

VAUVAPERHELIIKUNTA

Näkökulmia ja kokemuksia vauvaperheiden liikunnan kehittämisestä Perhekeskus Maahisessa

Outi Ovaskainen

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Syksy 2011



Outi Ovaskainen	Ryhmätunnus tai aloitusvuosi 2006
VAUVAPERHELIIKUNTA Näkökulmia ja kokemuksia vauvaperheiden liikunnan kehittämistä Perhekeskus Maahisessa	Sivu- ja liitesivumäärä 40 + 22
Opettajat tai ohjaajat Arto Tiihonen ja Sanna Vuorio	
<p>Tämä opinnäytetyö tuo esiin näkökulmia ja kokemuksia vauvaperheiden liikunnan kehittämistä Perhekeskus Maahisessa. Vauvaperheiden liikuntaa kehitettiin toimintatutkimuksen avulla alkaen syksystä 2010 kevääseen 2011 asti.</p> <p>Vauvaperheiden liikuntaa toteutettiin ja arvioitiin yhtenä toiminnan muotona ”Nalliaiset” vauvaryhmässä. Vauvaperheiden liikunnan teemoja olivat äiti/isä vauvajumppa ja ”Vauvan kanssa vedessä päivä”. Lisäksi toteutettiin vaunuralli osana avoimen pihakäyttäjien toimintaa syksyllä 2010. Vaunuralli järjestettiin myös keväällä 2011 yhteistyössä srk:n ”Eka vauva ryhmän” asiakkaille. ”Nalliaiset” vauvaryhmän vauvaperheiden liikuntaa arvioivat asiakkaat ja vauvaperhetyön toiminnanohjaajat kyselylomakkeiden avulla. Lisäksi kokemuksia tuotiin esille osallistuvan havainnoinnin ja päiväkirjan avulla. Vauvaperheiden liikunta koettiin tärkeäksi asiaksi. Se on tällä hetkellä osa Maahisen ”Nalliaiset” vauvaryhmän säännöllistä toimintaa.</p> <p>Liikunnan tärkeyttä kysyttiin avoimen pihakäyttäjien vauva-asiakasperheiltä kyselylomakkeiden avulla. Samaten kysyttiin toiveita vauvaperheliikunnasta. Tulokset olivat rohkaisevia ja kannustavia. Kyselylomakkeeseen vastanneet kokivat vauvaperheliikunnan kehittämisen tärkeäksi asiaksi. Eniten vastaajat toivoivat ”uintia” eli vauvan kanssa uimahallissa käyntiä 1-2 krt (esim. vesileikit, uimaotteet). Seuraavaksi suosituimpia toiveita olivat ”jumppa” eli vauva-äiti/isäjumppa siasätiloissa sekä ”kuntosali” eli ohjattua kuntosaliharjoittelua/mahdollisuus ottaa vauva mukaan.</p> <p>Liikunta voidaan nähdä mahdollisuutena hyvinvointiin kuntien ja kaupunkien yhä yleistyvissä, monitahoisissa ja –verkostoisissa perhekeskuksissa. Toimintatutkimus tuo esiin sekä asiakkaiden että työntekijöiden näkökulmat ja erilaiset kokemukset. Toimintatutkimus on monipuolinen, joustava ja käytännönläheinen tapa kehittää omaa työtään.</p>	
Asiasanat Liikunta, vauvaperhe, toimintatutkimus	

Degree programme in Sports and Leisure management

Outi Ovaskainen	Group or year of entry 2006
The title of thesis BABY FAMILY SPORTS Perspectives and experiences of physical development of the baby families family center Maahinen	Number of pages and appendices 40 + 22
Supervisor(s) Arto Tiihonen and Sanna Vuorio	
<p>This thesis highlights the perspectives and experiences of families, physical development of the baby of the family center the earth spirits. Baby families physical activity was developed through research from autumn until spring 2011 in Family Center Maahinen.</p> <p>The baby families exercise was carried out and evaluated, "Nalliaiset" the baby in one form of action. Baby Families sports themes were the mother / father of the baby gym, and "Baby's Day with the water." In addition, a car rally as part of the open courtyard of users activity in the autumn of 2010. Caravan Rally held in the spring of 2011 in cooperation of the congregation is "Eka baby Group" customers. "Nalliaiset" baby baby group for families of customers and assess physical activity baby activity instructors with families through questionnaires. In addition, the experience highlighted the participatory observation, and diary. Baby-family sport was seen as an important case and it is now part of Maahinen "Nalliaiset" "group of the regular activities of the baby.</p> <p>In addition, the importance of physical activity were asked an open courtyard users, baby-client families through a questionnaire. Similarly, asked the family hopes the baby exercise. The results were encouraging and supportive. The questionnaire respondents felt that the baby families navigate through the Nan-development as an important case. Most respondents called for "swimming" or a baby with a swimming pool visits 1-2 times (for example, water games, swimming extracts). The next most popular requests were "gym" or baby-mother/father gymnastics inside and "fitness" or a gym workout wizard / opportunity of having a baby.</p> <p>Municipalities and cities, the increasing, complex and Family Center Networks can be seen as an opportunity to exercise. Action research brings out both customers and employees' perspectives and different experiences. Action Research is a versatile, flexible and practical way to develop their own work.</p>	
Key words Exercise, Baby Family, Action Research	

Sisällys

1. Johdanto	1
2. Perhekeskus Maahinen	2
2.1 Perhekeskus Maahisen tehtävä, toimintamalli, arvot ja avainasiat	2
2.2 Perhekeskus Maahisen toiminta ja työmuodot.....	3
3. Liikunnan terveyshyödyt ja liikunnan kehittäminen	3
3.1 Säännöllisen liikunnan terveyshyödyt	3
3.2 Liikunnan edistäminen ja kehittäminen1.	5
4. Opinnäytetyön viitekehys – Vauvaperheiden liikuntaa: Mitä ja miksi?.....	6
4.1 Järvenpään kaupungin visio ja tavoite – ”Liikkuva järvenpääläinen”	6
4.2 Maahisen vauvaperheliikunta – soveltavaa liikuntaa, perheliikuntaa, arki- ja.....	7
hyötyliikuntaa?	
4.2.1 Soveltava liikunta.	7
4.2.2 Perheliikunta	8
4.2.3 Arki- ja hyötyliikunta.	9
4.2.4. Maahisen vauvaperheiden liikunta	11
4.2.4.1 Vauvajumppa hyötynä sekä äidille että vauvalle.....	12
4.2.4.2 Idea ”Vauvan kanssa vedessä päivä”.	14
4.2.4.3 Vaunuralli syyskuussa osana avointa toimintaa.....	15
4.2.4.4 Vaunuralli ja Srk:n tutustumiskäynti.	16
5. Toimintatutkimuksen lähtökohtia & teoreettinen viitekehys.....	18
5.1. Kvalitatiivinen tutkimus.	18
5.2 Toimintatutkimus.	19
5.3 Toimintatutkimuksen kulku ja aineiston hankinta.	22
6. Vauvaperheasiakkaiden näkemykset vauvaperheiden liikunnan kehittämisestä.	25
6.1 ”Nalliaiset” vauvaryhmän äiti/isä-vauva jumppa.	25
6.2 Avoimen pihakäyttäjien tilan vauvaperheiden näkemykset vauvaperheiden ..	27
liikunnasta	
6.2.1 Taustatietoja.	27
6.2.2 Liikunta on tärkeää vauvoille ja / tai heidän vanhemmilleen.	28

7. Toiminnanohjaajien näkemykset vauvaperheiden liikunnan kehittämisestä.....	29
7.1 Vastaaajien taustatiedot.....	29
7.2 Liikunta on tärkeää Perhekeskus Maahisen vauvaperhetoiminnassa	30
7.2.1 Vauvaperheliikunta sopii osaksi vauvaperhetoimintaa	30
7.2.2 Vauva-vanhempi jumppa ja vauvan kanssa vedessä päivä sopi teemana. 30 erinomaisesti vauvaperhetoimintaan	
7.2.3 Vauvaperhetoimintaan vaunuralleja ja puistojumppaa.....	31
7.3 Vauvan kanssa vedessä päivä osana vauvaperhetoimintaa.....	31
7.3.1 ”Vauvan kanssa vedessä päivän” arviointia havainnoinnin ja kyselylo-... kyselylomakkeen avulla	32
7.3.2 Vesi elementtinä vahvistaa vuorovaikutusta.	33
7.3.3 Turvallinen, yksilöllinen ohjaus vauva-vanhemmalle	33
8. Pohdinta.....	34
8.1 Vauvaperheiden liikunta osana vauvaryhmän ohjelmaa tulevaisuudessa.	34
8.2. Vauvaperheliikuntaa perhekeskuksiin	36
Lähteet.....	38
Liitteet.....	41
Liite 1. Perhekeskus Maahinen. Agenda. Aspectum.....	41
Liite 2. Perhekeskus Maahinen. Tervetuloa Perhekeskus Maahiseen!.....	47
Liite 3. Perhekeskus Maahinen / verkostokokous 18.5.2010 / Tulevaisuuden- menetelmä / Anna-Liisa Vainio ja Jussi Särkkä. Toiminnan tarpeet, joihin on vastattu.	48
Liite 4. Maahisen vauvaperhetoiminta.....	49
Liite 5. Vauvajumppa. Tuntisuunnitelma.....	50
Liite 6. Kyselylomake Perhekeskus Maahisen vauvaperheiden liikunnasta..	53
Liite 7. Vauvan kanssa vedessä päivä. Tuntisuunnitelma.....	56
Liite 8. Vaunuralli. Tuntisuunnitelma.....	59
Liite 9. Kyselylomake ”Nalliaiset” vauvaryhmän vauvaperheliikunnasta.....	61
Liite 10. Kyselylomake -"Vauvan kanssa vedessä päivä”.....	62

1 Johdanto

Useat äidit kokevat vauva-ajan fyysisesti ja psyykkisesti rankimmaksi ajaksi elämässään. Fyysisesti lasta kantava vanhempi tarvitsisi hyvät tukilihakset, erityisesti selkä- ja vatsalihakset. Äitejä kannustetaan liikkumaan joko yksin tai yhdessä vauvan kanssa. Vauvaperheiden liikunta tarjoaa sekä äidille että vauvalle fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Perhekeskus Maahinen avattiin syyskuussa 2010. Syksyn aikana nousi esille seuraavalaaisia kysymyksiä vauvaperheiden liikunnasta. Onko vauvaperheiden liikunta perhekeskuksessa mahdollista (esim. resurssit) ja minkälaista se voisi olla? Kokevatko perhekeskusten vauvaperheiden kanssa työtä tekevät työntekijät vauvaperheiden liikunnan ja sen kehittämisen tärkeäksi? Entä miten tärkeäksi vauvaperheet itse kokevat vauvaperheiden liikunnan ja sen kehittämisen? Vauvaperheiden liikuntaa päätettiin toteuttaa, kehittää ja tutkia toimintatutkimuksen avulla. Toimintatutkimuksen ajanjakso alkoi syyskuusta 2010 ja loppui kesäkuussa 2011.

Maahisen vauvaperhetoiminnan ohjaajat kehittivät vauvaperheiden liikuntaa ”Nalliaiset” vauvaryhmässä syksyllä 2010 Naavatiellä. Ohjaajat kokivat vauvaperheiden liikunnan yhdeksi tärkeäksi teemaksi vauvaperhetoimintaan. Lisäksi yhteistyökumppanit (esim. terveydenhoitajat, esimies) antoivat ideoita ”Nalliaisten” vauvaryhmän toiminnan sisältöön. Opinnäytetyö tuo esille sekä asiakkaiden että työntekijöiden näkökulmia ja kokemuksia vauvaperheiden liikunnan tärkeydestä että sen kehittämisestä Perhekeskus Maahisessa.

Vauvaperheiden liikunta markkinoitiin lähellä vauvaperheiden kohtaamispaikkaa – Perhekeskus Maahista. Toiminnanohjaajat tarjosivat liikuntaa ”Nalliaiset” vauvaryhmässä sekä äideille/isille että vauvoille yhdessä. Kokemukset olivat positiivisia ja rohkaisevia. Kesäkuussa 2011 ”Nalliaiset” vauvaryhmä siihen liittyvine vauvaperheliikunta teemoineen todettiin osaksi Perhekeskus Maahisen vauvaperhetoimintaa. Toimintatutkimuksen aikana vauvaperheiden ”liikuntalajeiksi” ”Nalliaiset” vauvaryhmässä muodostuivat: äiti/isä – vauvajumppa ja ”vauvan kanssa vedessä” päivä. Kokemuksia ja arviointia näistä ryhmistä kerättiin kyselylomakkeiden, osallistuvan havainnoinnin ja päiväkirjan avulla. Kun Maahisen toiminta käynnistyi, toteutettiin myös vaunuralli syksyllä 2010.

Arviointia ja kokemuksia vaunurallista saatiin toiminnanohjaajan päiväkirjan avulla. Avoimen pihakäyttäjien vauva-asiakasperheiltä kysyttiin puolestaan vauvaperheliikunnan kehittämisen tärkeyttä kyselylomakkeen avulla. Lisäksi heiltä kysyttiin myös, mitä liikuntaa he toivoivat järjestettävän vauvoille ja/tai heidän vanhemmilleen.

Samaten toimintatutkimuksen aikana vauvaperheliikuntaa toteutettiin yhteistyökumppaneiden kanssa. Vaunuralli ja tutustumiskäynti Maahiseen toteutettiin Järvenpään srk:n ”Eka vauvaryhmän” kanssa toukokuussa 2011. Kokemus vaunurallista oli positiivinen ja rohkaiseva.

2 Perhekeskus Maahinen

2.1 Perhekeskus Maahisen tehtävä, toimintamalli, arvot ja avainasiat

”Rakennamme yhdessä järvenpääläisten lapsiperheiden kanssa hyvää, onnellista arkea.”

”Maahinen on toimintamalli, joka tarjoaa kasvatuskumppanuutta perheille ja vuorovaikutusta samassa elämäntilanteessa olevien lapsiperheiden kesken.”

(Liite 1. Perhekeskus Maahinen. Agenda.)

Maahisen arvoja ovat arvostava ja kunnioittava läsnäolo. Niin ikään on tärkeää välittää ihmisistä ja kohdata heidät tasa-arvoisesti. On tiedostettava ja huomioitava, että jokainen lapsi ja perhe on erityinen. Ammattilaisilta vaaditaan inhimillistä, innovatiivista ja intuitiivista ammattitaitoa. (mt.)

Maahinen on avoin kaikille kumppaneille. Tärkeä avainasia on dynamiikka. Auttajien ja autettavien rooli sekoittuvat. Objekteista tulee subjekteja. Samaten Maahinen on ”ponnahdus ja eteenin” yhdessäoloon tai tavalliseen elämään. Maahisessa kasvetaan yhdessä ja kuljetaan rinnalla kappaleen matkaa. Samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Maahisessa käytetään älykkäästi ammattitaitoa ja se on virtausten keskus. (mt.)

2.2 Perhekeskus Maahisen toiminta ja työmuodot

Maahinen tarjoaa Järvenpään kaupungin lapsi- ja perhetyöhön kuuluvia toimintamuotoja pienten lasten perheille. Maahisen toimintaan kuuluvat Naavatien ja Närekadun 2-vuotiaiden ja 3-5 vuotiaiden varhaiskasvatuskerhot. Sen lisäksi tarjotaan avointa toimintaa sekä Naavatien että Juhani Ahon leikkipuistossa. Kevään 2011 aikana valmistui uusi pihapuisto Närekadulle. Avoimeen toimintaan perheet voivat osallistua vapaasti omien mieltymystensä mukaan (esim. musiikki-, askartelu- ja liikunnalliset toimintahetket). Avoimeen toimintaan kuuluu lisäksi vauvaperhetoiminta. Toimintoja, palveluita ja pelisääntöjä suunnitellaan yhdessä käyttäjien kanssa yhteisökokouksissa. Sen lisäksi asiakasperheet voivat jättää palautteita ja kehittämisehdotuksia palautevihkoon.

Kaikki järvenpääläiset lapsiperheet ja lasten elämää riskastuttavat aikuiset ovat tervetulleita Maahiseen. Maahisessa voi mm. nauttia muiden perheiden seurasta, saada täydet äitiys- ja lastenneuvolapalvelut (2011), leikkiä ja evästellä lasten kanssa ja käyttää atk:ta. Samaten asiakkaat voivat lukea päivän lehdet, käyttää hyväkseen työntekijän osaamista oman lapsen hyväksi. Maahisessa voi osallistua erilaisiin ryhmiin ja osallistua kädentaito- ja musiikkileikkihetkiin sekä vauvaperhetoimintaan

(Liite 2. Perhekeskus Maahinen. Tervetuloa Perhekeskus Maahiseen.)

Perhekeskus Maahinen siirtyi varhaiskasvatuksen vastuualueesta pienten lasten lapsi- ja perhetyön palvelualueeseen keväällä 2011. Maahisen toiminnanohjaajien yhteistyökumppaneina toimivat tarvittaessa esim. terveydenhoitajat, perhepalveluiden psykologit ja fysio- ja toimintaterapeutit. Lisäksi Maahisen toiminnanohjaajat tekevät laaja-alaista verkostoyhteistyötä monin eri tavoin mm. päivähoidon, lastensuojelun, yksityisten yhdistysten ja Järvenpään srk:n kanssa.

3. Liikunnan terveyshyödyt ja liikunnan kehittäminen

3.1 Säännöllisen liikunnan terveyshyödyt

Liikunta ehkäisee kuolemantapauksia, muuta sairastavuutta ja työkyvyttömyyttä. Niin

ikään se pienentää terveydenhuollon kuluja ja tuo muuta taloudellista hyötyä. Liikunta tuo terveyttä ja hyvinvointia. (Vuori 2003, 5.)

Säännöllinen, jatkuva ja monipuolinen kestävyys- ja voimaliikunta tuo vahvaa merkittävyyttä seuraaviin terveyshyötyihin. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto ja lihaskunto paranee. Osteoporoosissa terveyshyöty näkyy suurempana luutiheytenä. Nivelrikossa puolestaan terveyshyötynä on parempi elämänlaatu/kunto. Myös aikuisiän diabeteksen ja lihomisen ehkäisyssä on liikunnalla merkittävä vaikutus. Niin ikään liikunnalla on vahva konsensus sepelvaltimotaudin ehkäisyssä ja paksusuolen syövän ehkäisyssä. Säännöllinen liikunta tuo vahvaa konsensusta psyykkiseen hyvinvointiin. Psykkisessä hyvinvoinnissa terveyshyötyjä ovat parempi mieliala, depression väheneminen/ehkäisy, ahdistuneisuuden väheneminen ja itsearvostuksen paraneminen. Naisten raskausaikaan liikunta tuo paremman kunnon. Iäkkäät henkilöt puolestaan saavat terveyshyötyjä säännöllisestä liikunnasta. Se tuo paremman kunnon, eliniän odote pitenee ja elämänlaatu paranee. (Vuori 2003, 22.)

Liikunnalla on eri muotoja ja merkityksiä. Se voi osaltaan parantaa terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua kaikissa elämänkaaren vaiheissa. Motoriset valmiudet ja liikuntataidot opitaan varhaisissa vuosissa. Liikunta on kasvun ja kehityksen tukija. Monipuoliset ja myönteiset liikuntakokemukset ovat edellytys elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Liikunnan avulla voi selviytyä vaikeista elämäntilanteista. Samaten liikunta voi tuoda tasa-painoa ja mielekkyyttä esim. erilaisille sosiaalisille ryhmille esim. työttömät, ikääntyvät, erityisryhmät. (Vuolle 2000, 23.)

Karan (2011) mukaan liikunnassa hermosto ohjaa tahdonalaista lihasten toimintaa. Liikunnan tavoitteena voi olla ilo ja virkistys. Lisäksi liikunta kohentaa terveyttä, kuntoa ja työkuntoa. Liikunta edistää terveyttä ja yleensä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

(www.terveysnetti.turkuamk.fi)

3.2 Liikunnan edistäminen ja kehittäminen

Liikunnan edistämiseen, suunnitteluun ja toteutukseen erilaisissa mittasuhteissa liittyy erilaisia kysymyksiä ja ongelmia. Liikunnan menestyksellinen edistäminen on aina vaa- tiva tehtävä. Tärkeää on selkeyttää oman hankkeen perusasiat kysymysten muodossa. Kun liikuntaohjelmaa kehitetään on kysyttävä: a) idea; miksi, kenelle, mitä ja miten, b) toimintaympäristö; missä, c) tarpeiden selvittäminen; paljonko, mitä, keille, d) suunnitelman laatiminen, e) toteutus, f) arviointi ja g) parantaminen. Näiden kysymysten rin- nalla kulkee koko ajan markkinointi, toimintaympäristö, tarpeiden selvittäminen, suun- nittelu, toteutus, arviointi ja parantaminen. Menestyksen ehtoja voidaan määritellä seu- raavia. Kysy ja kuuntele. Ota liikutettavat mukaan alusta alkaen suunnitteluun. Ota sel- ville liikutettavien liikunta ja siihen vaikuttavat tekijät. Niin ikään hanki luotettavat puo- lestapuhujat: omat ihmiset, keulakuvat, mielipidejohtajat sekä käännynnäiset. (Vuolle 2000, 107-109.)

Fogelholm & Paronen & Miettinen (2007, 3-4.) arvioivat v. 2006 terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien suomalaisten määrän 2000 – luvun alussa. Samaten he tarkastelivat liikunnan määrässä tapahtuneita muutoksia viimeisten vuosikymmenien aikana. Teok- sessaan he toivat esille kehittämisehdotuksen terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrän lisäämiseksi Suomessa liittyen päiväkoteihin, kouluihin, työpaikkoihin, peruster- veydenhuoltoon ja iäkkäiden palvelutaloihin. On kehitettävä uusia toimintatapoja, joi- den avulla saadaan lisättyä riittämättömästi liikkuvien päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. (mt.)

Maahisen tärkeitä toimintamuotoja ovat musiikki-, kädentaito- ja ilmaisutyöpajat. Li- ikunta ja sen kehittäminen on ollut myös tärkeä asia alusta alkaen. Osa toiminnan- ohjaajiksi valittuja henkilöitä keväällä 2010 oli liikunnanalan ammattilaisia ja osaajia. Niin ikään taloudellisia resursseja suunnattiin monipuolisesti liikuntavälineisiin. Maahi- sen toiminnan arjessa on ollut suotuisat lähtökohdat liikunnalle ja liikunnan kehittämi- selle. Syksyllä 2010 toimintaympäristö oli olemassa ja asiakaskunta muotoutumassa.

Perhekeskus Maahisen toimintaa markkinoitiin mm. facebookissa. Lisäksi toimintaa markkinoitiin lastenneuvolan terveydenhoitajien asiakkaille. Lähtökohdat ja kysymykset

ennen liikunnan suunnitelman laatimista olivat seuraavat; miksi, kenelle, mitä, miten ja paljonko? Syksyn 2010 aikana kysymykset tarkentuivat ja liikunnan kehittäminen suunnattiin ja rajattiin vauvaperheille. Tärkeää oli saada esiin vauvaperheasiakkaitten näkemykset vauvaperheiden liikunnasta ja sen kehittämisestä.

Vauvaperheille suunnatut liikuntatuokiot markkinointineen ja ohjauksineen tuotiin konkreettisesti Maahisen toimintaympäristöön (äiti-isä vauvajumppa) lähelle asiakasperheitä. Lisäksi hyödynnettiin kaupungin uimahallia (”Vauvan kanssa vedessä päivä”) ja lähialueen leikkipuistoja (”vaunurallit). Maahinen on toimintaympäristö, jossa vauvaperheet oleilevat ja vierailevat muutenkin ensimmäisen vuoden aikana. Siellä järjestetään kaikki Järvenpään perhevalmennukset. Maahinen on ihanteellinen ja mahdollinen paikka myös siihen, kun liikuntaa markkinoidaan. Siellä voidaan tiedottaa ja informoida liikunnan hyödyistä ja tavoitteista lapsiperheille.

4. Opinnäytetyön viitekehys – vauvaperheiden liikuntaa: mitä ja miksi?

4.1 Järvenpään kaupungin visio ja tavoite – ”Liikkuva järvenpääläinen”

Järvenpäässä on visio ”liikkuvasta järvenpääläisestä”. Vision tavoitteena on, että kaikki järvenpääläiset voivat hyvin. (Enberg & Hellman & Inkinen. 2010.20.)

Järvenpään kaupungin ylin kaupunkistrategia toimii perustana kaikille muille strategisille ohjelmille ja suunnitelmille. Kaupunkistrategian arvoja ovat asukaslähtöisyys, vastuullisuus, taloudellisuus ja oikeudenmukaisuus. Järvenpään kaupungin toiminta-ajatuksen tarkoituksena on turvata kaikille järvenpääläisille ihmisarvoisen elämän perusedellytykset. Tämä toteutuu vuorovaikutuksessa asukkaiden, yhteisöjen ja muiden kuntien kanssa. (Enberg & Hellman & Inkinen. 2010. 4.)

Järvenpään kaupungin tavoitteena on tarjota mahdollisuuksia kaupunkilaisten liikunnalle. Tämä tapahtuu siten, että kehitetään paikallista ja alueellista yhteistyötä ja liikuntaa, joka edistää terveyttä. Kansalaistoiminnan tukeminen, liikuntapaikkojen tarjoaminen ja liikunnan järjestäminen myös erityisryhmille edistävät liikuntaa. Liikuntapolitiikka edis-

tää väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä elämänkaaren eri vaiheissa. Liikuntapolitiikka ottaa erityisesti huomioon lasten ja nuorten liikunnan. (Enberg & Hellman & Inkinen. 2010, 13.)

4.2 Maahisen vauvaperheliikunta – soveltavaa liikuntaa, perheliikuntaa, arki- ja hyötyliikuntaa?

Järvenpään kaupungissa liikunta nähdään tärkeänä asiana kaupunkilaisten hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä ylläpitäväksi asiaksi eri elämänkaaren vaiheissa. Maahisen asiakaskunnan elämänkaaren vaihe liittyy vauva- ja pienlapsiperheen elämänkaaren ajanjaksoon. Voidakseen hyvin vauvat ja pienet lapset vaativat vanhemmilta ympärivuorokautista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista läsnäoloa ja osallisuutta. Perhekeskus Maahinen tarjoaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen läsnäolon ja osallisuuden mahdollisuuden asiakkailleen.

Liikunta on tärkeää lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitymiselle. Samaten aikuinen saa liikunnasta terveyttä, kuntoa ja liikuntakykyisyyttä. Liikunta on tärkeää vapaa-ajan, työkykyisyyden ja elämän laadun kannalta. Liikunnan avulla hyötyvät sekä yksilöt että yhteiskunta. Yhteiskunnan ja kansantalouden tasoilla voidaan puhua yhteiskunnallisista ja kansantaloudellisista säästöistä, jotka saavutetaan säännöllisellä liikunnalla. (Mälkiä & Rintala 2002, 6.)

Suomalainen liikkuu ulkona lasten kanssa vuoden mittaan keskimäärin 55 kertaa. Osa tästä ulkoilusta voi olla hyvin reipasta liikuntaa, osa odottelua ja värjöttelyä. Samaten esimerkiksi lastenhoitoon, ostoksilla ja asioilla käyntiin voi kuulua liikuntaa melko paljon. (Vuori 2003, 49,53.)

4.2.1 Soveltava liikunta

Suomessa erityisliikunta on kattotermi. Erityisryhmien liikunta määritellään seuraavasti. ”Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamma, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi

vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.” (Mälkiä & Rintala 2002, 6-7.)

Erityisryhmien liikunnan määritelmä on laajentunut ajattelultaan ja asenteiltaan terveyden ja kuntoutuksen korostamisesta sosiaalisuuden ja soveltamisen korostamiseen. Näin ollen määritelmän muuttuminen ohjaa myös liikuntatoiminnan tavoitteenasettelua. Kuntoutuksen ja liikunnallisen kuntoutuksen sekä terveyttä edistävä omaehtoisen liikunnan päämääränä on täysivaltainen osallistuminen yhteiskunnan toimintoihin (empowerment). Soveltava tai erityisliikunta kiinnittää huomion liikuntaan. Soveltava liikunnanopetus tai -kasvatus puolestaan on enimmäkseen kouluissa tapahtuvaa liikuntaa. (Mälkiä & Rintala 2002, 7.)

Kun vauva syntyy perheeseen, muuttuu perheen sosiaalinen tilanne oleellisesti. Vauva vaatii tiivistä äidin 24 tunnin läsnäoloa ja konkreettista työtä syöttämiseen, vaipanvaihtoon, itkuun vastaamiseen yms. Äiti voi olla väsynyt sekä fyysisesti että henkisesti. Samalla hän voi olla kiinnittynyt konkreettisesti vauvaan esim. rintaruokinnalla. Ensimmäisen puolen vuoden tai vuoden aikana hänen voi olla hankala osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Lisäksi raskausajan ja synnytyksen jälkeinen aika fysiikan muuttumisen myötä vaatii äidiltä lempeää ja hidasta liikunnan harjoittelun aloittamista. Liikunnan harjoittelu voidaan toteuttaa siten, että sekä vanhempi että vauva voivat olla mukana yhdessä. Sekä vauva että vanhempi molemmat hyötyvät tästä ja aikaa säästyy muuhun vapaa-aikaan. Äidin muuttunut fysiikka ja vauvan kasvun ja kehityksen huomiointi vaatii liikunnan suunnittelulta ja harjoittelulta soveltamista ja erityisosaamista. Voidaanko sanoa, että vauvaperheliikuntaan liittyy piirteitä soveltavasta liikunnasta?

4.2.2 Perheliikunta

Perheliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa, jota koko perhe ja lähipiiri voivat harrastaa yhdessä. Niin ikään perheliikunta on aktiivista yhdessäoloa kodissa. Samaten perheliikuntaa voi harrastaa eri ympäristöissä, eri vuoden aikoina ja lajikokeiluissa. (Arvonen 2007, 7.)

Huotarin (2000) mukaan perheliikuntaa voidaan kuvata perheen yhteisenä liikkumisena. Toisaalta perheliikunnan käsitteeseen ei ole olemassa yhtä ainoaa vaihtoehtoa. Jokainen luo perheliikunnan käsitteen usein siten, miten omassa perheessä liikuntaa harastetaan. Perheliikunta voidaan nähdä myös vain toisen vanhemman osallistumisena lastensa kanssa liikkumiseen. Suurin este perheliikunnalle on perheen yhteisen ajan puute. Muita esteitä voivat olla esim. varojen puute, omien liikuntataitojen heikkous ja puutteellinen lähiliikuntaympäristö. (mt. 68 – 69.)

Perheliikunnassa sekä aikuinen että lapsi saa terveysliikunta-annoksen ajankäytön hyöty- ja laatusuhteessa. Aikuiselle ja lapselle se on ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan ja osa painonhallintaa. Liikunta purkaa lapsen energiaa, lisää ruokahalua ja parantaa unenlaatua. Sen lisäksi lapsi oppii liikuntataitoja ja -tietoja. Perheliikunnassa huomataan lapsen kehitys perusliikuntamuodoissa ja liikehallintatekijöissä. Vuorovaikutus ja toisten tuntemus opitaan esim. ryhmässä, yhdessä muiden perheiden kanssa. Perheliikunta on hauskaa ja edullista. (Arvonen 2007, 7 - 8.)

Maahisen vauvaperheiden liikunta on perheliikuntaa, jossa liikunta-annoksen, liikuntataitoja ja -tietoja saavat sekä vauva että aikuinen. Vauvaperheiden liikuntaa toteutetaan eri ympäristöissä (esim. Maahisen sisätilat, uimahalli) ja eri vuoden aikoina. Vauvaperheiden liikunta on maksutonta. Tavoitteena on tuottaa iloa ja hyvinvointia ryhmässä, yhdessä muiden vauvaperheiden kanssa. Vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä on koko ajan läsnä. Liikunta tapahtuu aina vauvojen ehdoilla ja se on joustavaa. Samaten ohjaajalta vaaditaan laajaa osaamista vauvan kasvusta ja kehittymisestä (esim. vauvan mielenkiinto ja virikkeet). Vauvojen ikä ja erilaiset temperamentit vaativat soveltamista erilaisiin tilanteisiin (esim. olosuhteet/tilajärjestelyt).

4.2.3 Arki- ja hyötyliikunta

Pekkarisen (2011) mukaan arjen hyötyliikunta on myös terveysliikuntaa. Terveysliikuntaa on kaikki liikkuminen. Ei vain se, mitä teemme verkkarit yllä.
(www.oppiminen.yle.fi)

Kotkavirran & Salimäen (2004) mukaan liikunta on käsite, joka sisältää perinteisen urheilun lisäksi arkiliikunnan ja fyysiseltä rasitukseltaan ja motiiveiltaan moninaisen liikuntaharrastuksen. Kaikki fyysinen aktiivisuus, joka edistää terveyttä ja ylläpitää vaikutuksia ilman intensiiviseen urheiluun liittyviä riskejä on terveystoimintaa. Terveystoimintaan kuuluu arki- ja kuntoliikunta. Arki ja hyötyliikuntaa on puolestaan harrastuksen ulkopuolinen fyysinen aktiivisuus (esim. työmatkapyöräily, lumen luonti).
(www.wikipedia.fi)

Tohtori.fi (2011) mukaan kaikki liikkuminen, joka kuuluu jokapäiväiseen elämään ja hyödyntää arkea, on hyöty- eli arkiliikuntaa. Arkiliikuntaa voi jokainen harrastaa helposti. Arkiliikuntaa on esim. työmatkakävely tai -pyöräily, siivoaminen, lasten kanssa reipas oleilu. Arkiliikunta pitää kuntoa yllä ja painoa kurissa. Lisäksi sillä on positiivinen vaikutus sokeriaineenvaihduntaan, veren rasvapitoisuuteen ja verenpaineeseen.
(www.tohtori.fi)

Alle 3-vuotiaiden lasten liikunta on suurelta osin lapsen omaehtoista liikkumista. Omaehtoista liikuntaa lapsi tekee omasta halusta ja mielenkiinnosta. Tällainen omaehtoinen liikunta voi tapahtua joko yksin tai yhdessä muiden kanssa. Lapsen omaehtoinen liikunta tapahtuu osana arkipäivän toimintoja ja hoitotilanteita. Tärkeää on antaa lapsen liikkua omien edellytysten mukaisesti. Niin ikään on tärkeää, että aikuinen antaa lapselle tilaa ja aikaa. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17, 10-11.)

Alle kouluikäisen lapsen vanhempien tehtävä on tarkkailla lapsen toimintaa ja luoda mahdollisuuksia hänen mielenkiintoisille, fyysisille mahdollisuuksille. Turvan antaja ja hienotunteinen taustatuki on tärkeää. Lisäksi aikuinen ihmettelee ja kokee asioita yhdessä lapsen kanssa. Näin se avaa aikuiselle uuden, lapsilähtöisen näkökulman lapsen maailmaan. (Numminen 2000, 50.)

Perhekeskus Maahisen toimintaa suunniteltiin verkostokokouksessa 18.5.2010. Kokouksessa tuotettiin verkoston toiveita toiminnan periaatteiksi, käytännön tarpeiksi ja alustavaksi suunnitelmaksi. Liikuntaa kuvattiin seuraavasti: ”Liikunta, kaikenikäiset lapset huomioitu”. (Liite 3. Toiminnan tarpeet, joihin on vastattu.)

Kesällä ja syksyllä 2010 hankittiin paljon erilaisia, monipuolisia ulko- ja sisäliikuntavälineitä. Perhekeskuksessa olisi oleva laaja asiakaskunta – ”vauvasta vaariin”. Heti alussa hankittiin erilaisia liikuntavälineitä erityisesti alle kouluikäisille että kouluikäisille (ala-asteikäisille) lapsille. Tällä hetkellä Perhekeskus Maahisesta löytyy erilaisia sisäliikuntatapoja, fat-boyta, puolapuita, mahalautoja, sählyvarusteita sisälle ja ulos, palloja, trampoliini, mahalautoja, leikkivarjoja yms. Lisäksi hankittiin vesiliikuntavälineitä (lötköpötköjä, sukellusrenkaita, ufoja, 2 lautaa), joita voi tarvittaessa käyttää sekä lapset(vauvat) että aikuiset. Aikuisten liikunnanohjausta varten löytyvät sauvakävelysauvat ja 2 kpl vesijuoksuvöitä.

4.2.4 Maahisen vauvaperheiden liikunta

Maahisen vauvaperhetoiminta aloitettiin 11.10.2010 ”Nalliaiset” vauva-ryhmällä. Maahisen vauvaperhetoiminnan vauvaperheet olivat perheitä, joissa oli alle 1 v. vauva. ”Nalliaiset” vauvaryhmä kokoontui maanantaisin klo 16.00-18.00 Maahisen Naavatien ryhmätilassa. Syksyn 2010 aikana kaksi toiminnanohjaajaa suunnitteli vauvaperhetyön rungon. Vauvaperheitä tavattiin viikottain yhteensä 8 kertaa syksyn aikana. ”Nalliaisten” ryhmän – tapaamisten teemoja olivat mm. laulut ja leikit vauvan kanssa, vauvojen ruoka, väri-ilottelu ja vauvajumppa/-tanssi ja ”Vauvan kanssa vedessä päivä”. Toimintaa toteutettiin vauvojen ehdoilla. Ryhmä oli avoin eikä erillistä ilmoittautumista tarvittu. (Liite 4. Maahisen vauvaperhetoiminta.)

Järvenpään perhevalmennusryhmät kokoontuvat Maahisessa. Näin ollen Maahinen on ”avainpaikka” tavoittaa ja kohdata vauvaperheet. Samaten perheille voidaan informoida liikunnasta ja liikunnan tärkeydestä sekä vauvalle että vauvan vanhemmille. Vauvaperheiden liikunnan kehittäminen aloitettiin avoimen pihakäyttäjien vauvaperheiden ja ”Nalliaiset” vauvaryhmän kanssa.

Kun syksyn 2010 aikana suunniteltiin vauvaperhetoiminnan ohjelmaa, saimme näkemyksiä ja neuvoja lastenneuvolan terveydenhoitajilta ja esimiehiltä liittyen vauvaperhetoimintaan. Tärkeää olisi aloittaa vauvaperhetoiminta, johon kuuluisi erilaisia äidin ja

vauvan arkeen ja elämään rikastuttavia teemoja. Näitä teemoja olisi mm. vuorovaikutusleikit ja – laulut vauvojen kanssa, väri-ilottelu, ruokateema, äiti-vauvajumppa ja vauvan kanssa vedessä päivä. Myös äitien liikunta ja painonhallinta tulivat keskusteluissa esille.

Vauvaperheiden liikuntaa käsiteltiin Maahisen työryhmäkokouksessa syksyn aikana 2010. Kokouksessa nähtiin myönteisenä asiana se, että vauvaperheliikunnasta tehtäisiin kysely syksyn 2010 aikana. Maahisen toiminnanohjaajille vauvaperheiden hyvinvointi fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti on tärkeää. Liikunta antaa mahdollisuuden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

4.2.4.1 Vauvajumppa hyötynä sekä äidille että vauvalle

Ei ole ihme, että useat äidit kokevat vauva-ajan rankimmaksi ajaksi elämässään. Psykinen ja fyysinen väsymys äideillä johtuu mahdollisesta toipilasajasta synnytyksen jälkeen ja imetyksestä. Niin ikään vauvan yölliset heräilyt, sairastelut ja itkuisuus voivat olla uuvuttavia ajanjaksoja vauva-ajassa. Terveellä äidillä unentarve voi olla yksilöllisesti 4-6 tuntia tai 7-9 tuntia vuorokaudessa. Jos univajetta ei saa tyydytettyä muutaman vuorokauden aikana, alkaa univaje näkyä henkisten toimintojen ja vireyden heikkenemisenä. Suorituskyvyn alentuu ja elämänlaatu huononee kokonaisuudessaan.

(Pisano 2007, 123-124.)

50-70 % synnyttäneistä äideistä kokee ensimmäisten viikkojen aikana ns. ”baby bluesin” eli synnytyksen jälkeisen herkistymisen. Herkistyminen auttaa äitiä virittymään pienen vauvan viesteille ja tarpeille. Lisäksi herkistyminen voi näkyä äidissä ärtyneisyytenä, itkuisuutena ja loukkaantumisenä. Äitien väsymys ja uupumus sekä univelka menevät ohi levolla. Samaten äitejä auttaa, kun jaetaan hoitovastuuta. Jos unettomuus jatkuu, voi tällöin kysymys olla masennuksesta. N. 10 % kaikista synnyttäneistä äideistä kokevat synnytyksen jälkeisen masennuksen. Vuositasolla masennus koskettaa 6000 äitiä ja perheitä. (Pisano 2007, 124, 126.)

Kun vauvan ja äidin perustarpeet (erityisesti uni) on tyydytetty, arki vauvan kanssa saadaan onnistuneesti toimimaan. Pikkuhiljaa voi alkaa miettiä sporttista elämää vauvan kanssa. Uupuneena ja väsyneenä ei harjoittelusta ole juurikaan hyötyä. Terveellinen hiilihydraattipitoinen ruoka ja riittävä uni ennen kuntoilua ovat tärkeitä asioita. (Pisano 2007, 123.)

Vauvan syntymästä lähtien vanhemmat opettelevat ymmärtämään lapsen käytöstä ja kehonkieltä sekä hänen tapaansa ilmaista itseään. Pikku hiljaa vauva tulee tutuksi vanhemmilleen ja vanhemmat oppivat vastaamaan hänen tarpeisiinsa oikealla tavalla. Pienillä lapsilla on oma rikas sisäinen maailma. Heillä on omia ajatuksia sekä tunteita että aikomuksia. (Vahvuutta vanhemmuuteen perheryhmäohjelma s.6.)

Varhainen vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä on erittäin tärkeää. Se kuinka vanhempi osaa reflektoida ja ymmärtää lapsen käytöksen taustalla olevia ajatuksia, tunteita ja aikomuksia, vaikuttaa siihen kuinka turvallisesti lapsi kokee kiintymyssuhteen. Turvallinen kiintymyssuhde luo puolestaan hyvät lähtökohdat elämälle. Hyvä vuorovaikutus on ennakoitavaa. Tällöin lapsen sisäinen turvallisuus ja itsetunto sekä itseluottamus ja itsenäisyys kehittyvät. Jos vuorovaikutus tapahtuu enemmän vanhemman kuin lapsen ehdoilla eikä vanhempi ole läsnä lapsen tarvitessa häntä, lapsen toimintakyky heikkenee. Hän vastaanottaa ja käsittelee tietoa ympäristöstä vääristyneesti. Tällöin lapselle kehittyy turvaton kiintymyssuhde.

(Vahvuutta vanhemmuuteen. Manuaali - Perheryhmän ohjaajakoulutus. Käännösversio 1.1 Luvut 1-4. s. 8.)

Yhteisistä jumppahetkistä vanhempi ja lapsi saa iloa ja heidän välinen vuorovaikutus kehittyy sitä paremmaksi mitä enemmän he ovat tekemisissä keskenään. Sekä lapselle että vanhemmalle jää muistijälki aivoihin vuorovaikutuskokemuksista. Katselemalla ja koskettamalla lasta vanhempi oppii tuntemaan lapsensa paremmin. Näin vanhempi myös tulkitsee lapsen viestejä paremmin. Jos vanhempi ei osaa jostain syystä tulkita vauvan antamia viestejä, voidaan kommunikaatiokatkosta hoitaa ammattiauttajien ohella myös vauvajumpalla. Kommunikaatiokatkoksessa vanhempaa tuetaan tarkkailemaan lastaan ja miettimään, mistä asioista tämä pitää. Näin vanhempi oppii paremmin vastaamaan vauvan tarpeisiin ja tuottamaan tälle mielihyvää. Näin vanhemman itsetunto kasvaa vanhemmuudessa. (Ryynänen 2009, 7-8.)

Vauvajumpassa lapsi saa tarvitsemaansa läheisyyttä ja erilaisia tasapainokokemuksia. Hänen aivojensa hermosyiden yhteydet kehittyvät ja käytössä olevat hermosyyt vahvistuvat. Vauvajumpan hypittelyt, keinuttelut ja syyliin nostamiset erilaisissa asennoissa auttavat lapsen ja aivojen kehittymistä. Niin ikään vauvan erilaiset asennot ja liikkuminen eri suuntiin lisäävät kehosta ja tasapainoelimestä tulevia aistimuksia. Lapsi oppii ymmärtämään, miten kehon eri osat liikkuvat ja toimivat yhdessä. Liikuttamisen avulla lapsi

oppii tuntemaan mikä tuntuu hyvältä ja mikä epämiellyttävältä. Kosketuksen avulla vauva saa emotionaalista turvallisuuden tunnetta ja oppii tajuamaan olevansa erillinen olen-to. (Ryynänen 2009, 9.)

”Nallaiset” vauvaryhmässä toteutettiin äiti/ isä –vauvajumppa yhden kerran kahdeksan kerran kokoontumisten aikana syksyllä 2010. Jumppaan osallistuneet saivat heti jumpan jälkeen kyselylomakkeen, jossa arvioitiin jumppaa ja kysyttiin näkemyksiä vauvaperhe-
liikunnan tärkeydestä. (Liite 5. Vauvajumppa. Tuntisuunnitelma ja
(Liite 6. Kyselylomake Perhekeskus Maahisen vauvaperheiden liikunnasta.)

4.2.4.2 Idea ”Vauvan kanssa vedessä päivä”

Idea ”Vauvan kanssa vedessä päivästä” syntyi myönteisistä vauvauinti ohjaajakoke-
muksista. Toinen vauvaperhetoiminnan ohjaajista oli ohjannut useita vuosia vauva-
uintia. Lisäksi hänellä oli omia kokemuksia vanhempana vauvauinnista. Niin ikään vesi-
liikunta on lisääntynyt koko perheen harrastuksena. Suomessa on lisääntynyt erilaiset
kylpyläntapaiset uimahallit. Toisaalta perheen osallistuminen vauvauintiin voi olla moni-
tahoinen asia. Vauvan syntymäaika ja perheen mahdollisuus säännölliseen vauvauintiin
voi olla hankalaa riippuen työajoista tai sisarusten määrästä. Vauvauintiohjaajan näkö-
kulmasta tärkeä asia on se, kuinka vauvaa kannatellaan vedessä ja kuinka paljon van-
hemmat jännittävät vesielementtiä. Vedessä vanhempien tunteet ja vuorovaikutus vau-
van kanssa on koko ajan läsnä. Jos perhe ei osallistu vauvauintiin, tutustuu pieni lapsi
vanhempineen joka tapauksessa ennemmin tai myöhemmin uimahalliin tai kylpylään.
Tärkeää on tietää miten vauvaa/pientä lasta on hyvä kannatella vedessä. Lisäksi myön-
teinen kokemus uimahallista vahvistaa perhettä ”uudessa harrastuksessa veden ystä-
vänä”.

”Nallaiset” vauvaryhmän asiakasperheille järjestettiin ” Vauvan kanssa vedessä päivä”.
Päivän aikana perheitä kannustettiin ja motivoitiin mukaan myös kunnalliseen vauva-
perheuintiin ja yhteiseen koko perheen harrastukseen. ”Vauvan kanssa vedessä päi-
vään” sisällytettiin myös äideille oma, erillinen osuus. Vauvan ”vesi-ilottelun” jälkeen
äideillä oli mahdollisuus osallistua vesijumppaan. (Liite 7. Vauvan kanssa vedessä päivä.
Tuntisuunnitelma.)

Sikiö tutustuu vedenalaiseen maailmaan jo äidin kohdussa. Silloin kun koko perhe osal-
listuu ohjattuun uintituokioon, muuttuu uinti vauvauinniksi. Vauvauinnissa on erilaisia

tavoitteita. Sosiaalisuus perheiden välillä ja leikkihenkisyys tuo iloa kaikille. Vedestä opitaan nauttimaan ja se tuo terveyttä ja johtaa säännölliseen liikuntaan. Myöhemmin vauvauinnin vaikutukset edesauttavat uimataidon oppimista. Myös vesiturvallisuus on tärkeä näkökohta. Lisäksi vauvauinti sopii erityislasten kuntoutukseen. Ammattitaitoisella ohjauksella vauvauintia voidaan sanoa lapsi- ja perhekeskeiseksi toimintamuodoksi. (Arvonen 2004, 179.)

4.2.4.3 Vaunuralli syyskuussa osana avointa toimintaa

Kun Perhekeskus aloitti toimintansa syyskuun alussa 2010 tiedettiin, että siellä tulisi käymään paljon vauvoja ja heidän perheitään perhevalmennuksessa tulevaisuudessa. Tälle kohderyhmälle suunniteltiin yhteistä sekä aikuiselle että vauvalle/taapero suunnattua liikunnallista ohjelmaa. Vaunuralli toteutettiin syyskuussa 2010. Tällöin ei varsinaista vauvaperhe- ja avointa toimintaa ollut vielä suunniteltu eikä toteutettu. (Liite 8. Vaunuralli. Tuntisuunnitelma.)

Kodin hoito, kotityöt ja lasten hoito vievät vauvaikäisten ja taaperoiden vanhemmilta kaiken ajan. Hartiat ovat jumissa imettämisestä ja synnytyksen jälkeen vatsalihakset ovat kadoksissa. Synnytyselimet ja virtsarakon saa kuntoon lantionpohjan lihasten jumpalla. Kun vauva nukkuu ja/tai isommat lapset ulkoilee, voi jumpata vaunujen kanssa. Vaunujen kanssa tehtyjen kävelylenkkien aikana tehdyt jumppaliikkeet parantavat ryhtiä ja vartalon lihasten hallintaa. Vaunut antavat tukea ja vaunua voi hyödyntää venyttelyssä. (Arvonen 2001, 93.)

Syyskuun alussa 2010 ilma oli vielä lämmin ja aurinkoinen ja mahdollisuus toteutukseen mahdollinen. Vaunurallin ajatuksesta keskusteltiin yhden talomme vakioäidin kanssa – hänestä ajatus oli hyvä. Olisi mukava yhdessä lenkkeillä rattaiden kanssa. Ilmoitukset vaunurallista olivat facebookissa ja Maahisen net-sivuilla. Sen lisäksi taloon laitettiin ”manuaalisia ilmoituksia”.

Vaunurallin toteutuspäivät olivat 28.9 ja 19.10 klo 9.15 – 10.30. Eka vaunuralliin tuli yksi äiti kahden lapsen kanssa. Toisessa vaunurallissa lähtijöitä ei ollut. Ensimmäisen vaunuralli järjestettiin kuitenkin mukana olleen äidin kanssa. Tästä vaunurallikerrasta syntyi ohjaajan ja asiakkaan välille – voitaisiinko sanoa- ”empowerment” käsite

kuvaamaan liikunnan vahvistamista. Lenkillä keskusteltiin perheen liikkumisesta ja vanhemmuudesta yleensäkin.

Seuraavassa päiväkirjapohdintaa vaunurallista ohjaajan näkökulmasta.

”Yksi äiti, 1 v. ja 1 kk ikäisen vauvan kanssa. Lähdimme liikkeelle hymyssä huulin ”personal trainer” idealla. Kävimme ohjelman läpi liikkeineen puolivälissä lenkkiä metsäosuudella. Sen jälkeen menimme leikkipuistoon. Täällä oli 4 äitiä ja lapsia 11. Sovelsimme osittain leikkivarjoidea täällä ja saimme kaikki jonkin verran yhteisöllistä liikuntaa. Leikkikenttäkeskusteluissa tuli puhetta alle 3- vuotiaiden motoriikasta. Annoin 2 äidille alle 3-v. motoriikan tukilistan mukaan. Muutenkin lasten motoriikan kehittämisestä keskusteltiin paljon puistossa.”

”Mukana ollut äiti totesi, että ”sitten kun järjestetään jotain mukavaa, niin kukaan ei tule”. Jälkikäteen pari vauvaperhettä totesivat maahisessa unohtaneen vaunurallin. Niinikään toivottiin myöhäisempää ajankohtaa vaunurallille esim. klo 10.”

”Liikuntahetken arviointiin vaikuttavat monet asiat. Maahisessa korostuu tällä hetkellä markkinointi. Miten, mitä, milloin, kuinka paljon, missä vaiheessa, kenelle – monia kysymyksiä. Vakituista asiakaskuntaa ei varsinaisesti vielä ole syntynyt. Sen lisäksi olisi tärkeää saada mukaan asiakkaat suunnitteluprosessiin – tällöin sitoutuminen on myös tärkeämpää. Rakenteita tähän ei vielä ole olemassa. Jätän vaunuralli-idean hautumaan myöhemmäksi ajankohdaksi.”

4.2.4.4 Vaunuralli ja Srk:n tutustumiskäynti

Järvenpään srk:n ”Eka vauva” ryhmän työntekijä otti yhteyttä vaunurallin merkeissä keväällä 2011. ”Eka vauva” – ryhmä oli päättymässä. Työntekijät suunnittelivat tutustumiskäyntiä Perhekeskus Maahiseen ryhmän äitien ja vauvojen kanssa. Tutustumiskäynti ehdotettiin toteutettavaksi vaunurallin avulla. Vaunuralli ja tutustumiskäynti Maahiseen toteutettiin 4.5.2011. Mukana oli 6 äitiä vauvoineen/taaperoineen. Välittömät palautteet olivat positiivisia. Kevyen lämmittely- ja lihaskunto-osuuden jälkeen hiikki irtosi käveltäessä Kirkonmäeltä Perhekeskus Maahiseen (4 km). Muistoksi ja kotiin viemiseksi jokainen sai ohjeen lihaskuntoliikkeiden toteutukseen rattaiden avulla.

Vaunuralliohjelma on luotu valmiiksi toimintatutkimuksen aikana. Iloa ja hyötyä sekä raitista ilmaa saavat sekä äidit että vauvat. Se on helppo toteuttaa missä tahansa kaupungin osassa ja millon vain. Lähileikkipuistoja on ympäri kaupunkia ja puistoja on hy-

vä hyödyntää vaunurallin toteutuksessa. Markkinointi kannattaa aloittaa tarpeeksi ajoissa organisaation jo olemassa olevalle asiakasryhmälle. Jos asiakasryhmiä ei ole olemassa, vie markkinointi ja uuden toiminnan käynnistys enemmän aikaa. Vaunurallia on mahdollisuus toteuttaa myös yhteistyökumppaneiden ja heidän asiakkaittensa kanssa. Järvenpään kaupungin työntekijöiden (esim. terveydenhoitajat, perhetyöntekijät) lisäksi vauvaperheiden kanssa työtä tekevät esim. Järvenpään srk:n työntekijät ja erilaiset yhdistykset .

Vaunurallin aikana tärkeää on luoda hyvä ”fiilis” yhdessä äitien ja lasten kanssa. Sopivan pituinen lenkki aloituksineen ja lopetuksineen sekä ryhmätsemppaus lenkin aikana on tärkeää. Ohjaajan on hyvä huomoida eri ikäiset lapset (vauvat, taaperot). Tärkeää on suunnitella lenkin aikana mahdollinen muu ohjelma ottaen huomioon lasten ikä ja kehitystaso ja lasten jaksavuus istua rattaissa. Hyviä välietappeja ja pysähdyspaikkoja ovat esim. leikkipuistot.

Kesäkuussa 2011 tavattiin Järvenpään srk:n perheiden parissa tekeviä työntekijöitä yhteistyöpalaverissa. Palaverissa tuotiin esille yhteinen visio ja näky mm. vaunuralleista. Tulevaisuudessa olisi kaikin puolin hyvä asia yhdistää voimavaroja ja resursseja mm. vaunurallin suhteen. Srk:n ja Perhekeskus Maahisen vauvaperhetoimintaan osallistuvien äitien ja vauvojen yhteiset ”vaunuralli” tapahtumat nähtiin myönteisenä ja asiana. Seuraavassa on toiminnanohjaajan päiväkirja reflektointia vauvaperheistä ja vauvaperheiden liikunnasta.

”Usein äidit sanovat ,että vauvan kantaminen ja liikuttelu on raskasta ja lihakset jumissa. Useimmat äidit kertovat, että on kiva levähtää, rupertella ja vaihtaa kuulumisia muiden vanhempien kanssa. Sisällä olo on vauvan kanssa rankkaa ja ulkoilu on ”jollain tavalla lepohetki”. Myös arkipäivän vaunurasjelut vievät paljon energiaa ja kuuluvat rutiinina vauvaperheiden arkeen. Vauvaperheissa tapahtuu näin ollen paljon arki- ja hyötyliikuntaa. Vauvajummat puolestaan tuovat mukanaan myös mahdollisuuden musiikilliseen leikki-, laulu- ja loruhetkeen vauvan kanssa. Nalliaiset vauvaryhmässä asiakasperheet toivoivat säännöllisiä äiti/isä vauvajumppia. Sillä hetkellä ei tähän ollut mahdollisuutta, koska laajan työ- ja tehtävänkentän omaavalle toiminnanohjaajalle säännöllinen liikunnan ohjaaminen on resurssi ja ajankäyttökysymys. Sosiaali- ja terveysalan työpaikoille olisi tärkeää mahdollistaa liikunnan alan kokopäiväinen suunnittelu ja toteutus arviointineen työ ja tehtäväkuvauksissa.”

5. Toimintatutkimuksen lähtökohtia & teoreettinen viitekehys

5.1. Kvalitatiivinen tutkimus

Lähes kaikissa laadullisissa tutkimustavoissa, lähtökohtana ja tutkimuskohteena on ajatus merkitysten keskeisyydestä. Ihmisen toiminta on merkitysvälitteistä, kulttuurista ja sosiaalisesti mielekästä. Todellisuus on osa erilaisia merkityksellistäviä käytäntöjä. Näitä käytäntöjä ovat esim. kieli, kielenkäyttö, tietynlaiset puhe- ja toimintatavat esim. organisaation toimintakulttuuri tai yhteisön tavat ja rituaalit. Yksi tärkeä asia on kulttuuri, joka on aina osa ihmisen kokemusta kuin myös siitä kertomista. Ihmisen subjektiivisuus ja elämismaailman kokemuksen huomioiminen liittyy ihmisen johonkin aikaan, paikkaan ja tilanteeseen kiinnittyvänä. Kolmas tärkeä piirre laadullisissa tutkimuksissa on tutkijakeskeisyys. Tutkija on usein keskeinen tutkimuksen toimija ja valintojen tekijä. Tutkija on tutkimukselle keskeinen työkalu. Tutkija vaikuttaa tuottamaansa tietoon tutkijajäsenenä ja tiedon näkökulmaisuuksena. (Ronkainen & Karjalainen 2008, 17-18.)

Laadullinen tutkimus korostaa tutkimuskäytännössä korostettua joustavuutta esim. menetelmissä ja avoimuutta tutkimusongelmille. Tutkimuskysymykset vakiintuvat osaksi tulosta. Voidaan ajatella, että laadullisuus korostaa tutkimuksen prosessia vaiheiden sijaan. Koska merkitysten keskeisyys ja kokemuksellisuus ovat tärkeitä asioita, korostuu tulkinnallisuuden korostaminen. Usein käytännössä aineistona on teksti, joka on monimerkityksellistä ja tulkinnanvaraista. (Ronkainen & Karjalainen 2008, 18-19.)

Usein laadullisessa tutkimuksessa on tavoitteena saada yksilövastaaaja tai erityinen ryhmä kertomaan jotain erityistä, sellaista mikä ei ole joko suoraan kysyttävissä tai vaatii tutkittavilta asian pohtimista. Tutkijalla voi olla aavistus ja saadakseen aavistukseen vahvistuksen on tutkijan lähestyttävä vastaajaa havainnointitilanteisiin kasvokkain tai kasvokkain haastattelutilanteisiin. Tutkijan on tiedettävä mitä ja miten kysyy tai miten lähestyy vastaajaa. Tavoitteena on saada vastaaja kertomaan sen, mitä ei tiedä. Vuorovaikutteisuus on esillä konkreettisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tieto on vastakohta kvantitatiivisen tutkimuksen määrällisen tiedolle. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään saamaan esille yksilöiden ja ryhmien käsityksiä. Asioille annetaan tulkintoja eli

merkityksiä. Tosiasiatiedon sijaan laadullinen tutkimus tavoittelee tietoa, joka auttaa ilmiön ymmärtämistä ja avaa ryhmien käsityksiä ja jopa uusia ajattelutapoja. Aineistot ovat pieniä ja tärkeä asia on aineiston laatu suhteessa tutkimuskysymykseen.

(Ronkainen & Karjalainen 2008, 18-19.)

Kvalitatiivisiin eli laadullisen tutkimuksen lajeihin kuuluu toimintatutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa kuvataan todellista elämää. Todellisuus on moninainen ja tapahtumissa on monensuuntaisia suhteita. Laadullinen tutkimus tutkii kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkijan ymmärrystä ilmiöistä ohjaavat arvolähtökohdat. Objektiivisuutta ei ole mahdollista saavuttaa perinteisessä mielessä, koska tutkija ja se, mitä tiedetään kietoutuvat saumattomasti toisiinsa. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia tosiväittämiä. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 161-163.)

Perhekeskus Maahisen vauvaperheiden liikuntaa kehitettiin ja tutkittiin toimintatutkimuksen avulla. Toimintatutkimus antoi mahdollisuuden tutkia ongelmia/muutoksia ja ilmiötä eri tavoin. Lisäksi se antoi mahdollisuuden kehittää toimintaa eri näkökulmista ja lähtökohdista käsin työyhteisössä pitemmällä aikavälillä. Toimintatutkimuksessa tulivat esille organisaation sekä työntekijöiden että asiakkaiden näkökulmat.

5.2 Toimintatutkimus

Toimintatutkimus alkaa tutkimukseen osallistuvien kokemuksista, jotka koetaan ja tunnistetaan ongelmiksi omassa elämässä. Tavoitteena on muutos, ongelmallisen tilanteen paraneminen. Tutkimukseen osallistuvat ovat itse aktiivisesti mukana tutkimuksen eri vaiheissa. Näin ollen tutkimus on samalla yhteistyön ja osallistumisen projekti. Varsinaiset tutkijat ovat mukana koordinaattoreina, kirjaajina ja täsmentäjinä. (Hämäläinen & Kurki 1997,42.)

Toimintatutkimus vaatii tutkijalta persoonallista sitoutumista käytännön muutostyön lähtökohtiin ja toteutukseen. Näin tutkimus tukee aktiivisesti käytännön muutostyötä; tieteellinen käytäntö alistuu toiminnalliselle käytännölle. (Raunio 1993, 123.)

Edelleen Hämäläinen (1997, 45-46) tähdentää, että toimintatutkimus on tapa orientoitua. Se on myös työmenetelmä, ajattelun malli, ei tekniikka. Kysymyksessä on eettinen ja moraalinen sitoutuminen, joka yhteistyönä tavoittelee sosiaalisen todellisuuden paranemista. Tutkimus ryhmässä tavoitellaan kykyä ja rohkeutta oman todellisuuden kriittiseen harkintaan. Tutkimuksessa uskotaan jokaisen ihmisen kykyyn parantaa omaa ongelmallista tilannettaan. Näin kunnioitetaan jokaisen arvokasta persoonaa. Samalla on mahdollista ymmärtää käytännöllistä teoriaa sekä käytännön ja teorian vuorovaikutussuhteita. (mt.)

Salmela (1997,30) toteaa toimintatutkimuksen vaativuuden liittyvän resurssien paljouteen ja hankkeen pitkäaikaisuuteen. Toimintatutkimuksen toteuttaminen ei ole aina näin ollen mahdollista. Käytännöllisempiä voivatkin olla yksittäiset palautehankkeet, jotka sitovat työyhteisöä keveämmin. Toimintatutkimuksen asetelma nousee esiin itsestään, kun palautetta käsitellään yhdessä. (mt.)

Toimintatutkimus on tilanteeseen sidottua ja yhteistyötä vaativaa. Siinä osallistutaan ja tarkkaillaan itseä. Tavoitteena on vastata johonkin käytännössä olevaan ongelmaan tai kehittämään olemassa olevaa käytäntöä paremmaksi. Toimintatutkimusta voi tehdä yksittäinenkin työntekijä tai se voi olla koko työyhteisön tai organisaation muutosprosessi. Muutosprosessiin tarvitaan kaikkien toimijaosapuolien sitoutuminen projektiin. (Metsämuuronen 2002, 191.)

Carl & Kemmis 1986, 166, ks. tarkemmin Kurtakko 1991,52 mukaan toimintatutkimus on a) sosiaalinen käytäntö, joka on altis muutoksille, b) etenee suunnittelun, toiminnan havainnoinnin ja reflektoinnin spiraalisena kehänä, jossa jokaista vaihetta toteutetaan sekä suhteistetaan toisiinsa systemaattisesti ja kriittisesti ja c) osallistujat eri vaiheissa vastuullisia toiminnastaan ja sen intensiteetistä sekä muille osallistujille sekä itselleen. (Metsämuuronen 2002, 192.)

Cohen ja Manionin (1994, 188-189.) mukaan toimintatutkimus sopii a) kun tavoitellaan lääkettä tietyssä tilanteessa havaittuun ongelmaan, b) kun tarjotaan koulutusta työyhteisön sisällä, c) kun tavoitellaan työskentelyyn uusia näkökulmia, d) kun parannetaan kommunikointia työntekijöiden ja tutkijoiden välillä ja d) kun tavoitellaan mahdollisuut-

ta subjektiiviselle ja impressionistiselle lähestymistavalle ratkaistuongelmia.

(Metsämuuronen 2002, 192-193.)

TOIMINTATUTKIMUKSEN KULKU

1. ARKIPÄIVÄN TILANTEEN ONGELMAN IDENTIFIOINTI, ARVIOINTI JA MUOTOILU

2. ALUSTAVA KESKUSTELU JA NEUVOTTELU ASIASTA KIINNOSTUNEILLE OSAPUOLILLE

3. AIEMMAN TUTKIMUSKIRJALLISUUDEN ETSIMINEN

4. ENSIMMÄISEN KOHDAN ONGELMAN MUOTOILU JA MÄÄRITYS

5. TUTKIMUKSEN KULUN SUUNNITTELU

6. TUTKIMUKSEN ARVIOINNIN SUUNNITTELU

7. UUSI PROJEKTI KÄYNNISTYY

8. AINEISTON TULKINTA JA PROJEKTIN ARVIOINTI

(Metsämuuronen 2002, 194.)

Tunnusomainen piirre toimintatutkimukselle on toiminnan ja tutkimuksen samanaikaisuus sekä pyrkimys saavuttaa välitöntä, käytännöllistä hyötyä tutkimuksesta. Tavoitteena on siis ei pelkästään tutkiminen vaan myös toiminnan samanaikainen kehittäminen.

Toimintatutkimusta voi kuvata siten, että siinä yhdistyy parhaimmillaan järkevä käytännöllinen toiminta ja syvälinen ajattelu. (Aaltola - Valli 2001, 170-172.) Tärkeitä piirteitä toimintatutkimuksessa on reflektoinnin keskeisyys. Siinä toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleensuunnittelu seuraavat toisiaan kehämäisenä ajassa etenevänä spiraalina ja sivuspiraaleina. Muita piirteitä ovat muutosinterventio, yhteisöllisyys, demokratia ja emansipaatio. (mt. 176-181).

Toimintatutkimusperinteitä on erilaisia. Toimintatutkimusyhteisöjä voivat ovat yhteisöt, joissa yksilöt a) pohtivat (reflektoivat) ja kehittävät työtään, b) analysoivat historiallisesti toimintaansa, c) kehittelevät vaihtoehtoja ongelmien ratkaisemiseksi ja tavoitteiden saavuttamiseksi, d) tuottavat uutta tietoa, jonka pätevyyttä arvioidaan, e) keskustelvat siitä, f) kokeilevat sitä käytännössä sekä, g) rinnastavat sitä aikaisempaan tietoon ja h) julkistavat kokemuksiaan ja niihin liittyviä tietoa myös yhteisön ulkopuolella. (Aaltola & Valli 2001, 183.)

5.3 Toimintatutkimuksen kulku ja aineiston hankinta

Toimintatutkimuksen vaiheet etenivät seuraavasti Maahisessa. Arkipäivän tilanteen ongelman ideointi, arviointi ja muotoilu sekä alustava keskustelu ja neuvottelu asiasta kiinnostuneille tapahtui heti syyskuussa 2010. Reflektointi terveydenhoitajien, esimiehen ja työkavereiden kanssa toi esille vauvaperhetoiminnan tärkeyden. Vauvaperhetoiminta päätettiin aloittaa lokakuussa 2010. Liikunta koettiin yhdeksi tärkeäksi teemaksi vauvaperhetoimintaan. Maahisessa vauvaperhetoiminta aloitettiin ”Nalliaiset” vauvaryhmässä. Samaan aikaan alkoi tutkimuskirjallisuuden etsiminen ja aiheeseen liittyvien viitekehyksiin ja lähteisiin tutustuminen. Lähteet, viitekehykset sekä tutkimuskirjallisuus tarkensivat vauvaperheiden liikunnan teemoja.

Syksyn aikana tarkentuivat esiin kolme tutkimusongelmaa asiakkaiden näkökulmasta: 1) Onko vauvaperheiden mielestä vauvaperheliikunta tärkeää ja 2) Miten vauvaperheliikuntaa voisi kehittää Perhekeskus Maahisessa? sekä 3) Miten asiakas koki vauvaperheliikunnan, kun hän osallistui ”Nalliaiset” vauvaryhmään? Vauvaperheiden kohderyhmä rajattiin avoimen pihakäyttäjien ja ”Nalliaiset” vauvaryhmän asiakasperheisiin.

Syksyn 2010 ja kevään 2011 aikana oli tärkeää saada esille vauvaperhetoiminnan toiminnanohjaajien ja mukana olleen opiskelijan näkemyksiä ja kokemuksia sekä arviointia vauvaperheiden liikunnasta. Tutkimusongelmiksi tarkentuivat 1) Onko vauvaperhetoiminnan ohjaajien mielestä liikunta tärkeää vauvaperheille ja 2) Vauvan kanssa vedessä päivän arviointia ja 3) Sopiko ”Nalliaiset” vauvaryhmän vauvaperheliikunta teemat

osaksi toimintaa ja 4) Mitä muuta vauvaperheliikuntaa voisi järjestää ”Nalliaiset” vauvaryhmässä ja miksi?

Tutkimusmenetelminä käytettiin kyselylomakkeita asiakkaille. Osallistuvaa havainnointia ja kyselylomaketta käyttivät 2 vauvaperhetoiminnan ohjaajaa ja yksi opiskelija. Opiskelija osallistui ”Vauvan kanssa vedessä päivään”. Vauvaperhetoiminnan ohjaaja, joka käytännössä suunnitteli ja toteutti vaunurallin, äiti/isä vauvajumpan ja ”Vauva kanssa vedessä päivän” käytti tiedonkeruutapana edellisten lisäksi myös päiväkirjaa.

Tutkimusmenetelmät sopivat mielestäni hyvin tähän toimintatutkimukseen. Vauvaperheliikunnan tärkeys ja näkemykset sen kehittämistä saatiin esille kyselylomakkeilla. Kyselylomake ja palautuspostilaatikko olivat esillä Perhekeskus Maahisen avoimen tilakäyttäjien huoneessa 2 viikon ajan ajanjaksolla 9.11 – 23.11 2010. Avoimen tilakäyttäjien huonetta asiakasperheet käyttivät vapaasti ma - pe klo 9 – 18.30 välisenä aikana.

Työntekijöiden näkemykset vauvaperheiden liikunnan tärkeydestä ja sen kehittämistä tulivat esille osallistuvan havainnoinnin ja kyselylomakkeen avulla. Vauvaperheliikunnan ohjaajan välitön arviointi ja kokemukset ”lajikokeiluista” (= vaunuralli, äiti/isä vauvajumpan ja ”Vauvan kanssa vedessä päivän”) tulivat esille päiväkirjan muodossa. Päiväkirjamerkinnot olivat lyhyttä, avointa, välitöntä arviointia ja reflektointia vauvaperheiden liikuntahetkestä, sen suunnittelusta ja sen onnistumisesta.

Kun Perhekeskus Maahinen aloitti toimintansa syyskuun alussa 2010, suunniteltiin toimintaa heti alusta alkaen sekä asiakaslähtöisesti että organisaation ja työntekijöiden näkökulmat huomioon ottaen. Varsinaista tiukkaa aikataulua toimintatutkimukselle ei luotu. Näin annettiin aikaa vauvaperhetoiminnan käynnistymiseen. Nalliaiset vauvaryhmän ohjelma (8 krt) teemoineen järjestettiin yhden kerran syksyllä 2010 ja keväällä 2011. Kevään Nalliaiset ryhmän toteutusta kokeiltiin kaupungin sivukylällä Närekadun pienryhmätilassa. Vauvaperheasiakkaiden määrä oli pienempi kuin Närekadulla. Lisäksi fyysinen tila koettiin liian pieneksi ja epämukavaksi vauvoille. Toimintatutkimuksen kyselyjen rajausta pohdittiin tällöin. Asiakaskyselyt toteutettiin vain syksyn Nalliaiset ryhmässä. Syksyn ryhmässä fyysiset puitteet ja mukavuus vauvoille oli uudessa ja tilavassa Naavatien tilassa hyvä. Ajankohta kyselyille oli myös tällöin suotuisa, koska toi-

minta oli uutta. Voidaan ajatella myös, että ennakkokäsityksiä/ja –odotuksia liikunnallisesta ohjelmasta ei ollut tällöin vielä. Toiminnanohjaajat olivat uusia ”kasvoja” perheille.

Syksyn 2010 aikana Perhekeskus Maahisen vauvaperheiden liikuntaa kehitettiin ja tutkittiin kyselyn avulla. Kohderyhäksi tarkentui sekä ”Nalliaiset” – vauvaryhmän asiakkaat että avoimen pihakäyttäjien vauvaperheasiakkaat. ”Nalliaisten” vauvaryhmän asiakkailta kysyttiin kokemuksia äiti/isä vauvajumpasta ja vauvaperheliikunnan tärkeydestä sekä sen kehittämistä kyselylomakkeen avulla. Avoimen pihakäyttäjien asiakkailta kysyttiin vauvaperheiden liikunnan tärkeydestä ja sen kehittämistä kyselylomakkeen avulla.

Toimintatutkimuksen aikana toiminta, kyselyt, palautteet ja kokemukset vauvaperheiden liikunnasta sai vahvistusta. Lisäksi vahvistui ”Nalliaisten” vauvaryhmän olemassaolo ja sen tärkeys. Työyhteisön kehittämispäivässä kesäkuussa 2011 päätettiin, että Maahisen vauvaperhetoiminta ”Nalliaiset” ohjelmarunko vakiintuu osaksi normaalia kausiohjelmaa.

Kuvio 1. Toimintatutkimuksen menetelmät ja vauvaperheliikunta ajanjaksolla syyskuu 2010 – kesäkuu 2011

TOIMINTATUTKIMUS SYYSKUU 2010 - KESÄKUU 2011								
	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu	Tammikuu	Helmikuu	Toukokuu	Kesäkuu
Vaunuralli	x	x					x	
Äiti/isä -vauvajumppa			x		x			
"Vauvan kanssa vedessä päivä"				x		x		
Päätökset vauvaperheliikunnasta	x							x
Päiväkirja /ohjaaja	x	x	x	x			x	
Osallistuva havainnointi				x				
Kyselylomakkeet/vauvaperheasiakkaat			x					
Kyselylomakkeet/toiminnanohjaajat				x		x		

6. Vauvaperheasiakkaiden näkemykset vauvaperheiden liikunnan kehittämisestä

6.1 ”Nalliaiset” vauvaryhmän äiti/isä-vauva jumppa

”Nalliaiset” vauvaryhmälle järjestettiin äiti/isä vauvajumppa 8.11.2011. Jumppaan osallistui 6 vauvaa ja 6 äitiä. Heistä kaksi vastasi kyselylomakkeeseen. Toinen vastaajista oli 21-30 v. ja toinen 31-40 v. Molempien vastaajien vauvat olivat iältään 6-9 kk. Toinen vastaajista asui Jampan kaupunginosassa eli lähellä Perhekeskus Maahista. Toinen vastaajista asui kauempana Järvenpään keskustassa.

Molempien äitien mielestä liikunta oli tärkeää vauvoille ja/tai heidän vanhemmilleen Perhekeskus Maahisen toiminnassa. Molemmat äidit toivoivat vauva-äiti/isä jumppaa sisätiloihin, vauvan kanssa uimahallissa käyntiä (1-2 krt esim. vesileikit, uimaotteet) ja vesiliikuntaa vanhemmille (esim. vesijumppa, vesijuoksukurssi, uimakoulu).

Toinen äideistä toivoi lisäksi vaunuralli-/kävelylenkkejä ulkona yhdessä vauvan kanssa (leikkipuistot, metsät/jäät) ja ohjattua kuntosaliharjoittelua, jossa voi ottaa vauvan mukaan. Samaten hän lisäsi: ”Joku vauvatanssi voisi olla myös kiva”.

Toinen vastaajista oli saanut tiedon jumpasta Maahisen facebook sivuilta ja toinen vauvakerhosta. Molempien vastaajien mielestä vauvajumpan mainos vastasi odotuksia erinomaisesti (5). Jumpan ajankohta ja kellonaika sopi toiselle vanhemmalle ja vauvalle hyvin (4) ja toiselle erinomaisesti(5). Vauvajumpan toteutus (esim. sijainti, helppo/vaikea tulla, ryhmän koko/jako/eriyttäminen) oli toisen vastaajan mielestä hyvä. Toinen vastaajista koki jumpan toteutuksen erinomaiseksi (5). Ryhmän koko oli hänen mielestään sopiva, tilaa riitti kaikille. Samaten hän koki ohjauksen hyväksi, liikkeet tehokkaiksi ja ohjaajan mukavaksi.

Molemmat vastaajista kokivat ryhmän ohjaajan asiantuntijuuden erinomaiseksi (5). Niin ikään molemmat vastaajista kokivat jumppaliikkeet aikuiselle(vauva mukana tai ilman) erinomaisiksi (5). Toinen vastaajista koki leikit/lorut vauvan kanssa sekä venyttelyt-/lapsen rentoutuksen erinomaisiksi(5). Toinen vastaajista koki puolestaan ed. mainitut seikat ohjelmassa hyväksi (4).

Parasta vauvajumpassa oli:

”Sopivasti liikkeitä sekä vauvalle että äidille. Liikkeet oli hyvin toteutettavissa ja tehokkaita myös ilman vauvaa tehtynä (vauvan mielenkiinto ei aina pysynyt mukana jumppaamisessa.”

”Käytiin hyvin eri lihasryhmät. Sopii hyvin myös juuri synnyttäneelle.”

Lisäksi äidit toivoivat enemmän ja antoivat muuta palautetta seuraavasti.

”Lantiopohjalihaksia voisi käydä vielä enemmän.”

”Jumpankesto voi olla pidempi tai sitten aika vain meni niin nopeasti, että tuntui että olisi voinut jatkaa pidempäänkin.”

Seuraavassa päiväkirjapohdintaa vauva-äiti/isä jumpasta ohjaajan näkökulmasta.

”Äiti-vauvajumpan tavoitteet ja ohjelman suunnittelin pari viikkoa sitten. Hankalaa on se, ettei voi tietää kuinka moni tulee. Siihen vaikuttaa markkinoinnin ajankohdan onnistuminen ja tiedottaminen. Talo ja toimintakin on uusi. Etukäteisvalmisteluja paljon ennen jumppaa. Raivaa iso tila tuolineen ja leluineen ”jumppasaliksi. Ohjelma ja musiikki on suunniteltu etukäteen. Mallittamisen ja ohjeistuksen selventämiseksi käytän apuna iki-ihanaa, talon omaa Aino-nukkeä, joka on muuten todella aidon vauvan tuntuinen fyysisesti.”

”Ohjelma täytyi suunnitella siten, että ohjelma on joustava. Jos porukkaa liikaa, ei paljon liikkuvia osioita. Ihanne määrä tilaan nähden olisi 6-10 äitiä vauvoineen. Painotan jumpassa lihaskuntoliikkeitä vauvan kanssa + vauvoille vuorovaikutuksellisia laulu-leikkejä väliin. Tilajärjestelyissä täytyi tehdä paljon töitä. Muuttaa perhekeskuksen olohuone jumppasaliksi patjoineen. Hyvän musiikkivalinta tuiki tärkeää. Siihen käytin runsaasti aikaa. Onneksi aikaisempi työkokemus on tuonut laajan musiikkimaun ja mahdollisuudet.”

”Ohi on. Ihka eka kerta äiti-vauvajumppa Perhekeskus Maahisessa. Samuli Edelman JES. Vauvat tykkäsi ja äidit. Äidit sanoivat, että jumppa oli tehokas vauvan kanssa tehtynä. Ohjeistus toimi loistavasti. Jokainen vauva oli mukana tavallaan ja omalla persoonallaan. Vauvajumpassa tärkeää edetä vauvojen ehdoilla unohtamatta äitejä. Välillä vauvat olivat äitien ”painoina”, välillä lattialla leikkimässä tai peuhaamassa. Ohjaajalle haaste suunnitella ohjelma niin, että äiti että vauva tulevat sopivasti huomioiduksi unohtamatta fyysistä puolta. Niin ikään tärkeää huomoida ryhmää ja yksilöitä koko ajanmilloin liikkeiden toistoja sopivasti ”

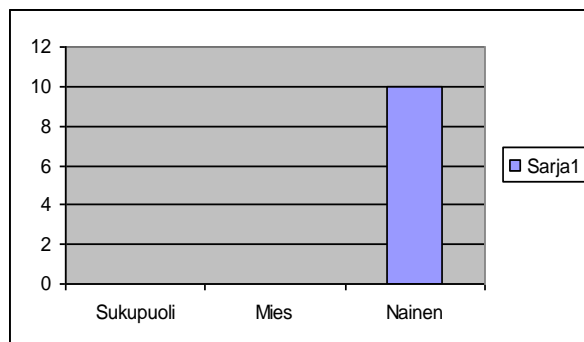
”Yksi äiti kertoi jälkätehen viikkoa myöhemmin, että hänellä oli jalat ihan jumissa. Olisin voinut vielä muistuttaa venyttelyistä kotona. Toisaalta vauva-aikana ei kotona paljon ole ylimääräistä aikaa. Tulevaisuudessa olisi hyvä suunnitella valmiiksi venyttelyjumpan ohjeistuksineen sinne kotiin. Joogan ja pilateksen puolelta löytyy hyviä venyttelyjä.”

6.2 Avoimen pihakäyttäjien tilan vauvaperheiden näkemykset vauvaperheiden liikunnasta

Kyselyyn vastaajista kuusi oli Jampan asuinalueelta. Kolme vastaajaa oli Järvepään keskustasta ja yksi vastaaja ei merkinnyt asuinalueetta.

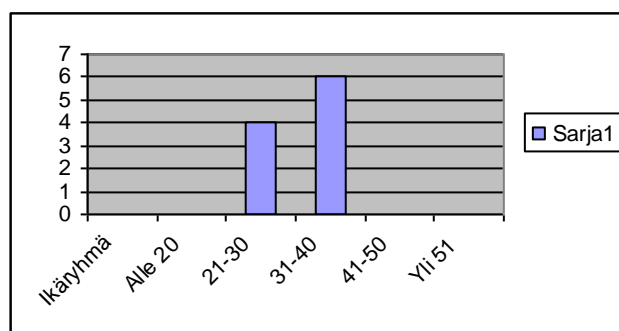
6.2.1 Taustatietoja

Kuvio 2. Perhekeskus Maahisen vauvaperheiden liikunnan kyselylomakkeisiin vastanneiden sukupuolijakauma



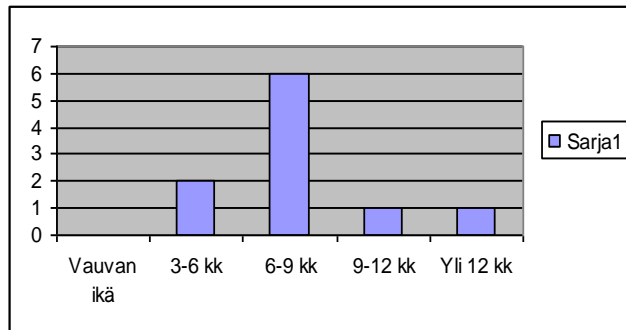
Kyselyyn vastanneet olivat kaikki naisia. (Kuvio 1.)

Kuvio 3. Perhekeskus Maahisen vauvaperheiden liikunnan kyselylomakkeisiin vastanneiden ikäryhmät



Neljä kyselyyn vastaajista olivat 21-30 vuotiaita ja kuusi 31-40 vuotiaita. (Kuvio 2.)

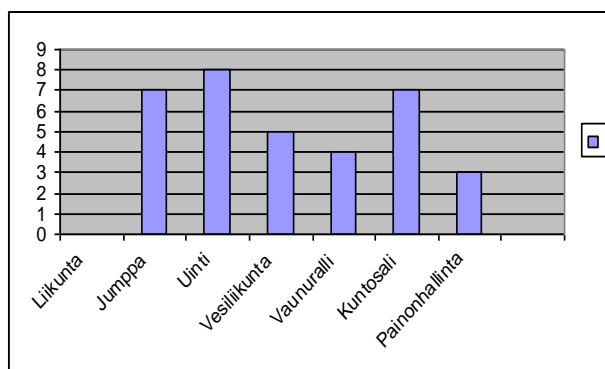
Kuvio 4. Perhekeskus Maahisen vauvaperheiden liikunnan kyselylomakkeisiin vastanneiden vanhempien vauvan ikä



3 – 6 kk. ikäisiä vauvojen vanhempia vastasi kyselyyn 2. 6 – 9 kk. ikäisiä vauvojen vanhempia oli 6 ja heitä oli eniten. 9- 12 kk:n ja yli 12 kk:n ikäisten vauvojen vanhempia vastasi molempia kyselyyn 1. Taustatiedoilla ei ollut vaikutusta siihen koettiin liikunta tärkeäksi ja millaista liikuntaa toivottiin järjestettävän vauvoille ja/tai heidän vanhemmilleen. (Kuvio 3.)

6.2.2 Liikunta on tärkeää vauvoille ja / tai heidän vanhemmilleen

Kuvio 5. Perhekeskus Maahisen vauvaperheiden liikunnan kyselylomakkeisiin vastanneiden liikuntatoiveet



90 % vastaajista oli sitä mieltä, että liikunta on tärkeää vauvoille ja/tai heidän vanhemmilleen Perhekeskus Maahisen toiminnassa. Kyselyyn vastaajilta kysyttiin myös sitä, mitä liikuntaa he toivoisivat järjestettävän vauvoille ja/tai heidän vanhemmilleen Perhe-

keskus Maahisessa. Kyselyssä oli mukana vaihtoehtoja, joita olisi ollut mahdollista järjestää sillä hetkellä Perhekeskus Maahisessa.

Eniten vastaajat (8) toivoivat ”uintia” eli vauvan kanssa uimahallissa käyntiä 1-2 krt (esim. vesileikit, uimaotteet). Seuraavaksi suosituimpia olivat ”jumppa” eli vauva-äiti/isä jumppa siasätiloissa (7) sekä ”kuntosali” eli ohjattua kuntosaliharjoittelua/mahdollisuus ottaa vauva mukaan (7). (Kuvio 4.)

Muita toiveita tuli esille seuraavasti.

”Joku vauvatanssi voisi olla myös kiva”

”Ohjattu kuntosaliharjoittelu, HIENO AJATUS!”

”Perheliikuntatuokio, missä mukana myös muut perheen lapset”

”Hienoa, että järjestätte liikuntamahdollisuuksia”

”Musiikkiin liittyvä jumppa tms.??”

Muuta palautetta annettiin seuraavasti

”Isompien taaperoiden kanssa ulkoleikit puistossa/metsässä, luontopolku tms. toiminnallinen ulkoilu”. Olisi myös kiva kokeilla luistimia ja suksia 3-vuotiaalle.”

7. Toiminnanohjaajien näkemykset vauvaperheiden liikunnan kehittämistä

Vauvaperheiden liikuntaa ja sen kehittämistä arvioivat 2 vauvaperheiden kanssa työtä tekevää toiminnanohjaajaa syksystä 2010 alkaen.. Toinen toiminnanohjaaja suunnitteli, toteutti ja arvioi vauvaperheiden liikuntaa. Toinen oli mukana konkreettisesti vauvaperheiden liikunnassa ilman vauvaa, havainnoi ja arvioi. Seuraavassa yhteenveto heidän kokemuksistaan ja näkemyksistään vauvaperheiden liikunnasta.

7.1 Vastaajien taustatiedot

Molemmat kyselylomakkeeseen (Liite 9. Kyselylomake ”Nalliaiset” vauvaryhmän liikunnasta) vastanneet olivat naisia, kuuluivat 41-50 v. ikäryhmään ja toimivat Perhe-

keskus Maahisessa toiminnanohjaajajina. Toinen vastaaja oli koulutukseltaan sairaanhoitaja, sosionomi (AMK) ja hänellä oli työkokemusta vauvojen ja perheiden kanssa n. 10 vuotta. Omia lapsia hänellä oli 3, iältään 16v, 19 v. ja 21 v. Tonsen vastaaja oli koulutukseltaan sosiaalikasvattaja, sosionomi (AMK) ja hänellä oli työkokemusta vauvojen ja perheiden kanssa n. 12 vuotta. . Lisäksi hän opiskelee liikunnanohjaajaksi (amk) työnsä ohella. Omia lapsia hänellä oli 2, iältään 8 v. ja 11 v.

7.2 Liikunta on tärkeää Perhekeskus Maahisen vauvaperhetoiminnassa

Molemmat vastaajista kokivat liikunnan tärkeäksi (5) Perhekeskus Maahisen vauvaperhetoiminnassa. Kyselyn ajankohtana vauvaperhetoiminta tapahtui ”Nalliaiset” vauvaryhmässä.

”Liikunnallinen elämäntapa, koko perhe yhdessä – ajatuksella on hyvä, tukea perheitä alusta saakka. Liikuntaa voi harrastaa yhdessä pienten lasten kanssa lähtökohtaisesti lapsen/lasten ehdoilla.”

”Raskausaika ja synnytys on fyysisesti rankkaa aikaa kaikille äideille. Niin ikään vauvan hoito ja imettäminen on fyysisesti rankkaa – liikunta tuo fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä äidille että vauvalle. Perhekeskus Maahisen vauvaperhetoiminta on tarkoitettu kaikille järvenpääläisille vauvaperheille. Perhekeskus Maahiseen on helppo tulla vauvan kanssa ja siellä on helppo olla vauvan kanssa. Perhekeskus on ihanteellinen ja ensisijainen miljöö vauvaperheille. Paikka on tuttu jo perhevalmennuksesta.”

7.2.1 Vauvaperheliikunta sopii osaksi vauvaperhetoimintaa

Molempien vastaajien mielestä vauvaperheliikunta sopii (5) osaksi vauvaperhetoimintaa. Toinen vastaajista toivoi vauvaperheliikuntaa olevan 4krt/8 ja toinen vastaajista toivoi vauvaperheliikuntaa 1krt/8 - 8 krt/8 tai 1-8 väliltä, 1 liikunnallinen osuus osa jokaista osiota!

”Vauvaperheliikunta tuo äidille fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Sen lisäksi vauvan motoriikka paranee ja vauva saavat ”seuraa” muista vauvoista”

7.2.2 Vauva-vanhempi jumppa ja vauvan kanssa vedessä päivä sopi teemana erinomaisesti vauvaperhetoimintaan

Molempien vastaajien mielestä vauva-vanhempi jumppa (1krt/8) ja vauvan kanssa vedessä päivä (1krt/8) sopivat erinomaisesti teemana vauvaperhetoimintaan.

”Vanhempi-vauvan vuorovaikutussuhteen hoito + äidin fyysisen kunnon kohentuminen”

”Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisäksi loistava tilanne vahvistaa äidin ja vauvan vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta jumpan aikana. Vauvaperhetoiminnan yksi tärkeimmistä tavoitteista on vahvistaa ja tukea äidin ja vauvan vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta.”

”Elementtinä vesi on vauvalle erittäin kehittävä / kuntouttava / terapeuttinen. Ammatillaisen ohjauksessa vanhempi tuntee olonsa vauvan kanssa turvalliseksi – posit. vaikutus vauvaan.”

”Kts. edellinen + vesi elementtinä on ihanteellinen vauvojen motoriikan kehittymiselle. Lisäksi vanhempien itsetunto ja ”ylpeys” omasta ”vesipedosta” näiden vesikokemusten jälkeen on hyvin myönteistä ja vanhemmuutta vahvistavaa.”

7.2.3 Vauvaperhetoimintaan vaunuralleja ja puistojumppaa

Molemmat vastaajat toivoivat vauvaperhetoimintaan lisää vaunuralleja ja puistojumppaa.

”Vaunurallit keväällä, kesällä. Ulko- ja sisäliikuntaa vanhemmille asiakaslähde- lähtöisesti tarpeen mukaan. Lihaskuntoharjoittelua vanhemmille a) kuntosalilla, b) leikkipuistossa hyödyntäen leikkipuistojen välineitä (esim. kiikut.)”

”Vaunuralleja, puistojumppaa(Maahisen ja Juhani Ahon piha.)”

7.3 Vauvan kanssa vedessä päivä osana vauvaperhetoimintaa

Joulukuussa 2010 järjestettiin ”vauvan kanssa vedessä” päivä. Idea päivästä syntyi toisen toiminnanohjaajan positiivisista vauvauintiohjaaja kokemuksista usean vuoden ajalta. Perinteisen vauvauintiryhmän ajankohta liittyen vauvan syntymäajankohtaan vuodesta voi olla epäsuotuisa. Aina vauvauintiin mukaan pääsy ei ole mahdollista tai ryhmiin ei mahdu. Silti Suomessa on paljon uimahalleja ja kylpylöitä, joissa perheet viettävät aikaa vauvojen kanssa. Vuorovaikutuksen kannalta vesi on oivallinen elementti vauvan ja vanhemman väliselle vuorovaikutukselle. Vedessä vanhempi ja vauva ovat samalla tasolla vesirajassa. Katseet, ilmeet, eleet ja tunteet (esim. suhteessa veteen) ovat läsnä vuorovaikutuksessa.

Vauvauintitoiminnassa tärkeää on kannustaa iloiseen ja sosiaaliseen vastavuoroisuuteen. Vauvauintitoiminnassa kannustetaan vauvan ja aikuisen sekä muiden lasten vuorovaikutukseen. Vuorovaikutusta on tutkittu vauvauintituokioissa. Tutkimus vahvistaa positiivisen ja intensiivisen vuorovaikutuksen vauvan ja vanhemman välillä. Tällöin vanhemmalla oli taito tulkita vauvansa viestejä ja hän pystyi mukauttamaan omaa toimintaansa vauvan tarpeiden mukaan. Vauvauinnissa merkittäviksi seikoiksi tuli esille uintiasennot ja -otteet. Uintiasennon on hyvä olla sellainen, joka mahdollistaa lapsen ja aikuisen välisen katsekontaktin. Katsekontaktin avulla voi tulkita lapsen tarpeita. (Sääkslahti & Numminen 2007, 9, 74.)

7.3.1 ”Vauvan kanssa vedessä päivän” arviointia havainnoinnin ja kyselylomakkeen avulla

Vauvan kanssa vedessä päivässä olivat mukana 2 toiminnanohjaajaa ja 1 opiskelija. Toinen ohjaaja on vauva- ja perheuintiohjaaja koulutuksen käynyt ja näin ollen suunnitteli ja ohjasi uinti/-leikkihetken vedessä. Seuraavassa ohjaajan päiväkirjapohdintaa ohjelman suunnittelusta ja toteutuksesta.

”Vauvan kanssa vedessä päivään osallistui 6 vauvaa ja 12 vanhempaa. Kaiken kaikkiaan positiivinen kokemus. Kaikki vauvat nauttivat vedestä ja vesileikeistä ja olivat tyytyväisen oloisia. Jälkikäteen eräs äiti totesi iloisena, kuinka hienoa on, että päivän jälkeen vauva oli kotona räiskinyt vettä ympäriinsä omassa ammeessaan. Monille ”vauvan kanssa vedessä” päivä oli ensimmäinen kerta uima-hallissa. Eräs äiti kertoi, miten päivä oli erityisen tärkeä isälle ja vauvalle sen takia, että isä ja vauva ”pärjäisivät” hienosti pesutiloissa ja pukeutumisessa keskenään.

”Vauvan kanssa vedessä päivän” suunnittelussa ennakoitiin paljon erilaisia asioita. Allastilat varasivat ajoissa liikuntapalveluista. Jotta veden laatu olisi turvallinen ja terveellinen vauvoille, oli huomioitava päivä, milloin ”Vauvan kanssa vedessä päivä” toteutetaan. Järvenpäässä paras päivä toteutukseen oli lauantai, koska silloin on aamupäivisin myös liikuntapalveluiden järjestämä vauvauinnit. Näin ollen kaikki vesinäytteet vauvauinnille muutenkin ovat kunnossa. .

Näiden asioiden lisäksi lähetin kaikille päivään osallistuneille perheille etukäteen infolapun, missä kerrottiin (esim. vauvan ikä, terveydentila, uima-asu) käytännönjärjeste-

lyistä ja etukäteen valmistautumisesta (esim. vauvan totuttaminen viileämpään kylpyveteen) kotona.

Toinen toiminnan ohjaaja oli mukana vedessä ja havainnoi. Lisäksi opiskelija havainnoi altaan reunalta. Seuraavassa heidän arviointiaan ”vauvan kanssa vedessä” päivästä (Liite 10. Kyselylomake ”Vauvan kanssa vedessä päivä”)

7.3.2 Vesi elementtinä vahvistaa vuorovaikutusta

Toinen vastaajista oli 21-30 v. nainen, jolla on oma 2 v. lapsi. Hän on opiskelija ja valmistuu sosionomiksi (amk). Työkokemusta lasten ja perheiden kanssa on 1 vuosi. Hänen mielestään liikunta on tärkeää vauvoille ja/tai heidän vanhemmilleen Perhekeskus Maahisen toiminnassa.

”Vauvan kanssa vedessä” päivän ohjelman mainos, ajankohta ja kellonaika aika oli 4 (hyvä). Ohjelman toteutus ja tarkoituksenmukaisuus (esim. sijainti, helppo/vaikea tulla, ryhmän koko/jako/eriyttäminen) oli 5 (erinomainen). Perusteluna hyvä ryhmäkoko ja sopiva aika. Niin ikään ryhmän ohjaajan asiantuntijuus, leikit/lorut vauvan kanssa, perusotteiden opetus, vesijumppa äideille oli 5 (erinomainen).

Parasta päivässä vastaajan mielestä oli:

”Huomata miten vuorovaikutusta voi vahvistaa vesijumpan myötä. Antaa lapselle ja äidille uusia kokemuksia yhdessä ja tutustua uuteen elementtiin, veteen. Äidin jumppa mukava bonus ja virkistystä äidille.”

7.3.3 Turvallinen, yksilöllinen ohjaus vauva-vanhemmalle

Toinen vastaajista oli 41-50 v. nainen, jolla on 15-, 19-, ja 21-vuotiaat lapset. Hän on ammatiltaan sairaanhoitaja, sosionomi (amk) ja työkokemusta hänellä on lasten ja perheiden kanssa 10 vuotta.

Niin ikään hänen mielestään liikunnan kehittäminen Perhekeskus Maahisessa on tärkeää vauvaperheille. Ohjelman mainos, ajankohta, kellonaika, toteutus oli 5 erinomainen. Perusteluissa tuli esiin myös se, että vanhempi ja vauva, molemmat huomioitiin tarpeineen

turvallisesti. Ryhmän ohjaajan asiantuntijuus ja ohjelman toteutus leikkineen/loruineen, perusotteineen ja äitien vesijumppineen oli erinomainen (5).

Parasta päivässä hänen mielestään oli:

”Turvallinen, yksilöllinen ohjaus vauva-vanhemmalle. Äidin hemmottelu ryhmän päätteeksi.”

8. Pohdinta

8.1 Vauvaperheiden liikunta osana vauvaryhmän ohjelmaa tulevaisuudessa

Vauvaperheiden liikunta ja sen kehittäminen käytännön tasolla lähellä asiakasryhmiä oli monitahoinen harkintoja, ratkaisuja ja toimintoja sisältävä prosessi Maahisessa. Työn kehittäminen vaati hyvää yhteistyökykyä työntekijöiden, esimiesten ja asiakkaiden kanssa. Lisäksi se vaati tarkkaa ja tinkimätöntä vauvaperheiden liikunnan suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Samaten liikunnan arvostus ja sen tärkeyden näkeminen oli sekä työnantajan että työntekijän arvovalinta. Vauvaperheiden kanssa työtä tekevät toiminnanohjaajat kokivat vauvaperheiden liikunnan tärkeäksi asiaksi.

Toimintatutkimus ja vauvaperheiden liikunnan kehittäminen kannatti Maahisessa. Tänä syksynä 2011 ”Nalliaiset” vauvaryhmän ohjelma käynnistyy jälleen. Ohjelmassa on mukana äiti/isä vauvajumppa ja ”Vauvan kanssa vedessä päivä”. Vaunurallia suunnitellaan toteutettavan erikseen ja yhdessä Järvenpään srk:n vauvaperhetyön tekijöiden kanssa tulevaisuudessa. Myöhemmin syksyllä 2011 tarkastellaan mahdollisuuksia järjestää ”Nalliaiset” vauvaryhmälle kuntosaliharjoittelu, johon voi ottaa mukaan vauvan. Samaten tarkastellaan mahdollisuuksia järjestää esim. leikkipuistojumppaa ulkona tai sisällä. Tulevaisuudessa on tärkeää suunnitella tarkemmin ja yksityiskohtaisemmin, miten vauvaperheiden liikuntaa arvioidaan ja miksi?

Vauvaperheiden näkemyksiä ja kokemuksia vauvaperheiden liikunnasta kysyttiin avoimella pihakäyttäjien sisätiloissa. Kyselyyn vastanneiden vanhempien näkemykset liikunnan merkityksestä ja sen kehittämisestä vauvaperhetoiminnassa olivat rohkaisevia ja kannustavia. Työhypoteesina ja odotuksena toimintatutkimuksen alussa oli, että vauvasiakasparheet kokevat vauvaperheliikunnan kehittämisen tärkeäksi. Tämä työhypoteesi

sai tukea tässä toimintatutkimuksessa - vauvaperheliikunnan kehittäminen koettiin tärkeäksi asiaksi. Toisaalta tutkimustuloksia ei voi yleistää, koska otos oli pieni. Vaunuralliin osallistuneen yhden äidin kokemukset vaunurallista ja yksilöllisestä ohjauksesta olisi ollut mielenkiintoista selvittää esim. syvähaastattelun avulla. Tässä toimintatutkimuksessa se jäi tekemättä. Kyselyn kohderyhmä rajattiin perhekeskuksen sisätilojen ja avoimen pihakäyttäjien vauvaperheisiin Naavatiellä.

Äiti/isä vauvajumpan arviointiin ja kyselylomakkeeseen vastasi kuudesta osallistujasta kaksi. Kokemukset vauvajumpasta olivat positiivisia ja rohkaisevia. Toisaalta otos jäi pieneksi eikä tuloksia voi yleistää. Syyt miksi kyselyyn vastanneita oli vain kaksi kuudesta, on vaikea arvioida. Muistutus kyselyyn vastaamisesta ja sen tärkeydestä olisi ollut hyvä tehdä. Voidaan pohtia myös, vaikuttaako vauvaperheiden arjen hektisyys ja ”ajavähyys” sekä tutkittavan ilmiön tärkeys/tuttuus (vauvaperheiden liikunta) siihen, kuinka paljon kyselyihin vastattiin?

Kokonaisuudessaan tutkimustulokset rohkaisivat ja kannustivat vauvaperheliikunnan kehittämiseen Perhekeskus Maahisessa. Toivottavaa olisi, että tämä toimintatutkimus kannustaisi ja toisi uusia näkökulmia vauvaperheiden liikunnasta ja sen kehittämisestä erilaisiin perhekeskuksiin. Ajankohta toimintatutkimuksen toteutukselle suhteessa vauvaperheiden asiakasmääriin ei ollut paras mahdollinen. Lisäksi itse toiminta oli uutta ja työntekijät olivat uusia kasvoja. Toiminnanohjaajien näkökulmasta vauvaperheliikunnan kehittämiseksi oli alusta alkaen hyvin työaika- ja henkilöstöresursseja. Lisäksi työyhteisössä ei ollut vielä muotoutunut rutiineja ja arjen toiminta- ja ajatusmalleja. Vauvaperheliikunnan kehittämiseksi oli positiiviset lähtökohdat.

Toimintatutkimus sopii mielestäni hyvin työyhteisöjen toiminnan kehittämiseen. Toimintatutkimus on joustava tapa tutkia ja kehittää työtä sekä työntekijä- että asiakaslähteisesti. Työtä tutkiessa ja kehittäessä ei yhtä ainoaa ”totuutta ole olemassa”. Toimintatutkimuksella on ”laaja pipo”. Se tuo esiin eri toimijoiden näkökulmat. Toimintatutkimuksen aikana itse konkreettinen toiminta kasvaa ja kehittyy tilanteiden, olosuhteiden, arvioinnin ja asiakkaiden toiveiden mukaan. Toimintatutkimukseen osallistuvilta se vaatii rohkeutta ”heittäytyä mukaan”. Se vaatii rohkeutta tutkia ja kehittää sekä arvioida omaa työtään ennakkoluulottomasti. Se vaatii rohkeutta sietää keskeneräisyyttä. Työntekijöiltä se vaatii pitkäjänteisyyttä sekä kykyä sietää epävarmuutta. Työnantajalta ja esimieheltä se vaatii selkeitä arvokannanottoja. Työnantajan ja esimiehen täytyy mahdollis-

taa työn kehittäminen (esim. resurssit, psyykkinen tuki). Täytyy olla uskoa, luottamusta ja ennakkoluulottomuutta ”parempaan huomiseen ja hyvinvoinnin uusiin toimintavälineisiin perhekeskuksissa”.

8.2. Vauvaperheliikuntaa perhekeskuksiin

Vauvaperheiden kanssa tehtävä työ on tärkeää. Liikunta on hyvä ja hyödyllinen toimintamuoto monin eri tavoin. Vauvaperheiden liikunta ryhmässä antaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista iloa, hyötyä ja hyvinvointia sekä vauvalle että vanhemmalle. Vauvaperheiden liikunta voi olla perheen arki- ja/tai hyötyliikuntaa, joka ”säästää aikaa muuhun”. Toisaalta vauvat ja synnyttäneet äidit tarvitsevat soveltavuutta liikuntaan. Vauvan ja äidin kiinteä vuorovaikutus imettämisineen ja vaipanvaihtoineen tarvitsee ”joustavan ja ymmärtäväisen” kontekstin ja miljöön, jossa liikuntahetki toteutetaan. On tärkeää suunnitella hyvin ohjelma. Ohjelman tulee huomioida vauvan ja vanhemman erityistarpeet. Ohjaajalla täytyy olla ”laaja pipo” liikuntaohjelman joustavuuteen ja toteutukseen.

Erilaiset vauvaliikuntaryhmät perhekeskuksissa tarjoavat sekä äideille että vauvoille sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista hyvinvointia vertaisryhmässä. Lisäksi vauvaperheiden liikunnassa vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä on koko ajan läsnä. Vauvaperheiden liikuntaa tehdään vauvojen ehdoilla. Se miltä vauvasta tuntuu ja miten hän reagoi liikunnan aikana, on tärkeää. Vanhempi joutuu väistämättä liikunnan aikana havainnoimaan, näkemään ja ymmärtämään omia kokemuksiaan vauvan näkökulmasta. Liikunta auttaa vanhempaa ymmärtämään vauvan käyttäytymistä myös ongelmatilanteissa (esim. liike, josta vauva ei pitänyt). Näin liikunta vahvistaa ja tukee vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Tärkeää on, että vanhemmat ja vauvat voivat liikkua yhdessä turvallisesti ja vuorovaikutuksellisesti sekä hoidon- ja kasvatusalan ammattilaisten että liikunnanalan ammattilaisten avulla ja tuella. Koulutettu ja taitava ohjaaja voi tarjota monenlaista hyötyä vauvaperheille (esim. vuorovaikutuksen tukeminen, lihaskunnan paraneminen). Liikunta tuo iloa sekä tietoa että taitoa omaan ja vauvan hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Lisäksi liikunta tuo mukanaan mahdollisuuden terveelliseen ja ”ei leimaavaan” toimintaympäristöön erilaisille asiakasryhmille.

Vauvaperheiden liikunnan kehittäminen Perhekeskus Maahisessa on ollut itselleni matka ja prosessi. Tällä matkalla on omia näkemyksiä ja arvostuksia liikunnasta reflektoitu asiakkaitten ja työkavereiden näkemyksiin ja arvostuksiin. Aina arvostukset ja näkemyk-

set eivät ole olleet samansuuntaisia. Liikunnan ei mielestäni tarvitse ”kilpailla” muun toiminnan sisällön kanssa. Musiikki, liikunta, kädentaidot, ilmaisutaidot – ne ovat tasa-vertaisia keskenään. Ne luovat mahdollisuuksia iloon ja hyvinvointiin ja uusia ”näköaloja” kohtaamiseen työntekijöiden ja asiakkaiden kesken. Lisäksi kaikkeen kehittämiseen liittyy yleensä muutosvastarinta tavalla tai toisella. Työyhteisöissä tarvitaan konkreettista tukea ja aikaa keskusteluun sekä reflektointiin.

Toimintatutkimuksessa haastavinta oli yhdistää Perhekeskuksen arki (esim. toiminnan aikataulut) ja tutkimuksen aikataulu (esim. kyselylomakkeet). Niin ikään työlästä oli reflektoida ja pohtia eri ilmiöitä ja niiden ongelmatilanteita ja -ratkaisuja työn ohessa. Kokonaisuuden hallinta oli työlästä. Oma objektiivisuus oli haastavaa, silloin kun oli myös omat arvostukset ja tunteet ”pelissä”. Myös aikataulut olisi voinut suunnitella tarkemmin. Samaten se mitä tekee ja miksi, olisi voinut kertoa tarkemmin koko työyhteisölle.

Liikunnanalan ammattilaisten olisi tärkeää kertoa ymmärrettävästi liikunnan merkityksestä ja sen soveltamisesta ihmisen hyvinvointiin. Liikunnan tulee ”näkyä ja tuntua” työyhteisöissä. Tunne ja tietoisuus siitä, että on mukana kehittämässä työyhteisöä on tärkeää. Tärkeää on käydä avointa ja vapaata arvokeskustelua työntekijöiden kesken suhteesta liikuntaan ja sen merkityksiin. Arvovapaa ja salliva keskusteluilmapiiri luo hyvän pohjan liikunnan kehittämiseksi ja tulevaisuudelle työyhteisöissä.

Kuntien ja kaupunkien yhä yleistyvät monitahoiset ja -verkostoiset perhekeskukset ovat vauvaperheiden kohtaamisen avainpaikkoja. Perhekeskukset tarjoavat asiantuntija-apua vauvan hoitoon ja kasvatukseen liittyvissä asioissa. Varhainen tuki ja ennaltaehkäisevä vauvaperheiden kanssa tehtävä työ on erittäin tärkeää. Vauvan hyvinvointi (psykkinen, fyysinen ja sosiaalinen) perustuu ensimmäisiin vuosiin. Pitkällä aikavälillä ennaltaehkäisevä vauvaperheiden kanssa tehtävä työ säästää yhteiskunnan varoja. Ennaltaehkäisevä työ voi välittömästi vähentää myös koko perheen inhimillistä kärsimystä.

Perhekeskusten yksi tärkeä työmuoto on järjestää toiminnallisia vertaisryhmiä samassa elämäntilanteessa oleville vauvaperheille. Toiminnallisissa (esim. liikunta) vertaisryhmissä liikunnan ilon ja hyödyn lisäksi on mahdollista jakaa tunteita ja ajatuksia liittyen vanhemmuuteen ja mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Taitava ohjaaja voi antaa yksilöllistä ohjausta ja tukea vauvaperheille myös ryhmässä. Joskus erilaiset kriisitilanteet vauvaperheissä vaativat yhtä tai kahta, samaa ammattitaitoista kuuntelijaa ja perheen tukijaa.

Tällöin perheen yksityisyys ja mahdollisimman ”normaali ja ei leimaava” apu ja tuki voi olla ensiarvoista. Liikunta luo mielestäni ”normaalin ja ei leimaavan” avun ja tuen mahdollisuuden. Liikunnallisten vauvaperheryhmien lisäksi liikunnan tulevaisuuden näkyjä ja mahdollisuuksia on monia kuntasektorilla. Yksi mahdollisuus on luoda liikunnallista ja yksilöllistä tukea sekä ohjausta antava ”elämäntapa ja terveystottumusten personal trainer”?

Lähteet

Aaltola Juhani - Valli Raine. Ikkunoita tutkimusmetodeihin.I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2001. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Arvonen Sirpa. PORUKALLA. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. 2004. Helsinki:Edita Prima Oy.

Arvonen Sirpa. Meidän perhe liikkuu! Vanhemman vinkit. 2007. Jyväskylä: WSOY-pro/Docendo-tuotteet. (SAARIJÄRVEN OFFSET OY 2007)

Arvonen Sirpa. Talvitouhut. Joka sään ulkoiluvinkit. 2001. Helsinki: Edita Oyj.

Fogelholm Mikael – Paronen Olavi – Miettinen Mari. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystuotteen tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007:1. Helsinki: Yliopistopaino. (http://.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/106846) Luettu 21.8.2011.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.. Luettu 14.8.2011.

Kotkavirta Jussi & Salimäki Harri. 2004. Luettavissa: <http://fi.wikipedia.org/wiki/Liikunta>. Luettu 8.9.2011.

Heini Kara. 2011. Luettavissa:

<http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/Terveysliikunta/mitaliikuntaon.html>

Luettu 8.10.2011.

Pekkarinen Heikki. 2011. Luettavissa: <http://oppiminen.yle.fi/artikkeli?id=2173>. Luettu 14.8.2011.

Tohtori.fi 2011. Luettavissa: <http://www.tohtori.fi/?page=3854136> Luettu 14.8.2011

Hämäläinen Juha - Kurki Leena. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo:WSOY.

Metsämuuronen Jari. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Sri Lanka: 2002 International Methelp Ky.

Numminen Pirkko. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras Oy.

Pisano Virva. Liikkuva äiti. 2007. Opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo –tuotteet.

Raunio Kyösti. 1993. Traditiot ja käytännöt. Johdatusta sosiaalipolitiikan tutkimuksen metodologisiin perusteisiin. Turun yliopiston täydennyskoulutuksen julkaisuja A:8. Turku: Turun yliopiston täydennyskeskus. 2002.

Mälkiä Esko – Rintala Pauli. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Ronkainen Suvi - Karjalainen Anne. 2008. Sähköä kyselyyn! Web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

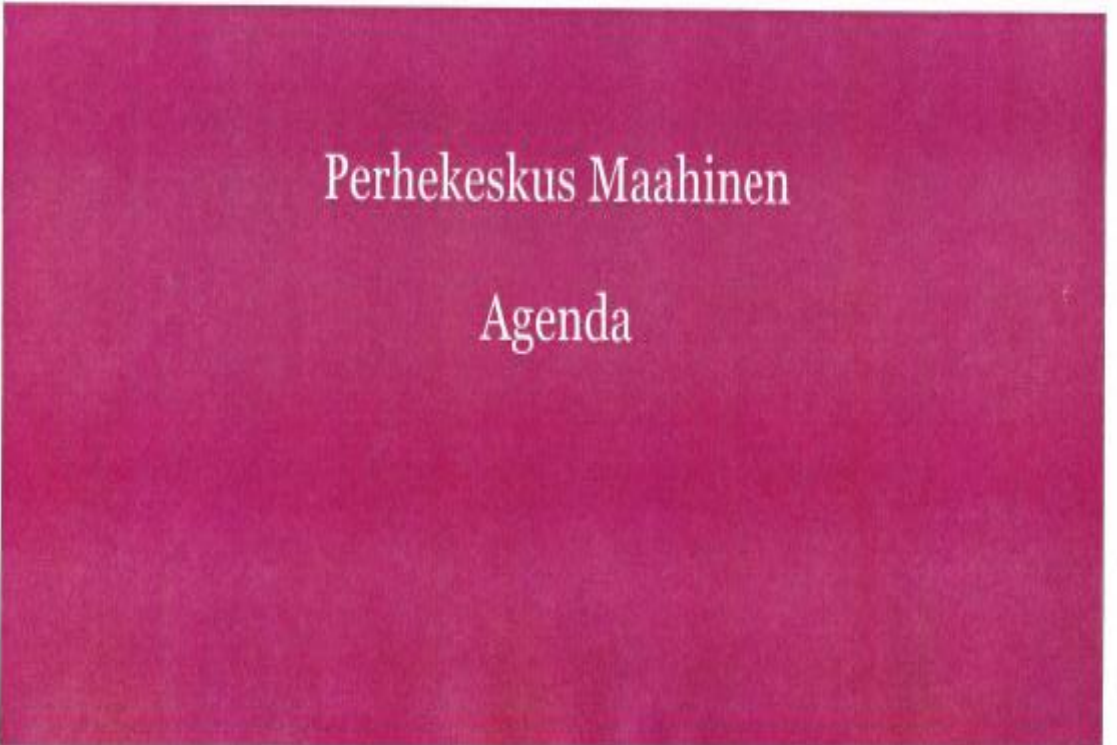
- Ryynänen Anna. 2009. Jumppaa vauvan kanssa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Salmela Tuula. 1997. Asiakaspalautteen haaste. Menetelmiä ja esimerkkejä. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Stakes. Jyväskylä: Gummerus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Opetusministeriö. Nuori Suomi ry. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy. Luettavissa:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_fi.pdf. Luettu 21.8.2011.
- Sääkslahti Arja & Numminen Pirkko. 2007. Vauvauinti. Helsinki: LK-kirjat / Lasten Keskus Oy.
- Vahvuutta vanhemmuuteen perheryhmäohjelma. Perheryhmä ohjaajakoulutus Helsinki 29.8 – 30.8.2011.
- Vahvuutta vanhemmuuteen. Manuaali-Perheryhmän ohjaajakoulutus. Käännösversio 1.1 Luvut 1-4. Perheryhmä ohjaajakoulutus Helsinki 29.8 – 30.8.2011.
- Vuolle Pauli. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras Oy.
- Vuori Ilkka. 2003. Lisää liikuntaa !. Helsinki: Edita Paino Oy.

Liite 1. 1(1)

Liite 1. 1(1)



ASPECTUM



Perhekeskus Maahinen

Agenda



ASPECTUM



Rakennamme yhdessä
järvenpääläisten
lapsiperheiden kanssa
hyvää, onnellista arkea.



Maahisen tehtävä



**// Maahinen on toimintamalli,
joka tarjoaa
kasvatuskumppanuutta
perheille ja vuorovaikutusta
samassa elämäntilanteessa
olevien lapsiperheiden kesken. //**

Maahisen toimintamalli

Liite 1 1(4)

Liite 1. 1(4)

Maahisen arvot



- Arvostava ja kunnioittava läsnäolo
- Välittämisen kulttuuri
- Jokainen lapsi ja perhe on erityinen
- Inhimillinen, innovatiivinen ja intuitiivinen ammattilaisuus
- Ihmisten tasavertainen kohtaaminen -

Avainasioita maahisessa



- Avoin kaikille kumppaneille
- Dynamiikka
- Objekteista subjekteja – auttajien ja autettavien roolit sekoittuvat
- Traboliiniefekti – ponnahdus
- Eteinen – yhdessä oloon tai tavalliseen elämään
- Yhdessä kasvun paikka
- Rinnalla kulkemista kappaleen matkaa
- Vuorovaikutus samassa elämäntilanteessa olevien kesken
- Älykäs ammattitaidon käyttö
- Virtausten keskus

Liite 1 1(6)

Liite 1. 1(6)



//

Muutoksen maailmassa
yksi asia on muuttumaton:
taukoamaton
muuttuminen.

//

Herakleitos n. 535-475 eKr

Liite 2



päivitetty 1.10.2010

Liite 2.



Tervetuloa Perhekeskus Maahiseen!

Maahinen on tarkoitettu kaikille järvenpääläisille lapsiperheille ja lasten elämää rikastuttaville aikuisille.

Toiminnasta voit lukea täältä, mutta myös mm. Internetistä www.jarvenpaa.fi > lapset ja Facebookista 'Perhekeskus Maahinen'

Maahisessa voit

- ↳ nauttia muiden perheiden seurasta
- ↳ osallistua avoimen varhaiskasvatuksen ryhmiin (hakemus)
- ↳ saada täydet äitiys- ja lastenneuvolapalvelut (2011)
- ↳ leikkiä ja evästellä lapsesi kanssa
- ↳ kuunnella ja keskustella lasten ikätasoisasioista alustusten pohjalta
- ↳ osallistua kädentaitojen ja musiikkileikkihetkiin
- ↳ käyttää atk:ta
- ↳ lukea lehdet
- ↳ käyttää hyväksesi työntekijäin osaamista lapsesi hyväksi
- ↳ halutessasi osallistua erilaisiin ryhmiin, mm. vauvaperhetoimintaan
- ↳ Naavatie 'puolen hehtaarin puiston' valmistuttua nauttia sen monipuolisista mahdollisuuksista lapsesi kanssa
- ↳ olla mukana Juhani Ahon puiston ohjatussa toiminnassa

Liite 3

Liite 3.

Perhekeskus Maahinen / verkostokokous 18.5.2010 / Tulevaisuuden muistelu -menetelmä / Anna-Liisa Vainio ja Jussi Särkkä

Toiminnan tarpeet, joihin on vastattu

- 👇 'Odotushuone', kun lapset kerhossa; 'olohuone'
- 👇 Ruuan valmistus; 'aamiaiset'
- 👇 Langaton nettyyhteys
- 👇 Lämmitysmahdollisuus
- 👇 Vaipan vaihto
- 👇 Imetystuoli
- 👇 Palautelaatikko
- 👇 Unikoulu
- 👇 Isän ja lapsen yhdessä tekeminen; isät löytäneet yhteistä puhumista ja tekemistä - vuorovaikutus on parantunut
- 👇 Liikunta, kaikenikäiset lapset huomioitu
- 👇 Leikkialueet todettu hyvin suunnitelluiksi, turvallisuus huomioitu
- 👇 Aukioloajat kattavat ja lelut monipuolisesti käytössä
- 👇 Pihatapahtumia, toimintaa, yhdessätekemistä
- 👇 Tilat käytössä, 'mahdollisuus olla sisällä jos sataa', mahdollisuus käyttää palveluita
- 👇 Avoin varhaiskasvatuskerho
- 👇 Perhevalmennus toimii ja toteutuu perhekeskuksessa [kunnes lapsi on vuoden ikäinen]
- 👇 Myös vanhempien järjestämänä iltatoimintaa
- 👇 Erityistyöntekijöiden jalkautuminen, konsultaatiot; (th, PeTe, ToTe, lääkäri, psykologi; aiheina mm. lapsen uni ja uhma, allergiat, ikätasoiseen kasvuun ja kehitykseen liittyvät asiat, fyysinen terveys sekä sosiaalinen ja psyykinen kasvu ja kehitys ikätasoisesti; 4P-ohjelman mahdollisuudet?)
- 👇 Tukea parisuhteeseen
- 👇 Tieto- ja taitotori tukemaan haastellisia perheen vaiheita
- 👇 Varhaisen vuorovaikutuksen kehittäminen ja tunnistaminen
- 👇 Avoimia /suljettuja ryhmiä
- 👇 Seniorit tulleet toimintaan mukaan
- 👇 Erityislapset on huomioitu toiminnoissa
- 👇 Mm. masentuneet äidit ovat mukana toiminnoissa / oma toiminto heidät ammatillisesti huomioivalla tavalla
- 👇 Neuvolatoiminnassa kysymyslaatikko tiedon keräämiseksi vanhemmilta

MAAHISEN VAUVAPERHETOIMINTA

ALKAA 11.10.2010 KLO 16-18.

Tervetuloa sinä järvenpäläinen vauva isäsi ja/tai äitisi kanssa perhekeskus Maahisen "Nalliaiset"vauva-ryhmään. Me "Nalliaiset" kokoonnumme maanantaisin 11.10. alkaen kello 16.00-18.00 Perhekeskus Maahisessa, osoitteessa Naavatie 1. Syksyn aikana tapaamme viikoittain 8 kertaa lukuun ottamatta viikkoa 43 (syysloma) ja viikkoa 49 (itsenäisyyspäivä).

"Nalliaiset" - tapaamisten teemoja ovat mm. laulut ja leikit vauvan kanssa, vauvajumppa/ tanssi, vauvojen ruoka, väri-ilottelu vauvan kanssa...

"Nalliaiset" -ryhmässä toimimme vauvojen ehdoilla. Ota mukaasi oma peitto.

Osallistu oman aikataulusi ja kiinnostuksesi mukaan. Erillistä ilmoittautumista ei tarvita.

Pyydä vanhempaasi tarvittaessa kysymään lisätietoja Outi Ovaskaiselta p. 040 315 2145 tai Anja Haapasalolta p. 040 315 2143.



Liite 6 6(1)

Liite 6 6(1)

**KYSELYLOMAKE PERHEKESKUS MAAHISEN
VAUVAPERHEIDEN LIKUNNASTA**

Tarkoituksenamme on kehittää Perhekeskus Maahisen vauvaperheiden liikuntaa. Tarvitsemme sinun apuasi. Vastaamalla seuraaviin kysymyksiin, autat meitä kehittämään työmuotojamme. Kaikki vastaukset käsitellään nimettömänä.

Teen kyselylomakkeiden palautteista opinnäytetyötä liikunnanohjaajana opiskelijana (AMK) Vierumäellä. Mikäli vastaamisessa on ongelmia tai haluat kysyä opinnäytetyöstä tai kyselystä lisää niin alla ovat yhteystietoni.

Outi Ovaskainen
Sosionomi (AMK)
Liikunnanohjaaja (AMK) opiskelija
outi_ovaskainen@jarvenpaa.fi
p. 040 315 2145

Palauta kyselylomake Perhekeskus Maahiseen 23.11.2010 mennessä.

KIITOS VASTAUKSESTASI !

Liite 6. 6(3)

Vastaa seuraaviin kysymyksiin VAIN, JOS OLET OSALLISTUNUT Perhekeskus Maahisen ohjattuun vauva – äiti/isä jumppaan (Ympyröi)

4. TIEDON VAUVA – ÄITI/ISÄ JUMPASTA SAIN: 1. ystävä/tuttu kertoi 2. kaupungin internet-sivut 3. Perhekeskus Maahisen face-book sivu 4. muu, mikä _____

5. VAUVA – ÄITI/ISÄ JUMPAN ARVIOINTIA (Ympyröi)

Arvioi asteikolla 0=ei ollenkaan
1=huono
2=välttävä
3=tydyttävä
4=hyvä
5=erinomainen

5.1 Vauvajumpan mainos vastasi odotuksiani 0 1 2 3 4 5
Tätä tietoa olisin kaivannut _____

5.2 Ajankohta, jolloin vauvajumppa toteutettiin sopi minulle ja lapselleni 0 1 2 3 4 5

5.3 Kellonaika, jolloin vauvajumppa toteutettiin sopi minulle ja lapselleni 0 1 2 3 4 5

5.4 Vauvajumpan toteutus oli hyvä ja tarkoituksenmukainen 0 1 2 3 4 5
(esim. sijainti, helppo/vaikea tulla, ryhmän koko/jako/eriyttäminen)
Perustelut _____

5.5 Ryhmän ohjaajan asiantuntijuus 0 1 2 3 4 5

5.6 Vauvajumppa ohjelma vastasi odotuksiani:
.leikit/lorut vauvan kanssa 0 1 2 3 4 5
.jumppaliikkeet aikuiselle(vauva mukana tai ilman) 0 1 2 3 4 5
.venyttely/lapsen rentoutus 0 1 2 3 4 5

6. PARASTA VAUVAJUMPASSA MIELESTÄNI OLI

7. OLISIN TOIVONUT ENEMMÄN / MUU PALAUTE

Liite 77(2)

Liite 77(2)

TAVOITTEET / PERUSTELUT	SISÄLTÖ	RYHMITTELYT JA OPETUSMENETELMÄT	AIKA	ARVIOINTI
	SIIHTYMÄVAHIE. Vuorot idea karsua äänen arvostuksella puhtautteen ja kauneuden		n. 15 min.	
3) Vesijumpas äidille: kansion kokonaistulos ja peruslaskutoimitukset vedessä + viikit vesivoimisteluhetkistä a) Äänneilytölkki: 1) Perusjono 2) Äänneilytölkki pakaraan 3) Äänneilytölkki 4) Pötköpotkut eteen ja 5) Charlie Chaplinin kävely	VESILUKUNNALLE SOPIVA MUSIKKI (125-130 Mts) Hengittämisen, laulun ja soiton osat hengityksen ja vorteksimuutoksen kansion kokonaistulos	Äänneilytölkkiin kuuluu äänneilytölkki: perusjono, kansion pakaraan ja äänneilytölkki. Vähän kansion osat ja hengityksen vorteksimuutoksen osat. Seisotatilan päiri ja otetaan omia paikkoja alustalla, jossa rita yrittäviä. Tehdään äänneilytölkkiä pötköpotkut eteen ja Charlie Chaplinin kävely äänneilytölkkiä.	n. 10 min.	Ohjaaja arvostaa alustan runsaasti äänneilytölkkiä, kansion pakaraan ja äänneilytölkkiä hengityksen vorteksimuutoksen osat. Hyvä, mukava, seipoo tällis päiriä.
b) PERUSLASKUNTOIMITUKSIA VEDESSÄ: Ihänneilytölkkiä ja ihänneilytölkkiä kansion kokonaistulos 1) Äänneilytölkki (riittävä äänneilytölkkiä seipoo + pötköpotkut: äänneilytölkkiä ja yläosaa, bidan kävelytölkkiä 2) Ks. ed. Jälet pötköpotkut + seipoo kävelytölkkiä 3) Ihänneilytölkkiä hyppyy eteen ja sivulle: kävelytölkkiä, yläosaa ja hartioiden ja jälet 4) Hyppyy – vorteksimuutoksen pötkö ja kyyrytölkkiä kansion: Viitot vorteksimuutoksen ja hartioiden	Vesivoimistelu osana musiikkia – ihänneilytölkkiä ja peruslaskun äänneilytölkkiä. Ihänneilytölkkiä kansion kokonaistulos ja ihänneilytölkkiä kansion kokonaistulos ja ihänneilytölkkiä kansion kokonaistulos.	Omalla paikalla äänneilytölkkiä – rita yrittäviä. Sosiaalinen ohjeistus ja malli.	n. 4 min.	Tuoreus osana kansion. Vesi ihänneilytölkkiä.
5) Pötköpotkut eteen ja sivulle: kävelytölkkiä, seipoo ja viitot vorteksimuutoksen, jälet, kävelytölkkiä 6) Äänneilytölkkiä sivulle kiertäen kävelytölkkiä: kävelytölkkiä, hartioiden, reiden ja ihänneilytölkkiä 7) Kansion kokonaistulos 8) Ihänneilytölkkiä kansion: kävelytölkkiä, reiden ihänneilytölkkiä ja kävelytölkkiä 9) Jälet vorteksimuutoksen: kävelytölkkiä, seipoo vorteksimuutoksen	Selitys: Ihänneilytölkkiä kansion: tai kansion kansion kansion kansion. Pötköpotkut vorteksimuutoksen.	Liikkien tehtävän kansion. Sosiaalinen ohjeistus ja malli.	n. 5-20 min.	Ks. ed.
10) Jälet vorteksimuutoksen: kävelytölkkiä: Reiden ihänneilytölkkiä ja ihänneilytölkkiä: bidan, rauhailman ihänneilytölkkiä 11) Jälet vorteksimuutoksen: Reiden eteen- ja takana, pakaraan, bidan, rauhailman ihänneilytölkkiä 12) Jälet vorteksimuutoksen: reiden eteen- ja takana, pakaraan, bidan, rauhailman ihänneilytölkkiä	Toinen käsi takana kansion, seipoo vorteksimuutoksen kansion kansion.	Ks. ed.	n. 3 min.	Ks. ed.
	Molemmat kädet kansion, kansion kansion, rauhailman vorteksimuutoksen: jähkällä ihänneilytölkkiä.	Ks. ed.	n. 2-30 min.	Vesivoimistelu vorteksimuutoksen ja ihänneilytölkkiä kansion kokonaistulos. Ohjeistus kansion kokonaistulos: „vorteksimuutoksen“: jähkällä ihänneilytölkkiä vorteksimuutoksen vorteksimuutoksen.

KYSELYLOMAKE "NALLIAISET" VAUVARYHMÄN LIKUNNASTA**1. VASTAAJAN TAUSTATIEDOT (Ympyröi)**

Sukupuoli 1.nainen 2.mies
 Ikäryhmä alle 20 v. 21-30v. 31-40v. 41-50v. yli 51 v.
 Lapsien lukumäärä _____ hklöä Lasteni iät _____

Koulutukset ja ammatti _____
 Työkokemus vauvojen ja perheiden kanssa _____ vuotta

2. PERHEKESKUS MAAHISEN LIKUNNAN KEHITTÄMINEN VAUVAPERHEILLE

2.1 Liikunta on mielestäni tärkeää vauvoille ja/tai heidän vanhemmilleen Perhekeskus Maahisen vauvaperhetoiminnassa

1. Kyllä 2. Ei 3. En osaa sanoa

3. VAUVAPERHELIIKUNNAN ARVIOINTIA VAUVAPERHETOIMINNASSA (Ympyröi)

Arvioi asteikolla 0=ei ollenkaan
 1=huono
 2=välttävä
 3=tydyttävä
 4=hyvä
 5=erinomainen

3.1 Vauvaperheliikunta sopii osaksi vauvaperhetoimintaan 0 1 2 3 4 5
 Miksi _____

3.2 Äiti-vanhempi jumppa sopii teemana (1 krt/ 8) vauvaperhetoimintaan 0 1 2 3 4 5
 Miksi _____

3.3 Vauvan kanssa vedessä päivä sopii teemana (1 krt/8) vauvaperhetoimintaan 0 1 2 3 4 5
 Miksi _____

3.4 Mitä muuta liikuntaa toivoisit vauvoille ja /tai heidän vanhemmilleen järjestettävän Perhekeskus Maahisen vauvaperhetoiminnassa ja miksi _____

Liite 10.

KYSELYLOMAKE - "VAUVAN KANSSA VEDESSÄ" PÄIVÄ**1. VASTAAJAN TAUSTATIEDOT (Ympyröi)**

Sukupuoli 1.nainen 2.mies
 Ikäryhmä alle 20 v. 21-30v. 31-40v. 41-50v. yli 51 v.
 Lapsien lukumäärä _____ hklöä Lasten iät _____

Koulutukset ja ammatti _____
 Työkokemus lasten ja perheiden kanssa _____ vuotta

2. PERHEKESKUS MAAHISEN LIKUNNAN KEHITTÄMINEN VAUVAPERHEILLE

2.1 Läkunta on mielestäni tärkeä vauvoille ja/tai heidän vanhemmilleen Perhekeskus Maahisen toiminnassa

1. Kyllä 2. Ei

3. VAUVA KANSSA VEDESSÄ PÄIVÄN ARVIOINTIA (Ympyröi)

Arvioi asteikolla 0=ei ollenkaan
 1=huono
 2=välttävä
 3=tydyttävä
 4=hyvä
 5=erinomainen

3.1 Ohjelman mainos vastasi odotuksiani	0	1	2	3	4	5
Tätä tietoa olisin kaivannut						
3.2 Ajankohta, jolloin ohjelma toteutettiin sopi minulle ja lapselleni	0	1	2	3	4	5
3.3 Kellonaika, jolloin ohjelma toteutettiin sopi minulle ja lapselleni	0	1	2	3	4	5
3.4 Ohjelman toteutus oli hyvä ja tarkoituksenmukainen (esim. sijainti, helppo/vaikea tulla, ryhmän koko/jako/eriyttäminen)	0	1	2	3	4	5
Perustelut						
3.5 Ryhmän ohjaajan asiantuntijuus	0	1	2	3	4	5
3.6 Ohjelma vastasi odotuksiani:						
.leikit/lorut vauvan kanssa	0	1	2	3	4	5
.perusotteiden opetus	0	1	2	3	4	5
.vesijumppa äideille	0	1	2	3	4	5

4. PARASTA PÄIVÄSSÄ MIELESTÄNI OLI

5. OLISIN TOIVONUT ENEMMÄN / MUU PALAUTE

