdessä

millainen toiminta olisi järjestön sekä omien tavoitteideni mukaista ja samalla myös vanhemmille sekä hyvin eri-ikäisille lapsille sopivaa.

Opinnäytetyön toteutuksen kannalta oleellista oli suunnitella heti aluksi ajankohta, jolloin toiminnallinen toteutus tapahtuisi. Päädyimme siihen, että luonnollisinta olisi liittää toteutus osaksi yhtä kesän perheleiriä, jolloin myös itse toimin leirillä vapaaehtoisena ohjaajana. Koska olin ajoissa liikkeellä, sain toivoa itse toteutukselle sopivaa ajankohtaa kesän leirien valikoimasta.

Suunnittelin neljä eri teemaista tuokiota, joiden tavoitteena oli teemallisen toiminnan kautta tukea lapsiperheiden hyvinvointia. Kaikkia toimintatuokioita yhdistävä tekijä oli yhdessäolo ja tekeminen, jonka tavoitteena oli vahvistaa perheen sisäistä vuorovaikutusta sekä kannustaa perhettä myös omassa arjessa yhdessäoloon ja -tekemiseen. Lisäksi jokaisella tuokiolla oli teeman mukaiset omat tavoitteensa.

Toimintatuokioiden teemat ja sisältö rakentuivat oman mielenkiintoni sekä järjestön toiminnan tavoitteiden pohjalta. Teemojen valinnan taustoilla vaikuttivat myös saamani tieto leireille osallistuvien perheiden yleistetyistä taustoista sekä järjestön toiminnan arvoperusta. Pidin tärkeänä, että tuokiot rakentavat hyvinvointia tukevan monipuolisen kokonaisuuden, joita voi toteuttaa niin erillisinä tuokioina kuin kokonaisuutenakin. Tuokioiden teemat olivat: meidän perheen unelmakartta, tunteiden maailma, voimavara-aurinko sekä luontoretki ja aistit.

Unelmakartta tuokion takana oli ajatus hetkestä, jolloin jokainen saisi unelmoida ja haaveilla mistä vain. Järjestön perhetoiminnan kehittäjän kanssa keskustelimme alkuvuodesta siitä, että jossain kulttuureissa unelmien esille tuominen voi olla rajoitettua tai jopa kiellettyä. Takana tässä voi olla esimerkiksi se, ettei ole soveliasta toivoa ”parempaa elämää” vaan täytyy olla tyytyväinen siihen mitä on. Tuokion kautta halusin, että jokainen osallistuja saisi kokemuksen siitä, että unelmointi on sallittua. On tärkeää, että meistä jokaisella olisi tavoitteita ja unelmia, jotka toisivat elämään mielekkyyttä, iloa ja toivoa tulevaisuudesta. Unelmakartan avulla myös perheenjäsenet näkevät millaista asioista omassa perheessä unelmoidaan.

Tunteilla on erittäin suuri merkitys hyvinvointiimme ja niiden tunnistaminen, niistä puhuminen ja niiden käsitteleminen tuntuu olevan usein vaikeaa. Tunteiden maailmateemalla halusin tarjota perheille mahdollisuuden purkaa omia tuntemuksiaan sekä tuoda esille tunteista puhumisen, tunteiden näyttämisen ja tunnistamisen merkitystä hyvinvoinnille. Tuokion ajatuksena oli myös rohkaista perheitä puhumaan tunteista ja tarjota perheille ideoita, miten tunteita voi käsitellä kotona oman perheen kesken. Tuokiolle valitsin neljä tunnetta: ilo, suru, pelko ja viha. Tunteiden valinnan taustalla oli ajatus siitä, että tunteet olisivat sellaisia, jotka näkyvät päivittäin niin lasten kuin aikuisten arjessa ja olisivat mahdollisesti näin ollen helpompi tunnistaa.

Voimavarateemaa suunnitellessa halusin korostaa vahvuuksien ja arjen ilojen esille tuomista. Vaikka monella perheistä olisi arjessa haasteita esimerkiksi taloudellisista syistä tai elämässä olisi sattunut ikäviä asioita, olisi silti jokaisella varmasti arjessa tiedostettuja tai tiedostamattomia voimavaroja. Näiden voimavarojen esille tuominen sekä näkyväksi tekeminen voivat lisätä hyvinvointia arjessa sekä vahvistaa jokaisen käsitystä omista voimavaroistaan.

Luontoretki ja aistit-tuokion idea syntyi luontoympäristön tarjoamista aistimahdollisuuksista. Luonto on itselleni hyvin tärkeä ympäristö ja myös järjestön toiminnassa pyritään hyödyntämään monipuolisesti luontoa. Luonto mahdollistaa jo itsessään monipuoliset aistikokemukset, jonka tueksi ja havainnollistamiseksi suunnittelin aistien aarrekatant. Tuokion taustalla oli myös idea innostaa perheitä liikkumaan ja aistimaan luonnossa.

Suunnitelmavaiheessa oleellista oli myös pohtia tuokioiden toteutuksen järjestystä. Päädyin siihen, että unelmakartta tuokio olisi neljästä tuokiosta aiheeltaan helpoimmin lähestyttävä siinä vaiheessa, kun tutustuminen perheiden kanssa on vielä hyvin alkuvaiheessa. Lisäksi unelmakartta tuokion positiivinen ja toiveikas teema sopivat mielestäni hyvin leirin alkuun luomaan hyvän mielen ilmapiiriä. Toiseksi toteutusjärjestykseen valitsin tunteiden maailma tuokion. Ajattelin tunne tuokion olevan neljästä tuokiosta aiheeltaan vaikein ja herättävän mahdollisesti myös negatiivisia tunnekokemuksia. Siksi pidin tärkeänä, että tunne tuokion edellisenä ja jälkeisenä päivänä olevat tuokiot olisivat hyvää mieltä, voimavaroja ja positiivista ilmapiiriä korostavia.

Kolmanneksi tuokioksi valitsin voimavara-aurinko tuokion. Tähän vaikutti edellinen tunteita käsittelevä tuokio sekä ajatus siitä, että perheille tulisi koko leirin ajan tasapainoisesti vahvistavia ja positiivisia kokemuksia. Lisäksi tässä vaiheessa leiriä tutustuminen perheisiin olisi jo varmasti pitkällä, joten perheet mahdollisesti rohkenisivat jakamaan itsestään henkilökohtaisempiakin asioita, kuten omia vahvuuksia. Luontoretki ja aistit tuokio valikoitui neljänneksi siitä syystä, että sen toteutus tapahtui läheisessä metsäympäristössä. Turvallisuussyistä oli tärkeää, että perheiden ja ohjaajien välille oli muodostunut luottamuksellinen suhde lähteä liikkumaan uuteen ympäristöön. Tuokion valmistelu vaati myös itseltäni muita tuokioita enemmän aikaa, koska luontoympäristö oli myös itselleni vieras. Alkuleirin aikana ehdin itse tutustua luontoympäristöön ja näin tarjota perheille mahdollisimman onnistuneen kokemuksen.

Toimintatuokioiden sisältöjen suunnittelun pohjana toimivat opinnäytetyölle sekä tuokioille asettamani tavoitteet. Tuokioiden menetelmiä suunnitellessa halusin korostaa perheen sisäistä vuorovaikutusta ja yhdessä tekemistä. Tämä ajatus kulki jokaisen tuokion punaisena lankana. Menetelmistä suurimman osan ideoin itse materiaalien työstämisestä lähtien. Osassa menetelmistä olin käyttänyt pohjana aikaisemmin työni ja opintojeni aikana tutuksi tulleita ideoita. Täysin vastaavanlaisia menetelmätyöskentelyjä ei kuitenkaan minulla ollut tiedossa. Tärkeää toimintatuokioiden sisältöjä suunniteltaessa oli myös huomioida selkeä ja yksinkertainen materiaali sekä ohjeistus, koska leireille osallistuu lapsiperheitä eri kulttuureista ja suomenkielen taito saattoi olla osalla vähäistä. Perheleirille osallistuu hyvin eri-ikäisiä lapsia sekä aikuisia, joten toimintaa suunniteltaessa oli huomioitava myös tuokioiden soveltuvuus eri-ikäiselle kohderyhmälle sekä niiden kokonaiskesto. Näistä syistä koin tärkeäksi, että tuokioilla käytettävät materiaalit olivat pitkälti kuviin sekä konkreettiseen tuotokseen perustuvia, jotta ne tukisivat mahdollisimman hyvin eri-ikäisten ja taitoisten osallistujien ymmärrystä sekä osallistumista.

Käytännön toteutuksen tueksi testasin suunnitteluvaiheessa jokaisen tuokion eräässä päiväkodissa. Esi-testauksen toteutin kahdessa 3–5 vuotiaiden lapsiryhmässä. Lapsia tuokioille osallistui tuokiosta riippuen 6–22 lasta. Tuokiot toteutettiin pienryhmissä. Esi-testauksen ja varsinaisen opinnäytetyön kohderyhmät erosivat osittain toisistaan, sillä esi-testauksessa tuokiolla mukana oli vain lapsia rajatusta ikäryhmästä ja varsinaisessa toteutuksessa taas lapsia 0-16 vuoden ikähaarukalla sekä heidän vanhempansa. Esi-

testausta varten muokkasin tuokioiden toteutusta niin, että ne oli mahdollista toteuttaa myös yksilötyönä. Esimerkiksi unelmakartta- ja voimavara-aurinko tuokioilla lapset tekivät omat askartelut, kun taas perheleirillä tuotokset olivat perheen yhdessä tekemiä. Sisällöiltään tuokiot olivat kuitenkin keskenään samanlaisia, vaikka kohderyhmissä oli eroavaisuutta.

Tuokioiden esi-testauksen kautta sain arvokasta kokemusta tuokioiden ohjaamisesta sekä tietoa ja palautetta työelämältä, mikä tuokiassa on toimivaa ja mitä tulisi vielä kehittää. Myös lapset saivat kertoa oman mielipiteensä tuokioista. Näiden palautteiden pohjalta työstin tuokioiden sisältöä vielä toimivampaan muotoon. Tunteiden maailma tuokiosta karsiutui kokonaan pois alustavasti suunnittelemani rentoutusosuus, koska se tuntui irralliselta osalta ja tuokion teema eli tunteet olivat jo itsessään laaja kokonaisuus. Kolme muuta tuokiota säilyivät alkuperäisten suunnitelmieni mukaisina. Esi-testaaminen konkretisoi myös hyvin ajankäyttöä ja tuokioiden kokonaisuutta, jotka toteutuivat hyvin suunnitelmieni mukaisesti. Lisäksi lasten kanssa työskennellessä sain kokemusta ohjeiden yksinkertaistamisesta ja selkiyttämisestä. Esi-testaus mahdollisti myös materiaalien testaamisen, jotka osoittautuivat toimiviksi ja selkeiksi.

Tuokioita varten työstin suunnitteluvaiheessa muutamia materiaaleja itse. Tunteita sekä aisteja käsitteleviä tuokioita varten tein kuvallisia materiaaleja tietokoneella, joissa hyödynsin Papunetin kuvapankkia. Unelmakartta-tuokioon tarvittavia aikakauslehtiä aloitin keräämään alkukeväästä omien lehtien, lähipiirin sekä kierrätyskeskuksen kautta. Osan materiaaleista sain työelämäyhteistyökumppanilta ja loput löytyivät valmiina järjestön leirikeskuksesta. Kaikki materiaalit ja välineet suunnittelin niin, että ne löytyisivät tulevaisuudessa pitkälti jo valmiina järjestön leirikeskuksesta tai olisivat helposti tulostettavissa tarpeen vaatiessa jatkokäyttöä ajatellen. Itse työstämäni materiaalit ovat mallinnuksen liitteinä ja helposti kaikkien tuokioita toteuttavien saatavilla. Tuokioiden materiaali- ja välinemäärät pyrin pitämään vähäisinä, jotta kynnys tuokioiden toteuttamiseen olisi tulevaisuudessa matala.

Suunnitteluvaiheeseen sisältyi myös tuokioiden mallinnuksen työstö, mitä aloitin hahmottelemaan jo heti opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa. Tavoitteeni oli, että mallinnus oli jo hyvin pitkälti valmiissa muodossa ennen tuokioiden varsinaista toteutusta perheleirillä, jotta toteutukseen lisäksi osallistuneet ohjaajat saivat suullisen

perehdyttämiseni tueksi myös kirjalliset ohjeet tuokioista. Koen, että mallinnuksen rakentuminen jo opinnäytetyöprosessin alkuvaiheesta lähtien oli koko työn kannalta hyödyllisempää kuin niin, että mallinnuksen työstäminen olisi tapahtunut vasta tuokioiden toteutuksen jälkeen. Mallinnuksen valmistuminen ennen käytännön toteutusta mahdollisti myös sen, että pystyin keräämään palautteet mallinnuksesta jo leirin aikana. Valmis mallinnus ei ole osana opinnäytetyön liitteitä vaan löytyy erillisenä tiedostona Theseuksesta. Näin mallinnuksen voi ottaa käyttöön helposti myös ilman opinnäytetyöhön tutustumista.

Tuokioiden toteuttamiseen tarvitsin avukseni muita leirillä toimivia vapaaehtoisia ohjaajia. Esittelin tuokiot muille ohjaajille toukokuussa ensimmäisessä leirin suunnittelutapaamisessamme. Suunnittelimme myös yhdessä leirin johtajan ja muiden ohjaajien kanssa, mihin ajankohtiin tuokiot sijoitetaan leirin viikko-ohjelmassa. Seuraavalla tapaamiskerralla sovimme, ketkä toimisivat tuokioiden ohjaajina minun lisäksi. Ennen leirin alkua ja opinnäytetyön toteutusta, välitin kaikille tuokioille toimiville ohjaajille mallinnuksen tuokioista, jotta he pystyivät etukäteen tutustumaan tarkemmin sisältöihin ja valmistautumaan tuokioiden ohjaamiseen.

Toukokuun aikana pääsin myös järjestön vapaaehtoistyönkoulutuksen kautta tutustumaan opinnäytetyön toteutus ympäristöön eli leirikeskukseen. Viikonlopun aikana ehdin kartoittaa tarvittavat tilat, välineet ja tutustua hieman ympäristöön. Viikonlopun jälkeen pystyin vielä tekemään suunnitelmaani pieniä tarkennuksia ja pohtimaan valmiiksi, missä tiloissa tuokiot olisi parhaita toteuttaa. Etukäteistutustuminen oli toteutuksen kannalta varsin hyödyllinen.

6.4 Tuokioiden toteutus

Opinnäytetyön käytännön toteutus muodostui neljästä erillisestä tuokiosta. Tuokiot toteutettiin kesäkuussa 2017 järjestön monikulttuurisella perheleirillä. Leiri jakautui kuudelle päivälle ja tuokiot oli jaettu niin, että ne toteutettiin neljänä eri päivänä. Leirin ensimmäisenä ja viimeisenä päivänä ei pidetty tuokioita vaan ne rauhoitettiin tutustumiseen sekä vapaaseen yhdessäoloon. Tuokion ohjaukseen osallistui lisäksi

tuokiosta riippuen 2–3 leirillä toiminutta ohjaajaa. Toimin itse jokaisella tuokiolla yhden pienryhmän ohjaajana ja muut ohjaajat vastasivat muiden pienryhmien toteutuksesta.

Perheet osallistuivat aktiivisesti tuokiolle. Kaikki perheet olivat mukana jokaisella tuokiolla. Tuokiot oli sijoiteltu leiriohjelmaan niin, että jokaisen olisi mahdollista osallistua eikä esimerkiksi päivälepo olisi samanaikaisesti. Tuokioiden pienryhmät jaoin aina edellisenä päivänä valmiiksi ja niiden kokoonpanot vaihtelivat jokaisella tuokiolla. Näin perheet pääsivät toimimaan erilaisissa pienryhmissä mahdollisimman monen eri perheen kanssa. Pienryhmät jaoin tasaisesti niin, että jokaiseen ryhmään tuli yhtä monta osallistujaa. Osassa pienryhmistä oli esimerkiksi viisi perhettä ja osassa kolme, koska perheet olivat keskenään hyvin erikokoisia. Näin kuitenkin osallistujamäärä saatiin pidettyä sopivana pienryhmää kohden.

Tuokioiden ohjaajat olimme valinneet jo ennen leiriä valmiiksi yhteisissä leirin suunnittelupalavereissa. Jokainen ohjaaja oli tutustunut etukäteen mallinnukseen ja lisäksi kertasimme tuokioiden sisällön aina edellisenä iltana. Kolme neljästä tuokiosta toteutettiin kolmessa pienryhmässä ja yksi neljänä pienryhmänä. Jokaiselle pienryhmällä oli oma pääohjaaja sekä lisäksi yksi ohjaaja, joka toimi tarvittaessa apuna. Ohjaajat jaettiin pienryhmien kesken etukäteen ennen tuokiota. Itselleni oli tärkeää, että pääsin työskentelemään jokaisen perheen kanssa vähintään kerran, minkä huomioin tehdessäni ohjaajien pienryhmäjakoa.

Tuokiot olivat teemoiltaan erilaisia, mutta jokaisella tuokiolla oli samankaltainen runko. Tuokiot aloitettiin yhdessä alkuleikillä tai -pohdinnalla teeman mukaisesti ja lopetettiin yhteiseen palautteenantohetkeen sekä loppuhuudahdukseen piirissä. Alkuleikin tai pohdinnan tarkoituksena oli varmistaa, että jokainen osallistuja ymmärsi mistä on kyse sekä herätellä ajatuksia tuokion teemasta. Tuokion pääpaino oli perheen omassa sekä pienryhmän yhteisessä toiminnassa. Toiminnallinen osuus koostui tuokiosta riippuen yhdestä tai kahdesta teeman mukaisesta toiminnosta. Tuokion palautteenanto ja loppuhuudahduksen ideana oli koota yhteen käsitelty teema. Loppuhuudahdus ”hyvä minä, hyvä me, hyvä meidän perhe” toistui jokaisen tuokion lopuksi ja sen tarkoituksena oli vahvistaa perheen me-henkeä.

Tuokiot olivat kestoltaan 45 minuutista tuntiin. Tuokioiden aikataulut toteutuivat suunnitellun mukaisesti ja olivat toiminnan suhteen sopivan mittaisia. Tuokiot toteutettiin suunnitelluissa tiloissa ja leirikeskuksen ympäristössä. Tilat sijaitsivat toisistaan riittävän erillään ja jokainen pienryhmä sai oman rauhan työskentelyyn. Valmistelin tuokiot jokaiseen tilaan hyvissä ajoin edellisenä iltana ja osittain saman päivän aamuna.

Tuokioiden yksittäisissä toteutuksissa käyn läpi sitä, miten toteutus onnistui oman pienryhmäni kanssa. Luonnollisestikaan en voinut olla ohjaamassa jokaista pienryhmää samaan aikaan, joten muiden pienryhmien toteutus välittyy perheiden ja leiriohjaajien antamien palautteiden kautta arvioinnin tulokset kohdassa. Jokainen ohjaaja noudatti kuitenkin pienryhmänsä kanssa samaa runkoa ja menetelmiä tuokion toteutuksissa.

6.4.1 Meidän perheen unelmakartta

Unelmakartta tuokiossa päätavoitteena oli tarjota jokaiselle osallistujalle kokemus siitä, että unelmointi sekä unelmien näkyväksi tuominen on sallittua ja tärkeä asia. Tuokion aloitimme pohtimalla unelma käsitettä ja sitä, miksi unelmointi on tärkeää. Tuokion toiminnallisena osuutena perheet saivat rakentaa oman perheen yhteisen unelmakartan. Unelmakarttaan perheet leikkasivat lehdistä kuvia, sanoja ja mietelauseita, jotka he liimasivat yhteiselle kartongille. Osa perheistä kuvitti unelmiaan piirtämällä tai kirjoittamalla. Oli ilahduttavaa seurata omassa pienryhmässäni, kuinka perheet heittäytyivät yhdessä keskustellen ja suunnitellen rakentamaan perheen omaa unelmakarttaa. Unelmakartta menetelmän kautta perheet pääsivät tuomaan näkyväksi omia unelmiaan koko perheelle. Lisäksi yhteisen unelmakartan työstäminen vaati sekä kannusti perheenjäseniä olemaan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa.

Tuokion lopuksi kokoonnuimme yhteen pienryhmän kanssa ja jokainen sai antaa tuokiosta hymiöpalautteen sekä halutessaan suullista palautetta. Palautteenannon jälkeen lopetimme tuokion yhteiseen loppuhuudahdukseen. Perheiden työstämät unelmakartat kiinnitettiin leirin ajaksi perheiden huoneiden ovien viereen. Näkyvillä ollessaan unelmakartat herättivät keskustelua myös jälkikäteen leirin aikana. Leirin viimeisenä päivänä perheet saivat ottaa unelmakartat mukaan kotiin.

6.4.2 Tunteiden maailma

Tunteiden maailma tuokion aloitimme pohtimalla yhdessä tunne käsitettä. Koin, että alkujohdattelu aiheeseen oli erityisen tärkeää teeman takia, jotta kaikki varmasti ymmärsivät, mitä tulimme tuokiolla käsittelemään. Alkupohdinnan jälkeen perheet saivat ohjaajan arpomana yhden perheen yhteisen tunnealustan (ilo, suru, pelko tai viha). Perheiden tehtävänä oli pohtia oman perheen kesken, mikä tunne kuvassa oli ja nimetä se tunnealustaan. Tunteen nimeämisen jälkeen perheet saivat kirjoittaa tunnealustan laatikkoon asioita, joita heille tulee mieleen kyseisestä tunteesta. Tämän menetelmän kautta perheet harjoittelivat tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja tunnekokemusten jakamista. Kun jokainen perhe oli valmis, aloitimme työskentelyn yhdessä pienryhmänä. Perheet saivat vuorotellen kertoa, mikä tunne heidän perheellä oli ollut ja millaisia ajatuksia he olivat tunnealustaan kirjanneet. Olin ennen tuokiota ajatellut, että tunne teema saattaisi olla tuokiosta vaikein käsitellä, mutta yllätyin iloisesti miten syvällisesti sekä avoimesti perheet pohtivat ja jakoivat omia tunnekokemuksiaan pienryhmässä.

Pohdiskelevamman osuuden jälkeen siirryimme toiminnallisempaan osuuteen eli tunneleikkiin leikkivarjolla. Jokainen sai valita tunnetta kuvaavan värisen vesi-ilmapallon ja piirtää pallolle omaa sen hetkistä tunnetta kuvaavat kasvot tai ilmeen. Omassa pienryhmässäni piirtäminen onnistui hienosti myös pienimmiltäkin osallistujilta aikuisen avustamana. Perheet innostuivat piirtämään palloihin korvia ja kulmakarvoja myöten omat kasvonsa. Valmiit vesi-ilmapallot asetettiin leikkivarjon keskelle ja perheet jakautuivat tasaisesti leikkivarjon reunalle. Leikin tarkoituksena oli harjoitella tunteiden fyysistä ilmenemistä kehossa ja oman kehon tunnereaktioita. Ohjaajana johdattelin leikkiä eteenpäin sanomalla satunnaisessa järjestyksessä käsittelemiämme tunteita eli iloa, surua, pelkoa ja vihaa. Perheet saivat liikutella leikkivarjoa tunteen tuoman reaktion mukaisesti. Leikkivarjon liikehdintä vaihteli selkeästi eri tunteiden kohdalla ja erityisesti viha oli voimakkain sekä näkyvimmän reaktion aiheuttama. Lasten mielestä myös hauskin, koska silloin vesi-ilmapallot lensivät ympäriinsä leikkivarjon keskeltä. Tuokion lopetimme palautteenantoon ja yhteiseen loppuhuudahdukseen, jonka perheet osasivat jo hienosti edelliseltä tuokiolta.

6.4.3 Voimavara-aurinko

Tuokio aloitettiin ”niin minäkin”-leikillä. Leikin ideana oli, että jokainen sai vuorotellen nousta seisomaan ja kertoa yhden vahvuuden itsestään. Muut osallistujat nousivat myös seisomaan ja sanoivat ”niin minäkin”, jos kokivat myös olevansa hyviä kyseisessä asiassa. Tarkoituksena oli leikin avulla herätellä osallistujia pohtimaan omia vahvuuksiaan ja rohkaista heitä tuomaan niitä esille. Aloitin leikin kertomalla itse ensin oman vahvuuteni. Osallistujat oivalsivat nopeasti, miten leikissä tuli toimia. Osalle vahvuuden sanominen ääneen tuntui helpolta ja osa tarvitsi hetken miettimisaikaa. Otimme leikkiä muutaman kierroksen ja sen aikana jokainen rohkaistui jakamaan omia vahvuuksiaan. Oli hienoa nähdä, miten eri-ikäiset osallistujat lapsista aikuisiin löysivät itsestään vahvuuksia. Lopulta leikki sujui omassa pienryhmässäni niinkin hyvin, etteivät perheet olisivat malttaneet lopettaa.

Tuokion päätoimintana oli askarella perheen yhteinen voimavara-aurinko. Tämän menetelmän tarkoituksena oli harjoitella tuomaan näkyväksi omia vahvuuksia sekä asioita, jotka tuovat arkeen iloa ja hyvää mieltä. Kerroin perheille, että ideana olisi kirjoittaa tai piirtää auringon keskelle omia vahvuuksia sekä arjen iloja. Auringon keskustan ympärille oli tarkoitus painaa maalilla jokaisen perheenjäsenen kädet kuvastamaan auringon säteitä. Perheet paneutuivat työskentelyyn ja oli ilo nähdä, että teema innosti niitäkin, jotka muuten leirin toiminnassa jättäytyivät helposti sivuun. Omassa pienryhmässäni eräs perhe totesi ihastellessa omaa voimavara-aurinkoaan, etteivät he tienneetkään heillä olevan näin paljon voimavaroja. Kyseinen palaute oli mieleenpainuva ja antoi välitöntä palautetta itselleni tuokion hyvinvointia tukevasta vaikutuksesta.

Tuokio päätettiin tuttuun tapaan palautteenantohetkeen ja loppuhuudahdukseen. Voimavara-auringot kiinnitettiin unelmakarttojen viereen perheiden huoneiden tuntumaan leirin ajaksi. Leirin lopuksi perheet saivat ottaa voimavara-auringot kotiin mukaan.

6.4.4 Luontoretki ja aistit

Luontoretki ja aistit tuokio toteutettiin muista tuokioista poiketen neljässä eri pienryhmässä. Tässä taustalla vaikuttivat turvallisuussyt, koska tuokio toteutui leirikeskuksen metsäympäristössä. Ohjaajan oli turvallisempaa liikkua vieraammassa maastossa pienemmän ryhmän kanssa.

Tuokio aloitettiin jakamalla perheille pienryhmän mukaiset värikaulanauhat. Jokainen perhe sai yhden värimerkin, joka kertoi heille mihin ryhmään he kuuluivat ja minkä värisiä merkkejä metsästä etsittäisiin. Pienryhmät tutustuivat oman ohjaajan kanssa käytettäviin materiaaleihin eli aistien aarrekarttaan. Kävimme läpi mitä luontopolulla tehtäisiin ja mihin tarkoitukseen kartta on. Jokainen perhe sai yhden perheen yhteisen kartan tuokion ajaksi. Ennen metsään lähtöä herättelimme aistituntemuksia pienen hengitysharjoituksen kautta. Luontopolulle lähdettiin pienryhmittäin sopivin väliajoin, jotta jokainen ryhmä sai edetä rauhassa polulla. Olin sijoittanut aistipisteiden merkit metsään niin, että ne olivat väristä riippuen eri puolella polkua ja riittävän etäällä toisistaan. Näin pienryhmillä oli omaa tilaa ja rauhaa aistitehtäville.

Oma pienryhmäni heittäytyi mukavasti aistiharjoitteisiin. Aistien aarrekartta menetelmän tarkoituksena oli saada osallistujat kokemaan erilaisia aistimuksia ja tutustumaan liikkuen luontoympäristöön. Lapset seurasivat kartasta tarkasti kuvia, mitä rasteilla pitäisi etsiä ja aikuiset avustivat siinä, mitä aistia kullakin rastilla tulisi käyttää. Ohjaajana pidin huolta, että kaikki kulkivat matkassa ja johdattelin perheitä aistimaan rastin mukaisesti. Omassa pienryhmässäni oli muutama innokas lapsi, jotka eivät olisi malttaneet olla etsimättä seuraavaa rastia, joten pienenä haasteena oli saada heidät keskittymään rauhassa aistikokemuksiin. Karttaan merkittyjen aistikuvien lisäksi matkan varrella syntyi muitakin havaittuja aistikokemuksia. Rastien välillä liikuimme pienten liikuntaharjoitteiden avulla, joihin perheet lähtivät aktiivisesti mukaan. Liikuntaharjoitteita tehdessä syntyi huvittuneisuutta, kun metsäpolulla liikkuminen ei ollutkaan niin helppoa kuin tasaisella maalla.

Viimeinen rasti eli makuaisti, joka oli alkuperäisen suunnitelman mukaan sijoitettu leirikeskuksen kotaan, vaihtuikin valmisteluvaiheessa toiseen paikkaan. Tutustuttuani luontopolkuun viikon aikana, päädyin siihen, että luontopolun loppupuolella oleva

nuotiopaikka olisi sopivampi päätepiste tuokiolle kuin kauempana sijaitseva kota. Nuotiopaikka oli sijainniltaan luontevasti luontopolun päässä ja näin ollen muodosti selkeämmän reitin. Vaihdos oli onnistunut eikä tuottanut muita muutoksia suunnitelmiin. Muista tuokioista poiketen tuokion lopetus tapahtui yhdessä muiden pienryhmien kanssa. Lopetimme tuokion palautteenantohetkeen ja tuttuun loppuhuudahdukseen. Huolimatta suuresta osallistujamäärästä, onnistui palautteenanto hyvin isonkin ryhmän kesken.

6.5 Arvioinnin toteutus

Opinnäytetyön arviointiin sisältyi tuokioiden sekä tuokioista työstetyn mallinnuksen arviointi. Arvioinnit koostuivat perheiden ja leiriohjaajien tuokiopalauteista, mallinnuksen palautteista sekä omasta itsearviointistani.

Tuokioiden arviointiin osallistuivat lisäksi tuokioille osallistuneet perheet niin lapset kuin vanhemmat sekä tuokioiden ohjaajat. Jokaisen toimintatuokion lopuksi perheiltä kerättiin ajatuksia ja palautetta tuokioista. Perheillä oli mahdollisuus antaa sekä suullista että kirjallista palautetta. Kirjallinen palaute kerättiin hymynaamakorteilla, joiden avulla palautteen keruu onnistui ilman kielitaitoa. Hymiöt esiteltiin perheille tuokioiden päätteeksi ja niiden tarkoitusta avattiin. Osallistujia ohjeistettiin valitsemaan hymynaama seuraavalla tavalla:

- ✓ **Iloinen** (keltainen) → valitse, jos tuokio tuntui mukavalta/tykkäsit siitä
- ✓ **Vakava** (vihreä) → valitse, jos et osaa sanoa tuntuiko tuokio hyvältä vai huonolta
- ✓ **Surullinen** (punainen) → valitset, jos tuokio ei tuntunut mukavalta/et tykännyt siitä

TAULUKKO 1. Hymiöpalaute mallit



Jokainen osallistuja sai valita yhden hymynaaman, joka kuvasti hänen omaa mielipidettään tuokiosta. Hymiöt kerättiin palautepusseihin, johon jokainen osallistuja sai itse valitsemansa hymynaaman laittaa. Palautteen keruussa kysymyksenä esitettiin: Millainen tuokio oli mielestäsi? Hymiöpalautteen lisäksi perheiltä kerättiin suullista palautetta. Suullisen palautteen tarkoituksena oli täydentää hymiöpalautetta ja antaa kuvailevampaa palautetta tuokiosta. Suullisen palautteen keräämiseksi olin työstänyt yksinkertaisen valmiin pohjan, johon ohjaajat kirjasivat palautteet. Tuokiolle osallistuneita pyydettiin kuvailemaan tuokiota yhdellä tai useammalla sanalla ja ohjaaja kirjasi palautteet lomakkeelle.

Tuokion ohjauksessa mukana olleille leiriohjaajille jaoin omat palautekyselyt (Liite3) tuokion jälkeen, mitkä ohjaajat palauttivat minulle myöhemmin leirin aikana. Lisäksi keräsin leirin lopuksi palautetta työstämästäni tuokioiden mallinnuksesta palautekyselyn avulla. Mallinnuksen palautteenantoon osallistui leirin johtaja, yksi leiriohjaaja ja leirin ulkopuolelta yksi lastentarhanopettaja.

Jokaisen tuokion jälkeen, samana iltana, kävin kerätyt hymiöpalautteet läpi ja kirjasin palautteiden määrät ja valinnat itselleni ylös. Näin samoja hymynaamakortteja voitiin käyttää myös seuraavan tuokion arvioinnissa. Samalla luin myös perheiden antamat suulliset palautteet. Lisäksi tein itsearvion jokaisesta tuokiosta päivän päätteeksi. Oman itsearvioinnin tukena kirjoitin työpäiväkirjaa, johon kirjasin itselleni tärkeitä asioita tuokioiden toteutuksesta ja tekemiäni havaintoja.

7 ARVIOINNIN TULOKSET

7.1 Perheiden palaute

Pääpiirteittäin tuokioiden palautteet olivat hyvin positiivisia ja suurimmaksi osaksi keltaisia hymiöitä. Keltaiset hymiöt tarkoittivat sitä, että tuokiot oli koettu mielekkäiksi. Tuokioiden palautteissa oli joukossa myös muutamia vihreitä sekä punaisia hymiöitä. Tarkkaa taustatietoa hymiöiden valinnoista ei ole, koska jokainen sai itsenäisesti valita mieleisensä hymiön ja laittaa sen palautepussiin. Tällä halusin taata sen, että palaute olisi mahdollisimman rehellistä eivätkä muiden valitsevat hymiöt vaikuttaisi kenenkään omaan tuntumaan tuokiosta.

Kaikki perheet osallistuivat jokaiselle tuokiolle, jonka vuoksi osallistujamäärä oli jokaisella tuokiolla sama. Hymiöpalautteiden määrä ei kuitenkaan täsmännyt osallistujamäärän kanssa yhdelläkään tuokiolla. Tämän taustalla saattaa olla syynä se, että osa perheistä oli ohjeista huolimatta valinnut oman mielipiteen sijaan perheen yhteisen mielipidettä kuvaavan hymiön. On myös mahdollista, että kaikki osallistujat eivät ole halunneet antaa palautetta tai ovat olleet poissa palautteenanto tilanteesta.

Hymiöpalautteiden lisäksi perheiltä kerättiin vapaamuotoista suullista palautetta. Osallistujia pyydettiin kuvailemaan tuokiota yhdellä tai useammalla sanalla. Suullisen palautteen keruu ja antaminen onnistuivat hyvin, koska osallistujien suomenkielentaito oli suurimmalla osalla hyvin vahvalla pohjalla. Jokaisesta tuokiosta kertyi melko kattavasti suullista palautetta.

TAULUKKO 2. Meidän perheen unelmakartta tuokion hymiöpalautteet

Osallistujamäärä	Hymiöpalautteiden määrä	Keltainen hymiö	Vihreä hymiö	Punainen hymiö	Ei vastausta
36	28	26	2	–	8

Enemmistö palautteiden antajista oli valinnut tuokion hymiöpalautteeksi keltaisen hymynaaman. Tästä voidaan päätellä, että suurin osa oli kokenut tuokion mukavaksi ja

mielekkääksi. Joukossa oli myös kaksi vihreää hymynaamaa eli hymiöiden valitsijat eivät olleet osanneet sanoa tuntuiko tuokio mukavalta vai ei.

Suullisen palautteen osalta perheet olivat kuvanneet tuokion olleen ihana, kiva, hauska, innostava ja mielenkiintoinen. Useammalle osallistujalle perheen unelmakartan tekeminen oli ollut täysin uusi juttu, mutta varsin mieluisa sellainen. Palautteista nousi esille, että tuokio oli koettu mielekkääksi perheen yhteiseksi puuhaksi ja se oli innostanut niin aikuisia kuin lapsia. Tuokion oli koettu herättävän aidosti ajatuksia siitä, mikä on elämässä tärkeää.

Ihanaa, kun koko perhe tekee yhdessä.

Tuokio laittoi aidosti pohtimaan.

Tulevaisuudesta visuaalisempi.

TAULUKKO 3. Tunteiden maailma tuokion hymiöpalautteet

Osallistujamäärä	Hymiöpalautteiden määrä	Keltainen hymiö	Vihreä hymiö	Punainen hymiö	Ei vastausta
36	33	29	2	2	3

Melkein jokainen tuokiolle osallistunut oli antanut hymiöpalautetta. Suurin osa palautteiden antajista oli tälläkin tuokiolla valinnut keltaisen hymiön. Joukossa oli myös kaksi vihreää ja kaksi punaista hymiötä. Palautteiden perusteella voidaan todeta, että tuokio koettiin enemmistön mukaan mielekkääksi.

Suullisista palautteista vahvimpana esille nousi mahdollisuus jutella yhdessä tärkeistä asioista oman perheen kesken. Perheet olivat kokeneet tuokion olleen rauhallinen ja mukava yhteinen hetki. Useampi osallistuja oli tuonut esille, että tuokio piti sisällään lapselle sopivalla ja helpolla tavalla tunteiden käsittelyä. Moni oli myös kuvannut tuokion olleen uusi kokemus ja, että tuokio oli tarjonnut uusia keinoja tunteiden käsittelyyn lapsen kanssa. Lapsille mieluisinta palautteiden perusteella oli ollut tuokion leikkivarjo-osuus ja vesi-ilmapallot.

Oli iloa ja surua.

Kaikenlaisia tunteita.

Ihanaa jutella, tuntui hyvältä.

TAULUKKO 4. Voimavara-aurinko tuokion hymiöpalautteet

Osallistujamäärä	Hymiöpalautteiden määrä	Keltainen hymiö	Vihreä hymiö	Punainen hymiö	Ei vastausta
36	27	27	–	–	9

Kaikki tuokiosta palautetta antaneet osallistujat olivat valinneet keltaisen hymiökortin. Tämän perusteella voidaan päätellä, että kaikki palautteen antaneet osallistujat olivat tykänneet tuokiosta ja kokeneet sen mukavaksi.

Tuokion suullisissa palautteissa oli useaan kertaan mainittu tuokion olleen kiva ja toimiva kokonaisuus. Voimavara-auringon tekeminen oli koettu hauskaksi ja helpoksi. Yksi osallistuja oli kokenut omien vahvuuksien pohtimisen olleen haastavaa ja useampi oli taas kokenut asioiden keksimisen olleen helppoa. Palautteista nousi esille, että tuokio oli koettu olleen sopiva niin lapsille kuin aikuisille.

Idea käsien painamisesta oli mahtava.

Haastavaa pohtia omia vahvuuksia.

Ei me tiedettykään, että meillä on näin paljon voimavaroja.

TAULUKKO 5. Luontoretki -ja aistit tuokion hymiöpalautteet

Osallistujamäärä	Hymiöpalautteiden määrä	Keltainen hymiö	Vihreä hymiö	Punainen hymiö	Ei vastausta
36	29	23	4	2	7

Tämän tuokion palautteissa oli eniten jakaumaa hymiökorttien kesken. Enemmistö palautteista oli kuitenkin keltaisia hymiöitä, mutta joukossa oli myös useampi vihreä ja kaksi punaista hymiökorttia. Yhteenvetona tuokion voi päätellä olleen kuitenkin enemmistön mielestä mieluista. Joukossa oli myös osallistujia, jotka eivät ole osanneet

sanoa tuntuiko tuokio mukavalta vai ei ja osa ei ollut kokenut tuokiota ollenkaan mukavaksi.

Suullisissa palautteissa oli useaan kertaan mainittu tuokion olleen rentouttava, mukava ja kiva. Useammalle osallistujalle kokemus liikkua luonnossa tällä tavalla oli ollut uusi. Muutama lapsi oli kuvaillut tuokion olleen kiva, koska metsässä voi juosta ja kiipeillä. Joku lapsi oli kokenut tuokion olleen tylsä. Metsässä liikkuminen oli koettu kuitenkin usean palautteen mukaan mukavaksi ja tuokion materiaalit selkeiksi.

Rauhoittavaa ja rentouttavaa.

Kannustaa meitä liikkumaan metsässä.

Metsässä on paljon aarteita.

7.2 Leiriohjaajien palaute

Jokaisen tuokion ohjaamiseen osallistui lisäksi tuokiosta riippuen 2–3 leirin ohjaajaa. Tuokioiden jälkeen ohjaukseen osallistuneet leiriohjaajat täyttivät työstämäni palautekyselyn (Liite 3) ohjatusta tuokiosta. Palautekysely sisälsi kahdeksan kysymystä, joihin vastattiin ympyröimällä omaa mielipidettä vastaava selite. Lisäksi kyselyssä oli yksi avoin kysymys, johon palautteen antajat saivat kirjoittaa omia ajatuksiaan tuokioista.

Meidän perheen unelmakartta tuokion ohjaamiseen osallistui lisäksi kaksi ohjaajaa, jotka antoivat palautetta tuokiosta. Molemmat ohjaajat arvioivat tuokion teeman sopivuuden kohderyhmälle melko sopivaksi. Palautteen perusteella tuokion suunnittelussa ja toteutuksessa oli huomioitu eri-ikäiset osallistujat melko hyvin ja se oli kestoaltaan sopivan pituinen. Ohjaajat olivat arvioineet tuokion ohjaamisen olleen hyvin mielekästä ja helppoa sekä tuokion ohjeistuksen (mallinnusvihko) olleen selkeä ja hyvin ymmärrettävä. Tuokiolla käytettävät materiaalit olivat myös ohjaajien mielestä selkeitä ja helppokäyttöisiä. Palautteiden perusteella tuokioiden tavoitteet olivat toteutuneet hyvin ja ohjaajat osallistuisivat mielellään uudelleen tuokion ohjaamiseen. Avoimen kysymyksen kohdalla ohjaajat toivat esille perheiden lähteneen työskentelyyn hyvin mukaan. Tuokion kuvaillaan tarjonneen myös hyvät edellytykset perheiden keskinäiselle

yhteistyölle, vaikkakin kaikki pienimmät lapset (alle 3v) eivät olleet jaksaneet keskittyä koko aikaa.

Tunteiden maailma tuokion ohjaamiseen osallistui lisäksi kaksi ohjaajaa, jotka molemmat vastasivat palautekyselyyn. Molempien palautteiden perusteella tuokio oli teemaltaan sekä kestoaltaan hyvin sopiva kohderyhmälle. Ohjaajat arvioivat tuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa eri-ikäisten osallistujien huomioinnin onnistuneen melko hyvin ja tuokion tavoitteiden toteutuneen erittäin hyvin. Tuokion ohjaamisen oli koettu olleen mielekästä sekä helppoa ja materiaalit koettiin helppokäyttöisiksi ja selkeiksi. Tuokioiden ohjeistuksen (mallinnusvihko) arvioitiin olleen hyvin ymmärrettävä. Molemmat ohjaajista osallistuisivat erittäin mielellään uudelleen tuokion ohjaamiseen. Toisesta palautekyselystä ilmeni, että tunteet olivat puhuttaneet perheitä hyvin eritavoin: samalla tunteella oli hyvin erilaisia tarkoituksia riippuen ihmisestä. Palautteista nousi esille, että tuokion teema vaati perheen aikuisilta rohkaisua ja läsnä olevaa vuorovaikutusta lasta kohtaan, jotta lapset saatiin osallistumaan ja ymmärtämään mistä puhutaan. Tuokion toiminnallinen osuus eli tunneneri leikkivarjolla, sai ohjaajien mielestä etenkin lapset, mutta myös aikuiset innostumaan tunteiden käsittelystä hausalla tavalla.

Voimavara-aurinko tuokion ohjaamiseen osallistui lisäksi kaksi ohjaajaa, jotka molemmat antoivat palautetta. Teemaltaan tuokion arvioitiin olleen erittäin sopiva kohderyhmälle ja tuokio koettiin olleen myös hyvin sopivan mittainen kestoaltaan. Ohjaajat arvioivat tuokion suunnittelussa ja toteutuksessa eri-ikäisten osallistujien huomioinnin onnistuneen erittäin hyvin. Toinen ohjaaja oli kokenut tuokion ohjaamisen olleen hyvin mielekästä ja toinen melko mielekästä. Ohjeistuksen (mallinnusvihko) koettiin olleen hyvin ymmärrettävä ja selkeä sekä tuokiolla käytettyjen materiaalien havainnollistavia ja helppokäyttöisiä. Molempien palautteiden mukaan tuokion tavoitteet olivat toteutuneet erittäin hyvin. Molemmat ohjaajat osallistuisivat erittäin mielellään tuokioiden ohjaamiseen uudelleen. Palautteista ilmeni, että ohjaajien havaintojen perusteella tuokio oli ollut perheille mieleinen. Avoimessa palautteessa mainittiin tuokion olleen erittäin sopiva perheille, koska kaikki pystyivät osallistumaan tuokioon iästä riippumatta.

Luontoretki- ja aistit tuokion ohjaamiseen osallistui lisäksi kolme ohjaajaa, koska tuokio toteutettiin useammassa pienryhmässä kuin aiemmat tuokiot ja näin ollen ohjaajia tarvittiin yksi enemmän. Kaikki kolme ohjaajaa osallistuivat tuokion arviointiin. Kaksi kolmesta ohjaajasta oli arvioinut teeman olleen erittäin sopiva kohderyhmälle ja yksi vastasi teeman olleen melko sopiva. Kaikista palautteista ilmeni, että suunnittelussa ja toteutuksessa oli huomioitu hyvin eri-ikäiset osallistujat. Kestoltaan tuokio oli arvioitu olleen hyvin sopivan mittainen. Kaksi ohjaajaa oli kokenut tuokion ohjaamisen olleen melko mielekästä ja yksi erittäin mielekästä. Tuokion ohjeistuksen (mallinnusvihko) koettiin olleen selkeä sekä hyvin ymmärrettävä ja tuokiolla käytettyjen materiaalien olleen helppokäyttöisiä. Palautteiden perusteella tuokion tavoitteet olivat toteutuneet melko hyvin. Kaikki kolme ohjaajaa osallistuisivat mielellään tuokion ohjaamiseen uudelleen. Avoimissa palautteissa oli nostettu esille, että tuokion ajankohta eli leirin toiseksi viimeinen päivä saattoi aiheuttaa lapsissa levottomuutta ja vaikeuksia keskittyä. Kaksi ohjaajista oli kokenut lasten olleen levottomia luontopolulla ja aiheuttaneen tuokion ohjaukseen välillä haasteita. Ohjaajat toivat esille kuitenkin tuokion olleen toimiva, mielenkiintoinen ja sopivan yksinkertaisesti toteutettu.

7.3 Itsearviointi

Tuokioiden toteutukset onnistuivat suunnitelmieni mukaisesti ilman mitään suurempia muutoksia. Olin itse valmistautunut tuokioiden toteutukseen jo esi-testauksen kautta ja muut ohjaajat olivat tutustuneet materiaaleihin hyvissä ajoin ennen leiriä. Lisäksi perehdytin ja ohjasin muita ohjaajia tuokiosta vielä leirin aikana. Onnistuin mielestäni perehdyttämään muut ohjaajat hyvin tuokioiden ohjaamiseen, koska ohjaajien palautteista välittyi onnistuneita ja mielekkäitä ohjaamiskokemuksia. Valmistautumisella oli suuri vaikutus siihen, että tuokioiden toteutus oli sujuvaa ja selkeää ohjata. Vahvuutena omassa ohjauksessani pidin työkokemustani lasten parissa, jonka takia nopeasti muuttuvat tai yllättävät tilanteet eivät vaikuttaneet toteutukseen vaan kokonaisuus pysyi siitä huolimatta hyvin hallussa. Koin myös kokemukseni työskentelystä maahanmuuttajataustaisten lasten ja perheiden kanssa olleen arvokasta ohjaamisen kannalta. Kokemukseni kautta osasin huomioida selkeän ja rauhallisen kielenilmaisun vuorovaikutustilanteissa perheiden kanssa sekä toimia kulttuurisensitiivisesti huomioiden ja arvostaen eri kulttuurien erityispiirteitä.

Olin mielestäni onnistunut rakentamaan tuokioihin selkeän rakenteen, joka oli yksinkertainen toteuttaa, mutta oli sisällöltään siitä huolimatta antoisa. Olen tyytyväinen, että tuokiot eivät olleet liian monesta toiminnosta koostuvia vaan perheillä oli rauhassa aikaa keskittyä ja paneutua yhteen – kahteen toimintoon. Alun perin haasteellisimmaksi ajattelemani tunteita käsittelevä tuokio osoittautuikin hyvin toimivaksi ja paljon ajatuksia herättäväksi kokonaisuudeksi eikä tuokio vaikuttanut olevan teemaltaan liian vaikea perheille.

Leirillä oli paljon hyvin eri-ikäisiä lapsia ja tämä oli iso haaste suunnitteluvaiheessa, koska tarkkaa ikäjakaumaa ei ollut etukäteen tiedossa. Olin kuitenkin onnistunut mielestäni luomaan tuokiot sopiviksi eri-ikäisille ja kaikki leirillä olleet pystyivät osallistumaan niihin omien taitojensa mukaisesti. Joukossa oli toki lapsia, jotka eivät jaksaneet keskittyä aivan koko tuokiota, mutta osallistuivat kuitenkin oman ikätasonsa mukaisesti työskentelyyn. Itselleni oli tärkeää, että tuokion lopuksi käsitellyt asiat käytiin yhdessä läpi eikä tuokiolta säännätty suoraan seuraavaan toimintaan. Ajattelen, että perheet saivat myös tuokiosta enemmän irti, kun he pääsivät palautteen kautta prosessoimaan tekemäänsä työskentelyä.

Ison kokonaisuuden ja suuren kohderyhmän heikkoutena oli se, ettei tuokioita voinut toteuttaa samanaikaisesti kaikkien perheiden kanssa vaan perheet oli jaettava pienryhmiin. Tämän takia minulla ei ollut mahdollista työskennellä jokaisen perheen kanssa saman teeman parissa. Koin kuitenkin tärkeänä, että pääsisin toimimaan jokaisen perheen kanssa edes kerran teemasta riippumatta, jonka vuoksi suunnittelin pienryhmä jaot niin, että työskentely kaikkien perheiden kanssa olisi jossain kohdin mahdollista. Pienryhmä työskentely oli kuitenkin ehdottomasti toimivin ratkaisu ja välttämätön toteutuksen onnistumisen kannalta.

Kirjoitin jokaisen tuokion jälkeen itsearvioinnin toteutuksesta. Tuokioiden kokoaminen ja läpi käyminen päivän päätteeksi oli tärkeä prosessi itselleni, koska leiriympäristö oli hyvin hektinen ja päivän aikana ei ollut aikaa prosessoida tuokion toteutusta. Ilman työpäiväkirjan kirjoittamista olisi moni tärkeä havaitsemani asia unohtunut leiri viikon aikana. Tuokioiden läpi käyminen illalla oli siitäkin syystä välttämätöntä, että hymiöpalautekortit piti laskea ja kirjata ylös, jotta niitä voitiin käyttää myös seuraavana päivänä palautteenannossa.

Tuokioiden toteutus järjestys oli mielestäni toimiva, mutta luontoretki ja aistit tuokion kohdalla jäin pohtimaan olisiko lasten levottomuutta ja haasteita ohjaamisessa ollut vähemmän, jos tuokio olisi toteutunutkin alkuviikosta. Pidin tärkeänä, että kyseisen tuokion toteutusvaiheessa perheiden ja ohjaajien välille oli muodostunut luottamuksellinen suhde, koska lähdimme liikkumaan vieraaseen ympäristöön. Toisaalta tutustuneisuus saattoi luoda vapautuneen ilmapiirin ja uskalluksen ilmaista itseään, joka mahdollisesti näyttäytyi levottomuutena tuokiolla. Tuokiota voisi siis jatkossa kokeilla toteutettavan esimerkiksi leirin keskivaiheilla ja arvioida olisiko tällä levottomuutta vähentävää vaikutusta.

Opinnäytetyön raportointi vaiheessa huomasin, että työstämissäni palautteenkeruu lomakkeissa oli pientä korjaamistarvetta. Olin alun perin kirjannut kysymysten selitteet alkamaan isoimmasta numerosta ja etenemään pienimpään. Jälkeenpäin loogisinta oli korjata numerot alkamaan luonnolliseen järjestykseen pienimmistä isompaan. Näillä muutoksilla ei ollut vaikutusta kysymysten sisältöön enkä koe, että palautteet olisivat erilaisia vaikka numerojärjestystä on muutettu.

Tuokioiden muilta ohjaajilta saamani palautteet tukevat pitkälti omia havaintojani tuokioista. Tunnistan palautteista kehittämiskohdat ja onnistumiset, jotka painoutuivat myös omissa havainnoissani. Perheiltä saatu palaute ja tuokiolla tekemäni havainnot vahvistavat sitä, että olin onnistunut valitsemaan tuokiolle mielekkäitä menetelmiä, jotka innostivat perheitä työskentelyyn. Perheitä ei tarvinnut motivoida osallistumaan tuokioihin vaan he olivat itse aktiivisia ja innostuneita työskentelemään. Tämä viestii mielestäni siitä, että tuokioiden teemat olivat perheitä kiinnostavia ja heillä oli halu tehdä yhdessä oman perheen kanssa asioita. Mieleeni jäänyt palaute viimeisen leiri päivän aamulta oli se, kun useampi perhe tuli harmissaan kysymään eikö tänään ole perheen yhteistä tuokiota. Palautteesta voi päätellä, että tuokiot koettiin tärkeäksi osaksi leiriä ja perheen kanssa yhdessä tekeminen oli monelle perheelle hyvää mieltä tuova kokemus. Omien havaintojeni perusteella tuokiot tuottivat välitöntä hyvinvointia siinä hetkessä, mutta antoivat myös toivottavasti perheille hyvinvoinnin työkaluja myös omaan arkeen.

7.4 Mallinnuksen palaute

Keräsin mallinnuksesta palautetta kolmelta eri henkilöltä. Palautteen antoon osallistuivat perheleirin johtaja, yksi leiriohjaaja sekä leirin ulkopuolelta yksi lastentarhanopettaja. Palaute kerättiin työstämäni lomakkeen (Liite4) kautta ja se sisälsi kahdeksan kysymystä. Lomake rakentui neljästä suljetusta ja kolmesta avoimesta kysymyksestä.

Kaikki palautteenantajat olivat vastanneet suljettuihin kysymyksiin yksimielisesti valitsemalla joka kohtaan saman selitteen (5). Mallinnuksen rakenne oli koettu selkeäksi sekä johdonmukaiseksi ja mallinnuksen koettiin sisältävän oleellisia tietoja tuokioista. Palautteen perusteella tuokioiden ohjeistukset oli koettu selkeiksi sekä ymmärrettäviksi ja mallinnuksen oli koettu antaneen tarvittavat tiedot tuokion toteuttamiseen ja ohjaamiseen. Avoimissa kysymyksissä palautteen antajat olivat tuoneet esille, että mallinnus oli selkeästi jäsennelty ja tarvittavan tiedon pystyi löytämään nopeasti. Yksi palautteen antaja piti myös tärkeänä, että tuokio kohtaiset tavoitteet oli esitelty heti ohjeistuksen alussa. Mallinnuksen koettiin muodostavan tuokioiden teemojen kautta hyvin tosiaan tukevan kokonaisuuden, jossa korostuivat perheiden hyvinvoinnin, vuorovaikutuksen ja keskinäisen ymmärryksen tukeminen. Palautteissa ei tuotu esille kehittämissuhteita tai puutteita vaan mallinnuksen koettiin olevan sellaisenaan hyvin selkeä ja toimiva kokonaisuus.

8 POHDINTA

8.1 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Olin jo opintojeni alkaessa päättänyt suuntautua varhaiskasvatukseen ja tavoitella lastentarhanopettajan virkakelpoisuutta, joten oli selvää että opinnäytetyöni sijoittuisi lapsi- ja perhetyön kentälle. Työkokemukseni varhaiskasvatuksen ympäristöistä oli jo opintojeni alkaessa useita vuosia, jonka takia päiväkotiympäristöissä toimiminen oli itselleni jo hyvin tuttua. Opinnäytetyö olikin oiva mahdollisuus lähteä laajentamaan omaa osaamistani ja kehittämään ammatillista kasvuani erilaiseen ympäristöön, jossa keskiössä ovat kuitenkin lapset ja heidän perheensä. Opinnäytetyön toiminnallinen muoto oli itselleni jo alusta lähtien selvää. Halusin opinnäytetyössäni tehdä jotain mikä voisi tuottaa hyötyä siinä hetkessä, mutta samalla myös kehittää pidemmällä tähtäimellä yhteistyökumppanin toimintaa. Käytännön toteuttamisen kautta tiesin myös saavani itselleni paljon kokemuksia ja pääseväni heijastamaan teoriapohjaani todelliseen arkeen.

Idea lapsiperheisiin keskittyvään opinnäytetyöaiheeseen lähti ensimmäisen harjoittelupaikkani kautta. Tutustuin harjoitteluni aikana erilaisten järjestöjen toimintaan, joista yksi mieleenpainuvimmista oli Parasta Lapsille ry. Joulukuussa 2016 perehdyin tarkemmin järjestöön ja mahdollisuuksiin toteuttaa opinnäytetyö yhteistyössä heidän kanssaan. Kehittelin mielessäni järjestön toimintaan soveltuvaa aihetta ja ideoin tuokiotyyppistä toimintaa.

Varsinainen opinnäytetyöprosessini käynnistyi omasta aloitteestani tammikuussa 2017. Otin yhteyttä Parasta Lapsille ry:n toimistoon ja esittelin alustavan ideani opinnäytetyöstäni. Idea otettiin ilolla vastaan, koska järjestöllä oli tarvetta toiminnalliselle opinnäytetyölle perhetoiminnan kehittämisen näkökulmasta. Opinnäytetyö eteni koko prosessin ajan tasaisesti ja suunnitelmieni mukaisesti eteenpäin. Prosessin aikana ei ilmennyt mitään odottamatonta tai suuria muutoksia aiheuttavia tekijöitä. Yhteistyö työelämäkumppanin kanssa sujui luontevasti ja hyvin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Alkuvaiheessa yhteistyö oli tiiviimpää ja tapasimme suunnitteluvaiheen kohdalla muutaman kerran perhetoiminnan kehittäjän kanssa.

Opinnäytetyön raportointi vaihe oli itsenäisempi, mutta tiedotin tasaisesti työelämäyhteistyökumppania opinnäytetyön edistymisestä.

Vaikka opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja tuntunut välillä työläältä, on se pitkän aikavälin ansiosta kypsyttänyt matkan varrella monia ajatuksia ja saanut pohtimaan asioita useista eri näkökulmista. Opinnäytetyöprosessi on opettanut pitkäjänteisyyttä, joustavuutta sekä monen eri liikkuvan osan ja kokonaisuuden hallitsemista. Koen, että etenkin tuokioiden suunnitteleminen täysin vieraalle kohderyhmälle ja uuteen ympäristöön, syvensi omaa ammatillista osaamistani monesta eri näkökulmasta. Suunnitelmavaiheessa oli huomioitava ”varmuuden vuoksi” monia asioita, kuten osallistujien kielitaidon tasoa, arvioitua osallistujamäärää ja hyvin eri-ikäisiä osallistujia, koska leirille osallistuvista perheistä ei ollut juurikaan mitään tietoja ennen varsinaista leirille lähtöpäivää.

Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt monia sosiaalialalla vaadittavia taitojani. Sosiaalialan AMK-verkosto (2016) määrittää sosionomin kompetensseissa, että sosionomin osaamisalueisiin kuuluu muun muassa taito osata johtaa itseään. Opinnäytetyön tekeminen yksilötyönä oli tietoinen valinta ja tiedostin, että se sisältää niin vahvuuksia kuin heikkouksia. Opinnäytetyöprosessin tekeminen yksin on vaatinut itseltäni vahvaa itseni johtajuutta koko prosessin ajan. Olen vastannut itse prosessin aikataulusta ja etenemisestä sekä yhteistyösuhteiden ylläpitämisestä prosessin aikana. Laadin jo heti prosessin alussa itselleni tavoite aikataulun, joka sisälsi välitavoitteita. Koen, että selkeän aikataulusuunnittelun avulla pystyin jakamaan opinnäytetyön eri vaiheita sopiviin kokonaisuuksiin ja syventymään rauhassa eri vaiheisiin. Näin työstäminen jakautui suhteellisen tasaisesti vuoden ajalle eikä prosessin aikana syntynyt liian isoja tai kuormittavia kokonaisuuksia.

Sosionomin kompetensseihin kuuluu myös kriittisen reflektiokyvyn omaaminen (Sosiaalialan AMK verkosto 2016, 1–2). Olen läpi työni pyrkinyt kriittiseen itse reflektioon opinnäytetyön kaikilla osa-alueilla. Heikkoutena yksilötyöskentelylle näen vastavuoroisen reflektoinnin puutteen. Pitkän prosessin aikana olisi tärkeää päästä jakamaan tasaisesti omia havaintoja ja ajatuksia. Työparin kanssa työskennellessä vastavuoroinen ja suullisesti tapahtuva reflektointi on mielestäni etuna verrattaessa yksin työskentelyyn. Omalla kohdallani opinnäytetyön seminaareilla, ohjaavilla opettajilla sekä

työelämätaaholla, on ollut suuri merkitys reflektoinnin osalta. Koen saaneeni näiden kautta oman reflektoinnin rinnalle tärkeitä näkemyksiä ja rakentavaa palautetta.

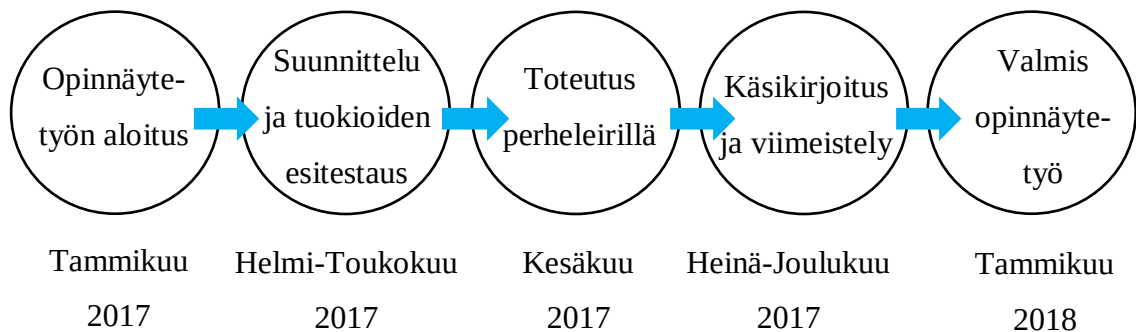
Arene ry (2017) on määrittänyt varhaiskasvatukseen erikoistuneen sosionomin kompetenssien yhdeksi osaamisalueeksi moniammatillisen yhteistyön tekemisen. Myös AMK-verkoston (2016) laatimissa sosionomin kompetensseissa korostetaan sosionomin kykyä toimia yhteistyössä muiden ammattilaisten kanssa erilaisissa ympäristöissä. Tein yhteistyötä opinnäytetyöprosessin ajan järjestön perhetoiminnan kehittäjän, perheleirin johtajan ja muiden leiriohjaajien kanssa itselleni uudessa työympäristössä. Yhteistyö järjestön kanssa on tuonut itselleni paljon uutta tietoa järjestöjen toiminnasta sekä arvokkaita kokemuksia lapsiperheiden hyvinvoinnista Suomessa. Vastavuoroisesti tunnen jakaneeni järjestölle ammatillista osaamistani sosiaalialan ammattilaisena ja uusia, tuoreita ideoita toiminnan kehittämiseen sekä perheiden hyvinvoinnin edistämiseen.

Itse käytännön toteutus eli tuokioiden toteuttaminen perheleirillä oli kokonaisuudessaan antoisa kokemus. Monikulttuurinen ympäristö ja perheiden aito, avoin ja rehellinen vuorovaikutus toivat itselleni uusia oivalluksia ja työkaluja perheiden kanssa työskentelyyn. Varhaiskasvatusympäristöissä on jo nyt paljon perheitä eri kulttuureista ja monikulttuurisuus on osa varhaiskasvatuksen arkea. Koen saaneeni opinnäytetyöni kautta lisää rikastuttavia kokemuksia erilaisista perhetilanteista sekä kulttuureista ja ymmärrystä siihen, kuinka erilaisista olosuhteista ja lähtökohdista perheet tulevat. Vaikka työskentely monikulttuuristen perheiden kanssa oli jo ennen opinnäytetyötäni osittain tuttua itselleni, tunnen, että perheleiri kokemuksen myötä sain syvennettyä ammatillista osaamistani monikulttuuristen perheiden kanssa työskentelyyn.

Opinnäytetyön myötä perehdyin laaja-alaisesti useampaan hyvinvointia tukevaan osa-alueeseen ja lapsiperheiden hyvinvointia koskettaviin teoreettisiin lähteisiin. Koen saaneeni teoriaan perehtymisen kautta lisää ammatillisesti hyödyllistä tietoa, joita voin myös tulevaisuudessa sosionomina sekä lastentarhanopettajana työssäni hyödyntää. Tuokioiden teemat unelmista, voimavaroista, tunteista, liikkumisesta ja aisteista ovat kaikki yhteydessä olennaisesti varhaiskasvatuksen keskeisiin sisältöihin. Näihin osa-alueisiin perehtyneenä, koen myös osaavani tuoda niiden merkitystä paremmin esille varhaiskasvatusympäristössä pedagogista toimintaa suunnitellessa, toteuttaessa ja

arvioidessa. Varhaiskasvatukseen erikoistuneen sosionomin kompetensseihin yhdeksi osaamisalueeksi on määritelty lapsen sekä perheen hyvinvoinnin edistäminen oikein kohdennetun tuen keinoin (Arene ry 2017, 5.) Perheleiri kokemuksen jälkeen olen huomannut ammatillisen herkkyyteni aistia hyvinvointiin liittyviä merkkejä kasvaneen jo nykyisessä työssäni lasten ja perheiden parissa. Uskon, että se on antanut itselleni uskallusta myös ottaa puheeksi hyvinvointiin liittyvät huolet aikaista herkemmin ja tarjoamaan niihin erilaisia tukivaihtoehtoja.

KUVA 1. Opinnäytetyöprosessin aikataulu



8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Sosiaalialan ammattilaisena sosionomin (AMK) kompetenssien eettiseen osaamiseen kuuluu taito osata edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Sosionomi osaa myös toimia edistään yksilön kasvua ja kehitystä sekä vahvistaen perheenjäsenten keskinäisiä vuorovaikutussuhteita ja tukien perheen arkea. (Sosiaalialan AMK-verkosto 2016, 1–2.) Olen pyrkinyt huomioimaan eettisyyden ja luotettavuuden periaatteet läpi koko opinnäytetyöprosessini. Eettiset kysymykset ja näkökulmat nousivat esille jo valitessani yhteistyökumppania, aihetta ja kohderyhmää opinnäytetyölleni.

Opinnäytetyön yhteistyökumppani ei edellyttänyt tutkimuslupaa opinnäytetyön tekemiseen. Teimme kuitenkin kirjallisen sopimuksen opinnäytetyöstä, jonka liitteenä oli opinnäytetyön suunnitelma. Perheitä ei ollut mahdollista tiedottaa etukäteen opinnäytetyöstä, koska tieto leirille osallistuvista perheistä tuli vasta hyvin lähelle leirin

alkua. Perheiltä ei myöskään kysytty erikseen kirjallista lupaa opinnäytetyöhön osallistumiseen. Kerroin leirillä perheille tuokioiden olevan osa opinnäytetyötäni ja toteutuksista kerättyjä palautteita käytettävän osana opinnäytetyötä. Kaikilla perheillä oli mahdollisuus olla osallistumatta tuokioihin ja olla antamatta halutessaan palautetta.

Opinnäytetyön eettisiin periaatteisiin kuuluu tietosuojasta huolehtiminen. Opinnäytetyöhön osallistuneista henkilöistä ei saa antaa raportissa tunnistettavia tietoja ja heidän yksityisyytensä on suojattava. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 13.) Opinnäytetyössäni olen toiminut eettisten periaatteiden mukaan ja leirille osallistuneet perheet sekä ohjaajat eivät ole raportista tunnistettavissa. Opinnäytetyö prosessissa ei missään vaiheessa kerätty yksityiskohtaista tietoa perheistä. Tuokioista saadut palautteet olen raportoinut siihen muotoon, että ne eivät sisällä tunnistetietoja. Palautetiedot ja lomakkeet säilytin koko prosessin ajan niin, etteivät ne olleet kenenkään muun nähtävissä. Tietoja käytettiin vain opinnäytetyöhön ja sen valmistuttua kerätyt palautteet tuhottiin.

Eettisyys korostuu myös lastentarhanopettajan työssä, jossa työn keskeisimpänä osana ovat lapset ja heidän kokonaisvaltainen kohtaaminen sekä lapsuuden kunnioittamisen edistäminen. Lastentarhanopettajan ensisijaisena tavoitteena on lasten hyvinvoinnista huolehtiminen ja sen turvaaminen. (Lastentarhanopettajaliitto 2004, 2–3, 7). Lapsen hyvinvoinnin tukemisen takaamiseksi on lastentarhanopettajan toimittava myös yhteistyössä lapsen huoltajien kanssa. Lastentarhanopettajan tehtävänä on tukea ja lapsen ja huoltajan välistä myönteistä vuorovaikutusta sekä ja heidän keskinäistä suhdetta (Lastentarhanopettajaliitto 2004, 5–6). Näitä periaatteita olen noudattanut valitessani opinnäytetyön aihetta ja suunnitellessani tuokioiden sisältöä, olen huomioinut jatkuvasti lapsen hyvinvoinnin tukemisen ensisijaisuuden. Perheen yhteisien toimintahetkien kautta olen tukenut lasten ja huoltajien keskinäistä vuorovaikutussuhdetta sekä toiminut yhteistyössä huoltajien kanssa lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä käsittelevässä oppaassa (2010) korostetaan tiedonhankinnan lähdekriittisyyttä. Löydettyä tietoa on osattava käsitellä pohtien sekä kyseenalaisten ja tiedon on oltava työn kannalta merkityksellistä. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 13–14.) Olen käyttänyt opinnäytetyössäni monipuolisesti erilaisia lähteitä. Lähteitä valitessani olen pyrkinyt tarkastelemaan niitä kriittisesti ja

valitsemaan mahdollisimman tuoreita lähteitä. Lähteistä pieni osa on suositeltua vanhempia, mutta niistä saadut tiedot olen kokenut hyödylliseksi ja edelleen ajankohtaiseksi aiheeni kannalta. Teoriaosuuden luotettavuutta lisää myös se, että opinnäytetyössä on kotimaisten lähteiden lisäksi kansainvälisiä lähteitä.

Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta pidän tärkeänä tuokioiden esi-testausta, jonka toteutin suunnitelmavaiheessa ennen varsinaista toteutusta. Esi-testauksen kautta sain palautetta tuokioista myös toiselta taholta ja esi-testaus osoitti tuokioiden toimivan myös muussa kuin varsinaisessa opinnäytetyön toteutus ympäristössä. Luotettavuutta lisää myös se, että varsinaisen opinnäytetyön toteutuksen arviointi koostui useamman eri tahon näkökulmista. Tuokioiden arviointiin osallistuivat lisäksi leirillä olleet perheet sekä leirin muita ohjaajia, mikä tekee arvioinnin tuloksista monipuolisemman ja huomioi toteutusta erilaisista suunnista.

8.3 Johtopäätökset ja kehittämisideat

Tuokiot onnistuivat hyvin suunnitelmieni mukaisesti ja perheiltä sekä leiriohjaajilta saatu palaute oli pääosin hyvin myönteistä. Koen saavuttaneeni hyvin sekä opinnäytetyöni että tuokioiden omat tavoitteet. Tuokioiden kautta perheille tarjottiin mahdollisuus yhdessäoloon ja yhdessä tekemiseen oman perheen kesken. Tuokioiden toteuttaminen pienryhminä tuki myös perheiden keskinäistä vuorovaikutusta ja mahdollisuuden saada vertaiskokemuksia ja -tukea muilta perheiltä.

Järjestöllä oli tarvetta perheleiritoiminnan kehittämiselle ja vastaavanlaista mallinnusta tuokiotyyppisestä toiminnasta ei järjestöllä ollut entuudestaan. Leireillä toimivat ohjaajat eivät ole pysyviä ja välttämättä samoja vuodesta toiseen. Ohjaajien vaihtuvuuden kannalta toimintaan oli tarpeellista kehittää työväline, jota kuka tahansa pystyisi käyttämään perheleiritoiminnassa. Työstämäni mallinnuksen avulla järjestöllä on mahdollisuus toteuttaa tuokioita omassa toiminnassaan ja juurruttaa niitä osaksi perheleirien toimintaa. Järjestön perheleiritoiminta on vakiintunutta ja uusille menetelmille sekä välineille oli tarvetta. Mallinnus tarjoaa järjestölle uusia menetelmiä perheiden hyvinvoinnin tukemiseen perheleiritoiminnassa. Vaikka tuokiot on ensisijaisesti suunniteltu perheleiritoimintaa varten, on niitä myös mahdollista käyttää

pieniä muutoksia tehden myös esimerkiksi lasten ja nuorten toiminnassa. Mallinnuksella on myös mahdollisuus levitä ympäri Suomea järjestön toimintaan, koska heidän toimintansa on valtakunnallista.

Koen, että perheiden hyvinvoinnin tukeminen on jatkuvasti tarpeellinen ja aina ajankohtainen aihe. Sosiaalialan ammattilaisena minulla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, että lapsiperheiden eriarvoisuutta saataisiin vähennettyä ja yhdenvertaisuutta edistävien kokemusten kautta lapsiperheiden hyvinvointi lisääntyisi. Onnistuin mielestäni tuottamaan tuokioiden avulla perheille välitöntä hyvinvointia siinä hetkessä ja tarjoamaan heille toiminnan kautta tasa-arvoista hyvinvointia edistäviä kokemuksia. Sosionomin kompetenssien mukaan sosionomin osaamiseen kuuluu hyvinvointia lisäävien sekä heikentävien tekijöiden tunnistaminen sekä ennaltaehkäisevän työn ja varhaisen puuttumisen menetelmien käyttö (Sosiaalialan AMK-verkosto 2016).

Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen järjestö olisi ollut halukas ottamaan tuokiot käyttöön jo kesällä 2017, mutta oma päätökseni oli viedä opinnäytetyöprosessi kokonaan loppuun ja luovuttaa materiaalit järjestön käyttöön opinnäytetyön valmistuttua. Järjestöllä on tarkoituksena ottaa tuokiot käyttöön toiminnassaan vuodesta 2018 alkaen. Tuokioiden toimintaa on perusteltua jatkaa, koska järjestön tarve ja opinnäytetyöstä saatu palaute osoittavat tuokioiden olevan hyödyllisiä ja perheiden hyvinvointia tukevia.

Kehittämisideana tuokioiden mallinnuksen voisi kirjallisen muodon lisäksi mallintaa myös videon muotoon. Video voisi havainnollistaa enemmän tuokioiden sisältöä ja parantaa tuokioiden ohjaamiseen valmistautumista entisestään. Videoon voisi poimia päävaiheet ja -sisällöt tuokioista tiiviiseen pakettiin niin, että yhden tuokion pituus videolla olisi noin viisi minuuttia. Näin ollen se olisi suhteellisen nopea katsoa ja tarjoaisi kirjallisen mallinnuksen rinnalle konkreettisemmän perehdyttämisen tuokioihin.

Tuokioiden arvioinnissa voisi kokeilla myös erilaisia menetelmiä. Pohdin opinnäytetyöni palautteita raportoidessani hymiöpalautteiden ulkomuotoa ja sitä onko esimerkiksi hymiön värillä vaikutusta palautteen valintaan. Pohdintani perustuu siihen, että jollain tuokiolla havaitsin lasten kiinnittäneen huomion hymiökorttien väreihin ja kommentoineen esimerkiksi punaisen olevan kiva väri. En voi varmasti sanoa tällä olleen vaikutusta saamiini palautteisiin, mutta on mahdollista, että värit ovat voineet vaikuttaa

valintaan. Oma ajatukseni oli värillisten hymiöiden kautta vahvistaa palautteen tunnetta, ja valitsemani värit perustuivat omaan kokemukseeni siitä, mikä esimerkiksi kuvastaa iloa värinä. Kehittämisideana hymynaamakortteja voisi kokeilla muokata neutraalimmaksi poistamalla niistä värit. Näin voisi myös vertailla olisiko tällä vaikutusta palautteiden valintaan. Hymynaamakortti-menetelmää voisi myös kehittää toiminnallisemmaksi asettamalla hymiövaihtoehdot maahan tai lattialle selkeästi erilleen toisistaan ja pyytää osallistujia kerääntymään sen hymynaaman ympärille, mikä vastaa osallistujan omaa tunnetta tuokiosta. Tällöin palaute tuokiosta olisi myös osallistujille välittömästi näkyvämpää ja osallistujia voisi pyytää lyhyesti perustelemaan omaa hymiövalintaa. Perustelut voisivat antaa tarkempaa palautetta siitä, mikä tuokioilla oli onnistunut ja mitä olisi hyvä vielä kehittää.

Parasta Lapsille ry järjestää heidän toiminnassaan mukana oleville vapaaehtoisille monipuolisesti erilaisia koulutuksia, joiden tarkoituksena on muun muassa tukea ohjaajana toimimista ja antaa ohjaajille ideoita leirien tai muun järjestön toiminnan sisällön suunnitteluun. Mallinnusta voisi hyödyntää myös osana järjestön koulutuksia esimerkiksi ”Ohjaajana toiminen + pelit ja leikit” -koulutuksessa. (Parasta Lapsille ry i.a.d.) Koulutukseen voisi ottaa mallinnuksesta yhden tuokion kerrallaan ja näin tuokion mallinnusta saataisiin siirrettyä ohjaajien käyttöön jo konkreettisemmin ennen leirien tai muun toiminnan toteutusta.

LÄHTEET

- Alitolppa-Niitamo, Anne & Säävälä, Minna 2013. Johdattelua kirjan teemoihin.
Teoksessa: Alitolppa-Niitamo, Anne, Fågel, Stina & Säävälä, Minna (toim.) Olemme muuttaneet – ja kotoudumme: Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki: Väestöliitto Oy, 5–12.
- Arene ry 2017. Sosionomikoulutus ammattikorkeakouluissa. Hyvinvoinnin ja tasa-arvon edistäjä elämänkaaren eri vaiheissa. Raportti sosiaalialan selvityksestä. Viitattu 26.1.2018
http://www.arene.fi/sites/default/files/PDF/2017/Sosionomiselvitys/Arene_sosionomiselvitys_lyhyt_raportti_FIN.pdf
- Arvonen, Sirpa 2015. Metsämieli: Kehon ja mielen kuntosali. Helsinki: Metsäkustannus
- Cervinka, Renate; Röderer, Kathrin & Hefler, Elisabeth 2011. Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of Health Psychology* 3/2011, 381. Viitattu 8.3.2017
<http://journals.sagepub.com/anna.diak.fi:2048/doi/pdf/10.1177/1359105311416873>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Haapasaari, Osku & Korhonen, Elina 2013. Mikä perhe? Perhe eri kulttuureissa. Väestötietosarja osa 26. Helsinki: Väestöliitto. Viitattu 21.3.2017
http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/ad81cab35c4d9d844243aaa9e7edc833/1490101889/application/pdf/3098673/MIK%C3%84PERHE_nettikirja.pdf
- Hakovirta Mia & Rantalaiho Minna 2012. Taloudellinen eriarvoisuus lasten arjessa. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 124. Helsinki: Kela
- Joutsenniemi, Kaisla & Mustonen, Veera 2013. Ruuhkataidot – Iloa vanhemmuuteen. Helsinki: Duodecim.
- Juusola, Mervi 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava.
- Kaikkonen, Risto; Mäki, Päivi; Hakulinen-Viitanen, Tuovi; Markkula, Jaana; Wikström, Katja; Ovaskainen, Marja-Leena; Virtanen, Suvi; Laatikainen,

- Tiina 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys– ja hyvinvointierot.
Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Kataja, Jukka 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.
- Kitzmann, Katherine 2012. Learning about Emotion: cultural and family contexts of emotion. *Global Studies of Childhood* 2/2012, 82–83
socialization <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2304/gsch.2012.2.2.82>
- KKI (Kunnossa kaiken ikää -ohjelma) & Suomen mielenterveysseura 2015.
Hyvinvoinnin lähteillä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 299.
Jyväskylä: Oy Fram Ab. Viitattu 12.3.2017
http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvoinninlahteilla_final_kevyt.pdf
- Korhonen, Satu & Holopainen, Laura 2015. Vanhempana vahvemmaksi - Kohti myönteistä vuorovaikutusta. Jyväskylä: Satu Korhonen.
- Kuittinen, Saija & Isosävi, Sanna 2013. Vanhemmuus ja pienten lasten hoiva eri kulttuureissa. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, Anne, Fågel, Stina & Säävälä, Minna (toim.) Olemme muuttaneet – ja kotoudumme: Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki: Väestöliitto Oy, 78–95.
- Kuivakangas, Johanna 2002. Kuuluuko ääni, löytykö keinot? Lähtökohtia lasten pahoinvoinnin tarkasteluun. Teoksessa Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Rönkä, Anna & Kinnunen, Ulla (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus, s.30–50
- Kyrönlampi-Kylmänen, Taina 2010. Lapsen hyvä arki. Helsinki: Kirjapaja
- Lammi-Taskula, Johanna & Karvonen, Sakari 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Lastentarhanopettajaliitto 2004. Lastentarhanopettajan ammattietiikka.
- Marjamäki, Elina; Kosonen, Susanna; Törrönen, Soile & Hannukkala, Marjo 2015. Lapsen mieli. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Marmot, Michael 2010. Fair society, Healthy lives. Viitattu 20.2. 2017
<http://www.instituteofhealthequity.org/Content/FileManager/pdf/fairsocietyhealthyvives.pdf>
- Monimuotoiset perheet i.a. Monimuotoisten perheiden kohtaaminen. Kaikkien perheiden Suomi-hanke. Viitattu 22.2.2017
<http://www.monimuotoisetperheet.fi/ammattilaiset-ja-opiskelijat/kohtaaminen/>

- Mykkänen, Johanna & Böök, Marja Leena, 2017. Moninaiset perheet ja varhaiskasvatus. Teoksessa Koivula, Merja; Siippainen, Anna & Eerola-Pennanen, Paula 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino.
- Nurmiranta, Hanna; Leppämäki, Päivi & Horppu, Sari 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojala, Ann & Tyrväinen, Liisa 2015. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. Mielenterveys lehti 3/2015. Viitattu 8.3.2015
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>
- Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Viitattu 2.8.2017
http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Parasta Lapsille ry 2013. Matka tulevaisuuteen – Parasta Lapsille vuonna 2018. Viitattu 1.3.2017.
http://www.parastalapsille.fi/sites/default/files/jarjestotoiminta/matka2018_pieni.pdf
- Parasta Lapsille ry 2014. Tervetuloa vapaaehtoiseksi -esite.
- Parasta Lapsille ry i.a.a Parasta Lapsille vuodesta 1945. Viitattu 1.3.2017
<http://www.parastalapsille.fi/j%C3%A4rjest%C3%B6>
- Parasta Lapsille ry i.a.b Järjestön historia. Viitattu 1.3.2017
<http://www.parastalapsille.fi/jarjesto/historia>
- Parasta Lapsille ry i.a.c. Monikulttuuriset perheleirit 2017. Viitattu 18.12.2017
<https://www.parastalapsille.fi/toiminta/perhetoiminta/lapsiperheiden-leirit>
- Parasta Lapsille ry i.a.d. Koulutukset vapaaehtoisille 2018. Viitattu 26.1.2018
<https://www.parastalapsille.fi/vapaaehtoiseksi/koulutukset-vapaaehtoisille-2018>
- Pulkkinen, Lea 2002. Koti, koulu ja yksityinen elämänpiiri hyvän elämän ankkureina. Teoksessa Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Rönkä, Anna & Kinnunen, Ulla (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus, s.14–29
- Rieppola, Eija 18.3.2017. Parasta Lapsille Ry. Perhe -ja lastentoiminnan tavoitteet. Henkilökohtainen tiedonanto.

- Ritala-Koskinen, Aino 2001. Mikä on lapsen perhe? Tulkintoja lasten uusperhesuhteista. Helsinki: Väestöliitto. Viitattu 22.2.2017
https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/fbcc84900639d82630ba6c3a923a03dc/1487747359/application/pdf/4248575/Mik%C3%A4%20on%20lapsen%20perhe_sis%C3%A4sivut.pdf
- Saarinen, Sanna Leena 2014. Aistiseikkailu. Elämyksiä ja toimintaa koko vuodeksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Schmitt, Florence & Piha, Jorma 2008. Vanhemmuudesta – vanhempana oleminen ja vanhempana toimiminen. Perheterapia 2/2008, s.6–12.
- Schubert, Carla 2013. Kotoutumisen psykologiaa. Teoksessa: Alitolppa-Niitamo, Anne, Fågel, Stina & Säävälä, Minna (toim.) Olemme muuttaneet – ja kotoudumme: Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki: Väestöliitto Oy, 63–77.
- Sinkkonen, Jari 2010. Rupattelu vanhemman kanssa on lapselle laatuaikaa. Yle Pohjanmaa. Viitattu 16.4.2017 <http://yle.fi/uutiset/3-5611700>
- Sosiaalialan AMK-verkosto 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Viitattu 3.1.2018
<https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>
- Stakes 2005. Varhaiskasvatuksen perusteet. Oppaita 56. Viitattu 9.3.2017
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf>
- Suomen Mielenterveysseura i.a.a. Perheitä on monenlaisia. Viitattu 20.2.2017
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/perheit%C3%A4-monenlaisia>
- Suomen Mielenterveysseura i.a.b. Tunteet värinä elämässä. Viitattu 22.1.2018
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet-v%C3%A4rin%C3%A4-el%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4>
- Suomen virallinen tilasto i.a. Käsitteet. Lapsiperhe. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 20.2.2017 <https://www.stat.fi/meta/kas/lapsiperhe.html>
- Säävälä, Minna 2011. Perheet muuttoliikkeessä. Perustietoa maahan muuttaneiden kohtaamiseen. Väestöliitto: Väestöntutkimuslaitoksen Katsauksia E 41/2011. Helsinki: Hakapaino Oy.

- Säävälä, Minna 2013. Maahanmuuttajakoti ja koulu yhteistyössä. Teoksessa: Alitolppa-Niitamo, Anne, Fågel, Stina & Säävälä, Minna (toim.) Olemme muuttaneet – ja kotoudumme: Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki: Väestöliitto Oy, 117–133.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a. Terveyden ja hyvinvoinnin arvio. Viitattu 10.3.2017
<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/maaraaikaistarkastukset/laaja-terveystarkastus/terveyden-ja-hyvinvoinnin-arvio>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b. Hyvinvointi. Viitattu 6.3.2017
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015c. Voimavaralähtöiset menetelmät. Viitattu 21.12.2017 https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Lapset ja perheet. Viitattu 20.2.2017
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a. Monimuotoiset perheet. Viitattu 22.2.2017
<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/monimuotoiset-perheet>
- Unicef i.a. YK:n yleissopimus lasten oikeuksista. Viitattu 12.3
https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf
- Vaarama, Marja, Moisio Pasi & Karvonen Sakari 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos
- Vuorinen, Katri; Eskola, Tiina & Lintunen, Martti 2016. Meidän perhe. Kärkölä: Pieni Karhu.
- Väestöliitto 2016. Vauvan aistien kehitys. Viitattu 8.3.2017
<https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-tulossa/lapsen-maailma/vauvan-aistien-kehitys/>
- Väestöliitto i.a. 7 jakso: Monimuotoiset perheet. Viitattu 22.2.2017
<http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/nettikurssit/parisuhde-puheeksi-neuvolatyossa/7-jakso-monimuotoiset-perheet/>

LIITE 1: Tuokioiden suunnitelmataulukot

Meidän perheen unelmakartta

Unelmakartta tuokion tarkoituksena on askarella perheen yhteinen unelmia ja haaveita kuvaava teos. Unelmakartan avulla perheet voivat konkreettisesti nähdä, millaisista asioista kukin perheen jäsen unelmoi. Unelmakarttatuokio tarkoituksena on tarjota mahdollisuus sekä ”lupa” unelmointiin ja sitä kautta vahvistaa sekä tuoda näkyväksi omia unelmia, toiveita ja haaveita. Toimintatuokio toteutetaan leirikeskuksen sisätiloissa (muutama isompi huone). Tuokion ohjaamiseen osallistuu lisäksi muutama leirin vapaaehtoistyöntekijä.

TEEMA	TAVOITTEET	SISÄLTÖ JA MENETELMÄT	TARVIKKEET
Unelmakartta	Tavoitteena on saada perhe pohtimaan omia unelmiaan ja tekemään niitä konkreettisesti näkyväksi. Toimintatuokio tukee myös perheen yhdessäoloa ja yhdessä tekemistä.	Osallistujat: noin 30 lasta, 20–30 vanhempaa Ohjaajat: vähintään 3 Jakaudutaan muutamaaan huoneeseen, noin 5 perhettä per huone. Kokoonnutaan perheittäin pöytien ääreen. Aloitetaan tuokio pohtimalla yhdessä mitä unelmakäsite tarkoittaa. Tämän jälkeen perheet saavat valita mieleisiä aikakausilehtiä. Tarkoituksena on askarrella perheen	Erilaisia aikakausilehtiä, sanomalehtiä, mainoslehtiä tms., pahvia (erivärisiä), liimaa, saksia, värikyniä, tusseja. Varattava aika: noin 45 minuuttia + valmistelut

		yhteinen unelmakartta leikkaamalla lehdistä unelmia kuvaavia asioita tai kirjoittamalla/ piirtämällä niitä pahville. Unelmakartta saa olla juuri sellainen, millaiseksi perhe itse sen haluaa rakentaa.	
--	--	--	--

Tunteiden maailma

Tuokion aikana tutustutaan ilon, surun, pelon sekä vihan tunteisiin ja harjoitellaan tunnistamaan ja nimeämään niitä. Tarkoituksena on pohtia millaisia tunteita ihmisellä voi olla ja kannustaa perhettä puhumaan tunteista myös kotona. Tuokio toteutetaan sään salliessa ulkona, muutoin leirikeskuksen sisätiloissa. Tuokion ohjaamiseen osallistuu lisäksi muutama leirin vapaaehtoistyöntekijä.

TEEMA	TAVOITTEET	SISÄLTÖ JA MENETELMÄT	TARVIKKEET
Tunteiden maailma	Tavoitteena on tunnistaa ja nimetä yleisimpiä tunteita: ilo, suru, pelko ja viha Tuokion aikana kokeillaan tunteiden ilmaisemista ja pohditaan, mitkä asiat voivat tehdä iloiseksi/surulliseksi/vihaiseksi/pelokkaaksi. Toimintatuokio tukee myös perheen yhdessäoloa ja yhdessä tekemistä.	Osallistujat: noin 30 lasta, 20–30 vanhempaa Ohjaajat: vähintään 3 Jakaudutaan kolmeen ryhmään, noin 5 perhettä per ryhmä. Jokainen perhe saa yhden tunnealustan (ilo, suru, viha tai pelko). Tunnealustassa on kuva yhdestä tunteesta. Perheen on tarkoitus pohtia yhdessä, mikä tunne kuvassa on ja kirjoittaa viivalle tunteen nimi. Tunnealustan alareunassa on laatikko, johon perhe kirjoittaa asioita, jotka tekevät heidät iloiseksi/surulliseksi/vihaiseksi /pelokkaaksi. Käydään oman ryhmän kesken tunnekierron, jossa perheet saavat esitellä oman tunnealustansa ja asioita, joita ovat laatikkoon kirjanneet. Kokeillaan yhdessä ohjaajan	Tunne alustat: ilo, suru, pelko ja viha, kalvotusseja, ilmapalloja (n.60kpl), vedenkestäviä tusseja, Leikkivarjo/iso lakana. Varattava aika: noin 45 minuuttia + valmistelut

		johdolla, miltä tunteet näyttävät omilla kasvoilla. Tunnetehtävän jälkeen perheet saavat valita tunnetta kuvaavan väriset vesi-ilmapallot. Vesi-ilmapalloon on tarkoitus piirtää omaa tunnetta kuvaava ilme/kasvot. Tämän jälkeen kokoonnutaan oman ryhmän kesken leikkivarjojen ääreen. Ohjaaja pyytää laittamaan vesi-ilmapallot leikkivarjon keskelle. Jakaudutaan tasaisesti leikkivarjon ympärille ja otetaan siitä kiinni. Ajatellaan, että vesi-ilmapallot ovat tunnekalaja, jotka uivat tunnemereren aallokossa. Ohjaaja kysyy perheiltä, millaisia voisivat olla iloiset/surulliset/pelokkaat/vihaiset aallot ja leikkivarjoa heilutellaan perheiden tuomien ajatusten mukaisesti.	
--	--	---	--

Voimavara-aurinko

Voimavara-aurinko työskentelyn tavoitteena on ensisijaisesti tehdä perheen jäsenten voimavaroja sekä vahvuuksia näkyväksi ja sitä kautta vahvistaa niitä. Työskentelyn on tarkoitus myös tukea perheen yhdessäoloa ja -tekemistä. Samalla vahvistetaan perheen sisäisiä vuorovaikutussuhteita ja kuulluksi tulemistä. Toimintatuokio toteutetaan leirikeskuksen sisätiloissa (muutama isompi huone). Tuokion ohjaamiseen osallistuu lisäksi muutama leirin vapaaehtoistyöntekijä.

TEEMA	TAVOITTEET	SISÄLTÖ JA MENETELMÄT	TARVIKKEET
Voimavara-aurinko työskentely	Tavoitteena on saada perheen jäsenet pohtimaan omia voimavarojaan sekä vahvuuksiaan ja vahvistaa niitä näkyväksi tekemisen kautta. Toimintatuokio tukee myös perheen yhdessäoloa ja yhdessä tekemistä.	Osallistujat: noin 30 lasta, 20–30 vanhempaa Ohjaajat: vähintään 3 Jakaudutaan kolmeen pienryhmään, 5 perhettä/ryhmä. Aloitetaan toimintatuokio ”niin minäkin” -leikillä. Leikissä jokainen saa vuorollaan nousta ylös ja kertoa yhden asian, jossa kokee olevansa hyvä (jos perheessä on hyvin pieniä lapsia, voi vanhempi auttaa lasta/kertoa lapsessa havaitun vahvuuden). Jos muut osallistujat kokevat olevansa myös hyviä muiden kertomissa asioissa, nousevat hekin seisomaan ja	Valkoista/Vaaleaa pahvia, keltaista paperia, liimaa, saksia, keltaista sormiväriä, värikyniä, tusseja, käsienpesu mahdollisuus, suoja-alustat/liina Varattava aika: noin 45 minuutta + valmistelut

		sanovat ”niin minäkin”. Alkuleikin jälkeen perheet saavat asettua pöytien ääreen oman perheen kesken. Perheen on tarkoitus askarella yhdessä voimavara-aurinko. Keltaisesta paperista leikataan auringon keskusta, joka liimataan isolle vaalealle pahville. Auringon keskustaan perhe kirjoittaa tai piirtää heille tärkeitä asioita; Mitkä asiat tuovat elämään iloa ja hyvää mieltä? Missä olen hyvä? Auringon säteiksi perheen jäsenet painavat oman käden jälkensä sormiväreillä.	
--	--	--	--

Luontoretki ja aistit

Luontoretki-tuokiolla lähdetään liikkumaan, tutkimaan ja aistimaan luontoon. Tavoitteena on aktivoida aisteja ja saada kokemuksia luonnossa liikkumisesta. Luontoretken on tarkoitus kannustaa perheitä lähtemään yhdessä liikkumaan, oleilemaan ja tutkimaan luontoon. Toimintatuokio toteutetaan leirikeskuksen lähiluonnossa. Tuokion ohjaamiseen osallistuu lisäksi muutama leirin vapaaehtoistyöntekijä.

TEEMA	TAVOITTEET	SISÄLTÖ JA MENETELMÄT	TARVIKKEET
Luontoretki ja aistit	Tavoitteena tutustua luontoympäristöön, kannustaa liikkumaan luonnossa ja aktivoida aisteja luonnon materiaalien ja elementtien avulla. Toimintatuokio tukee myös perheen yhdessäoloa ja yhdessä tekemistä.	Osallistujat: noin 30 lasta, 20–30 vanhempaa Ohjaajat: vähintään 4 Jakaudutaan neljään ryhmään, 3-4 perhettä/ryhmä. Jokaiselle ryhmälle nimetään oma ohjaaja sekä väri (sininen, punainen, vihreä, keltainen). Perheille jaetaan avainnauhat, joihin on kiinnitetty värimerkki. Jokaisella ohjaajalla on sama värimerkki oman pienryhmänsä kanssa. Perheet saavat retken ajaksi aistien aarrekartan. Aistien aarrekarttaan on merkitty tunto-, näkö-, kuulo-, haju- ja makuaisteja aktivoivia luonnon elementtejä, joihin tutustutaan eritavoin aistista riippuen. Aistien aarrekartta aloitetaan kohdasta 1. ja päätetään kohtaan 5.(välipala	Aistien aarrekartta, aistipisteiden merkit, värimerkit (kaulanauhat), liikuntavinkki-kortit ohjaajalle, välipala Varattava aika: 1h + valmistelut

		kodassa). Aistipisteiden kohdalla perheet etsivät karttaan merkityt asiat (kuvat) ja tutkivat sekä pohtivat yhdessä ohjaajan avustuksella mm. miltä ne tuntuvat/kuulostavat/näyttävät /haisevat/maistuvat? Pisteiden välillä liikkueessaan perheet kokeilevat ohjaajan ohjeistamana pieniä liikunnallisia harjoitteita. (Liikuntavinkit löytyvät ohjaajan avainnauhasta). Luontoretki päätetään yhteiseen välipala hetkeen kodassa pisteellä 5.	
--	--	--	--

LIITE 2: Perheiden suullisen palautteen pohja

PERHEIDEN SUULLINEN PALAUTE TUOKIOSTA

Tuokio: _____

Päivämäärä: _____

Tuokion päätteeksi perheiltä kerätään hymynaama-palautteen lisäksi suullista palautetta. Ohjaajan tehtävänä on pyytää palaute perheiltä ja kirjata palautteet tälle lomakkeelle.

Pyydä osallistujia kuvailemaan tuokiota yhdellä tai useammalla sanalla. Kirjaa palautteet alla oleville viivoille.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

LIITE 3: Leiriohjaajien kirjallisen palautteen pohja

PALAUTEKYSELY TUOKIOISTA LEIRIOHJAAJILLE

Ympyröi tuokio, jota palautekysely koskee:

Meidän perheen unelmakartta

Tunteiden maailma

Voimavara-aurinko

Luontoretki ja aistit

Vastaa jokaiseen kysymykseen ympyröimällä sen vaihtoehdon numero, joka vastaa omaa mielipidettäsi. Palautekyselyn lopussa on yksi avoin kysymys, johon toivottavasti lisäät omia huomioitasi tuokiosta.

1= täysin eri mieltä **2=** jokseenkin eri mieltä **3=** en osaa sanoa

4= jokseenkin samaa mieltä **5=** täysin samaa mieltä

1. Tuokion teema oli sopiva kohderyhmälle

1 2 3 4 5

2. Tuokion suunnittelussa ja toteutuksessa oli otettu huomioon eri-ikäiset osallistujat

1 2 3 4 5

3. Tuokio oli kestoaltaan sopivan pituinen

1 2 3 4 5

4. Tuokion ohjaaminen oli helppoa ja mielekästä

1 2 3 4 5

5. Tuokion ohjeistus oli selkeä ja hyvin ymmärrettävä (Mallinnusvihko)

1 2 3 4 5

6. Tuokion materiaalit olivat selkeitä ja helppokäyttöisiä

1 2 3 4 5

7. Tuokion tavoitteet toteutuivat (Tavoitteet löytyvät mallinnusvihkosta)

1 2 3 4 5

8. Ohjaisin tuokion mielellään uudelleen

1 2 3 4 5

9. Mitä muuta haluaisit sanoa tuokiosta?

Kiitos vastauksistasi!

LIITE 4: Mallinnuksen palautelomake

PALAUTE MALLINNUKSESTA

Vastaa jokaiseen kysymykseen ympyröimällä sen vaihtoehdon numero, joka vastaa omaa mielipidettäsi. Palautekyselyn lopussa on kolme avointa kysymystä, joihin toivottavasti lisäät omia huomioitasi mallinnuksesta.

1= täysin eri mieltä **2=** jokseenkin eri mieltä **3=** en osaa sanoa

4= jokseenkin samaa mieltä **5=** täysin samaa mieltä

1. Mallinnuksen rakenne on selkeä ja johdonmukainen

1 2 3 4 5

2. Mallinnus sisältää oleellisia tietoja tuokioista

1 2 3 4 5

3. Tuokioiden ohjeistukset ovat selkeitä ja ymmärrettäviä

1 2 3 4 5

4. Mallinnus antaa tarvittavat tiedot tuokion toteuttamiseen ja ohjaamiseen

1 2 3 4 5

6. Oliko mallinnuksessa mielestäsi turhaa tai ylimääräistä sisältöä?

7. Jäikö mallinnuksesta puuttumaan jotain? Olisitko kaivannut jotain lisää?

8. Muita huomioita mallinnuksesta:

Kiitos vastauksistasi!