



Liikuntakerho osana perhekuntoutusta

Katja Tölkö

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Liikuntakerho osana perhekuntoutusta

Katja Tölkö
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2019

Katja Tölkö

Liikuntakerho osana perhekuntoutusta

Vuosi

2019

Sivumäärä

28

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää perhekuntoutuksen asiakas-perheille liikuntatoimintaa ja arvioida tällaisen toiminnan soveltuvuutta perhekuntoutusympäristöön. Opinnäytetyö toteutettiin SOS-Lapsikylä Vantaan perhekuntoutusyksikössä ja saatuja kokemuksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa muissakin SOS-Lapsikylän perhekuntoutusyksiköissä. Perhekuntoutus on lastensuojelun avohuollon tukitoimi, jonne ohjautuvien perheiden kohdalla huoli lasten hyvinvoinnista on suuri ja perhekuntoutuksen tavoitteena on turvata lapsen kasvuolosuhteet niin, että lapsi voi asua jatkossakin kotona. Perhekuntoutus on tavoitteellista ja muutokseen tähtäävää toimintaa, jolla pyritään parantamaan perheen sisäistä vuorovaikutusta, vahvistamaan kiintymyssuhdetta ja tukemaan vanhempia heidän kasvatustehtävässään. Perheiden haasteet ovat yksilöllisiä ja ratkaisuja perheiden ongelmiin etsitään yhdessä moniammatillisen tiimin kanssa.

Tutkimusten mukaan lasten arkiliikunta on vähentynyt. Lapset jakautuvat yhä selkeämmin niihin, jotka harrastavat tavoitteellisesti urheilua urheiluseuroissa ja niihin, jotka eivät juuri liiku. Liikuntasuosittelun mukaan lasten tulisi kuitenkin liikkua kahdesta kolmeen tuntia päivässä. Lapsuudessa luodaan pohja elinikäisille liikuntatottumuksille. Perheiden viikoittaisen liikuntakerhon avulla oli tarkoitus lisätä vanhempien tietoa liikunnan merkityksestä niin lapsen kasvulle ja kehitykselle kuin koko perheen hyvinvoinnille. Lisäksi tarkoituksena oli tukea vanhempia tarjoamaan lapsille ikätasoon sopivaa liikunnallista tekemistä, lisätä vanhempien myönteisiä kasvatukseen keinoja ja mahdollistaa yhteisiä ilon kokemuksia ja näin parantaa perheen vuorovaikutusta. Opinnäytetyön toteutuksen arvioinnissa hyödynnettiin toimintatutkimuksellista näkökulmaa. Liikuntakerhon soveltuvuutta perhekuntoutusympäristöön arvioitiin perhekuntoutuksen arjessa, raporteilla ja tiimeissä. Tarvittaessa toimintaa muutettiin paremmin sen hetkisten asiakasperheiden tarpeita vastaavaksi.

Liikuntakerho toteutettiin viikoittain lähikoululla, jossa käytössä olivat kaikki koulun liikuntavälineet. Liikuntakerhon suurimmaksi haasteeksi osoittautui se, että vanhemmat eivät itse halunneet siihen osallistua ja näin osa kerhon positiivisista vaikutuksista jäi saavuttamatta. Lapset kuitenkin kokivat kerhon mielekkääksi ja tulivat sinne aina innoissaan. Liikuntakerhossa lapset saivat purkaa energiaa ja harjoitella monenlaisia asioita yhdessä toisten kanssa. He pääsivät näyttämään taitojaan ja saivat positiivista palautetta ohjaajilta. Liikuntakerhossa tehtyjä havaintoja voitiin hyödyntää keskusteluissa vanhempien kanssa ja työskentelysuunnitelmia ja yhteenvetoja tehtäessä. Tässä opinnäytetyössä saatujen havaintojen perusteella voidaan todeta, että perheille suunnattu liikuntakerho sopi hyvin perhekuntoutuksessa käytettäväksi toiminnalliseksi menetelmäksi. Jotta kerhon kaikki positiiviset mahdollisuudet voitaisiin hyödyntää tulisi jatkossa panostaa entistä enemmän siihen, että myös vanhemmat saataisiin osallistumaan kerhoon yhdessä lasten kanssa.

Asiasanat: hyvinvointi, liikunta, perhekuntoutus

Katja Tölkö

Sports club as part of family rehabilitation

Year	2019	Pages	28
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to organize sports activities for the families of family rehabilitation and to evaluate the suitability of such activities for the family rehabilitation environment. The thesis was carried out at SOS-Lapsikylä Vantaa rehabilitation unit and the results can be utilized in other SOS-Lapsikylä family rehabilitation units in the future. Family rehabilitation is a support measure for open care child welfare, for families in which the concern of the child's well-being is high and the goal of the family rehabilitation is to secure the child's growth conditions, so that the child can continue to live at home. Family rehabilitation is a goal- and change-oriented activity aimed at improving family interaction, strengthening attachment and supporting families in raising their child. The families have individual difficulties and solutions to family's problems are considered and decided upon together with a multi-professional team.

Studies have shown that children get less daily exercise. Children are becoming more clearly divided among those who engage in sporting activities in sports clubs and those who don't exercise. However according to exercise recommendations children should exercise between two to three hours a day. In childhood, a foundation of lifelong exercise habits is created. The families weekly exercise club was created to raise the parents' awareness of the importance of exercise for the growth and development of a child as well as for the well-being of the whole family. In addition, the purpose was to support the parents to provide children with age-appropriate physical activity, to increase parents' positive parenting skills, share common experiences of joy and thus improve family interaction. The evaluation of the implementation of the thesis utilized an operational research perspective. The exercise club's suitability for the family rehabilitation environment was assessed in the daily life of family rehabilitation, reports and teams. When necessary, changes were made to better fit the needs of the families.

The sports club was held weekly at a nearby school, where all the school sports equipment was available. The biggest challenge for the sports club was the parents themselves not wanting to participate, which led to some of the club's positive effects not being achieved. However, the children liked the club and always came there excited. In the sports club the children were able to release their energy and practise a variety of things together with each other. They were able to show off their skills and received positive feedback from their instructors. The observations made in the sports club could be utilized in discussions with parents and in the preparation of work plans and summaries. Based on the findings of this thesis, it can be stated that the family sports club was well suited as a functional method for family rehabilitation. In order to make use of all the positive opportunities of the club, more attention should be paid in future to the participation of parents in the club together with the children.

Keywords: exercise, family rehabilitation, well-being

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tausta, tarkoitus ja tavoite	6
3	Lastensuojelu	8
4	Perhekuntoutus	8
5	Liikunnan merkitys hyvinvoinnille	9
6	Myönteisen kasvatuksen vahvistaminen	11
7	Opinnäytetyön toimintaympäristö.....	12
7.1	SOS-Lapsikylä	12
7.2	SOS-Lapsikylä Vantaan perheterapeuttinen perhekuntoutus.....	13
7.3	Kuntoutusprosessin vaiheet ja sisältö	14
7.4	Asiakasperheet	14
8	Opinnäytetyön toteutussuunnitelma	15
9	Liikuntakerhon suunnittelu ja toteutus	16
9.1	Suunnittelussa huomioitavaa	16
9.2	Käytännön järjestelyt	17
9.3	Syys-lokakuu	17
9.4	Marras-joulukuu	18
9.5	Tammi-helmikuu	20
10	Toiminnan arviointi	20
11	Luotettavuudesta ja eettisyydestä	22
12	Pohdinta.....	23
	Lähteet	25
	Liitteet.....	27

1 Johdanto

Toiminnallisen opinnäytetyöni aiheena on perheiden liikuntatoiminnan järjestäminen perhekuntoutusyksikön asiakasperheille. Lisäksi pohdin opinnäytetyössäni tämän tyyppisen toiminnan soveltuvuutta perhekuntoutukseen. Opinnäytetyöni toteutan SOS-Lapsikylä Vantaan perhekuntoutusyksikössä. Toiminnallinen osa koostuu viikoittaisesta liikuntakerhosta. Toimintaa ovat toteuttamassa kulloinkin työvuorossa olevat työntekijät, koska vuorotyö ei mahdollista joka kerralle samoja ohjaajia. Vaihtuvien ohjaajien avulla voidaan myös hyödyntää monipuolisesti henkilökunnan omia taitoja ja mielenkiinnon kohteita toiminnan toteuttamisessa. Kukin työpari suunnittelee pitämänsä liikuntahetket itsenäisesti. Toiminnan sopivuutta perhekuntoutusympäristöön arvioin yhdessä muiden työntekijöiden kanssa perhekuntoutuksen arjessa ja raporteilla sekä tiimeissä. Lisäksi pidän itse opinnäytetyö päiväkirjaa, johon kirjaan omia havaintojani liikuntakerhosta ja käydyistä keskusteluista.

Liikuntakerhon toimintaympäristön ymmärtämiseksi on mielestäni tärkeää tietää myös jotakin lastensuojelusta ja perhekuntoutuksen roolista siinä. Tällaisen liikuntakerhon järjestäminen osana esimerkiksi avoimen päiväkodin toimintaa olisi hyvin erilaista, kuin se on osana lastensuojelun avohuollon tukitoimia. Tämän vuoksi esittelen opinnäytetyöni raportissa myös lastensuojelua ja perhekuntoutusta sekä kuvailen perhekuntoutukseen tulevien perheiden haasteita yleisellä tasolla.

Perhekuntoutuksen yksi tavoite on tukea vanhempia turvaamaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua. Liikunta on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle ja sen avulla voidaan edistää myös lapsen psyykkistä kehitystä ja tukea sekä kognitiivisten, että motoristen taitojen kehittymistä. Viimeaikaisten tutkimusten valossa liikkumattomuus voidaan nähdä riskinä lasten hyvinvoinnille ja terveydelle. (Sääkslahti 2015, 125-126; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5-7.)

2 Opinnäytetyön tausta, tarkoitus ja tavoite

Suoritin kesällä viimeisen työharjoitteluni SOS-Lapsikylä Vantaan perhekuntoutusyksikössä. Harjoitteluni aikana yksikössä avautui ohjaajan äitiyslomasijaisuus, johon tulin valituksi. Harjoitteluuni liittyvänä kehitystehtävänä oli ideoida ja järjestää perhekuntoutusyksikön kesätoimintaa. Vantaan perhekuntoutusyksikkö on toiminut vasta vajaat kaksi vuotta ja siellä suhtaudutaan avoimesti erilaisten työskentelytapojen kokeilemiseen. Kesätoiminnassa keskeisellä sijalla olivat ulkoilu ja yhteisöllisyys.

Idea opinnäytetyöhöni syntyi kahvipöytäkeskustelussa. Mietimme, miten voisimme aktivoida vanhempia liikkumaan enemmän tai ainakin tukea heitä tarjoamaan lapsille mahdollisuuksia liikkua. Eräs työkavereistani ehdotti, että voisin opinnäytetyönäni järjestää perheille jotain liikunnallista toimintaa. Idea jalostui opinnäytetyökseksi, kun myöhemmin pohdimme,

millaista yhteisöllistä toimintaa voisimme asiakasperheille järjestää talvikaudella. Esittelin opinnäytetyöideani, perheille suunnatun liikuntakerhon, esimiehelleni ja sain häneltä sille hyväksynnän ja luvan ryhtyä toteuttamaan ideaani osana omaa ohjaajan työtäni.

Perhekuntoutukseen ohjautuvilla perheillä on usein monenlaisia haasteita elämässä. Vanhemmuuden taidoissa ja arjenhallinnassa saattaa olla puutteita, perheen sisäisessä vuorovaikutuksessa voi olla ongelmia eikä lapsen tarpeita ja näkökulmaa osata aina huomioida. Perheiden yhteisellä liikuntakerholla voisi lisätä myönteistä vuorovaikutusta asiakasperheissämme. Positiivisen kasvatuksen tueksi Ensi- ja turvakotien liitto on julkaissut virtuaalikirjan ”Väkivalta ja laiminlyönti kasvatuksessa- Tunnista, puutu & auta”. Tähän kirjaan on koottu ”Kannustavan kasvatuksen nelikenttä” (kuvio1). Se ohjaa vanhempia tunnistamaan lapsen tarpeita ja rohkaisee kannustamaan ja huomioimaan positiivisia asioita lapsessa. Siihen tutustuessani huomasin, että liikuntakerho mahdollistaisi sen kaikkien ulottuvuuksien toteutumista. Vanhemmilla olisi liikuntakerhossa mahdollisuus ikätasoisten virikkeiden tarjoamiseen, lapsen ohjaamiseen, kannustamiseen, rohkaisuun ja kiittämiseen sekä tietenkin lapsen kohtaamiseen ja aitoon läsnäoloon. (Keisala 2016, 29.) Liikuntakerhossa perheiden olisi myös mahdollista harjoitella yhteisten sääntöjen ja rajojen noudattamista ja mikä tärkeintä, kokea läheisyyttä, onnistumisia ja iloa.

Liikuntakerhon tavoitteena on antaa lapsille tilaisuus liikkua monipuolisesti, lisätä vanhempien tietoa liikunnan merkityksestä lasten kasvulle ja kehitykselle sekä vanhempien omalle hyvinvoinnille ja mallintaa vanhemmille erilaisia tapoja liikkua lasten kanssa. Toinen tärkeä tavoite on mahdollistaa perheille yhteisiä positiivisia, ilon ja onnistumisen kokemuksia. Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävänä on järjestää SOS-Lapsikylä Vantaan perhekuntoutusyksikön asiakasperheille liikuntatoimintaa, jolla lisätään perheiden hyvinvointia.

Ohjaajille liikuntakerho antaa mahdollisuuden tarkastella perheiden toimintaa ja vuorovaikutusta erilaisessa, kodin ulkopuolisessa ympäristössä. Liikuntakerhossa voidaan myös kannustaa ja rohkaista vanhempia antamaan lapsille positiivista huomiota ja lisätä perheiden yhteisiä ilon hetkiä. Jos kaikki ei suju suunnitelmien mukaisesti voidaan kerhossa myös tukea vanhempia ongelmatilanteiden ratkaisemisessa.

Opinnäytetyöni raportissa on tarkoitukseni esitellä toiminnan suunnittelun ja toteutuksen prosessia sekä syitä, miksi juuri tämän tyyppinen toiminta sopii tai ei sovi perhekuntoutuksessa toteutettavaksi. SOS-Lapsikylän näkökulmasta opinnäytetyöni lisää tietoa tämän tyyppisen toiminnan soveltuvuudesta perhekuntoutusympäristöön ja saatua tietoa voidaan hyödyntää muissakin perhekuntoutusyksiköissä. Ajatuksena on myös toiminnan vakiinnuttua perhekuntoutusyksikköön mahdollisesti laajentaa liikuntakerhon toimintaa, kutsumalla mukaan myös alueella toimivia perhehoitajia ja näin vahvistaa yhteisöllisyyttä SOS-Lapsikylässä. Henkilökohtaisella tasolla tämä opinnäytetyö mahdollistaa kehittymistäni vastuullisena työntekijänä

ja lisää toiminnan suunnittelun ja organisoimisen taitojani. Asiakastyöskentelyyni saan uudenlaista näkökulmaa toiminnassa kohtaamissani tilanteissa.

3 Lastensuojelu

Lastensuojelua ohjaa lastensuojelulaki ja Suomi on sitoutunut YK:n lapsen oikeuksien sopimukseen ja Euroopan ihmisoikeussopimukseen (Lastensuojelu 2018). ”Lain tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun” (Lastensuojelulaki 2007/417). Lasten oikeuksien turvaaminen ei ole ainoastaan lastensuojeluviranomaisten tehtävä vaan lapset ja heidän oikeuksiensa toteutuminen tulee ottaa huomioon kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa (Mitä on lastensuojelu? 2018).

Ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnista ja kasvatuksesta on vanhemmilla, mutta yhteiskunnalla on velvollisuus tukea heitä tässä tehtävässä. Tukea tulee antaa riittävän aikaisessa vaiheessa ja sitä on viranomaisten tarjottava oma-aloitteisesti perheille. Lastensuojelulain tarkoittamaa tehtävää lasten hyvinvoinnin turvaamiseksi kunnat toteuttavat järjestämällä esimerkiksi neuvola- ja terveyspalveluita, päivähoitoa ja opetusta sekä tarjoamalla erilaisia palveluita erityisen tuen tarpeessa oleville perheille. Jos yleiset kaikille tarkoitetut palvelut eivät riitä, perhe päätyy lastensuojelun asiakkaaksi. Silloin toteutetaan lapsi- ja perhekohtaista lastensuojelua. (Mitä on lastensuojelu? 2018.)

Kun lastensuojelun asiakkuus alkaa, kartoitetaan perheen tarpeet ja tilanne ja tehdään niiden pohjalta asiakassuunnitelma. Asiakassuunnitelmaan kirjataan perheen tarvitsemat avohuollon tukitoimet ja määritellään tavoitteet, joihin pyritään. Jos avohuollon tukitoimet eivät riitä turvaamaan lapsen hyvinvointia voidaan tehdä kiireellinen sijoitus ja huostaanotto. Sijaishuoltoa ei ole tarkoitettu pysyväksi ratkaisuksi vaan kodin tilannetta tulee arvioida ja viranomaisien tulee tukea biologisia vanhempia kuntoutumaan, jotta lapsi voisi palata takaisin kotiin. Sijoituksen jälkeen lapsi on oikeutettu jälkihuoltoon, jolla pyritään tukemaan lapsen tai nuoren paluuta kotiin tai itsenäistymistä. (Lastensuojelun palvelujärjestelmä 2018.)

4 Perhekuntoutus

Lastensuojelun asiakkuudessa oleville perheille on tarjottava riittäviä avohuollon tukitoimia. Tällaisia tukitoimia ovat taloudellinen tuki, erilaiset hoito- ja terapiapalvelut, tehostettu perhetyö, perhekuntoutus sekä muut perhettä tukevat palvelut. (Lastensuojelulaki 2007/417.) Perhekuntoutus, kuten muutkin avohuollon tukitoimet, perustuu vapaaehtoisuuteen. Perhekuntoutusta voidaan järjestää eri tavoin. Perhe voi muuttaa asumaan ympärivuorokautiseen laitokseen tai laitoksen yhteydessä olevaan erilliseen asuntoon tai käydä päiväkuntoutuksessa laitoksessa. Perheen ohjautuessa perhekuntoutukseen on huoli lasten hyvinvoinnista jo suuri

ja se saattaa olla perheelle ainoa vaihtoehto lasten kodin ulkopuoliselle sijoitukselle. Työskentelyn ollessa intensiivistä, suunnitelmallista ja tavoitteellista tulee perheen olla motivoitunut perhekuntoutukseen tulemiseen ja sitoutua työskentelyyn, jolla pyritään parantamaan perheen vuorovaikutusta, varmistamaan lapsille turvallinen kasvuympäristö ja autetaan perhettä tunnistamaan omia voimavarojaan. Perhekuntoutus sopii hyvin myös perheille, joissa suunnitellaan huostaanoton purkamista. Perhekuntoutuksen avulla voidaan varmistaa turvallinen perheen jälleenyhdistäminen ja tukea perhettä uudenlaiseen tilanteeseen sopeutumisessa. (Perhekuntoutus 2018.)

Perhekuntoutuksen tavoitteena on lisätä perheen hyvinvointia, toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä. Kuntoutuksella pyritään ratkaisemaan yhdessä perheen kanssa olemassa olevia ongelmia. Työskentely lähtee aina liikkeelle perheen omista tavoitteista ja muutostarpeista ja ohjaajien rooli on antaa tietoa, ohjausta ja tukea. Työskentely tapahtuu perheen arjessa ja arjen toimintaympäristöissä. Ohjaajien tuella vanhemmat saavat tilaisuuden kehittää vanhemmuuden taitojaan ja yhdessä moniammatillisen verkoston kanssa etsitään tarvittavat tukimuodot perheen arjessa selviytymisen tueksi myös jatkossa, perheen kotiuduttua. (Pärnä 2010, 41-43, 47.)

5 Liikunnan merkitys hyvinvoinnille

Hyvinvointi koostuu monista osatekijöistä, sitä voidaan tarkastella yksilöllisestä tai yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Yleensä hyvinvoinnin nähdään muodostuvan terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista ja elämänlaadusta. Koetun hyvinvoinnin mittaaminen on kuitenkin hankalaa, koska siihen vaikuttavat ihmisen omat näkemykset ja odotukset hyvästä elämästä. Hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttavat terveyden ja toimeentulon lisäksi myös ihmissuhteet, omanarvontunto ja mahdollisuudet mielekkääseen tekemiseen. Yhteiskunnallisella tasolla on tärkeää yrittää estää hyvinvoinnin vajeiden kasaantumista. Tähän pyritään esimerkiksi turvaamalla kaikille tasavertaiset mahdollisuudet koulutukseen, asumiseen, työhön ja terveydenhoitoon. (Hyvinvointi 2015.)

Tutkimuksissa on osoitettu lapsuuden perheen olosuhteiden olevan yhteydessä ihmisen myöhempään hyvinvointiin. Tutkimukset kertovat myös, että lapsiperheiden suhteellinen köyhyys on kasvanut nopeasti 1990-luvun laman jälkeen. Toimeentulovaikeudet ja vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat keskeisimmät syyt perheillä päätyä lastensuojelun asiakkuuteen. Usein ongelmat kasautuvat ja kasautuneet haasteet lisäävät ristiriitoja, heikentävät vanhempien voimavaroja ja toimintakykyä ja vaikeuttavat perheen sisäistä vuorovaikutusta ja näin suoraan vaikuttavat lapsen hyvinvointiin. (Huono-osaisuuden ylisukupolvisuus 2016.)

Tutkimukset kertovat, että lasten ja nuorten peruskunto on laskenut viime vuosina. Myös lasten liikunnalliset perustaidot ovat puutteellisia. Erot aktiivisten, ohjattuun harrastustoimintaan osallistuvien ja passiivisten lasten suorituskyvyssä ovat kasvaneet. Arkisen perusliikunnan

määrä on vähentynyt kaikilla lapsilla. Vanhemmat kuljettavat lapsia paljon autolla ja yhteisten pihaleikkien ja pihapelien määrä on vähentynyt. Erot lasten liikunnallisissa taidoissa aiheuttavat haasteita koulun liikuntatunnilla, on vaikeaa keksiä kaikkien taidoille sopivaa ja mielekästä tekemistä. Vähentynyt liikunta näkyy myös lasten lihavuuden, elintason sairauksien ja tuki- ja liikuntaelinongelmien lisääntymisenä jo lapsuudessa. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 14-22.)

Lapsuudessa luodaan pohja elinikäisille liikuntatottumuksille. Liikkuvasta lapsesta kasvaa liikkuva aikuinen. Liikunta ylläpitää terveyttä ja ennaltaehkäisee elintason sairauksia eli vähentää tarvetta käyttää terveystalvuuksia ja tuo siten hyötyä myös yhteiskunnalle. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.)

Perusta liikunnallisille perustaidoille rakennetaan jo alle kouluikäisenä. Taitojen kehittyminen vaatii harjoittelua. Lapsen kehityksessä on erilaisia herkkyyskausia, jolloin tiettyjen ominaisuuksien ja taitojen oppiminen on erityisen nopeaa. Fyysinen kunto voidaan jakaa voimaan ja lihaskuntoon, kestävyteen eli hapenkuljetuselimistön kuntoon, liikkuvuuteen, tasapainoon, koordinaatioon ja kehonkoostumukseen. Lapselle tulisi tarjota monipuolisesti mahdollisuuksia liikkua arjessa, jotta fyysinen kunto ja taidot kehittyisivät riittävästi. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 29-40.)

Liikunnalla on keskeinen merkitys lapsen hyvinvoinnille ja normaalille kehitykselle ja kasvulle. Sen lisäksi, että liikunta kehittää lapsen motorisia taitoja, sillä on vaikutusta myös kielelliseen kehitykseen, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn ja muistamiseen. Yhdessä toisten lasten kanssa liikkua, lapsella on myös tilaisuus kehittää sosiaalisia taitojaan. Liikunnalla voidaan edistää lapsen terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä sekä mahdollistaa hänelle onnistumisen kokemuksia. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6-15.)

Liikuntasuosituksilla pyritään ohjaamaan ihmisiä liikunnallisempaan arkeen. Liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa ja kouluikäisten pitäisi liikkua 1-2 tuntia päivässä. Aikuisten tulisi liikkua viikossa 2 tuntia ja 30 minuuttia reippaasti ja lisäksi kahdesti viikossa harrastaa lihaskuntoa ja liikehallintaa parantavaa liikuntaa, ylläpitääkseen ja kohentaakseen peruskuntoaan. (Liikuntapiirakka 2018; Liikuntasuosituksien 2018.) Kotoa saatu esimerkki on lapsille tärkein omaksuttaessa terveitä elämäntapoja. Tämän lisäksi kaikki muut aikuiset, niin läheiset kuin ammattilaisetkin lapsen ja perheen elämässä, voivat osaltaan olla mahdollistamassa ja kannustamassa lapsia ja perheitä liikkumaan monipuolisesti. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 35-38.)

6 Myönteisen kasvatuksen vahvistaminen

Ensi- ja turvakotien liitto on julkaissut virtuaalikirjan ”Väkivalta ja laiminlyönti kasvatuksessa- Tunnista, puutu & auta”. Kirja on suunnattu ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään lapsiperheitä. Se tukee ammattilaisia tunnistamaan lasten kokemia laiminlyöntiä ja väkivaltaa ja rohkaisee puuttumaan niihin. Kirja antaa ammattilaisille myös erilaisia työvälineitä, joilla voidaan parantaa perheiden vuorovaikutusta ja lisätä myönteisempää kasvatusilmapiiriä. (Väkivalta ja laiminlyönti kasvatuksessa 2017.)

Yksi keskeinen tapa vähentää laiminlyöntiä ja väkivaltaa on lisätä perheen positiivista vuorovaikutusta. Tähän tueksi niin ammattilaisille kuin perheillekin on kirjaan koottu kannustavan kasvatuksen nelikenttä (kuvio1). Se ohjaa huomioimaan lapsen fyysisiä ja henkisiä tarpeita ja auttaa tunnistamaan lapsen ohjaamiseen, kohtaamiseen, kannustamiseen ja ikätasoiseen hyvään hoitoon liittyviä tilanteita ja asioita. (Keisala 2016, 28-29.)

Kortin toiselta puolelta löytyy vastaavanlainen nelikenttä kasvatuksellisesta väkivallasta, jossa kuvataan niin fyysistä kuin henkistäkin väkivaltaa ja laiminlyöntiä. Tässä opinnäytetyössä hyödynnän kuitenkin ainoastaan tuota kannustavan kasvatuksen nelikentän sisältöä.



Kuvio 1: Kannustavan kasvatuksen nelikenttä (Keisala 2016, 29).

Lapsen fyysisistä ja henkisistä tarpeista huolehtiminen on vanhempien ensisijainen tehtävä. Tasapainoisen kasvun ja kehittymisen varmistamiseksi vanhempien tulee pystyä turvaamaan

lapselle ikätason mukainen hoiva ja huolenpito sekä turvalliset rajat ja sopivasti virikkeitä. Fyysisten perustarpeiden lisäksi yhtä tärkeää lapselle on myös tulla nähdyksi ja kuulluksi, hyväksytyksi ja rakastetuksi. Lapsi tarvitsee vanhemmilta tukea ja ohjausta omien tunteidensa tunnistamiseen ja säätelyyn sekä esimerkkiä siihen, kuinka toimia erilaisissa tilanteissa toisten ihmisten kanssa. Kasvaakseen vahvaksi ja itseensä luottavaksi aikuiseksi lapsi tarvitsee myös rohkaisua, kannustusta ja onnistumisia, kokemuksia siitä, että hän osaa ja hänen tekemisensä ja sanomisensa on merkityksellistä. Lastensuojelun asiakasperheillä on usein paljon erilaisia haasteita elämässään, joiden takia arjessa jaksaminen heikentyy ja kaikki lapsen tarpeet eivät tule aina huomioiduksi. Tämän takia myönteisen kasvatusilmapiiriin vahvistaminen ja vanhemmuuden tukeminen on erityisen tärkeää juuri näille perheille. (Keisala 2016, 29.)

Perheiden liikuntakerho on luonteva paikka ohjata vanhempia käyttämään kannustavia ja positiivisia kasvatukseenkeinoja. Kaikissa perheissä lapsen rohkaiseminen, kannustaminen ja kiittäminen ei ole itsestäänselvyys eivätkä kaikki vanhemmat ehkä ole edes kovinkaan kiinnostuneita seuraamaan lapsensa tekemisiä. Suurin osa lapsista kuitenkin nauttii liikunnasta ja leikkimisestä ja siitä, että saa näyttää taitojaan vanhemmilleen ja muille aikuisille. Liikuntakerhossa ohjaaja voi olla vanhemman tukena lapsen huomioimisessa ja kohtaamisessa. Ohjaaja voi sanoittamalla ja omalla esimerkillään auttaa vanhempaa kannustamaan, kiittämään ja ohjaamaan lasta. Lisäksi kerhossa voidaan lisätä vanhempien tietoa lapselle ikätasoisesti sopivasta liikunnasta ja tukea vanhempia pitämään kiinni yhteisistä säännöistä lasten kanssa toimiesseen.

7 Opinnäytetyön toimintaympäristö

Tässä kappaleessa esittelen opinnäytetyöni yhteistyökumppania SOS-Lapsikylää sekä toiminnallisen opinnäytetyöni toimintaympäristöä Vantaan perhekuntoutusyksikköä ja siellä olevia asiakasperheitä yleisellä tasolla.

7.1 SOS-Lapsikylä

SOS-Lapsikylä on Itävallassa 1949 perustettu, voittoa tavoittelematon, poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton kansainvälinen järjestö. Suomessa toiminta aloitettiin 1962 ja ensimmäinen lapsikylä perustettiin Espoon Tapiolaan 1966. SOS-Lapsikylän tavoitteena on lisätä lasten ja perheiden hyvinvointia Suomessa ja maailmalla. (Organisaatio 2018.) Suomessa SOS-Lapsikylä tarjoaa lastensuojelun sijais- ja avohuollon palveluita ja on myös aktiivisesti mukana lastensuojelun vaikuttamis- ja kehittämistyössä. Kansainvälisesti SOS-Lapsikylä järjestö tukee heikommassa asemassa olevia perheitä ja lapsia kummilapsitoiminnalla, kehitysyhteistyöhankkein ja hätäavun kautta. (Tietoa meistä 2018.)

SOS-Lapsikylän visiona on, että jokaisella lapsella olisi mahdollisuus kasvaa perheessä; rakastettuna, arvostettuna ja turvassa. Toimintaa ohjaavia arvoja ovat rohkeus, sitoutuminen, luottamus, vastuullisuus ja vaikuttavuus. (Organisaatio 2018.)

7.2 SOS-Lapsikylä Vantaan perheterapeuttinen perhekuntoutus

Vantaan SOS-Lapsikylän intensiivinen perheterapeuttinen perhekuntoutus on lastensuojelun avohuollon palvelu, jolla pyritään tarjoamaan perheille heidän tarvitsemaansa apua, jotta lapset voivat elää omien vanhempiensa kanssa. Se tarjoaa intensiivistä ympärivuorokautista tukea ja kuntoutusta lastensuojelun asiakasperheille. Perheillä on käytössään omat asunnot integroidusti kerrostaloissa muun asutuksen keskellä. Myös henkilökunnan toimistotilat ja neuvottelu- ja tapaamistilat sijaitsevat samassa pihapiirissä. Perhekuntoutusjaksot kestävät yleensä noin kahdesta kuuteen kuukautta, kesto räätälöidään aina perheiden tarpeiden ja lähtevän tahon kanssa yhteistyössä. Perhekuntoutuksen avulla pyritään tukemaan vanhempia heidän vanhemmuudessaan, parantamaan perheen sisäistä vuorovaikutusta ja arjen sujuvuutta sekä korjaamaan kiintymyssuhteen ongelmia. Kuntoutuksen tavoitteena on perheen yhdessä pysyminen, lapsen kasvuolojen turvaaminen ja ylisukupolvisten haasteiden ennaltaehkäisy ja katkaiseminen. (Lyytikäinen 2018.)

Perhekuntoutuksessa työskentelee moniammatillinen tiimi, johon kuuluu tällä hetkellä yhdeksän henkilöä. Henkilöstöllä on ammattikorkeakoulutasoinen sosiaali- tai terveysalan koulutus. Yhdellä tiimistä on myös perheterapeutin koulutus. Lisäksi tarvittaessa ovat käytössä sosiaalityöntekijä ja psykologi, joka on myös perhepsykoterapeutti ja Theraplay-terapeutti. (Lyytikäinen 2018.)

Perhekuntoutusyksikön työskentelyn viitekehys pohjautuu kiintymyssuhdeteoriaan ja perheterapeuttiseen hoitoon. Perhekuntoutusta ohjaavia arvoja ovat dialogisuus, voimavarakeskeisyys, asiakaslähtöisyys, läpinäkyvyys ja arvostus, joiden avulla osallistetaan asiakasta ja vahvistetaan hänen toimijuuttaan. Pääajatuksena on yhdessä vanhempien kanssa lisätä heidän kykyään hallita arkea. Pysyvän muutoksen saavuttamiseksi tuetaan perheenjäseniä itse ymmärtämään ja löytämään keinoja, jotka auttavat heitä pärjäämään. Avain perheen kuntoutumiseen on vanhempien tietoisuus ja ymmärrys heidän oman toimintansa vaikutuksista lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen. Työskentely on aina asiakaslähtöistä ja läpinäkyvää ja lapsen etu, hyvinvointi ja turvallisuus ohjaavat toimintaa. Tiivis yhteistyö ja ohjaajien mukana olo perheen arjessa mahdollistaa hyvän vuorovaikutuksen mallina olemisen sekä lapsille, että vanhemmille. Mallintamalla ja sanoittamalla omaa tai perheen toimintaa, ohjaaja pystyy lisäämään perheen tietoisuutta heidän omista toimintatavoistaan ja niiden vaikutuksista ja tukemaan uusien toimintatapojen oppimista. (Lyytikäinen 2108.)

Työskentely suunnitellaan aina yksilöllisesti kunkin perheen tavoitteiden mukaisesti. Työskentelyssä suuri rooli on ohjaajan mukana ololla perheen arjessa. Työskentelyn alkuvaiheessa tutustutaan perheen arkeen ja perheeseen ja rakennetaan keskinäistä luottamusta, joka helpottaa työskentelyä jatkossa. Perheen kanssa työskentely sisältää sekä yhteisiä, että yksilöllisiä tapaamisia niin lapsille kuin vanhemmillekin. Tapaamisissa hyödynnetään monipuolisesti erilaisia menetelmiä; sukupuita, verkostokarttoja, aikajanoja, roolikarttoja ja toiminnallisia

menetelmiä. Lisäksi järjestetään yhteisöllistä toimintaa, mikä mahdollistaa vertaistuen perheille. (Lyytikäinen 2018.)

7.3 Kuntoutusprosessin vaiheet ja sisältö

Perhekuntoutusprosessi koostuu aloitusvaiheesta, työskentelyvaiheesta ja lopetusvaiheesta. Aloitusvaihe kestää kolme viikkoa ja sen aikana on tarkoituksena tutustua perheeseen ja yhdessä perheen kanssa tarkastella heidän tilannettaan. Työskentely koostuu hyvinvoinnin ja valmiuksien arvioinnin tekemisestä perheen kanssa sekä tapaamisista eri kokoonpanoilla; vanhemmat, lapset ja koko perhe, yhdessä ja erikseen, kotona ja muissa arjen tilanteissa. Kaikki työskentely dokumentoidaan ja siitä tehdään yhteenveto sosiaalityöntekijälle. Aloitusneuvottelussa yhdessä perheen ja sosiaalityöntekijän kanssa muodostetaan yhteiset tavoitteet. Näiden tavoitteiden pohjalta laaditaan työskentelysuunnitelma kuntoutusjaksolle yhdessä perheen kanssa. (Kotipiha 2019.)

Työskentelyvaiheessa toteutetaan suunniteltua, tavoitteiden mukaista, tuki- ja muutostyötä. Tapaamiset eri kokoonpanoilla jatkuvat ja lisäksi tehdään yhteistyötä perheen omien verkostojen kanssa. Perheellä on myös mahdollisuus osallistua erilaisiin ryhmiin ja toiminnalliseen työskentelyyn. Kaikki työskentely dokumentoidaan ja tavoitteita arvioidaan ja työskentelysuunnitelmaa tarkastellaan säännöllisesti. Lähettävään sosiaalityöntekijään pidetään yhteyttä kuukausikoostein ja välineuvotteluissa. (Kotipiha 2019.)

Lopetusvaiheessa työskentelyä harvennetaan suunnitelmallisesti ja valmistellaan paluuta kotiin sekä mietitään yhdessä millaista jatkotukea perhe kotona mahdollisesti tarvitsee. Alussa tehty hyvinvoinnin ja valmiuksien arviointi tehdään nyt uudelleen ja yhteisessä palautekeskustelussa arvioidaan perhekuntoutuksen toteutumista. Sosiaalityöntekijän ja perheen kanssa pidetään loppuneuvottelu ja sosiaalityöntekijälle toimitetaan kirjallinen yhteenveto perhekuntoutusjaksosta. (Kotipiha 2019.)

7.4 Asiakasperheet

Perheterapeuttinen perhekuntoutus on lastensuojelun asiakasperheille suunnattua palvelua. Asiakasperheissä vanhempien kyky toimia vanhempana on heikentynyt ja on olemassa vakava huoli lapsen ja perheen pärjäämisestä. Syyt vanhempien heikentyneeseen toimintakykyyn ovat moninaisia, taustalla voi olla psyykkistä sairautta, traumatisoitumista, päihteiden käyttöä, vähäosaisuutta tai muuta kuormittumista. (Lyytikäinen 2018.) Perhekuntoutukseen voi tulla myös perheitä, joissa pohditaan huostaanoton purkua ja halutaan varmistaa lasten turvallinen siirtyminen takaisin syntymäperheeseen. Perheen jälleenyhdistäminen perhekuntoutuksen avulla antaa mahdollisuuden tukea perhettä arjessa vastaan tulevilla haasteilla ja sillä voidaan edistää turvallisen kiintymyssuhteen kehittymistä.

Perhekuntoutukseen tulevien perheiden lapsilla on usein myös omia haasteita. Lapsilla saattaa olla esimerkiksi kehityksellisiä haasteita, ongelmia oppimisessa tai ongelmia sosiaalisissa taidoissa ja vuorovaikutuksessa. Lisäksi lasten tai perheen historiassa voi olla tapahtumia tai kokemuksia, jotka vaikuttavat lapseen ja tämän kykyyn toimia ja olla vuorovaikutuksessa.

8 Opinnäytetyön toteutussuunnitelma

Opinnäytetyöni toiminnallisen osan toteutus koostuu käytännön järjestelyistä, liikuntakerhosen suunnittelusta ja toteuttamisesta sekä niiden arvioinneista ja tarvittaessa toiminnan muokkaamisesta yhdessä muun työyhteisön kanssa sekä toiminnan jatkon arvioinnista ja mahdollisista järjestelyistä jatkoa varten. Lisäksi pidän henkilökohtaista opinnäytetyöpäiväkirjaa, johon kirjaan käymiäni keskusteluja ja tekemiäni havaintoja, joita hyödynnän myöhemmin raporttia kirjoittaessani. Ennen raporttini kirjoittamista pyrin vielä kokoamaan toteutuneesta toiminnasta ajatuksia myös työtovereiltani.

Varsinaista tutkimuskysymystä tai tutkimusongelmaa opinnäytetyössäni ei ole, vaan kyse on toiminnan kehittämisestä. Kehittämistehtäväni on järjestää SOS-Lapsikylä Vantaan perhekuntoutusyksikön asiakasperheille liikuntatoimintaa, jolla lisätään perheiden hyvinvointia. Raportissani hyödynnän kuitenkin toimintatutkimuksellista näkökulmaa. Toimintatutkimuksellinen näkökulma sopii mielestäni hyvin uuden toiminnan kehittämiseen, koska joudumme väkisininkin muokkaamaan toimintaamme tekemiemme havaintojen ja käytyjen keskustelujen pohjalta.

Toimintatutkimuksen kenttä on laaja ja sen sisällä on monenlaisia suuntauksia. Toimintatutkimukselle on esitetty monenlaisia määritelmiä ja sen tarkka määrittely ja rajaaminen onkin haastavaa. Toimintatutkimus on käytännön läheistä ja ongelmakeskeistä, tutkija ja tutkittavat toimivat yhteistyössä ja ovat aktiivisessa roolissa prosessissa. Monitahoisuudesta huolimatta toimintatutkimusta voidaan kuvata yksinkertaisesti suunnittelun, toteuttamisen ja reflektion kehänä, joka toistuu prosessin aikana useamman kerran. (Kuula 2006; Kuusela 2005, 9-22.)

Opinnäytetyössäni toimintatutkimuksellinen näkökulma tarkoittaa sitä, että liikuntakerhon toteutusta ja toteutumista on tarkoitus arvioida säännöllisesti kuukausittaisissa tiimeissä ja tarvittaessa viikoittaisilla raporteilla. Tekemiemme havaintojen ja saamiemme kokemusten pohjalta muokkaamme toimintaa ja kokeilemme erilaisia toimintatapoja kerhon toteutuksessa. Näiden arviointien ja keskustelujen pohjalta muodostan käsitykseni siitä, sopiiko tämäntyyppinen toiminta perhekuntoutusyksikössä käytettäväksi ja arvioin sitä, millaisia hyötyjä tai positiivisia vaikutuksia toiminnalla voidaan saavuttaa. Omien näkemysteni lisäksi tärkeässä roolissa arvioinnissa ovat työyhteisössä käymäni keskustelut työtovereideni kanssa.

9 Liikuntakerhon suunnittelu ja toteutus

Elokuun alussa esittelin ideani perheiden liikuntatoiminnan aloittamisesta muulle työyhteisölle ja sovimme, että teen tarpeelliset tilavaraukset ja tiedotan muita työntekijöitä tarpeen mukaan suunnitelmien etenemisestä. Samassa yhteydessä sovimme myös, että liikuntatoimintaa toteuttavat aina kulloinkin työvuorossa olevat työntekijät. Tämä järjestely pitäisi toiminnan rakenteen selkeänä ja mahdollistaisi kaikille ohjaajille tilaisuuden nähdä perheiden yhteistoimintaa kodin ulkopuolisessa ympäristössä. Samalla voisimme hyödyntää työyhteisössä olevia erilaisia taitoja monipuolisesti.

Ryhtyessäni ideoimaan liikuntakerhoa, suunnittelin, että voisin olla yhteydessä alueen urheiluseuroihin. Ajatuksenani oli, että välillä saisimme mukaan toimintaa ohjaamaan lähialueen urheiluseurojen edustajia, ainakin tanssikoulu, jalkapallo- ja koripalloseura toimivat alueella. Koska tiesin tulevan ryhmämme haasteista, ajattelin kuitenkin jättää yhteydenoton myöhemmäksi ja katsoa ensin, miten toiminta lähtee sujumaan. Työyhteisössä pohdimme yhteisiä suuntaviivoja kerhon toteutukseen, mutta sovimme, että jokainen työntekijä toteuttaa toimintaa omien vahvuksiensa mukaan. Näin kerhoista tulisi monimuotoisia ja toiminta muotoutuisi aina vetäjiensä ja osallistujiensa näköiseksi.

9.1 Suunnittelussa huomioitavaa

Toimintaa suunniteltaessa keskeisenä tekijänä on osallistuvan ryhmän rakenne. Kuten aiemmin kerroin, on perhekuntoutukseen tulevien perheiden kohdalla sosiaalityöntekijällä jo suuri huoli lasten hyvinvoinnista. Perheillä on siis lähtökohtaisesti monenlaisia haasteita elämässään. Perheiden haasteet saattavat olla keskenään hyvinkin erilaisia, jolloin myös perheiden toimintakyky vaihtelee suuresti. Suunnittelussa onkin tärkeää ottaa huomioon niin kaikkien perheiden ja perheenjäsenten henkilökohtaiset edellytykset ja tarpeet kuin toisaalta myös toiminnalle asetetut tavoitteet ja koko yhteisön ja henkilökunnan resurssit ja tarpeet. Saattaa siis olla tarpeellista pohtia jo suunnitteluvaiheessa jokaiselle perheelle yksilöllisiä suunnitelmia, jotta osallistuminen olisi heille mahdollista ja mielekästä.

Jotta perheet saataisiin mukaan toimintaan, tulisi liikuntakerhon kokoontua lähellä ja perheille sopivana ajankohtana. Perheillä on kaikilla omat aikataulunsa. Joissakin perheissä vanhemmat saattavat käydä töissä perhekuntoutusjakson aikana ja lapset olla koulussa tai päivähoidossa. Perheillä voi olla myös omia harrastuksia ja suunnitelmia, jotka on hyvä huomioida ajankohtaa mietittäessä.

Itse liikuntakerhon toteutukselle suurimman haasteen aiheuttaa osallistujien laaja ikähaarukka, pienimmät osallistujat voivat olla juuri kävelemään oppineita taaperoita ja vanhimmat teini-ikäisiä. Lisäksi lapsilla voi olla erilaisia kehityksellisiä tai toiminnallisia haasteita tai käytösongelmia. Miten siis järjestää mielekästä ja sopivasti haastavaa toimintaa tällaiselle

ryhmälle? Liikuntakerhon toimintaa aloittaessamme lisähaasteen toiminnan järjestämiselle aiheutti kaikille yhteisen kielen puuttuminen.

9.2 Käytännön järjestelyt

Jotta perheiden liikuntakerho voitaisiin käynnistää olisi ensimmäinen tehtävä hankkia toiminnalle sopiva tila. Tilan hankintaa ajatellen syksy oli ajankohtana huono, koska koulujen salivuorot oli jaettu jo keväällä uutta toimintakautta varten. Sopivan tilan tulisi olla riittävän lähellä perhekuntoutusasuntoja, jotta kulkeminen sinne olisi perheille helppoa ja nopeaa. Lähdin kartoittamaan lähikoulujen ja päiväkotien liikuntatiloja ja onnekseni lähikoululta löytyi yksi vapaa salivuoro, mikä sopi hyvin aikatauluhiimme ja suunnitelmiimme. Varasin tilan kaupungin järjestelmästä ja selvitin asioista vastaavan henkilön kanssa millaisia kustannuksia siitä tulisi. Esimieheni kanssa emme olleet sopineet tarkkaa budjettia toiminnalle, mutta kohtuullisiin tilavuokriin hän kertoi rahan järjestyvän. Iloinen yllätys oli, kun sain kaupungilta kuulla, että lapsille suunnattuun toimintaan tilat olisivat ilmaiseksi käytössämme.

Saimme käyttöömmme lähikoululta puolikkaan liikuntasalin keskiviikkoisin klo 16-17 ja tilan lisäksi koulun liikuntavälineet olisivat vapaasti käytössämme. Ennen toiminnan aloittamista kävin koululla tutustumassa tiloihin ja käytössä oleviin välineisiin, jotta osaisin ohjeistaa työkaivereitani ja kertoa heille millaiset välineet meillä olisi käytössämme.

Omaohjaajat kertoivat alkavasta toiminnasta perheille henkilökohtaisesti. Lapset olivat ajatuksista innoissaan, mutta vanhempia hieman epäilytti. Vanhempia rohkaistiin tulemaan katsomaan ja selitettiin, että tarkoitus on ensisijaisesti järjestää lapsille mielekästä, liikunnallista toimintaa, jossa vanhemmat ovat lasten apuna ja tukena. Vanhemman omilla urheilullisilla kyvyillä ei ole merkitystä.

9.3 Syys-lokakuu

Ensimmäinen perheiden liikuntakerho pidettiin 12.9.2018. Liikuntakerho kokoontui syksyn aikana neljätoista kertaa. Ensimmäiseen kerhoon en tehnyt yksityiskohtaisia suunnitelmia koska oletin, että uusi paikka aiheuttaa lapsille levottomuutta, eivätkä he malta keskittyä kunnolla. Suunnittelin, että tutustumme yhdessä tilaan ja käytössämme oleviin välineisiin ja rakensimme niistä tempuradan, jonka jokainen voi toteuttaa omien taitojensa mukaan. Lisäksi ajatuksenani oli leikkiä vauhdikkaita leikkejä, joissa lapsilla olisi mahdollisuus purkaa mahdollista jännitystään.

Vaikka olinkin olettanut lasten olevan levottomia, aiheutti uusi paikka heissä yllättävänkin suurta levottomuutta. Tähän vaikutti varmasti myös se, että lapset olivat kerhossa pääosin ilman vanhempiaan, ainoastaan yksi vanhempi oli mukana. Lapset eivät malttaneet pysyä lainkaan aloillaan kuunnellakseen ohjeita, joten aloitimme kerhon vauhdikkaalla hippaleikillä.

Vauhdikkaiden leikkien lisäksi rakensimme lasten kanssa yhdessä tempuradan ja opetimme Peili-leikkiä.

Vaikka lapset olivat ensimmäisellä kerralla levottomia, eivätkä malttaneet keskittyä kuuntelemaan ohjeita, oli kaikilla kuitenkin hauskaa ja jo kotimatalla lapset kyselivät koska pääsevät uudelleen liikuntakerhoon. Ohjaajien näkökulmasta ensimmäinen kerta vahvasti ajatusta siitä, että paikalle tarvitaan aina kaksi ohjaajaa ja suunnitelmiin kannattaa sisällyttää paljon vauhdikasta tekemistä, eikä ainakaan tässä vaiheessa kannata olla vielä yhteydessä paikallisiin liikuntaseuroihin. Totesimme myös, että kerhossa tuli lapsista esiin uudenlaisia ja yllättäviäkin puolia, jotka saivat pohtimaan perheiden arkea hieman eri näkökulmasta.

Ensimmäisen kerran arvioimme koko työyhteisön kesken toimintaa tiimissä 10.10.2018, jolloin liikuntakerho oli kokoontunut neljä kertaa. Totesimme, että liikuntatoiminta ei ole lähtenyt liikkeelle aivan toivomallamme tavalla. Vanhempia ei ole onnistuttu motivoimaan osallistumaan toimintaan tai jos vanhempia on paikalla, he istuvat salin laidalla selailemassa puhelimiaan, eivätkä leiki tai auta lasta tai välttämättä edes katso ja kannusta. Mieluiten vanhemmat tuovat vain lapset liikkumaan ja osa jopa toivoo ohjaajien hakevan lapset kotoa mukaansa. Toisaalta toiminta on osoittautunut lapsille mielekkääksi ja he ovat liikunnasta innoissaan.

Pohdimme, että tällä hetkellä kuntoutuksessa olevien perheiden kanssa toiminnan painopiste on lasten liikunnassa ja vanhempia yritetään kannustaa osallistumaan. Tarvittaessa otamme lapset kuitenkin mukaan kerhoon myös ilman vanhempia. Totesimme, että toiminnan muotoon vaikuttavat olennaisesti kuntoutuksessa olevat perheet. Perheiden haasteet, vanhempien voimavarat ja lasten ikä vaikuttavat siihen millaisena liikuntakerhoa kulloinkin voidaan toteuttaa.

Haasteista huolimatta totesimme, että perheille järjestettävä liikuntatoiminta on hyvä toimintamuoto, jota voidaan hyödyntää eri tavoin, riippuen kuntoutuksessa olevien perheiden tavoitteista ja voimavaroista. Päätimme, että liikuntakerhoa jatketaan myös kevätkaudella ja toimintaa muokataan aina kuntoutuksessa olevien perheiden tarpeiden mukaan. Sovimme, että ajankohta pidetään samana ja minä huolehdin myös jatkossa käytännön järjestelyistä. Totesimme, että toiminnan toteutukseen tarvitaan aina kaksi työntekijää, varsinkin, kun lapset osallistuvat kerhoon tällä hetkellä lähinnä ilman vanhempiaan.

9.4 Marras-joulukuu

Syksyn aikana liikuntakerho vakiintui osaksi perheiden viikko-ohjelmaa. Lapset osallistuivat kerhoon innolla, mutta vanhempia ei onnistuttu motivoimaan mukaan. Pitämieni kerhojen rakenne on ollut aina varsin saman kaltainen. Kerho aloitetaan aina vauhdikkailla leikeillä. Lasten suosikki on heidän itse kehittämänsä poliisi ja rosvo leikki. Siinä ohjaajat jahtaavat lapsia

pitäen hulavanteita ”poliisiauton” ratteina ja yrittäen niillä napata lapsia. Vauhdikkaan alkulämmittelyn jälkeen haetaan varastosta liikuntavälineet. Erilaiset palloleikit ovat olleet teemana useammalla kerralla. Olemme heitelleet, pompotelleet, kuljettaneet ja potkineet erikokoisia palloja. Isot jumppapallot ovat olleet erityisesti pienimpien osallistujien mieleen ja koriin heittäminen isompien. Temppuratoja olemme myös tehneet useammalla kerralla ja harjoitelleet värejä erilaisten leikkien avulla. Kerran lapset halusivat pitää ohjaajille voimisteluesityksen, johon teimme yhdessä katsomon ja valitsimme musiikin. Jokaisen liikuntakerhon loppupuolella opetamme yhdessä jonkun uuden leikin tai leikimme aiemmin opeteltua leikkiä. Peili, Maa-meri-laiva, Seuraa johtajaa ja Polttopallo ovat olleet lasten suosikkeja.

Lapset ovat kaikilla liikuntakerroilla päässeet mukaan suunnittelemaan yhteistä tekemistä, valiten erilaisia liikuntavälineitä varastosta tai ehdottaen yhteistä leikkiä. Kaikkia lasten toiveita ei kuitenkaan ole pystytty toteuttamaan, kuten esimerkiksi erään lapsen toivetta leikkiä pimeässä liikuntasalissa taskulamppujen valossa toisia jahdaten. Totesimme, että sellainen leikki olisi osalle lapsista liian pelottava ja siksi sitä ei voida toteuttaa. Laitoimme kuitenkin ehdotuksen muistiin ja tarkoituksena olisi keksiä jokin toisenlainen tapa toteuttaa tämän lapsen toive seikkailusta pimeässä.

Marraskuun alussa sain työnantajaltani mahdollisuuden osallistua Elämisen taitoja-Lions quest- koulutukseen. Se on kasvattajille suunnattu koulutusohjelma, joka antaa käytännön työkaluja ryhmien ryhmäyttämiseen ja lasten ja nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseen. Hyvinvointia voidaan parantaa lisäämällä ryhmän myönteistä ilmapiiriä, osallisuutta ja sitoutumista. Elämisen taitoja- ohjelman avulla voidaan opettaa lapsille ja nuorille keskeisiä elämisen taitoja ja ohjata heitä ymmärtämään erilaisuutta ja moninaisuutta sekä kannustaa heitä hyvän tekemiseen ja toisten huomioon ottamiseen ja kunnioittamiseen. Lisäksi ohjelman avulla pyritään edistämään lasten turvallista ja tervettä elämäntapaa. (Lundmark & Sirviö-Hyttinen 2017.) Koulutus oli mielenkiintoinen ja hyödyllinen, vaikkakin ensisijaisesti suunnattu opettajille ja päiväkodissa työskenteleville. Sain siellä paljon tietoa ryhmäytymisprosessista ja runsaasti uusia ideoita ja toiminnallisia menetelmiä, joita voin hyödyntää niin liikuntakerhossa kuin muussakin työskentelyssäni.

Yksittäisten liikuntakerhojen sujumista arvioimme yleensä heti kerhon jälkeen työparin kanssa tehdessämme siitä kirjauksia lapsille. Viikoittaisilla raporteilla olemme keskustelleet yleisemmin kerhojen sujumisesta. Välillä siirtymätilanteet aiheuttivat joillekin lapsille suuria haasteita, joidenkin oli vaikeaa toimia kerhossa yhdessä toisten kanssa ja pienimpiä osallistujia jännitti suuri ja kaikuva sali ilman vanhempia. Suurin haaste toiminnalle oli edelleen se, että vanhemmat eivät osallistuneet toimintaan. Pohdimme, että jos liikuntakerhon tarkoituksena olisi parantaa perheiden vuorovaikutusta ja lisätä vanhempien tietoa liikunnan merkityksestä lasten kehitykselle, ei tätä tavoitetta tällä hetkellä saavuteta. Myöskin perheiden yhteiset positiiviset kokemukset, onnistumiset ja yhteinen ilo jäävät tällä hetkellä toteutumatta.

Pohtiessamme, mistä vanhempien vähäinen kiinnostus osallistua kerhoon johtuu, tulimme siihen tulokseen, että siihen vaikuttavat useat tekijät. Kuten aiemmin kerroin, on jokaisen perheen tilanne ja kuntoutukseen tulon syy erilainen. Kaikki perheet ovat myös eri vaiheessa kuntoutusprosessissa. Olivat vanhempien syyt olla osallistumatta kerhoon mitkä tahansa, ovat lapset kuitenkin aina nauttineet kerhosta. Leikki ja liikkuminen ovat lapsille luontevia tapoja ilmaista itseään. Liikuntakerhossa lapset pääsevät myös purkamaan energiaansa ja näyttämään taitojaan ja saavat ohjaajilta huomiota ja positiivista palautetta. Lasten osallistuminen liikuntakerhoon ilman vanhempia mahdollistaa vanhemmille hetken hengähdystauon, joka omalta osaltaan tukee vanhempien jaksamista arjessa.

9.5 Tammi-helmikuu

Joulukuun lopulla muistutin tiimiä, että liikuntakerhoa jatketaan taas joululoman jälkeen ja heti tammikuun alussa pohdimme viikoittaisella raportilla, miten perhekuntoutuksen asiakasperheissä tapahtuneet muutokset vaikuttaisivat liikuntakerhon toimintaan. Sovimme, että jokainen omaohjaaja juttelee perheidensä kanssa liikuntakerhosta ja kannustaa vanhempia tulemaan mukaan toimintaan. Totesimme kuitenkin samassa yhteydessä, että pyrimme jatkosakin ottamaan mukaan myös sellaiset lapset, joiden vanhemmat eivät itse ole tulossa mukaan kerhoon.

Pitkän loman jälkeen lapset olivat taas innoissaan mukana liikuntakerhossa ja uusista perheistä onnistuimme houkuttelemaan myös vanhempia osallistumaan. Syyskaudella mukana olleista lapsista huomasin, että paikka ja toiminta oli heille jo tuttua, eikä liikuntakerhoa enää tarvinnut jännittää. Uusien perheiden mukana olevat vanhemmat lähtivät aktiivisesti toimimaan yhdessä lastensa kanssa ja saimmekin nähdä paljon iloa ja onnistumisia liikuntakerhosamme. Uutena elementtinä liikuntakerhossa oli hankkimani leikkivarjo. Lapset innostuivat varjoleikeistä kovasti ja onnistuimme sen avulla jopa toteuttamaan lapsille loppurentoutumisen, johon kaikki maltoivat rauhoittua. Päätimme jatkossa käyttää leikkivarjoa jokaisen liikuntakerhon lopuksi, ensin sillä yhdessä leikkien ja lopuksi varjon avulla rauhoittuen.

Tammi-helmikuussa kokemuksemme liikuntakerhosta olivat varsin positiivisia. Lapsille jo tuttuun kerhoon tuleminen oli helppoa ja haasteet siirtymätilanteissa vähenivät. Uusissa perheissä saatiin myös vanhemmat houkuteltua mukaan toimintaan, mikä vaikutti positiivisesti koko ryhmään. Pääsin myös näkemään niitä perheiden yhteisiä onnistumisia ja ilonhetkiä, joita toimintaa suunnitellessani olin ajatellut. Erään työyhteisössä käydyn keskustelun jälkeen ymmärsin myös sen, että olisin voinut tehdä enemmän valmiita suunnitelmia, jotta muiden olisi ollut helpompaa toteuttaa liikuntakerhoja.

10 Toiminnan arviointi

Perhekuntoutuksessa keskiössä ovat lapset ja heidän näkökulmastaan liikuntakerho on ehdottomasti mukava ja positiivinen asia. Liikuntakerhossa lapset saavat purkaa energiaansa ja

heillä on mahdollisuus näyttää taitojaan, saada kokemuksia onnistumisesta ja nähdä tulemisesta. Lapset pääsevät vaikuttamaan toimintaan kertoessaan mitä leikkejä haluaisivat leikkiä tai mitä liikuntavälineitä käyttää. Kerhossa lapset pääsevät myös harjoittelemaan toimintaa yhdessä toisten lasten kanssa, harjoittelevat ristiriitojen selvittämistä ja heidän liikunnalliset taitonsa kehittyvät. Erilaisten sääntöleikkien leikkiminen antaa lapsille myös tilaisuuden harjoitella ohjeiden kuuntelemista ja noudattamista ja he oppivat ottamaan myös toiset huomioon.

Liikuntatoiminnan ollessa vapaaehtoista perheille, yhdeksi suurimmista haasteista toiminnassa osoittautui vanhempien motivoiminen osallistumiseen. Vanhemmat lähettivät kyllä mielellään lapset ohjaajien kanssa liikkumaan, mutta jäivät mieluummin itse kotiin nauttimaan omasta ajasta. Osa liikuntakerhon tavoitteista jäi siis toteutumatta. Positiivisen kasvatuksen tukeminen ja vanhempien tiedon lisääminen liikunnan merkityksestä lasten kasvulle ja kehitykselle jäi vähäiseksi. Toki vanhempien kanssa käydyissä keskusteluissa tuotiin esiin myös liikuntakerhossa tehtyjä havaintoja ja kerrottiin, mitä lasten kanssa on tehty ja näin lisättiin vanhempien tietoa, mutta vanhemmat eivät itse päässeet sitä kokemaan.

Perheen yhteiset onnistumiset ja ilonhetket jäivät kokematta niillä perheillä, joissa vain lapset osallistuivat kerhoon. Näiden perheiden kohdalla myös kannustamisen ja rohkaisun harjoittelu ja erityisesti mahdollisuus perheen sisäisen vuorovaikutuksen paranemiseen jäi vähäiseksi. Lasten näkökulmasta tarkasteltuna, saivat he kuitenkin ohjaajilta paljon positiivista palautetta ja tulivat nähdä ja kuulla ja kerhossa koettiin paljon yhteisiä iloisia hetkiä ja onnistumisia.

Liikuntakerhosta saadun kokemuksen perusteella ajattelen, että suunnittelemani yhteistyö lähialueen liikuntatoimijoiden kanssa ei ole perhekuntoutuksen liikuntakerhossa tarpeellista. Perheiden ja lasten haasteet ovat suuria, ryhmän kokoonpano ja osallistujamäärä vaihtelee paljon. Usein myös uudet ihmiset saattavat aiheuttaa etenkin lapsille hämmennystä. Mielestäni on järkevämpää toteuttaa toimintaa tuttujen työntekijöiden kanssa. Silloin kaikki voivat suunnata huomionsa ja energiansa itse toimintaan, eikä kukaan joudu jännittämään olemista vieraiden ihmisten kanssa.

Kuten kaikki toiminta perhekuntoutuksessa, myös liikuntakerho on yksi työväline arvioitaessa ja tuettaessa perheitä. Kaikki työskentely perheiden kanssa kirjataan Nappula-järjestelmään ja perheet saavat kirjaukset luettavakseen viikoittain. Jokaisen liikuntakerhon jälkeen ohjaajat tekevät kirjaukset kaikille osallistuneille lapsille kerhon sujumisesta. Näin myös liikuntakerhossa tehtyjä havaintoja voidaan hyödyntää niin yhteisen työskentelyn suunnittelussa perheiden kanssa kuin yhteenvetojen tekemisessä sosiaalityöntekijälle.

Jotta perheiden liikuntakerho olisi kaikille ohjaajille helpompaa toteuttaa voisi kerhosta tehdä valmiita suunnitelmia, joihin voisi koota erilaisia teemoja ja leikkejä ohjeineen, jotta

myös sellaiset työntekijät, joilla ei välttämättä ole niin paljon kokemusta lapsiryhmien ohjauksesta voisivat helposti kerhoa pitää. Tällaisesta leikkilista tuli toive myös omalla työpaikallani. Koska itse olen ohjannut erilaisia lasten ja nuorten ryhmiä jo viisitoistavuotiaasta alkaen, en tullut edes ajatelleeksi, että kaikille se ei ole välttämättä niin helppoa. Olisin siis voinut heti toiminnan alkaessa tehdä erilaisia leikki- ja toimintalistoja, teemoja tai valmiita kerhosuunnitelmia, joiden avulla myös sellaisten työntekijöiden, joille tämän tyyppinen toiminta ei ole tuttua, olisi ollut helpompaa toteuttaa liikuntakerho.

Liikuntakerho on hyvä ja sopiva lisä perhekuntoutuksen yhteisölliseen toimintaan, mutta sen toteuttaminen ei ole lainkaan niin yksinkertaista kuin aloittaessani kuvittelin. Perheiden yksilölliset haasteet ja voimavarat, lasten erityistarpeet, muuttuva ryhmä, eri ikäiset osallistujat ja eniten kaikista vanhempien vähäinen osallistuminen, aiheuttavat toteutukselle haasteita. Tämä tulee huomioida erityisesti pohdittaessa toiminnan järjestämisessä tarvittavia resursseja. Toiminnalle asetetut tavoitteet on hyvä räätälöidä perhekohtaisesti ja tarvittaessa on hyvä myös pohtia, onko liikuntakerhoon osallistuminen kaikkien perheiden kohdalla edes mahdollista.

11 Luotettavuudesta ja eettisyydestä

Sosiaalialan työtä ohjaavat useat lait ja kansainväliset ihmisoikeussopimukset. Lakien ja sopimusten lisäksi työskentelyä ohjaavat ammattieettiset ohjeet. Perustan eettisille ohjeille luovat ihmisoikeudet, ihmisarvo ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Työskenneltäessä lastensuojelun piirissä laeista keskeisimpiä ovat tietenkin perustuslaki, lastensuojelulaki ja YK:n lapsen oikeuksien sopimus. Lapsi on oikeutettu erityiseen suojeluun ja siksi työskenneltäessä tulee huomioida aina erityisesti lapsen etu ja tämän oikeuksien toteutuminen. (Lastensuojelun arvot ja periaatteet 2019.) Työskentelyä SOS-Lapsikylä Vantaan perhekuntoutuksessa ohjaavat lisäksi järjestön omat arvot; rohkeus, sitoutuminen, luottamus, vastuullisuus ja vaikuttavuus.

Olen kaikessa toiminnassani huomionnut niin sosiaalialan ammattieettiset ohjeet kuin SOS-Lapsikylä järjestön omat arvotkin. Lisäksi perheiden yksityisyyden suojaaminen on opinnäyte-työni raportissa keskeisellä sijalla. Puhun siis asiakkaista hyvin yleisellä tasolla. Opinnäyte-työni keskittyy ensisijaisesti järjestettyyn toimintaan ja sen soveltuvuuden arviointiin perhekuntoutusympäristössä, en siis tarkastele yksittäisiä ihmisiä vaan toimintaa. En ole myöskään haastatellut asiakasperheitä, vaan toiminnan arviointi perustuu omiini ja muiden työyhteisömme jäsenten havaintoihin ja työyhteisössä käytyihin keskusteluihin.

Luotettavuudessa pohdituttaa itseäni se, että suurin osa arvioinnista ja käytännön työn kehittämisestä perustuu työyhteisön sisäisiin keskusteluihin; raportteihin ja tiimeihin, joista ei ole mitään julkaistua materiaalia. Tämä tarkoittaa mielestäni käytännössä sitä, että minulla näiden keskustelujen perusteella kirjoittamistani asioista on suuri vastuu. Toisaalta olen myös itse osa tuota työyhteisöä ja juuri tämän yksikön työntekijät ovat mielestäni parhaita

arvioimaan sitä, miten tällainen toiminta sopii osaksi juuri Vantaan perhekuntoutusyksikön toimintaa.

12 Pohdinta

Aluksi tarkoitukseni oli tässä opinnäytetyössä tarkastella perheiden liikuntatoimintaa ainoastaan syksyn 2018 aikana, mutta koska raportin kirjoittaminen ajoittui vasta vuoden 2019 puolelle ehti myös kevään toimintakausi käynnistyä lomien jälkeen. Tämä oli opinnäytetyöni näkökulmasta hyvä asia, koska asiakasperheiden vaihtuessa, myös toiminta muuttui. Toiminnassa tapahtuneet muutokset laajensivat näkökulmaani perheille suunnatusta liikuntatoiminnasta ja tavallaan vahvistivat omia ajatuksiani toiminnasta ja sen mielekkyydestä. Toisaalta ne vahvistivat myös ajatuksiani siitä, että toiminta on aina osallistujensa näköistä ja siksi se onkin aina suunniteltava osallistujat huomioiden.

Jatkossa olisi hyvä panostaa entistä enemmän vanhempien motivoimiseen. Keinona tähän voisi olla esimerkiksi vanhemmille tarkemmin kerhosta kertominen, kerhossa voisi vaikka kuvata videon lasten touhuista ja näyttää sen vanhemmille. Vanhemmille voisi tuoda esille myös enemmän lapsen näkökulmaa, miksi lapselle olisi tärkeää, että juuri oma äiti tai isä näkisi hänen tempunsa ja antaisi hänelle kehuja hänen taidoistaan.

Vaikka opinnäytetyöni tekemisen aikana liikuntakerho ei toteutunut aivan sellaisena kuin sen suunnittelin uskon, että joskus ja joidenkin toisten perheiden kanssa on mahdollista toteuttaa kerho myös niin, että kaikki perheet osallistuvat siihen yhdessä koko perheenä. Työntekijöinä joudumme kuitenkin hyväksymään sen, että kaikkia liikuntakerhon mahdollistamia positiivisia asioita ei voida aina saavuttaa, mutta ainakin lasten iloa ja hyvinvointia voidaan kerholla lisätä. Liikuntakerhon voi nähdä lisäävän myös koko perheen hyvinvointia, vaikka vanhemmat eivät siihen osallistuisikaan. Kerhon aikana vanhemmilla on hetki omaa aikaa, mikä tukee heidän arjessa jaksamistaan lasten kanssa.

Opinnäytetyöni palveli juuri tämän toimintayksikön tarpeita, mutta toiminnasta saatuja kokemuksia voin jakaa ja niitä voivat hyödyntää jatkossa halutessaan myös muut SOS-Lapsikylän perhekuntoutusyksiköt. Tein tämän opinnäytetyöni osana omaa työtäni perhekuntoutusyksikön ohjaajana. Uskon, että toiminnan toteutus oli minulle siksi helppoa. Tiesin ja tunsin niin toimintatavat, työntekijät kuin asiakasperheetkin. Tiesin perheiden haasteet ja tavoitteet ja osasin suunnitella toiminnan mahdollisimman hyvin juuri heille sopivaksi. Toisaalta roolini työntekijänä vaikeutti tämän opinnäytetyön raportin tekemistä. Aihetta liian lähellä ollessa on välillä vaikeaa tarkastella sitä riittävän objektiivisesti. Lisäksi, kun asiat ovat itselle tuttuja ja arkipäiväisiä on vaikeaa muistaa kuvata niitä riittävästi, jotta asiaan perehtymätönkin ymmärtäisi, mistä on kysymys. Vaikka toiminnan suunnittelu, organisoiminen ja toteuttaminen olivat minulle helppoja, huomasin, että taitoni ohjeistaa työtovereitani kaipaamaan vielä harjoitusta. Olisin voinut tehdä enemmän valmiita suunnitelmia tai ainakin listoja erilaisista

leikeistä ja puuhista tai luoda jonkinlaisen joka kerralla käytettävän rakenteen liikuntakerholle. Omassa päässäni tämä rakenne ja suunnitelmat toki olivat, mutta olisin voinut jakaa ne myös työtovereilleni.

Parhaimmillaan liikuntakerhossa pystytään tarjoamaan lapsille tilaisuus liikkua monipuolisesti, lisäämään vanhempien tietoa liikunnan merkityksestä lasten kasvulle ja kehitykselle ja mallintamaan ja ohjaamaan vanhempia tarjoamaan ikätasoisia virikkeitä lapsille. Liikuntakerhon yhteisillä onnistumisen kokemuksilla voidaan myös lisätä perheen sisäistä positiivista ilmapiiriä ja parantaa vuorovaikutusta. Liikuntatoiminnalla voidaan siis tukea perheitä monella tavalla ja sen avulla voidaan lisätä perheiden hyvinvointia. Perheille järjestetty liikuntakerho on hyvä lisä perhekuntoutuksessa hyödynnettäviin toiminnallisiin menetelmiin.

Lähteet

Painetut

Kuusela, P. 2005. Realistinen toimintatutkimus-Toimintatutkimus, työorganisaatiot ja realismi. Työturvallisuuskeskus. Helsinki: Edita Prima oy.

Lundmark, U. & Sirviö-Hyttinen, A. 2017. Lions quest- Elämisen taitoja. Helsinki: Suomen Lions-liitto ry.

Pärnä, K. 2010. Perhekuntoutus lasten ja perheiden palveluna. Teoksessa Törrönen M., Pärnä, K. (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö, 41-50.

Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro.

Sääkslahti A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

Sähköiset

Huono-osaisuuden ylisukupolvisuus 2016. THL. Viitattu 12.3.19. [https://thl.fi/fi/web/lapset-
nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjailyminen/huono-osaisuuden-ylisukupolvisuus](https://thl.fi/fi/web/lapset-
nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjailyminen/huono-osaisuuden-ylisukupolvisuus)

Hyvinvointi 2015. THL. Viitattu 27.11.18. [https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-
erot/eriarvoisuus/hyvinvointi](https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-
erot/eriarvoisuus/hyvinvointi)

Keisala, S. (toim.) 2016. Väkivalta ja laiminlyönti kasvatuksessa- Tunnista, puutu & auta. Ensi- ja turvakotien liitto. Viitattu 27.1.19. <https://virtuaalikirja.fi/ensijaturvakotienliitto/>

Kuula, A. 2006. Toimintatutkimus. Luku 5.4 kokonaisuudesta Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 10.12.18. www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html

Lastensuojelu. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 10.12.18. <https://stm.fi/lastensuojelu>

Lastensuojelulaki 2007/417. Viitattu 10.12.18. <http://www.finlex.fi>

Lastensuojelun arvot ja periaatteet 2019. THL. Viitattu 9.4.19. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu/lastensuojelun-arvot-ja-periaatteet>

Lastensuojelun palvelujärjestelmä 2018. THL. Viitattu 10.12.18. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu/lastensuojelun-palvelujarjestelma>

Liikuntapiirakka. UKK-instituutti. Viitattu 27.11.18. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Liikuntasuosituksset. Liiku, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Viitattu 27.11.18. www.liiku.fi/lapsille/liikuntasuosituksset/

Mitä on lastensuojelu? 2018. THL. Viitattu 10.12.18. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>

Organisaatio. Sos- lapsikylä. Viitattu 8.12.18. <https://www.sos-lapsikyla.fi/tietoa-meista/organisaatio/>

Perhekuntoutus 2018. THL. Viitattu 5.1.18. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoimet/perhekuntoutus>

Tietoa meistä. Sos-lapsikyä. Viitattu 8.12.18. <https://www.sos-lapsikyla.fi/tietoa-meista/>

Väkivalta ja laiminlyönti kasvatuksessa 2017. THL. Viitattu 26.01.19. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/vakivalta-ja-laiminlyonti-kasvatuksessa>

Julkaisemattomat

Kotipiha 2019. SOS-Lapsikylän intranet.

Lyytikäinen, A. 2018. Toimintasuunnitelma vuodelle 2019.

Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupa.....	28
----------------------------	----

Liite 1: Tutkimuslupa

SOS-LAPSIKYLÄ

25.3.2019

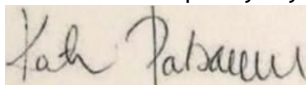
Asia: TUTKIMUSLUPA, Tölkö Katja

Hyvinkään Laurea Ammattikorkeakoulun sosionomi amk-opiskelija Katja Tölkö on pyytänyt SOS-lapsikyläsäätiön lupaa tehdä opinnäytetyö SOS-Lapsikylän Vantaan perhekuntoutusyksikössä. Opinnäytetyössä Tölkön kehittämistehtävänä on järjestää asiakasperheille liikuntatoimintaa, jolla lisätään perheiden hyvinvointia. Osallistuminen on perheille vapaaehtoista.

SOS-Lapsikylä antaa luvan kehittämishankkeen ja tutkimuksellisen raportin toteuttamiseen Tölkön tekemän suunnitelman mukaisesti.

SOS-Lapsikylä pyytää ystävällisesti käyttöönsä valmistuneen työn, jonka voi lähettää Kati Palsaselle, sp. kati.palsanen@sos-lapsikyla.fi tai alla olevaan osoitteeseen.

Kiinnostavalle opinnäytetyölle menestystä toivottaen,



Kati Palsanen kehitysjohtaja
puh. 040 825 1620
SOS-Lapsiky1ä