

Mari Aaltonen  
Annika Peltoniemi

VERTTIS-KERHO – LIIKUNTAA JA VERTAISTUKEA F83  
DIAGNOOSIN SAANEILLE LAPSILLE JA HEIDÄN PERHEILLEEN

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Erityisryhmien ohjauksen suuntautumisvaihtoehto  
2010

# VERTTIS-KERHO – LIIKUNTA JA VERTAISTUKEA F83 DIAGNOOSIN SAANEILLE LAPSILLE JA HEIDÄN PERHEILLEEN

Aaltonen Mari  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Erityisryhmien ohjauksen suuntautumisvaihtoehto

Peltoniemi Annika  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Erityisryhmien ohjauksen suuntautumisvaihtoehto

Joulukuu 2010  
Ohjaajat: Lehtorit Ella Laiho ja Kati Karinharju  
Sivumäärä: 76  
Liitteitä: 21

Asiasanat: laaja-alaiset neurologiset erityisvaikeudet, soveltava liikunta, liikunnan ohjaaminen, vertaistuki, kuntoutus

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli perustaa liikuntakerho Satakuntaan F83 diagnoosin saaneille lapsille ja heidän perheilleen. Tavoitteena oli saada kerhosta pysyvä toimintamuoto ja tarjota perheille vertaistukea, liikuntaideoita ja yhteinen harrastus. Koska kyseiselle ryhmälle ei aiemmin ollut järjestetty vastaavaa toimintaa Satakunnan alueella, oli tällaisen toiminnan järjestäminen ajankohtaista.

Kyseessä on laadultaan toiminnallinen opinnäytetyö ja tutkimusmenetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia. Osallistuva havainnointi näkyi toteutuksessa kerhon suunnitteluna ja ohjaamisena sekä ohjaajien kerhoon osallistumisena. Myös muistiinpanojen tekeminen kerhokertojen yhteydessä oli tärkeä osa havainnointia.

Opinnäytetyön teoriaosuus koostuu soveltavasta liikunnasta, laaja-alaisista neurologisista erityisvaikeuksista ja pienissä määrin myös kuntoutuksesta. Teoria pohjautuu ammatikirjallisuuteen sekä alan asiantuntijoiden haastatteluihin. Opinnäytetyössä raportoidaan myös kerhotoiminnan taustoista, suunnittelusta ja toteutuksesta.

Opinnäytetyön tuloksena perustettiin Verttis-kerho Satakuntaan. Kerhokertoja oli keväällä 2010 yhteensä kymmenen. Toiminta jatkui syksyllä 2010 Porin kaupungin vapaa-aikaviraston alaisuudessa, joten tavoite kerhon pysyvyydestä toteutui.

# VERTTIS-CLUB – EXERCISES AND SUPPORT FOR CHILDREN DIAGNOSED WITH F83 AND THEIR FAMILIES

Aaltonen Mari

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services Studies

Specialization in Counseling Groups with Special Needs

Peltoniemi Annika

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services Studies

Specialization in Counseling Groups with Special Needs

December 2010

Supervisors: Lecturers Ella Laiho and Kati Karinharju

Pages: 76

Appendices: 21

Keywords: Mixed specific developmental disorders, adapted physical activity, physical education instructing, peer support, rehabilitation

---

The purpose of this thesis was to form a sports club for children diagnosed with F83 and their families. The goal for the group was to create a permanent activation and offer peer support, exercise ideas and a shared hobby for the families. Organizing this kind of action was current because there hadn't been comparable activities for this specific group before.

This is a functional thesis and participating observation was the research method that was used. Participating observation was used in planning and instructing the club. Leaders of the club took part in club activities which also was participating observation. Taking notes was also an important part of the observation.

The theory of the thesis consists of adapted exercises, mixed specific developmental disorders and also a little of rehabilitation. It is based on professional literature and expert interviews. There are also background of the club activity, planning and execution reported in the thesis.

The result of this thesis was Verttis-club in Satakunta. The club gathered ten times in spring 2010. Activity continued in autumn 2010 under the leisure time office of the city of Pori. So the aim of the club constancy became true.

# SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	6
2 SOVELTAVA LIIKUNTA .....	7
2.1 Määritelmä .....	7
2.2 Liikuntakasvatuksen tavoitealueet .....	8
2.3 Soveltaminen käytännössä .....	11
2.4 Strukturointi ja jäsentäminen .....	12
2.5 Liikunnan ohjaaminen .....	15
2.6 Perhe- ja ryhmäliikunta .....	18
3 LAAJA-ALAISET NEUROLOGISET ERITYISVAIKEUDET .....	21
3.1 F83 ja MBD .....	21
3.2 Autismi .....	24
3.3 Aspergerin oireyhtymä .....	27
3.4 ADHD .....	29
3.5 Dysfasia ja valikoiva puhumattomuus eli mutismi .....	30
3.6 Motoriset vaikeudet .....	33
4 KUNTOUTUS .....	37
4.1 Lapsen ja arjen näkökulma .....	37
4.2 Perheen näkökulma .....	38
5 VERTTIS-KERHO .....	40
5.1 Suunnittelu .....	40
5.1.1 Neppari .....	41
5.1.2 Kuntoutus- ja kehittämiskeskus Huvitus .....	41
5.1.3 Satakunnan AUNE-hanke .....	42
5.2 Verttis-kerhon taustaa .....	44
5.3 Toteutus .....	45
5.3.1 Ensimmäinen kerhokerta .....	47
5.3.2 Toinen kerhokerta .....	48
5.3.3 Kolmas kerhokerta .....	49
5.3.4 Neljäs kerhokerta .....	51
5.3.5 Viides kerhokerta .....	53
5.3.6 Kuudes kerhokerta .....	56
5.3.7 Seitsemäs kerhokerta .....	57
5.3.8 Kahdeksas kerhokerta .....	58
5.3.9 Yhdeksäs kerhokerta .....	61
5.3.10 Viimeinen kerhokerta .....	62

5.4 Verttis-kerhon jatko.....	63
6 ARVIOINTI .....	64
6.1 Palautekyselyt .....	65
6.2 Tavoitteiden toteutuminen .....	67
6.2.1 Omat tavoitteet .....	67
6.2.2 Kerhon tavoitteet .....	68
6.3 Lähdemateriaali ja kieliasu .....	70
7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	71
LÄHTEET .....	73
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli perustaa Satakuntaan liikuntakerho F83 diagnoosin saaneille lapsille ja heidän perheelleen. Kyseiselle väliinpuotoajaryhmälle ei aiemmin ollut järjestetty Satakunnan alueella vastaavaa kerhotoimintaa. Tutkimustehtävänäimme olikin selvittää onko tälle ryhmälle suunnatulle liikuntakerholle tarvetta Satakunnassa. Tutkimme myös voiko soveltava liikunta toimia kuntouttavana elementtinä F83 diagnoosin saaneille lapsille.

Käytimme tutkimusaineiston keräämisessä osallistuvaa havainnointia, joka on suoraa havainnointia ja vuorovaikutusta sekä muistiinpanojen tekemistä ja analysointia (Törrönen: Lapsi ja osallistuva havainnoiminen 1999, 222). Osallistuvassa havainnoissa tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla ja yhdessä sen jäsenten kanssa (Vilka 2006, 44).

Olemme molemmat erityisen kiinnostuneita liikunnan soveltamisesta erityisryhmille. Tämän vuoksi halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön soveltavaan liikuntaan liittyen. Opinnäytetyömme aihe valikoitui oman kiinnostuksemme sekä kentältä ilmenneen tarpeen pohjalta. Tätä kautta saimme opinnäytetyöhömmme työelämälähtöisen näkökulman, joka oli omana pyrkimyksenämme alun alkaenkin. Vilka ja Airaksinen (2003, 10) toteavatkin työelämälähtöisyyden ja käytännönläheisyyden yhdistämisen tärkeäksi osaksi toiminnallista opinnäytetyötä.

Saimme idean liikuntakerhon perustamisesta Satakunnan ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan Porin toimipisteen lehtori Kati Karinharjulta, joka toimi myös opinnäytetyömme erityisasiantuntijana. Opinnäytetyömme on osa Satakunnan ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämishanketta ”Kaikille avoimen toiminnan kehittäminen Satakunnan alueella”. Hankkeen tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle mielekkään, monipuolisen ja tavoitteellisen liikunnan harrastaminen asuinalueellaan. Opinnäytetyömme yhteistyötahona toimi myös projektipäällikkö Birgit Vuori-Metsämäki ja Aune-työ. Aloitimme yhteistyön syksyllä 2009, jolloin aloimme suunnitella kerhon sisältöä ja toteutusta. Markkinoimme kerhoa esitteellä eri tahojen kautta kohderyhmään kuuluville

perheille. (Liite 1) Halusimme perustaa kerhon juuri perheille, sillä perheliikuntaa on hyvin vähän tarjolla. Kerho sai nimekseen Verttis ja aloitti toimintansa maaliskuussa 2010. Kerholaiset kokoontuivat kevään aikana kymmenen kertaa erilaisten pelien ja leikkien merkeissä.

Opinnäytetyömme aihe on rajattu lapsiin, soveltavaan liikuntaan, liikunnan ohjaamiseen sekä laaja-alaisiin neurologisiin erityisvaikeuksiin. Olemme käsitelleet opinnäytetyösämme ainoastaan niitä laaja-alaisia neurologisia erityisvaikeuksia, joiden piirteitä esiintyi kerhoon osallistuneissa lapsissa. Myös muita aiheita on tarkasteltu erityisesti lasten ja perheiden näkökulmasta. Opinnäytetyössä on käsitelty muun muassa perheliikuntaa, joka on vanhempien ja lapsen suhdetta vahvistavaa toimintaa (Javanainen-Levonen 2009, 52). Koska kyseessä oli opinnäytetyö, jossa havainnoitiin lapsia, oli tärkeää saada kirjallinen suostumus lapsen huoltajalta (Ruoppila: Lasten tutkimuksen eettisiä kysymyksiä 1999, 32). (Liitteet 2-3)

## 2 SOVELTAVA LIIKUNTA

### 2.1 Määritelmä

Erityisliikunnalla ja soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista (Piispanen 2010, 9).

Soveltava liikunta ja erityisliikunta mielletään usein synonyymeiksi. Niitä käytetään samassa merkityksessä eri tilanteissa. Erityisliikunnalla tarkoitetaan kuitenkin laajempaa kokonaisuutta ja se korostaa liikunnan osuutta. Soveltava liikunta-termillä viitataan enemmän yksilöön tai ryhmään. Se tarkoittaa liikunnan opetusmenetelmien soveltamista yksilön kannalta sopiviksi. Soveltamisella voidaan tarkoittaa apuvälineitä, joita tarvitaan liikunnassa. Voi myös olla pedagogista soveltamista, jolloin pelien tai leikkien

sääntöjä muunnellaan. Näiden lisäksi soveltaminen voi olla didaktista eli erilaisten opetusmenetelmien käyttämistä. Voidaan todeta, että erityisliikunta on yläkäsite, jonka alle soveltava liikunta asettuu. (Rintala & Huovinen: Erityisryhmien liikunnasta erityisliikuntaan 2007, 191.)

Soveltavan liikunnan näkökulmasta liikunnanopetuksen lähtökohtana on huomioida yksilöllisesti oppilaan tarpeet, kehitysvaihe, valmiudet sekä kiinnostuksen kohteet. Jokainen liikkuja on arvokas sellaisena kuin hän on, omana itsenään. Soveltava liikunta mahdollistaa kaikille tasavertaiset mahdollisuudet liikuntaan osallistumiseen sekä monipuolisiin ja vaihteleviin liikuntasuunnitelmiin. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 12.) Kaikilla lapsilla tulee olla mahdollisuus osallistua itselleen sopivaan liikuntaan. Lasta on kohdeltava ainutlaatuisena yksilönä ja otettava huomioon, että jokaisella on omat lähtökohdat ja kehittymisen mahdollisuudet. (Ranto: Lapsi ja leikit, lasten ohjauksen periaatteet 1999, 77.)

## 2.2 Liikuntakasvatuksen tavoitealueet

Autio (2007, 313) jakaa liikunnalliset oppimistavoitteet seuraavalla tavalla: motoriset, kognitiiviset, affektiiviset ja sosiaaliset tavoitteet. Motorisella tarkoitetaan liikettä koskevia tavoitteita, kognitiivinen pitää sisällään tiedolliset tavoitteet, affektiiviseen sisältyy tunnepitoiset sekä elämykselliset tavoitteet ja sosiaaliseen luetaan kuuluvaksi yhteiset ja yhteistyöhön suuntaavat tavoitteet (Autio 2007, 313). Itse käytimme kerhojen tuntisuunnitelmissa jakoa sosiaalisaffektiivinen, kognitiivinen ja psykomotorinen. Molemmissa jaoissa ajatus on kuitenkin sama ja variaatioita on olemassa muitakin. Käytämme tekstissä jatkossa jaottelua, jota olemme käyttäneet myös tuntisuunnitelmissamme.

Olemme tuntisuunnitelmissamme painottaneet sosiaalisaffektiivisiä tavoitteita. Perustelomme tämän sillä, että olemme sosiaalialan opiskelijoita, ja kerhomme kohderyhmälle erityisesti sosiaalisaffektiivisten taitojen kehittäminen on tärkeää. Lähes yhtä tärkeitä ovat kognitiiviset ja psykomotoriset tavoitteet. Niihin tavoitteisiin päästäksemme olemme käyttäneet sosiaalisaffektiivisiä keinoja. Olemme myös pyrkineet siihen, että sosiaalisaffektiivisten tavoitteiden toteutuminen auttaisi lasta pääsemään muihinkin tavoitteisiin helpommin.



Sosiaalisaffektiivisiin tavoitteisiin kuuluu minäkuvan rakentuminen. Käsityksen omasta ”minästä” lapsi muodostaa oman kehon välityksellä saatujen huomioiden avulla. Jotta minäkuva olisi myönteinen, lapsen täytyy saada onnistumisen kokemuksia liikunnasta. Mitä useammin kokemukset ovat myönteisiä, sitä tehokkaammin lapsen itseluottamus kasvaa, ja hän kykenee suoriutumaan entistä vaativammista haasteista. (Miettinen 1999, 66.) Juuri lapsilla liikunnan kautta saatavien motorisen taitavuuden kokemusten merkitys on huomattava minäkäsityksen muodostumisessa. Kokemukset vaikuttavat myös lapsen sosiaaliseen suosioon ja moniin psyykkisiin ominaisuuksiin. Sitä kautta niillä on merkittävä rooli koko lapsen persoonallisuuden kehittämisessä. (Huovinen & Rintala: Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen 2007, 200.) Epäonnistumisilla ja tappioilla on kuitenkin myös tehtävänsä lapsen kasvun ja kehittymisen kannalta. Häviäminen opettaa lapselle suhteellisuutta. Epäonnistumisen sietämään oppimisen myötä lapsi oppii myös antamaan arvoa vastustajan tai kanssapelaajan taidoille. (Miettinen: Liikunnan ja urheilun merkitys kasvavalle lapselle 1999, 126.)

Lapsen omakohtaiset onnistumisen kokemukset ovat paras tapa lapselle saada myönteistä palautetta toiminnastaan (Miettinen 1999, 66). Toki myös ohjaajalta saatu palaute on tärkeää lapselle. Ohjaaja voi nostaa esiin lapsen vahvuuksia, ja sitä kautta lapsi oppii ottamaan vastaan positiivista palautetta. Myös negatiivisen palautteen antaminen on tärkeää silloin, kun se on aiheellista. Siten lapsi oppii ottamaan vastaan myös kritiikkiä. Ohjaajalta saadun palautteen avulla lapsi myös oppii erottamaan, minkälainen käytös on hyväksyttävää ja mikä ei. Lapsen on tärkeää saada palautetta käyttäytymisestään, jotta hän oppii tiedostamaan käyttöksensä vaikutuksen toiseen ihmiseen. Jos lapsi ei koskaan saa rakentavaa kritiikkiä, ei hän välttämättä koskaan ymmärrä tekevänsä jotain väärin. (Autio 2007, 34–36.)

Sanalliset ohjeet toivotunlaisesta käytöksestä ovat tärkeitä, mutta aivan yhtä olennaista on ohjaajan antama käyttäytymismalli. Sosiaalisaffektiivisten taitojen, kuten arvojen ja asenteiden, sosiaalisen vuorovaikutuksen, toisen huomioon ottamisen, hyvän käytöksen sekä velvollisuuksista huolehtimisen oppimisessa ohjaajan antamalla mallilla on huomattava vaikutus. (Autio 2007, 34.) Liikunnallisiin tilanteisiin sisältyy paljon tilanteita, jotka edellyttävät edellä mainittujen lisäksi muun muassa konfliktienratkaisukykyä, eri rooleissa toimimista ja yhteisten pelisääntöjen sopimista ja niistä kiinnipitämistä (Miet-

tinen 1999, 67). Liikunta onkin hyvä keino saada lapsi ymmärtämään hyvän käytöksen ja sääntöjen noudattamisen tärkeys myös muussa elämässä (Autio 2007, 87).

Myönteiset liikuntakokemukset ovat avainroolissa, kun ajatellaan lapsen tulevaisuutta. Onnistuneet kokemukset liikunnasta edesauttavat lapsen itsetunnon kohoamista ja minäkuvan vahvistumista. (Rintala & Huovinen: Erityisryhmien liikunnasta erityisliikuntaan 2007, 187.) Myös kokemukset siitä, että selviytyy monista erilaisista asioista ja tehtävistä yksin ja hyväksytysti, auttavat rakentamaan hyvää itsetuntoa (Autio 2007, 35). Nämä ovat tärkeitä tekijöitä lapsen selviytymisessä nuorena ja aikuisena erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa ja elämässä yleensäkin (Rintala & Huovinen: Erityisryhmien liikunnasta erityisliikuntaan 2007, 187).

Kognitiivisiin tavoitteisiin kuuluu käsitteiden oppiminen ja ajattelun kehittyminen tiedollisella tasolla. Liikunnan avulla lapsen on mahdollista oppia muun muassa voimaan, tilaan, aikaan, määrään, laatuun ja syys-seuraus-suhteisiin liittyviä käsitteitä. Liikunnallisten pelien ja leikkien kautta lapsi oppii myös sosiaalisia, emotionaalisia ja eettisiä käsitteitä. Kognitiivinen oppiminen tarkoittaa ajattelun ja siihen liittyvien havaitsemisen ja motoristen toimintojen kehittymistä. Lisäksi kognitiivinen oppiminen pitää sisällään muistamisen harjoittamisen ja kehittymisen. (Numminen 1996, 12–13.)

Psykomotoriikan ensisijaisena tavoitteena on edistää ja tukea liikunnallisten elämysten avulla lapsen koko persoonallisuuden kehittymistä. Psykomotorinen harjaannuttaminen tukee myös lapsen toimintakykyä. Tämä perustuu siihen, että psykomotorinen harjaannuttaminen edistää ja kannustaa lasta itsenäiseen toimintaan ja itseohjautuvuuteen. Lisäksi se tukee lapsen luottamusta omiin kykyihinsä samalla edistäen hänen ryhmässä toimimistaan ja vuorovaikutustaitojaan. (Koljonen: Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet 2005, 77.)

Liikunnan avulla kasvatetaan lasta tietoisesti (Puonti: Kasvatus liikunnan avulla 1999, 113). Liikuntakasvatuksen ensisijaiset tavoitteet ovat lapsen motorisen ja fyysisen kehityksen edistäminen ja niiden lisäksi muun oppimisen ja kehityksen tukeminen (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 96). Lapsen kehittyminen tunne-elämän, ajattelun ja yhteistyötaitojen alueella on kuitenkin aivan yhtä tärkeä osa liikuntakasvatusta. Pää tavoitteena liikuntaa ohjaavalla henkilöllä tulisi olla lapsen kasvaminen ja kehitty-

minen tasapainoiseksi, itsenäiseksi, vastuuntuntoiseksi, yhteistyökykyiseksi ja muut huomioivaksi ihmiseksi. (Puonti: Kasvatus liikunnan avulla 1999, 113.) Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen, sosiaalisuuden kehittymiseen sekä ajattelutoimintojen tukemiseen. Varsinaisena pyrkimyksenä on siis kokonaispersoonallisuuden kehittäminen. (Karvonen ym. 2003, 96.)

### 2.3 Soveltaminen käytännössä

Liikunnan soveltamisella tarkoitetaan sellaista liikuntaa, jossa huomioidaan jokainen osallistuja yksilönä yksilöllisine valmiuksineen, tarpeineen ja kiinnostuksen kohteineen (Huovinen & Rintala: Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen 2007, 196). Tarkoituksenmukainen ja onnistunut liikunnan soveltaminen edellyttää liikunnanohjaajalta perusasioiden hallitsemista. On tärkeää, että ohjaaja osaa huomioida kohderyhmän tai henkilön, jolle hän suunnittelee liikuntaa. (Rintala, Ahonen & Cantell: Elämäkulku ja liikunta 2002, 202.)

Liikunnan sovellukset voivat olla teknisiä, rakenteellisia ja kasvatuksellisia. Tekniset sovellukset tarkoittavat muun muassa apuvälineiden tai erilaisten rakenteiden sovelluksia. Rakenteellisilla sovelluksilla tarkoitetaan esimerkiksi pelien tai leikkien sääntöjen muunnoksia. Kasvatukselliset sovellukset puolestaan ovat opetusmenetelmien, harjoitustapojen tai valmennusmenetelmien soveltamista. (Mälkiä & Rintala: Johdanto 2002, 7.)

Sovelletussa liikunnassa toiminnan tavoitteet ovat kaikilla yhteiset, mutta keinot tavoitteisiin pääsemiseksi ovat sen sijaan yksilölliset. (Alanko, Remahl & Saari 2004, 7.) Siihen, kuinka paljon soveltamista missäkin tilanteessa on tarpeen käyttää, vaikuttavat osallistujien kyvyt ja ominaisuudet sekä liikuntatilanne, mikä pitää sisällään välineet, tilat ja ryhmän koon (Huovinen & Rintala: Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen 2007, 197). On kuitenkin tärkeää muistaa, että leikkiä tai peliä ei pidä lähteä soveltamaan vain ryhmän heikoimman henkilön mukaan. Leikin tai pelin pitää säilyttää haastavuus kaikille osallistujille. (Alanko ym. 2004, 10.) Kerhojen suunnittelussa kohdasimme usein kyseisen haasteen, sillä kaikki kerhoon osallistuneet lapset eivät olleet samantasoisia. Kaikki leikit eivät toimineet heikoimpien kohdalla, mutta taitavimpien

osallistujien kohdalla ne olisivat olleet hyvin toimivia. Näin ollen jouduimme melko paljon toteutuksessamme soveltamaan, jotta saimme kaikista leikeistä mielekkäitä niin heikompien kuin taitavampienkin osallistujien mielestä.

Sovellettaessa liikuntaa kaikki tekevät samaa tehtävää samassa tilassa. Jokainen voi kuitenkin harjoitella omalla tasollaan. (Alanko ym. 2004, 7.) Kerhossa tällaisia liikunnan soveltamistilanteita oli esimerkiksi motoriikkaradalla. Siellä pyrimme tekemään kaikille sopivan vaihtoehdon eri pisteisiin. Myös palloillessa jokainen sai kokeilla erilaisia palloja, ja valita sen perusteella itselleen parhaiten sopivan haasteellisuustason. Kukin sai myös halutessaan vaikeuttaa tai helpottaa toimintaa itselleen sopivalla tavalla. Liikuntatilanteiden vaikeusasteen ja vaatimustason muunteleminen antaa lapsille mahdollisuuden valita itselleen sopivan vaikeustason oman ikänsä ja taitojensa perusteella. Arat ja taidoiltaan heikommat lapset saavat tätä kautta onnistumisen kokemuksia tulematta kuitenkaan leimatuksi. (Karvonen ym. 2003, 102.)

Sovellettu liikunta, kuten kaikki muukin ohjattu liikunta, tulee suunnitella perusteellisesti etukäteen. Myös toiminnan aikana tapahtuva suunnittelu ja toiminnan jälkeen tapahtuva arviointi ovat osa suunnitteluprosessia. Soveltavan liikunnan tavoitealueet ovat pääosin samat kuin tavoitteet liikuntakasvatuksessa yleensäkin. Osallistujien yksilöllisyys on kuitenkin suuremmassa roolissa tavoitteiden asettelussa. (Koljonen & Rintala: Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen perusteet 2002, 202.)

## 2.4 Strukturointi ja jäsentäminen

Strukturoiminen tarkoittaa rakenteeltaan selkeäksi suunniteltua opetusta. Suunnitelmallisuus ja tavoitteiden asettaminen vievät liikunnanohjausta laadullisempaan suuntaan. (Huovinen & Rintala: Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen 2007, 197.) Opetuksen voidaan sanoa olevan strukturoitua vasta sitten, kun sillä on selkeät tavoitteet (Kerola 2001, 201). Periaatteessa kaiken liikunnanopetuksen tulisi olla strukturoitua. Erityisesti strukturoidusta liikunnasta hyötyvät kuitenkin erityisen tuen tarpeessa olevat oppilaat, joille tapahtumien ja asioiden selkeyden merkitys on suuri. (Huovinen & Rintala: Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen 2007, 197.)

Tavoitteiden asettaminen ja liikunnan suunnitteleminen tulee tehdä lapsen iän ja oppimisedellytysten pohjalta. Lapsen itsetunto paranee, kun hänen vaikeutensa huomioidaan sekä toisaalta hyödynnetään hänen vahvoja alueitaan, ja tätä kautta lisätään onnistumisen kokemuksia. Strukturoidut sisällöt onkin järkevää valita lapsen vahvimpien alueiden mukaan. Tämä luo motivaatiota, jonka avulla lapsi jaksaa innostuneesti harjoitella. Motivaation löytymisen myötä mukaan voi valita myös lapselle vaikeita alueita, mutta pienissä erissä. (Kerola 2001, 68–74.) Myös opetusmenetelmien valinnassa on hyvä kiinnittää huomiota siihen, että käytettävät menetelmät ovat lapsen oppimistyylin kannalta mielekkäitä (Huovinen & Rintala: Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen 2007, 202). Oppimistilanteen mielekkyys on syytä pitää mielessä, sillä lapsen kannalta merkittävimmät oppimistulokset syntyvät vasta sitten, kun hän osallistuu liikuntaan omasta halustaan kokiessaan liikkeessään iloa ja mielihyvää (Zimmer 2001, 45).

Lapsen kannalta selkeyttä ja struktuuria edistää opetuksen toteuttaminen selkeinä kokonaisuuksina, esimerkiksi joidenkin teemojen mukaan (Kerola 2001, 71). Kerhossa toteutimme tätä ajatusta suunnitteleamalla jokaisen kerhokerran tietyn aihealueen mukaan. Aiheina meillä oli muun muassa palloilu, luovat liikuntavälineet, ulkoilu ja pihaleikit, energianpurku, motoriikkarata, rentoutuminen ja kehon hallinta. Vanhemmilla oli tieto seuraavan viikon aiheesta etukäteen, jotta heillä olisi mahdollisuus valmistella lasta tulevaan kerhoon jo kotona hyvissä ajoin. Tietystä teemasta huolimatta jokaisella kerralla teimme muutakin kuin vain aiheeseen liittyviä juttuja. Liikuntakasvatuksen tavoitealueet olivat samat joka kerralla ja läsnä jokaisessa leikissä ja pelissä. Kerola (2001, 69) toteaaakin, että erilaisia oppimistavoitteita, kuten sosiaalisia, kognitiivisia ja motorisia on hyvä harjoitella samaan aikaan.

Selkeä strukturi poistaa oppimista häiritseviä tekijöitä. Näin luodaan mahdollisuudet uuden oppimiselle. Toistot ovat tärkeitä niin uutta opeteltaessa kuin turvallisuuden tunteen säilyttämisessä. Liikuntaa suunniteltaessa on kuitenkin pidettävä mielessä, että toistoista huolimatta toiminta ei saa käydä liian yksinkertaiseksi ja turhauttavaksi. Oppimisessa täytyy olla jatkuvaa haastetta, jotta innostuneisuus säilyy. (Kerola 2001, 89.)

Strukturoidussa liikkumistilassa erittäin tärkeää on, että tila on visuaalisesti selkeä. Turhat ärsykkeet riisutaan pois ja kiinnitetään huomio vain olennaisiin seikkoihin. Opetuksen perusteellinen visualisointi on myös tärkeä osa strukturointia. Käyttämällä esimer-

kiksi kuvia, piirroksia, esineitä ja numeroita opetus konkretisoituu lapselle paremmin ja auttaa hahmottamisessa. Olisi myös hyvä, että tietyt toiminnot toistuisivat aina samassa paikassa. Lapsi oppii yhdistämään myös käytettävät esineet tiettyyn paikkaan. Tilan tarkoituksenmukaisuus ja esteettisyys ovatkin oppimiseen olennaisesti vaikuttavia tekijöitä. (Kerola 2001, 92–131.) Kerhossa jouduimme muutamalla kerralla eri osaan salia, kuin missä olimme tottuneet liikkumaan. Pelkäsimme sen aiheuttavan lapsille ahdistusta ja pelkoa. Kaikeksi onneksi huolestutti turhaksi, sillä salin eri osat ovat loppujen lopuksi hyvin samanlaiset keskenään. Lapset olivat enemmänkin innostuneita paikan vaihdoksesta, ja se herätti heissä vain vähän kysymyksiä.

Välineiden strukturointia hyödynsimme kerhossa esimerkiksi motoriikkaradalla. Kerola (2001, 181) toteaa välineiden olevan hyvä tapa ohjata harjoittelua. Välineitä hyödynsimme strukturoinnissa esimerkiksi siten, että hernepusseista piti kerätä vain tietyn väriset, ja sen jälkeen heittää ne koriin. Pelkän lukumäärän kertominen ei olisi kerhomme lapsille antanut riittävästi informaatiota, mutta värin pohjalta jokainen osasi toimia ohjeiden mukaan. Myös tilan selkeys oli merkittävässä roolissa. Tilan rajaaminen kullekin motoriikkaradan pisteelle selkeästi omaksi kokonaisuudekseen auttoi lapsia hahmottamaan, mitä toimintaa harjoiteltiin parhaillaan. Myös siirtymiset olivat selkeämpiä, kun vaihdettiin pistettä aina harjoittelumuodon vaihtuessa. Selkeät siirtymät ovat tärkeitä, jotta lapsi ehtii sisäistää uuden asian ja päästää irti edellisestä. Jos siirrytään seuraavaan aiheeseen liian nopeasti, vaarana on lapsen jumiutuminen ensin esillä olleeseen asiaan. Opetuksen tulee aina olla rauhallista, jotta lapsen oppimiskokemuksille on riittävästi aikaa. (Kerola 2001, 91.)

Ohjauksessa strukturoiminen näkyi muun muassa ohjeiden antamisessa. Jokainen kerho alkoi sillä, että lapset istuivat paikkamerkkien päällä ympyrässä. Uuteen leikkiin tai peliin siirryttäessä odotimme aina hiljaisuutta ennen ohjeiden kertomista. Pyrimme myös siihen, että lapset olisivat istumassa lattialla aina ohjeiden selittämisen ajan. Kerola (2001, 136) kertoo lasten selkeän ja vaiheittaisen ohjaamisen olevan tärkeä osa strukturoitua liikkumisen toteuttamista.

## 2.5 Liikunnan ohjaaminen

Liikunnan ohjaamisessa opetustaidot ovat tärkeitä työvälineitä. Opetustaidoilla tarkoitetaan suunnittelua, toteutusta ja arviointia, jotka muodostavat kokonaisuuden. Niiden pohjalta toiminta saa tavoitteet ja merkityksen. (Numminen 1996, 106.) Liikunnanohjauksessa on erilaisia opetusmenetelmiä, jotka voidaan jakaa kahteen: ohjaajakeskeisiin ja osallistujakeskeisiin eli osallistujien itseohjautuvuutta painottaviin työtapoihin (Koljonen & Rintala: *Soveltavan liikunnan ohjauksen ja -opetuksen perusteet 2002*, 204). Kerhossa käytimme pääosin osallistujakeskeisiä ohjausmenetelmiä. Koljonen ja Rintala (*Soveltavan liikunnan ohjauksen ja -opetuksen perusteet 2002*, 205) toteavat osallistujakeskeisten työtapojen edistävän lasten ongelmanratkaisukykyä, itsenäisyyttä ja luovuutta. He lisäävät myös ryhmän sosiaalisten taitojen kehittyvän paremmin. Lisäksi Koljonen ja Rintala (*Soveltavan liikunnan ohjauksen ja -opetuksen perusteet 2002*, 205) kertovat tällaisessa ohjaustyyliässä ohjaajalle jäävän enemmän aikaa huomioida lapset yksilöllisemmin ja antaa henkilökohtaista palautetta. Juuri tästä syystä kerhossa koimme osallistujakeskeiset työtavat käytännöllisiksi ja parhaiten kerhomme tarpeita palveleviksi. Erilaisten työtapojen tunteminen on kuitenkin edellytys sille, että ohjaaja voi tarpeen tullen soveltaa toimintaa ryhmän lähtökohtien mukaiseksi. Ohjaajan täytyy siis itse hallita perusteellisesti aihealue, jonka hän haluaa ryhmälle opettaa. Myös hyvä organisointikyky on tärkeä piirre ohjaajassa. (Koljonen & Rintala: *Soveltavan liikunnan ohjauksen ja -opetuksen perusteet 2002*, 210.)

Erityisen tärkeää ohjaajan oman kehittymisen kannalta on oman työn reflektointi. Ohjaaja on oman ohjaamisensa paras asiantuntija ja arvioija. Jokaisen tunnin jälkeen ohjaajan olisi tärkeää muistaa kirjoittaa muistiin asiat, jotka ovat menneet liikuntatuokion aikana eri tavalla kuin on suunniteltu. Myös lasten kommenteille ja omille huomioilleen ohjaajalla on syytä olla herkkyyttä. Sitä kautta ohjaajan on mahdollista kehittyä paremmaksi ohjaajaksi. Myös oppimansa uudet asiat ohjaajan tulisi kirjata ylös. (Numminen 1996, 117–132.) Kerhossa teimme jokaisen tunnin jälkeen muistiinpanoja omien huomioidemme perusteella. Kuuntelimme myös lasten ja heidän vanhempiensa kommentteja eri leikeistä ja peleistä. Näiden huomioiden pohjalta meidän oli ohjaajina mahdollista kehittää toimintaamme seuraavilla kerhokerroilla.

Ohjaajalta vaaditaan liikunnan ohjaamisessa herkkyyttä tunnistaa ryhmän tarpeet. Ohjaajan persoonallisuus on myös tärkeässä roolissa hyvien liikuntakokemusten luomisessa. Ohjaajalle hyviä persoonallisuudenpiirteitä ovat muun muassa empaattisuus, esiintymistaito sekä herkkyyys havaita opetuksen ongelmakohdat (Numminen 1996, 106). Persoonallisella panoksella, innostuksella ja ihmisten käsittelytaidoilla ohjaaja luo ohjaukseen hyvät lähtökohdat. Pedagoginen tieto ja taito ovat nekin tärkeitä. Ohjaajan vahva ammatti-identiteetti sekä myönteinen, varma, johdonmukainen ja kärsivällinen työote luovat hyvät puitteet oppimiselle. Ohjaajan asenne välittyy lapsille, minkä vuoksi myönteinen ilmapiiri on olennainen osa ryhmän ohjaamista. (Koljonen & Rintala: Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen perusteet 2002, 210.) Ohjaajalla on paljon valtaa ja vastuuta lapsiryhmää ohjatessaan, sillä hän voi vaikuttaa merkittäväällä tavalla ryhmän asenteisiin ja käyttäytymiseen. Ohjaajan tulee tarpeen mukaan osallistua liikuntaan, sen lisäksi että hän tarkkailee sivusta. (Karvonen ym. 2003, 88–103.) Näin myönteisyyden välittäminen lapsille on mahdollista käytännön esimerkin kautta. Lapset tarkkailevat ohjaajan asennetta, ja se välittyy parhaiten ohjaajan ollessa itse mukana liikkumassa. Kerhossa jaoinme ohjausvastuuta, jolloin toinen meistä oli aina mukana peleissä ja toinen ohjasi toimintaa. Oma innostuneisuutemme tarttui tätä kautta lapsiin ja päinvastoin.

Ohjaajan äänenkäytön on oltava selkeää ja puhe pitää kohdistaa osallistujiin (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 131). Sanallisten ohjeiden tulee olla yksinkertaisia ja selkeitä sekä lasten näkökulmasta ymmärrettäviä. Ohjeiden selittäminen ilmeikkäästi on tärkeä motivoiva tekijä. (Numminen 1996, 122.) On myös hyvä tarkistaa, että lapset ovat varmasti ymmärtäneet ohjeet ja hyväksyvät sovitut pelisäännöt ja toimintaohjeet (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 95–96). Myös katsekontaktin luominen ryhmään on tärkeää, jotta lapsille tulee turvallinen olo. Ohjaajan sanallinen ja sanaton viestintä ovat molemmat yhtä tärkeitä ohjaamisessa. (Kettunen ym. 2009, 131.) Kerhossa pyrimme kertomaan ohjeet mahdollisimman selkeästi. Lisäksi pyrimme kohdistamaan puheen suoraan osallistujiin, jotta he keskittyisivät paremmin ohjeiden kuunteleluun.

Motivoinnin merkitys liikunnan ohjaamisessa on lapselle mielekkään kokemuksen lähtökohta. Lapsi käyttäytyy paremmin ja tekee pyydettyjä harjoituksia, kun hän tietää, mitä siitä seuraa ja millainen on hänen käyttäytymisensä vaikutus itselle ja muille. Kun



tekemisistä seuraa jonkinlainen palkkio, motivoi se lasta toimimaan mahdollisimman hyvin. Toimivat palkkiot ovat yksilöllisesti valittuja. (Kerola ym. 2009, 160.) Palkkio voi olla aineellinen, kuten tarra, todistus tai mitali (Autio 2007, 22). Kerhossa annoimme lapsille jokaisesta kerrasta tarran lapsen omaan kerhopassiin. Monille lapsille tarrat olivat tärkeä osa kerhossa käymistä liikunnan lisäksi.

Motivoivana tekijänä voi myös toimia lapselle annettu suullinen palaute. Palaute tulisi antaa heti suorituksen jälkeen, muuten lapsi ei osaa enää yhdistää sitä oikeaan asiaan. Positiivinen palaute vie lapsen oppimista eteenpäin ja rakentavakin kritiikki tulisi antaa myönteiseen sävyyn. (Numminen 1996, 124.) Kiitos ja kannustus ovat rangaistuksia tehokkaampia motivointikeinoja (Ranto: Lapsi ja leikit, lasten ohjauksen periaatteet 1999, 77). Liikkumisen ilo muodostuu juuri myönteisistä kokemuksista. Riittävästi huomiota ja rohkaisua saanut lapsi, joka on itse saanut osallistua myös suunnitteluun, haluaa jatkossakin liikkua. (Karvonen 2000, 26.)

Varsinkin arkojen lasten kohdalla motivoinnilla ja rohkaisemisella on suuri merkitys myönteisen liikuntakokemuksen syntyyn (Heikinaro-Johansson ym. 1998, 95–96). Toisiin lapsiin vertaaminen ei edistä lapsen halua osallistua liikuntaan. Toimivampi motivointikeino on kertoa lapselle, että hänen oma suorituskyykensä on parantunut. (Zimmer 2001, 85.) Ryhmän jäsenten huomioiminen yksilöinä sekä tasavertainen suhtautuminen jokaiseen lapseen ovat hyvän liikkumisen ilmapiirin lähtökohtia (Kettunen ym. 2009, 132; Koljonen & Rintala: Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen periaatteet 2002, 211). Avoin vuorovaikutus ohjaajan ja ohjattavan välillä vaikuttaa sekin olennaisesti (Koljonen & Rintala: Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen periaatteet 2002, 211). Ohjaajan motivoivan ja kannustavan asenteen lisäksi oppimistapahtumaan vaikuttavat kuitenkin myös ympäristö, muut ryhmäläiset, vaatetus sekä lapsen oma mieliala ja vireystila (Autio 2007, 23).

Lapsella saattaa joskus olla liikuntatilanteita kohtaan pelkoja. Ne ovat voineet kehittyä esimerkiksi siten, että lapsella on vastaavista tilanteista ikäviä kokemuksia, ja hän on mahdollisesti loukannut itsensä liikkueessaan. Syynä voi myös olla se, että liikuntatilanteet ovat lapselle uusia ja tuntemattomia, eikä hän tiedä, mitä tuleman pitää. Sen vuoksi tilanteen hallitseminen voi tuntua lapsesta ylivoimaisen vaikealta, ja hän ehkä pelkää epäonnistuvansa, mikä puolestaan tuntuu pelottavalta. (Zimmer 2001, 45.) Ohjaajan

tehtävä tällaisessa tilanteessa on selittää heti tunnin alussa, miten toimitaan ja mitä kaikkea liikuntatuokion aikana tehdään. Näin lapselle tulee turvallinen ja luottavainen olo. (Autio 2007, 19.) Kerhossa muutamalla lapsella oli liikuntatilanteita kohtaan erityisiä pelkoja. Heidän kohdallaan etenimme lasten ehdoilla ja annoimme aikaa totutella uuteen tilaan ja tilanteeseen. Luottamus liikuntatilanteita kohtaan kehittyi vähitellen, jolloin uskalsimme ottaa myös pikku hiljaa enemmän haastetta peleihin ja leikkeihin.

Erilaiset liikuntaleikit ja mielikuvat ovat hyvä apu, kun tavoitteena on saada lapset harjoittelemaan jotain uutta taitoa useamman toiston verran (Ranto: Lapsi ja leikit, lasten ohjauksen periaatteet 1999, 78). Edellytyksenä on kuitenkin aina vapaaehtoisuuden ilmapiiri, jossa lapsi uskaltaa näyttää myös heikkoutensa. Monipuolinen liikunnallinen tarjonta, jonka kautta lapsi kokee olevansa hyväksytty heikkouksistaan huolimatta ryhmän ja ohjaajan silmissä, on hyvä kokonaisvaltaisen terveystkasvatuksen pohja. (Zimmer 2001, 45–47.) Kun lapsi oppii erilaisia liikuntataitoja, saa pätevyyskokemuksia, viihtyy ja saa kokemuksia liikunnallisesta yhdessäolosta muiden lasten kanssa, innostaa se häntä liikkumaan tulevaisuudessakin. Sitä kautta luodaan pohjaa liikuntaharrastukselle, joka jatkuu koko iän, myös lapsen kasvettua aikuiseksi. (Lintunen: Liikunta terveyden edistäjänä 2007, 29.)

## 2.6 Perhe- ja ryhmäliikunta

Liikunta antaa hienot mahdollisuudet yhdessä tekemiseen ja toimimiseen sekä uusien ihmissuhteiden luomiseen (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 22). Ryhmäliikunnan tavoitteena onkin sosiaalisen osallistumisen kokemusten ja virkistysmahdollisuuksien tarjoaminen (Kettunen ym. 2009, 128). Yhteenkuuluvuuden tunne syntyy ihmisten toimiessa yhdessä, yhteisten päämäärien mukaan. Leikin riemu välittyy ryhmässä kaikille, lapsille ja aikuisille. Aikuisten ja lasten välisen vuorovaikutuksen tärkein tekijä on tunneilmapiiri, johon aikuisten asenteella on merkittävä vaikutus. (Karvonen ym. 2003, 85–90.)

Perheliikunta määritellään lasten ja vanhempien yhdessäoloksi leikin, ulkoilun ja muun liikunnan parissa. Aikuisten ja lapsen yhteinen liikunta on tärkeää lapsen ja aikuisen välisen suhteen kehittymiselle. Lapselle voi olla täysin uudenlainen kokemus päästä

liikkumaan vanhempansa kanssa, mutta kuitenkin hänen omilla ehdoillaan. Myös erilaisten harjoitusten tekeminen perheenä on uusi kokemus koko perheelle. Perheliikunnan kautta perhe viettää yhdessä aikaa mielekkään tekemisen parissa, muodostaa uudenlaista luottamusta toisiinsa, saa yhteisiä kokemuksia ja toiminnallista yhdessäoloa. Verstaistuen merkitys ja liikunnallisen elämäntavan muovautuminen ovat nekin tärkeitä seikkoja perheliikunnassa. (Karvonen ym. 2003, 293–295.)

Liikunnasta on ennen kaikkea hyötyä lapsen kokonaiskehitykselle, mutta myös perheen hyvinvoinnille ja terveydelle erityistilanteissa (Javanainen-Levonen 2009, 51). Liikunnan kautta lapset ja aikuiset voivat tutussakin ympäristössä kokea jotain aivan uutta. Vanhemmille voi ryhmässä avautua uusi maailma, kun he näkevät, mihin heidän lapsensa kykenevät. Vanhemmat oppivat antamaan lapselleen tarpeeksi tilaa ja luottamaan lapsensa kykyihin, kun he saavat omalle toiminnalleen vertailukohteen muista vanhemmista. Pahimmassa tapauksessa vanhemman läsnäolo voi kuitenkin toimia rajoittavana tekijänä lapselle. Ylisuojeleva kasvatustyyli saattaa rajoittaa lapsen mahdollisuuksia liikkua. Salliva asenne puolestaan tukee lapsen itsenäisyyden kehittymistä ja antaa hänelle itseluottamusta laajentaa liikkumistaan. Perheen ja vanhempien esimerkki liikuntaan asennoitumisesta vaikuttaa lapsen asenteeseen. Vanhemmat ja sisarukset ovat käyttäytymismalleja lapselle. (Zimmer 2001, 88–94.) Kerhossa huomasimme käyttäytymismallien merkityksellisyyden liikuntavarusteiden käyttöön liittyen. Liikuntavarusteita pidettiin joissain perheissä tärkeämpänä kuin toisissa. Joissakin perheissä kaikilla oli liikuntavarusteet, jolloin vanhempien positiivinen esimerkki toteutui hienosti. Toisissa perheissä liikuntavarusteet olivat käytössä sen sijaan vain lapsilla tai varusteita ei välttämättä ollut lainkaan. Kyse on asennekasvatuksesta, jossa vanhempien esimerkillä on tärkeä asema. Tähän pitäisi mielestämme kiinnittää huomiota selvästi enemmän.

Lapsille liikuntaan osallistuminen voi olla mielekkäämpää, kun mukana on tuttuja ihmisiä (Zimmer 2001, 94). Tavalliset asiat, kuten luonnossa liikkuminen, kävely ja pallolla pelaaminen ovat lapselle merkityksellisempiä, kun ne tehdään yhdessä vanhempien tai koko perheen kanssa (Karvonen 2000, 30). Kerhossakin lapsista oli selkeästi nähtävissä ilo, jonka vanhempien kanssa liikkuminen tuotti. Lapsille vanhempien läsnäolo ja heiltä saatu erityinen huomio oli tärkeää. Yhdessäolo kerhossa on varmasti hyvin erilaista kuin kotona vietetty lasten ja vanhempien yhteinen aika. Joillekin lapsille kerho mah-

dollisti vanhemman jakamattoman huomion saamisen, kun kotona sisarukset vievät myös osan vanhemman ajasta.

Lapsella on tarve jakaa tunteita toisten kanssa. Tunteiden jakaminen läheisen aikuisen kanssa on tärkeää, kuten on myös aikuiselta saatu käyttäytymismalli. Vanhempi auttaa lasta ymmärtämään tunteita sekä säätelemään niitä. Ihmissuhteiden kautta tapahtuvan oppimisen hyödyntäminen on järkevää, kun opetetaan lapselle erilaisia taitoja. Jokaiselle ihmiselle toisten kanssa toimeen tuleminen on välttämätöntä ja lapselle sen taidon opettaminen tapahtuu kätevästi normaalissa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. (Tamminen 2004, 87–90.) Kun tilanteet hyödynnetään oikein, on liikunnan kautta mahdollista saada lapset pohtimaan oikean ja väärän sekä itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita luonnollisissa tilanteissa (Heikinaro-Johansson ym. 2007, 22). Kerhossa harjoittelimme paljon omien tunteiden näyttämistä ja jakamista. Myös toisten kerholaisten tunteiden huomioon ottaminen oli tärkeä tavoite jokaisella kerhokerralla. Toisille lapsille asiat olivat entuudestaan tutumpia kuin toisille.

Kerhossa näkyi myös selvästi, että kaikille ei ollut kotona asetettu rajoja aivan samassa määrin. Tamminen (2004, 95) toteaaakin olevan tärkeää, että joku asettaa rajat ja kontrollin lapsen elämään. Hän kertoo, että kontrollin kautta lapsi hahmottaa, minkälainen toiminta on mielekästä ja minkälainen ei. Kerhossa pyrimme ohjaajina asettamaan selkeät rajat. Se ei kuitenkaan aina ollut helppoa, jos lapsi oli kotona tottunut erilaisiin toimintatapoihin. Jouduimme ohjaajina välillä ikävään välikäteen, kun vanhemmat veivät kommenteillaan pohjaa meidän asettamiltamme rajoilta.

Ryhmän toimivuuden kannalta ryhmän koolla on merkittävä vaikutus. Jos ryhmä on kovin suuri, on jokaisen lapsen yksilöllisyyden huomioiminen vaikeaa. Näin vaikeutuu myös liikuntataitojen oppiminen. Pienryhmäksi määritellään ryhmä, jossa on kahdeksasta kymmeneen henkilöä. Tällaisessa ryhmässä jokaisen jäsenen on mahdollista olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Rovio: Ryhmä liikunnanopetuksen kohteena 2007, 173.) Pienryhmässä ohjaajan on myös mahdollista antaa henkilökohtaista palautetta jokaiselle osallistujalle (Autio 2007, 20). Kerhossa jokainen lapsi sai yksilöllistä ohjausta, koska lapsia oli yhteensä seitsemän. Varsinkin niillä kerroilla, jolloin vain lapset osallistuivat, oli meidän mahdollista huomioida jokainen lapsi paremmin. Van-

hempien ollessa mukana, ryhmäkoko oli selkeästi suurempi, ja tilanteet sen myötä kaotettavampia ja vaikeammin hallittavia.

Pienryhmä on etenkin aremmille lapsille parempi ryhmämuoto liikunnassa, kuin liikkuminen suuressa ryhmässä. Myös liikkuminen vanhemman kanssa on oivallinen vaihtoehto. (Karvonen ym. 2003, 96.) Pienryhmässä on mahdollista vastata paremmin ryhmäläisten perustarpeisiin. Pienryhmille onkin tunnusomaista parempi sitoutuminen ja aktiivisempi osallistuminen. (Rovio: Ryhmä liikunnanopetuksen kohteena 2007, 174.) Kerhossa pienestä ryhmäkoosta johtuen jo yhden tai kahden perheen puuttuminen vaikutti selvästi tuntien toteutukseen. Perheet olivat kuitenkin aktiivisia ja poissaoloja ei tullut paljon.

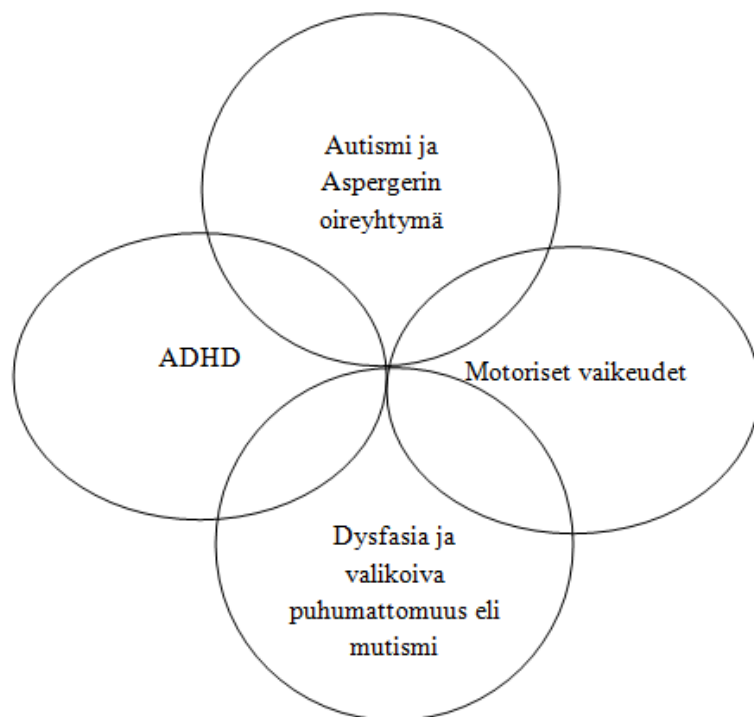
Vertaistuen merkitystä ei pidä vähätellä puhuttaessa ryhmä- ja perheliikunnasta. Lapsille toisten lasten toiminnan seuraaminen ja näkeminen toimii peilinä, jonka kautta lapsi tarkastelee omaa toimintaansa. (Tamminen 2004, 143.) Kerhossa sekä lapset että aikuiset saivat vertaistukea. Kaikista syrjäanvetäytyvimmätkin lapset seurasivat kerhossa muiden lasten tekemisiä aktiivisesti ja imivät itseensä vaikutteita. Lapsille kehittyi sitä kautta sekä luottamus toisiinsa että ennen kaikkea tärkeää itseluottamusta.

### 3 LAAJA-ALAISET NEUROLOGISET ERITYISVAIKEUDET

#### 3.1 F83 ja MBD

F83 määritellään ICD-10 tautiluokituksessa monimuotoisiksi kehityshäiriöiksi (Tautiluokitus ICD-10 1999, 263). Kyseessä on monimuotoinen kehityksen neurologinen erityisvaikeus (Kuusinen henkilökohtainen tiedonanto 27.4.2010). Se pitää sisällään sekoituksia puheen ja kielen kehityshäiriöistä sekä oppimiskyvyn ja motoriikan kehityshäiriöistä, jotka on koottu ”Kuvioon 1”. Mikään häiriöistä ei kuitenkaan ole tarpeeksi hallitseva, jotta se yksin riittäisi diagnoosiin. Olennaista tämän diagnoosin käyttämisessä on, että kehityshäiriöt menevät merkittävästi päällekkäin. Häiriöiden pitää täyttää kahden tai

useamman ryhmään F80, F81 ja F82 kuuluvan diagnoosin kriteerit, jotta voidaan käyttää diagnoosia F83. F80 pitää sisällään puheen ja kielen kehityshäiriöt, F81 oppimiskyvyn häiriöt ja F82 motoriikan kehityshäiriöt. (Tautiluokitus ICD-10 1999, 258–263.) Myös F90 diagnoosi on liitetty yhdeksi määrittäväksi tekijäksi (Raisio F83-PowerPoint, 18). F90 tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä, mikä pitää sisällään muun muassa ADHD:n ja ADD:n (Tautiluokitus ICD-10 1999, 268). Myös autismin kirjon sairauksien F84 piirteet kuuluvat F83 diagnoosin alaisuuteen joidenkin määritelmien mukaan (Raisio F83-PowerPoint, 16).



Kuvio 1 F83

Raisio (Raisio F83-PowerPoint, 7-12) on listannut F83 diagnoosiin kuuluvia tyypillisiä piirteitä seuraavasti: motoriset häiriöt, kielelliset vaikeudet, hahmotusvaikeudet, tarkkaavaisuuden ja toiminnan ohjauksen vaikeudet sekä vaikeudet hahmottaa sosiaalista vuorovaikutusta. Motoriset vaikeudet ilmenevät kömpelyytenä joko karkea- tai hienomotoriikassa. Lapselle voi olla haastavaa esimerkiksi ottaa pallo kiinni tai solmia kengännauhansa. Kielelliset vaikeudet voivat ilmetä dysfasiana tai viivästyneenä puheen kehityksenä. Hahmotusvaikeudet puolestaan liittyvät kaikkiin aisteihin, joiden perus-

teella ihmisen toiminta jäsentyy. Ongelmia voi siis olla kaikkien aistien alueella. Esimerkiksi kuuloaistin hahmotusvaikeudet liittyvät kielellisen kehityksen erityisvaikeuksiin, tuntoaistista johtuvat vaikeudet voivat näkyä kehon hahmotusvaikeuksina tai poikkeavina tuntoaistikokemuksina ja näköaistin hahmotusvaikeudet vaikeuttavat silmän ja käden yhteistyötä vaativia toimintoja. Tarkkaavaisuuden ja toiminnan ohjauksen vaikeuksista johtuen lapsi sen sijaan saattaa olla huolimaton, ei kuuntele ja hänen on vaikea keskittyä. Lapsen on myös vaikea ohjata omaa toimintaansa, mikä näkyy muun muassa aloittamisessa, lopettamisessa, työn suunnittelussa ja ajankulun hahmottamisessa. Vaikeudet hahmottaa sosiaalista vuorovaikutusta ilmenevät muun muassa autismin ja Aspergerin oireyhtymän tapaisina ongelmina. Lapselle ryhmätilanteet voivat olla vaikeita, hän ei osaa odottaa vuoroaan ja hän ei hakeudu kontaktiin ikäistensä kanssa. Sosiaalinen paine tai häpeä ei vaikuta lapsen käyttäytymiseen. (Raisio F83-PowerPoint, 7-12.)

F83 diagnoosin tekoprosessiin osallistuu psykologi, puheterapeutti, toimintaterapeutti, sosiaalityöntekijä sekä lääkäri. Edellä mainittujen lisäksi omahoitaja kertoo kokemuksia osastolta. Psykologi, puheterapeutti ja toimintaterapeutti perustavat näkemyksensä tekemiinsä testeihin. Sosiaalityöntekijän tehtäviin kuuluu kotilojen kartoittaminen ja perheen haastatteleminen. Myös lääkäri haastattelee perheen osastolle tullessa. Lopullisen diagnoosin tekee aina kuitenkin lääkäri, mutta hän pohjaa päätöksensä kaikkien ammattilaisten antamiin tietoihin. F83 diagnoosiin eritellään aina kaikki ne erityisvaikeudet ja piirteet, joiden perusteella diagnoosi on tehty. (Kuusinen henkilökohtainen tiedonanto 27.4.2010.)

Kuusisen mukaan (henkilökohtainen tiedonanto 27.4.2010) F83 diagnoosi annetaan yleensä sellaisissa tapauksissa, kun halutaan jättää diagnoosi niin sanotusti vähän auki. F83 ei ole niin leimaava, ja sitä on helpompi muuttaa tarvittaessa jälkikäteen joksikin muuksi diagnoosiksi. Diagnoosin tekemisen jälkeen 1-2 vuoden päästä lapsi tulee uudestaan osastolle. Siinä ajassa on voinut tapahtua muutoksia, joita tarkastelemalla saadaan selville, mihin suuntaan lapsi on kehittynyt. On mahdollista, että diagnoosi vaihtuu esimerkiksi kehitysvammadiagnoosiksi. Lapsen kehityksestä riippuen voidaan kuitenkin myös jatkaa edelleen F83 diagnoosilla. (Kuusinen henkilökohtainen tiedonanto 27.4.2010.)

Ennen F83 diagnoosin käyttöönottoa käytettiin MBD diagnoosia. Koska F83 ja MBD muistuttavat niin paljon toisiaan, on perusteltua perehtyä lyhyesti myös MBD:n määritelmään. MBD on lievä aivotoiminnan häiriö (englanniksi minimal brain dysfunction) (Michelsson, Saresma, Valkama & Virtanen 2004, 11). Se on neurologinen oireyhtymä, johon kuuluu tarkkaavaisuushäiriöitä, motorisen koordinaation ja hahmottamiskyvyn häiriöitä, oppimisvaikeuksia sekä kielen kehityksen häiriöitä (Kerola 2001, 26). Usein oireisiin liitetään myös sosiaalisen kanssakäymisen vaikeudet. Oireet ovat jollain tasolla riippuvaisia toisistaan, sillä usein jonkin aivojen osan vajaatoiminta häiritsee kehitystä muillakin toiminnan alueilla. Onkin tyypillistä, että MBD-lapsilla on paljon erilaisia oireita ja ongelmia. MBD termi ei sellaisenaan kerro tarkasti, mitä oireita lapsella on. Diagnoosin yhteydessä onkin tarpeen luetella kaikki lapsen ongelmat ja oireet, joiden perusteella diagnoosi on tehty. (Michelsson ym. 2004, 11–32.)

MBD jäi pois käytöstä vuonna 1996, kun se poistettiin ICD-10 tautiluokituksesta (Kerola 2001, 26). Sen jälkeen alettiin puhua tarkkaavaisuus- tai keskittymishäiriöstä. Tämän määritelmän jäätyä pois on käyttöön tullut F83, joka on hyvin yleinen diagnoosi tällä hetkellä. (Kuusinen henkilökohtainen tiedonanto 27.4.2010.)

### 3.2 Autismi

Autismille tyypillistä ovat samanaikaisesti esiintyvät vaikeat vuorovaikutuksen häiriöt, vaikeat kommunikaatiohäiriöt sekä erittäin poikkeava ja rajoittunut käyttäytyminen (Gillberg 2000, 13). Myös aistien poikkeava toiminta on tyypillistä autismissa (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 108). Lapsen kasvaessa ja kehittyessä autismikin muovautuu ja lapselle kehittyy mitä erilaisimpia käyttäytymismalleja (Launonen & Korpijaakko-Huuhka 2009, 168). Autistisen henkilön käyttäytyminen vaihtelee iän myötä, mutta myös eri ympäristöissä ja riippuen siitä, kenen kanssa hän on tekemisissä (Sillanpää, Herrgård, Iivanainen, Koivikko & Rantala 2004, 201–202). Jokainen autistinen henkilö on kuitenkin yksilö (Launonen ym. 2009, 168). Täten hänen käyttäytymiseensä vaikuttaa myös kasvatus ja erilaiset kuntoutustoimenpiteet. Oireiden monimuotoisuutta lisäävät yksilölliset persoonallisuuden piirteet. (Sillanpää ym. 2004, 202.)



Vuorovaikutushäiriöt nousevat esiin olennaisimmin vastavuoroisuuden puuttumisena ihmissuhteista. Autistiselle henkilölle toisen ihmisen ainutlaatuisuuden ymmärtäminen on hyvin vaikeaa. (Gillberg 2000, 17.) Autistinen lapsi viihtyy itsekseen eikä osaa toimia ryhmässä (Kaski ym. 2009, 108). Autistisille lapsille yhteinen piirre onkin, ettei heillä ole normaaleja kaverisuhteita toisiin ikäisiinsä lapsiin. Yleensä tämä piirre säilyy vielä aikuisenakin. Iän myötä sosiaalinen vuorovaikutushäiriö ei enää kuitenkaan ole niin helposti erottuva ja kosketuksen sekä katsekontaktin välttely yleensä vähenee. Joidenkin lasten kohdalla sosiaalisen vuorovaikutuksen häiriö ilmenee tahdikkuuden puutteena sekä tungettelevuutena. (Gillberg 2000, 19–20.)

Kommunikaatiohäiriöt ilmenevät muun muassa häiriöinä eleiden, ilmeiden tai symboli- en ymmärtämisessä sekä vaikeuksina ilmaista itseään kielellisesti tai ei-kielellisesti. Puheenymmärtämisen häiriö vaihtelee tasoltaan eri ihmisillä. Toisilla se voi ilmetä lähes täydellisenä kyvyttömyytenä ymmärtää puhetta, toisilla taas häiriön havaitseminen on vaikeampaa. (Gillberg 2000, 15–21.) Autistin kieli kehittyy poikkeavasti normaaliin kielen kehitykseen nähden. Hänen kielen kehityksensä perustuu ulkoa opittuihin ilmauksiin ja fraaseihin sekä konkreettisiin tilanteisiin. (Kerola ym. 2009, 25–61.) Sopivan kommunikaatiokeinoon löytäminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä se auttaa autistista henkilöä selviytymään paremmin sosiaalisista tilanteista (Kaski ym. 2009, 109). Häntä on ohjattava käyttämään puhetta tukevia ja korvaavia kommunikointikeinoja, jotta hänen viestinsä tulisivat ymmärretyksi kaikissa tilanteissa kaikkien ihmisten seurassa (Kerola ym. 2009, 73). Tällaisina vaihtoehtoisina kommunikointimenetelminä voidaan käyttää esineitä, kuvia, kirjoitettuja sanoja, aakkostaulua, kommunikaattoreita, tietokoneita sekä viittomia (Kaski ym. 2009, 109). Visuaalinen kommunikointi on yleensä toimivaa, sillä lähes kaikki ihmiset ymmärtävät kuvia (Kerola ym. 2009, 73). Useimmilla autistisilla henkilöillä on myös poikkeavuutta äänen voimakkuudessa ja korkeudessa, mikä ilmenee puheen kimeytenä ja kohoamisena lauseiden lopussa. Ääntämisvirheet eivät välttämättä tule esiin lapsen toistaessa puhetta toisen henkilön perässä, mutta spontaanisti puhutussa puheessa ne ovat huomattavissa. (Gillberg 2000, 23.)

Käyttäytymishäiriöt näkyvät käyttäytymismuotojen rajoittuneisuutena, kummallisina rituaaleina ja erikoisena leikkinä. Monet autistiset lapset vaativat rutiinien täydellistä noudattamista. (Gillberg 2000, 15–23.) Heille on äärimmäisen tärkeää, että heidän elämänsä pysyy täysin muuttumattomana, sillä kaikki ympäristön muutokset ahdistavat

autistisia henkilöitä suunnattomasti (Gillberg 2000, 24; Kaski ym. 2009, 109). Autistiset henkilöt hyötyvät selkeästä struktuurista. Struktuuri kertoo autistiselle henkilölle mitä tehdään, kuinka kauan, kenen kanssa ja mitä sen jälkeen tehdään. Struktuuri luo heidän elämäänsä turvallisuuden tunteen. (Kaski ym. 2009, 111.) Rajojen asettaminen vanhempien ja kasvattajien toimesta on erityisen tärkeää autististen lasten kohdalla. Turvalliset rajat luovat mahdollisuuden lapsen kuntoutumiseen ja perheen hyvinvointiin. (Kerola ym. 2009, 136.)

Aistien poikkeava toiminta saattaa esiintyä muun muassa yli- tai aliherkkyytenä äänille, valolle, kosketukselle, kylmälle, kuumalle, hajuille tai mauille (Kaski ym. 2009, 109). Autistisilla lapsilla voidaan myös usein havaita alentunutta tai muuten poikkeavaa reagointia kipuun (Gillberg 2000, 26). Muita autistisille henkilöille tyypillisiä piirteitä ovat muun muassa liiallinen tai alentunut aktiivisuus, unihäiriöt, syömishäiriöt sekä itseä vahingoittava käyttäytyminen. Autisteista 80 % on myös kehitysvammaisia. (Kaski ym. 2009, 107–108.)

Opetuksessa tulee huomioida autistisen henkilön ajattelutavan ja oppimistyylin poikkeavuus. Autistisilla lapsilla asiat ja taidot eivät automatisoidu samalla tavalla, kuin lapsilla yleensä. Yksinkertaisetkin perusasiat pitää opettaa kädestä pitäen hyödyntämällä useita toistoja. Opitun asian siirtäminen tilanteesta toiseen on haasteellista autistisille henkilöille. Asia tai taito saattaa toisessa tilanteessa olla jo hallinnassa, mutta uudessa tilanteessa jo opittu taito ikään kuin unohtuu täysin. (Kerola ym. 2009, 113.) Kerhossa toistimme samoja leikkejä peräkkäisillä kerhokerroilla tietoisesti, jotta leikissä tarvittavat tiedot ja taidot tulisivat tutummaksi lapsille. Samoja taitoja harjoiteltiin myös eri leikkien yhteydessä.

Autistisille henkilöille tapahtuman keston hahmottaminen on usein vaikeaa. Tämä voi ilmetä siten, että autistinen henkilö olettaa asioiden tapahtuvan hänen tahtonsa mukaan heti. Odottaminen on hankalaa, sillä autisti ei ymmärrä ajan kestoa, joka hänen pitäisi odottaa. Asioiden välisten syy-seuraussuhteiden hahmottamisen vaikeus johtuu myös tästä samasta asiasta. Monille kerhossa olleille lapsille oman vuoron tai jonkin muun asian odottaminen oli hyvin haasteellista leikkien ja pelien yhteydessä. Autistinen henkilö, joka pystyy tuottamaan puhetta, saattaa pyrkiä jäsentämään ja ennakoimaan tapahtumia kyselemällä jatkuvasti. Listat ja visuaaliset järjestykset ovat hyvä apu, joista au-

tistinen henkilö voi hahmottaa tulevaa. (Kerola ym. 2009, 116–120.) Kerhossa monet lapset kyselivät tunnin loppua kohden useita kertoja, koska kerho loppuu. Kerhojen sisältöjen vaihtelevuuden vuoksi selkeän struktuurin tekeminen oli haastavaa, mutta se olisi varmasti selventänyt tunnin sisältöä lapsille huomattavasti. Olisimme esimerkiksi voineet koota kerhorakenteen seinälle kuvin, jotta lapset olisivat voineet seurata kerhon kulkua aina halutessaan.

### 3.3 Aspergerin oireyhtymä

Aspergerin oireyhtymäksi diagnosoidaan nykyään tila, johon liittyy sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikeuksia, kielellistä kaavamaisuutta, erityisiä kiinnostuksenkohteita, stereotyyppistä käyttäytymistä ja motorista kömpelyyttä (Kerola ym. 2009, 179). ICD-10:n mukaan Aspergerin oireyhtymän kriteerit ovat seuraavat: 1) Henkilöllä ei todeta kliinisesti merkittävää yleistä viivästymistä puheen tuottamisessa, ymmärtämisessä tai kognitiivisessa kehityksessä. Omatoimisuus, sopeutumiskäyttäytyminen ja uteliaisuus ympäristöön ovat ensimmäisen kolmen ikävuoden aikana normaaleja. Motorisen kehityksen viive ja kömpelyys ovat tavallisia. Yksittäiset erityistaidot, jotka liittyvät usein poikkeaviin ajatuksiin, ovat yleisiä, mutta eivät diagnostisesti välttämättömiä. 2) Henkilöllä on laadullisia poikkeavuuksia vastavuoroisessa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, minkä kriteerit ovat samat kuin autismissa. 3) Henkilöllä on epätavallisen intensiivisiä, seikkaperäisiä harrastuksia tai rajoittuneita toistuvia ja kaavamaisia käytösmalleja, mielenkiinnonkohteita tai toimintoja. (Sillanpää ym. toim. 2004, 205.) Lisäksi tavallisia Aspergerin oireyhtymän liitännäisoireita ovat tarkkaavaisuushäiriöt, erilaiset motoriikan ongelmat, masennustilat, maniat, negativismi, alkoholin ja huumeiden väärinkäyttö ja syömishäiriöt (Gillberg 2001, 58–71).

Asperger-lapsessa on tavallisesti jotain hyvin muodollista. Hän antaa pikkuvanhan vaikutelman ja sopeutuu melko hyvin aikuisten seuraan. Samanikäiset ja usein nuoremmatkin lapset suhtautuvat häneen hämmentyneesti, epäluuloisesti ja halveksivasti. Asperger-lapsilla on aivan erityisen kehittynyt puhekieli. (Gillberg 2000, 158–160.) Puhe on yleensä muodollista ja hyvää, vaikka eleet saattavat olla erikoisia ja ulkoa opitun oloisia. (Kerola ym. 2009, 181.) Puhe on pikkutarkkaa ja usein Asperger-lapsella on lisäksi kimeä ja erikoisennuottinen ääni (Gillberg 2000, 160). Pulmaksi saattaa muodos-

tua puheen sanatarkka ymmärtäminen sekä puheen vuorovaikutteisen käytön puuttuminen. Tämä näkyy muun muassa siten, että Asperger-lapsen on vaikea odottaa puheen vuoroa. (Kerola ym. 2009, 181.) Lisäksi ongelmia saattaa olla symbolien käsittämisessä ja sanontatapojen tulkinnessa. Lisäksi puheen käyttäminen sosiaalisessa viestinnässä tuottaa suuria ongelmia. (Gillberg 2000, 160.)

Enemmistöllä kaikista lapsista, joilla on Aspergerin oireyhtymä, on jonkinlainen tarkkaavaisuuden häiriö, johon usein liittyy motorisia koordinaatio-ongelmia sekä muita motorisia vaikeuksia. Motoriset vaikeudet saattavat olla erityyppisiä ja osalla saattaa esiintyä myös tasapainovaikeuksia ja huimausta jo melko alhaisella korkeudella. (Gillberg 2001, 58–73.) Motoristen vaikeuksien vuoksi heidän liikkeensä ovat huonosti koordinoituja ja liikkuminen on hankalaa (Kerola ym. 2009, 181). He saattavat kompastua omiin jalkoihinsa, kaatavat tavaroita ja sotkevat sekä törmäävät tahtomatta toisiinsa. Käytöksellään he herättävät muissa ärtymystä. (Gillberg 2000, 161.) Myös hienomotoriset taidot, kuten kirjoittaminen, käsityöt ja kotitalous, saattavat tuottaa ongelmia (Kerola ym. 2009, 181).

Lasten, joilla on Aspergerin oireyhtymä, saattaa olla hyvin vaikea asettua toisen ihmisen asemaan ja kuvitella, mitä toinen ajattelee, tuntee ja tietää (Kerola ym. 2009, 182). Suurimmalla osalla lapsista on myös vaikeuksia toisten ja ehkä myös omien tunteiden arvostamisessa. Tunteiden ymmärtämisen vaikeus tekee sosiaalisesta kanssakäymisestä muiden lasten kanssa vaikeaa. (Ozonoff, Dawson & McPartland 2008, 16.) Tästä johtuen heidän on vaikea leikkiä muiden lasten kanssa. Jotkut lapsista osaavat leikkiä toisten lasten kanssa, mutta leikin on kuitenkin tapahduttava täysin heidän ehdoillaan. Mikäli näin ei ole, saattaa seurauksena olla riita tai tappelu. Lisäksi Asperger-lasten leikit ovat usein hyvin stereotyyppisiä. Tämä tarkoittaa sitä, että heidän leikkinsä liittyvät suoraan johonkin kaikkinelevään kiinnostukseen, esimerkiksi tähtitieteeseen, säähän, räjähdysaineisiin, sotahistoriaan tai linja-autoaikatauluihin. (Gillberg 2000, 159.)

Käytännöllisesti katsoen kaikilla lapsilla, joilla on Aspergerin oireyhtymä, on vahvoja puolia. Monien Asperger-lasten yleislahjakkuuden taso on korkea tai hyvin korkea, vaikka heillä voi ilmetä myös tiettyjä erityisvaikeuksia, jotka eivät liity sosiaaliseen toimintaan tai käyttäytymiseen. Lisäksi osapuilleen kolmasosalla kaikista niistä, joilla on Asperger, vaikuttaisi olevan harvinaisen hyvä muisti, etenkin näköhavaintojen suh-

teen. Kaikissa olosuhteissa älyllinen lahjakkuus on monien Asperger-lapsien suurin mahdollisuus elämässä ja sitä tulee ehdottomasti käyttää hyväksi. Sen sijaan, että korostettaisiin ainoastaan lasten sosiaalisia vaikeuksia ja panostettaisiin pelkkään sosiaalisten valmiuksien kehittämiseen, tulisi painottaa heidän älyllistä vahvuuttaan ja vahvistaa heidän itseluottamustaan kyseisessä asiassa. (Gillberg 2001, 77–79.)

### 3.4 ADHD

ADHD voidaan määritellä monella eri tavalla, mutta sisällöllisesti kaikki määritelmät tarkoittavat samaa. ADHD tai toisin sanoen tarkkaavaisuus/ylivilkkaushäiriö on kehityksellinen itsehillinnän häiriö, johon liittyy ongelmia tarkkaavaisuudessa, impulssikontrollissa sekä aktiivisuustasossa (Barkley 2008, 35).

ADHD-lapsilla on heikentynyt kyky itsehillintään tai impulssikontrolliin. Tämä näkyy lasten käytöksessä siten, että he yrittävät useimmiten päästä helpommalla ja käyttävät mahdollisimman vähän aikaa tylsien ja epämiellyttävien tehtävien suorittamiseen. Lapsilla, joilla on ADHD, on lisäksi vaikeus tulla toisten lasten kanssa toimeen. Tämä johtuu siitä, että muut lapset kokevat ylivilkkauksen ja impulsiivisuuden vastenmielisenä. Vastenmielisyyttä esiintyy erityisesti silloin, kun lapset yrittävät leikkiä tai pelata jotain peliä yhdessä ADHD-lapsen kanssa. Toiset lapset eivät myöskään pidä ADHD-lapsen tylyydestä tai suoruudesta, erityisesti silloin, kun hän tekee julmia huomioita muista lapsista. ADHD-lapsen helpot ja nopeat suuttumisreaktiot, turhautumiset sekä aggressiivisuus saattavat myös pelottaa muita lapsia. (Barkley 2008, 59–244.)

Tyypillisesti lapsella, jolla on ADHD, on vaikeuksia odottaa haluamaansa. Vuoron odottaminen muun muassa erilaisissa peleissä tekee hänestä levottoman. (Barkley 2008, 59.) Tämän pyrimme ottamaan huomioon myös kerhomme suunnittelussa. Emme kerhokertojemme aikana ohjanneet kovin montaa leikkiä, jossa lapset olisivat joutuneet odottamaan ja jonottamaan. Toisaalta taas toisinaan pyrimme tietoisesti harjoittelemaan oman vuoron odottamista. Kuitenkin pääsääntöisesti vältimme leikkejä, jotka vaativat pitkiä jonotusaikoja. ADHD:hen liittyy myös muita ongelmia. Tällaisia ongelmia ovat muun muassa erityiset oppimisvaikeudet, motoriikan koordinaation ongelmat, puheen ja

kielen ongelmat, hahmotushäiriöt ja käytösongelmat sekä sosiaalisen kanssakäymisen ja tunne-elämän ongelmat (Michelsson ym. 2004, 20).

Kaikki lapset, joilla on tarkkaavaisuushäiriö, eivät ole samanlaisia. Heillä voi olla joku tai useampi seuraavista ongelmista: vaikeuksia kiinnittää huomiota tiettyyn asiaan, vaikeuksia keskittyä vain yhteen asiaan kerrallaan, vaikeuksia olla aloillaan, vaikeuksia ajatella ennen toimintaa, vaikeuksia löytää tavaroita ja/tai oppimisvaikeuksia koulussa. Esimerkiksi paikallaan pysymisen vaikeus aiheuttaa lapsessa levottomuutta. Lapsen tulisi saada olla koko aika liikkeessä. Mikäli lapsi ei pääse liikkumaan, hän saattaa tuskastua, väsyä tai tulla uneliaaksi. Vaikeus ajatella ennen toimintaa taas kuvastaa sitä, että ADHD-lapsi saattaa joskus sanoa tai tehdä jotain, ennen kuin hän ehtii ajatella asiaa. (Quinn & Stern 2009, 13–18.)

ADHD-lapsen kuntoutusmenetelmiä on useita. Kuntoutusmenetelmiin kuuluvat toimintaterapia, ratsastusterapia, toiminnallinen musiikkiterapia, neuropsykologinen kuntoutus, yksilöllinen psykoterapia, puheterapia sekä lasten ryhmäkuntoutus, johon sisältyy vanhempien mahdollisuus osallistua keskusteluryhmiin. Toimintaterapiaa lienee yleisimmin käytetty erityislasten terapianmuoto. Kun taas ratsastusterapiaan käytetään useimmiten tasapaino-, keskittymis- ja ryhtiongelmaisten sekä kontaktihäiriöisten lasten yhtenä terapiavaihtoehtona. Toiminnallinen musiikkiterapia kehittää puolestaan käden liikkeiden tarkkuutta ja lapsen koordinaatiokykyä sekä sarjallisuutta ja rytmisyyttä. Tämän terapiamuodon tehosta ADHD-oireisiin ei kuitenkaan ole näyttöä. Neuropsykologista valmennusta tulisi suosia erityisesti koulunsa aloittavien ja koulussa olevien lasten kanssa, sillä he hyötyvät neuropsykologisesta valmennuksesta eniten. Yksilöllistä psykoterapiaa saavat erityisesti ne ADHD-lapset, joilla on tunne-elämän sekä käytöksen häiriöitä. Puheterapia toisin sanoen kommunikaatioterapia keskittyy rakentamaan lapsen kokonaisilmaisua. Puheterapiassa harjoitellaan erityisesti auditiivista hahmotusta, puhemotoriikkaa ja ääntämistä. (Sillanpää ym. 2004, 261.)

### 3.5 Dysfasia ja valikoiva puhumattomuus eli mutismi

Dysfasiaksi sanotaan lapsen kielenkehityksen erityisvaikeutta, jos kielihäiriön syynä ei ole mikään muu nimetty sairaus tai vamma. Kielelliset vaikeudet liittyvät useimmiten

sekä puheilmaisuun että puheen ymmärtämiseen. (Hyytiäinen-Ruohokoski 2001, 6.) Kuitenkin on muistettava, että jokaisen lapsen kielenkehityksen pulmat ovat yksilöllisiä (Kerola 2001, 25). Kielen prosessoinnin ongelmat ilmenevät lapsilla muun muassa kyvyttömyytenä reagoida ääniin, vaikeutena sietää voimakkaita ääniä, vaikeutena eritellä ääniärsyksiä, kyvyttömyytenä sarjoittaa ääniärsyksiä ja toistaa niitä, kuullun tiedon käsittelyn hitautena sekä lyhytkestoisen kuulomuistin ja työmuistin heikkoutena (Launonen ym. 2009, 46). Erityisesti äänisarjojen muistamisessa ja toistamisessa huomasimme joillakin kerholaisilla ongelmia, kun teimme rytmiharjoituksia. Heidän oli erittäin vaikeaa toistaa perässä taputettua rytmiä, jopa kädestä pitäen avustettuna.

Kielihäiriön lisäksi dysfaattisella lapsella on monesti muitakin neurologisia ongelmia, kuten kömpelyyttä hieno- ja karkeamotoriikassa, tarkkaavaisuus- tai käytösongelmia sekä vaikeuksia visuaalisessa hahmotuskyvyssä (Sillanpää ym. 2004, 234). Neurologisten ongelmien yhteydessä lapsi oireilee eri tilanteissa. Oireilu voi ilmetä esimerkiksi rauhattomuutena, kun lapsi ei ymmärrä kuulemaansa puhetta tai ei tule ymmärretyksi. (Hyytiäinen-Ruohokoski 2001, 7.)

Aikuisten kielellisistä häiriöistä puhuttaessa käytetään termiä afasia. Sillä tarkoitetaan jo kehittyneen kielellisen kyvyn menettämistä. (Launonen ym. 2009, 226–227.) Dysfasias- ta puhutaan lasten kielihäiriöiden yhteydessä (Hyytiäinen-Ruohokoski 2001, 6). Dysfasias- siassa lapsi puhuu yleensä vain vähän ja puhe on hyvin epäselvää. Tämä luonnollisesti vähentää lapsen halua olla sosiaalisessa kontaktissa muihin ihmisiin ja vaikeuttaa hänen selviytymistään käytännön tilanteissa. (Kaski ym. 2009, 146.) Puheella on merkittävä rooli sosiaalisten taitojen kehittämisessä, ja sen puute saattaa lisätä syrjäytymisen uhkaa (Lampinen 2007, 78). Olisi tärkeää muistaa osoittaa lapselle jonkinlainen kiitos tai kehu, kun lapsi osallistuu kommunikaatioon tai onnistuu siinä. Näin lapsi saa positiivisia kokemuksia omasta kommunikaatiostaan ja haluaa yrittää toistekin. (Hyytiäinen-Ruohokoski 2001, 26.) Lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät kommunikoinnin lisääntyessä ja vuorovaikutuksen lisääntyminen vaikuttaa puolestaan myönteisesti kielen, älykkyiden ja lapsen persoonallisuuden kehittymiseen. Tästä syntyy positiivinen kierre, joka kannustaa lasta kommunikoimaan. (Lampinen 2007, 80.)

Kommunikointia voidaan tukea puhetta tukevilla ja korvaavilla menetelmillä. Niitä ovat esimerkiksi tukiviittomat. Tukiviittomia käytetään puheen ohessa siten, että lauseen

olennaisimmat sanat viitotaan (Launonen ym. 2009, 110). Lapsi oppii myös itse käyttämään tukiviittomia, mutta samalla puhe kehittyy. Kaikkien lapsen kanssa kommunikoivien henkilöiden olisi tärkeää käyttää tukiviittomia (Hyytiäinen-Ruohokoski 2001, 23). Kerhossa käytimme tukiviittomien sijaan ohjauksen tukena eleitä ja kuvia. Koimme niistä olevan enemmän hyötyä koko ryhmälle. Hyytiäinen-Ruohokosken (2001, 17) listauksen mukaan on hyvä käyttää mahdollisimman monipuolisia opetusmenetelmiä, kuten havainnollistamista, asioiden konkretisoimista, kertaamista ja toistoa sekä järjestelmällisyyttä. Pyrimmekin mukaillen toteuttamaan tätä listaa ohjauksessamme. Ohjaamisen ja ohjeiden onnistumisen näki ryhmästä heti toiminnan sujuvuutena ja lasten myönteisinä kerhokokemuksina. Vastaavasti epäselvät ohjeet aiheuttivat lapsissa aina levottomuutta ja keskittymisen herpaantumista.

Lapsen kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi saa lääkinällistä kuntoutusta, kuten puheterapiaa ja neuropsykologista kuntoutusta. Merkittävä rooli on kuitenkin myös harrastuksilla, ystävillä, päivähoidolla ja koululla. Huomattava merkitys liikunnalla on erityisesti sellaisille lapsille, joilla on vaikeuksia motoriikassa, oman kehon hahmottamisessa ja ihmissuhteiden solmimisessa. Sosiaalisen vuorovaikutuksen kehittymisen ja oppimisen kannalta lapsen saamat kokemukset ikäistensä seurassa ovat tärkeitä. (Hyytiäinen-Ruohokoski 2001, 10–13.)

Valikoiva puhumattomuus eli selektiivinen ja elektiivinen mutismi ilmenee yleensä ensimmäisen kerran varhaislapsuudessa. Taustalla vaikuttaa yleensä tunnetekijät, kun lapsi joissain tilanteissa kieltäytyy puhumasta ja toisissa tilanteissa tuottaa puhetta täysin normaalisti. (Sillanpää ym. 2004, 206.) Mutisteiksi kutsutut lapset saattavat esimerkiksi puhua kotiväen kanssa, mutta eivät halua kommunikoida vieraiden aikuisten kanssa. Nämä piirteet ovat yleensä voimakkaimmillaan esikouluikässä ja ensimmäisten kouluvuosien aikana, mutta lievenevät iän karttumisen myötä. (Launonen ym. 2009, 14.) Erään lapsen kohdalla ilmeni selektiivistä mutismia, hän ei koko kerhon aikana puhunut kenellekään muulle kuin omille vanhemmilleen. Otimme tämän huomioon jo kerhoja suunnitellessamme, emmekä vaatineet häntä puhumaan missään tilanteessa. Annoimme hänelle mahdollisuuden sanoa ja puhua, mutta hän ei kuitenkaan halunnut puhua. Joillakin lapsilla voi olla taustalla puheen viivästymä tai ääntämishäiriöitä. Usein mutismiin liittyy myös muita sosio-emotionaalisia häiriöitä, kuten sosiaalista herkkyyttä, ahdistuneisuutta tai vetäytyneisyyttä. (Sillanpää ym. 2004, 206.) Lapsen vuorovaikutuksen



myönteisten kokemusten kehittymisen kannalta on tärkeintä, että lapsi saa tuntea olevansa hyväksytty juuri sellaisena kuin hän on. Lapselle pitäisikin antaa mahdollisuus osallistua vuorovaikutustilanteisiin puhumattomanakin. Yleensä puhearkuus helpottuu juuri myönteisten vuorovaikutustilanteiden kautta. (Launonen ym. 2009, 14.)

### 3.6 Motoriset vaikeudet

Motorisiin taitoihin ja niiden kehittymiseen liittyviä poikkeuksia nimitetään monin eri tavoin. Niitä saatetaan nimittää motoriikan kehityshäiriöiksi, motorisiksi oppimisvaikeuksiksi tai koordinaatiohäiriöiksi. Kehityksellisten koordinaatiohäiriöiden keskeinen oire on motorista koordinaatiota vaativissa toiminnoissa esiintyvä ikään ja älylliseen tasoon nähden selvä vaikeus. Tämä vaikeus voi tulla esiin motorisen kehityksen hitautena, joka saattaa näkyä muun muassa kävelemään oppimissa. Lisäksi vaikeus saattaa ilmetä esineiden pudottelemisena tai erilaisina vaikeuksina urheilusuorituksissa tai kirjoittamisessa. (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala: *Motoriikka ja erityisvaikeudet* 2005, 12.)

Motoriikan kehityshäiriöille on tyypillistä motorisen ja visuumotorisen toiminnan hitaus ja/tai epätarkkuus sekä liikkeiden ajoittamisen ja rytmisyyden vaikeudet. Lisäksi vaikeuksia esiintyy monivaiheisten toimintojen suorittamisessa, esimerkiksi rusettisolmun tekemisessä. Motoriikan kehityshäiriöiden tyypillisiin piirteisiin kuuluu myös lihasvoiman säätelyn vaikeudet. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapsi ei osaa arvioida oikein voiman käyttöä, vaan käyttää joko liian paljon tai liian vähän lihasvoimaa siihen toimintaan nähden, jota on hän tekemässä. Lapsella saattaa esiintyä myös tavallista suurempaa vaihtelua motorisissa suorituksissa eri tilanteista riippuen. Motoriikan kehityshäiriöihin kuuluu myös tukeutuminen näköaistiin ja keskikehon lihasten käyttöön tasapainon säilyttämiseksi. (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala: *Motoriikka ja erityisvaikeudet* 2005, 12–13.)

Motorisen kehityksen mahdollistavat kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään olevat kasvu-, kypsyminen- ja oppimisprosessit. Motorinen kehitys määritellään iän myötä tapahtuvaksi toiminnan muutokseksi. Siihen vaikuttavat sekä perintö- että ympäristötekijät. Lapsen motorinen kehitys etenee tiettyjen vaiheiden kautta, mutta vaiheiden järjestys

saattaa muuttua tai joitakin vaiheita saattaa jäädä kokonaan pois. (Rintala, Ahonen & Cantell: Elämäkulkua ja liikunta 2002, 142.) Normaalisti motoristen taitojen oppiminen etenee kolmen perättäisen vaiheen kautta. Taidon oppiminen on alkuvaiheessa kognitiivista. Tällöin lapsi hakee ja vastaanottaa tietoa uudesta opittavasta taidosta eri aistein havainnoimalla, katsomalla, kuuntelemalla ja tunnustelemalla. Ensimmäiselle vaiheelle on tyypillistä sopivan suoritustavan etsiminen, johon liittyy tärkeänä osana selkeä kielellinen tai fyysinen ohjauksen tarve. Toisessa vaiheessa aistien avulla kerättyä tietoa verrataan ja yhdistetään muistissa olevaan tietoon. Kun ulkoinen ja kognitiivinen ohjaus käyvät tarpeettomiksi ja toiminta on automatisoitunut, voidaan siirtyä kolmanteen vaiheeseen. Kolmannessa vaiheessa motoristen taitojen oppimisen prosessista syntyy uusia sisäisiä malleja, joita kokeillaan fyysisen toiminnan avulla. (Huisman & Nissinen: Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta 2005, 27.) Normaalisti kehittyvä lapsi oppiikin aistiin kehoaan ja ympäröivän maailman sekä kehittyä aktiivisesti toimivaksi seitsemän ensimmäisen ikävuotensa aikana. Kehityksessä havaitaan nopeita ja hitaita kausia sekä kriittisiä ja herkkiä kausia. Pysyviä vajavuuksia ja toimintahäiriöitä saattaa seurata, mikäli kehitys häiriintyy kriittisten kausien aikana. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että lapsi saa säännöllistä ja systemaattista ohjausta ja harjoitusta, jotta hänen motorinen kehityksensä olisi normaalia. (Rintala, Ahonen & Cantell: Elämäkulkua ja liikunta 2002, 142.)

Motoriset taidot ovat tärkeitä lapsen kokonaiskehityksen kannalta, koska ne luovat pohjan havainnoille, uusista ympyröistä saaduille kokemuksille, sosiaalisten taitojen kehitykselle ja omatoimiselle selviytymiselle. Kehitysvammaisten henkilöiden motorisen kehityksen viivästyminen ilmenee useimmiten sekä perus- että havaintomotoriikassa. (Kaski ym. 2009, 198–199.) Motorisiin perustaitoihin kuuluvat tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä käsittelytaidot. Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla lapset liikkuvat paikasta toiseen. Esimerkiksi kiipeäminen, juokseminen ja hyppiminen kuuluvat liikkumistaitoihin. Käsittelytaitojen avulla lapset puolestaan pystyvät toimimaan eri esineitä, välineitä ja telineitä apuna käyttäen. Käsittelytaitoja ovat esimerkiksi heittäminen, potkiminen sekä kuljettaminen. Havaintomotoriikalla tarkoitetaan lapsen käsitystä itsestään, kehostaan ja sen eri puolista. Havaintomotoriikkaan liittyy myös kyky havainnoida suuntia, tilaa ja aikaa sekä toimia suhteessa niihin. Havaintomotoriikan harjoittaminen varhaisvuosina koetaan erityisen tärkeäksi. (Karvonen ym. 2003, 44–47.)

Oman kehon hahmotus on motoristen taitojen perusta (Kaski ym. 2009, 199). Havaintomotoriikkaa voidaan kehittää harjoittamalla kehontuntemusta, avaruudellista hahmottamista, suunnan hahmottamista sekä ajan hahmottamista. Kehontuntemuksella tarkoitetaan muun muassa tietoa eri kehonosien sijainnista, nimistä, kehonosien suhteista ja tärkeydestä. Lisäksi kehontuntemukseen kuuluu tietous siitä, kuinka kehoa ja sen osia liikutetaan tehokkaasti sekä lihasten rentouttamisen kyky. Avaruudellinen hahmottaminen puolestaan tarkoittaa sitä, että ihminen hahmottaa esineiden ja asioiden sijainnin suhteessa itseensä. Suunnan hahmottaminen sisältää lateraalisuuden, sisäisen tietouden oikeasta ja vasemmasta puolesta, ja suuntatietoisuuden kehittymisen sekä kyvyn liikkua tilassa tehokkaasti. Tähän sisältyy myös mittasuhteiden ja käsitteiden (vasen, oikea, ylhäällä, alhaalla) ymmärtäminen. Ajan hahmottamiseen sisältyy samanaikaisuuden, rytmin ja järjestyksen oppimista. Järjestyksen oppimisella tarkoitetaan oikeaa toimintajärjestystä tietyissä liikesuorituksissa. Silmä-jalka/käsikoordinaatio viittaa lapsen sisäisen aikarakenteen kehittymiseen. (Karvonen 2000, 21–22.) Ohjatuilla leikeillä voidaan vahvistaa omasta kehosta saatavia tuntemuksia sekä omaa olemusta suhteessa ympäristöön (Kaski ym. 2009, 200).

Lieviä motorisia häiriöitä luonnehtii lapsen ikään ja älylliseen tasoon nähden selvä jälkeenjääneisyys koordinaatiota vaativissa liikesuorituksissa (Rintala, Ahonen & Cantell: Elämäkulkua ja liikunta 2002, 142). Koordinaatiolla tarkoitetaan kykyä yhdistää eri kehonosien liikkeitä sujuvaksi kokonaissuoritukseksi. Tällöin liikkeen tila ja voima sekä ajankäyttö on suhteutettu täsmällisesti toisiinsa. (Karvonen 2000, 14.) Lievät motoriset häiriöt voivat ilmetä motorisen kehityksen hitautena (esimerkiksi kävelemään oppimisessa), kömpelyytenä (esimerkiksi esineiden pudottelemisena), vaikeuksina liikuntasuorituksissa tai kirjoittamisessa. Vaikeudet haittaavat lapsen jokapäiväistä elämää sekä lisäksi ne saattavat vaikuttaa hänen minäkuvansa kehitykseen. Kehityksellisiin koordinaatiohäiriöihin ei lueta ongelmia, jotka johtuvat suoraan tunnetusta neurologisesta sairaudesta. Tällaisiin sairauksiin kuuluvat muun muassa psyykinen kehitysvamma, CP-vamma sekä lihastaudit. Kehityksellinen koordinaatiohäiriö saattaa olla suhteellisen itsenäinen ja lapsen ainoa kehityksellinen vaikeus, mutta yleensä se esiintyy osana laajempaa vaikeutta. (Rintala, Ahonen & Cantell: Elämäkulkua ja liikunta 2002, 142–144.)

Liikunnallisten perustaitojen eli niin sanotun karkeamotoriikan harjoittamisen tavoitteena on liikkumisessa tarvittavien liikekaavojen hallitseminen. Karkeamotorisiin taitoihin

kuuluvat muun muassa pään ja ylävartalon hallinta, kääntyminen, ryömiminen, konttaaminen, istuminen sekä seisominen. (Kaski ym. 2009, 200.) Karkeamotoriset vaikeudet ilmenevät yleisimmin tarkkaavuus- ja oppimishäiriöiden yhteydessä liikunnallisena kömpelyytenä ja vaikeuksina tasapainoa ja koordinaatiota vaativissa suorituksissa. Liikunnalliset taidot, kuten käveleminen ja pyörällä ajon oppiminen saattavat olla viivästyneitä. Myös useat urheilu suoritukset ovat ikään nähden kömpelöitä. Kehityksellinen dyspraksia eli motorisen ohjelmoinnin häiriö on tavallisin este liikuntataitojen oppimiselle aivojen hienotoimintahäiriöiden yhteydessä. Dyspraktisella lapsella saattaa olla ongelmia ideoinnissa, jolloin hän ei oivalla, mitä milläkin välineellä voi tehdä. Ongelmia saattaa esiintyä myös motorisessa ohjailussa eli kyvyssä suunnitella, miten tehtävä tehdään, mikä sisältää toiminnan sarjoittamisen ja ajastamisen. Myös motorinen tuotos eli tehtävän suorittaminen saattaa aiheuttaa ongelmia. (Sillanpää ym. 2004, 247.)

Motorisiin vaikeuksiin liittyy myös hienomotoriikan heikkous. Hienomotoriikka saattaa olla kömpelöä ja epätarkkaa, käsien yhteistyö puutteellista ja käden taidot voivat olla heikkoja. Lapsen kätsisyys, onko oikea- vai vasenkätinen, saattaa olla vakiintumatonta aina kouluikään asti. (Sillanpää ym. 2004, 247.) Hienomotoriikkaa vaativat muun muassa esineisiin tarttuminen, napitus ja kynän käyttö. Ota-anna-leikit sekä esineiden pudotelu ja poimiminen kehittävät hienomotoriikkaa. (Kaski ym. 2009, 200.)

Vanhempien rooli on tärkeä lievien motoristen häiriöiden kotiharjoittelussa. Varhain aloitettuna motorinen kuntoutus mahdollistaa parhaiten kuntoutumisen. Lisättyä liikuntaa voidaan suositella myös ennalta ehkäisevässä mielessä, mikäli epäillään kehityksen viivästyneitä ja diagnoosia ei ole vielä varmistettu. Varhainen kuntoutus saattaa parhaimmillaan auttaa lasta motoristen taitojen oppimisen ohella myös sosiaalisesti ja antaa onnistumisen kokemuksia. Tällä tavoin voidaan luoda motivaatiota jatkaa liikunnallisiin harjoituksiin osallistumista jatkossa. (Rintala, Ahonen & Cantell: Elämänkulku ja liikunta 2002, 145.)

## 4 KUNTOUTUS

Kuntoutus on määritelty joka toisella vuosikymmenellä eri tavoilla. 2000-luvulla WHO on päätenyt kokonaan erilaiseen pragmaattiseen lähestymistapaan, jossa keskeinen muutos on negatiivisten ilmaisujen positiivisiksi kääntäminen ja toimintakyvyn näkeminen jatkumona siten, että osallistuminen ja elinympäristö ovat tärkeässä asemassa. (Sipari 2008, 31.) Kuntoutus voidaan myös nähdä toimintana, jonka avulla kuntoutuja saavuttaa paremman fyysisen toimintakyvyn, sosiaalisen kelpoisuuden ja henkilökohtaisen tyytyväisyyden ja suoriutuu helpommin päivittäisistä toiminnoista. Kuntoutukseen kuuluu eri osa-alueita, joista valitaan tilanteeseen sopivin kuntoutusmuoto. Kuntoutuksen osa-alueita ovat lääkinnällinen kuntoutus, sosiaalinen kuntoutus, kasvatuksellinen kuntoutus sekä ammatillinen kuntoutus. (Kaski ym. 2009, 240.)

### 4.1 Lapsen ja arjen näkökulma

Kuntouttavan arjen järjestämisen päämääränä on lapsen hyvä elämä, johon kuuluvat omatoimisuustaidot, itsenäisyys, mielekäs tekeminen ja osallistuminen. Arki itsessään ei kuitenkaan kuntouta, vaan arjessa toimivat ihmiset ja ihmisten välinen toiminta eli yhteistoiminta. Kuntouttavan arjen lähtökohtana on lapsen arjen ensisijaisuus, johon kuntoutus liitetään. Kuntouttavan arjen käyttöä perustellaan pitkälti siten, että se on lasta motivoivaa, mielekästä toimintaa. (Sipari 2008, 68–77.)

Lapselle saattaa muodostua helposti negatiivinen minäkuva, mikäli häntä kuntoutetaan paljon irrallaan arjen toiminnoista. Lapselle tulee tunne, ettei hän ole hyväksytty ja hyvä sellaisenaan, vaan hänen tulee muuttaa itseään. Lapselle on tärkeää saada kokemus arvostetuksi tulemisesta. Lisäksi on tärkeää, että lapselle kehittyy hyvä itsetunto ja itse-tuntemus, positiivinen minäkäsitys sekä se, että hän kokee onnistumisen kokemuksia. (Sipari 2008, 87–88.)

Sosiaalinen kanssakäyminen vaatii sekä omien että toisten oikeuksien ja tunteiden tiedostamista, kommunikaatiotaitoja sekä kykyä hoitaa ihmissuhteita. Sosiaaliset taidot kehittyvät yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa ja sosiaalinen vuorovai-

kutus nähdäänkin oppimisen ja kehityksen perustana. (Kaski ym. 2009, 204–206.) Me pyrimme luomaan kerhoomme mahdollisimman positiivisen ilmapiirin, jotta kaikilla osallistujilla olisi hauskaa ja hyvä olla. Iloa ja leikkimielisyyttä tulee olla kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, sillä jopa kaikkein rankimmista elämäkokemuksista voi huumorin avulla löytää voimaa ja selviytymiskeinoja. Arjen keskelle tarvitaan iloa ja leikkimielisyyttä, mutta ennen kaikkea sillä saadaan luotua hyvä ja turvallinen vuorovaikutusilmapiiri lapsen ja aikuisen välille. Iloisuus luo usein innostusta oppia uutta. Hyväntuulisuus ja hymy toimivat hyvinä kannustajina. (Kerola ym. 2009, 226.)

Kuntoutuminen on usein raskasta ja välillä turhauttavaltakin tuntuva ponnistelu, joka vaatii kuntoutujalta energiaa ja pitkämielisyyttä. Mitä enemmän kuntoutuja saa tukea, sitä paremmat kuntoutumisen mahdollisuudet hänellä on. Perheen ja ystävien tuki on tärkeää erityisesti emotionaalisesti. Tällöin kuntoutuja todella voi kokea saavansa tukea ja olevansa läheisilleen tärkeä. (Kettunen ym. 2009, 73.)

Verkostotyöllä saadaan luotua sosiaalista tukea kuntoutujalle. Verkostoon voi kuulua ammattiauttajia, jolloin kyseessä on virallinen verkosto eli moniammatillinen viranomaisverkosto. Verkostoon voi myös kuulua kuntoutujalle merkityksellisiä ihmisiä, kuten ystäviä, läheisiä ja perheenjäseniä. Heistä puolestaan käytetään nimitystä epävirallinen eli luonnollinen verkosto. Kuntoutujan ja hänen läheistensä muodostama verkosto nähdään hyvin tärkeänä. (Kettunen ym. 2009, 73.)

## 4.2 Perheen näkökulma

Perhe on kokonaisuus, jossa kaikki perheenjäsenet vaikuttavat toisiinsa. Perheessä opitaan monia tärkeitä asioita, kuten toisista välittämistä sekä ristiriitojen kohtaamista ja käsittelemistä. Perhe on turvallinen paikka erilaisten elämäntaitojen opetteluun ja oppimiseen. Perheen elämäntilanne vaikuttaa aina koko perheen, erityisesti vanhempien, voimavaroihin. Mikäli perheeseen syntyy vammaisen lapsi, se herättää monenlaisia tunteita. Ensin tulevat järkytys, suru ja tyhjiys. Sen jälkeen nousevat esiin epäonnistumisen kokemus, yksinäisyys ja erilaisuuden kohtaaminen omassa elämässä sekä suorituspaineeet vammaisen lapsen kasvattajana ja kuntouttajana. Myös sisaruksille on vaikeaa, kun perheessä on vammaisen lapsi. Sisarukset joutuvat vanhempien tavoin sopeu-

tumaan uuteen tilanteeseen. Yhden perheenjäsenen vammaisuus vaikuttaa näin ollen koko perheen hyvinvointiin. (Lampinen 2007, 40–48.)

Vanhempien toiminnalla on vaikutusta sisaruussuhteiden kehittymiseen. Vanhemmat voivat toimia joko tietoisesti tai tiedostamattaan omien kokemustensa ohjaamina. Suhteeseen vaikuttaa oleellisesti myös sisarusten ikä, syntymäjärjestys, sukupuoli ja perheen elämäntilanne. Kuitenkin sisaruussuhteen laadusta riippumatta sisarukset opettavat toisilleen sosiaalisen kanssakäymisen ja vuorovaikutuksen taitoja, jotka luovat perustan kaikille tuleville ihmissuhteille. Vammaisen lapsen sisarusten onkin todettu olevan persoonallisuudeltaan ja sosiaalisilta taidoiltaan keskimääräistä kehittyneempiä ja joustavampia. Heidän on myös helpompi sietää erilaisuutta sekä hyväksyä ennakkoluulottomasti odottamattomia tilanteita ja monenlaisia toimintatapoja. (Lampinen 2007, 48–49.)

Kuntoutuksessa voidaan ottaa työskentelyn kohteeksi kuntoutujan ohella koko perhe. Tällöin kyseessä on perhekeskeinen työskentelytapa, joka on verkostotyötä. Perhekeskeisiä työtapoja on paljon, mutta yhteistä niille kaikille on se, että tuki kohdistuu koko perheeseen eikä vain kuntoutujaan. Perhekeskeiseen työskentelyyn kuuluu muun muassa perheenjäsenten ohjaaminen ja informointi. (Kettunen ym. 2009, 73.) Me käytimme kerhossamme perhekeskeistä työskentelytapaa, sillä perustimme kerhon, johon sai osallistua koko perhe. Halusimme tarjota kaikille perheenjäsenille mahdollisuuden tehdä yhdessä kaikkea kivaa liikkuen. Samalla kerhomme tarkoituksena oli kuitenkin tarjota kaikille osallistuville mahdollisuus fyysisten ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Kerhomme yhtenä tarkoituksena oli toimia perheen kokonaisvaltaisena kuntouttajana. Kuntouttava työmme kohdistui kuitenkin pääasiassa diagnoosin saaneiden lasten motoristen, sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen kehittämiseen. Kerhomme kautta kuitenkin tarjosimme perheille mahdollisuuden oppia uusia liikuntataitoja ja leikkejä, joita he voivat kotona halutessaan hyödyntää perheen iloksi ja diagnoosin saaneen lapsen kuntouttamista ajatellen.

Halusimme kerhomme myötä luoda myös perheille uusia vertaistukiverkostoja tai vahvistaa jo aiemmin olemassa olleita verkostoja. Tämän perustimme sille tiedolle, että kuntoutumisen kannalta tärkeä sosiaalisen verkoston osa on kuntoutujan vertaisryhmä ja siltä saatu vertaistuki. Samassa tilanteessa oleva tai samat asiat läpikäynyt ihminen ymmärtää yleensä parhaiten, miltä kuntoutujasta tuntuu ja mitä hän tilanteessa kokee.

Vertaisryhmän jäseniltä on mahdollisuus saada sellaisia arkielämän tilanteisiin liittyviä vihjeitä ja neuvoja, joita ammattiauttajat eivät osaisi kertoa. Vertaisryhmä saattaa kehittää myös käytännön ratkaisuja eri tilanteisiin. (Kettunen ym. 2009, 74.)

## 5 VERTTIS-KERHO

### 5.1 Suunnittelu

Saimme opinnäytetyöhömmä kentältä pyynnön, jonka saimme kuulla lehtori Kati Karinharjulta. Aune-hankkeen projektipäällikkö Birgit Vuori-Metsämäki oli ottanut häneen yhteyttä ja toivonut apua Neppari-kerhon perustamiseksi Satakuntaan. Kati Karinharju markkinoi asiaa edelleen meille opinnäytetyön aiheena ja innostuimme heti. Tarkoituksena oli luoda Nepparista toimintamalli Poriin, ja sitä kautta laajentaa toimintaa Turun seudulta Satakuntaan. Satakunnan kerhon tarkoituksena oli painottaa erityisliikuntaan, vaikka tämä poikkesi aiemmin pidetyn Nepparin formaatista. Alkuperäisenä kohderyhmänä piti olla autistiset lapset, mutta myös lapset, joilla on todettu Touretten syndrooma, nähtiin yhtenä vaihtoehtona suunnitteluvaiheessa. Satakunnan Neppari-toiminnan oli tarkoitus alkaa tammikuussa 2010.

Mikäli Neppari-hanke olisi toteutunut, pääyhteistyökumppanimme olisi ollut Kuntoutus- ja kehittämiskeskus Huvitus, joka sijaitsee Yläneellä. Satakunnan sairaanhoitopiiri olisi ollut opinnäytetyön tilaajana. Tapasimme useamman kerran kaikkien yhteistyötahojen kanssa ja suunnittelimme tulevaa toimintaa ja tavoitteita. Lisäksi kävimme haastattelemassa Kuntoutus- ja kehittämiskeskus Huvituksesta kuntoutuspäällikkö Seppo Lainetta, kuntoutussuunnittelija ja kouluttaja Anu Louhelaista, Aune-hankkeen projektipäällikkö Birgit Vuori-Metsämäkeä sekä johtavaa sosiaalityöntekijää Heikki Mustosta Satakunnan sairaanhoitopiiristä. Haastattelujen kautta saimme tietoa kunkin yhteistyötahon toiveista ja tavoitteista. Tehtyämme haastattelut huomasimme eri yhteistyötahojen haluavan eri asioita uudelta Neppari-kerholta. Lisäksi rahoituksen saaminen toiminnan käynnistämiseen tuotti ongelmia. Yhteistyötahojen erilaisista toiveista ja rahoituksesta



johtuen päätimme yhdessä Birgit Vuori-Metsämäen kanssa, että meidän osallistumisemme Nepparin tuomiseksi Poriin jää väliin. Sairaanhoidopiiri ja Kuntoutus- ja kehittämiskeskus Huvitus jatkoivat edelleen yhteistyötään Nepparin toiminnan laajentamista koskien.

### 5.1.1 Neppari

Neppari on Huvituksen luoma avokuntoutuksen malli. Toiminta on aloitettu ensimmäisenä Turun seudulla, mutta nyt toimintaa haluttiin laajentaa myös Satakuntaan. (Louhelainen & Laine henkilökohtainen tiedonanto 26.10.2009.) Satakunnan Nepparin oli tarkoitus erota jonkin verran aiemmasta mallista, sillä sen oli tarkoitus painottaa erityisliikuntaan (Vuori-Metsämäki henkilökohtainen tiedonanto 28.10.2009). Neppari on aiemmin toiminut Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamana, mutta Satakunnan Nepparin rahoitusta oli haettava muilta tahoilta (Louhelainen & Laine henkilökohtainen tiedonanto 26.10.2009).

Turussa Neppari-toiminnan tarve ilmeni kentältä tulleenä pyyntönä. Tämän seurauksena Neppari-kerhoa alettiin koota Tourette-teeman ympärille. Kerhotapaamisten kesto oli 1,5 tuntia ja kerhokertoja oli yhteensä kymmenen. Kerho oli tarkoitettu niin lapsille kuin vanhemmillekin. Yleisesti ottaen lapsille oli järjestetty omaa toimintaa ja vanhemmille omaa, mutta toisinaan he olivat myös yhdessä tekemässä samoja asioita. Jokaisen kerran päätteeksi vanhemmat ja lapset kokoontuivat aina yhteen ja päätöshetki oltiin yhdessä. Kaikilla kerroilla toistui aloituksessa sama kaava. Aloituksessa keskityttiin aina tutustumaan paikalla oleviin ihmisiin. Vanhemmilla oli mahdollisuus vaikuttaa kerhojen teemoihin. Lastenryhmien teemat olivat vanhempien ryhmiä vastaavat. (Louhelainen & Laine henkilökohtainen tiedonanto 26.10.2009.)

### 5.1.2 Kuntoutus- ja kehittämiskeskus Huvitus

Kuntoutus- ja kehittämiskeskus Huvitus on perustettu Yläneelle vuonna 1994. Ensimmäiseksi siellä alettiin järjestää lastensuojelun kuntoutustyötä. Vuodesta 1995 alkaen myös vaikeavammaisille on tarjottu palveluita. Ensimmäinen Huvituksen tarjoama pal-

velu vaikeavammaisille oli sopeutumisvalmennuskurssi. Vastaavanlaiset sopeutumisvalmennuskurssit lievästi kehitysvammaisille aloitettiin vuonna 2008. (Louhelainen & Laine henkilökohtainen tiedonanto 26.10.2009.)

Vuosittain Kuntoutus- ja kehittämiskeskus Huvituksessa järjestetään 28 viikkoa sopeutumisvalmennusta. Asiakkaiden sopeutumisvalmennuskurssien maksajina toimivat yleisesti ottaen vakuutusyhtiöt sekä Kansaneläkelaitos eli KELA. Lisäksi Huvituksessa järjestetään myös koulutusta muun muassa musiikkiterapian, taideterapian sekä seikkailukoulutuksen merkeissä. Koulutukset on tarkoitettu niin oppilaitoksille kuin ammattihenkilökunnallekin. Koulutukset järjestetään joko Huvituksen tiloissa tai haluttaessa myös tilaajien luona. (Louhelainen & Laine henkilökohtainen tiedonanto 26.10.2009.)

Kuntoutus- ja kehittämiskeskus tekee Raha-automaattiyhdistyksen eli RAY:n tuella kehittämistyötä. Kehittämistyöhön sisältyy menetelmien kehittämistä, tutkimustyötä sekä julkaisujen tekoa. Koska RAY rahoittaa Huvituksen toimintaa, tulee heidän raportoida kaksi kertaa vuodessa RAY:lle mihin he ovat rahat käyttäneet. Näin varmistetaan, että rahat käytetään oikeaan käyttötarkoitukseen sekä palvelujen laadun säilyminen. (Louhelainen & Laine henkilökohtainen tiedonanto 26.10.2009.)

### 5.1.3 Satakunnan AUNE-hanke

Teimme opinnäytetyötä tehdessämme yhteistyötä Birgit Vuori-Metsämäen kanssa. Hän toimi AUNE-hankkeen projektipäällikkönä. Hänen kauttaan teimme myös yhteistyötä Aune-työn kanssa, joka on jatkoa AUNE-hankkeelle. AUNE-hanke on työnimi autismin kirjon verkostoitumishankkeelle. AUNE-sana muodostuu sanoista autismi ja netti eli verkko tai verkosto. Hankkeen tavoitteena on saada koko maahan alue-Auneja, joiden tehtävänä on kartoittaa ja ylläpitää tiedostoa alueensa autismituntoutuspalveluiden tarpeesta ja saatavuudesta. Alue-Aunella on tieto alueen autismin kirjon osajista ja heidän saatavuudestaan. Myös tiedon välitys valtakunnalliselle Pää-Aunelle, jonka tehtävänä on muun muassa koordinoita koulutuksia, kulkee alue-Aunejen kautta. Autismi- ja Aspergerliitto lähestyi syksyllä 2003 sosiaalialan osaamiskeskusalueittain autismin kirjon kanssa työskenteleviä tahoja. Päätös hankesuunnitelman tekemisestä tehtiin joulukuussa 2003, ja sen teki erityishuoltopiirin johtaja. Suunnittelutyötä tehtiin yhteistyössä eri or-

ganisaatioiden ja hallintokuntien edustajien kanssa vuosi 2004. (Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut 2010.)

Hankkeen kohderyhmään kuuluivat autismin kirjon henkilöt, joilla oli diagnoosi tai piirteitä autismista, Aspergerin oireyhtymästä, Tourettista tai Rettin syndroomasta. Lisäksi kohderyhmään katsottiin kuuluvaksi myös ne henkilöt, joilla oli jokin muu diagnoosi ja sen lisäksi autismin kirjon piirteitä tai diagnoosi. Tällaisia diagnooseja olivat esimerkiksi ADHD, dysfasia, kehitysvammaisuus tai jokin psykiatrinen diagnoosi. Myös henkilöt, joilla oli samanlaisia toimintarajoitteita kuin autismin kirjon henkilöillä, kuuluivat hankkeen kohderyhmään. (Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut 2010.)

Hankkeen tavoitteena olivat seuraavat: 1) Autismin kirjon asiakkaiden ja palveluiden kartoittaminen Satakunnan alueella, 2) erityisosaamisen lisääminen autismin kirjon tunnistamisessa ja kuntoutuksessa, 3) autismin kirjon osajien verkostoituminen, 4) vertaisryhmätoiminnan käynnistäminen ja vahvistaminen, kumppanuus ja yhteistyö osana ammattilaisten tuottamia palveluja, 5) perustyön tukeminen seutukunnittain, 6) autismin kirjon koordinoituvuuden aloittaminen ja vakiinnuttaminen, 7) yhteistyö Satakunnan alueen yksityisten palveluiden tuottajien, oppilaitosten ja hankkeiden kanssa mahdollisten uusien toimintojen ja palveluiden aikaansaamiseksi autismityön tueksi ja vahvistamiseksi, 8) työryhmissä tuotettujen mallien testaaminen ja dokumentointi kaikkien käyttöön ja 9) aktiivinen tiedottaminen autismiin liittyvistä asioista. (Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut 2010.)

Hanke oli kaksivuotinen, jolloin hankeaika oli 1.8.2005–30.7.2007. Lisäksi lääninhallitus myönsi yhden kuukauden lisäajan, jonka seurauksena hanke päättyi 30.8.2007. Hankkeessa olivat mukana kaikki Satakunnan kunnat sekä Pirkanmaan maakunnan puolelta Äetsä ja Punkalaidun, ja niissä kaikki hallintokunnat: sosiaalitoimi, koulutoimi ja terveystoimi. Hankkeen yhteistyötahoina olivat Satakunnan sairaanhoitopiiri, josta psykiatrian tulosalue, Mannerheimin Lastensuojeluliiton koulutus- ja kehittämiskeskus Huvitus, SAMDY - Satakunnan autismi-, dysfasia- ja MBD-yhdistys, Satakunnan ammatikorkeakoulu, Porin palveluopisto sekä Turun Yliopisto/Rauman Opettajankoulutuslaitos. (Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut 2010.)

Birgit Vuori-Metsämäki toimi Satakunnan alueen alue-Aunena. Hänen tehtäviinsä kuului toimia linkkinä perustason ja erityisen tason välillä, vanhempien ja ammattilaisten välillä, asiakkaiden ja ammattilaisten välillä sekä autismityön ja yhteistyökumppaneiden, yhdistysten, yksityisten palveluntuottajien, muiden hankkeiden, valtakunnallisten toimijoiden ja osaamisen välillä. Alue-Aune oli myös mukana alueen autismin kirjon palveluiden kehittämisessä niin perustasolla kuin erityisellä tasolla erityishuoltoapiirissä ja sairaanhoitopiirissä. (Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut 2010.)

## 5.2 Verttis-kerhon taustaa

Neppari-toiminnan jäätyä meidän osaltamme historiaan siirryimme Birgit Vuori-Metsämäen kanssa suunnittelemaan toisenlaista erityisliikuntakerhoa Satakunnan alueelle. Tästä seuraten pääyhteistyötahoksemme tulikin Birgit Vuori-Metsämäki ja Aunetyö. Hänen kanssaan aloimme kehitellä ideaa perhekerhosta, johon kaikki perheenjäseneet saisivat osallistua. Myös kohderyhmämme muuttui autismista ja Touretten syndroomasta F83 diagnoosin saaneihin lapsiin ja heidän perheeseensä.

F83 diagnoosin saaneet lapset kuuluvat niin sanotusti väliinputoajiin. Heille ei ole järjestetty minkäänlaista erityisliikuntaa tai muuta vastaavaa toimintaa Satakunnan alueella. Toki heidän olisi mahdollista osallistua muihin liikuntakerhoihin tai muuhun harrastustoimintaan, mutta vastaavanlaista juuri heille kohdistettua toimintaa ei ole aiemmin Satakunnan alueella järjestetty. Birgit Vuori-Metsämäelle oli tullut perheiltä pyyntöjä F83 diagnoosin saaneille lapsille ja heidän perheilleen järjestetystä toiminnasta. Tästä johtuen oli tarkoituksena perustaa kerho, joka olisi suunnattu juuri kyseiselle diagnoosiryhmälle.

Jatkoimme yhdessä Birgit Vuori-Metsämäen sekä Kati Karinharjun kanssa suunnittelua kerhon perustamisesta. Alun perin oli jo nähty mahdollisuutena perhekerhon perustaminen. Me pidimme tästä ajatuksesta hyvin paljon. Suunnittelun edetessä päädyimme lopulta siihen lopputulokseen, että perustaisimme kerhon koko perheelle. Kerhoon tulemisen edellytyksenä olisi ainoastaan se, että lapsella on diagnosoitu F83. Sisaruksilla tai muilla kerhoon osallistuvilla perheenjäseniltä ei vaadittu kuin iloista mieltä ja halu liikua yhdessä muiden kanssa.

Verttis-kerhoa alettiin markkinoida jonkin verran jo joulukuussa 2009. Markkinointi jatkui vielä 2010 alkuvuodesta. Markkinoimme kerhoamme muun muassa Autismiliiton talvipäivillä Porissa helmikuussa 2010. (Liite 1) Birgit Vuori-Metsämäki hoiti kuitenkin pääsääntöisesti kerhon markkinoinnin omien verkostojensa kautta. Markkinointi oli kokonaisuudessaan melko vähäistä, mutta saimme kuitenkin mukavan kokoisen ryhmän kasaan. Kerho aloittikin toimintansa 11.3.2010 Satakunnan ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksikön liikuntasalissa.

### 5.3 Toteutus

Verttis-kerho toteutui kerran viikossa kymmenen viikon ajan. Yksi kerhokerta kesti tunnin. Tunnin aikana liikuimme lasten ja aikuisten kanssa erilaisten leikkien ja pelien merkeissä. Suunnittelimme jokaisen kerhokerran huolella, ryhmän taidot ja tarpeet huomioiden. Kerhosuunnitelmissa oli aina sama runko. (Liitteet 4-13) Kerho alkoi aina lämmittelyleikillä. Sen jälkeen siirryttiin erilaisiin peleihin ja leikkeihin, joista osa saattoi olla aiemmilta kerroilta tuttuja ja osa uusia. Loppua kohden kerhossa oli vähän rauhallisempia leikkejä ja viimeiseksi loppurentoutuminen. Tämän rungon pohjalta meidän oli ohjaajina helppo lähteä suunnittelemaan uutta kokonaisuutta, mutta ennen kaikkea se loi turvallisuutta kerholaisille. Selkeärakenteinen liikuntatuokio luo tutun kaavan eli rutiinin lapsille. (Huovinen & Rintala: Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen 2007, 204.)

Kerhoja suunnitellessa meidän tuli ottaa huomioon erityisesti kohderyhmä. F83 diagnosoitujen lasten opetussuunnitelman ja sitä kautta myös liikunnan toteutuksen tulee sisältää elementtejä havainto- ja muistitoimintojen kehittämiseen, hieno- ja karkeamotoriikan parantamiseen, oman kehon hahmottamiseen ja tunnistamiseen, pitkäjänteisyyteen, keskittymiskykyyn ja tahdonalaisen tarkkaavaisuuden lisäämiseen. Ryhmätoiminnan suunnittelussa painottuu myös kavereiden kanssa selviytymisessä tarvittavien valmiuksien harjoittelu. Tällaisia taitoja ovat ryhmäkäyttäytymisen perustaidot, joihin kuuluu ohjeiden vastaanottaminen ja sääntöjen noudattaminen, toisten huomioon ottaminen, itsensä ilmaiseminen sekä sosiaalinen itsenäisyys ja rohkeus. (Kerola 2001, 96.) Lisäksi kiinnitimme huomiota kerhokertoja suunnitellessamme siihen, että emme ohjaisi

viestileikkejä. Viesteissä syntyy vääjäämättä vertailutilanteita, joita emme halunneet kerhossamme syntyvän. Pyrimme myös välttämään sellaisia leikkejä, joissa säännöt edellyttävät lopullista karsiutumista. Halusimme myös kerhojen suunnittelussa ottaa mukaan ulkona liikkumisen. Tämän koimme tärkeäksi sen vuoksi, että metsässä kävelminen tai juokseminen on erilaista kuin esimerkiksi kovalla asfaltilla, hiekalla tai soralla. Lisäksi ulkona sellaiset aistikokemukset kuin tunnustelu, koskettaminen, haistaminen, kuuleminen ja näkeminen ovat melkein itsestään selvyyskysymyksiä. Tämän vuoksi ohjaajan täytyy tehdä lapset tietoisiksi niistä, esimerkiksi esittämällä aiheeseen liittyviä kysymyksiä. Ohjaaja voi myös yhdistää aistihavainnot leikkeihin. Tämän lapset kokevat yleensä jännittävänä. (Zimmer 2001, 169.) Verttis-kerhossa lapset kokivat ulkoilukerhoilla muun muassa erilaisia ääniä ja hajuja kuin liikuntasalissa. Lisäksi liikkuminen ulkona on monella tavalla erilaista kuin salissa ja kehittää eri asioita kuin sisällä liikkuminen.

Kerhomme yksi tärkeimmistä tavoitteista oli vertaistukiverkostojen luominen koko perheelle. Vanhempien vertaistukiverkostojen luominen mahdollistettiin liikunnan lisäksi siten, että neljänä kerhokertana vain lapset osallistuivat ohjattuun toimintaan ja vanhemmilla oli mahdollisuus keskustella toistensa kanssa. Keskustelu ei ollut ohjattua eikä ketään pakotettu osallistumaan. Keskustelut olivat hyvin suosittuja ja useimmiten kaikki vanhemmat osallistuivat keskusteluihin. Vanhempien keskustellessa me leikimme ja liikuimme lasten kanssa. Näin lapset saivat myös välillä leikkiä keskenään ja sitä kautta tutustua toisiinsa paremmin. Mikäli lapsi ei halunnut jäädä yksin liikkumaan, oli vanhemman mahdollista osallistua hänen kanssaan.

Kerhomme tavoitteena oli lisäksi käytännön ideoiden tuominen kotiin ja yhteisen harrastuksen luominen koko perheelle. Sovelsimme ohjauksessamme mahdollisimman monenlaisia välineitä. Käytimme keilauksessa esimerkiksi Pringles-purkkeja keilojen sijasta. Erilaisilla sovelluksilla halusimme osoittaa, että kaikki leikit ovat sovellettavissa myös kotiin, jos vain hyödyntää erilaisia käytännön esineitä ja asioita sekä käyttää hie-man luovuutta. Leikki-ideoiden kotiin viemistä helpotimme kokoamalla materiaalipaketin ”Liikuntaideoita kotiin” kaikista leikeistä, joita olimme kerhon aikana ohjanneet ja leikkineet. Kokosimme materiaalipaketimme kerhojen teemoja hyödyntäen. (Liite 14) Esimerkiksi tutustuminen ja kehon hallinta, palloilu luovasti sekä perusmotoristen taitojen kehittäminen olivat eräät otsikot leikkien ryhmittelyssä. Loppuun lisäsimme vielä

kiitokset perheille kuvan kera. Materiaalipaketti jaettiin perheille viimeisellä kerhokerhalla. Ne perheet, jotka eivät olleet silloin paikalla, saivat omansa postitse.

### 5.3.1 Ensimmäinen kerhokerta

Jännitimme molemmat kovasti ensimmäistä kerhokertaa. Jännitys laantui hieman, kun perheet saapuivat paikalle. Lapset juoksentelivat joka puolella salia ennen kuin aloitimme. Tällöin meille molemmin tuli pelko siitä, että emme onnistu ohjaamisessa lasten ollessa niin vilkkaita. Lasten vanhemmat eivät millään tavalla kieltäneet lapsia, vaan antoivat heidän juoksennella niin paljon kuin he halusivat.

Ohjaaminen sujui kuitenkin hyvin ja saimme vanhemmat myös hyvin mukaan toimintaan. Vanhemmat olivat alusta saakka innokkaasti osallistumassa liikuntaan, joten heitä ei tarvinnut hirveästi motivoida. Yksi vanhemmista totesikin kerhon päätteeksi: ” Oli lupa hullutella lapsen kanssa. Kivaa oli!”. Lapset olivat myös hyvin motivoituneita liikumaan ja leikkimään. Yhtä lasta joutuimme jonkin verran motivoimaan. Koimme, että olimme onnistuneet kerhon suunnittelussa hyvin, sillä kerho sopi kaikille osallistujille hyvin. Kaikki pystyivät osallistumaan omien taitojensa mukaan. Suosituimmaksi leikiksi lasten keskuudessa nousi Maa-meri-laiva-leikki.

Ensimmäisen kerran jälkeen löysimme myös jonkin verran asioita, joita tulisi kehittää. Meidän tulisi saada leikkivaihdot sujuvammiksi tulevilla kerhokerroilla, jotta ei tulisi liikaa odottelua. Liikuntaleikkien ohjaamisessa olisi hyvä hyödyntää lasten apua leikkien purkamisessa. Leikin purkamisessa on hyvä jakaa lapsille tehtävät ja valvoa tavaroiden paikoilleen asettamista ja käsittelyä. Lisäksi lopuksi lapsia tulee kiittää hyvin tehdystä työstä. (Ranto: Lapsi ja leikit, lasten ohjauksen periaatteet 1999, 89–90.) Päätimme hyödyntää jatkossa lasten apua leikkien vaihdossa, jotta heillä olisi koko ajan tekemistä eikä keskittyminen herpaantuisi missään vaiheessa. Lisäksi meidän tulisi sopia yhteiset säännöt kerhoon. Esimerkkinä säännöistä voisi olla se, että kun yksi puhuu, niin muut ovat hiljaa. Koimme myös, että jatkossa olisi hyvä olla enemmän vauhdikkaita leikkejä, koska ryhmä on hyvin energinen.

Aluksi jaoimme vanhemmille erilaista materiaalia kerhoon liittyen. (Liitteet 2-3, 15–16) Alun paperien jako ja yleinen informointi kerhosta vei jonkin verran aikaa, joten emme ehtineet liikkumaan kovinkaan paljon. Halusimme kuitenkin koota perheiltä ilmoittautumis- ja perustietolomakkeen avulla yhteystiedot ja lasten mahdolliset erityistuen tarpeet. Tämä on olennainen osa ennakkointia, joka on tärkeää erilaisten vahinkotilanteiden varalta (Alanko ym. 2004, 8). Koimme tämän kerhokerran olleen pehmeä lasku niin meille kuin myös kerholaisille ja heidän vanhemmilleen. Näin saimme kaikki rauhassa tutustua toisiimme ja tilaan sekä lisäksi kerhoon osallistujat saivat käsityksen siitä, mitä tulevaisuudessa kerhossa teemme. Kokonaisuudessa meille jäi hyvä mieli ja koimme onnistuneemme niin suunnittelussa kuin ohjauksessakin. Seuraavaan kertaan pyrimme korjaamaan asiat, jotka mielestämme olisi voinut tehdä toisin. Lisäksi päätimme seuraavalla kerralla kysyä perheiltä toiveita kerhon toteutuksen suhteen. (Liite 17)

### 5.3.2 Toinen kerhokerta

Ensimmäisellä kerralla adrenaliini virtasi ja jännitys toi hyvän vireen ohjaamiseen. Tällä kertaa jännitti vielä vähän, mutta päällimmäisenä tunteena oli kuitenkin väsymys. Se verotti ohjaamisesta oman osansa, sillä lapsista tuli koko ajan avoimempia ja sen myötä myös vilkkaampia. Pohdimme kerhon jälkeen, miten saisimme lapset rauhoitettua kuuntelemaan ohjeita. Myös aikuisten asennoituminen ohjeiden antamiseen vaikutti paljon, sillä lapset katsovat esimerkkiä vanhemmilta. Aikuisten puhuessa ohjeiden antamisen aikaan lapsiinkin oli lähes mahdotonta saada kontaktia. Yhtenä vaihtoehtona mieleemme nousi, että voisimme pyytää kerholaisia istumaan alas aina ohjeiden kuuntelemisen ajaksi. Mikäli lapsi saa istua leikin kulun selittämisen ja näyttämisen ajan, jaksaa hän keskittyä paremmin kuuntelemaan (Ranto: Lapsi ja leikit, lasten ohjauksen periaatteet 1999, 89–90).

Toinen kerta meni kokonaisuudessaan hyvin. Muutaman lapsen kanssa saimme tehdä enemmän töitä, jotta saimme heidät keskittymään esimerkiksi ohjeisiin. Tällaisissa tilanteissa oli vaarana, että ohjaaminen ei olisi pysynyt meidän hallinnassamme. Vilkaammat lapset villitsivät muitakin, jolloin ohjaajina meidän piti pysyä todella tiukkoina. Loppujen lopuksi saimme kuitenkin aika hyvin pidettyä ohjat käsissämme koko ajan.



Häntähippa osoittautui vaikeaksi leikiksi lapsille. Jaoimme aikuiset ja lapset eri ryhmiin, jotta näkisimme seuraavaa kertaa varten hiukan, miten lapset kykenevät toimimaan ilman vanhemman aktiivista läsnäoloa. Toinen meistä ohjasi vanhempia ja toisen meistä ohjatesa lapsia. Käytännössä lasten häntähippa ei onnistunut ollenkaan, ja heidän oli todella vaikea keskittyä ohjeisiin ja leikkiin ylipäätään, kun vanhemmat leikkivät vieressä. Aluksi yritimme ohjaajina saada lapsia keskittymään omaan leikkiinsä, mutta se ei onnistunut. Lasten huomio kiinnittyi lopulta vain aikuisten hauskanpidon seuraamiseen. Aikuisilla häntähippa nimittäin oli erittäin onnistunut, ja heillä näytti olevan hauskaa keskenään.

Huomasimme tämän kerhokerran yhteydessä, että tulimme liian myöhään laittamaan paikkoja valmiiksi. Jatkon kannalta oli hyvä huomata, että meidän on tarpeen tulla hyvissä ajoin, varsinkin jos välineitä on käytössä paljon. Meille molemmille oli tärkeää, että ennen kerhoa ehdimme käydä suunnitellut leikit vielä rauhassa läpi ja ”kuivaharjoitella” ohjaamista. Ohjaamiseen valmistautumiseenkin täytyy siis varata tarpeeksi aikaa, sillä on tärkeää miettiä käytännön toteutus etukäteen. Lisäksi aina tulisi varata tarvittavat välineet riittävän lähelle, jotta välineiden hakemiseen ei kuluisi turhaan aikaa. (Ranto: Lapsi ja leikit, lasten ohjauksen periaatteet 1999, 89–90.)

Olimme suunnitelleet ohjaukset tällä kertaa niin, että toinen ohjaa kerhon alkupään leikit ja toinen loppupään. Totesimme kerhon jälkeen, ettei se toiminut käytännössä. On parempi, jos ohjausvastuu on jaettu niin, että joka toinen leikki on aina toisella. Silloin seuraavaksi ohjausvuoroon tulevalla on aikaa valmistautua tulevaan ohjaukseen. Ohjausvastuu on silloin myös selkeämmin vain toisella, jolloin toinen vain tarvittaessa täydentää ohjauksia. Pääasiassa vain toinen on siis äänessä. Huomasimme myös, että ohjeiden pitää olla jatkossa lyhyempiä ja selittämiseen ei saa mennä niin paljon aikaa.

### 5.3.3 Kolmas kerhokerta

Kolmannella kerralla oli ensimmäinen kerta, jolloin lapset olivat yksinään liikkumassa aikuisten ollessa toisaalla keskustelemassa. Tämän tarkoituksena oli luoda vanhemmille vertaistukiverkostoja sekä mahdollisuuksia tutustua toisiinsa paremmin. Lasten kohdalla

halusimme tarkastella, miten käyttäytyminen muuttuu, kun vanhemmat eivät ole paikalla. Lisäksi tarkoituksena oli kehittää lasten itsevarmuutta sekä vuorovaikutustaitoja, ja sitä kautta luoda heille oma vertaistukiverkostonsa.

Kolmannen kerran osanotto oli erinäisistä syistä melko vähäinen. Olimme suunnitelleet kerhoon aikataulullisesti riittävän määrän leikkejä, mutta lasten vähäinen määrä aiheutti sen, että leikkejä olisi tarvinnut olla yksi enemmän. Leikkeihin kulunut aika oli lyhyempi kuin olimme arvioineet. Tästä opimme sen, että jatkossa suunnitteluvaiheessa kannattaa miettiä yksi ylimääräinen leikki, jotta tekeminen ei lopu kesken, jos olemme aikatauluttaneet suunnitelmamme virheellisesti.

Tällä kerralla olimme onnistuneet suunnittelemaan leikkien vaihdot hyvin. Nyt ei tullut turhaa odottelua, joten saimme kokonaisuuden pysymään koko ajan hyvin kasassa. Huomasimme myös, että nyt ryhmä oli helpommin hallittavissa, kun aikuiset eivät olleet mukana liikkumassa. Lisäksi koimme ohjaamisen selkeämmäksi, kun ohjasimme vuorotellen joka toisen leikin. Onnistuimme myös pitämään ohjeet selkeinä ja lyhyinä. Tällä varmistimme sen, että kaikki pystyivät seuraamaan ohjeistusta hyvin ja ymmärsivät leikin idean.

Käytimme hernepussijuoksussa nuolia strukturoimaan juoksusuuntaa. Huomasimme kuitenkin leikin kuluessa, että nuolet eivät auttaneet lapsia ollenkaan, sillä he eivät kiinnittäneet niihin mitään huomiota. Pohdimmekin, että nuolet saattoivat olla väärässä paikassa. Nuolet olisi ollut ehkä hyvä sijoittaa joukkueiden omien patjojen eteen, jotta ne olisivat havainnollistaneet juoksusuuntaa paremmin. Juoksusuunnan hahmottamisessa ei sinänsä kuitenkaan lapsilla ollut ongelmia, vaan he ymmärsivät sen melko nopeasti.

Aikuisten vertaiskeskustelu oli onnistunut hyvin. Eräs vanhemmista oli johtanut keskustelua Birgit Vuori-Metsämäen pyynnöstä, sillä hän ei itse päässyt paikalle. Birgit oli ollut yhteydessä kyseiseen vanhempaa ja kertonut toiveita keskustelun sisällölle. Hän oli toivonut, että vanhemmat keskustelisivat siitä, mitä toiveita heillä on jatkon suhteen sekä siitä, olisiko jotain kehitettävää. He olivat keskustelleet yleisesti kerhosta ja vaihtaneet arkipäivän kokemuksiaan. He olivat tehneet keskustelun aikana muistiinpanoja, jotka toimitettiin ensin Birgitalle ja sitä kautta myös meille. Keskustelun päätteeksi ja oimme vanhemmille seuraavaa kertaa varten info-materiaalia. (Liite 18)

Tältä kerralta opimme taas uutta ja saimme vinkkejä omaan ohjaukseen. Seuraavaksi kerraksi pyrimme taas parantamaan niitä seikkoja, jotka voisi tehdä vielä paremmin. Koimme kuitenkin onnistuneemme luomaan lapsille mukavan kerhon, jossa käydä. Tästä saimme viitteitä muun muassa erään lapsen kommentista, jonka hän sanoi meille kerhon loputtua hymyillen: ”Verttis-kerho on kiva!”. Tämän jälkeen olimme molemmat hyvällä mielellä ja tyytyväisiä omaan työpanokseen.

#### 5.3.4 Neljäs kerhokerta

Soteekin järjestämät TerveSynttarit olivat samaan aikaan kerhon kanssa salin kahdessa muussa osassa. Jouduimme siirtymään eri osaan salia, kuin missä ennen olimme olleet. Pelkäsimme etukäteen lasten menevän paikan vaihdoksesta pois toltaan tai, että se vaikuttaisi toteutukseen sekoittavasti. Kerroimme heti aluksi kaikille kerholaisille tämänkertaisista erikoisjärjestelyistä. Lapsille yhtäkkinen paikanvaihdos ei kuitenkaan näyttänyt olevan minkäänlainen ongelma, he olivat enemmänkin uteliaita näkemään uuden paikan. Kerhon toteutus ei kärsinyt suunnitelmien muutoksesta mitenkään ja synttäri-hulinoista ei tullut häiriötä meille.

Saimme vanhemmilta viime kerran jälkeen palautetta. He olivat keskustelleet sillä aikaa, kun lapset olivat liikkumassa ja tehneet keskustelujensa pohjalta muistiinpanoja. Sähköpostitse palaute tavoitti myös meidät. Neljättä kerhokertaa suunnitellessamme pyrimme parhaamme mukaan ottamaan kehitysajatukset huomioon, jotta voisimme paremmin täyttää vanhempien toiveet.

Palautteessa oli maininta äänenkäytöstä. Pyrimmekin tällä kerralla kiinnittämään huomiota muun muassa siihen, ettei ohjeiden selittämisen aikana kukaan olisi selän takana. Yritimme myös viestittää vanhemmille, että he huolehtisivat lapsensa kuuloetäisyydelle ja pois selkämme takaa, jos lapsi on sinne jostain syystä eksynyt. Äänenkäyttöön liittyen tavoitteenamme oli puhua kuuluvasti ja selkeästi, jotta ohjeet kantautuisivat kaikkien korviin. Se oli alusta asti tavoite, johon mielestämme olimme hyvin päässeet jo aiemminkin. Nyt kiinnitimme siihen vielä erityistä huomiota.

Ensimmäisten kertojen aikana jouduimme välillä korottamaan ääntämme ja useampaan kertaan pyytämään lapsia olemaan hiljaa ohjeiden selittämisen aikana. Se oli aikaa ja voimia vievää, ja halusimme siihen asiaan selkeän muutoksen. Asia tuli puoliksi vahingossa esille, kun lapset taas temmelsivät omiaan ohjaajien puhuessa. Ohjeiden selittäminen lopetettiin hetkeksi kokonaan ja kaikille tehtiin selväksi, että vain yksi henkilö on äänessä kerrallaan. Tämä sääntö pätee myös alkupiirissä tai lopussa, kun keskustellaan kokemuksista. Halusimme tällä tavoin opettaa lapsille, että toisen ihmisen kuunteleminen on osa kunnioittamista ja jokaisella on oikeus tulla kuulluksi.

Viime viikolla kerholaisia oli paikalla hyvin vähän ja silloin kerho oli vain lapsille. Tällä kerralla väkeä oli enemmän, ja ohjaaminen tuntui sen myötä heti paljon merkityksellisemmältä. Itseäkin motivoi paremmin ohjata isommalle porukalle, kuin kouralliselle ihmisii. Joidenkin suunnittelemiemme leikkien ohjaaminen ja soveltaminen vain muutamalle henkilölle olisi aika haastavaa. Lapsetkin saavat enemmän irti toiminnasta, kun osallistujia on mukana enemmän.

Olimme suunnitelleet alkulämmittelyleikiksi pyykkipoikahipan. Kun menimme hyvissä ajoin ennen kerhon alkua laittamaan välineitä valmiiksi, huomasimme, ettei pyykkipoikia löydy mistään. Jouduimme soveltamaan leikkiä ja vaihdoimme pyykkipoikien tilalle huivit. Alkuperäisen leikin tavoitteena ollut käsien hienomotoriikan kehittäminen ei tässä sovelluksessa enää toteutunut, mutta päätimme ottaa pyykkipoikahipan jollain toisella kerralla. Huivihippa sai erään lapsen toimesta uuden, paljon osuvamman nimen: häntärosvo. Häntärosvo oli sekä lapsista että aikuisista hauskaa, joten pikainen suunnitelmien muutos ei onneksi näkynyt toteutuksessa.

Leikkivarjosovellukset sujuivat hyvin ja pyyhkeiden ja lakanoiden käyttäminen leikkivarjon sijasta osoittautui hyväksi ajatukseksi. Jokaisella perheellä oli oma pyyhe ja lakana, ja perheet saivat toimia omina yksiköinä. Se toi vaihtelua kerhon normaaliin kulkuun. Normaalisti toimimme pääsääntöisesti kaikki isona ryhmänä. Tämä tuntui meistä sujuvan erittäin hienosti. Lapsista myös näki, kuinka tärkeää heille aika oman vanhemman/omien vanhempien kanssa kahdestaan oli. Hymy oli herkässä, kun perheet kokeilivat erilaisia juttuja pyyhkeiden ja lakanoiden kanssa. Kaikilla näytti selvästi olevan hauskaa.

Joillekin lapsille lakana oli haastava väline, kun esimerkiksi piti kuljettaa palloa lakanan reunoja pitkin. Kun kerholaiset oli jaettu perheittäin, oli vanhemmilla mahdollisuus soveltaa antamiemme ohjeita lapsensa taitojen ja mieltymysten mukaan. Jos lapsi ei pitänyt jostain jutusta, oli se mahdollista jättää tekemättä, jolloin annoimme perheelle ohjeet vaihtoehtoisesta toiminnasta. Meille ohjaajille tällainen jako toi sen mahdollisuuden, että pystyimme ohjaamaan jokaista paremmin ja yksilöllisemmin. Kukin perhe sai ohjaajan täyden huomion omalla vuorollaan ja pystyimme paremmin ottamaan kunkin perheen lapsen tarpeet huomioon. Ohjaaminen oli helpompaa siinä mielessä, että toiminta oli koko ajan meidän hallinnassamme. Jos jollain lapsella alkoi vauhti kasvaa liian suureksi, oli huomattavasti selkeämpää ohjata häntä yksilöllisesti sopivamman toiminnan pariin. Lapseen sai paremman kontaktin ja uskomme, että lapsista myös tuntui mukavalta tulla huomioiksi yksilöinä.

### 5.3.5 Viides kerhokerta

Viidennellä kerralla meillä oli teemana palloilu luovasti. Halusimme opettaa niin lapsille kuin aikuisillekin, että palloilla voi tehdä muutakin kuin esimerkiksi pelata jalkapalloa. Halusimme lisäksi, että lapset saavat tutustua mahdollisimman moniin erilaisiin ja erikokoisiin palloihin. Tämä perustui siihen, että lapsi oppii säätelemään omaa voimankäyttöään käsitellessään eri painoisia ja erikokoisia tavaroita. Lapsi oppii myös samalla vertaamaan esineiden ominaisuuksia. Esimerkiksi onko pallo painava vai kevyt, iso vai pieni, pehmeä vai kova. Samalla lapsi oppii uusia käsitteitä ja sanavarasto lisääntyy. (Karvonen ym. 2003, 160.) Tällä mahdollistimme myös sen, että jokainen lapsi sai toimia ja liikkua omien taitojensa ehdoilla. Lapsilla oli mahdollisuus valita eri leikeissä sellainen pallo, joka tuntuu itsestä sopivimmalta. Moni kuitenkin kokeili erilaisia palloja eri leikeissä. Mielestämme lapset osasivat hyvin valita itselleen ja omiin taitoihinsa sopivan välineen omatoimisesti. Osa lapsista myös haastoi hyvin omaa taidokkuuttaan harjoitellen aina pienemmällä ja taas pienemmällä pallolla.

Tällä kerralla lapset olivat ilman vanhempiaan. Vanhemmilla oli jälleen mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukiverkostojen luomiseen. Keskusteluun ei kenenkään ollut pakko osallistua. Jokainen sai myös ottaa itselleen omaa aikaa kerhon ajaksi, mikäli koki sen tarpeellisenä. Kaikki vanhemmat kuitenkin osallistuivat mielellään keskusteluun.

Tällä kertaa vanhemmille ei määritelty mitään tiettyä aihetta, vaan he saivat keskustella juuri niistä asioista, mistä he kokivat haluavansa toisille kertoa. Vanhemmat kokivat keskustelun olleen myös tällä kerralla antoisaa.

Muutimme alkupiiriä tällä kerralla siten, että käytimme jättipalloa osoittamaan sitä, kenen vuoro on milloinkin sanoa oma nimi. Lisäksi vierittelimme jättipalloa muutoinkin, jotta lapset saivat tutustua uuteen välineeseen. Toteutus ei kuitenkaan ollut aivan niin onnistunut kuin olimme suunnitelleet. Koimme, että kokonaisuus jäi hieman irralliseksi eikä tekemisellä ollut mitään tiettyä tarkoitusta. Tästä johtuen meidän oli hyvin vaikea motivoida lapsia, kun emme itsekään oikein tienneet, onko vierittämisellä mitään tavoitetta. Jos olisimme keksineet vierittämiseen jonkin lisäyksen, olisi toiminta ollut mielekkäämpää, ja sillä olisi ollut selkeä tarkoitus välineeseen tutustumisen lisäksi.

Seuraavana leikkinä meillä oli kengurupallo. Leikki oli mielestämme onnistunut valinta, sillä siinä lapset saivat tutustua paremmin erilaisiin palloihin. Erilaiset välineet kun tuovat iloa, vaihtelua ja elämyksiä lasten liikuntaan. Lisäksi välineiden käsittely edistää aistien yhteistoimintaa sekä silmien ja käsien/jalkojen yhteistyöskentelyä. (Karvonen ym. 2003, 159.) Leikkiä olisi kuitenkin voinut ehkä jollakin tapaa muuttaa, että olisimme saaneet siihen enemmän liikettä. Jouduimme jonkin verran rajoittamaan juoksemista, sillä muutoin se olisi voinut mennä holtittomaksi. Ehkä jälkepäin ajatellen kuitenkin rajoitimme juoksemista hieman liikaa. Vaikka leikissä olisikin voinut olla enemmän liikettä, sen positiivisena puolena oli, että saimme lapset hyvin keskittymään ohjeiden kuunteluun. Leikin avulla onnistuimme myös korostamaan sitä, että toisen puhuessa muut ovat hiljaa ja kuuntelevat tarkasti. Ohjeet olivat kuitenkin ehkä hieman liian pitkät, sillä sääntöjä oli paljon. Lasten keskittyminen meinasi useaan otteeseen herpaantua, mutta tilanne ei kuitenkaan missään vaiheessa tullut mahdottomaksi. Tästä opimme, että säännöt olisi hyvä jakaa osiin. Ensin kertoa vain osa leikin säännöistä ja seuraavassa vaiheessa jatkaa taas siihen vaiheeseen kuuluvilla säännöillä.

Kerhon kuluessa muutimme jonkin verran suunnitelmaamme sen mukaan, mikä oli lapsille mieluisaa toimintaa. Jätimme kokonaan Pidä oma puoli puhtaana-leikin pois ja lisäsimme aikaa keilaamiseen, sillä lapset pitivät hyvin paljon keilaamisesta. Keilauksessa he pitivät erityisesti keilojen pystyyn nostamisesta. Keilaukseen siirtyminen oli ohjauksellisesti kuitenkin hieman sekava, sillä toinen meistä ohjasi edellisen leikin, jon-

ka aikana toinen toimi erään lapsen henkilökohtaisena avustajana. Kun avustajana olleen yhtäkkiä olisikin pitänyt siirtyä ohjaamaan keilausta, siirtymästä tuli sekava, sillä keilauksen esivalmistelu olisi kuulunut myös hänelle. Tästä johtuen lapset joutuivat hieman odottelemaan seuraavan leikin alkamista eivätkä kaikki jaksaneet täysin keskittyä ohjeiden kuunteluun. Alun sekavuudesta huolimatta onnistuimme kokoamaan lapset ja keskittymään seuraavaan liikuntatilanteeseen. Onnistuimme myös strukturoimaan selkeät keilaradat jokaiselle, joiden avulla he hahmottivat hyvin, mitkä keilat ovat heidän. Annoimme lapsille mahdollisuuden valita itse, minkä kokoisen pallon he ottavat. He saivat myös vaihdella palloa keilauksen kuluessa. Tällä mahdollistimme jokaisen lapsen henkilökohtaisten taitojen huomioimisen. Jokainen sai toimia itsenäisesti omien taitojensa mukaan. Tässä huomioimme myös sen, että erilaisissa leikeissä ja peleissä olisi hyvä olla paljon kaikille yhtäaikaista toimintaa. Tämä tarkoittaa meidän tapaukssamme sitä, että jokaisella lapsella oli oma keilausrata ja omat pallot. Näin mahdollistettiin jokaiselle lapselle mahdollisimman paljon onnistumisen elämyksiä ja turha odottelu jäi väliin. (Karvonen ym. 2003, 138.)

Muutoksia teimme myös ilmapallotemppuiluun. Alkuperäisessä suunnitelmassamme olimme suunnitelleet, että kaikki mailat ovat samankokoisia. Muutimme toteutusta niin, että otimme erikokoisia mailoja, joista lapsilla oli mahdollisuus valita itselleen sopiva maila. Tällä mahdollistimme taas lasten omien taitojen huomioimisen.

Olimme hyvin yllättyneitä ja tyytyväisiä siihen, että rauhoittuminen onnistui erittäin hyvin. Jokainen hiljeni täysin ja keskittyi rentoutumiseen ja hiljenemiseen. Onnistuimme hyvin rauhoittamaan osittain hieman vilkkaan ryhmän. Huomasimme myös tällä kerralla sen, että lapset kuuntelevat ohjeita huomattavasti paremmin ollessaan yksin. Vanhempien ollessa paikalla he eivät kuuntele yhtä tarkasti.

Kokonaisuudessaan koimme kerhokerran olleen onnistunut. Ohjaaminen oli selkeää ja paranee kerta kerralta. Meidän mielestämme olemme tehneet hyvät suunnitelmat joka kerralle, jotka toimivat mielestämme myös isolle ryhmälle. Pienemmille ryhmille suunnitelmamme soveltuvat pieniä muutoksia tekemällä. Tämän koemme erittäin hyvänä asiana, sillä voimme ehkä tulevaisuudessa itse hyödyntää suunnitelmiamme omassa ammatissamme. Suunnitelmistamme saattaa myös olla hyötyä muille liikuntaa ohjaaville ja soveltavasta liikunnasta kiinnostuneille.

### 5.3.6 Kuudes kerhokerta

Tällä kerralla olimme taas eri osassa salia kuin yleensä, kun Soteekilla oli kahdessa muussa salin osassa ohjelmaa. Kerroimme asiasta heti kerhon aluksi vanhemmille ja lapsille, jotka suhtautuivat asiaan hyvin mutkattomasti. Poikkeukselliset järjestelyt eivät tuottaneet ongelmia. Emme edes huomanneet, että salissa oli samaan aikaan muitakin.

Rytmipiiri ei onnistunut suunnitelmiamme mukaan. Olimme ajatelleet, että jokainen keksii vuorotellen oman rytmin, jonka sitten kukin vuorollaan toistaa perässä. Käytännössä rytmipiiri toteutui rytmien toistojen osalta siten, että kaikki toistivat perässä lapsen keksimän rytmin. Ohjaajat näyttivät lapsen keksimän rytmin vielä hitaasti ja rytmit toistettiin useampaan kertaan, jotta kaikki pääsivät mukaan. Ohjaajat avustivat tarvittaessa kädestä pitäen, jotta lapset saivat kokemuksen kehorytmeistä. Lopuksi lapset saivat vielä keksiä vuorollaan lisää rytmejä, joita toistettiin yhdessä. Osalle lapsista rytmit olivat helppoja, toiset lapset taas tarvitsivat selvästi pidemmän ajan uuden rytmin omaksumiseen.

Kehonosarockia varten olimme laskeneet valmiiksi lukumäärät kehonosia varten. Kerholaisia ei tullut paikalle niin montaa, kuin olimme arvioineet. Jouduimme vielä juuri ennen kerhon aloittamista laskemaan uudet lukumäärät. Teimme lisäksi etukäteen havainnollistamisen selkiyttämiseksi A4-kokoiset numerot kehonosarockia varten. Niiden avulla näytimme lapsille esimerkiksi kuinka monta kättä tai jalkaa pitää olla lattiassa. Numerot sanottiin lisäksi ääneen. Numeroista ei kuitenkaan ollut lopulta sellaista hyötyä, kuin olimme ajatelleet. Vanhemmat ja lapset olivat erikokoisissa ryhmissä, joissa vanhemmat ottivat vastuun laskemisesta. Lapset eivät oikeastaan edes kiinnittäneet paperilla olleisiin numeroihin huomiota. Pohdimme jälkepäin, olisiko meidän pitänyt erikseen mainita, että toinen ohjaajista näyttää numeroita, jotta ne olisivat päässeet paremmin oikeuksiinsa. Laskemisen harjoittelu oli meillä yhtenä osatavoitteena, ja se ei kovin hyvin lasten osalta toteutunut. Koska vanhemmat ottivat vahvan roolin laskemisessa, lasten osuudeksi jäi ainoastaan toteuttaa vanhempien sanelemat toiminnot. Toisaalta laskemisen ja fyysisen toiminnan sekä kehonosien tunnistamisen yhdistämi-



nen osoittautui hyvin haasteelliseksi lapsille, joten vanhempien rooli avustajana oli suureksi avuksi lapsille.

Kehonosarockissa aina kehon osien lattiaan laittamisen välillä tanssittiin ja rokattiin Elviksen tahtiin. Niin vanhemmat kuin lapsetkin pitivät rokkaamisesta ja heittäytyivät hienosti tanssimaan. Vanhempien innostuneisuus tarttui lapsiin ja totesimmekin, ettei tanssista olisi saatu niin paljon irti ilman vanhempia. Oli hyvä, että olimme suunnitelleet tämän leikin juuri sellaiselle kerralle, jossa on myös vanhemmat mukana. Lapsissa oli havaittavissa aika suuria tasoeroja rytmin hahmottamisessa. Toiset lapsista tanssivat kuin vanhat tekijät, toisilla se taas tuotti enemmän hankaluuksia. Lapsella joka liikkuu sulavasti ja kauniisti, on todettu olevan hyvä rytmittäjä. Rytmien liikkuminen sisältääkin liikkeen, jossa näkyy säännöllisyys ja ennakoitavuus. (Autio 2007, 28.) Pohdimme, mahtaako toisissa perheissä musiikki olla suuremmassa roolissa muutenkin. Tämä mahdollisesti edesauttaisi lapsia hahmottamaan rytmitkin paremmin ja selittäisi tasoeroja.

Ikäväksemme jouduimme kiinnittämään huomiota vanhempien puutteelliseen liikuntavarustukseen. Alusta lähtien joillain vanhemmilla on ollut liikuntavaatteet hyvänä esimerkkinä lapsille. Joillain vanhemmilla on kuitenkin edelleen puutteita liikuntavaateuksessa. Esimerkin kannalta koemme tärkeäksi, että vanhemmilla olisi alusta asti ollut asianmukainen liikuntavarustus.

Pysyimme tällä kerhokerralla hyvin aikataulussa. Varmuuden vuoksi suunnitelmaan kirjattua leikkiä emme ehtineet leikkiä ollenkaan, mikä osoittaa aikatauluttamisen olleen onnistunutta. Olimme kokonaisuuteen muutenkin tyytyväisiä. Ohjaus sujui hyvin, joten meissäkin on kehittymistä tapahtunut. Suunnitelma oli hyvin suunniteltu ja leikkijöiden motivoiminen liikkumaan oli sen vuoksi helppoa.

### 5.3.7 Seitsemäs kerhokerta

Seitsemännellä kerralla kerhossa oli teemana rentoutuminen ja muiden huomioimisen harjoittelu. Ennen kerhoa mietimme paljon sitä, onko tämä lapsille mieluinen kerta vai kokevatko he sen tylsänä. Saimme kuitenkin huomata, että lapset rauhoittuivat hyvin ja pystyivät keskittymään. Lisäksi lapset kertoivat tykänneensä kaikista eri lei-

keistä tosi paljon. Ennako-oletuksemme olikin väärä ja saimme iloksemme huomata taas yhden kerhokerran onnistuneen hyvin.

Teimme tälläkin kertaa muutoksia suunnitelmiimme. Otimme Autoralli-leikin kahteen kertaan, sillä siihen meni paljon vähemmän aikaa, kun olimme aiemmin arvioineet. Lisäksi leikki oli lapsille mieluinen. Ainoastaan yksi lapsi ei pitänyt leikistä, eikä näin ollen halunnut osallistua leikkiin toista kertaa. Hänelle annoimme mahdollisuuden osallistua leikkiin toisella tavalla: hän sai tulla toisen ohjaajan pariin heiluttamaan merkkilippuja. Tästä lapsi piti ja saimme pidettyä hänet mukana toiminnassa muiden kanssa. Toisella kerralla olisimme myös voineet muuttaa leikkiä jollakin tavoin, jotta olisimme saaneet siihen liikunnanohjaamisen kannalta uuden näkökulman, mutta emme kumpikaan keksineet mitään muutosta yhtäkkiä. Emme kuitenkaan ole varmoja olisiko leikki samalla tavalla motivoinut lapsia leikkimään, jos sitä olisi yhtäkkiä muutettu erilaiseksi.

Muutimme myös imitointia hieman, sillä leikin ohjaamisessa on hyvä ottaa huomioon leikin toimivuus. Mikäli leikki ei toimi tai lapset alkavat kyllästyä, tulee leikki joko lopettaa tai yrittää saada muutosta aikaan sääntöjä muuttamalla. (Ranto: Lapsi ja leikit, lasten ohjauksen periaatteet 1999, 89–90.) Päätimme siis lopuksi lähteä kiertämään jonnossa ympäri salia. Ohjaaja kulki ensimmäisenä ja muut tulivat perässä toistaen liikkeitä edelleen. Tietyn ajan kuluttua vaihdoimme johtajaa. Kaikki lapset saivat vuorollaan olla johtajina ja muut toistivat heidän tekemiään liikkeitä perässä.

Kerhokerta ja erityisesti ohjaaminen oli mielestämme erittäin onnistunutta. Nyt pysyimme jo paremmin ennakoimaan, mitä toisella on mielessä ja täydentämään ohjausta tarvittaessa. Tärkeä lasten taitoihin liittyvä huomio oli se, että kehon osien hahmottaminen vaikutti olevan osalle lapsista erittäin hankalaa. Päätimmekin jatkossa kiinnittää tähän erityistä huomiota ohjaamisessa sekä kerhojen suunnittelussa.

### 5.3.8 Kahdeksas kerhokerta

Motoriikkarata aiheutti meille päänvaivaa enemmän kuin muiden kerhokertojen suunnittelu ja toteutus. Erityisesti sen kokoamisen suhteen stressasimme kovasti. Olimme muiden opintojen puolesta samana päivänä Merikarvialla koko päivän, joten olimme

hyvin väsyneitä tullessamme kerhoon. Jouduimme Merikarvian retken vuoksi myös kokoamaan motoriikkaradan valmiiksi jo edellisenä iltana. Emme olleet huomioineet, että salissa oli varaus samalle illalle. Saimme illalla puhelun ja soittaja kysyi, voisivatko he purkaa radan ja koota sen sitten uudestaan. Meille tämä sopi tietenkin, sillä salivaraus oli ensisijaisesti soittajalla. Olimme myös erittäin kiitollisia, että he olivat valmiita kokoamaan radan vielä uudestaan. Jännitimme kuitenkin, minkälainen lopputulos olisi. Meillä oli Merikarvialta kova kiire koululle tarkistamaan, onko rata samannäköinen, kuin se, jonka olimme itse koonneet. Jännittäminen osoittautui turhaksi, koska radassa oli enää pientä korjailua ja viimeistelyä. Olimme ajoissa valmiina, kun kerholaisia alkoi saapua paikalle. Lasten ilmeet motoriikkaradan nähdessään olivat näkemisen arvoisia ja kertoivat jo heti alussa, että olimme onnistuneet.

Halusimme ottaa kerhoomme mukaan motoriikkaradan edes yhdelle kerralle, koska temppuilu auttaa lapsia tuntemaan oman kehonsa toimintakykyä. Lisäksi temppuילulla on monia muita merkityksiä lapselle ja liikkumiselle. Temppuילun on tarkoitus olla innostavaa, monipuolista sekä osittain myös hieman jännittävää liikuntaa. Lisäksi temppuילun kautta lapset voivat kokea iloa, hauskuutta ja onnistumisen elämyksiä. Lapsilla on myös mahdollisuus asettaa itse itselleen haasteita ja kokeilla omia rajojaan. Temppuילu kehittää lasten rohkeuden ja itsetunnon kehittymistä, kuntotekijöitä sekä monipuolisesti myös taitotekijöitä. Temppuילulla voidaan myös harjaannuttaa perusliikkeitä ja käsittelytaitoja. Erilaisten temppuילujen yhteydessä myös asento- ja liikeaisti kehittyy, ja lapsi oppii kehon osien tunnistamista ja nimeämistä. (Karvonen ym. 2003, 197–198.)

Alkuun näytimme perheille, mitä motoriikkaradan pisteillä on tarkoitus tehdä ja missä järjestyksessä edetään. Muuta ohjausta perheet eivät oikeastaan tarvinneet. Muutaman kerran kävimme sanomassa joitain tarkennuksia esimerkiksi kuperkeikan tekoon liittyen. Lapsi, joka oli aiemmin osannut tehdä kuperkeikan, unohti taidon, kun häntä vaadittiin laittamaan hernepussi leuan alle. Oli parempi antaa lapsen tehdä kuperkeikka hyväksi havaitulla ja jo aiemmin opitulla tavalla kuin väkisin vaatia häntä ottamaan hernepussi sotkemaan hänen ajatteluaan.

Jokaiseen pisteeseen kuului myös vaihtoehtoinen toiminta. Vaihtoehtoiset toiminnot jäivät joillekin vähän epäselviksi, ja perheet ymmärsivät niiden olevan eri pisteitä. Esimerkiksi köydessä roikkuminen ja vatsalaudalla eteenpäin siirtyminen vetämällä olivat

vaihtoehtoisia toimintoja. Vanhemmat ymmärsivät niiden kuitenkin olevan kaksi eri pistettä, jolloin niitä ei osattu hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla. Lapsille, joille joku toiminta oli esimerkiksi liian pelottavaa, olisi ollut hyväksi kokeilla sen sijasta muuta. Koska lasten avustaminen ja kannustaminen oli pitkälti vanhempien vastuulla tällä kertaa, lapsille jäi varmasti epäselväksi motoriikkaradalla olleiden pisteiden vaihtoehtoisuus.

Motoriikkarata ei edennyt aivan suunnitelmien mukaan, kun kerholaiset eivät muistaneet kiertojärjestystä ihan täydellisesti. He etenivät osittain pisteeltä toiselle oman päänsä mukaan ja saattoivat myös jättää joitain pisteitä väliin, jos lapsi ei halunnut kokeilla sitä pistettä. Nämä pienet muutokset eivät kuitenkaan onneksi haitanneet, sillä kerhosamme on ihmisiä sopivan vähän. Millekään pisteelle ei päässyt tulemaan ruuhkaa, eikä kukaan joutunut turhaan odottelemaan.

Radan strukturointi oli onnistunutta. Keilauksessa teippasimme keiloina olleiden Pringles-purkkien alle punaiset paperin palat, jotka osoittivat keilojen paikkoja. Näin lapset pystyivät itse käymään nostamassa kaatamansa keilat takaisin pystyyn, sopivalle etäisyydelle toisistaan. Keilauksessa myös keilaratojen rajaus onnistui hyvin. Kun radat oli selkeästi erotettu kiinanhatuilla toisistaan, lapset osasivat heti tähdätä omiin keiloihinsa ja pallo ajautui harvemmin viereiselle keilaradalle. Aarteen etsinnässä alueen rajaus tuntui myös erityisen onnistuneelta. Siinä teimme viime hetken lisäyksen ja laitoimme kiinanhatut erottamaan aarteen etsintä -alueen muusta alueesta. Lisäys osoittautui erittäin hyväksi, sillä lapset osasivat heti heittää hernepussit oikealle alueelle eikä kertaakaan tullut ongelmaksi, että hernepussit olisivat levinneet liian laajalle alueelle.

Huomasimme, että radan pisteet olivat suurin piirtein yhtä suosittuja keskenään. Vain tasapainoilu ja kuperkeikka osoittautuivat vähemmän suosituiksi. Niissä lapset kyllästyivät nopeimmin. Muilla pisteillä lapsilla riitti intoa ja motivaatiota ja jokaiselle lapselle löytyi oma suosikkinsa.

Vanhemmat olivat radalla mukana kiitettävästi. Osa osallistui pisteillä tehtäviin harjoituksiin, toiset taas keskittyivät ohjeistamaan lasta. Vanhempien asenteella oli erityisesti tällä kerhokerralla suuri merkitys, minkä huomasi joidenkin lasten tylsistymisenä nopeammin kuin muiden. Ohjaajina koimme haasteelliseksi motivoida näitä lapsia liikku-

maan ja kokeilemaan jotain pistettä sen jälkeen, jos lapsen oma vanhempi oli jo sanonut, ettei enää tarvitse tehdä mitään. Motoriikkaradan päätteeksi jaoimme perheille tiedotteen kahdesta viimeisestä kerhokerrasta. (Liite 19)

Kokonaisuutena tästä kerhokerrasta jäi meille hyvä mieli. Vaikka jännitimme useita osatekijöitä etukäteen ja pohdimme, kuinka tästä kerrasta selvitään, onnistuimme mielestämme hyvin. Loppujen lopuksi tulimme siihen tulokseen, että oli hyvä, että motoriiikkarata oli juuri tällä kerralla. Vaikka olimme väsyneitä, se ei verottanut ohjauksesta ja lapsilta mitään. Saimme keskittyä pääosin havainnoimiseen, mikä oli mukavaa vaihtelua yleensä kovin aktiiviseen ohjaamiseen. Havainnoimiselle jää harvoin näin paljon aikaa tai vaihtoehtoisesti toinen ohjaa ja toinen havainnoi. Oli siis mukava kokea tällainenkin kerhokerta. Lasten into ja hyväntuulisuus tarttui ja väsyneinäkin olimme onnellisia onnistuneesta kerhosta.

#### 5.3.9 Yhdeksäs kerhokerta

Yhdeksännen kerhokerran olimme suunnitelleet ulkona toteutettavaksi. Teemanamme oli ulkoilu ja pihaleikit. Ilma onneksi suosi meitä ja pystyimme toteuttamaan kerhon suunnitellusti. Hieman jouduimme kuitenkin soveltamaan, sillä ainoastaan kaksi perhettä tuli kerhoon. Tällä kerralla vanhempien ja lasten piti olla erikseen, mutta vähäisen osallistujamäärän vuoksi olimme kaikki yhdessä liikkumassa. Birgit Vuori-Metsämäen oli aikomus tällä kerralla johtaa vertaiskeskustelua, mutta vertaiskeskustelua ei ollut vanhempien osallistuessa liikuntaan.

Kerhossa oli tutustumassa opintonsa 2009 syksyllä aloittanut sosionomi-opiskelija. Hän innostui kerhostamme, kun kävimme markkinoimassa kerhoa hänen ryhmälleen. Hän halusi tulla tutustumaan kerhoon, jotta näkisi kerhon toimintaa enemmän. Uuden ihmisen mukaan tulo kerhoon onnistui hyvin. Lapset ottivat opiskelijan hyvin vastaan eikä ongelmia syntynyt. Tutustumisen tarkoituksena oli se, että hän voisi tutustumisen kautta pohtia, jos hän haluaa ryhtyä kerhon ohjaajaksi syksyllä 2010. Hän halusi tulla tutustumaan myös seuraavalla kerralla, joten lupasimme ensin kysyä perheiden mielipidettä ja ilmoittaa hänelle sen jälkeen.

Kerhossa oli yhdeksännellä kerralla vain kolme lasta ja kaksi aikuista. Epäilemme kukaan ilman ja yleisesti ottaen kevään vaikuttaneen siihen, että kaikki eivät päässeet paikalle. Ohjaaminen oli tällä kerralla helppoa, sillä pientä ryhmää oli helpompi hallita. Lisäksi ryhmän vilkkaimmat eivät olleet paikalla. Ohjaaminen ja koko kerho onnistuivat mielestämme erittäin hyvin ja kaikilla oli hauskaa. Leikkejä emme joutuneet soveltamaan, sillä suunnittelemamme leikit toimivat hyvin niin pienessä kuin suuremmassakin ryhmässä.

### 5.3.10 Viimeinen kerhokerta

Viimeiselle kerralle olimme suunnitelleet kerhon järjestettäväksi Kirjurinluodossa. Kaikki leikit olivat kuitenkin sellaisia, jotka voi tarvittaessa siirtää sisällekin, mikäli sää sitä vaatii. Jouduimme viime minuuteille saakka jännittämään, millainen sää tulee. Päätimme uskaltaa olla ulkona ja toivoimme vanhempien huomioivan sään myös lastensa varustuksessa. Kaikki olivat reippaalla asenteella sateen suhteen, ja onneksi sade taukosi sopivasti kerhon ajaksi. Kerho onnistui siis suunnitellusti ulkona.

Ohjaaminen oli tällä kerralla sujuvaa ja voi todeta toteutettujen kymmenen kerran nivoneen meitä yhteen myös ohjaajina. Osaltaan ohjaamisen sujuvuuteen vaikutti ehkä myös se, että oli viimeinen kerta ja meillä oli rentoutunut mieli. Olimme saaneet kaikki kerhot vedettyä kunnialla läpi!

Kyselimme vanhemmilta syksyä silmällä pitäen, olisivatko he valmiita maksamaan kerhosta. Olimme neuvotelleet asiasta koulussa Kati Karinharjun kanssa ja olimme tulleet siihen lopputulokseen, että kerhon muuttaminen maksulliseksi on ainut mahdollisuus saada kerho jatkumaan. Ehdotimme erilaisia vaihtoehtoja hinnasta, esimerkiksi 2€/henkilö tai 5€/perhe. Vanhemmat suhtautuivat kaikkiin ehdotuksiin positiivisesti ja olivat valmiita maksamaan melkein mitä vain, jos kerho siten saadaan jatkumaan. Havaittavissa oli myös myönteistä mutinaa, kun kerroimme jatkavamme mitä todennäköisimmin vielä syksyllä ohjaajina ja uusien ohjaajien siirtyvän ohjaksiin vasta syksyn jälkeen. Tieto ohjaamisen jatkumisesta helpotti myös omaa haikeaa oloa.

Kerhoon osallistuivat tällä kerralla myös kaksi uutta jäsentä, kun yhden kerholaisen sisko ja äiti tulivat mukaan. Aiemmin tämä lapsi on ollut kerhossa aina isänsä kanssa. Myös Kirjurinluodossa Pelle Hermannin puistossa oli kaksi ulkopuolista lasta, jotka olisivat halunneet osallistua leikkeihin. He kysyivät, kuinka paljon osallistuminen maksaa ja ikäväksemme jouduimme toteamaan, että tämä toiminta ei ole kaikille avointa.

Kerho sujui kokonaisuudessaan mukavassa hengessä ja kaikilla oli kivaa. Lapset nauttivat selvästi ja erilainen ympäristö oli mukavan virkistävä. Jonkin verran se asetti haasteita meille ohjaajina, kun lasten huomio herkästi harhaili seuraamaan puiston muuta toimintaa. Välillä lasten oli todella vaikea keskittyä ja häiriötekijöiden poissulkemisen mahdottomuuden takia ohjaukset jäivät välillä epäselviksi. Joidenkin lasten kohdalla puiston reunalla istuskeleminen ja tapahtumien seuraaminen kauempaa oli mielekkäämpi vaihtoehto, kuin osallistuminen. Pääosin kaikki kuitenkin seurasivat ohjeita hienosti ja leikkijät olivat mukana motivoituneesti.

Vanhemmilta saimme suullisesti sellaista palautetta, että vertaiskeskustelu oli koettu hyvänä ja antoisana. Tältä pohjalta aiommekin jatkaa syksyllä samalla linjalla, että osalla kerroista lapset ja aikuiset ovat erillään. Tällöin vanhemmille jää aikaa puhua heille tärkeistä asioista keskenään ja lapset saavat rohkeutta toimia itsenäisesti.

#### 5.4 Verttis-kerhon jatko

Verttis-kerho jatkoi toimintaansa syksyllä 2010 ja toimimme itse ohjaajina syksyn ajan. Kerho siirtyi Porin kaupungin vapaa-aikaviraston alaiseksi toiminnaksi, joten näin ollen kerhosta tuli maksullinen. Markkinoimme kerhoa kesän aikana muun muassa lähettäen kerhomainoksia Satakunnan sairaanhoitopiirin Lastenneurologian osastolle ja jo aiemmin kerhossa olleille perheille. Lisäksi Birgit Vuori-Metsämäki lupasi lähettää mainosta eteenpäin omia verkostojaan hyödyntäen. Kerhomainoksemme oli myös jonkin aikaan SAMDY ry:n eli Satakunnan Autismi- ADHD- ja dysfasiayhdistyksen Internet-sivustolla. Vaikka markkinoimme syksyn kerhoa laajemmin kuin kevään kerhoa, osallistujamäärässä ei tapahtunut suuria muutoksia. Alkuun näytti, että saamme kokoon isomman osallistujamäärän kuin keväällä, mutta loppujen lopuksi määrä väheni yhdellä perheellä.

Kerhoja jatkettiin samalla toimintaperiaatteella ja sisällöltään kerhot olivat melko samanlaisia kuin keväällä. Kerhon runko pysyi pääosin samana, mutta otimme mukaan uusia leikkejä. Myös keväältä tuttuja leikkejä leikittiin samalla innolla kuin silloinkin. Kokonaisuudessaan syksyn kerhotkin sujuivat hyvin. Ohjaamisemme oli kehittynyt ja kehittyi edelleen kerhoja ohjatessa. Kerhojen suunnittelu oli kuitenkin helpompaa syksyllä, koska ryhmä oli pääosin tuttu ja pystyimme miettimään uusien leikkien toimivuutta vanhoja havaintoja hyödyntäen.

Toivoisimme kerhon jatkuvan vielä ensi vuonnakin, mutta jatko on kuitenkin vielä avoinna. Mikäli osallistujamäärä pysyy näin pienenä, saattaa olla, että kerhon toiminta ei jatku. Erityisesti jatkoa ajatellen on huomioitava se, että kaikki lapset eivät kykene toimimaan isoissa ryhmissä. Silloin heidän on mielekkäämpää liikkua muiden vastaavan toimintakyvyn omaavien kanssa. Vertaisryhmästä on kuitenkin mahdollisuus siirtyä integroituun ryhmään, mikäli taidot ovat lisääntyneet. (Alanko ym. 2004, 16.) Tästä johtuen annamme kerholaisille vinkkejä muista alueen liikuntakerhoista, joihin he mahdollisesti voivat siirtyä, mikäli Verttis-kerho ei enää jatka toimintaansa. Tarkoituksenamme kuitenkin oli luoda toimiva ja jatkuva palvelu, mikä toteutuu ohjatesamme perheitä eteenpäin heille sopivien palvelujen piiriin. Toivomme siis kovasti kerhotoiminnan jatkuvan, koska olemme kokeneet kerhon hyödylliseksi F83-diagnoosin saaneille. Olemme myös kokeneet positiivisena asiana sen, että koko perheellä on ollut mahdollisuus osallistua kerhoon. Kerhon myötä perheellä on ollut yhteinen harrastus, johon he ovat tulleet positiivisin mielin.

## 6 ARVIOINTI

Asetimme opinnäytetyömme tavoitteiksi oman ammattitiedon syventämisen, omien ohjaustaitojen kehittämisen sekä kerhon jäämisen pysyväksi toiminnaksi Satakuntaan. Lisäksi asetimme opinnäytetyöllemme kaksi tutkimustehtävää: onko väliinputoajaryhmälle suunnitellulle liikuntakerholle tarvetta Satakunnassa ja voiko soveltava liikunta



toimia kuntouttavana elementtinä F83 diagnoosin saaneille lapsille. Näitä tutkimustehtäviä tutkimme kerhon toiminnallisen osuuden kautta suunnittelemalla ja toteuttamalla monipuolisen kerhokokonaisuuden. Tutkimustehtävien tuloksia käsittelemme johtopäätöksissä.

### 6.1 Palautekyselyt

Vilka ja Airaksinen (2003, 157) toteavat palautteen pyytämisen kohderyhmältä olevan tärkeää, koska silloin arvio ei jää liian subjektiiviseksi. Tähän pohjautuen jaoimme kaikille perheille kerhokertojen puolesta välissä palautekyselyt. (Liite 20) Niiden avulla pyrimme kartoittamaan kerhon hyödyt ja mahdolliset parannusehdotukset jo ennen kerhon päättymistä. Jokaiselle viidelle perheelle jaettiin oma kysely, joka oli pääosin suunnattu vanhemmille. Lapsille oli kyselyssä oma osuus, jossa kuvien perusteella arvioitiin kerhoa. Saimme vastaukset kaikilta perheiltä, jotkut lähettivät palautteen postitse vasta kerhon päätyttyä. Tämä kertoi perheiden hyvästä motivaatiosta ja oli mielestämme erittäin positiivista.

Palautekyselyjen perusteella kerhon aika ja paikka koettiin yleisesti hyväksi. Joillain toiveina oli ajankohdan muuttaminen aikaisemmaksi, kun taas toisilla myöhemmäksi. Myös 45 minuutin kestoja ehdotettiin. Palautteiden pohjalta jatkoimme kerhoa syksyllä samassa paikassa samaan aikaan, koska keskimäärin aika koettiin hyväksi. Aikatauluun vaikutti myös se, milloin meidän oli mahdollista saada Satakunnan ammattikorkeakoulun liikuntasali käyttöön.

Kerhon sisältöä pidettiin yleisesti ottaen monipuolisena ja mielekkäänä. Kerhon hyväksi puoliksi koettiin uusien leikkien oppiminen, hyvä struktuuri, vanhempien osallistumisen mahdollisuus ja toisaalta keskustelumahdollisuudet sekä se, että ei ollut kilpailuhenkistä toimintaa. Myös kehittämisajatuksia ilmeni. Silmä-käsi-yhteistyöharjoitteita toivottiin lisää ja kerhorunkoon haluttiin selkeyttä. Jotkut vanhemmat kokivat, että kerho pitäisi aloittaa ja lopettaa aina samalla tavalla. Itse koimme kuitenkin kerhorungon selkeänä ja samalla tavalla etenevänä. Jatkossa olisimme kuitenkin voineet kiinnittää enemmän huomiota kerhorakenteen selkeyteen. Lisäksi toivottiin etukäteistietoa tulevan kerhokeran sisällöstä. Kun saimme tämän palautteen, kerroimme jatkossa aina edellisellä kerral-

la seuraavan kerhon teeman. Tällä mahdollistimme sen, että vanhemmat pystyivät valmistelemaan lasta riittävän aikaisin seuraavaa kertaa varten.

Pääosin pidettiin erittäin hienona mahdollisuutena päästä keskustelemaan muiden samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa. Keskustelujen kautta vanhemmat saivat huomata muiden käyvän läpi samoja asioita ja haasteita. Kokonaisuudessaan muilta vanhemmilta saatu vertaistuki koettiin tärkeäksi osaksi kerhoa. Keskusteluiden epävirallisuus ja se, että keskusteluun ei osallistunut ulkopuolisia, nähtiin positiivisena asiana. Tästä johtuen ilmapiiri säilyi vapautuneempana. Ainoastaan yhdestä vastauksesta kävi ilmi, että keskusteluista ei ollut apua. Vaikka emme keskusteluiden tarkemmasta sisällöstä ja etenemisestä ole tietoisia, palautteiden pohjalta uskomme vertaiskeskustelujen olevan tarpeellisia jatkossakin.

Lasten liikunnallisten ja motoristen taitojen kehittämisessä oli paljon hajontaa. Kaikissa lapsissa ei tapahtunut huomattavia muutoksia. Joissain lapsissa muutokset näkyivät liikumisen lisääntymisenä, esimerkiksi pallon potkimisena tai hyppimisenä, myös kotona. Palautteista nousi esiin myös se, että liikuntasalipelko joillain lapsilla oli vähentynyt huomattavasti kerhon myötä. Ohjaajina huomasimme kaikissa lapsissa kehittymistä liikunnallisissa taidoissa. Toisten lasten kohdalla muutokset olivat konkreettisempia ja sitä kautta myös paremmin nähtävissä. Toiset lapset puolestaan kehittivät vaikeammin havaittavissa taidoissa, kuten hienomotoriikassa.

Palautteista ei käynyt ilmi varsinaisia käyttäytymisen muutoksia arjessa. Ainoa selkeästi esiin noussut asia oli lasten innostuneisuus kerhoa kohtaan. Lisäksi uusien sanojen oppiminen ja puhekyvyn kehittyminen ilmeni palautteen pohjalta. Vieraassa ryhmässä liikkumista pidettiin hyödyllisenä, vaikka siitä ei arjessa selkeää hyötyä ollut havaittu. Kokonaisuudessa palautteista oli havaittavissa, että liikuntaideoita on hyödynnetty melko hyvin myös kotona. Pääsääntöisesti ideat ovat olleet käytössä lapsilla keskenään ja vanhempien osallistuminen on painottunut kerhoon.

Palautteesta nousi yksimielisesti esiin toive kerhon jatkumisesta. Kerhon sisältöön esitettiin jatkoon kannalta toivomuksia. Toiveina olivat muun muassa ulkoilun lisääminen ja käyminen uimahallissa. Perheet olivat myös valmiita maksamaan pienen korva-

uksen kerhosta ja kerhokaudesta toivottiin pidempää. Syksyn kerhoissa otimme perheiden toiveet huomioon ja lisäsimme muun muassa ulkoilua.

Lapset täyttivät palautelapun jokaisen kerhokerran päätteeksi. (Liite 21) Yleisimmin palautteista nousi esiin se, että lapset olivat nauttineet kerhosta. Pääosin lapsilla oli kivaa tai väsyttävää. Kerhon väsyttävyyden tulkitsimme positiiviseksi asiaksi ja yleensä näissä palautteissa oli rastitettu molemmat vaihtoehdot. Lasten loppupalautteissa vaihtoehtoja oli enemmän. Vastaukset jakaantuivat 'tosi kivan' ja 'kivan' välille tasaisesti.

Kyselyjä voisi hyödyntää myös kerhon jatkoa ajatellen. Hyvä jatkotutkimusaihe kerhon kehittämiseksi voisi olla perheiden yksilöllisten tarpeiden huomioiminen kerhon suunnittelussa ja toteutuksessa. Tämä voisi tapahtua esimerkiksi kyselyjen avulla, joissa kartoitettaisiin lasten erityistarpeita perheiden näkökulmasta. Kyselyt voisivat painottua esimerkiksi lasten motoristen taitojen kartoittamiseen tai lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen hahmottamiseen. Kyselyjen pohjalta kerhosuunnitelmat olisi mahdollista toteuttaa jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet huomioiden. Tätä kautta myös kerhon kuntouttavuus paransi entisestään.

## 6.2 Tavoitteiden toteutuminen

### 6.2.1 Omat tavoitteet

Asetimme itsellemme kaksi tavoitetta. Tavoitteinamme olivat oman ammattitiedon syventäminen sekä omien ohjaustaitojen kehittäminen. Syvensimme ammattitietoaamme kirjallisuuteen perehtyen sekä käytännön kokemuksia hyödyntäen. Ohjaustaitojen kehittäminen tapahtui kerhojen suunnittelemisen ja toteutuksen kautta.

Ammattitietoa olemme syventäneet erityisesti soveltavan liikunnan näkökulmasta. Eri-laisiin neurologisiin erityisvaikeuksiin perehtymällä olemme kehittäneet osaamistamme juuri näiden ryhmien liikunnan soveltamisesta. Lisäksi olemme tutustuneet itsellemme uusiin neurologisiin vaikeuksiin ja syventäneet jo aiemmin olemassa ollutta tietoa. Kuntoutukseen perehdyimme lapsen ja perheen näkökulmasta. Sitäkin aihetta lähestyimme

lähinnä liikunnallisesta perspektiivistä. Kerhojen toteutuksessa onnistuimme hyödyntämään teoriaa järkevällä tavalla ja osasimme huomioida kirjoista oppimamme asiat myös käytännössä.

Ohjaustaidoissa meillä oli erilaiset alkulähtökohdat. Toisella meistä oli jonkin verran kokemusta erityisliikunnan ohjaamisesta ja toisella kokemusta ei juurikaan ollut. Mari oli aiemmin ollut mukana ohjaamassa erityislasten liikuntakerhoa. Annikalla puolestaan ohjaamisen kokemukset koostuivat erityisliikunnan ohjauksen opintojaksosta. Kuitenkin koimme molemmat kehittyneemme ohjaamisessa. Haasteena molemmille oli se, että vastaavanlaista ryhmää ei ole aiemmin ollut, joten suunnitelmia ja toteutuksia ei voinut perustaa aiemmin hyväksi todettuihin käytäntöihin. Hyödynsimme tietojamme soveltavasta liikunnasta yleisellä tasolla ja vähitellen opimme, mikä soveltuu juuri tälle ryhmälle. Kerhojen kuluessa opimme tuntemaan toisemme paremmin ohjaajina, jolloin pystyimme tehokkaammin hyödyntämään molempien vahvuudet.

Toiminnallinen opinnäytetyö mahdollisti meille sen, että saimme kokonaisvaltaisemman kuvan. Jos olisimme perehtyneet vain teoriaan, käsitys soveltavasta liikunnasta ja F83 diagnoosista olisi jäänyt vajaaksi. Koimme toiminnallisuuden erittäin hyväksi vaihtoehdoksi. Olemme vakuuttuneita, että pystymme tulevaisuudessakin hyödyntämään opinnäytetyöstä saamaamme osaamista työelämässä. Meillä molemmilla on toiveena työllistyä sellaiseen paikkaan, jossa soveltava liikunta on osa työtämme. Tätä kautta pystyisimme kouluttautumaan lisää ja sitä kautta kehittämään osaamistamme edelleen. Lisäksi olisi hienoa, jos voisimme omalla ammattitaidollamme kehittää työyhteisöä.

### 6.2.2 Kerhon tavoitteet

Verttis-kerhon tavoitteina oli luoda perheille vertaistukiverkostoja, antaa perheille liikuntaideoita vapaa-ajalla hyödynnettäväksi sekä mahdollistaa lasten ja heidän läheistensä yhteinen harrastus. Lisäksi yhtenä kerhon tavoitteena oli kerhotoiminnan jatkuvuuden takaaminen. Tähän tavoitteeseen pääsemiseksi teimme jokaiselle kerralle perusteelliset suunnitelmat, jotka olivat osa onnistunutta kokonaisuutta.

Vertaistukiverkoston luominen onnistui hyvin. Alkuun saimme sellaisen vaikutelman, että perheet eivät tunteneet toisiaan entuudestaan. Kerhojen edetessä huomasimme ryhmäytymistä tapahtuvan ja ryhmästä muovautui tiiviimpi. Vanhempia yhdistäväksi tekijäksi muodostuivat vertaistukikeskustelut, joiden aikana he tutustuivat toisiinsa entistä paremmin. Lasten kohdalla vertaistuen saaminen ja antaminen tapahtui hyväksynnän kautta. Kerhossa ei esiintynyt kiusaamista, vaan jokainen hyväksyi toisen erilaisuuden. Parempi tasoiset lapset osasivat huomioida itseään heikompien lasten tuen tarpeet ja auttoivat heitä tarvittaessa. Varsinaisia kaverisuhteita kerhon kautta ei kuitenkaan syntynyt.

Meidän on vaikea arvioida, toteutuivatko liikuntaideat kotona. Pyrimme kuitenkin suunnittelemaan peleistä ja leikeistä sellaisia, että ne olisi mahdollista myös kotioloihin siirtää. Palautteista kävi ilmi, että jonkin verran pelejä oli leikitty kotonakin. Koimme materiaalipaketin olevan tärkeä osa leikkien kotiin viemistä. Varsinaista palautetta emme perheiltä materiaalipaketin onnistuneisuudesta saaneet, koska palautekyselyt palautettiin jo ennen materiaalipaketin jakamista. Uskomme materiaalipaketin kuitenkin helpottavan leikkien toteuttamista kotona. Vanhempien aktiivisuudella on olennainen osa siinä, kuinka paljon leikkejä tullaan jatkossa hyödyntämään.

Kerhosta tuli monelle perheelle uusi yhteinen harrastus. Eri perheiden kohdalla tavoite toteutui eri tavalla. Joillain kerhosta muodostui koko perheen harrastus, kun taas toisilla kerho oli vanhemman ja lapsen yhteistä aikaa. Omien havaintojemme perusteella kaikki osallistujat viihtyivät kerhossa ja saivat yhdessä läheistensä kanssa onnistumisen ja ilon kokemuksia. Saimme perheiltä hyvää palautetta sekä suullisesti että kirjallisesti onnistumisestamme luoda kerhosta yhteinen harrastus. Palautteen ja omien havaintojemme pohjalta koemme onnistuneemme kyseisen tavoitteen saavuttamisessa hienosti.

Alkuperäinen suunnitelma oli tehdä kerhosta jatkuvaa toimintaa. Myös perheiltä nousi toive kerhon jatkumisesta. Näihin ajatuksiin pohjautuen lähdimme etsimään eri vaihtoehtoja, jotta kerho jatkuisi. Aloimme markkinoida kerhoa ensimmäisen ja toisen vuoden sosiaalialan opiskelijoille. Lähtökohtana oli, että opiskelijat saisivat työstä opintopisteitä vapaasti valittaviin opintoihin tai aiheesta voisi tehdä kokonaan uuden opinnäytetyön. Opinnäytetyön aiheena olisi voinut olla esimerkiksi kerhon kehittäminen. Kerho herätti opiskelijoissa kiinnostusta, mutta toiminnan jatkajia ei kuitenkaan ilmennyt. Tästä seu-

rauksena päädyimme pohtimaan Kati Karinharjun kanssa erilaisia vaihtoehtoja kerhon jatkuvuuden takaamiseksi. Oman innostuneisuutemme ja lasten turvallisuuden tunteen takaamiseksi päädyimme siihen, että jatkamme itse ohjaajina vielä syksyn 2010. Sen aikana kerhoon pyrittiin etsimään uudet ohjaajat, jotka ottaisivat vastuun kerhon suunnittelusta ja toteutuksesta. Lisäksi kerhon jatkuminen taattiin siten, että kerho siirtyi Porin kaupungin vapaa-aikaviraston alaisuuteen.

### 6.3 Lähdemateriaali ja kieliasu

Hyvän havainnointiaineiston tai lähteen löytäminen saattaa olla vaikeaa. Kun aineisto löytyy, tulisi tutkijan pystyä kriittisesti arvioimaan aineiston soveltuvuus omaan tutkimukseen. Vasta kriittisen arvioinnin jälkeen aineistoa voidaan käyttää tutkimuksessa. (Vilkkä 2006, 29.) Tutustuimme monipuolisesti alan kirjallisuuteen. Suuresta materiaalmäärästä karsimme mielestämme parhaat ja luotettavimmat lähteet työhömmme. Soveltavasta liikunnasta ja erityisesti F83 diagnoosista oli saatavilla hyvin vähän materiaalia. Halusimme kuitenkin tietoisesti välttää internet-lähteiden käyttöä, koska niiden luotettavuus vaihtelee hyvin paljon sivustokohtaisesti.

Kirjallisuuden lisäksi käytimme materiaalina haastattelumateriaaleja. Varsinkin F83 diagnoosin kohdalla tietopohja olisi jäänyt liian suppeaksi ilman haastattelua. Lastenneurologi Esa Kuusisen haastattelu antoi meille hyvin paljon uutta tietoa ja näkökulmaa työn sisältöön. Koimme häneltä saamamme tiedot luotettaviksi, sillä hänen tietonsa pohjautuivat niin kirjatietoon kuin omakohtaiseen kokemukseen diagnoosin tekijänä. Lisäksi hänen asiantuntemuksensa tuli esiin Mikael Raision sähköpostiviestin kautta (Raisio sähköpostiviesti 14.4.2010), kun Raisio neuvoi meitä ottamaan yhteyttä Kuusiseen. Myös Birgit Vuori-Metsämäki neuvoi meitä olemaan yhteydessä Satakunnan sairaanhoitopiirin lastenneurologian osastolle.

Olemme onnistuneet luomaan kieliasultaan yhtenäisen opinnäytetyön, vaikka kirjoittajia onkin ollut kaksi. Olemme kirjoittaessa kiinnittäneet erityistä huomiota oikeinkirjoitukseen ja lauserakenteiden selkeyteen. Tämä perustuu siihen, että molemmille oli tärkeää luoda ehjä ja selkeä kokonaisuus. Kirjoitustyylimme sekä yhtenäiset tavoitteet tekstin laadusta helpottivat työskentelyä. Kieliasun tarkistamisessa etuna on ollut se, että

olemme voineet lukea toistemme kirjoitukset. Lisäyksillä ja korjauksilla loimme yhtenäisen ja kieliasultaan erinomaisen kokonaisuuden.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme tutkimustehtävinä oli selvittää, onko väliinpuotoajaryhmälle suunnitellulle liikuntakerholle tarvetta Satakunnassa ja voiko soveltava liikunta toimia kuntouttavana elementtinä F83 diagnoosin saaneille lapsille. Näitä tutkimustehtäviä lähdimme selvittämään perustamalla liikuntakerhon kyseisen diagnoosin saaneille lapsille ja heidän perheilleen.

Kerhoon osallistui kokonaisuudessaan viisi perhettä. Kaikki osallistuneet olivat hyvin innokkaita ja motivoituneita liikkumaan. Kerhot suunniteltiin ryhmän tarpeita vastaviksi, mutta kuitenkin myös sopivan haastaviksi. Kuntoutuksen elementti näkyi enemmän sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmana. Tällä tarkoitamme sitä, että sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteiden saavuttamisen kautta pyrittiin pääsemään myös motorisiin ja kognitiivisiin tavoitteisiin.

Kerhoista välittyneen palautteen perusteella koimme, että tälle ryhmälle suunnatulle liikuntakerholle on tarvetta Satakunnassa. Tutkimustemme pohjalta olemme havainneet, että F83 diagnoosin saaneille lapsille ja heidän perheilleen ei ole suoranaisesti suunnattu muutakaan harrastustoimintaa. Toivoisimmekin, että joku tarttuisi tähän havaintoon ja alkaisi kehittää toimintaa. Erillisen toiminnan järjestäminen tälle ryhmälle on tärkeää, sillä F83 diagnoosin saaneiden lasten osallistumismahdollisuudet integroituihin ryhmiin ovat rajalliset.

Koimme kuntouttavuuden toteutuneen liikuntakerhossa. Kuitenkin näkisimme sosiaalisten tavoitteiden olevan olennaisimpia tälle ryhmälle. Kun onnistutaan kuntouttamaan sosiaalisesti, päästään muissakin osa-alueissa parempiin oppimistuloksiin. Monissa lapsissa tapahtui kerhon aikana suuria kehitysaskeleita. Lasten käytöksen ja motoristen

taitojen lisääntymisen perusteella voimme todeta soveltavan liikunnan toimivan kuntouttavana elementtinä.

Toivomme kerhotoiminnan jatkuvan tulevaisuudessa Porin lisäksi myös muualla Satakunnassa. Yhtenä vaihtoehtona kerhotoiminta-alueen laajentamiseksi näkisimme kuntien välisen yhteistyön tekemisen. Esimerkiksi Porin vapaa-aikavirasto voisi markkinoida tätä valmista mallia muihin Satakunnan alueen kuntiin. Näin saataisiin hyvä toimintamalli muidenkin kuntien käyttöön ja hyödynnettäväksi. Vaihtoehtoisesti myös SAMDY ry voisi jatkossa toimia kerhoideaa eteenpäin vievänä tahona.

Pidimme kerhon ohjaamisesta hyvin paljon. Lasten avoimuus ja suora palaute motivoi meitä ohjaajina. Perhekerhon ohjaaminen oli haasteellista, mutta myös erittäin palkitsevaa. Toisinaan pystyimme ohjaajina astumaan sivuun ja seuraamaan perheiden keskinäistä yhteistyötä ja ilonpitoa. Havainnoinnin kannalta oli tärkeää, että tällaiseen oli mahdollisuus. Mielestämme olemme perustaneet hyvän ja toimivan kerhon, josta voimme olla ylpeitä.

Olemme tyytyväisiä valintaamme tehdä opinnäytetyö yhdessä. Saimme toisistamme tukea työn eri vaiheissa. Koska meitä oli kaksi, oli meillä mahdollisuus jakaa työtaakkaa ja vuorotellen kannustaa toisiamme eteenpäin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että työtaakka olisi vähentynyt millään tavalla. Meidän kohdallamme kävi oikeastaan päinvastoin, sillä uskalsimme tässä tilanteessa vaatia itse itseltämme enemmän. Kokonaisuudessaan parityöskentely sujui moitteettomasti ja töiden jakaminen oli hyvin tasapuolista. Suosittelemme erityisesti sosiaalialan opinnäytetyön tekemisessä parityöskentelyä, sillä siinä vaaditaan toisen näkökulman huomioon ottamista ja hyväksymistä.



## LÄHTEET

- Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) *Liiku ja opi: liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–13.
- Alanko, R., Remahl, V. & Saari, A. 2004. Ota minut mukaan: erityistä tukea tarvitseva lapsi leikki- ja liikuntaryhmässä. Viitattu 11.9.2010. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/otamukaan.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/otamukaan.pdf)
- Autio, T. 2007. *Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille*. 5. p. Lahti: VK-kustannus.
- Barkley, R. A. 2008. *ADHD: Kuinka hallita ADHD*. Kuopio: Unipress.
- Gillberg, C. 2000. *Autismi ja autismin sukuiset häiriöt lapsilla, nuorilla ja aikuisilla*. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Gillberg, C. 2001. *NÖRTTI, NERO VAI NORMAALI?: Aspergerin oireyhtymä lapsilla, nuorilla ja aikuisilla*. 2. p. Jyväskylä: Atena kustannus.
- Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. *Koululiikuntaa kaikille: soveltavan liikunnanopetuksen opas*. Helsinki: Opetushallitus.
- Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. *Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta*. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) *Liiku ja opi: liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 27.
- Huovinen, T. & Rintala, P. 2007. *Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen*. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uud. p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 196–204.
- Hyytiäinen-Ruohokoski, U. 2001. *Diagnoosina dysfasia: opas kielihäiriöisen lapsen vanhemmille*. 2. p. Turku: Aivohalvaus- ja dysfasialiitto.
- Javanainen-Levonen, T. 2009. *Terveystoimijat liikunnanedistäjinä lastenneuvolatyössä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Karvonen, P. 2000. *Hyppää pois!: lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen*. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. *Varhaisvuosien liikunta*. Lahti: VK-kustannus.
- Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. (toim.) 2009. *Kehitysvammaisuus*. 4. uud. p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

- Kerola, K. (toim.) 2001. *Struktuuria opetukseen: Selkeys ja rakenteet oppimisen edistäjinä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen T. 2009. *Autismin kirjo ja kuntoutus*. Uud. laitos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. *Kuntoutumisen mahdollisuudet*. 4. uud. p. Helsinki: WSOYpro.
- Koljonen, M. 2005. *Psikomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet*. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) *Liiku ja opi: liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 77.
- Koljonen, M. & Rintala, P. 2002. *Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen perusteet*. Teoksessa E. Mälkiä & P. Rintala *Uusi erityisliikunta: liikunnan sovellukset erityisryhmille*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 202–211.
- Kuusinen, E. 2010. *Lastenneurologi, Satakunnan sairaanhoitopiiri*. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto. 27.4.2010.
- Laakso, L. 2007. *Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen*. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uud. p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 22.
- Lampinen, R. 2007. *Omat polut!: vammaisesta lapsesta täysivaltaiseksi aikuiseksi*. Helsinki: Edita.
- Launonen, K. & Korpijaakko-Huuhka, A-M. (toim.) 2009. *Kommunikoinnin häiriöt: syitä, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perusteita*. 7. muuttam. p. Helsinki: Gaudeamus.
- Lintunen, T. 2007. *Liikunta terveyden edistäjänä*. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uud. p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 29.
- Louhelainen, A. & Laine, S. 2009. *Kuntoutussuunnittelija ja kuntoutuspäällikkö, Huvitus*. Yläne. Henkilökohtainen tiedonanto. 26.10.2009.
- Michelsson, K., Saresma, U., Valkama, K. & Virtanen, P. 2004. *MBD ja ADHD diagnosointi, kuntoutus ja sopeutuminen*. 3. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Miettinen, P. 1999. *Liikkuva lapsi ja nuori*. Lahti: VK-kustannus.
- Miettinen, P. 1999. *Liikunnan ja urheilun merkitys kasvavalle lapselle*. Teoksessa P. Miettinen *Liikkuva lapsi ja nuori*. Lahti: VK-kustannus, 126.
- Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. *Johdanto*. Teoksessa E. Mälkiä & P. Rintala *Uusi Eri-tyisliikunta: liikunnan sovellukset erityisryhmille*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 7.

- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus.
- Ozonoff, S., Dawson, G. & McPartland, J. 2008. Aspergerin syndrooma ja hyvä tasoinen autismi: opas vanhemmille. Kuopio: Unipress.
- Piispanen, T. 2010. Erityisliikunnan kehittäminen kunnissa: Erityisliikuntaa kuntiin 2007-09 –kehittämisen- ja konsultointiprojekti: loppuraportti. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Puonti, P. 1999. Kasvatus liikunnan avulla. Teoksessa P. Miettinen Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus, 113.
- Quinn, P. O. & Stern, J. M. 2009. JARRUTA!: lasten ja nuorten ADHD-opas. Helsinki: Psykologinen kustannus.
- Raisio, M. 2009. Lastenneurologian ja lastentautien erikoislääkäri, TAYS/TAY. F83 PowerPoint-esitys.
- Raisio, M. VS: Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyö. [Sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: mari.j.aaltonen@student.samk.fi. Lähetetty: 14.4.2010 klo 11:52. [Viitattu 25.10.2010].
- Ranto, S. 1999. Lapsi ja leikit, lasten ohjauksen periaatteet. Teoksessa P. Miettinen Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: V-kustannus, 77–90.
- Rintala, P. & Huovinen, T. 2007. Erityisryhmien liikunnasta erityisliikuntaan. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uud. p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 187–191.
- Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. 2002. Elämänkulku ja liikunta. Teoksessa E. Mälkiä & P. Rintala Uusi erityisliikunta: liikunnan sovellukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 142–202.
- Rovio, E. 2007. Ryhmä liikunnanopetuksen kohteena. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uud. p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 171–174.
- Ruoppila, I. 1999. Lasten tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Teoksessa I. Ruoppila, E. Hujala, K. Karila, J. Kinos, P. Niiranen. & M. Ojala. (toim.) Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: Atena kustannus, 32.
- Sillanpää, M., Herrgård, E., Iivanainen, M., Koivikko, M. & Rantala, H. (toim.) 2004. Lastenneurologia. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim.
- Sipari, S. 2008. Kuntouttava arki lapsen tueksi: kasvatuksen ja kuntoutuksen yhteistyön rakentuminen asiantuntijoiden keskusteluissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- STAKES Sosiaali- terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 1999. Tautiluokitus ICD-10. Systemaattinen osa. 2. p. Turenki: Turenkin tekstipalvelu.

Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY.

Törrönen, M. 1999. Lapsi ja osallistuva havainnoiminen. Teoksessa I. Ruoppila, E. Hujala, K. Karila, J. Kinos, P. Niiranen. & M. Ojala. (toim.) Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: Atena kustannus, 221–222.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori-Metsämäki, B. 2010. AUNE-hanke. Satakunnan sairaanhoitopiiri. Viitattu 20.10.2010. <http://www.satshp.fi/sataehp/aune/aune-hanke.php>

Vuori-Metsämäki, B. 2010. Alue-Aune. Satakunnan sairaanhoitopiiri. Viitattu 20.10.2010. [http://www.satshp.fi/sataehp/aune/palvelut/alue\\_aune.php](http://www.satshp.fi/sataehp/aune/palvelut/alue_aune.php)

Vuori-Metsämäki, B. 2009. Projektipäällikkö, AUNE-hanke, Satakunnan sairaanhoitopiiri. Ulvila. Henkilökohtainen tiedonanto. 28.10.2009.

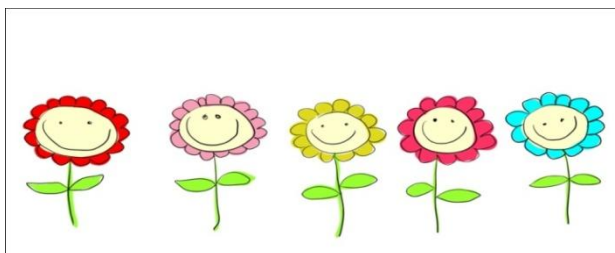
Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.

## LIITTEET

LIITE 1	Kerhoesite
LIITE 2	Tutkimuslupa-anomus
LIITE 3	Tutkimuslupa-anomuksen suostumuslomake
LIITTEET 4-13	Kerhosuunnitelmat
LIITE 14	Liikuntaideoita kotiin-materiaalipaketti
LIITE 15	Tervetuloa Verttis-kerhoon
LIITE 16	Verttis-taustatietolomake
LIITE 17	Kerhototeutusten toiveet
LIITTEET 18-19	Kerhotiedotteet
LIITE 20	Loppupalaute vanhemmilta ja lapsilta
LIITE 21	Lasten palautekysely

# Liikuntaa ja vertaistukea F83-diagnoosin saaneille lapsille ja heidän perheilleen

Opiskelemme Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaalialaa. Suuntaudumme opinnoissamme erityisryhmien ohjaukseen ja olemme erityisen kiinnostuneita liikunnan soveltamisesta erityisryhmille. Opinnäytetyömme aiheena on perustaa liikuntakerho F83-diagnoosin saaneille lapsille ja heidän perheilleen.



Kerhomme tarjoaa:

- perheille liikuntaideoita vapaa-ajalla hyödynnettäväksi
- vertaistukea
- lapsille ja heidän läheisilleen yhteisen harrastuksen

Kerho alkaa 11.3.2010. Viimeinen kerta on 27.5.2010, jolloin kokoontumiskertoja on ollut yhteensä kymmenen. Kerholle on suunnitteilla jatkoa syksyllä.

Kerho on **torstaisin klo 18–19** Satakunnan ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystalon yksikön liikuntasalissa. (Maamiehenkatu 10, Pori).

Kerhokertojen sisältö on liikuntapainotteisia pelejä ja leikkejä.

Perheiden omat toiveet huomioidaan toteutuksessa.

Tarkoituksena on luoda hyvää mieltä ja positiivisia kokemuksia liikkumisesta.

Toimimme yhteistyössä seuraavien tahojen kanssa:

Satakunnan ammattikorkeakoulu,  
Sosiaali- ja terveystalo Pori

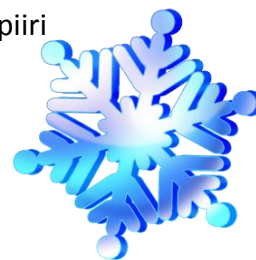
Birgit Vuori-Metsämäki  
Satakunnan sairaanhoitopiiri  
Aune-työ

Aurinkoisin terveisin, Mari Aaltonen ja Annika Peltoniemi

Lisätietoja voit kysyä meiltä:

Mari Aaltonen / xxx xxx xxxx  
mari.j.aaltonen@student.samk.fi

Annika Peltoniemi / xxx xxx xxxx  
annika.peltoniemi@student.samk.fi



Mari Aaltonen  
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx  
28600 Pori  
xxx xxx xxxx  
mari.j.aaltonen@student.samk.fi

Annika Peltoniemi  
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx  
28120 Pori  
xxx xxx xxxx  
annika.peltoniemi@student.samk.fi

Kerholaisille ja heidän huoltajilleen

## TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Olemme Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijoita. Opiskelemme sosionomi (AMK)- tutkintoa, suuntautuen erityisryhmien ohjaukseen. Opintoihin kuuluu 15 opintopisteen opinnäytetyö, jota nyt työstimme.

Olemme kiinnostuneita liikunnan soveltamisesta erityisryhmille, joten halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön liikuntaan liittyen. Valitsimme kohderyhmäksi F83-diagnoosin saaneet lapset ja heidän perheensä. Uskomme kerhon auttavan heitä kuntoutumisessa sekä luovan vertaistukiverkostoja lapsille ja heidän läheisilleen. Toivomme kerhon toimivan yhteisen harrastuksen lisäksi hyvänä liikuntaideoiden tuojana.

Olemme asettaneet opinnäytetyömme tavoitteiksi oman ammattitiedon syventämisen, omien ohjaustaitojen kehittämisen sekä kerhon jäämisen pysyväksi toiminnaksi Satakuntaan. Tarkoituksena on osallistuvaa havainnointia käyttäen selvittää seuraavat tutkimustehtävät: *Onko väliinputoajaryhmälle suunnitellulle liikuntakerholle tarvetta Satakunnassa? Voiko soveltava liikunta toimia kuntouttavana elementtinä F83-diagnoosin saaneille lapsille?*

Pyydämme teiltä lupaa käyttää opinnäytetyössämme aineistona kerhokerroilta saamaamme havaintomateriaalia. Havainnoimalla saatu aineisto käsitellään luottamuksellisesti, eikä kenenkään henkilöllisyys ilmene opinnäytetyössä. Havainnointi tapahtuu kevään 2010 aikana ja opinnäytetyön on tarkoitus valmistua joulukuussa 2010.

Opinnäytetyömme ohjaa Satakunnan ammattikorkeakoulun lehtori Ella Laiho.

Porissa 5.3.2010

Ystävällisin terveisin

---

Mari Aaltonen

---

Annika Peltoniemi

SUOSTUMUSLOMAKE

Allekirjoituksellani annan luvan käyttää kerhokerroilta saatua havaintomateriaalia opinnäytetyösänne aineistona.

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Huoltajan nimi: \_\_\_\_\_

Huoltajan nimi: \_\_\_\_\_



**Tunnin pitäjät:** Mari ja Annika

**PVM:** 11.3.2010

**Kohderyhmä:** Verttis-kerholaiset

**Tunnin aihe, yleistavoitteet:** Tutustuminen ja kehon hallinta, eri liikkumistyyliä

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Toisten kunnioittaminen kuuntelemalla</p> <p>Kognitiivinen: Tutustuminen toisiin, sääntöjen oppiminen ja noudattaminen, tilan hahmottaminen</p> <p>Psykomotorinen: Kehon hallinta</p>	<p><b>Tutustumispiiri:</b> Nimikierros paikkamerkkien päällä istuen. Musiikin soidessa liikutaan ympäri tilaa vapaasti, musiikin tauotessa mennään jonkun merkin päälle. Yksi merkki on keskellä piiriä, johon musiikin tauotessa vuorotellen mennään. Kerrotaan oma nimi ja uusi liikkumistapa.</p>	<p>Paikkamerkit ympyräksi lattialle, liikkujat vapaasti tilassa.</p>	<p>Turvallisuus.</p>	<p>Paikkamerkit, musiikki, cd-soitin, kulkuspallo</p>	<p>20min</p>

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Ryhmätyöskentelytaitojen kehittäminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen oppiminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Käsien ja jalkojen yhteistyö, keskivartalo= peppukävely, kehonhallinta ja kehon liikkeet eri suuntiin</p>	<p><b>Maa-meri-laiva:</b> Aluksi kerrotaan säännöt ja havainnollistetaan esimerkein. Pareittain liikutaan peppukävelyllä tilassa ohjaajan sanomiin paikkoihin. Eri liikkumistyyliä: peppukävely, ryömiminen/kontraaminen, pyöriminen/kieriminen.</p>	<p>Merkitään maa, meri ja laiva eri puolille tilaa erilaisilla ja eri värisillä merkeillä sekä kuvilla.</p>	<p>Ohjeiden selkeys, turvallisuus, tilan selkeys.</p>	<p>Paikka-merkit, kuvat, kiinanhatut</p>	<p>15min</p>
--	--	---	---	--	--------------

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Ryhmätyöskentelytaitojen kehittäminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen noudattaminen ja oppiminen</p> <p>Psykomotorinen: Kehon hallinta</p>	<p><b>Sanomalehtileikki:</b> Jokaiselle leikkijälle jaetaan sivu sanomalehdestä. Liikutaan eri tyyleillä sanomalehden kanssa, esim. lehti mahan päällä ilman, että pitää kiinni siitä; heitetään lehti ilmaan ja otetaan se selkään ilman käsiä; pään päällä jne. Voidaan myös yrittää kuljettaa lehteä pareittain esim. kylkien välissä, mahat vastakkain, selät vastakkain jne.</p>	<p>Jokaiselle jaetaan sanomalehden sivu, tilassa saa liikkua vapaasti. Musiikki rytmittää sen, milloin saa liikkua ja milloin kuunnellaan ohjeita.</p>	<p>Ohjeiden selkeys</p>	<p>Sanomalehtiä, musiikki, cd-soitin</p>	<p>10min</p>
<p>Kognitiivinen: Leikkien mieleen palautus</p>	<p><b>Loppupiiri:</b> Rauhoittumisen yhteydessä pareittain keskustellaan siitä, mikä oli mieluisinta.</p>	<p>Istutaan piirissä paikkamerkkien päällä.</p>		<p>Paikkamerkit</p>	<p>5min</p>

**Tunnin pitäjät:** Mari ja Annika

**PVM:** 18.3.2010

**Kohderyhmä:** Verttis-kerholaiset

**Tunnin aihe, yleistavoitteet:** Tutustuminen, ryhmähengen luominen ja yhdessä liikkuminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Ryhmätyöskentelytaitojen kehittäminen</p> <p>Kognitiivinen: Tutustuminen toisiin, sääntöjen oppiminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Kehon hallinta</p>	<p><b>Tutustumispiiri:</b> Nimikierros paikkamerkkien päällä istuen. Jokainen kertoo vuorollaan oman nimensä ja liittää siihen ensimmäisellä kierroksella jonkin eläimen (esim. Paavo paviaani). Toisella kierroksella liitetään mukaan vielä jokin liike. Osallistujat vierittävät pallon sille, jonka vuoro on seuraavaksi.</p>	<p>Paikkamerkit laitetaan ympäräksi lattialle ja liikkujat istumaan niiden päälle.</p>	<p>Turvallisuus, ohjeiden selkeys.</p>	<p>Paikkamerkit, kulkuspallo</p>	<p>15min</p>

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Ryhmätyöskentelytaitojen kehittäminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen mieleen palauttaminen sekä oppiminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Käsien ja jalkojen yhteistyö, keskivartalo= peppukävely, kehonhallinta ja kehon liikkeet eri suuntiin</p>	<p><b>Maa-meri-laiva:</b> Aluksi kerrotaan säännöt ja havainnollistetaan esimerkein. Pareittain liikutaan peppukävelyllä tilassa ohjaajan sanomiin paikkoihin. Eri liikkumistyylit: peppukävely, ryömiminen/konttaaminen, pyöriminen/kieriminen.</p>	<p>Merkitään maa, meri ja laiva eri puolille tilaa erilaisilla ja eri värisillä merkeillä sekä kuvilla. Laiva on puolapuut, meri on lattia ja maa on patjat.</p>	<p>Ohjeiden selkeys, turvallisuus, tilan selkeys.</p>	<p>Paikka-merkit, kuvat, kiinanhatut, patjat</p>	<p>15min</p>
---	--	--	---	--	--------------

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Ryhmässä toimiminen ja ryhmähengen luominen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen oppiminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Käsien ja jalkojen yhteistyö</p>	<p><b>Pidä oma puoli puhtaana:</b> Tila on täynnä häntäpalloja ja tila on jaettu kahteen osaan. Leikkijöistä tehdään kaksi joukkuetta joko mielivaltaisesti tai leikkijöiden vaatteiden värejä soveltaen. Molempien joukkueiden tehtävänä on pitää oma puoli puhtaana häntäpalloista. Vain yhden häntäpallon saa heittää kerrallaan. Heitetään ensin vain oikealla kädellä ja ohjaajan käskystä vaihdetaan vasempaan käteen. Siirrytään potkimaan häntäpalloja: ensin oikealla ja sitten vasemmalla jalalla. Kun musiikki lakkaa, pitää nostaa kädet ilmaan, jotta ei voi enää heittää. Jalkoja käytettäessä nouseaan varpailleen musiikin loppumisen merkiksi.</p>	<p>Häntäpalloja heitellään sokin sokin tilaan. Tila jaetaan merkeillä kahteen osaan.</p>	<p>Ohjeiden selkeys, häntäpalloja ei saa heittää päin toista, tilan selkeys.</p>	<p>Kiinanhatut, häntäpallot, musiikki, cd-soitin</p>	<p>10-20 min</p>
---	---	--	--	--	------------------

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Ryhmässä toimiminen ja ryhmähengen luominen. Aikuisien ja lasten toisiinsa tutustuminen ensimmäistä kertaa erikseen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen oppiminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Käsien ja jalkojen yhteistyö</p>	<p><b>Häntähippa:</b> Leikkijät jaetaan kahteen ryhmään; aikuiset ja lapset. Molemmat ryhmät muodostavat jonon, jossa viimeiselle laitetaan häntä häntäpallosta. Jonossa pidetään kiinni edellä olevasta. Jonon ensimmäinen yrittää ottaa jonon viimeisenä olevan hännästä kiinni ja muu jono kulkee mukana yrittäen suojella häntää.</p>	<p>Leikkijät kahteen jonoon. Liikutaan ympäri tilaa. Tila jaetaan kahteen osaan, toiselle porukalle toinen puoli ja toiselle toinen.</p>	<p>Ohjeiden ja tilan selkeys.</p>	<p>Kaksi häntäpalloa, kiinanhatut</p>	<p>10min</p>
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Parin kanssa työskentely</p>	<p><b>Loppurentoutus:</b> Pallohieronta pareittain. Jokainen saa valita parinsa itse. Kumpikin pareista hieroo vuorollaan toisen selkää käyttäen palloa hierontavälineenä. Tarkoituksena rauhoittuminen ja rentoutuminen musiikin soidessa hiljaa taustalla.</p>	<p>Toinen parista vuorollaan makaa lattialla toisen toimessa hierojana.</p>	<p>Ohjeiden selkeys, turvallisuus, voimankäytön ohjeistaminen.</p>	<p>Pallot, musiikki, cd-soitin</p>	<p>5min</p>

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Tunteiden purku, toisten kunnioittaminen sekä omien toiveiden esittäminen</p> <p>Kognitiivinen: Leikkien mieleen palauttaminen</p>	<p><b>Loppupiiri:</b> Tunnelmien purku ja lasten palautekyselyjen täyttö. Perheiden toiveiden kysely kerhon sisällöstä.</p>	<p>Paikkamerkit asetellaan ympyrän muotoon lattialle ja osallistujat istuvat niiden päälle. Lopuksi jokaiselle perheelle annetaan paperi, johon voi kirjata omat toiveensa sekä valita listalla olevista aktiviteeteista perheelle mieluisimmat.</p>	<p>Ohjeiden selkeys, turvallisuus.</p>	<p>Paikkamerkit</p>	<p>5min</p>
---	---	--	--	---------------------	-------------



**Tunnin pitäjät:** Annika ja Mari

**PVM:** 1.4.2010

**Kohderyhmä:** Verttis-kerholaiset

**Tunnin aihe, yleistavoitteet:** Energianpurku ja liikkuminen ilman vanhemman läsnäoloa

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Toisten leikkijöiden kunnioittaminen kuuntelemalla ja muutenkin huomioon ottaminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen noudattaminen, toisiin tutustuminen</p> <p>Psykomotorinen: Kehon osien tunnistaminen</p>	<p><b>Aloituspiiri + kutina:</b> Istutaan paikkamerkkien päällä ringissä. Käydään läpi paikalla olijat. Ensimmäinen kertoo nimensä ja näyttää mistä kutiaa. Seuraava toistaa edellisen nimen ja kutiamispaikan, minkä jälkeen kertoo oman nimensä ja paikan, mistä kutiaa. Leikki jatkuu koko piirin ympäri.</p>	<p>Paikkamerkit ympyräksi lattialle ja liikkujat istumaan niiden päälle.</p>	<p>Tarvittaessa autetaan leikkijöitä, jos he eivät itse muista edellisen nimeä ja kutiamispaikkaa. Jos leikkijä ei muista juuri edellisenä olleen henkilön nimeä, voi hän halutessaan sanoa myös jonkun muun leikkijän nimen. Ohjeiden selkeys; vain toinen ohjaa, ohjaaminen mahdollisimman lyhyesti.</p>	<p>Paikkamerkit</p>	<p>10min</p>

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Ryhmäytymisen, yhteistyö leikkijöiden kesken</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen noudattaminen</p> <p>Psikomotorinen: Kehon hallinta</p>	<p><b>Aprillhippa:</b> Leikkijät juoksevat vapaasti tilassa. Yksi leikkijöistä on hippa, joka ottaa muita kiinni. Kiinnijäytyään pitää jäädä seisomaan paikalleen ja odottaa, että joku tulee "pelastamaan". Pelastaa voitteen, että menee kiinnijäytyneen luokse ja leikkijät näyttävät toisilleen pitkää nenää. Samalla leikkijät sanovat toisilleen aprillia, aprillia! Leikin edetessä hippoja voidaan lisätä.</p>	<p>Hipalla on erottumisen helpottamiseksi liivi päällään. Kun hippoja tulee lisää, laitetaan jokaiselle hipalle liivi päälle. Liikkujat ovat vapaasti ympäri salia.</p>	<p>Ohjeiden selkeys (ks. edellinen.) Turvallisuus, koska vauhtia tulee helposti liikaa. Hippa ei saa lyödä ottaessaan toisen kiinni, vaan kosketuksen pitää olla kevyt. Hippaa vaihdettaessa helistetään kulkuspalloa, jolloin kaikki leikkijät pysähtyvät ja näkevät kenestä tulee uusi hippa.</p>	<p>Liivit 2kpl, kulkuspallo</p>	<p>15min</p>
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Yhteistyötaitojen kehittäminen leikkijöiden välillä</p> <p>Kognitiivinen: Pituuserojen hahmotaminen</p>	<p><b>Jako kahtia:</b> Leikkijöille annetaan tehtäväksi mennä pituusjärjestykseen, lyhin ensimmäiseksi.</p>	<p>Toinen ohjaajista auttaa lapsia samalla kun toinen ohjaa ja järjestää tilan valmiiksi seuraavaa leikkiä varten.</p>	<p>Riittävän selkeä ja yksinkertainen ohjeistus. Opastus kädestä pitäen tarvittaessa.</p>		<p>5min</p>

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Yhteistyötai-dot, ryhmähengen luominen, petty-myksen kestäminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Juokseminen ja hernepussin kädessä pitäminen sekä pudottaminen patjalle</p>	<p><b>Hernepussijuoksu:</b> Ryhmä on jaettu kahtia. Molempien joukkueiden on tarkoitus kerätä omalle patjalleen mahdollisimman monta hernepussia musiikin soidessa. Hernepussit haetaan vastakkaisen joukkueen patjalta ja tuodaan omalle patjalle. Vain yhden hernepussin saa tuoda kerrallaan. Musiikin päättyessä juokseminen lopetetaan ja tarkistetaan hernepussien määrä.</p>	<p>Salin molemmissa päissä on punainen jumppamatto, jonka päälle kerätään hernepusseja. Hernepusseja on leikin aluksi molemmilla matoilla yhtä paljon ja puolet leikkijöistä ovat toisen maton ja puolet toisen maton luona. Kulmiin laitetaan tötsät, jotka tulee kiertää. Salia kierretään koko ajan samaan suuntaan, suuntaa ei saa vaihtaa!</p>	<p>Turvallisuus, meno ei saa mennä liian hurjaksi. Jos vauhtia näyttää tulevan liikaa, sammutetaan musiikki hetkeksi. Ohjeet lyhyesti ja ytimekkäästi esimerkkejä hyödyntäen. Korostetaan, että hernepusseja ei saa heittää, vaan ne viedään patjan päälle.</p>	<p>Jumppapatjat 2kpl, hernepussit, musiikki, cd-soitin, tötsät 4kpl</p>	<p>15min</p>
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Toisten leikkijöiden huomioiminen ja kunnioittaminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Ryömiminen</p>	<p><b>Kalanruoto:</b> Maataan mahallaan jalat kiinni seinässä. Tarkoituksena on päästä ryömimällä vastakkaiselle seinälle. Yksi leikkijöistä (kalankesyttävä) käy vetämässä muita takaisin päin jaloista, jotta he eivät pääsisi seinän luokse niin nopeasti. Kun pääsee vastakkaiselle seinälle, tulee hänestäkin kalankesyttävä.</p>	<p>Leikkijät makaavat mahallaan lattialla jalat seinässä kiinni. Yksi leikkijöistä on seisaallaan vetämässä muita takaisin päin.</p>	<p>Kalankesyttävä ei saa vetää muita liian lujaa ja otteet pitää muutenkin olla sopivan hellät. Jokaisella pitää olla tarpeeksi tilaa ympärillään, törmäysten välttämiseksi.</p>		<p>5-10min</p>

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Rauhoittuminen, toisten kuunteleminen, oman mielipiteen ilmaiseminen</p> <p>Kognitiivinen: Leikkien mieleen palauttaminen</p>	<p><b>Rentoutus ja loppupiiri:</b> Maataan lattialla mahallaan piirissä, kuunnellen samalla hiljaa soivaa musiikkia. Jokainen vuorollaan kertoo, mikä oli parasta. Lopuksi täytetään vielä palautekyselyt.</p>	<p>Leikkijät makaavat mahallaan piirissä, kasvot keskelle päin.</p>	<p>Tilan rauhallisuus, sopiva musiikki.</p>	<p>Musiikki, cd-soitin</p>	<p>5min</p>
--	--	---	---	----------------------------	-------------

**Tunnin pitäjät:** Annika ja Mari

**PVM:** 8.4.2010

**Tunnin aihe, yleistavoitteet:** Luovat liikuntavälineet

**Kohderyhmä:** Verttis-kerholaiset ja heidän vanhempansa

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
Sosiaalisaffektiivinen: Toisten kunnioittaminen kuuntelemalla	<b>Alkupiiri:</b> Käydään läpi paikallaolijatsiten, että jokainen sanoo oman nimensä, kun edellinen antaa hernepussin. Kerrotaan, mikä on tämän päivän aiheena ja mitä on tarkoitus tehdä.	Istutaan piirissä lattialla hernepussien kohdalla.	Kun yksi on äänessä, toiset ovat hiljaa. Soteekin järjestämät TerveSyntarit ovat samaan aikaan salin kahdessa muussa osassa, mikä aiheuttaa hälinää ja poikkeuksellisia järjestyjä meille (olemme eri salin osassa kuin aiemmin). Kerromme tästä heti aluksi lapsille ja vanhemmille.	Paikka- merkit 20kpl	5min

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Kontakti toisen ihmisen kanssa, toisen huomioon ottaminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Useamman toiminnon yhdistäminen (juokseminen ja huivien poimiminen), voiman käytön hallinta</p>	<p><b>Häntärosvo:</b> Jokaiselle leikkijälle jaetaan huivi, joka laitetaan hännäksi housun kauluksen sisään. Hännän pitää olla näkyvästi esillä. Jokaisen tehtävänä on kerätä toisilta mahdollisimman paljon häntiä ja laittaa niitä itselleen. Samalla pitää väistellä muita, jotta he eivät saa varastettua häntää sinulta.</p>	<p>Leikkijät ovat vapaasti tilassa.</p>	<p>Voiman käyttö: ei saa olla liian kova-kourainen. Huivit pitää laittaa niin, että ne näkyvät ja toisen leikkijän on mahdollista ottaa siitä kiinni. Yleinen turvallisuus.</p>	<p>Huivit</p>	<p>10min</p>
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Yhteistyö parin ja perheen kanssa sekä mahdollisesti toisen perheen kanssa. Turvallisuuden tunne. Perheen mukava yhdessä-olo</p> <p>Kognitiivinen: Ohjeiden kuunteleminen ja ymmärtäminen</p>	<p><b>Leikkivarjosovelluksia:</b> Jaetaan pareille/perheille pyyhkeet, joihin he tutustuivat rauhassa.</p> <p>Parit/perheet ottavat pyyhkeen reunoista kiinni ja alkavat heilutella sitä ilmassa. Tarkastellaan miten pyyhke käyttäytyy.</p> <p>Istutaan lattialle pareittain ja tehdään soutuliikettä. Toisen parista vetää pyyhettä</p>	<p>Parit/perheet tilassa vapaasti, mutta siten, että kaikki näkevät ohjaajat. Ohjaajat näyttävät edessä aina esimerkin ennen uuteen vaiheeseen siirtymistä.</p> <p>Lattialla kasvotusten istuen.</p>	<p>Ohjeiden selkeys ja riittävyys, turvallisuuden tunne kaikilla koko ajan.</p>	<p>Valkoiset/vaaleat pyyhkeet 10kpl</p>	<p>15min</p>

<p>nen</p> <p>Psykomotorinen: Hahmottaminen, kehon hallinta, sil- män ja käden yh- teistyö</p>	<p>rintaansa kohti ja toinen työntää varpasiinsa päin.</p> <p>Noustaan seisomaan. Nos- tetaan pyyhettä ilmaan ja lasketaan hitaasti alas. Har- joitellaan nostoja.</p> <p>Otetaan mukaan hernepus- sit. Hernepussi asetetaan pyyhkeen päälle. Pyyhettä nostetaan ilmaan, jolloin hernepussi lentää korkealle. Hernepussi pitää saada otettua takaisin pyyhkeen päälle kiinni. Otetaan pyyh- keen päälle kaksi herne- pussia.</p> <p>Vaihdetaan välineeksi iso lakana. Tehdään edelleen nostoja, mutta nyt palloilla, jotka käyttäytyvät eri tavalla kuin hernepussit. Voidaan kokeilla nostoja myös kah- della pallolla. Pallot pitää saada pysymään nostojen jälkeenkin lakanan päällä.</p> <p>Yritetään saada pallo kier- tämään kehää lakanan päällä, reunoja pitkin. Perhe tekee yhteistyötä joko kes- kenään tai toisen perheen</p>	<p>Seisten, kasvot pariin päin.</p> <p>Yksi leikkijä lakanan kulmaa kohti eli noin neljä henkilöä yhden lakanan kanssa. Jos lakanoita ei riitä kaikille, osal- la on käytössään edelleen pyyhkeet. Välineitä vaihdel- laan, jotta jokainen saa ko- keilla myös lakanaa.</p>		<p>Hernepus- sit 20kpl</p> <p>Valkoiset lakanat 5kpl, pallot 10kpl</p>	<p>10min</p>
--	--	---	--	--	--------------

	<p>kanssa.</p> <p>Otetaan lakanan päälle sekä pallo että hernepussi ja heitellään niitä lakanan kanssa ilmaan.</p> <p>Lakanat lasketaan lattialle ja lapsi menee lakanan keskelle istumaan/makaamaan. Kaksi aikuista ottaa lakanan päistä kiinni ja alkaa kävellä ympyrää lakanan ympärillä, jolloin lapsi pyörii keskellä. Voidaan myös nostaa lakanaa ilmaan ja keinutella lasta, jos lapsi haluaa. Vaihdetaan lopuksi niin, että aikuinen menee keskelle ja lapsi toisen aikuisen kanssa yrittää pyörittää aikuista.</p> <p>Lopuksi otetaan yksi iso lakana, jonka ympärille kaikki menevät. Tehdään muutama nosto, jonka jälkeen lakanan päälle otetaan pallo. Palloa vieritetään lakanan päällä sen reunoja pitkin. Sitten pallo yritetään vielä saada mahdollisimman korkealle yhteistyön avulla pariin kertaan.</p>			<p>Pallot, hernepussit, lakanat</p>	<p>5min</p> <p>10min</p> <p>5min</p>
--	--	--	--	-------------------------------------	--------------------------------------



<p>Sosiaalisaffektiivinen: Yhteistyö parin kanssa, luottamuksen syntyminen/ vahvistuminen omaan pariin, läheisyys</p>	<p><b>Loppurentoutus:</b> Leikkijät käyvät makuulle lattialle ja pyyhe/lakana asetetaan peitoksi.</p> <p>Samalla parit käyvät keskustelua siitä, mikä oli kivaa tällä kerralla.</p>	<p>Pareittain asettaudutaan ympäri tilaa rauhallisesti.</p>	<p>Tilan rauhallisuus.</p>	<p>Pyyhkeet, lakanat</p>	<p>5min</p>
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Kunnioitetaan toisten puheenvuoroja ja mielipiteitä.</p>	<p><b>Loppupiiri:</b> Tunnelmien purku ja palautteen kerääminen lapsilta.</p>	<p>Ympäri tilaa parin kanssa. Käännyttään siten, että jokainen näkee toisensa.</p>	<p>Kuunnellaan muita.</p>		<p>5min</p>
<p>Kognitiivinen: Kokemusten muisteleminen</p>					

**Tunnin pitäjät:** Mari ja Annika

**PVM:** 15.4.2010

**Tunnin aihe, yleistavoitteet:** Palloilu luovasti

**Kohderyhmä:** Verttis-kerholaiset

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Toisten kunnioittaminen kuuntelemalla</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Pallon vierittäminen määriteltyyn kohteeseen (kaverille)</p>	<p><b>Alkupiiri:</b> Seistään piirissä ja käydään läpi paikallaolijat siten, että jokainen kertoo nimensä. Nimen saa kertoa, kun saa jättipallon. Vuorotellen jokainen vierittää jättipallon eteenpäin. Vieritellään jättipalloa vielä jokaiselle muutamaan kertaan nimien sanomisen jälkeen.</p>	<p>Seistään piirissä paikka-merkkien päällä tarpeeksi suuressa ympyrässä.</p>	<p>Kun yksi on äänessä, toiset ovat hiljaa. Piirin tulee olla tarpeeksi suuri.</p>	<p>Paikka-merkit 10kpl, jättipallo</p>	<p>5min</p>

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Onnistumisen kokemuksen luominen, lasten omien vahvuuksien huomioiminen ja tukeminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen noudattaminen, oman pesän tunnistaminen</p> <p>Psykomotorinen: Tasapainon kehittäminen, välineen kuljettamisen harjoittelu eri tavoilla</p>	<p><b>Kengurupallo:</b> Pallot asetetaan tilassa nurkkaan, johon kaikilla on yhtä pitkä matka. Sopivan matkan päähän niistä laitetaan vansteista pesät jokaiselle. Leikkijät lähtevät hakemaan yhtä palloa keskeltä merkin saatuaan ja jatkavat omaan tahtiin. Jokainen saa itse valita haluamansa pallon. Pallo kuljetetaan omaan pesään erikseen määritetyllä tavalla (pallo jalkojen välissä, sylissä, tasajalkaa hyppien, peruuttaen). Palloja haetaan niin kauan kuin niitä riittää.</p>	<p>Jokaiselle lapselle oma vanne. Vanteet asetellaan yhtä kauas keskustasta. Kaikki pallot ja hernepusseja laitetaan epämääräiseen järjestykseen.</p>	<p>Vanteet tarpeeksi kaukana toisistaan, että lasten on helpompi hahmottaa oma vanteensa. Välineitä on erilaisia, jotta jokaiselle löytyisi mieluinen ja hyvä väline, jota on mahdollista kuljettaa. Taitavammille voi antaa lisähaastetta haastavammilla välineillä.</p>	<p>Vanteet 10kpl, hernepusseja 20kpl, jumppapallot 10kpl, koripallot 10kpl, tennispallot 10kpl, pehmopallot 10kpl</p>	<p>10min</p>
---	---	---	---	---	--------------

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Lapsi kokee onnistumisen kokemuksia, saa lisää itseluottamusta onnistumisten myötä</p> <p>Kognitiivinen: Omiensa taitojen ja rajojen ymmärtäminen ja hyväksyminen, ohjeiden noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Pallon vierittäminen määriteltyn kohteeseen</p>	<p><b>Keilailu:</b> Keilat on asetettu seinän viereen. Jokaisella on omat keilansa. Aloitetaan isolla jumppapallolla, jolla yritetään kaataa keilat. Vähitellen vaikeutetaan vaihtamalla pienempiin ja pienempiin palloihin. Edetään lapsen kykyjen mukaan; toiset voivat käyttää isompia ja toiset pienempiä palloja. Etäisyyden ei tarvitse olla kaikilla sama. Lapsi käy itse nostamassa kaatamansa keilat pystyyn.</p>	<p>Keilat pystyyn seinän viereen. Paikkamerkit niihin kohtiin, joista lapset vierittävät palloja. Jokaisen oma pelialue rajataan kiinanhatuilla.</p>	<p>Tilan selkeys strukturoimalla. Jokaisen lapsen omat taidot otetaan huomioon. Ohjeiden selkeys.</p>	<p>Keilat, Pringles-purkit, jumppapallot 10kpl, koripallot 10kpl, pehmopallot 10kpl, tennispallot 10kpl, kiinanhatut</p>	<p>15min</p>
---	--	--	---	--	--------------

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Kaverin kanssa työskentely</p> <p>Kognitiivinen: Omi- en kehon osien hahmottaminen</p> <p>Psykomotorinen: Kevyen pallon kul- jettaminen eri ta- voilla, monien eri toimintojen yhdis- täminen samaan aikaan</p>	<p><b>Ilmapalлотemppu:</b> Jokai- selle lapselle annetaan oma ilmapallo. Ensin palloa pomputellaan vapaasti tilas- sa, jonka jälkeen määrättyllä ruumiinosalla pidetään pallo ilmassa (käsi, jalka, maha, selkä, pää).</p> <p>Pingismailalla pomputellaan palloa. Jos se sujuu hyvin, voidaan yrittää kävellä vii- vaa pitkin samalla, kun pomputellaan.</p> <p>Palloa voi yrittää vaihtaa kaverin kanssa siten, että pallot pompautetaan mailoil- la ilmaan ja yritetään ottaa ilmasta kiinni kaverin pallo.</p> <p>Haastetta saadaan siten, että otetaan kaksi ilmapal- loa.</p>	<p>Jokaiselle lapselle oma ilma- pallo ja lapset asetellaan seinän viereen. Seinän luota kuljetetaan palloa vastakkai- selle seinälle. Vastaavasti voidaan liikkua vapaasti si- ten, että jokaisella on tar- peeksi tilaa ympärillään.</p>	<p>Jokainen keskittyy omaan tehtävään- sä. Vältetään törmäämistä selkeällä tilan merkitsemisellä ja ohjeistamisel- la. Jokaisen yksilöllisyyden huomioon ottaminen.</p>	<p>Ilmapallot 50kpl, pin- gis-mailat 10kpl, ten- nismailat 10kpl</p>	<p>10min</p>
--	--	--	---	--	--------------

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Ryhmässä toimiminen hyvässä hengessä</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen oppiminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Käsien ja jalkojen yhteistyö</p>	<p><b>Pidä oma puoli puhtaana:</b> Tila on täynnä ilmapalloja ja tila on jaettu kahteen osaan. Leikkijöistä tehdään kaksi joukkuetta joko mielivaltaisesti tai leikkijöiden vaatteiden värejä soveltaen. Molempien joukkueiden tehtävänä on pitää oma puoli puhtaana ilmapalloista. Vain yhden ilmapallon saa heittää kerrallaan. Heitetään vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. Potkitaan vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla. Kun musiikki lakkaa, pitää nostaa kädet ilmaan, jotta ei voi enää heittää. Jalkoja käytettäessä nouseaan varpailleen musiikin loppumisen merkiksi.</p>	<p>Ilmapalloja heitellään sokin sokin tilaan. Tila jaetaan merkeillä kahteen osaan.</p>	<p>Ohjeiden ja tilan selkeys.</p>	<p>Kiinahatut, ilmapallot, musiikki</p>	<p>10min</p>
--	--	---	-----------------------------------	---	--------------

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Muiden huomioon ottaminen, onnistumisen kokemukset sekä polttajana että poltettavana</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen sekä pelin rajojen ymmärtäminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Heittäminen, silmän ja käden yhteistyö, silmien ja jalkojen yhteistyö</p>	<p><b>Jos jää aikaa: Polttopallo:</b> Pelaajat asettautuvat ympyrän sisälle. Yksi jää ulkopuolelle polttajaksi ja hänellä on pallo. Ringin sisällä olevat yrittävät väistää palloa, kun polttaja heittää sitä. Jos saa osuman pallosta, tulee ringin ulkopuolelle polttajaksi.</p>	<p>Piiri määritetään kiinanhatuilla.</p>	<p>Ei saa heittää kuin navasta alaspäin. Muista osumista ei pala.</p>	<p>Kiinanhatut, pehmo-pallo</p>	
---	--	--	---	---------------------------------	--

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Muiden huomioon ottaminen, rauhoittuminen, hiljaa oleminen pyydettyäessä</p> <p>Kognitiivinen: Leikkien palauttaminen mieleen</p>	<p><b>Loppurentoutus:</b> Lapset asettautuvat lattialle makaamaan. Ohjaajat käyvät hieromassa lapsia tennispallolla, musiikki soi taustalla.</p> <p>Kun jokainen lapsi on käyty pallolla läpi, keskustellaan siitä, mikä oli mukavinta tänään.</p> <p>Jokaiselle jaetaan palaute-lappu, ja ne täytetään loppuksi.</p>	<p>Lapset makaavat lattialla, kuunnellaan rauhallista musiikkia.</p>	<p>Rauhallinen tila. Kuunnellaan muiden mielipiteet hiljaa.</p>	<p>Musiikki, cd-soitin, tennispallot 2kpl</p>	<p>10min</p>
--	---	--	---	---	--------------



**Tunnin pitäjät:** Mari ja Annika

**PVM:** 22.4.2010

**Kohderyhmä:** Verttis-kerholaiset ja heidän vanhemmat

**Tunnin aihe, yleistavoitteet:** Yhteistoiminnallisuus ja kehonosien hahmottaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
Sosiaalisaffektiivinen: Toisten kunnioittaminen kuuntelemalla	<b>Alkupiiri:</b> Istutaan piirissä lattialla paikkamerkkien päällä. Vuorollaan jokainen sanoo nimensä.	Leikkijät istuvat piirissä lattialla paikkamerkkien päällä.	Kun yksi on äänessä, toiset ovat hiljaa. Soteekin järjestämät TerveSyntarit ovat samaan aikaan kahdessa muussa salin osassa, joten kerholaisia informoidaan hälinästä ja poikkeuksellisista järjestelyistä.	Paikka-merkit 20kpl	5min
Sosiaalisaffektiivinen: Toisten kunnioittaminen kuuntelemalla ja keskittymällä  Kognitiivinen: Rytmien muodostaminen ja keksiminen  Psykomotorinen: Eri kehonosien hallinta, liikkeiden/rytmien toistaminen	<b>Rytmipiiri:</b> Istutaan piirissä. Ensimmäinen leikkijä tekee jonkun rytmin, jonka muut toistavat yhdessä. Kun ensimmäinen rytmi on toistettu, on seuraavan vuoro keksiä jokin rytmi, jonka muut toistavat yhdessä. Leikki päättyy, kun jokainen on saanut vuorollaan keksiä rytmin, jonka muut ovat myös toistaneet.	Leikkijät istuvat piirissä lattialla paikkamerkkien päällä.	Kaikkien tulee nähdä toisensa. Jokainen saa olla esillä vuorollaan. Kun joku tekee rytmiä, tulee olla hiljaista, jotta muut kuulevat sen ja voivat toistaa rytmin yhdessä.	Paikka-merkit 20kpl	10min

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Kontakti toisten ihmisten kanssa, toisen ihmisen huomioon ottaminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Jalkojen karkeamotoriikka ja käsien hienomotoriikka pyykkipoikien poimimisessa, voiman käytön hallinta</p>	<p><b>Pyykkipoikahippa:</b>  Jokaiselle leikkijälle jaetaan aluksi 2-3 pyykkipoikaa, jotka pitää kiinnittää vaatteisiin näkyvästi. Jokaisen tehtävänä on kerätä muilta mahdollisimman paljon pyykkipoikia itselleen ja samalla väistellä muita, etteivät he saa sinun pyykkipoikasi. Kaikki kerätyt pyykkipojat kiinnitetään myös omiin vaatteisiin.</p> <p>(Muunnelma: Pyykkipojista pitää yrittää päästä eroon laittamalla omat pyykkipojat toisten vaatteisiin. Voitolla on silloin se, jolla on vähiten pyykkipoikia.)</p>	<p>Leikkijät ovat vapaasti tilassa.</p>	<p>Voiman käyttöön tulee kiinnittää erityistä huomiota. Ei saa olla liian kovakourainen, että vaatteet eivät hajoa,</p> <p>Pyykkipojat pitää kiinnittää näkyville paikoille, yleinen turvallisuus.</p>	<p>Pyykkipoikia 40-50kpl</p>	<p>10min</p>
--	--	---	--	------------------------------	--------------

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Yhteistoiminnallisuus, erilaisien ryhmien muodostuminen</p> <p>Kognitiivinen: Kehonosien tunnistaminen, laskeminen ja numerot</p> <p>Psykomotorinen: Tasapainon kehittäminen</p>	<p><b>Kehonosarock:</b>  Musiikin soidessa leikkijät kulkevat tilassa vapaasti. Musiikin päätyttyä he muodostavat ryhmiä annettujen ohjeiden mukaan. Niiden kehonosien, jotka mainitaan, on kosketettava lattiaa. Leikkijät saavat itse muodostaa ryhmät.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 6 jalkaa</li> <li>2. 5 jalkaa, 6 kättä</li> <li>3. 2 selkää, 2 jalkaa, 2 kättä</li> <li>4. 6 polvea, 6 kättä, 3 nenää</li> <li>5. 3 peppua, 6 jalkaa, 2 kättä</li> <li>6. 2 kyynärpäätä, 2 polvea, 1 peppu, 2 jalkaa</li> <li>7. 6 jalkaa, 10 sormeaa</li> <li>8. 2 mahaa, 2 jalkaa, 1 poski, 1 otsa</li> <li>9. ja 10. keksikää itse, jos tulee mieleen</li> </ol>	<p>Leikkijät liikkuvat vapaasti tilassa. Musiikin päätyttyä he muodostavat itse sopivat ryhmät.</p>	<p>Ryhmän koko huomioitava suunnittelussa ja toteutuksessa. Ohjeiden selkeys. Lisäohjeiden antaminen tarvittaessa, esimerkiksi ryhmien muodostamisessa.</p>	<p>Musiikki, cd-soitin, kuvat, numerot</p>	<p>15min</p>
---	---	---	---	--	--------------

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Kaverin auttaminen, yhteistyö</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen ymmärtäminen ja ohjeiden kuuntelu</p> <p>Psykomotorinen: Eri liikkumistapojen suorittaminen hernepussia kuljettaen</p>	<p><b>Hernepussileikki:</b></p> <p>Leikkijät kulkevat ympäriinsä salissa hernepussi päänsä päällä. Kun pussi putoaa, leikkijän on jäätävä paikalleen odottamaan, että joku toinen leikkijöistä tulee nostamaan hernepussin takaisin hänen päänsä päälle. Hänen tulee samalla tasapainottaa hernepussia oman päänsä päällä. Leikin tarkoituksena on auttaa kaveria. Liikkumistapaa voidaan muunnella eri tavoin. (peppu maassa, takaperin kävely, yhdellä jalalla hyppiminen, konttaaminen)</p>	<p>Leikkijät liikkuvat vapaasti tilassa. Jokaiselle jaetaan yksi hernepussi, joka laitetaan pänsä päälle.</p>	<p>Selkeä ohjeistus. Lisäohjeiden anto leikin kuluessa, esimerkiksi kenen hernepussi tulisi käydä nostamassa.</p>	<p>Hernepussit 20 kpl</p>	<p>10min</p>
---	--	---	---	---------------------------	--------------

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Yhteistoiminnallisuus, muiden huomioon ottaminen</p> <p>Kognitiivinen: Ohjeiden kuunteleminen ja ymmärtäminen on erittäin tärkeää</p> <p>Psykomotorinen: Kehon hallinta</p>	<p><b>Jos jää aikaa ennen loppurentoutusta:</b></p> <p><b>Spiraali:</b> Kaikki leikkijät liikkuvat pitkässä jonossa pitäen toisiaan käsistä kiinni. Jonon ensimmäinen pysähtyy paikoilleen ja muut alkavat kiertyä spiraalille ensimmäisen ympärille kunnes lopussa kaikki ovat yhdessä tiiviissä paketissa. Spiraalin purku tapahtuu siten, että ensimmäinen lähtee keskeltä muiden käsien alta pois ja muut seuraavat perässä. Käsistä ei saa irrottaa toisistaan missään vaiheessa.</p>	<p>Leikkijät menevät jonoon siten, että joka toinen on lapsi ja joka toinen on aikuinen. Aikuinen ensimmäiseksi. Jonossa otetaan toisia tiukasti käsistä kiinni.</p>	<p>Pitää painottaa ohjeita antaessa, että käsistä tulee pitää koko ajan kiinni. Jos jää aikaa, voidaan tehdä kahteen kertaan.</p>		5min
--	--	--	---	--	------

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Ryhmätyöskentely- taitojen kehittäminen, muiden huomioon ottaminen, rauhoittuminen, hiljaa oleminen pyydettyessä.</p> <p>Kognitiivinen: Leikkien mieleen palauttaminen</p>	<p><b>Kalanruotorentoutus:</b> Lapset asettautuvat lattialle makaamaan siten, että ensimmäisen lapsen mahalle laittaa pään toinen lapsi. Toisen lapsen mahalle taas kolmas lapsi jne. Ohjaajat käyvät hieromassa lapsia tennispallolla.</p> <p>Kun jokainen lapsi on käyty hieromassa pallolla läpi, keskustellaan siitä, mikä oli mukavinta tänään. Lopuksi lapset nousevat vuorotellen, aloitetaan viimeisenä makaamaan menneestä.</p> <p>Jokaiselle jaetaan palaute-lappu ja ne täytetään vielä lopuksi.</p>	<p>Lapset makaavat lattialla, kuunnellaan rauhallista musiikkia.</p>	<p>Rauhallinen tila. Kuunnellaan muiden mielipiteet hiljaa.</p>	<p>Musiikki, tennispallot 2kpl</p>	<p>10min</p>
---	---	--	---	------------------------------------	--------------

**Tunnin pitäjät:** Annika ja Mari

**PVM:** 29.4.2010

**Kohderyhmä:** Verttis-kerholaiset

**Tunnin aihe, yleistavoitteet:** Rentoutumisen ja muiden huomioimisen harjoittelu

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
Sosiaalisaffektiivinen: Toisten kunnioittaminen kuuntelemalla	<b>Alkupiiri:</b> Istutaan piirissä paikkamerkkien päällä. Jokainen sanoo nimensä vuorollaan.	Leikkijät istuvat piirissä lattialla paikkamerkkien päällä.	Kunnioitetaan toisen puheenvuoroa.	Paikkamerkit 20kpl	5min
Sosiaalisaffektiivinen: Läheisyyden harjoittelu, rauhassa oleminen  Kognitiivinen: Ohjeiden ymmärtäminen  Psykomotorinen: Jalkojen motoriikka	<b>Sylipallo:</b> Leikkijät istuvat piirissä lattialla jalat suorina edessä, melkein kiinni toisissaan. Kätet ovat tukena selän takana. Tarkoitus on liikuttaa palloa sylistä syliin koskematta siihen käsillä. Pallo voi mennä kenelle vaan, mutta välillä voidaan koittaa edetä järjestyksessä.	Istutaan piirissä lattialla jalat suorina edessä. Jalat ovat niin lähellä toisiaan, että melkein koskettavat toisiaan. Kätet pidetään selän takana tukena lattiaa vasten tai muuten selän takana.	Selkeät ohjeet esimerkin avulla. Palloa ei saa potkia toisia päin, vaan sitä yritetään liikuttaa rauhallisesti jalkojen päällä (sylissä).	Pallo	5min

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Muiden huomioiminen ja koskemattomuuden kunnioittaminen</p> <p>Kognitiivinen: Mielikuvituksen käyttäminen, ohjeiden ymmärtäminen ja niiden noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Liikkuminen koko kehoa hyödyntäen (käännellään rattia eri suuntiin monipuolisesti)</p>	<p><b>Autoralli:</b> Lattialla on vanteita yksi jokaista leikkijää kohden. Leikkijät (ralliautot) ovat omissa vanteissaan eli autotalleissaan leikin aluksi ja pitävät käsissään autonsa rattia (frisbee). Ohjaaja heilauttaa vihreää lippua ja samalla kuuluu jokin merkkiäänäni tai musiikki alkaa soida, jolloin autot saavat lähteä ajamaan. Toisiin autoihin ja autotalleihin ei saa koskea ajon aikana. Kun ohjaaja heilauttaa punaista lippua ja kuuluu merkkiäänäni tai musiikki päättyy, autojen pitää etsiä vapaa talli. Yksi vanteista otetaan pois ja seuraavalla kerralla yhteen talliin pitää parkkeerata kahden auton. Leikki loppuu sitten, kun kaikki leikkijät ovat samassa autotallissa.</p>	<p>Musiikki soi taustalla ja kun musiikki taukoaa, leikkijät etsivät vapaan vanteen. Vanteita on tilassa siellä täällä, tarpeeksi kaukana toisistaan.</p>	<p>Painotetaan, että ralliautot eivät saa törmäillä toisiinsa tai autotalleihin eli vauhti ei saa kasvaa liian suureksi. Kun leikki etenee ja useampi auto on samassa tallissa, pitää olla sopuisasti vanteen sisällä.</p>	<p>Frisbeet 10kpl, vanteet 10kpl, musiikki, cd-soitin, vihreä ja punainen lippu</p>	<p>15min</p>
---	---	---	--	---	--------------



<p>Sosiaalisaffektiivinen: Toisten kunnioittaminen, yksilöllisyyden huomiointiin ottaminen</p> <p>Kognitiivinen: Aistien yhteistoiminta</p> <p>Psykomotorinen: Sormien hienomotoriikka</p>	<p><b>Näkevät kädet:</b> Jokaiselle annetaan erilainen esine tunnusteltavaksi. Leikkijöillä on sokkolaseit päässä tai esineet annetaan heille selän taakse, jotta kukaan ei näe omaa esinettään. Sitten esineet kerätään pois ja jokainen yrittää katsomalla löytää omansa. Jos katso-malla ei löydä omaansa, voidaan tunnustella uudesta. Tehdään useampi kierros eri esineillä. Viimeisellä kierroksella kaikille annetaan tunnusteltavaksi ilmapallo. Jokaisen pitää olla aivan hiljaa, vaikka arvaisi, mikä esine on kyseessä. Sokkolaseit otetaan samaan aikaan pois. Ilmapallon saa ottaa mukaan kotiin.</p>	<p>Istutaan piirissä lattialla. Ohjaajat käyvät antamassa jokaiselle erilaisia esineitä. Esineet asetetaan tunnustelun jälkeen piirin keskelle kaikkien nähtäville.</p>	<p>Jokainen saa rauhassa tunnustella omaa esinettään. Jos ei halua laittaa sokkolaseja päähän, voi tunnustella esinettä selän takana. Kurkkia ei saa.</p>	<p>Erilaisia esineitä, sokkolaseit 10kpl</p>	<p>10min</p>
--	--	---	---	--	--------------

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Parin kanssa työskentely hiljaisesti, toisen kunnioittaminen</p> <p>Kognitiivinen: Kehon hahmotus ja keskittyminen, sanattoman viestinnän kehittyminen</p> <p>Psykomotorinen: Kehon rauhalliset liikkeet monipuolisesti</p>	<p><b>Imitointi:</b> Ohjaaja seisoo edessä, niin että kaikki näkevät, ja näyttää erilaisia liikkeitä huivin kanssa. Leikkijät toistavat perässä. Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin ja monipuolisesti koko kehoa käyttäen. Ohjaus tapahtuu pääosin sanattomasti. Jos leikkijät ymmärtävät idean hyvin ja jaksavat keskittyä, voidaan samaa harjoitusta tehdä myös pareittain. Toinen parista näyttää ensin liikkeitä, jonka jälkeen vaihdetaan osia.</p>	<p>Leikkijät asettuvat riviin ohjaajan eteen. Jokaiselle varataan kuitenkin riittävästi liikkumatilaa. Kaikki katsovat mallia ohjaajasta.</p>	<p>Selkeät ja rauhalliset liikkeet. Liikkeiden on tarkoitus olla jatkuvia, liike ei pysähdy missään vaiheessa. Lisäohjaus tarvittaessa. Rauhallinen musiikki soi taustalla, puhetta ei ohjauksessa tarvita.</p>	<p>Musiikki, cd-soitin, huivit 10kpl</p>	<p>10min</p>
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Omien ideoiden esiin tuominen ja muiden kunnioittaminen</p> <p>Kognitiivinen: Mallin katsominen ja toistaminen, oman kehon hahmottaminen</p> <p>Psykomotorinen: Lihasten venyttäminen</p>	<p><b>Jos jää aikaa:</b> <b>Venyttely:</b> Ohjaaja näyttää erilaisia venytysliikkeitä, joita tehdään yhdessä. Lapset voivat myös itse keksiä eri lihaksia, joita venytetään ja ohjaajat näyttävät mallia.</p>	<p>Istutaan salissa niin, että kaikki näkevät ohjaajan.</p>	<p>Venytykset mahdollisimman monipuolisia. Venyttämisen ohjaaminen niin, ettei revähdyksiä tai muita vammoja pääse tapahtumaan.</p>	<p>Airexmatot 10kpl</p>	<p>5-10 min</p>

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Rauhoittuminen häiritsemättä muita</p> <p>Kognitiivinen: Puheseeseen keskittyminen hiljaa, oman kehon tuntemusten kuunteleminen</p> <p>Psykomotorinen: Eri kehon osien jännittäminen ja rentouttaminen vuorotellen</p> <p>Sosiaalisaffektiivinen: Muiden huomioon ottaminen, rauhoittuminen</p> <p>Kognitiivinen: Leikkien mieleen palauttaminen</p>	<p><b>Jännitysrentous:</b> Rentoutujat ottavat mukavan asennon rentoutuksen ajaksi ympäri tilaa. Ohjaaja puhuu rentoutuksen aikana rauhallisella äänellä äänenpainoja muunnellen. Ohjaaja kertoo rentoutujille kehon osan, johon tulee kiinnittää erityistä huomiota ja mitä pitää jännittää ja sitten rentouttaa.</p> <p><b>Loppupiiri:</b> Käydään läpi, mikä oli kivaa. Täytetään lopuksi vielä palautelaput.</p>	<p>Rentoutujat ovat tilassa vapaasti tarpeeksi kaukana toisistaan patjojen päällä.</p> <p>Istutaan piirissä lattialla.</p>	<p>Rauhallinen ja hiljainen tila, valot sammutetaan. Puhessa pidetään sopivia taukoja ja ohjaus tapahtuu omin sanoin valmiista tekstistä muunnellen. Lopussa nopeutetaan ja piristetään ääntä, jotta rentoutujat virkistyvät. Toinen ohjaaja ohjaa rentoutusta ja toinen käy tarvittaessa näyttämässä rentoutujille kädestä pitäen, mitä tarkoitetaan eri kehon osien jännittämisellä.</p> <p>Kuunnellaan muiden puheenvuorot rauhassa.</p>	<p>Airexmatot 10kpl, rentoutusteksti</p>	<p>10min</p> <p>5min</p>
---	--	--	---	--	--------------------------

**Tunnin pitäjät:** Mari ja Annika

**PVM:** 6.5.2010

**Kohderyhmä:** Verttis-kerholaiset ja heidän vanhempansa

**Tunnin aihe, yleistavoitteet:** Motoriikkarata, perusmotoristen taitojen kehittäminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
Sosiaalisaffektiivinen: Muiden kunnioittaminen kuuntelemalla	<b>Alkupiiri:</b> Käydään läpi paikallaolijat.	Osallistujat istuvat paikkamerkkien päällä. Paikkamerkit on aseteltu ympyränmuotoon.	Jokainen saa puhua vuorollaan.	Paikkamerkit 20kpl	2min
Sosiaalisaffektiivinen: Muiden huomioonottaminen	<b>Pää-olkapää-peppu:</b> Leikkijät tanssivat ohjaajien esimerkkiä seuraten. Kosketetaan kappaleessa mainittuja kehonosia. Leikki nopeutuu loppua kohden.	Leikkijät liikkuvat vapaasti tilassa. Kaikkien tulee kuitenkin nähdä ohjaajat.	Kaikkien mukaan motivointi on tärkeää. Kaikilla on hauskaa ja tulee lämmintä.	Musiikki, cd-soitin	8 min
Kognitiivinen: Kehonosien harjoittelu, musiikin rytmin tunnistaminen	<b>Huugi-guugi:</b> Leikkijät tanssivat ohjaajien esimerkkiä noudattaen. Toimitaan niin kuin kappaleessa kehoitetaan toimimaan.				
Psykomotorinen: Motoriikan kehittäminen tanssimalla, lihasten lämmittely	Lapset voivat laulaa mukana molemmissa.				

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Muiden huomioiminen</p> <p>Kognitiivinen: Mielikuvituksen käyttö</p> <p>Psykomotorinen: Motoriikan kehittäminen</p>	<p><b>MOTORIIKKARATA:</b></p>		<p>Annetaan vanhemmille ohjeistusta avustusotteista. Turvallisuus kaikilla pisteillä on erittäin tärkeää.</p>		40min
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Oman vuoron odottaminen</p> <p>Kognitiivinen: Ohjeiden kuunteleminen ja ymmärtäminen</p> <p>Psykomotorinen: Heiluminen, keinuminen, vetäminen</p>	<p><b>Rotkon ylitys:</b> Seistään joko lattialla tai korokkeella. Tarkoituksena on heilauttaa itsensä toiselta paikkamerkiltä toiselle. Vaihtoehtoisesti voi vetää itsensä köyden avulla eteenpäin, vatsalaudalla maaten.</p>	<p>Korokkeelle laitetaan paikkamerkki sekä laskeutumiskohtaan laitetaan paikkamerkki. Paikkamerkkien väliin sijoitetaan patja ja köydet. Vieressä lattialla on paikkamerkit vaihtoehtoista heilautusta varten. Kolmantena vaihtoehtona on vatsalauta ja köysi lattian suuntaisesti. Lapsi voi mennä vatsalaudalle mahalleen, selälleen tai istumaan ja vetää itseään köyden avulla eteenpäin. Köyden toisessa päässä tulee olla aikuinen tai lapsi, joka pitää köydestä kiinni.</p>	<p>Turvallisuus on huomioitava jo ohjeita annettaessa. Strukturointi tärkeää. Patjan alle on laitettava liukueste.</p>	<p>Koroke, patja, paikkamerkit 4kpl, vatsalauta, köydet, liukueste</p>	

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Oman vuoron odottaminen</p> <p>Kognitiivinen: Ohjeiden kuuntelu ja ymmärtäminen, tilan hahmottaminen</p> <p>Psykomotorinen: Vierittäminen, heittäminen, koordinaation ja hienomotoriikan kehittäminen</p>	<p><b>Keilaus:</b> Leikkijät kaatavat keiloja kolmella heitolla. Tarkoituksena on saada mahdollisimman monta keilaa kaatumaan. Keilaaja käy itse nostamassa keilat pystyyn, kun on heittänyt kolme kertaa. Kun jokainen on saanut vuorollaan heittää kolme kertaa, voidaan kierros aloittaa alusta.</p>	<p>Paikkamerkki asetetaan heittopisteen kohdalle. Keilat asetellaan keilamerkkien päälle, jolloin keilojen paikan hahmottaminen on selkeämpää. Keilarata rajataan kiinanhatuilla.</p>	<p>Strukturoinnin on oltava erittäin selkeä keilaradan hahmottamiseksi. Pidetään huoli, että kaikki saavat varmasti heittää vuorollaan.</p>	<p>Paikkamerkki, kiinanhatut, pringles-purkit 10kpl, pallo, keilamerkit 10kpl</p>	
--	---	---	---	---	--

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Oman vuoron odottaminen, toisen kannustaminen</p> <p>Kognitiivinen: Tilan hahmottaminen, värien ja numeroiden harjoittelu, ohjeiden ymmärtäminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Itsensä työntäminen vatsalaudalla eteenpäin, heittäminen, koordinaation harjoittaminen</p>	<p><b>Aarteen etsintä:</b> Leikkijät asettuvat vatsalautoille mahalleen ja lähtevät liikkumaan vatsalautoilla. Leikkijät keräävät alueelle aseteltuja hernepusseja joko värin mukaan tai yleisesti vain hernepusseja. Hernepusseja tulee kerätä 5 kpl. Ne tulee kuljettaa laudalla paikkamerkillä, josta hernepussit heitetään maitokoriin eli aarrearkkuun. Kun kaikki hernepussit on saanut heitettyä, on ne laitettava takaisin sokin. Heittämistä voidaan vaikeuttaa siten, että leikkijä heittää tasapainotyynyn päältä. Vaihtoehtoisesti voidaan taas helpottaa heittämällä lähempää.</p>	<p>Kolme vatsalautaa asetetaan aloituspisteeseen. Hernepussit heitellään sokin vatsalautojen ja ”aarreakun” väliin. Heittopaikalle laitetaan paikkamerkki. Vähän matkan päässä paikkamerkistä on maitokori.</p>	<p>Ohjeiden on oltava selkeät ja sopivan pituiset. Vaikeutusta tai helpotusta ei selitetä heti, vaan ne kerrotaan lapsen tason mukaan myöhemmin.</p>	<p>Hernepussit 20kpl, vatsalauta 3kpl, paikkamerkki, maitokori, tasapainotyynty</p>	
--	---	---	--	---	--

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Oman vuoron odottaminen, toisten huomioonottaminen</p> <p>Kognitiivinen: Turvallisuussääntöjen noudattaminen, koordinaation harjoittaminen</p> <p>Psykomotorinen: Hyppiminen ja pomppiminen, motorikan kehittäminen</p> <p>Sosiaalisaffektiivinen: Oman vuoron odottaminen, toisten huomioonottaminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Kiipeäminen, ryömiminen, kurottaminen</p>	<p><b>Pomppulinna:</b> Leikkijät harjoittelevat hyppimistä trampoliinin avulla. Trampoliinilla hypätään patjalle. Vaihtoehtoisena toimintana on kengurupalloilla pomppiminen tai hyppynaruilla hyppiminen. Mahdollista on myös kokeilla kaikkia eri vaihtoehtoja.</p> <p><b>Kalliokiipeily:</b> Kiivetään puolapuilla koskettamaan käden kuvia sekä huiveja. Oikealla kädellä on kosketettava oikean käden kuvaa ja vasemmalla kädellä vasemman käden kuvaa. Vaihtoehtoisesti voi ryömiä patjakasan ylitse. Kaikki voivat kokeilla sekä ryömimistä että kiipeämistä.</p>	<p>Trampoliini asetetaan patjan eteen. Kengurupallot ja hyppynarut ovat turvallisen välimatkan päässä trampoliinista.</p> <p>Puolapuihin asetellaan käden kuvia sekä huiveja loogisesti eri korkeuksille. Puolapuiden alkuun ja loppuun laitetaan paikkamerkit kuvaamaan alku- ja päätepistettä. Puolapuiden eteen asetetaan patja. Patjakasa tehdään erilaisista patjoista ja peitoista.</p>	<p>Trampoliinin alle on muistettava laitaa liukueste. Trampoliinin ja patjan on oltava riittävän lähellä toisiaan, jotta väliinputoamisen vaaraa ei ole. Turvallisuuden korostaminen ohjeita annettaessa on tärkeää.</p> <p>Turvallisuus kiipeämisessä. Selkeät ohjeet. Vain yksi kerrallaan saa olla puolapuilla.</p>	<p>Trampoliini, iso patja, liukueste, kengurupallot 2kpl, hyppynarut 2kpl</p> <p>Paikkamerkit 2kpl, huivit 10kpl, käden kuvat 10kpl, patjat, peitot</p>
---	--	---	--	---



<p>Sosiaalisaffektiivinen: Oman vuoron odottaminen</p> <p>Kognitiivinen: Ohjeiden ymmärtäminen</p> <p>Psykomotorinen: Tasapainon harjoittaminen</p>	<p><b>Suon ylitys:</b> Leikkijät harjoittavat tasapainoiaan ylittämällä suota erilaisia reittejä apuna käyttäen.</p>	<p>Tasapainotyynyt laitetaan jonoon pitkin lattiaa. Hyppynaru teipataan lattiaan. Lisäksi laitetaan vierekkäin kaksi penkkiä, joista toinen on leveämpi ja toinen kapeampi. Leveämmän penkin päälle asetellaan jalan ja käden kuvia. Kaikki vaihtoehdot ovat lattialla vierekkäin. Jokaisen tasapainoiluvaihtoehdon alussa ja lopussa on paikkamerkit.</p>	<p>Penkin päällä olevien käsien ja jalkojen koskettamisessa ei ole väliä kumpaa kättä tai jalkaa käyttä. Vain yksi kerrallaan tasapainoilee yhdellä reitillä.</p>	<p>Paikkamerkit 8kpl, tasapainotyynyt 8kpl, hyppynaru, teippiä, penkki 2kpl, jalan ja käden kuvat</p>	
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Oman vuoron odottaminen, toisen huomioonottaminen</p> <p>Kognitiivinen: Ohjeiden tarkka kuunteleminen ja ymmärtäminen</p> <p>Psykomotorinen: Kuperkeikka, kieriminen</p>	<p><b>Lumipallon pyöritys:</b> Leikkijät harjoittelevat kuperkeikan tekoa joko korokkeelta tai ilman koroketta. Vaihtoehtoisesti voi kieriä erillisellä alustalla.</p>	<p>Toisen alustan eteen asetetaan koroke. Korokkeen vieressä tulee olla hernepussi, joka asetetaan leuan alle kuperkeikkaa tehdessä. Hernepussi auttaa pitämään leukaa kiinni rinnassa. Toisella alustalla kieritään. Kierimisen aikana pidetään molemmilla käsillä kiinni renkaasta. Molempien alustojen alussa ja lopussa on paikkamerkit.</p>	<p>Ohjeiden oltava selkeitä, jotta turvallisuus huomioidaan pistettä suorittaessa. Samaan aikaan ei voi useampi tehdä kyseisiä toimintoja.</p>	<p>Alusta 2kpl, pitkä patja, paikkamerkit 4kpl, koroke, rengas, hernepussi</p>	

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Rauhoittuminen, hiljaa oleminen, muiden huomioon ottaminen</p> <p>Kognitiivinen: Ohjeiden ymmärtäminen, leikkien mieleen palauttaminen</p> <p>Psykomotorinen: Kehon rentouttaminen</p>	<p><b>Loppurentoutus ja loppupalautte:</b> Kaikki menevät makaamaan lattialle ja laittavat silmät kiinni. Musiikin soidessa taustalla ohjaajat käyvät sivelemässä rentoutujia huiveilla. Rentoutuksen jälkeen jaetaan palautelaput ja käydään läpi mikä oli kivaa tänään.</p>	<p>Rentoutujat ovat vapaasti tilassa. Rauhallinen musiikki soi taustalla. Ohjaajat liikkuvat hiljaa tilassa huivien kanssa. Jokainen rentoutuja tulee ottaa huomioon.</p>	<p>Hiljainen ja rauhallinen tila. Tasapuolinen osallistujien huomiointi on tärkeää.</p>	<p>Huivit, musiikki, cd-soitin</p>	<p>10min</p>
---	---	---	---	------------------------------------	--------------

**Tunnin pitäjät:** Annika ja Mari

**PVM:** 20.5.2010

**Kohderyhmä:** Verttis-kerholaiset

**Tunnin aihe, yleistavoitteet:** Ulkoilu ja pihaleikit

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Muiden huomioiminen, sekä leikkijöiden että muiden liikenteessä olijoiden</p> <p>Kognitiivinen: Ohjeiden kuunteleminen ja ehdoton noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Käveleminen parin kanssa rauhallisesti</p>	<p><b>Aloitus:</b> Kokoonnutaan koulun pihalle, josta lähdetään parijonossa kävelemään kohti hiekkakenttää ja metsän reunaan. Kävelyn aikana kerrataan liikennesääntöjä.</p>	<p>Liikkujat asettuvat parijonoon. Viikkaimmat lapset laitetaan ohjaajien pareiksi. Toinen ohjaajista kulkee jonon etupäässä ja toinen loppupäässä.</p>	<p>Kukaan ei saa juosta tai ryntäillä mihinkään, vaan kuljetaan yhtenäisenä jonona. Huomioidaan se, että liikenteessä liikkuu paljon muitakin ihmisiä kuin me. Turvallisuus!</p>		10min

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Muiden huomioiminen</p> <p>Kognitiivinen: Leikkijät oppivat hahmottamaan muiden liikkumista ja omaa liikkumistaan suhteessa muihin, sääntöjen ymmärtäminen</p> <p>Psykomotorinen: Liikkuminen ja motoriikan kehittäminen</p>	<p><b>Muuttoleikki:</b> Valitaan muuttomies=hippa ensimmäiselle kierrokselle. Muilla leikkijöillä on vanne omana kotimaana. Kotimaan sisään asetutaan. Kun muuttomies huutaa: Kaikki muuttaa!, pitää jokaisen vaihtaa kotimaata. Muuttomies yrittää saada maan vaihtajia kiinni. Vanteen sisälle päässyttä ei saa ottaa kiinni. Kiinnijäneistä tulee muuttomiehen apureita. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki on saatu kiinni muuttomiehiksi. Sen jälkeen voidaan aloittaa uusi kierros uudella muuttomiehellä.</p>	<p>Vanteet asetellaan maahan sopiville etäisyyksille toisistaan.</p>	<p>Ohjeiden selkeys ja kertaaminen leikin aikana tarvittaessa.</p>	<p>Vanteet 10kpl</p>	<p>10min</p>
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Toisen ja luonnon kunnioittaminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Motoriikan kehittäminen</p>	<p><b>Aarteen etsintä:</b> Leikkijät valitsevat itselleen vanteet. Ohjaajat kertovat, mitä pitää hakea luonnosta. Leikkijät lähtevät hakemaan pyydettyä asiaa rajatulta alueelta. Kun leikkijät ovat löytäneet asian, tulevat he takaisin vanteisiin. Ohjaaja pyytää heitä hakemaan jotain muuta. Viimeiseksi haetaan roskaa. Leikki loppuu määrätyn ajan kuluttua</p>	<p>Jokainen valitsee itselleen vanteen, josta lähdetään liikkeelle.</p>	<p>Toisten leikkijöiden vanteista ei saa käydä varastamassa tavaroita. Ohjeistetaan pysymään tietyn alueen sisällä. Asioiden on oltava maassa, ettei vahingoiteta luontoa.</p>	<p>Vanteet 10kpl</p>	<p>10min</p>

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Kuunnellaan muiden puheenvuorot rauhassa</p> <p>Kognitiivinen: Mielikuvituksen käyttämisen harjoittelu</p> <p>Psykomotorinen: Harjoitellaan liikkumista erilaisilla rytmeillä ilman musiikkia, oman kehon avulla asioiden esittäminen</p>	<p><b>Kiireinen valokuvaaja:</b> Leikkijät kulkevat ulkona vapaasti ottaen valokuvia kuvitellulla kameralla. Valokuvaaminen loppuu, kun ohjaaja taputtaa käsiään tai musiikki päättyy. Silloin jokin on löytänyt jonkun kiinnostavan kuvauskohteen. Ohjaaja kiertää kysymässä jokaiselta mitä he ovat löytäneet. Leikin edessä leikkijöiden pitää esittää patsaana kuvaamaansa kohdetta. Ohjaaja antaa vinkkejä, esim. eläin, ammatti, urheilija, esine, kuulisuus jne.</p>	<p>Ulkona rajataan kiinanhatuilla jokin alue leikkimistä varten.</p>	<p>Leikkijät eivät saa poistua sovitulta ja rajatulta alueelta. Taputuksen sijaan tauottajana voidaan käyttää myös musiikkia. Musiikin soidessa kuvataan ja musiikin päättyttyä kuvaaminen loppuu.</p>	<p>Kiinanhatut, (musiikki, cd-soitin)</p>	<p>10min</p>
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Ryhmätyötapojen kehittäminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Liikkumisen harjoittelu erilaisissa maastoissa</p>	<p><b>Keppijono:</b> Leikkijät hakevat luonnosta keppejä tehdä niistä mahdollisimman pitkän jonon. Keppejä saa tuoda vain yhden kerrallaan.</p>	<p>Keppejä haetaan rajatulta alueelta. Keppijono tehdään hiekkakentälle.</p>	<p>Puiden oksia ei saa katkoa, vaan kepit pitää olla maassa jo valmiiksi.</p>		<p>10min</p>

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Muiden kunnoittaminen kuuntelemalla</p> <p>Kognitiivinen: Liikennesääntöjen noudattaminen kävellessä, leikkien mieleen palauttaminen</p> <p>Psykomotorinen: Käveleminen parijonossa</p>	<p><b>Loppupalaute:</b> Keskustellaan siitä, mikä oli tänään kivaa ja mikä ei. Jaetaan jokaiselle leikkijälle palaute-lappu. Niiden täyttämisen jälkeen kävellään takaisin koulun pihalle parijonossa.</p>	<p>Istutaan tai seistään sopivan rauhallisessa paikassa palautteen ajan. Ennen kävelemään lähtemistä lapset asettuvat parijonoon. Vilkkaimmat lapset ovat ohjaajien pareina.</p>	<p>Parijonossa kävellään rauhallisesti ja varovasti. Turvallisuuden noudattaminen!</p>		10min
--	--	--	--	--	-------

**Tunnin pitäjät:** Annika ja Mari

**PVM:** 27.5.2010

**Kohderyhmä:** Verttis-kerholaiset ja vanhemmat

**Tunnin aihe, yleistavoitteet:** Retkeily ja ulkoilu, kevään tunnelmien kokoaminen

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA
	<b>Aloitus:</b> Kokoonnutaan Kirjurinluodossa Pelle Hermannin puistossa, josta kävellään syrjemmälle nurmi-alueelle.	Liikutaan parijonossa.			5min
Sosiaalisaffektiivinen: Ryhmätyöskentelytaitojen kehittäminen  Kognitiivinen: Sääntöjen oppiminen ja noudattaminen  Psykomotorinen: Käsien ja jalkojen yhteistyö, kehonhallinta ja kehon liikkeet eri suuntiin	<b>Maa-meri-laiva:</b> Aluksi kerrotaan säännöt ja havainnollistetaan esimerkein. Liikutaan ohjaajan sanomiin paikkoihin eri liikku mistyylejä käyttäen. Esimerkiksi peppukävely, konttaaminen.	Merkitään maa, meri ja laiva eri puolille aluetta erilaisilla ja erivärisillä merkeillä sekä kuvilla.	Ohjeiden on oltava selkeitä, turvallisuus on otettava huomioon ja alue on rajattava selkeästi.	Maa-meri-laiva-kuvat, kii- nanhatut	10min

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Ryhmässä toimiminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen oppiminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Käsien ja jalkojen yhteistyö</p>	<p><b>Pidä oma puoli puhtaana:</b>  Alue on täynnä häntäpalloja ja rajattu alue on jaettu kahteen osaan. Leikkijöistä tehdään kaksi joukkuetta. Molempien joukkueiden tehtävänä on pitää oma puoli puhtaana häntäpalloista. Vain yhden häntäpallon saa heittää kerrallaan. Heitetään vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. Potkitaan vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla. Kun musiikki lakkaa, pitää nostaa kädet ilmaan, jotta ei voi enää heittää. Jalkoja käytettäessä nouseaan varpailleen musiikin loppumisen merkiksi.</p>	<p>Häntäpalloja heitellään sokin sokin rajatulle alueelle. Alue jaetaan merkeillä kahteen osaan.</p>	<p>Ohjeiden selkeys, häntäpalloja ei saa heittää päin toista, tilan selkeys.</p>	<p>Kiinanhatut, häntä-pallot, musiikki, cd-soitin</p>	<p>10min</p>
---	---	--	--	---	--------------



<p>Sosiaalisaffektiivinen: Ryhmässä toimiminen ja muiden kunnioittaminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen ymmärtäminen, käsitteiden ymmärtäminen ja hahmottaminen</p> <p>Psykomotorinen: Motoriikan kehittäminen</p>	<p><b>Kipot ja kannet:</b> Alueella on kiinanhattuja oikein ja väärin päin ("kippoja ja kansia"). Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Toisen joukkueen tehtävä on kääntää kippoja kansiksi ja toisen kansia kipoiksi. Kun musiikki loppuu, tarkistetaan onko enemmän kippoja vai kansia. Toistetaan muutamaan kertaan.</p>	<p>Kippoja ja kansia on yhtä paljon. Alue rajataan erilaisilla tötsillä. Joukkueet ovat vastakkain aina aloitusvaiheessa, muuten alueella saa liikkua vapaasti kääntämässä kippoja ja kansia.</p>	<p>Leikkijöille näytetään konkreettisesti, mitä tarkoitetaan kipoilla ja kansilla. Leikkijöiltä varmistetaan käsitteiden ymmärtäminen siten, että lapset itse näyttävät vielä mitä käsitteet tarkoittavat. Ohjeet selkeästi. Alue on rajattava selkeästi.</p>	<p>Kiinanhatut, musiikki, cd-soitin, tötsät</p>	<p>10min</p>
<p>Sosiaalisaffektiivinen: Yhteistyötaidot, pettymyksen kestäminen</p> <p>Kognitiivinen: Sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen</p> <p>Psykomotorinen: Juokseminen ja hernepussin kuljettaminen ja pudottaminen</p>	<p><b>Hernepussijuoksu:</b> Ryhmä on jaettu kahtia. Molempien joukkueiden on tarkoitus kerätä omaan vanteeseen mahdollisimman monta hernepussia musiikin soidessa. Hernepussit haetaan vastakkaisen joukkueen vanteesta ja tuodaan omaan vanteeseen. Vain yhden hernepussin saa tuoda kerrallaan. Musiikin päättyessä juokseminen lopetetaan ja tarkistetaan hernepussien määrä.</p>	<p>Molemmissa vanteissa on hernepusseja alueen eri päissä. Hernepusseja on leikin aluksi molemmissa vanteissa yhtä paljon ja puolet leikkijöistä on toisen vanteen ja puolet toisen vanteen luona. Kulmiin laitetaan tötsät, jotka tulee kiertää. Aluetta kierretään koko ajan samaan suuntaan, suuntaa ei saa vaihtaa!</p>	<p>Turvallisuus, meno ei saa mennä liian hurjaksi. Jos vauhtia näyttää tulevan liikaa, sammutetaan musiikki hetkeksi. Ohjeet tulee antaa lyhyesti ja ytimekkäästi esimerkkejä hyödyntäen. Korostetaan, että hernepusseja ei saa heittää, vaan ne viedään vanteeseen.</p>	<p>Vanteet 2kpl, hernepussit, musiikki, cd-soitin, tötsät 4kpl</p>	<p>10min</p>

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Muiden huomioiminen ja koskemattomuuden kunnioittaminen</p> <p>Psykomotorinen: Liikkuminen koko kehoa hyödyntäen (käännellään rattia eri suuntiin monipuolisesti)</p> <p>Kognitiivinen: Mielikuvituksen käyttäminen, ohjeiden ymmärtäminen ja niiden noudattaminen</p>	<p><b>Authoralli:</b> Maassa on vanteita yksi jokaista leikkijää kohden. Leikkijät (ralliautot) ovat omissa vanteissaan eli autotalleissaan leikin aluksi ja pitävät käsissään autonsa rattia (frisbee). Ohjaaja heilauttaa vihreää lippua ja samalla musiikki alkaa soida, jolloin autot saavat lähteä ajamaan. Toisiin autoihin ja autotalleihin ei saa koskea ajon aikana. Kun ohjaaja heilauttaa punaista lippua ja musiikki loppuu, autojen pitää etsiä vapaa talli. Yksi vanteista otetaan pois ja seuraavalla kerralla yhteen talliin pitää parkkeerata kaksi autoa. Leikki loppuu sitten, kun kaikki leikkijät ovat samassa autotallis- sa.</p>	<p>Musiikki soi taustalla ja kun musiikki taukoaa, leikkijät etsivät vapaan vanteen. Vanteita on alueella siellä täällä, tarpeeksi kaukana toisistaan.</p>	<p>Painotetaan, että ralliautot eivät saa törmäillä toisiinsa tai autotalleihin eli vauhti ei saa kasvaa liian suureksi. Kun leikki etenee ja useampi auto on samassa tallissa, pitää olla sopuisasti vanteen sisällä.</p>	<p>Frisbeet 20kpl, vanteet 20kpl, musiikki, cd-soitin, vihreä ja punainen lippu</p>	<p>10min</p>
---	---	--	--	---	--------------

<p>Sosiaalisaffektiivinen: Yhteistoiminnallisuus, muiden huomioon ottaminen</p> <p>Kognitiivinen: Ohjeiden kuunteleminen ja ymmärtäminen erittäin tärkeää</p> <p>Psykomotorinen: Kehon hallinta</p> <p>Kognitiivinen: Kevään kerhojen mieleen palauttaminen ja muisteleminen</p>	<p><b>Spiraali:</b> Kaikki leikkijät liikkuvat pitkässä jonossa pitäen toisiaan käsistä kiinni. Jonon ensimmäinen pysähtyy paikoilleen ja muut alkavat kiertyä spiraalille ensimmäisen ympärille kunnes lopussa kaikki ovat yhdessä tiiviissä paketissa. Spiraalin purku tapahtuu siten, että ensimmäinen lähtee keskeltä muiden käsien alta pois ja muut seuraavat perässä. Käsia ei saa irrottaa toisistaan missään vaiheessa.</p> <p><b>Lopetus:</b> Syödään yhdessä eväitä ja keskustellaan kevään kerhoista. Kerätään lopuksi vanhemmilta palautekyselyt ja jaetaan perheille materiaalipaketit kotiin hyödynnettäväksi. Kiitämme kerhosta ja toivotamme hauskaa kesää kaikille!</p>	<p>Leikkijät menevät jonoon siten, että joka toinen on lapsi ja joka toinen on aikuinen. Aikuinen menee jonon ensimmäiseksi. Jonossa otetaan toisia tiukasti käsistä kiinni.</p>	<p>Pitää painottaa ohjeita antaessa, että käsistä tulee pitää koko ajan kiinni.</p>		5min
--	---	--	---	--	------

# Liikuntaideoita kotiin



Aaltonen Mari ja Peltoniemi Annika  
Verttis-kerho  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
2010

## Tutustuminen ja kehon hallinta, eri liikkumistyyliä

### **Tutustumispiiri:**

Musiikin soidessa liikutaan ympäri tilaa vapaasti, musiikin tauotessa mennään jonkun merkin päälle. Yksi merkki on keskellä piiriä, johon musiikin tauotessa vuorotellen mennään. Keskellä kerrotaan oma nimi ja uusi liikkumistapa.

### **Maa-meri-laiva:**

Aluksi kerrotaan säännöt ja havainnollistetaan esimerkein. Merkitään maa, meri ja laiva eri puolille tilaa erilaisilla ja eri värisillä merkeillä sekä kuvilla. Pareittain liikutaan peppukävelyllä tilassa ohjaajan sanomiin paikkoihin (maa, meri tai laiva).

Eri liikkumistyyliä: peppukävely, ryömiminen/konttaaminen, pyöriminen/kieriminen, karhukävely yms.

### **Sanomalehtileikki:**

Jokaiselle leikkijälle jaetaan sivu sanomalehdestä. Liikutaan eri tyyliä sanomalehden kanssa, esim. lehti mahan päällä ilman, että pitää kiinni siitä; heitetään lehti ilmaan ja otetaan se selkään ilman käsiä; pään päällä jne.

Voidaan myös yrittää kuljettaa lehteä pareittain, esim. kylkien välissä, mahat vastakkain, selät vastakkain jne.

## Tutustuminen, ryhmähengen luominen ja yhdessä liikkuminen

### **Pidä oma puoli puhtaana:**

Tila on täynnä häntäpalloja ja tila on jaettu kahteen osaan. Molempien joukkueiden tehtävänä on pitää oma puoli puhtaana häntäpalloista. Vain yhden häntäpallon saa heittää kerrallaan. Heitetään ensin vain oikealla kädellä ja ohjaajan käskystä vaihdetaan vasempaan käteen. Siirrytään potkimaan häntäpalloja: ensin oikealla ja sitten vasemmalla jalalla.

Kun musiikki lakkaa, pitää nostaa kädet ilmaan, jotta ei voi enää heittää. Jalkoja käytettäessä nousee varpailleen musiikin loppumisen merkiksi.

### **Häntähippa:**

Leikkijät jaetaan kahteen ryhmään; aikuiset ja lapset. Molemmat ryhmät muodostavat jonon, jossa viimeiselle laitetaan häntä häntäpallosta. Jonossa pidetään kiinni edellä olevasta. Jonon ensimmäinen yrittää ottaa jonossa viimeisenä olevan hännästä kiinni ja muu jono kulkee mukana yrittäjän suojella häntää.

**Loppurentoutus:**

Pallohieronta pareittain. Kumpikin pareista hieroo vuorollaan toisen selkää käyttäen palloa hierontavälineenä. Tarkoituksena rauhoittuminen ja rentoutuminen musiikin soidessa hiljaa taustalla.

**Energianpurku ja liikkuminen ilman vanhemman läsnäoloa****Aprillhippa:**

Leikkijät juoksevat vapaasti tilassa. Yksi leikkijöistä on hippa, joka ottaa muita kiinni. Kiinni jäätyään pitää jäädä seisomaan paikalleen ja odottaa, että joku tulee "pelastamaan". Pelastaa voi siten, että menee kiinni jääneen luokse ja leikkijät näyttävät toisilleen pitkää nenää. Samalla leikkijät sanovat toisilleen aprillia, aprillia!

Leikin edetessä hippoja voidaan lisätä.

**Hernepussijuoksu:**

Ryhmä on jaettu kahtia. Tilassa on vastakkaisissa päädyissä patjat. Hernepusseja on leikin aluksi molemmilla patjoilla yhtä paljon ja puolet leikkijöistä ovat toisen maton ja puolet toisen maton luona. Alueen kulmiin laitetaan tötsät, jotka tulee kiertää. Salia kierretään koko ajan samaan suuntaan.

Molempien joukkueiden on tarkoitus kerätä omalle patjalleen mahdollisimman monta hernepussia musiikin soidessa. Hernepussit haetaan vastakkaisen joukkueen patjalta ja tuodaan omalle patjalle. Vain yhden hernepussin saa tuoda kerrallaan.

Musiikin päättyessä juokseminen lopetetaan ja tarkistetaan hernepussien määrä. Toistetaan muutama kertaan ja katsotaan, kuinka paljon hernepussien määrä vaihtelee.

**Kalanruoto:**

Maataan mahallaan jalat kiinni seinässä. Tarkoituksena on päästä ryömimällä vastakkaiselle seinälle. Yksi leikkijöistä (kalankesyttävä) käy vetämässä muita takaisin pain jaloista, jotta he eivät pääsisi seinän luokse niin nopeasti. Kun pääsee vastakkaiselle seinälle, tulee hänestäkin kalankesyttävä.

## Luovat liikuntavälineet

### **Leikkivarjosovelluksia:**

Parit/perheet ottavat pyyhkeen reunoista kiinni ja alkavat heilutella sitä ilmassa. Tarkastellaan miten pyyhe käyttäytyy.

Istutaan lattialle pareittain ja tehdään soutuliikettä. Toinen parista vetää pyyhettä rintaansa kohti ja toinen työntää varpasiinsa päin.

Noustaan seisomaan. Nostetaan pyyhettä ilmaan ja lasketaan hitaasti alas. Harjoitellaan nostoja.

Otetaan mukaan hernepussit. Hernepussi asetetaan pyyhkeen päälle. Pyyhettä nostetaan ilmaan, jolloin hernepussi lentää korkealle. Hernepussi pitää saada otettua takaisin pyyhkeen päälle kiinni. Otetaan pyyhkeen päälle kaksi hernepussia.

Vaihdetaan välineeksi iso lakana. Tehdään edelleen nostoja, mutta nyt palloilla, jotka käyttäytyvät eri tavalla kuin hernepussit. Voidaan kokeilla nostoja myös kahdella pallolla. Pallot pitää saada pysymään nostojen jälkeenkin lakanan päällä.

Yritetään saada pallo kiertämään kehää lakanan päällä, reunoja pitkin. Perhe tekee yhteistyötä.

Otetaan lakanan päälle sekä pallo että hernepussi ja heitellään niitä lakanan kanssa ilmaan.

Lakanat lasketaan lattialle ja lapsi menee lakanan keskelle istumaan/makaamaan. Kaksi aikuista ottaa lakanan päistä kiinni ja alkaa kävellä ympyrää lakanan ympärillä, jolloin lapsi pyörii keskellä. Voidaan myös nostaa lakanaa ilmaan ja keinutella lasta, jos lapsi haluaa. Vaihdetaan lopuksi niin, että aikuinen menee keskelle ja lapsi toisen aikuisen kanssa yrittää pyörittää aikuista.

## Palloilu luovasti

### **Kengurupallo:**

Erilaiset pallot asetetaan tilassa nurkkaan, johon kaikilla on yhtä pitkä matka. Sopivan matkan päähän niistä laitetaan vanteista pesät jokaiselle.

Leikkijät lähtevät hakemaan yhtä palloa merkin saatuaan ja jatkavat omaan tahtiin. Jokainen saa itse valita haluamansa pallon. Pallo kuljetetaan omaan pesään erikseen määritetyllä tavalla (pallo jalkojen välissä, sylissä, tasajalkaa hyppien, peruuttaen). Palloja haetaan niin kauan kuin niitä riittää.

**Keilailu:**

Keilat on asetettuna seinän viereen. Jokaisella on omat keilansa, jotka on rajattu tötsillä omiksi alueikseen.

Aloitetaan isolla jumppapallolla, jolla yritetään kaataa keilat. Vähitellen vaikeutetaan vaihtamalla pienempiin ja pienempiin palloihin. Edetään lapsen kykyjen mukaan; toiset voivat käyttää isompia ja toiset pienempiä palloja. Etäisyyden ei tarvitse olla kaikilla sama. Lapsi käy itse nostamassa kaatamansa keilat pystyyn.

**Ilmapalлотemppu:**

Jokaiselle annetaan oma ilmapallo. Ensin palloa pomputellaan vapaasti tilassa, jonka jälkeen määrättyllä ruumiinosalla pidetään pallo ilmassa (käsi, jalka, maha, selkä, pää).

Pingismailalla/tennismailalla pomputellaan palloa. Jos se sujuu hyvin, voidaan yrittää kävellä viivaa pitkin samalla, kun pomputellaan.

Palloa voi yrittää vaihtaa kaverin kanssa siten, että pallot pompautetaan mailoilla ilmaan ja yritetään ottaa ilmasta kiinni kaverin pallo.

Haastetta saadaan siten, että otetaan kaksi ilmapalloa.

**Loppurentoutus:**

Asettaudutaan lattialle makaamaan. Jokainen saa itse valita mieluisan paikan tilasta, johon käy makuulle. Lapsien maatesa, musiikin soidessa taustalla, ohjaajat käyvät hieromassa lapsia tennispallolla.

**Yhteistoiminnallisuus ja kehonosien hahmottaminen****Rytmiipiiri:**

Leikkijät asettuvat istumaan piiriin, jotta kaikki näkevät toisensa.

Ensimmäinen leikkijä tekee jonkun rytmin. Kun joku tekee rytmiä, tulee olla hiljaista, jotta muut kuulevat sen ja voivat toistaa sen vuorollaan. Kuunneltuaan rytmin muut toistavat sen yhdessä. Rytmi voidaan toistaa useampaan kertaan. Kun ensimmäinen rytmi on toistettu, on seuraavan vuoro keksiä jokin rytmi, jonka muut toistavat.

Leikki päättyy, kun jokainen on saanut vuorollaan keksiä rytmin, jonka muut ovat myös toistaneet.



**Pyykkipoikahippa:**

Jokaiselle leikkijälle jaetaan aluksi 2-3 pyykkipoikaa, jotka pitää kiinnittää vaatteisiin näkyvästi. Jokaisen tehtävänä on kerätä muilta mahdollisimman paljon pyykkipoikia itselleen ja samalla väistellä muita, etteivät he saa sinun pyykkipoikasi. Kaikki kerätyt pyykkipojat kiinnitetään myös omiin vaatteisiin.

Leikki määrätyn ajan kuluttua. Ohjaajan on hyvä seurata, milloin leikki olisi hyvä lopettaa.

Muunnelma: Pyykkipojista pitää yrittää päästä eroon laittamalla omat pyykkipojat toisten vaatteisiin. Voitolla on silloin se, jolla on vähiten pyykkipoikia.

**Kehonosarock:**

Musiikin soidessa leikkijät kulkevat tilassa vapaasti. Musiikin päätyttyä he muodostavat ryhmiä annettujen ohjeiden mukaan. Niiden ruumiinosien, jotka mainitaan, on kosketettava lattiaa. Leikkijät saavat itse muodostaa ryhmät. Ryhmän koko huomioitava suunnittelussa ja toteutuksessa.

Esimerkkejä:

1. 8 jalkaa
2. 5 jalkaa, 8 kättä,
3. 2 selkää, 4 jalkaa, 2 kättä,
4. 8 polvea, 8 kättä, 4 nenää
5. 3 peppua, 6 jalkaa,  
2 kättä
6. 6 kyynärpäätä, 6 polvea,  
1 peppu, 2 jalkaa
7. 8 jalkaa, 15 sormeaa
8. 4 mahaa, 2 jalkaa,

**Hernepussileikki:**

Leikkijät kulkevat ympäriinsä salissa hernepussi pään päällä. Kun pussi putoaa, leikkijän on jäätävä paikalleen odottamaan, että joku toinen leikkijöistä tulee nostamaan hernepussin takaisin hänen päänsä päälle. Hänen tulee samalla tasapainottaa hernepussia oman päänsä päällä.

Leikin tarkoituksena on auttaa kaveria.

Liikkumistapaa voidaan muunnella eri tavoin. (peppu maassa, takaperin kävely, yhdellä jalalla hyp-piminen, konttaaminen, kyykkykävely)

**Kalanruotorentoutus:**

Lapset asettautuvat lattialle makaamaan siten, että ensimmäisen lapsen mahalle laittaa pään toinen lapsi. Toisen lapsen mahalle taas kolmas lapsi jne.

Ohjaajat käyvät hieromassa lapsia tennispallolla. Lopuksi lapset nousevat vuorotellen, aloitetaan viimeisenä makaamaan menneestä.

**Rentoutumisen ja muiden kunnioittamisen harjoitteleminen****Sylipallo:**

Leikkijät istuvat piirissä lattialla jalat suorina edessä, melkein kiinni toisissaan. Kädet ovat tukena selän takana.

Tarkoitus on liikuttaa palloa sylistä syliin koskematta siihen käsillä. Pallo voi mennä kenelle vaan, mutta välillä voidaan koittaa edetä järjestyksessä.

**Autoralli:**

Lattialla on vanteita yksi jokaista leikkijää kohden. Leikkijät (ralliautot) ovat omissa vanteissaan eli autotalleissaan leikin aluksi ja pitävät käsissään autonsa rattia (frisbee).

Ohjaaja heilauttaa vihreää lippua ja samalla kuuluu jokin merkkiääni, jolloin autot saavat lähteä ajamaan. Merkkiäänenä voi toimia myös musiikki. Musiikin soidessa taustalla autot saavat ajaa ympäriinsä. Toisiin autoihin ja autotalleihin ei saa koskea ajon aikana.

Kun ohjaaja heilauttaa punaista lippua ja kuuluu merkkiääni tai musiikki päättyy, autojen pitää etsiä vapaa talli. Yksi vanteista otetaan pois ja seuraavalla kerralla yhteen talliin pitää parkkeerata kaksi autoa.

Leikki loppuu sitten, kun kaikki leikkijät ovat samassa autotallassa

**Näkevät kädet:**

Jokaiselle annetaan erilainen esine tunnusteltavaksi. Leikkijöillä on sokkolasit päässä tai esineet annetaan heille selän taakse, jotta kukaan ei näe omaa esinettään. Sitten esineet kerätään pois ja jokainen yrittää katsomalla löytää omansa. Jos katsomalla ei löydä omaansa, voidaan tunnustella uudestaan. Tehdään useampi kierros eri esineillä.

**Imitointi:**

Ohjaaja seisoo edessä, niin että kaikki näkevät, ja näyttää erilaisia liikkeitä huivin kanssa. Leikkijät toistavat perässä. Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin ja monipuolisesti käytetään koko kehoa. Ohjaus tapahtuu pääosin sanattomasti.

Jos leikkijät ymmärtävät idean hyvin ja jaksavat keskittyä, voidaan samaa harjoitusta tehdä myös pareittain. Toinen parista näyttää ensin liikkeitä, jonka jälkeen vaihdetaan osia.

**Jännitysrentous:**

Rentoutujat ottavat mukavan asennon rentoutuksen ajaksi ympäri tilaa. Tilan tulee olla rauhallinen ja mieluiten hieman hämärä. Ohjaaja puhuu rentoutuksen aikana rauhallisella äänellä äänenpainoja muunnellen. Puheessa tulee pitää sopivia taukoja. Ohjaaja kertoo rentoutujille kehon osan, johon tulee kiinnittää erityistä huomiota ja mitä pitää jännittää ja sitten rentouttaa. Lopussa ohjaajan on nopeutettava ja piristettävä ääntään, jotta rentoutujat virkistyvät.

**Perusmotoristen taitojen kehittäminen****Pää-olkapää-peppu:**

Leikkijät tanssivat ohjaajien esimerkkiä seuraten. Kosketetaan kappaleessa mainittuja kehonosia. Leikki nopeutuu loppua kohden. Leikkijät voivat myös laulaa mukana.

Leikissä käytetään taustamusiikkina Fröbelin Palikoiden kappaletta Jumppalaulu.

**Huugi-guugi:**

Leikkijät tanssivat ohjaajien esimerkkiä noudattaen. Toimitaan niin kuin kappaleessa kehoitetaan toimimaan. Leikkijät voivat myös laulaa mukana.

Leikissä käytetään taustamusiikkina Fröbelin Palikoiden Huugi-guugi kappaletta.

**Loppurentoutus:**

Kaikki menevät makaamaan lattialle ja laittavat silmät kiinni. Musiikin soidessa taustalla ohjaajat käyvät sivelemässä rentoutujia huiveilla.

Kaikkien tasapuolinen huomiointi on tärkeää. Tilan on oltava rauhallinen ja hiljainen.

## Ulkoilu ja pihaleikit

### **Muuttoleikki:**

Valitaan muuttomies=hippa ensimmäiselle kierrokselle. Muilla leikkijöillä on vanne omana kotimaana. Kotimaan sisään asetutaan. Kun muuttomies huutaa: Kaikki muuttaa!, pitää jokaisen vaihtaa kotimaata.

Muuttomies yrittää saada maan vaihtajia kiinni. Vanteen sisälle päässyttä ei saa ottaa kiinni. Kiinnijääneistä tulee muuttomiehen apureita. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki on saatu kiinni muuttomiehiksi. Sen jälkeen voidaan aloittaa uusi kierros uudella muuttomiehellä.

### **Aarteen etsintä:**

Leikkijät valitsevat itselleen vanteet. Ohjaajat kertovat, mitä pitää hakea luonnosta. Leikkijät lähtevät hakemaan pyydettyä asiaa rajatulta alueelta. Toisten leikkijöiden ympyröistä ei saa käydä varastamassa. Leikkijöiden on otettava asiat maasta, sillä luontoa ei saa vahingoittaa. Kun leikkijät ovat löytäneet asian, tulevat he takaisin vanteisiin. Ohjaaja pyytää heitä hakemaan jotain muuta. Viimeiseksi haetaan roskia. Tämän tarkoituksena on opettaa lapsille, että luontoa ei saa roskata. Leikki loppuu määritetyn ajan kuluttua.

### **Kiireinen valokuvaaja:**

Leikkijät kulkevat ulkona vapaasti ottaen valokuvia kuvitellulla kameralla. Valokuvaaminen lakkaa, kun ohjaaja taputtaa käsiään. Silloin jokainen on löytänyt jonkun kiinnostavan kuvauskohteen.

Ohjaaja kiertää kysymässä jokaiselta mitä he ovat löytäneet. Leikin edetessä leikkijöiden pitää esittää patsaana kuvaamaansa kohdetta. Ohjaaja antaa vinkkejä, esim. eläin, ammatti, urheilija, esine, kuuluisuus jne.

### **Keppijono:**

Leikkijät hakevat luonnosta keppejä tehden niistä mahdollisimman pitkän jonon. Keppejä saa tuoda vain yhden kerrallaan. Keppien tulee olla valmiiksi maassa. Puista niitä ei siis saa repiä.

## Retkeily ja ulkoilu, kevään tunnelmien kokoaminen

### **Kipot ja kannet:**

Alueella, joka on rajattu erilaisilla tötsillä, on kiinanhattuja oikein ja väärin päin ("kippoja ja kansia"). Kippoja ja kansia tulee olla yhtä paljon. Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Toisen joukkueen tehtävä on kääntää kippoja kansiksi ja toisen kansia kipoiksi. Joukkueet ovat vastakkain aina aloitusvaiheessa, mutta alueella saa liikkua vapaasti kääntämässä kippoja ja kansia. Kun musiikki loppuu, tarkistetaan onko kippoja vai kansia enemmän. Toistetaan muutamaan kertaan.

**Spiraali:**

Kaikki leikkijät liikkuvat pitkässä jonossa pitäen toisiaan käsistä kiinni. Jonon ensimmäinen pysähtyy paikoilleen ja muut alkavat kiertyä spiraalille ensimmäisen ympärille kunnes lopussa kaikki ovat yhdessä tiiviissä paketissa.

Spiraalin purku tapahtuu siten, että ensimmäinen lähtee keskeltä muiden käsien alta pois ja muut seuraavat perässä. Käsiä ei saa irrottaa toisistaan missään vaiheessa.



Kiitos kuluneesta keväästä 2010. On ollut ilo liikkua kanssanne!

## TERVETULOA VERTTIS-LIIKUNTAKERHOON!

Kiva, kun olette lähteneet mukaan. Tehdään yhdessä mukava kerho!

Kerho on Satakunnan ammattikorkeakoulun liikuntasalissa **torstaisin klo 18–19**. Mahdollisista tilamuutoksista ilmoitamme erikseen.

**Kerhon aikataulu keväällä 2010:**

11.3.	aikuiset ja lapset
18.3.	aikuiset ja lapset
1.4.	lapset
8.4.	aikuiset ja lapset
15.4.	lapset
22.4.	aikuiset ja lapset
29.4.	lapset
6.5.	aikuiset ja lapset
20.5.	lapset
27.5.	aikuiset ja lapset



Niillä kerroilla, kun vain lapset osallistuvat liikuntaan, on aikuisille varattu luokkatila liikuntasalin läheisyydestä vapaamuotoista keskustelua varten. Keskustelujen aikana on mahdollisuus jakaa omia kokemuksia muiden aikuisten kanssa.

**HUOM! Kerhoa ei ole viikoilla 12 ja 19.**

Ilmoitattehan, jos ette pääse tulemaan kerhoon. Voit soittaa tai lähettää viestin Marille 040-556 9887 tai Annikalle 040-840 7707.

Kevätterveisin,  
Mari ja Annika

## VERTTIS-taustatietolomake

1. Lapsen nimi ja syntymäaika

---

2. Kerhoon osallistuvan sisaruksen nimi ja syntymäaika

---

3. Huoltajan/huoltajien nimi, osoite, puhelinnumero

---

---

4. Lapsen kanssa toimiessa huomioitava erityisesti

---

---

---

## VANHEMPIEN JA LASTEN EHDOTUKSIA KERHON TOTEUTUKSEEN

VALITKAA OHEISESTA LISTASTA ITSELLENNE MIELUISIMMAT VAIHTOEHDOT KERHON TOTEUTUKSEN SUHTEEN. VOITTE VALITA MYÖS USEAMMAN VAIHTOEHDON.

KÄÄNTÖPUOLELLE MUITA EHDOTUKSIA!

### PALLOILUA

- ESIMERKIKSI: ILMAPALLOILLA JA HÄNTÄPALLOILLA

### MOTORIIKKARATA

- MONIPUOLISTA LIIKUNTAJA KEHON HALLINTAA

### ULKOLIIKUNTA, SEIKKAILU, RETKEILY

- ESIMERKIKSI: METSÄSSÄ LIIKKUMISTA
- VAIHTOEHTOISINA PAIKKOINA MUUN MUASSA YYTERIJA KIRJURINLUOTO

### LUOVAT LIIKUNTAVÄLINEET

- LEIKKIVARJO
- HUIVIT
- KEHONRYTMIT
- LIIKUNTALEIKIT

### ENERGIANPURKULEIKIT

- ESIMERKIKSI HIPPALEIKIT

### YHTEISTOIMINNALLISET PELIT JA LEIKIT

- ESIMERKIKSI: PARI POLTTOPALLO, SOLMU

### RENTOUTUS

- ESIMERKIKSI: SANOMALEHTIRENTOUTUS, MIELIKUVAHARJOITUKSET, RAUHOITTUMINEN



## Hei kotiväki!

Ensi kerralla (8.4.) teemana Verttis-kerhossa on luovat liikuntavälineet.

Toivoisimme, että jokainen toisi kotoa **valkoisen ison pyyhkeen** mukanaan kerhoon.

Jos valkoista isoa pyyhettä ei löydy, myös vaaleansävyiset isot pyyhkeet käyvät.

Jos kotoa löytyy valkoisia tai **vaaleita alus- tai pussilakanoita**, voi sellaisenkin ottaa mukaan. Katsotaan mitä kaikkea kivaa saadaan niiden kanssa aikaiseksi!

Kevätterveisin, Annika ja Mari



## Hei Verttis-kerholaiset ja vanhemmat!

Olemme suunnitelleet kaksi viimeistä kerhokertaa (20.5. sekä 27.5.) ulkona toteutettaviksi.

*Toivomme, että kaikilla osallistujilla on asianmukainen ulkoliikuntavarustus!*

**Kokoonnumme 20.5. Satakunnan ammattikorkeakoulun ulko-ovella klo 18.00.**

**Päätöskerta 27.5.** toteutetaan Kirjurinluodossa. **Kokoonnumme Pelle Hermannin-puistossa klo 17.30.** Voitte halutessanne ottaa mukaan pientä purtavaa. Eväsretken merkeissä käymme läpi kulunutta kevättä ja nautimme liikunnan iloista vielä viimeistä kertaa tänä keväänä.

Mikäli sataa olemme tuttuun tapaan salissa. Ilmoitamme mahdollisista paikkamuutoksista.

Aurinkoisin terveisin, Annika ja Mari

**P.S. Huomioikaa, että helatorstaina ei ole kerhoa!**



## Verttis-kerhon loppupalaute vanhemmilta

1. Onko kerhopaikka ja -aika olleet sopivia? Parannusehdotuksia?

---

---

---

---

2. Mitä mieltä olette kerhon sisällöstä? Mikä on ollut erityisen hyvää ja jäikö jotain puuttumaan?

---

---

---

---

3. Miten olette kokeneet sen, että vanhemmat ovat saaneet joillakin kerroilla keskustella lasten liikkussa salissa? Miksi?

---

---

---

---

4. Onko kerho kehittänyt lapsen liikunnallisia ja motorisia taitoja? Jos on, niin miten?

---

---

---

---

5. Onko kerho vaikuttanut lapsen käyttäytymiseen arjessa? Jos on, miten?

---

---

---

---

6. Oletteko saaneet kerhosta liikuntaideoita kotiin? Oletteko hyödyntäneet niitä kotona?

---

---

---

---

7. Koetteko saaneenne vertaistukea kerhosta? Jos olette, niin millaista?

---



---



---

8. Minkälaisia toiveita teillä on kerhon jatkon suhteen? Ehdotuksia?

---



---



---

9. Muuta lisättävää?

---



---

## Loppupalaute lapsilta

Minkälaista kerhossa kevään aikana oli? Ympyröi sopiva naama. Voit valita myös useamman.



Tosi kivaa



Kivaa



En osaa sanoa



Väsyttävää



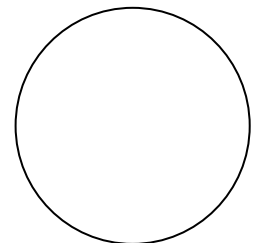
Tylsää



Ei ollut kivaa



En tykännyt ollenkaan



Omat terveiset

**KIITOS VASTAUKSISTANNE!**

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Pvm: \_\_\_\_\_

LASTEN PALAUTEKYSELY: MILTÄ TUNTUI OLLA KERHOSSA TÄNÄÄN?



KIVALTA



EN OSAA SANOA



EI OLLUT KIVAA



VÄSYTTÄVÄLTÄ