

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Annu Ilander – Iisa Kemppi

”MITÄ ISOT EDELLÄ, SITÄ PIENET PERÄSSÄ” -
LIIKUNTA PERHEIDEN YHDESSÄOLON TUKIJANA

Opinnäytetyö 2009

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

ILANDER ANNU
KEMPPI IISA
Opinnäytetyö
Työn ohjaaja
Toimeksiantaja
Lokakuu 2009
Avainsanat

”Mitä isot edellä, sitä pienet perässä”
liikunta perheiden yhdessäolon tukijana
45 sivua + 7 liitesivua
Lehtori Miia Heikkinen
Kouvolan Jumppaseura ry

perheen arki, lasten liikkuminen, perheliikunta, kasvatus-
kumppanuus

Opinnäytetyö tavoitteena oli perheiden yhdessäolon ja lasten liikunnan lisääminen perheliikuntatapahtuman avulla. Projektin sisältö koostui liikunnallisten puitteiden ja sisällön suunnittelusta, liikuntapisteiden rakentamisesta ja toteutuksesta sekä kirjallisesta osiosta.

Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa tarkastelimme nykyperheen arkea ja yhdessäoloa sekä lasten liikkumista. Halusimme saada vastauksen kysymyksiin onko vanhempien ja lasten yhteinen aika ja lapsille luontainen liikkuminen vähentynyt teknistyvän yhteiskuntarakenteen myötä ja kuinka kasvatuskumppanuutta voisi päivähoitossa toiminnallisesti toteuttaa perheliikunnan keinoin sekä voidaanko perheliikuntaa käyttää perheen yhdessäolon ja lasten kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen.

Perheliikuntatapahtuma ”Mitä isot edellä, sitä pienet perässä” toteutettiin 18.4.2009 Kouvolan Lyseon ja Urheilupuiston koulujen liikuntatiloissa Kymiosakeyhtiön 100-vuotissäätiön apurahojen turvin. Yhteistyökumppaneitamme olivat Kouvolan Jumppaseura, Kouvolan kaupunki, Kouvolan ydinkeskusta Manski ry, Osuuskauppa Ympäristö, Iskelmä radio, Karjalan Prikaati, Kymenlaakson pelastuslaitos, Retkipalvelu Ilander, Kouvolan Sanomat sekä Mainostoimisto Sepeteus. Tapahtuman toteutukseen tarvittavia välineitä saimme lainaksi Kouvolan Jumppaseuralta ja Kymenlaakson Liikunta ry:ltä. Kymenlaakson Ammattikorkeakoulun opiskelijat suunnittelivat ja ohjasivat rastiradan ja Kouvolan Jumppaseuran ohjaajat vastasivat talkoilla sisäliikunnasta, arvonnasta, buffetista, kasvomaalauksesta, liikenteen ohjauksesta sekä ensiavusta.

Koko perheen yhteinen liikuntatapahtuma koostui erilaisista liikunnallisista pisteistä, joissa jokaiselle perheen jäsenelle löytyi mielekästä tekemistä. Tapahtuman tarkoituksena oli lisätä perheen vuorovaikutusta ja saada lapset ja vanhemmat leikkimään ja liikkumaan yhdessä. Perheliikuntatapahtuma onnistui hyvin. Saimme perheet liikkeelle ja ikäjakautuma oli odotusten mukainen, vauvasta vaariin. Perheet olivat tyytyväisiä tapahtumaan ja nauttivat yhdessäolosta sekä liikunnallisesta toiminnasta.

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of applied sciences

Social Care

ILANDER, ANNU

KEMPPI, IISA

Bachelors Thesis

Supervisor

Commissioned by

October 2009

Keywords

”Mitä isot edellä, sitä pienet perässä”

Exercise as a Supporter for Families Being Together

45 pages + 7 pages of appendices

Miia Heikkinen, Senior Lecturer

Kouvolan Jumppaseura ry

family life, children exercise, family sport, educational partnership

The aim of the study was to increase not only the amount of time the family spends together but also the amount of exercise the children do, which we tried to establish through the family sports event. The project consists of planning the framework for exercise, building of the exercise bases for the assault course and implementation of the sports event including the written assignment.

In the written part of this study we the everyday life of today's families, the time they spend together, and the exercise children do were observed. The objective was to get an answer to these questions: the time parents and children spend together and how it has changed and whether or not there has been a decrease in the amount of natural exercise children do everyday through the ever technically increasing societal structure. It was aim examined whether the co-operation between the families and daycare could be carried out within the daycare setting through family sports. We also looked at whether family sports could be used to support the holistic development of children and the time families spend together.

The family sports event ”Mitä isot edellä, sitä pienet perässä” was carried out in the sport facilities of Kouvolan Lyseo and Urheilupuisto school in April 2009. The event was made possible by the grant from the Kymiosakeyhtiö 100th year foundation. Other partners were Kouvolan Jumppaseura, the city of Kouvola, Kouvolan ydinkeskusta Manski ry, Osuuskauppa Ympäristö, Iskelmä radio, Karjalan Prikaati, Rescue department of Kymenlaakso, Retkipalvelu Ilander, Kouvolan Sanomat and Mainostoimisto Sepeteus, Kouvolan Jumppaseura and Kymenlaakso Liikunta ry borrowed us the equipment needed for the implementation of the event. The students of Kymenlaakso university of applied sciences planned and co-ordinated the assault course, whereas the voluntary instructors of Kouvolan Jumppaseura were in charge of indoor sports, raffle, buffet, face painting, traffic control, and first aid.

The family sports event was formed of different exercise points that gave every person in the family something interesting to do. Purpose of the event was to increase interaction between family members and get children and parents to play and exercise together. Family sports event succeeded well. We got families to move and age distribution was as expected. Families were satisfied for the event and enjoyed being and exercising together.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRAKT

1 JOHDANTO	6
2 PERHE NYKY-YHTEISKUNNASSA	7
2.1 Perheen arki ja yhdessäolo ennen ja nyt	10
2.2 Työn ja perhe-elämän yhteen sovittaminen	11
3 ALLE KOULUIKÄINEN LAPSI LIIKKUJANA	12
3.1 Nykylasten vähäinen liikkuminen	13
3.2 Liikunnan merkitys lapsen hyvinvoinnille	15
4 VANHEMPIEN TUKEMINEN LASTEN LIIKUTTAJINA PÄIVÄHOIDOSSA	17
4.1 Kasvatuskumppanuus	18
4.2 Kasvatuskumppanuutta perheliikunnan keinoin	19
5 PERHELIIKUNTA	20
5.1 Perheliikunnan arvot	22
5.2 Perheliikunnan tavoitteet	22
5.2.1 Omaehtoisen perheliikunnan tavoitteet	22
5.2.2 Lasten liikuntakasvatuksen tavoitteet	23
5.2.3 Ohjatun perheliikunnan tavoitteet	24
6 MITÄ ISOT EDELLÄ, SITÄ PIENET PERÄSSÄ - PERHELIIKUNTATAPAHTUMA	25
6.1 Suunnittelu	25
6.1.1 Tapahtuman tavoitteet	25
6.1.2 Tapahtuman resurssit	26
6.2 Toteutus ja sisältö	28
6.2.1 Temppurata	29
6.2.2 Taaperojumppa	30
6.2.3 Vauhdikas perhejumppa	32
6.2.4 Pihapelit	34
6.2.5 Rastirata	34
6.3 Tapahtuman arviointi	35
7 POHDINTA	40
LÄHTEET	43

LIITTEET

Liite 1. Budjetti

Liite 2. Turvallisuussuunnitelma

Liite 3. Riskikartoitus

Liite 4. Palautekysely

Liite 5. Markkinointi juliste

Liite 6. Kuvat

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme toiminnallisena osuutena järjestimme yhteistyössä Kouvolan Jumppaseuran kanssa perheliikuntatapahtuman ”Mitä isot edellä, sitä pienet perässä” huhtikuussa 2009. Tapahtuman päätavoitteena oli kannustaa perheitä yhdessä liikkumiseen ja tukea siten perheiden yhdessäoloa. Tarkoituksena oli myös antaa perheille erilaisia vinkkejä perheliikunnan toteuttamiseen omassa koti- ja lähiympäristössä.

Perheiden yhdessä liikkua sekä lapset, että aikuiset voivat liikkua oman kunto- ja taitotasonsa mukaisesti. Yhdessä liikkuen he saavat päivittäisen liikunta-annoksen ja samalla myös ajankäytön hyöty- laatusuhde on kohdallaan. Perheliikunnan avulla voidaan tavoittaa helposti sellaisia perheitä, jotka eivät normaalisti liiku tai pidä liikunnasta. Kaikkein parasta perheliikunnassa on sen omaehtoisuus. Esimerkiksi metsäretkelle voi lähteä koska vain ja se on myös tavattoman edullista. (Arvonen 2004: 13.)

Tämän päivän perheiden elämänrytmiä ohjaa valitettavan usein kiire, ja aikaa perheen kanssa yhdessä olemiseen ja touhuamiseen jää siitä syystä liian vähän. Perheen koaminen saman ruokapöydän ääreen ja yhteisen ajan löytäminen on haasteellista, sillä jokaisella perheen jäsenellä on yleensä omat vapaa-ajan puuhat sekä harrastukset.

Vanhempien käydessä töissä, alle kouluikäiset lapset viettävät suurimman osan päivästänsä päivähoidossa ja vanhemmat lapset iltapäiväkerhoissa tai yksin kotona. Päiväkotipäivän jälkeen ei ole tavatonta, että lapsi saatetaan vielä viedä erilaisiin harrastuskerhoihin kuten jumppaan, muskariin tai jääkiekkoharjoituksiin. Tärkeämpää olisi kuitenkin yhteisen ajan viettäminen ja yhdessä harrastaminen. Tuntuu, että olemme unohtaneet perheiden yhteisen ajan merkityksen lasten kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle. Alle kouluikäinen lapsi ei tarvitse suuria lattianeliöitä, useita harrastuksia tai viikoittaisia HopLop- tai huvipuistokäyntejä vaan rauhaa leikkiä ja vanhempiansa aikaa. Koti on lapsen mielestä maailman paras paikka ja lähiympäristö paras leikkipaikka.

Alle kouluikäinen lapsi löytää maailman liikkumisen kautta. Hän omaksuu ympäristöön kehollaan ja aisteillaan löytämisen, tutkimisen ja kokeilemisen kautta. Lapsi tutustuu ympäristöönsä monilla tavoilla, kuten koskemalla, maistamalla, ryömimällä, kiipeämällä, hyppimällä, juoksemalla ja leikkimällä. Jokainen päivä tuo lapselle uusia löytämisen arvoisia asioita ja oppimisen mahdollisuuksia. Teknistynyt yhteiskuntamme on kuitenkin kaventanut lapsen liikkumatilaa, joten luonnolliset leikki- ja liikunta- paikat ovat hävinneet ja lapsen mahdollisuudet omaksua itsenäisesti ympäristöönsä ovat vähentyneet.

Kun lapsi saa olla mukana perheen lähiympäristöön ja luontoon suuntautuneissa toiminnoissa, välittyy niistä samalla lapselle elämyksiä ja kokemuksia sekä erilaisia tietoja ja taitoja. Lapset tulisikin opettaa liikkumaan jo pienestä pitäen, sillä elinikäinen suhde liikuntaan syntyy jo varhaislapsuudessa ja malli liikunnan harrastamiseen tulee useimmiten omasta perheestä. Päivittäinen liikkuminen tukee lapsen koko hyvinvointia ja auttaa häntä kehittymään ikäkautensa edellyttämällä tavalla. Liikkuminen kehittää liikunnallisten ominaisuuksien lisäksi lapsen minäkuva, itsenäisyyttä sekä sosiaalisia ja kognitiivisia valmiuksia. Liikkuvasta ja terveestä lapsesta kasvaa useimmiten liikkuvampi ja terveempi aikuinen.

Päivähoidon tehtävää perheen yhdessäolon ja vanhemmuuden tukemisessa pidetään jatkuvasti tärkeämpänä. Toiminnalliset perhepäivät ovat koko ajan suositumpia varhaiskasvatuksen kentällä ja liikunta nähdään hyvänä keinona perheen yhdessäolon tukemiseksi. Tapahtuipa perheliikunnan ohjaus sitten päivähoitossa tai seurassa, tukee se parhaimmillaan henkilöstön ja vanhempien välistä kasvatuskumppanuutta sekä perheiden kasvatustyötä. Perheliikuntaa voidaan käyttää hyödyksi myös yksinhuoltajaperheiden ja syrjäytymisvaarassa olevien perheiden yhteistoimintamuotona.

2 PERHE NYKY-YHTEISKUNNASSA

Perinteisesti perhe nähdään ydinperheenä, joka muodostuu biologisista vanhemmista ja heidän lapsistaan. Nyky-yhteiskunnassa ydinperheen lisäksi hyväksytään monenlaisia perhemalleja. Esimerkiksi vuonna 2005 suomessa oli rekisteröity 90 lapsiperhettä, jossa on samaa sukupuolta olevat vanhemmat. Perhe on muuttuva yksikkö, mutta se

on yhä edelleen yhteiskunnan tärkein ja keskeisin instituutio. Siinä tapahtuvat muutokset vaikuttavat väistämättä myös perheessä eläviin lapsiin. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009: 12.)

Perheellä ei ole vain yhtä määritelmää. Perheitä syntyy, kehittyy, muotoutuu, kuolee ja rakentuu uudelleen. Kodin ja vanhempien tärkeimpänä tehtävänä on auttaa lasta kasvamaan ja kehittymään tasapainoiseksi aikuiseksi. Vanhempien onkin tärkeää tiedostaa, että vanhemmuus on kokopäiväistä ja kokoaikaista, eikä se pääty koskaan. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009: 12–13.)

2000-luvun nykyperheet voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään; eurokansalaisiin-, kotikutoisiin- ja syrjäytyneisiin perheisiin. Eurokansalaisperheet pitävät uraa tärkeänä ja tekevät pitkiä työpäiviä. He kasvattavat lapsensa menestymään ja kilpailemaan. Eurokansalaisperheille aika on rahaa. Vanhemmat palkkaavat lastenhoitoapua ja järjestävät perheelleen kalliita vapaa-ajanviettomahdollisuuksia. Kotikutoisissa perheissä vanhemmat ovat eurokansalaisperheiden tapaan työelämässä, mutta toimivat lapset huomioon ottaen. Perhe käyttää hoitovapaat täysmääräisesti ja elää vaatimatonta elämää. Syrjäytyneet perheet ovat useimmiten menettäneet toivon paremmasta elämästä. Lapsia heille syntyy tavallista enemmän ja perheissä saattaa olla työttömyyttä, sekä päihde- ja väkivaltaongelmia. (Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen 2004: 37–38.)

Nykyisessä keskivertoperheessä on kaksi vanhempaa, jotka ovat palkkatyössä. Perheessä vietetään vapaa-aikaa yhdessä kuluttaen ja keräten voimia seuraavaa työpäivää varten. Kiire hallitsee perheen elämää ja aikaa perheen kanssa seurusteluun jää useimmiten liian vähän. Myös kasvatusteoriat ovat muuttuneet. Aikaisemmin, vanhassa maaseutukasvatuksessa, lapsen kasvatusta oli luonnonmukainen tapahtuma, johon vanhemmat eivät vaikuttaneet muuten kuin antamalla hoivaa ja moraalista ohjausta. Nykyisin kasvatusta nähdään projektina, jossa lapsen kehitystä tuetaan oikeilla virikkeillä ja ohjauksella. Tämän kasvatusteorian vaarana on se, että lapselta vaaditaan liikaa liian varhain. Lapsi, jolla on aikuisten järjestämää suorituskeskeistä ohjelmaa koko ajan, ei kykene rauhoittumaan eikä leikkimään yksin mielikuvitusleikkejä, sillä hänen maailmansa on liian aikuiskeskeinen. (Arvonen 2004: 5; Hautamäki 2004: 17–19, 21; Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen 2004: 83.)

Perheenjäsenten keskinäisten suhteiden vahvistuminen vaatii paljon yhteistä aikaa. Oravanpyörätilanteissa lapset, perhe ja kotiympäristö jäävät usein vanhempien näkökentän ulkopuolelle. Kiireisissä perheissä ei ole useimmiten aikaa kokoontua yhteiselle aterialle tai viettää vapaa-aikaa yhdessä. Tällaiset uraorientoituneet perheet saattavatkin maksaa lasten kustannuksella kovan hinnan menestymisestään työelämässä. Huolestuttavaa on myös se, että osa vanhemmista käyttää subjektiivista päivähoito-oikeutta lapsen edun vastaisesti. Lapsen etua ajattelen, koti on lähes poikkeuksetta paras paikka elää ja kasvaa. Tärkeää on myös muistaa, että vanhemmat ovat oman lapsensa tärkeimpiä kasvattajia ja asiantuntijoita. (Kempainen 2000: 166, 169; Pulkkinen 2002: 155.)

Perheen tulisi olla vakaiden ihmissuhteiden turvasatama Tutkimusten mukaan lapset toivoisivat tavanomaista yhdessäoloa vanhempien kanssa, mikä tarkoittaa sitä, että vanhemmat olisivat kotona ja heille voisi mennä juttelemaan silloin, kun mieli tekisi. Kiireettömyys ja vanhempien läsnäolo auttavat lasta rentoutumaan ja luovat lapselle turvallisuuden tunnetta (Hautamäki 2004: 20; Pulkkinen 2002: 153.)

Suomessa on 1900-luvulla jokainen lapsisukupolvi voinut edellistä paremmin. 1990-luvun puolivälin laman jälkeen tapahtui kuitenkin käänne. Samaan aikaan kun lapsiperheiden taloudellinen tilanne ja perhettä tukevat palvelut alkoivat heikentyä, myös pahoinvoivien lasten määrä alkoi kasvaa. Pahoinvointi johtui perushoivan puutteista, itsearvostuksen pulmista ja päivittäisestä fyysis-psykkisestä oireilusta, jotka olivat riippumattomia perheiden taloudellisista resursseista. Vaikka perheet nykyisin näyttävätkin voivan hyvin, heillä on rahaa, hienoja autoja, harrastusmahdollisuuksia, ruokaa, cd-levyjä, dvd:tä, erilaista kodin elektroniikkaa, kuntolaitteita jne., niin silti nykyajan perheiltä tuntuu puuttuvan jotakin. Monissa perheissä asioiden arvojärjestyksen tarkastaminen olisikin aiheellista. (Hautamäki 2004: 17; Kempainen 2000: 169 -170.)

2.1 Perheen arki ja yhdessäolo ennen ja nyt

Entisaikojen kyläyhteisöissä eri sukupolvet työskentelivät ja puuhailivat yhdessä. Teollistumisen ja naisten työelämään siirtymisen myötä ovat perheyhteisön roolit ja toimintatavat muuttuneet. Nykypäivän lapsilla ja aikuisilla on omat arkipäivän yhteisönsä ja perheen yhteinen toiminta on vähentynyt. Ennen, kun suurin osa suomalaisista asui maaseudulla, perheillä oli raskaan työn takia monta yhteistä ateriaa ja kahvitaukoa päivässä. Myös nykyisin ateriointi on yleisin perheen yhdessä viettämä hetki. Perheiden yhteiset ateriat ovat kuitenkin vähentyneet vuosien saatossa. Väestöliiton perhebarometrin (2001) mukaan kolmasosassa perheistä syödään arki-iltoina yhdessä enintään kolme kertaa viikossa ja joka kymmenessä perheessä tuskin koskaan. Perheen yhteiset ateriat olisivat tärkeitä vielä tänäkin päivänä, sillä ne vahvistavat perheen vuorovaikutusta, antavat tilaisuuden keskusteluun ja erilaisten kokemusten vaihtoon (Arvonen 2007: 7; Pulkkinen 2002: 154; Väestöliiton perhebarometri 2001.)

Perinteisissä kyläyhteisöissä lapset liikkuihin vapaasti leikkien pihapiirissä, metsissä ja pelloilla. Nuoremmat lapset matkivat aikuisilta ja vanhemmilta lapsilta leikkimallia ja näin perinneleikit siirtyivät sukupolvelta toiselle. Nyky-yhteiskunnan asumis- ja liikenneolosuhteet ovat johtaneet siihen, että lasten aktiivinen kanssakäyminen oman elinympäristönsä kanssa on kaventunut ja lasten mahdollisuudet tutustua itsenäisesti elinympäristöönsä ovat vähentyneet. Nykyajan lasten leikeissä korostuu runsas valikoima erilaisia leikkivälineitä sekä suuri määrä erilaisia tahoja, jotka ohjaavat heidän vapaa-aikaansa. Monet nykyvanhemmat kokevat, etteivät he enää osaa viettää yhteistä aikaa lastensa kanssa. Vanhemman ei tarvitse kuitenkaan verrata itseään harrastusten ohjaajiin. Sillä heidän tehtävänä ei ole viihdyttää lastaan, vaan antaa omalla läsnäolollaan lapselle turvallisuuden tunnetta, jakaa lapsen iloja ja suruja, kuunnella ja kannustaa lasta sekä osoittaa, että hyväksyy lapsensa juuri sellaisena kuin tämä on. (Arvonen 2007: 7; Pulkkinen 2002: 153; Zimmer 2001: 17.)

Elin- ja kokemustilan kaventumisen seurauksena lapsi joutuu pakostakin median vaikutuspiiriin. Tietokoneet ja pelikonsolit vaativat vain vähän liikuntaa, mutta samalla täydellistä keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. Pelien todellisuutta lapsi ei voi kosketella, maistaa, haistaa eikä aistia kehollaan, mikä olisi tärkeää lapsen käsityskyvyn kehi-

tykselle. Lapsen välittömien havaintomotoristen kokemusten niukkuus ja lapsen olemattomat mahdollisuudet tutustua vapaasti ympäristöönsä rajoittavat lapsen kehitystä sekä lisäävät lapsen psykososiaalisia sairauksia esim. päänsärkyä, levottomuutta sekä motorisia häiriöitä. Monet lapsen kehitys- ja käyttäytymishäiriöt tulisikin ymmärtää stressin oireina. Ne viestivät siitä, että arkielämä ei suo lapselle tarpeeksi mahdollisuuksia havaintomotoristen tarpeiden tyydyttämiseen. (Zimmer 2001: 17 -18.)

2.2 Työn ja perhe-elämän yhteen sovittaminen

Tulevaisuus on tässä maailmassa ennakoimaton, sillä työ- ja perhetilanteet vaihtelevat paljon. Useat vanhemmat elävät työn ja perheen ristipaineessa. Aika kuluu nopeasti ja tämän päivän perheille jää aivan liian vähän yhteistä aikaa. Tässä kiireisessä maailmassa unohdetaan helposti miettiä lasten kasvatuksen inhimillisiä arvoja ja omaa ajankäyttöä. Suurin muutos työn ja perhe-elämän välillä on tapahtunut siinä, että vanhempien työ on siirtynyt kodin ulkopuolelle. Työn ja perhe-elämän yhteen sovittaminen onkin noussut ajankohtaiseksi keskustelun aiheeksi ja tutkimusten kohteeksi. Tutkimuksissa on ilmennyt, että noin puolet naisista ja miehistä kokee työn haittaavan perhe-elämää. Yhteistä aikaa rajoittaa heidän mielestään eniten työhön sitoutuminen ja työn vaativuus. (Kemppinen 2000: 167; Pulkkinen 2002: 149.)

Maamme talouden nopea muuttuminen 1990- luvulla merkitsi joidenkin vanhempien kohdalla työpaineiden sekä työmäärän lisääntymistä ja toisten kohdalla taas työttömyyden jatkuvaa uhkaa. (Hautamäki 2004: 21.) Nyt 2009 elämme samankaltaista aikaa ja siksi stressi työasioista ja perheen taloudesta väsyttää vanhempia, eikä heillä ole välttämättä voimia tai kiinnostusta paneutua lasten asioihin, tai nauttia lasten kanssa olemisesta.

Työssäkäynti on yleisempää lapsiperheissä kuin muissa kotitalouksissa. Pikkulasten isät tekevät ylitöitä keskimääräisesti enemmän kuin muut miehet, eikä lasten iällä ole näkyvää vaikutusta työaikoihin. Lasten päivät ovat pitkät, sillä vanhemmat hoitavat mielellään vielä kauppareissut ja muut pakolliset asiointit työpäivän jälkeen. Kokopäivähoito merkitseekin lapselle luopumista hänelle tärkeimmästä, yhdessäolosta vanhempiensa kanssa. Työn mukanaan tuoma kiire vaikuttaa myös lasten arkeen, sillä he

tiedostavat vanhempien väsymyksen ja stressin. (Kyrölämpi-Kylmänen 2008: Lapsen hyvä arki; Ronkainen 2008.)

Tutkimuksen mukaan mm. kiire, tiukat aikataulut, vähäiset mahdollisuudet vaikuttaa työmenetelmiin, työn sisältöön ja työaikoihin, herättävät vanhemmissa mm. ahdistusta, masennusta ja väsymystä. Väsyneet vanhemmat tuntevat itsensä usein riittämättömiksi ja voimattomiksi lastenkasvatustehtävässään. Väsyneillä vanhemmilla ei ole voimia ottaa huomioon lapsen mielipiteitä tai tarpeita. Pitkän työpäivän jälkeen vain harva vanhempi jaksaa olla sataprosenttisen kiinnostunut lapsensa tekemisistä ja harrastuksista. Vanhempien tulisi ymmärtää, että aika itsessään on lapselle arvokasta. Jos aikaa on vähän, se ei voi olla heijastumatta yhdessäolon levollisuuteen. Kiireisen arjen keskelläkin lasten leikeille ja perheen yhdessäololle pitäisi löytyä riittävästi aikaa. (Pulkkinen 2002: 150; Ronkainen 2008: Lapsen hyvässä arjessa on rauha.)

3 ALLE KOULUIKÄINEN LAPSI LIIKKUJANA

Lapsuus on aika, jolloin liikkumisella on kaikkein olennaisin rooli. Lapsi löytää itsensä ja ympäristönsä liikkumisen ja tekemisen kautta, omaksuen sitä kehollaan ja aisteillaan. Hän tarvitsee kuitenkin riittävästi mahdollisuuksia tämän perustarpeen tyydyttämiseen. Alle kouluikäiselle lapselle leikki on tärkein toimintamuoto ja luonteenomainen piirre lapsen käytöksessä. Leikille on tyypillistä sen riippumattomuus ulkoisesta tarkoituksesta – se on itsetarkoitus eikä tavoittele mitään. Leikeissä lapsi syventyy aina tiettyyn toimintaan ja pystyy irtaantumaan ympäristöstään. Leikki yhdistää kaikki kehityksen piirteet: liikkumisen, tunteet, ajattelun ja sosiaaliset suhteet. Lapsi ei leikki kehittyäkseen, vaan siksi, että hän saa leikistä tyydytystä, huvia ja iloa. Liikunta ja leikki kulkevat lasten toiminnassa rinnakkain. Liikunnalliset leikit innostavat lapsia yhteistoimintaan, lasten erilaiset taidot harjaantuvat ja lapset oppivat toimimaan ryhmässä (Autio 1997: 15–17; Zimmer 2001:13, 69–71.)

Lapset haluavat liikkua aina ja kaikkialla, myös silloin, kun heidän ei pitäisi. Lasten liikkumistarvetta ei saisi rajoittaa tiettyyn aikaan tai paikkaan, vaan kaikissa niissä tiloissa ja paikoissa, joissa lapset aikaansa viettävät, tulisi liikkumisen olla mahdollista. Tämä koskee erityisesti alle kouluikäisiä lapsia ja kodin merkitys asenteiden luomi-

sessä on suuri. Vanhemmat voivat ottaa lapsen mukaansa arkisiin kotitöihin tai lähteä lapsen kanssa esim. marjaretkille metsiin, hiihtämään, luistelemaan, uimaan tai pyöräilemään. Myös lasten ja vanhempien yhteisille fyysisille ja liikunnallisille leikeille on monenlaisia tilaisuuksia. Vanhemmat osallistuvat useimmiten lastensa liikunnalliseen toimintaan lasten ensimmäisten ikävuosien aikana. He leikittelevät lapsensa kanssa erilaisissa lastenhoitoon liittyvien toimintojen, kuten vaipanvaihdon tai pukeutumisen yhteydessä. Lapsen lähestyessä kolmen vuoden ikää alkaa lapsen pyrkimys riippumattomuuteen ja itsenäisyyteen. Lapsi kokee, että hänen kehonsa kuuluu hänelle ja, että hän saa käyttää sitä miten tahtoo. Tässä iässä vapaus tarkoittaa lapselle liikkumisen vapautta. Keholla on tärkeä merkitys lapsen itsenäistymisessä ja minän etsimisessä. Fyysiset kyvyt ovat kasvamisen keino ja niissä lapsi näkee edistymisensä. (Karvonen 2000: 29–30; Zimmer 2001: 89–90).

”Minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa”, pätee myös lasten liikunnassa. Myönteiset kokemukset liikuntaa kohtaan syntyvät siitä, että lapsi saa riittävästi huomiota ja häntä rohkaistaan liikkumaan. Ojentavat tai rankaisevat toimenpiteet johtavat usein siihen, että lapsi passivoituu. Vanhempien ja kasvattajien tulisikin tukea lapsen itsenäistymispyrkimyksiä, sillä lapsen luottamus omiin kykyihinsä on täysin riippuvainen niistä kokemuksista, joita hän on voinut hankkia ensimmäisinä elinvuosinaan. (Karvonen 2000: 26; Zimmer 2001: 92.)

3.1 Nykylasten vähäinen liikkuminen

Nykylapset leikkivät yhä vähemmän ulkona ja sisäleikit ovat lisääntyneet, luonnolliset leikki- ja liikuntapaikat ovat hävinneet, ja ne on korvattu keinotekoisilla leikkipaikoilla, jonne lapset harvoin pääsevät yksin ilman valvontaa. Lapsen elämä ei rajoitu enää vain ja ainoastaan omaan pihapiiriin. Välimatkat sukulaisten ja ystävien sekä harrastuspaikkojen välillä ovat pidentyneet. Ja siitä syystä myös lasten elinympäristö on muuttunut hyvin rikkonaiseksi. Lapsilta ei niinkään puutu järjestettyjä leikki- ja pelipaikkoja, vaan tilaa, joka antaa mahdollisuuden toimia vapaammin ja vastuullisemmin. Yhteiskunnallisten muutosten ohella myös aikuisten puutteellinen ymmärrys on kaventanut monella tapaa spontaanin leikin, liikkumisen ja kokonaisvaltaisen kehityksen mahdollisuuksia. Aikuisten pyrkimykset kiirehtiä lapsia aikuisiksi sekä yritykset

eri tavoin nopeuttaa heidän kehitystään ovat vaikuttaneet siihen, että varhaislapsuudesta onkin alkanut tulla työn eikä leikin aikakautta. Tämän seurauksena lapset ovat menettäneet mahdollisuutensa oppia aidolla tavalla kestäviä identiteetin peruspilareita ja elinikäisen oppimisen yleisiä valmiuksia. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003: 13; Zimmer 2001: 17,19.)

Pysyvät asenteet ja tottumukset liikuntaa kohtaan syntyvät jo varhaislapsuudessa. Mikäli lapsi tottuu hyvin passiiviseen elämäntapaan, sitä on vaikea muuttaa aikuisena. Liika istuminen television tai tietokoneen ääressä tai pienen lapsen istuttaminen erilaisiin tuoleihin ja leikkikehiin ei edistä lapsen myönteisten asenteiden syntymistä liikuntaan. Liian runsas virike- ja tavaramaailma estävät myös lapsen leikkien ja mielikuvituksen kehittymistä. Lasten ja nuorten liikkuminen kärsii kuitenkin eniten suomalaisten aikuisten muuttuneesta työ- ja vapaa-ajan suhteesta. Vanhemmat ovatkin tällä hetkellä kaikkein huolestuttavin ryhmä, sillä vanhemmat ovat omien lastensa roolimalleja. Jos vanhemmilla ei ole kykyä miettiä lasten liikkumista oman toiminnan tai toimimattomuuden kautta, on siihen muidenkin kasvatustahojen vaikea tulla väliin. Vanhemmat lähtevät huomattavasti helpommin liikkeelle autolla kuin kävellen. Neljävuotiaskin osaa jo kyseenalaistaa, että miksi pitää mennä kävellen, kun autollakin pääsisi. (Karvonen 2000: 29; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003: 14; Salmela 2008: 6.)

Lasten liikkumattomuuden, fyysisen kunnon heikkenemisen ja ylipainon lisääntymisen aiheuttamista seurauksista ollaan hyvin huolissaan. Liikkumattomuudella on suuri merkitys lasten terveyteen. Nykypäivänä huonokuntoiset tai ryhtivikaiset lapset eivät ole harvinaisia päiväkodeissakaan. Huolestuttavasta kehityksestä kertoo myös nykyään elintasosairauksien aikaistuminen esim. tyypin 2 diabetekseen sairastuvat yhä nuoremmat. Lasten huono kunto ja ylipaino heijastuvat usein heidän vanhemmistaan. Eri-tyisesti ”uraorientoituneiden ja uusavuttomien” lapsiperheiden liikuntaaktiivisuudessa ja ruokakulttuurissa olisi parantamisen varaa. Lasten tilanne paranisi, jos vanhemmat saataisiin vaikuttamaan perheen elintapoihin. (Karvonen 2000: 29; Salmela 2008: 6.)

Alle kouluikäisen lapsen liikuntatottumuksiin on vielä helppo vaikuttaa. Toisaalta se on myös haastavinta vaikuttamisen aikaa, sillä lasten arkipäivän hoito tapahtuu niin monessa eri paikassa. Hoitajina voivat olla omat vanhemmat, isovanhemmat tai julkiset varhaiskasvatuspalvelut. Liikunnasta syrjäytyminen uhkaakin nykypäivänä yhä nuorempia lapsia. Suuri vaikuttamisen ja menettämisen paikka onkin viiden ja kuuden elinvuoden aikana. Mikäli siihen mennessä liikunnallisten valmiuksien tartuttaminen on hukattu, niitä on todella vaikea löytää uudestaan. (Salmela 2008: 6.)

3.2 Liikunnan merkitys lapsen hyvinvoinnille

Perhe on pienen lapsen tärkein kasvatusympäristö, sillä juuri perhepiirissä muotoutuu lapsen itsenäisyyden perusta. Jos aikuiset puuttuvat liian paljon lapsen kokeiluihin ja tutkimusretkiin tai jakelevat omia neuvojaan, he vaikeuttavat samalla lapsen yritystä ymmärtää omatoimisesti maailmaa. Lapsen on saatava kokea, että hän selviää yksin erilaisista tilanteista, jotta hän voi myöhemmin kehittää yleispäteviä selviytymisstrategioita. Vanhempien ja kasvattajien on kunnioitettava lapsen päätöstä toiminnasta, joka lapsesta tuntuu mielekkäältä. Heidän tulisi yrittää ymmärtää, mitä lapsen leikki merkitsee ja osata odottaa sen sijaan, että asettaisivat jatkuvasti odotuksia lapselle. (Zimmer 2001: 92.)

Lapsi suhtautuu ympäristöönsä spontaanisti ja luovasti, nähden liikkumisen ja toiminnan mahdollisuuksia siinäkin, missä aikuisen silmin ei näytä olevan mitään. Kehostaan saamiensa kokemusten kautta lapsi kehittää itselleen kuvan omasta minästään. Fyysisen toiminnan kautta lapsi havaitsee osaavansa tehdä jotakin, kuten rakentaa tornin; Se on rakennelma, jonka hän on itse tehnyt ja jonka hän saattaa tuhota yhtä nopeasti kuin on rakentanutkin, koska tietää osaavansa rakentaa sen uudelleen. ”Minä itse” on lapsen ensimmäinen itsenäistymisen ilmaus. Pienillä lapsilla pyrkimys itsenäisyyteen ilmenee selvimmin fyysismotorisissa toiminnoissa, kuten kävelemisessä ilman apua, itse pukemisessa ja syömisessä. Näitä kokemuksia voidaan pitää lapsen identiteetin perustana (Kekkonen 2008: 8, 10; Zimmer 2001: 21, 28.)

Lapset tarvitsevat toisia lapsia kasvaakseen sosiaaliseen yhteisöön. 3–6 vuoden ikä on tärkeimpiä vaiheita lasten sosiaalisten käyttäytymismuotojen oppimisessa. Tänä aikana opitaan mm. antamaan periksi, pitämään puolia, jakamaan ja luopumaan. Liikunnallisiin leikkeihin sisältyy monia sellaisia tilanteita, joissa lapsilta vaaditaan kanssakäymistä leikkitoverien kanssa. Esimerkiksi joukkuepelit sekä perinneleikit edistävät lapsen sosiaalista ja moraalista kehitystä, sillä niissä edellytetään sääntöjen noudattamista ja muiden huomioon ottamista. Tällaisissa leikeissä ja peleissä lapsi oppii noudattamaan sääntöjä, toimimaan solidaarisesti, suunnittelemaan ja luomaan ryhmätilanteita yhdessä muiden kanssa ja tekemään nopeita päätöksiä. (Hautamäki 2004: 24; Zimmer 2001: 21, 28.)

Tutkimalla ja kokeilemalla leluja ja muita esineitä lapsen älykkyys kehittyy ja hän oppii ymmärtämään esineiden ominaispiirteitä. Hänelle selviää, että pyöreä pallo pyörii eteenpäin ja kulmikas palikka jää paikoilleen. Hän huomaa myös, että pallo käyttäytyy eri tavoin nurmikolla, asfaltilla tai matolla. Näin leikkiessään lapsi oppii havaitsemaan esineiden ja materiaalien ominaisuuksia. (Zimmer 2001: 34.)

Liikunta lapsena tuottaa lapselle välitöntä terveyttä, tukee kasvua ja kehitystä ja luo perustaa lapsen terveydelle. Lapsuus on liikkumisen perustaitojen opettelemista, kuten tasapainon, notkeuden ja liikkeiden hermostollisen säätelyn sekä siihen perustuvien liikeratojen kehittymistä. Lapsuudessa hankitut liikunnan perusvalmiudet säilyvät koko elämän ajan. Lasten perinteiset leikit ja kisailut kehittävät hyvin lasten liikunnallisia taitoja, ehkäisevät lasten ylipainoa ja monia pitkäaikaissairauksia, kuten tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Liikunta vähentää myös joidenkin sairauksien todennäköisyyttä pitkän ajan kuluessa, esimerkiksi se vaikuttaa edullisesti rasvojen ja hiilihydraattien aineenvaihduntaan ja voi ennaltaehkäistä mm. lapsuusiän diabetekseen sairastumista. Liikunnan tarjoamat mahdollisuudet lapsen fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle ovat ilmeiset. Näiden mahdollisuuksien toteutumisen edellytyksenä on se, että liikunta tapahtuu pääsääntöisesti lasten ehdoilla. (Vuori 2004: 57–59.)

4 VANHEMPIEN TUKEMINEN LASTEN LIIKUTTAJINA PÄIVÄHOIDOSSA

Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen tavoitteena on tukea ja seurata lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Näiden tavoitteiden toteutuminen tapahtuu parhaiten kodin ja päivähoidon yhteistyönä. Päävastuu lapsen kasvusta, kehityksestä ja kasvatuksesta on siis vanhemmilla, ja päiväkodin tehtävä on tukea vanhempien kasvatustyötä. Päiväkodin aktiivinen rooli yhteistyössä helpottaa avoimen vuoropuhelun aikaansaamista sekä molemminpuolista sitoutumista lapsen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen. Vanhemmilla ei välttämättä ole riittävästi tietoa liikunnan tärkeydestä lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille, sopivista liikuntamuodoista tai liikuntamahdollisuuksista ja -välineistä. Päivähoidon tehtävänä on tukea ja antaa malleja vanhemmille lapsen kannustamiseen ja ohjaamiseen sekä yhdessä liikkumiseen. (Tähinen & Kallioma 2004: 133–136.)

Koska vanhemmilla on suuri merkitys lapsen liikkumisessa, myös liikuntakasvatuksessa on tärkeää hyödyntää kasvatuskumppanuuden periaatetta. Varhaiskasvatuksen liikunnansuosituksissa todetaan, että kasvatushenkilöstön tulee antaa vanhemmille tietoa liikunnan vaikutuksista ja merkityksistä lapsen kehitykselle. Lapsi tarvitsee kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin ja siksi myös kotona liikkuminen päivähoitopäivän jälkeen on tärkeää. Kasvatushenkilöstön vastuu on kannustaa vanhempia liikkumaan ja leikkimään yhdessä lapsensa kanssa. Kasvatuskumppanuudessa vanhemmat ja henkilöstö pyrkivät edistämään lapsen liikkumista sekä lapsen liikunnan tukemista vuorovaikutuksessa toisiinsa ja lapseen. Liikkuminen on lapselle luontaista ja se saa lapsen yleensä hyvälle mielelle. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa ja sitä tukevassa kasvatuskumppanuudessa on tärkeää korostaa lapsen liikkumisen tärkeyttä ja liikuntaa iloisena ja myönteisenä asiana. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset 2005: 31; Kekkonen 2008: 8.)

Lapsen liikkumista ja liikuntataitoja kehittäessä kotona sekä päivähoidossa, on tärkeää pohtia, millainen liikunta tukee lapsen myönteistä kokemusta itsestään liikkujana. Vanhempien on syytä miettiä, millaisesta liikunnasta lapseni pitää tai miten vanhempana liikun lapseni kanssa. Päivähoidossa on tärkeää pohtia sitä, mitä päiväkodin liikunta tarjoaa lapselle. Rakennettaessa yhteistä ymmärrystä lapsen tarvitsemasta liikun-

takasvatuksesta, on syytä keskustella lapsen tarvitseman liikunnan riittävästä määrästä ja laadusta. Kaikilla lasta kasvattavilla aikuisilla on kokemusta liikkumisesta ja liikunnasta, ja siksi olisikin tärkeää miettiä esimerkiksi kasvatustilanteissa vanhempien omaa suhtautumista ja kokemuksia liikuntaan ja liikkumiseen; Ovatko liikuntakokemukset hyviä vai huonoja ja heijastuvatko kokemukset oman lapsen kasvatukseen. Ei ole tavatonta, että kielteiset liikkumiskokemukset näkyvät lapsen ja vanhemman välisessä suhteessa. Vanhempi voi välttää omassa lapsuudessa koettuja kielteisiä liikuntakokemuksia oman lapsensa kanssa tai vanhemmalla voi olla tarve koulua omasta lapsesta liikunnallinen suoriutuja jo varhaisvuosina. (Kekkonen 2008: 9.)

Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksissa korostetaan alle kouluikäisen lapsen liikkumisen merkitystä lapsen hermostollisen kypsymisen sekä sosiaalisten ja motoristen taitojen kehittymisen näkökulmasta. Varhaiskasvatuksen arvioinnissa huomiota kiinnitetään erityisesti lapsen motoristen taitojen kehittymiseen. Kasvatuskumppanuuden näkökulmasta on tärkeää, että vanhemmille syntyy luottamus siihen, että heidän lapsensa yksilölliset tarpeet ja taidot liikunnassa ja liikkumisessa on nähty ja arvioitu tavalla, joka kuvaa juuri oman lapsen erityisyyttä. Kasvatuskumppanuudessa kasvattajat ja vanhemmat sitoutuvat siihen, että lapsen kaksi kasvuympäristöä ja elinympäristöä, koti ja päiväkotikiinnitys muodostavat yhden lapselle tärkeän kokonaisuuden. Sitoutumalla lapsen kokemusten ja tarinoiden havainnoijiksi, tallentajiksi ja välittäjiksi aikuiset auttavat lasta eheyttämään eri ympäristöistä saadut kokemukset osaksi itseään ja kasvuun. (Kekkonen 2008: 10.)

4.1 Kasvatuskumppanuus

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa (2005, 31) määritellään kasvatuskumppanuutta seuraavanlaisesti. Kasvatuskumppanuus on vanhempien ja henkilöstön tietoisista sitoumuksista ja toimimista lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseksi. Kasvatuskumppanuus edellyttää vanhempien ja henkilöstön välistä luottamusta, tasavertaisuutta sekä toistensa kunnioittamista. Vanhemmat ovat oman lapsensa parhaita asiantuntijoita ja heillä on suurin kasvatusvastuu ja kasvatusoikeus. Henkilöstöllä on taas koulutuksen antama ammatillinen tieto ja osaaminen sekä vastuu kasvatuskumppanuuden rakentamisesta ja ylläpitämisestä. Toimivassa kasvatuskumppanuudessa

näiden molempien, kasvattajan sekä vanhemman samanarvoiset mutta sisällöltään erilaiset tiedot ja taidot toimia lapsen kanssa yhdistyvät lapsen hyvinvointia tukevalla tavalla. (Kaskela & Kekkonen 2006: 17; Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma Stakes 2005: 31.)

Kasvatuskumppanuus rakentuu kuulemisen, kunnioituksen, dialogisuuden ja luottamuksen periaatteiden ympärille. Sen yhtenä tavoitteena on syventää vanhempien ja kasvattajien yhteistyötä ja kohtaamista. Keskustelujen sisältö syvenee, kun kasvattajien asiantuntemus ja vanhempien tietämys ja tuntemus omasta lapsesta ovat aidossa dialogissa keskenään. Kasvatuskumppanuus lähtee lapsen tarpeista ja lapsen edun toteutumisesta. Sen tavoitteena on, että lapsi tulee kokonaisvaltaisesti nähdyksi, kuuluksi, ymmärretyksi ja tuetuksi. Kasvatuskumppanuuden avulla voidaan tunnistaa herkästi ja riittävän varhain lapsen jollakin kasvun, kehityksen tai oppimisen alueella mahdollinen tuen tarve ja luoda yhdessä vanhempien kanssa yhteinen toimintamalli lapsen tukemiseksi. Kasvatuskumppanuuden tavoitteena on lisäksi, että vastavuoroisessa ja avoimessa yhteistyösuhteessa sekä työntekijä, että vanhempi voi ilmaista mahdollisen huolensa lapsesta. Myönteisen ilmapiirin ylläpitäminen on tärkeää erityisesti ongelmatilanteissa. Tällaisten tilanteiden haasteena on, miten kuulla yhtä aikaa lapsen ääntä, havaita lapsen erilaisuutta, tuoda esiin lapsen etua ja tarpeita, ja toisaalta ylläpitää kasvatushenkilöstön ja vanhempien keskinäiseen kuulemiseen ja kunnioitukseen perustuvaa vuoropuhelua. (Kaskela & Kekkonen 2006: 17–18; Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma Stakes 2005: 31–32; Varttua, Varhaiskasvatuksen verkopalvelu – Kasvatuskumppanuus: 2007.)

4.2 Kasvatuskumppanuutta perheliikunnan keinoin

Varhaiskasvatuksen ja kodin yhteistyötä ja yhteistyömalleja pyritään kehittämään jatkuvasti. Perheliikunta yhtenä yhteistyön muotona on koettu positiiviseksi kumpaakin osapuolta motivoivaksi toimintamuodoksi, jonka avulla molemminpuolinen tutustuminen tapahtuu luontevasti. Yhdessä tekemisen ohessa vanhempien kanssa on helppoa ja mutkatonta keskustella esimerkiksi lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvistä asioista. Samalla päiväkotia voi kannustaa ja tarjota malleja vanhemmille yhdessä tekemiseen ja yhdessäoloon oman lapsensa kanssa. (Pönkkö 2004: 140.)

Viime vuosina perinteisten vanhempainiltojen rinnalle on tullut yhä enemmän toiminnallisia perheliikuntatapahtumia. Vuonna 2005 perheliikuntamallin kehittämiskokeilu toteutettiin kahdessa Kajaanilaisessa päiväkodissa, joissa tapahtumien suunnittelu lähti sekä perheiden, että päiväkotien tarpeista ja mahdollisuuksista. Tapahtumien tavoitteena oli suunnitella monipuolista toimintaa erilaisissa elämäntilanteissa eläville perheille. Hankkeen aikana perheliikuntatapahtumia järjestettiin kerran kuukaudessa päiväkodissa, sen lähiympäristössä sekä retkinä kauemmas. Liikkumisen lomassa tarkoituksena oli keskustella ajankohtaisista lapsia koskevista asioista, tiedottaa päiväkodin toiminnasta ja saada päiväkodin henkilökunta, lapsen vanhemmat ja muut perheet tutustumaan keskenään. Hankkeen aikana myös vanhempien erilaista liikunnallista osaamista hyödynnettiin päiväkodin ja kodin yhteistyön välineenä. (Pönkkö 2004: 140-141.)

Mielestämme tämä Kajaanissa toteutettu perheliikuntamalli on todella hyvä esimerkki siitä, miten kasvatuskumppanuutta voisi päivähoidossa toteuttaa. Kerran tai kaksi kertaa vuodessa järjestetty vanhempainilta tai kasvatuskeskustelu ja pikaiset jutustelut päiväkodin portilla tai eteisessä eivät ole riittävää yhteistyötä kasvatuskumppanuuden kannalta. Toiminnalliset tapahtumat tai talkoot ovat oivallisia paikkoja tutustua lapsen perheeseen sekä havainnoida lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Lisäksi liikunnalliset pisteet ovat hyviä havainnollistamaan päiväkodin toiminta-ajatusta esim. miten esiopetuksessa voidaan liikunnan keinoin harjoitella numeroita ja kirjaimia. Lisäksi tapahtuman ilmapiiri on kokemuksemme mukaan rento ja iloinen joten keskustelu vanhempien kanssa on sen mukaisesti helppoa ja luontevaa. Liikunnallisen tekemisen avulla saatetaan saada myös ne isät, joita näkee vain pikaisesti haku- ja tuontitilanteissa mukaan toimintaan ja keskusteluun. Yhteistoiminnan avulla perheet tapaavat ja tutustuvat myös toisiin perheisiin.

5 PERHELIIKUNTA

Perheliikunnalla tarkoitetaan perheen aktiivista yhdessäoloa leikin, ulkoilun ja muun toiminnan parissa. Se on terveyttä edistävää ja sitä voidaan harrastaa yhdessä koko perheen ja lähipiirin kanssa. Toimintaa suunniteltaessa on tärkeää huomioida eri-

ikäisten liikunnalliset tarpeet sekä valmiudet. Perheliikunta on hyvin laaja käsite ja siihen voidaan lukea päivittäisten arkiaskareiden ohella tapahtuvaa yhdessä tekemistä, kuten erilaisia metsäretkiä, uimahallireissuja, ulkoilua ja perinneleikkejä. Toisaalta se voi olla myös erilaisiin lajeihin tutustumista ja liikuntatapahtumiin sekä liikuntaryhmiin osallistumista. Ydinperheen lisäksi toivotaan, että eri sukupolvet, ystävät, tutut, naapurit ja vaikkapa koko työyhteisö perheineen lähtisivät yhdessä liikkumaan ja leikkimään. (Arvonen 2004: 28; Karvonen – Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003: 293.)

Perheliikunnan tarkoituksena on, että eri-ikäiset voivat liikkua erilaisissa muodostelmissa, esimerkiksi äiti ja tytär voivat lähteä yhdessä kävelyille tai isä ja poika pelaamaan jalkapalloa, kun taas isovanhemmat voivat lähteä perheen leikki-ikäisten kanssa metsäretkellä tai naapurusto voi järjestää yhteiset pihatalkoot. Perheliikunnaksi voidaan lukea myös se, että lapsille ja aikuisille järjestetään omissa ryhmissä samaan aikaan toimintaa. Eli jos perheen leikki-ikäinen tyttö käy satujumpassa voidaan perheen äidille tarjota viereisessä salissa mahdollisuus hikijumppaan tai tanssituntiin. Perheen yhteisissä liikuntahetkissä sekä aikuinen, että lapsi liikkuvat omalla kuntotasollaan, luontevasti ja terveyttä edistävästi. Yhdessä touhuten niin aikuinen sekä lapsi saavat riittävän terveysliikunta-annoksen, joten voidaan sanoa, että myös ajankäytön hyöty- ja laatusuhde on kohdallaan. (Arvonen 2004: 28–29; Arvonen 2007: 7.)

Perheliikunnassa perheet saavat toisiltaan kannustusta ja huomiota, joka voi omalta osaltaan kohentaa perheen keskinäistä vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuudentunnetta. Myönteinen ja kannustava ilmapiiri on oppimisen edellytys. Rohkaisu ja kannustus innostavat sekä aikuisia, että lapsia uusiin yrityksiin ja kokeiluihin. Perheliikunta on hauskaa yhdessä kokemista, jonka avulla niin aikuinen kuin lapsikin saa onnistumisen kokemuksia. Perheliikunnan avulla usko ja luottamus perheen yksilöiden kykyihin lisääntyy ja yhteistoimintaan opitaan luottamaan. Lisäksi niin aikuisen kuin lapsenkin itsetuntemus, luovuus ja kekseliäisyys lisääntyvät. Perheliikuntaryhmässä tutustutaan myös muihin perheisiin, joiden kanssa voidaan jakaa ja vaihtaa kokemuksia ja ajatuksia esimerkiksi lapsista tai kasvatukseen liittyvistä asioista. (Arvonen 2004: 35-36; Arvonen 2007: 20.)

5.1 Perheliikunnan arvot

Terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunnan perheliikuntatyöryhmä on määrittellyt yhteistyössä perheliikunnan toteuttajien kanssa toiminnalle arvot. Näiden arvojen avulla suunnitellaan laadukasta perheliikuntaa. (Suomen Latu ry 2005: Perheliikuntatoiminnan arvot.)

1. Perhe on tärkeä

→ Perhe on tärkeä yksikkö sekä yhteiskunnan että yksilön kannalta.

2. Liikkumalla hyvinvointia

→ Liikutaan yhdessä säännöllisesti, yksilöllisesti ja turvallisesti.

3. Yhdessä toimien

→ Perheliikuntatoimijoiden ja liikkujien yhteistyö, yhteistoiminta ja toisten toiminnan kunnioittaminen.

4. Perhelähtöisyys

→ Liikkeelle perheen sekä perheen yksilöiden erilaisista tarpeista

5.2 Perheliikunnan tavoitteet

Perheliikunnan tavoitteet riippuvat siitä kuka perhettä liikuttaa, mikä on liikunnan ajankohta ja paikka ja ketä perheestä osallistuu toimintaan. Kun perhe lähtee yhdessä vaikkapa metsäretkelle, vanhemmat asettavat tavoitteet itse. Kasvatuksen, opetuksen ja sosiaalityön ammattilainen voi myös ehdottaa perheliikunnalle tavoitteita. Ohjatussa perheliikunnassa niin vanhemmat, perheliikunnan ohjaajat sekä järjestävä organisaatio kuten urheiluseura asettavat kukin omat tavoitteet. (Arvonen 2004: 32.)

5.2.1 Omaehtoisen perheliikunnan tavoitteet

Aikuisen motivaatio yhdessä perheen kanssa liikkumiseen voi koostua hyvin erilaisista ja yksilöllisistä tavoitteista. Oman perheen kesken retkelle lähtevä äiti tai isä tuskin miettii tietoisesti, mitkä ovat metsäretken tavoitteet, keinot ja sisältöalueet. Yhdessä

liikkumisen taustalla vaikuttavat kuitenkin piilotavoitteet: vanhemman halu saattaa lapsi onnelliseksi ja tyytyväiseksi. Tavoitteena voi olla erilaisten elämysten ja kokemusten tuottaminen lapsille. Tavoitteet yhteisestä retkestä voivat liittyä myös hyvin konkreettisesti perheen arkielämään. Esimerkiksi ulkoilun jälkeen ruoka maistuu paremmalta ja unikin tulee helpommin. Kun perheessä on isompia lapsia, voi yhteisen kävelylenkin taustalla olla ajatus jutella vaivihkaa nuoren kanssa hänen elämästään, koulusta ja kavereista. (Arvonen 2004: 32–33.)

5.2.2 Lasten liikuntakasvatuksen tavoitteet

Lasten liikuntakasvatuksen tavoitteet koostuvat liikunnallisista kyvyistä ja taidoista, terveydellisistä tekijöistä, tiedollisesta ja sosiaalisesta kehityksestä sekä hyvästä itse-tunnosta. Näitä tavoitteita voidaan soveltaa myös erinomaisesti perheliikuntaan. (Arvonen 2004: 34; Autio 1995: 27.)

Siren – Tiusanen (1979) ovat koonneet seuraavia tavoitteita alle kouluikäisen liikuntakasvatukselle:

- a) Lapset oppivat käyttämään kehoaan kokonaisvaltaisesti, tasapainoisesti ja kaikkia lihasryhmiä hyödyntäen. He omaksuvat hyvän kehon asennon ja ryhdin.
- b) Lapset oppivat ajallaan perusliikuntamuodot ja niiden yhdistelmät. Liikehallintatekijät kehittyvät ikäkausiedellytysten mukaisesti.
- c) Lapset osaavat nauttia ja iloita liikkumisesta sekä arvostavat sitä. Samalla kehittyvät liikunnallinen luovuus ja ilmaisukyky.
- d) Lapset osaavat leikkiä ja liikkua ryhmässä, ottaa muut huomioon ja liikkua osana ryhmää.
- e) Lapset oppivat leikkimään musiikin mukana ja arvostavat myös liikunnan esteettistä puolta.
- f) Lapset saavat perustietoa liikunnasta. He oppivat tuntemaan leikki- ja liikuntakulttuuria, liikunnan terveydellistä merkitystä ja he saavat alkeistiedot elimistön toiminnasta liikunnan kannalta. Lapset oppivat käyttämään ja tuntemaan tavallisimpia liikuntavälineitä ja – telineitä.

Lasten liikuntakasvatukselle asetettujen tavoitteiden lisäksi perheliikunnassa huomioidaan myös aikuinen. Tavoitteena on, että jokaisella ohjauksella aikuinen saa

omalle kuntotasolleen sopivaa aerobista liikuntaa (kävelyä, marssia, hyppyjä) sekä isompien lihasryhmien harjoitusta (muun muassa selän, vatsan ja käsien lihakset). Aikuinen liikkuu yhdessä lapsen kanssa ja tekee samoja liikkeitä kuin lapsi. Aikuisia voidaan kuitenkin kehottaa liikkumaan pidempään kuin lapsia. Lapset voivat kannustaa vanhempiaan ja siirtymään esim. lisäpainoksi vanhemman selän tai vatsan päälle. Perheliikunnassa voi olla myös useampi ohjaaja, jolloin aikuiset voivat tehdä lihas-kunta toisen ohjaajan johdolla sillä aikaa, kun toinen ohjaaja pitää lapsille esimerkiksi loppurentoutusta. Ohjatussa perheliikuntaryhmässä vanhemmat saavat myös tietoa terveystiikunnan merkityksistä ja vaikutuksista. (Arvonen 2004: 34-35.)

5.2.3 Ohjatun perheliikunnan tavoitteet

Ohjatun perheliikunnan tavoitteena on aikuisten, lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja -tietoisuuden lisääminen sekä terveystiikunnan tarjoaminen. Perheliikunnan avulla pyritään tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, vanhemmuutta ja kasvatustyötä sekä parantamaan perheen keskinäistä vuorovaikutusta. Terveystiikunnan tavoitteet ovat koko perheelle yhteneväiset. Kaikkien perheen jäsenten hyvinvointia ja terveyttä kohennetaan säännöllisesti ja turvallisesti huomioiden jokaisen henkilökohtainen kuntotaso ja yksilölliset tarpeet. (Arvonen 2004: 34.)

Perheliikunnan yhtenä tärkeimpänä tavoitteena on lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen lisääminen. Perheliikuntaa voidaan käyttää kasvatuksen tai vanhemmuuden tukemisen välineenä, ja toiminnan sisältöä voidaan suunnitella tämän tavoitteen mukaisesti. Perheliikunnassa tulee esille luontevasti vuorovaikutustilanteita, joissa vanhemmat voivat huomioida lapsen tarpeet, antaa palautetta toiminnasta sekä kannustaa lasta yrittämään uudelleen. Hyvin ohjatut perheliikuntaharjoitteet ja – tilanteet voivat auttaa vanhempia löytämään hyviä ja toimivia vuorovaikutustapoja oman lapsen ja nuoren kanssa. Koetut onnistumiset ohjatussa toiminnassa voivat vaikuttaa myös muilla elämänaloilla tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Ihanteellista olisi, että toiminnalliset hetket säilyisivät läpi lapsen elämän aina aikuisuuteen saakka. Yhdessä tekemisen tapa säilyy, mutta sen muodot vain muuttuvat lapsen kasvaessa ja kehittyessä. (Arvonen 2004: 37-38.)

6 MITÄ ISOT EDELLÄ, SITÄ PIENET PERÄSSÄ - PERHELIIKUNTATAPAHTUMA

6.1 Suunnittelu

Halusimme molemmat tehdä heti alusta alkaen toiminnallisen opinnäytetyön. Ajankohtaisen sekä mielenkiintoisen aiheen etsiminen alkoi jo varhain keväällä 2008. Molempia kiinnostivat aihealueet, jotka liittyivät lapsiin, perheeseen sekä liikuntaan, ja niinpä päätimme valita kohderyhmäksi alle kouluikäiset lapset sekä heidän vanhempansa.

Olimme kuulleet ja lukeneet paljon siitä, kuinka nykyajan perheet viettävät aikaa yhdessä yhä vähenemissä määrin. Puhuttiin siitä, etteivät perheet enää harrasta yhdessä, pihapelit ovat häviämässä ja yhä harvempi vanhempi vie lapsensa mustikka- tai sienimetsään. Ajankohtainen keskustelujen aihe oli myös lasten liikkumattomuus ja siitä johtuvan ylipainon lisääntyminen. Mielestämme tämä liittyi osaltaan nyky-yhteiskunnan kiireiseen elämänrytmiin, mikä ilmenee muun muassa niin, että lapsia kuljetetaan päivähoitoon ja harrastuksiin autolla yhä useammin, kävelyn tai pyöräilyn sijaan. Liikunnallisen taustamme vuoksi nämä asiat sekä huolestuttivat että kiinnostivat meitä molempia.

Saimme ajatuksen, että voisimme liittää perheliikunnan opinnäytetyöhömmme. Tiesimme Kouvolan Jumppaseuran olevan kiinnostuneita kehittämään perheliikuntaa seurassa, ja jo muutaman tapaamiskerran jälkeen aloitimme yhteistyön heidän kanssaan. Yhteistyön tarkoituksena oli järjestää koko perheelle suunnattu liikuntatapahtuma keväällä 2009. Suunnitelmissa oli myös silloin, että perheliikunta näkyisi tapahtuman myötä Jumppaseuran ohjelmistossa syksyllä 2009.

6.1.1 Tapahtuman tavoitteet

Perheliikuntatapahtuman suunnittelu alkoi syksyllä 2008 yhdessä Jumppaseuran kanssa. Tapahtuman suunnittelu alkoi tavoitteiden asettamisesta. Tavoitteena oli saada koko perhe liikkumaan yhdessä, luoda lapsille mahdollisuus kokea onnistumisen elämyksiä yhdessä vanhempien kanssa liikkumisesta sekä tarjota mukava perhepäivä yhdessä liikkuen ja leikkien. Lisäksi tapahtuman tavoitteena oli tukea lapsen kokonais-

valtaista kasvua ja kehitystä sekä kannustaa mukavaan ja toiminnalliseen yhdessä-oloon. Yhtenä tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa tapahtuma onnistuneesti.

6.1.2 Tapahtuman resurssit

Suunnittelun alkuvaiheessa lokakuussa 2008 kävimme esittelemässä ideaa tapahtumasta Jumbupaseuran johtoryhmälle, joka innostuikin heti. Saatuamme johtoryhmän hyväksynnän aloimme etsimään tapahtumapaikkaa. Paikan piti olla niin sisä- kuin ulkotiloiltaan riittävän suuri, jotta kaikki tapahtumaohjelma saataisiin toteutettua. Lopulta päädyimme Urheilupuistossa sijaitseviin Lyseon ja Urheilupuiston koulun liikuntatiloihin sekä niiden lähiympäristöön. Tapahtumapäiväksi valitsimme 18.4.2009, sillä näin meille jäi riittävästi aikaa tapahtuman suunnitteluun.

Olimme molemmat alusta asti sitä mieltä, että tapahtuma olisi perheille ilmainen. Tapahtuman järjestäminen ilman kustannuksia olisi kuitenkin ollut mahdotonta. Jo pelkästään salivuokrat ja tapahtuman markkinointi olisi tullut maksamaan useita satoja euroja. Laadimme budjetin (liite 1), johon merkitsimme kaikki tapahtumasta aiheutuvat kustannukset. Miettiessämme, mistä voisimme saada apua tapahtuman kustannuksiin, käännyimme ohjaavan opettajamme puoleen, joka neuvoi meitä hakemaan apurahaa Kymiosakeyhtiön 100-vuotissäätiöltä. Vuoden 2008 loppuun mennessä olimme hakeneet apurahaa, laatineet tapahtumalle turvallisuussuunnitelman (liite 2) ja riskikartoituksen (liite 3). Olimme asettaneet tapahtumalle tavoitteet sekä suunnitelleet sen sisällön. Lisäksi olimme laatineet palautekyselyn (liite 4), jonka tapahtumaan osallistuvat perheet täyttäisivät lähtiessään tapahtumapaikalta.

Heti tammikuussa 2009 aloimme suunnitella tapahtuman markkinointia yhdessä Mainostoimisto Sepeteuksen kanssa. Sovimme, että Sepeteus suunnittelisi tapahtumalle markkinointijulisteen ja mainoksen Kouvolan Sanomiin. Tapahtuma tarvitsi myös nimen ja useiden aivoriihien jälkeen päädyimme nimeen ”Mitä isot edellä, sitä pienet perässä”, joka mielestämme kuvasi hyvin tapahtuman sekä opinnäytetyömme sisältöä ja perusajatusta.

Koko kevät oli hyvin kiireistä tapahtuman vuoksi. Kouvolan Jumppaseuran kanssa teimme tiivistä yhteistyötä koko kevään ajan sähköpostitse, puhelimitse ja palaverissa. Jumppaseuran avustuksella saimme hankittua tärkeitä yhteistyökumppaneita kuten Kouvolan Kaupungin, Kouvolan ydinkeskusta Manski ry:n, Osuuskauppa Ympäristön sekä Iskelmä radion.

Tapahtuman toteutukseen tarvitsimme valtavan määrän erilaisia välineitä ja siksi aloimmekin kartoittaa niitä jo hyvissä ajoin. Suurimman osan välineistä saimme lainaksi Kouvolan Jumppaseuralta ja Kymenlaakson Liikunta ry:ltä, mutta osan jouduimme hankkimaan ja ostamaan itse. Helmi- maaliskuun vaihteessa aloimme kartoittaa halukkaita ohjaajia tapahtuman erilaisiin pisteisiin, niin Jumppaseurasta, kuin Kymenlaakson ammattikorkeakoulun oppilaisistakin. Tarkoituksena oli, että Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat suunnittelisivat ja ohjaisivat tapahtumaan rastiradan ja, että Jumppaseuran ohjaajat vastaisivat talkoilla sisäjumpista, tempuradasta, arvonnasta, buffetista, kasvomaalauksesta, liikenteen ohjauksesta sekä ensiavusta. Maaliskuun lopulla pidimme kaksi perehdyttämistilaisuutta, toisen Jumppaseuran ohjaajille ja toisen Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Perehdyttämistilaisuuksissa kävimme läpi käytännön asioita (vaatetusta, turvallisuutta, jumppien sisältöä, ohjaajien roolia jne.) ja vastailimme ohjaajien kysymyksiin.

Maaliskuussa kävimme viimeisiä palavereita tapahtuman sisällöstä, jolloin meille esitettiin ajatus kalustoesittelystä. Innostuimme ajatuksesta, sillä näin saattaisimme houkutella sellaisiakin perheitä liikkumaan, jotka jättäisivät muuten liikunnallisentapahtuman väliin. Tiedustelimme, olisiko Karjalan Prikaati ja Kymenlaakson Pelastuslaitos kiinnostuneita tämän tyyppisestä yhteistyöstä, ja iloksemme vastaus oli molemmilta myönteinen. Koska tapahtuma oli alkanut paisumaan yhä suuremmaksi, tuli Jumppaseurasta pyyntö tapahtuman yhteisestä avauksesta. Aloimme pohtia sopivaa avaajaa tapahtumalle. Lopulta, muutamien vastoinkäymisten jälkeen saimme avaajaksi pikajuoksija Stefan Koivikon ja Jumppaseuran silloisen puheenjohtajan Satu Lepolan.

Maaliskuun lopulla olimme yhteydessä radioon, ilmaisjakelulehtiin sekä Kouvolan Sanomien Menot-palstalle lähettämällä heille tekemämme jutun, jossa kerrottiin tapahtuman ajankohdasta, sisällöstä ja tavoitteista. Kouvolan Jumppaseura oli puoles-

taan yhteydessä Kouvolan Sanomiin tapahtumamainoksen tiimoilta. Huhtikuun toisella viikolla saimme uunituoreet mainokset käsiimme (liite 5) ja lähdimme jakamaan niitä ympäri Kouvolaan. Iskelmä Radio laati juttumme pohjalta äänimainoksen, jota soitettiin Kouvolan kävelykatu Manskilla tapahtumaa edeltävällä viikolla. Lisäksi perheliikuntatapahtuma sai näkyvyyttä Kouvolan Sanomissa ja Kaupunkilehti Vartissa.

Vielä tapahtumaa edeltävänä päivänä oli valtavasti tekemistä; kylttejä piti pystyttää ja kalustoesittelyn vuoksi osa tapahtuma-alueesta oli suljettava. Välineet saatiin vietyä tapahtumapaikalle vasta nyt ja sisätilat saatiin katsottua seuraavan päivän järjestelyjä varten. Vielä iltayöstä askartelimme viimeisiä tarvikkeita ja suunnittelimme avajaispuhetta seuraavan päivän tapahtumaa varten.

6.2 Toteutus ja sisältö

Tapahtumapäivän aamuna 18.4.2009 sää oli aurinkoinen ja tuulinen. Ennen tapahtuman avausta oli tehtävä vielä paljon valmisteluja, sillä jumppapaikat, temppurata, rastirata ja muut pisteet saatiin vasta silloin rakennettua valmiiksi. Tarkoituksena oli, että jokainen talkoolainen huolehti omasta pisteestään ja siitä, että kaikki tarvittavat välineet olivat paikalla. Jaoin jokaiselle talkoolaiselle nimikyltit ja joka pisteelle ensiapulaukut. Lisäksi huolehdimme, että kaikki olivat tietoisia omasta toimenkuvastaan ja ohjauspaikasta. Vielä ennen tapahtuman avausta merkkasimme pisteet ja rastiradan kylteillä.

Kun kello löi 11.30 ja tapahtumapaikalle alkoi tulla ihmisiä, oli avajaispuheemme aika. Puheessa toivotimme perheet tervetulleiksi, esittelimme itsemme ja kerroimme tapahtumaohjelmasta sekä tapahtumapisteiden sijainnista. Oman osuutemme jälkeen annoimme vuoron Satu Lepolalle ja Stefan Koivikolle, jotka keskustelivat muun muassa perheliikunnan merkityksestä ja tärkeydestä lapsiperheiden jokapäiväisessä arjessa. Näin perheliikuntatapahtuma ”Mitä isot edellä, sitä pienet perässä” oli valmis alkamaan.

Lyseon liikuntatilat olivat koko tapahtuman pääpaikka. Lyseon aulassa oli infopiste, jossa kerrottiin tarkemmin ohjelmasta ja opastettiin perheitä oikeille paikoille. Infossa kerättiin myös palautelappuja. Aulassa oli lisäksi arvonta, ensiapupiste ja Kouvolan Sanomien infopiste, josta lapset saivat lähteissään hakea ilmapallon ja aikuiset sen päivän Kouvolan Sanomat. Lyseon yläkerrassa oli buffetti, jossa oli mahdollisuus pikukupertavan ostoon. Lyseon parkkipaikalla Karjalan Prikaati ja Kymen pelastuslaitos järjestivät kalustoesittelyä (kuva 1). Perheet pääsivät kokeilemaan, miltä tuntui istua paloauton tai Pasin kyydissä, he pääsivät ja esittämään kysymyksiä armeijan varusmiehille ja vapaapalokuntalaisille.

6.2.1 Temppurata

Lyseon kahdessa ensimmäisessä liikuntasalissa oli koko perheen temppurata (kuva 2, kuva 3 ja kuva 4) Temppurataa kierrettiin yhdessä perheen kanssa. Tavoitteena oli, että lapsi saa onnistumisen kokemuksia erilaisista liikuntapisteistä ja, että koko perhe liikkuu yhdessä temppuradalla. Jokaisella pisteellä oli ohjeet siitä, miten pisteellä toimitaan ja miten toimintoa voidaan soveltaa. Ohjaajat vastasivat kukin kahdesta pisteestä ja heidän tehtävänä oli huolehtia turvallisuudesta ja kannustaa sekä ohjata perheitä toimimaan yhdessä.

Temppuradan pisteet olivat seuraavanlaisia (liite 6):

Ensimmäisellä pisteellä oli pomppupallo, tunneli, tasapainolauta ja trampoliini. Tarkoituksena oli, että jokaiselle perheen jäsenelle löytyi mielekästä ja haastavaa tekemistä. Ideana oli, että isompien sisarusten tai aikuisen avustuksella myös pienemmät lapset pystyivät kokeilemaan vaativimpia välineitä.

Toisella pisteellä oli ponnarihyppyjä pehmeälle patjalle. Pisteessä luona perheet saivat tehdä ohjeiden mukaisesti ja ohjaajan opastuksella erilaisia hyppyjä (esim. kynttilähyppy, kasakkahyppy, x-hyppy, puolivoltti ja pellehyppy). Perheen pienimpiä kannustettiin hyppäämään kuin tiikeri, kenguru tai kani. Ohjeena saattoi olla myös, tipahda patjalle kuin sadepisara, lehti jne.

Kolmannella pisteellä hypeltiin kiveltä toiselle. Salin lattialle oli aseteltu erivärisiä läpysköjä, joita pitkin piti hyppiä. Lattialla oli myös jalan jälkiä muistuttavia kuvia, joita pitkin astumalla pystyi harjoittelemaan vaikkapa valssin askeleita.

Neljäntenä oli jännittävä sokkoelämysrata. Piste oli rakennettu erilaisista patjoista, tyynyistä ja kankaista niin, että kävelyalusta oli mahdollisimman epätasainen. Tarkoituksena oli, että vanhempi ohjasi ensin sokkona olevaa lasta kädestä pitäen, antaen samalla neuvoja miten radalla piti edetä. Kun rata oli kierretty, vaihdettiin osia. Liikumistyylillä radalla oli vapaavalintainen.

Viidennessä pisteessä pääsi kiipeämään puolapuille ja laskemaan liukumäkeä. Puolapuilla edettiin kiiveten ja hulavanteita pujotellen. Puolapuuseinämän loppuun laskettiin alas liukumäkeä.

Kuudes piste oli esterata. Tarkoituksena oli kilpailla esteradalla perheen kanssa siitä, kuka oli nopein ja ketterin. Radalla oli aitoja joista menttiin yli tai ali, perheen jäsenten taitotason mukaan.

Seitsemännellä pisteellä riippailtiin liaaneilla. Liaanipaikalla tarkoituksena oli ylittää joki, heilauttamalla itsensä patjalta toiselle. Ohjaajien tehtävänä oli kannustaa koko perhettä yrittämään joen ylitystä.

Viimeisellä pisteellä oli tarkkuusheittoa. Pisteellä oli erilaisia heittopaikkoja eritasoisille ja ikäisille heittäjille. Heitettävät esineet olivat myös eri painoisia joten lapset pystyivät vertailemaan yhdessä vanhempien kanssa, mikä esine lensi hyvin ja mikä vähän huonommin. Ideana oli, että perheet saivat kiertää rataa haluamassaan järjestyksessä niin kauan kuin radalla viihtyivät.

6.2.2 Taaperojumppa

Lyseon viimeisessä salissa järjestettiin taaperojumppaa perheen pienimpien lasten ehdoilla. Taaperojumpan tavoitteena oli, että perheen pienimmät lapset saivat iloisia elämyksiä liikkeessaan yhdessä vanhempiensa kanssa. Lisäksi tavoitteena oli antaa

vanhemmille vinkkejä omaehtoiseen perheliikuntahetkiin kotona. Ohjattu jumppa kesti aina puolituntia kerrallaan ja koko päivän aikana perhejumppaa vedettiin viitenä eri ajankohtana. Taaperojumpassa ohjaajat veivät tuntia eteenpäin ja vanhempien tehtävänä oli jumpata yhdessä lastensa kanssa.

Taaperojumppa aloitettiin Fröbelin palikoiden jumppalaululla (pää, olkapää, peppu, polvet jne.). Ohjaajat mallittivat ja tarkoituksena oli, että pienet lapset leikkivät vanhemman sylissä ja isommat lapset leikkivät yhdessä lattialla seisten. Lämmittelyleikin jälkeen kierrettiin yhdessä ohjaajan johdolla tehtävärataa (kuva 5). Ohjaajan tehtävänä oli radan aikana avustaa ja ohjeistaa perheitä sekä innostaa ja kannustaa liikkumaan yhdessä lapsensa kanssa.

Tehtävärata:

1. Kehotunneli: Aikuinen muodosti kehostaan mahdollisimman monta erilaista kehotunnelia, mistä lapsi voi mennä läpi.
2. Helikopteri: Aikuinen pyöritti lasta ympäri, kainaloiden alta kiinni pitäen.
3. Trampoliinihyppy: Lapsi hyppi trampoliinissa vanhempiensa avustuksella.
4. Esiliina: Lapsi seiso i aikuisen jalkaterien päällä kasvot eteenpäin tai aikuiseen päin. Aikuinen tuki lasta kainaloiden alta tai kyynärvarsista ja kävelei eteenpäin merkityn matkan lapsi kyydissä.
5. Hernepussin/pallon heitto: Heitettiin hernepussia eri etäisyyksien päässä oleviin vanteisiin tai syöteltiin palloa lapsen kanssa.
6. Etureppu- tai reppuselkä pujottelu: Eturepussa vanhempi otti lapsen syliinsä niin, että lapsen jalat kiertyivät vanhemman lanteille. Tuettiin lasta pepun alta ja yläselästä. Vanhempi suoritti merkityn pujotteluradan lapsen ollessa eturepussa tai reppuselässä.

7. Kieriminen alustalla

8. Ratsastus/ kottikärrykävely: Lapsi ratsasti vanhemman selässä merkityn matkan tai vanhempi ohjasi lasta kottikärrykävelyssä merkityn matkan.

9. Liukumäki: Vanhempi avusti lasta liukumäessä

10. Tunneli

Taaperojumpan lopuksi rentouduttiin lakanajumpassa (kuva 6). Tarkoituksena oli, että perheet jakautuivat ryhmiin siten, että kaikissa ryhmissä oli vähintään kaksi aikuista. Jokaiselle ryhmälle jaettiin oma lakana ja aikuiset ottivat lakanan molemmista päistä kiinni. Rauhallisen musiikin soidessa, lapset saivat maata lakanan alla aikuisten sitä huljuttaessa. Huljutuksen jälkeen jokainen lapsi sai vuorollaan mennä istumaan keskelle lakanaa. Aikuiset nostivat lakanan ylös ja keinuttivat tovin, jonka jälkeen oli seuraavan lapsen vuoro.

6.2.3 Vauhdikas perhejumppa

Urheilupuiston koulun liikuntatiloissa järjestettiin taaperojumpan tavoin vauhdikasta perhejumppaa viitenä eri ajankohtana. Vauhdikkaassa perhejumppassa leikittiin leikkivarjoleikkejä ohjaajien opastuksella. Vauhdikkaan perhejumpan tavoitteena oli saada koko perhe leikkimieliseen ja vauhdikkaaseen liikuntaan mukaan. Tavoitteena oli myös tarjota mallitunti ohjatusta perheliikuntatunnista.

Jumppa alkoi yhteisellä musiikin tahdittamalla liikuntaleikillä. Musiikin soidessa perheet liikkui salissa ja kun musiikki taukosi, laittoivat lapset ja vanhemmat ohjaajan sanomat kehonosat vastakkain. Myös perheet saivat keksiä, mitkä kehonosat seuraavaksi laitetaan vastakkain. Lämmittelyn jälkeen leikittiin leikkivarjoleikkejä.

Leikkivarjoleikkejä (Jos paljon leikkiöitä otetaan kaksi varjoa)

1. Perheet kävivät leikkivarjon ympärille ja heiluttelivat ensin kevyesti (tyynituu-li) kuviteltiin tuulen yltyvän pikkuhiljaa hirmumyrskyksi. Välillä tuuli taas tyyntyi.
2. Aikuiset pitivät varjosta kiinni ja nostivat sen korkealle. Lapset juoksivat ohjaajan merkistä varjon alle ja takaisin omalle paikalleen ennen kuin varjo ehti kokonaan alas.
3. Otettiin oikealla kädellä varjosta kiinni ja juostiin kevyin keijumaisin askelin varjoa ympäri. Muutettiin askelten voimakkuutta pikkuhiljaa niin, että lopulta juostiin tömistellen kuin luolamiehet. Vaihdettiin välillä suuntaa.
4. Parit tarttuivat varjosta kiinni jonkun värin kohdalta. Osallistujat nostivat varjoa korkealle ylös ja alas, kun ohjaaja sanoi jonkin värin, lähtivät sen värin kohdalla olevat vaihtamaan paikkaa.
5. Teltta. Otettiin varjon reunoista kiinni ja laskettiin esim. kolmeen jolloin kaikki menivät varjon alle istuen varjon sisäreunojen päälle. Varjosta muodostui teltta.

Jos aikaa vielä jäi, leikittiin tunnelipalloa. Tunnelipallossa lapset ja aikuiset jaetaan kahteen joukkueeseen. Ryhmät seisovat jonossa haara-asennossa ja ensimmäisellä on pallo kädessä. Jonon ensimmäinen vierittää pallon takana seisovien jalkojen välistä ja viimeinen jonossa ottaa pallon ja juoksee jonon ensimmäiseksi. Leikki kestää niin kauan, että kaikki joukkueen jäsenet ovat vierittäneet pallon kerran tunnelin läpi. Tunnin lopuksi aikuinen hieroi eli leipoi lapsen ohjaajan ohjeiden mukaisesti.

6.2.4 Pihapelit

Urheilupuiston koulun pihalla perheet pääsivät pelaamaan pihapelejä (kuva 7) yhdessä oman perheen kanssa tai esimerkiksi naapuri perhettä vastaan. Tavoitteena oli, että vanhemmat opettaisivat lapsille jo heille ennestään tuttuja pelejä. Lisäksi tavoitteena oli haastaa perheet leikkimieliseen kisailuun.

Pihapelipaikalla oli myös mahdollisuus käydä harjoittelemassa erilaisia hyppynaruhyppyjä. Jos vaativammat naruhyppyt tuntuivat haastavilta, pienemmät lapset pääsivät kokeilemaan miten sujui hyppy ”käärmeiden” ja ”laineiden” yli. Ohjaajien tehtävänä oli tälläkin pisteellä kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä. Lisäksi heidän tehtävänä oli ohjata perheitä omatoimiseen tekemiseen pihapelien parissa. Pihapelien vieressä oli Retkipalvelu Ilanderin järjestämä nuotiopaikka, missä perheillä oli mahdollisuus makkaranpaistoon ja lämpimän mehun sekä nokipannukahvin ostoon.

6.2.5 Rastirata

Ulkona Urheilupuiston ja Lyseon lähiympäristössä Kyamk:n opiskelijat järjestivät perheille koko tapahtumapäivän ajan rastirataa. Rastiradalla oli viisi pistettä, jossa jokaisessa hauskaa yhdessä tekemistä.

Ensimmäisellä rastilla (kuva 8) perheet pääsivät kokeilemaan muun muassa twistnarua, pesislyöntejä ja pujottelua. Tarkoituksena oli, että vanhemmille lapsuudesta tutut liikuntavälineet tulisivat rastin aikana perheen jälkikasvullekin tutuiksi.

Toisella pisteellä oli tarkkuusheittoa. Ideana oli haastaa koko perhe tarkkuusheittokilpailuun huomioiden kuitenkin lasten ikä- ja kehitystaso.

Kolmannelle pisteelle oli rakennettu hämähäkinseitti (kuva 9), josta koko perheen oli yhteistuumin päästävä läpi ehjin nahoin. Jos tarkkuusheitossa aikuiset olivat vahvoilla, niin nyt oli lasten vuoro loistaa.

Neljännellä pisteellä taiteiltiin katuliiduilla (kuva 10). Perheiden tehtävänä oli piirtää esimerkiksi perhepotretti tai erilaisia liikuntaratoja, joita sitten voitiin suorittaa yhdessä taideteoksen valmistuttua.

Viidennellä pisteellä perheet saivat harjoitella sählyä (kuva 11) koko porukalla: pujottelua, syöttöjä ja maalilaukauksia. Viimeistään tässä vaiheessa myös isät innostuivat yhdessä tekemisestä.

6.3 Tapahtuman arviointi

Kun aloimme järjestää tapahtumaa syksyllä 2008, emme tosiaankaan tienneet, kuinka suureen urakkaan olimme ryhtymässä. Tapahtuma kasvoi kasvamistaan ja pian alkoi tuntua siltä, että hommaa riitti enemmän, kuin meillä oli aikaa tehdä. Kumpikaan ei ollut osannut ajatella kuinka paljon perheliikuntatapahtuman järjestäminen vaati työtä ja mihin kaikkiin asioihin piti varautua. Jatkuvasti tuli uusia asioita joita piti ottaa huomioon tai selvittää. Vaikka työtä olikin paljon, olimme molemmat todella innostuneita ja motivoituneita suunnittelemaan sekä järjestämään perheliikuntatapahtumaa.

Yhteisiä tapaamisia meillä oli syksyn ja kevään aikana useasti, ja välillä oli todella haasteellista sovittaa aikatauluja yhteen. Olimme toisiimme yhteydessä lähes päivittäin sähköpostin tai puhelimen välityksellä. Tapahtuman sisällön suunnittelu oli meille molemmille jo pelkästään oman liikuntataustamme ja työkokemuksemme ansiosta melko helppoa. Liikunnallisen osuuden saimmekin suunniteltua jo hyvin varhaisessa vaiheessa ja se pysyi lähes samana loppuun asti. Haastavaa sen sijaan oli tapahtuman järjestämisessä oleellisena osana olevat muut käytännön asiat, kuten markkinointi- ja turvallisuussuunnitelman laadinta. Tapahtuman markkinointi oli hyvin oleellinen osa, mutta se oli myös alue, josta meillä molemmilla oli hyvin vähän aikaisempaa kokemusta tai tietoa. Onneksemme saimme apua Kouvolan Jumppaseuralta, jossa tiedettiin mihin ja keihin kannatti ottaa yhteyttä.

Toisen haasteen heti suunnittelun alkuvaiheessa toi turvallisuussuunnitelman sekä riskikartoituksen tekeminen. Kummallakaan meistä ei ollut käsitystä siitä, millaisia nii-

den kuuluisi olla tai mitä asioita niiden tulisi pitää sisällään. Ahkeran etsinnän ja opiskelun jälkeen saimme kuitenkin tehtyä tapahtumallemme oikeaoppisen turvallisuus-suunnitelman ja riskikartoituksen. Kaikki sujui suunnitelmien mukaan ja tapahtuma alkoi tuntua todelliselta.

Tapahtuman lähestyessä keväällä 2009 olimme molemmat tosi väsyneitä. Onneksi olimme tehneet hyvät suunnitelmat siitä, mitä kaikkea pitäisi huomioida ja tehdä ennen tapahtumaa. Yllätyksiä tuli koko ajan ja aina oli jotakin, mitä emme olleet muistaneet huomioida. Ei ollut varmaan päivääkään, kun emme olisi tehneet jotakin tapahtuman eteen. Olimme yhteydessä eri yhteistyökumppaneihin, Jumppaseuraan ja toisimme päivittäin yleensä useita tunteja ja istuimme palaverissa monien eri tahojen kanssa. Haalimme välineitä ympäri kaupunkia ja, koska kaikkea ei löytynyt hankimme välineitä kaupoista. Metsästimme ohjaajia ja talkoolaisia sekä avajaispuheen pitäjää. Vielä viikkoa ennen tapahtumaa tuntui, että kaikki oli kesken. Paniikki ja stressi siitä, saisimmeko kaiken ajoissa kuntoon, oli melkoinen.

Saimme kaiken kuitenkin tapahtumapäivään mennessä valmiiksi. Aamulla olimme molemmat todella jännittyneitä siitä, minkä verran tapahtuma keräisi väkeä ja pysyisikö ilma aurinkoisena koko päivän. Lisäksi meillä oli vielä paljon tekemistä ennen tapahtuman alkua. Kun kaikki 30 talkoolaista tulivat yhtä aikaa sisään, oli alku melkoista hässäkkää. Saimme jaettua kuitenkin ohjeet nopeasti, ja onneksemme jokainen ohjaaja huolehti suunnitelmien mukaisesti oman pisteen valmistelusta. Näin jälkikäteen ajatellen olisimme voineet välttää aamun hässäkän suunnittelemalla työnjaon vieläkin paremmin. Moni talkoolaisista laittoi pisteensä kuntoon hetkessä, kun taas esimerkiksi tempurataa rakennettiin viimeisille minuuteille asti. Näin osa seisoskeli ja pyöritteli peukaloita, kun taas toiset paiskivat töitä hikiotsalla. Kaikesta huolimatta pisteet saatiin valmiiksi ajallaan ja tapahtuma voitiin avata.

Tapahtuman ohjelma ja sisältö toimi lähestulkoon moitteettomasti koko päivän ajan ja järjestelyt saivat kehuja. Olimme suunnitelleet päivän ohjelman tarkasti ja huolellisesti ja siksi koko tapahtuma sujui ongelmitta. Saimme paljon kiitosta monipuolisesta ja erilaisesta ohjelmasta niin perheiltä, talkoolaisilta kuin Kouvolan Jumppaseuraltakin. Liikunnallisen toiminnan lisäksi, kasvomaalaus, kalustoesittely, nuotiopaikka sekä

Kouvolan Sanomien ilmapallot saivat paljon kehuja. Perheet olivat hämmästyneitä siitä, että jotain tällaista saa vielä ilmaiseksi. Talkoolaiset olivat tyytyväisiä siitä, ettei tapahtuma työllistänyt etukäteen suunnittelulla tai esimerkiksi välineiden hankinnalla. Lisäksi he kiittelivät etukäteen saatua kattavaa infoa tapahtumasta ja järjestäjien kannustusta.

Yhtenä tavoitteenamme oli, että perheet liikkuisivat päivän aikana yhdessä. Tähän tavoitteeseen emme mielestämme kuitenkaan päässeet toivomallamme tavalla. Olimme pyrkineet kaikessa markkinoinnissa viestittämään sitä, että tapahtumassa perheet liikkuisivat yhdessä. Kuitenkin osalla vanhemmista oli käsitys, että ainoastaan lapset liikkuvat. Ohjaajille ja meille järjestäjille tämä toi tietysti pientä lisähaastetta, sillä vanhempia piti kannustaa jatkuvasti mukaan yhteiseen toimintaan. Osa vanhemmista lähti heti mukaan, toisia piti vähän kannustaa, ja loput tyytyivät sivusta seuraajan rooliin. Toisaalta toimimme omalta osaltamme niin hyvin kuin vain pystyimme, kannustimme perheitä liikkumaan yhdessä eri pisteillä. Lisäksi muistutimme ohjaajia kannustamisen tärkeydestä. Jälkikäteen ajatellen olisi meidän pitänyt painottaa ohjaajille vanhempien mukaan kannustamisen tärkeyttä vieläkin enemmän.

Omasta mielestämme järjestimme hienon perheliikuntatapahtuman siihen nähden, että aikaisempaa kokemusta tapahtuman järjestämisestä meillä ei ollut lainkaan. Tapahtuma vaati paljon työtä ja kyyneleiltäkään ei välttytty. Kuitenkin sen toteuttaminen oli mahtava kokemus, jota emme ihan hetkessä unohda. Loppuen lopuksi koko tapahtumapäivä oli onnistunut ja uskomme sen myös tukeneen perheiden yhdessäoloa sekä antaneen vinkkejä kotona tapahtuvaan omaehtoiseen perheliikuntaan. Toivomme, että perheliikuntatapahtuma ”Mitä isot edellä, sitä pienet perässä” saa jatkoa myös tulevina vuosina Kouvolan Jumppaseuran järjestämänä ja että vielä tulevina vuosina Jumppaseuran ohjelmistossa näkyy perheliikunta entistäkin paremmin.

Jännitimme turhaan, tulisiko perheitä paikalle. Vaikka tapahtuman avauksessa perheitä oli vielä vähän, ihmisiä tuli tasaiseen tahtiin koko päivän ajan. Etenkin Lyseon liikuntatiloissa oleva tempurata oli todella suosittu. Toki ihmisiä riitti myös muille pisteille, vaikka kova tuuli verottikin jonkin verran pihapelien ja rastiradan kävijöitä. Huomasimme jo heti tapahtuman avauksen jälkeen, että tapahtuma-alue oli liian laaja

ja opaskylttejä liian vähän. Monet perheet eivät selvästikään löytäneet Urheilupuiston koululla olevaan perhejumppaan vaan luulivat tapahtuma-ohjelman olevan ainoastaan Lyseon liikuntahallissa. Tämän huomattuamme pyrimme ohjaamaan perheitä myös Urheilupuiston koulun suuntaan kertoen samalla mitä ohjelmaa siellä oli tarjolla. Infopisteen ansioista myös perheet osasivat kysyä neuvoa tapahtuma-alueen ohjelmasta ja pisteiden sijainnista.

Sisällölle asettamiimme tavoitteisiin pääsimme mielestämme päivän aikana melko hyvin. Tempuradalla lapset olivat innoissaan ja myös osa vanhemmista lähti mukaan liikkumaan. Olisimme kuitenkin toivoneet, että vieläkin useammat vanhemmat olisivat rohkeasti heittäytyneet liikunnan ja leikin maailmaan. Taaperojumpassa tavoitteisiin päästiin hienosti. Pienet lapset nauttivat rauhallisesta liikuntahetkestä ja koska tehtävät vaativat aikuisen apua, saatiin vanhemmat lähes poikkeuksetta mukaan tuhuamaan. Uskomme, että vanhemmat saivat myös uusia ja helposti toteutettavissa olevia liikuntavinkkejä kotiin vietäväksi.

Vauhdikas perhejumppa oli hieman muusta ohjelmasta syrjässä, ja siksi osanotto oli vähäisempää kuin muilla pisteillä. Lapset pitivät tunnista kovasti, mutta aikuiset lähtivät aluksi hieman nihkeämmin mukaan. Oli kuitenkin ilo huomata, että lopulta pienellä kannustuksella saatiin vanhemmat osallistumaan ohjattuun perhejumppaan. Mielestämme vanhemmat saivat hyvän kuvan siitä, mitä ohjattu perhejumppatunti esimerkiksi Kouvolan Jumppaseurassa voisi sisältää.

Pihapeleissä asettamiimme tavoitteisiin ei mielestämme päästy toivotulla tavalla. Sillä vaikka pelejä oli tarjolla ja lapset olisivat olleet kiinnostuneita, aikuisilla oli jo kiire seuraavaan paikkaan. Uskomme tämän johtuvan osaksi kylmästä ja tuulisesta säästä. Lisäksi syynä saattoi olla se, että tekemistä oli niin paljon ja peleissä olisi vierähtänyt paljon aikaa. Rastirata onnistui mielestämme hyvin, ja perheet selvästi pitivät monipuolisesta tekemisestä. Vanhemmat lähtivät mukaan rastitehtäviin ja kannustivat lapsia erilaisiin liikuntatehtäviin. Lisäksi vanhemmat alkoivat yllättävän helposti opettaa lapsille heille tuttujen liikuntavälineiden käyttöä.

Oli mukava huomata, kuinka paljon tapahtumamme oli saanut perheitä liikkeelle. Ikä-
jakauma päivän aikana oli odotusten mukaisesti vauvasta vaariin. Yllätyimme iloisesti
siitä, että moni isä oli lähtenyt lastensa kanssa viettämään toiminnallista perhepäivää.
Mielestämme saavutimme tapahtumalle asettamamme tavoitteet hyvin. Perheiden pa-
lautteista sekä tekemistämme havainnoista voimme todeta, että perheet nauttivat yh-
dessäolosta ja mukavasta päivästä liikunnallisen toiminnan parissa.

7 POHDINTA

Opinnäytetyössämme tavoitteena oli perheliikuntatapahtuman järjestäminen lapsille, vanhemmille sekä heidän lähipiirilleen. Tapahtuman järjestämisen myötä olemme oppineet paljon hyödyllisiä taitoja tulevaa ammattiamme varten. Suunnittelu- sekä yhteistyötaitomme ovat kehittyneet valtavasti opinnäytetyötä tehdessä sekä toiminnallista tapahtumaa järjestäessä.

Oman oppimisemme tavoitteena opinnäytetyötä tehdessämme oli tulla tietoisiksi perheen yhdessäolon merkityksestä lapsen ja koko muun perheen hyvinvoinnille sekä oppia tukemaan perheiden yhdessäoloa liikunnan keinoin. Mielestämme saavutimme asettamamme tavoitteen sekä teoreettista että toiminnallista osuutta tehdessämme. Opinnäytetyömme teoreettisessa osassa tarkastelimme nykypäivän perheen arkea sekä etsimme keinoja vanhempien tukemiseen lastensa liikuttajina. Selvitimme myös, mitä merkitystä perheliikunnalla on perheen yhdessäololle ja lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Toiminnallisessa perheliikuntatapahtumassamme suunnittelimme ja toteutimme erilaisia perheliikuntamalleja. Annoimme vinkkejä siitä, millaista liikuntaa voi harrastaa yhdessä perheen kanssa kotona tai millaista perheliikunta voisi olla ohjatulla perheliikuntatuokiolla.

Tavoitteenamme oli lisäksi oppia ymmärtämään liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä perheen keskinäiselle vuorovaikutukselle ja hyvinvoinnille. Teoreettisesta osuudestamme selviää, että lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen perusedellytys on vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus. Liikunta taas on lapselle luontainen tapa oppia, ja sen avulla lapsi kehittyy niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Yhdessä vanhemman kanssa liikkuesssa lapsen on turvallista opetella uusia elämässä tarvittavia tietoja ja taitoja.

Yhtenä oman oppimisemme tärkeimpänä tavoitteena oli, että ymmärtäisimme tulevana varhaiskasvattajina vanhemmuuden tukemisen merkityksen koko perheen hyvinvoinnille. Olemme mielestämme päässeet tähän tavoitteeseen ja ymmärtäneet vanhemmuuden tukemisella olevan suuri merkitys koko perheen hyvinvointia ajatellen. Voimme tulevana varhaiskasvattajina käyttää opinnäytetyöstämme saatua

asiantuntijuuttamme perheen voimavarojen etsimiseen ja löytämiseen. Mielestämme on tärkeää, että vanhemmat saavat riittävästi tukea elämäntilanteeseensa, jotta he kykenevät selviytymään arjen haasteista. Kun arki sujuu, vanhemmilla riittää voimavaroja yhteisiin hetkiin lastensa kanssa.

Tapahtuma osoitti, että perheet viettävät vielä vapaa-aikaa yhdessä ja että lapset nauttivat leikistä ja liikunnasta yhdessä vanhempiensa kanssa. Lapset haluavat oppia jatkuvasti uusia taitoja. Oppiminen tapahtuu itse tekemällä ja kokeilemalla. Perheliikunta tapahtumaan osallistuneet vanhemmat pitivät selvästi tärkeänä perheen yhteistä aikaa ja liikkuivat myös vapaa-ajallaan paljon yhdessä.

Perheliikuntatapahtuma onnistui hyvin. Sen leikkimielinen ja avoin ilmapiiri houkutteli lapset ja aikuiset toimimaan. Osalle mukana olevista perheistä perheliikunta oli uutta, kun taas toisille päivittäiseen arkeen liittyvää toimintaa. Vanhemmat liikkuivat toimintapisteistä toiseen yhdessä lastensa kanssa ja olivat näin lastensa saatavilla koko ajan. Iloksemme he myös rohkaisivat ja kannustivat lapsia liikkumaan ja kokeilemaan uusia asioita. He iloitsivat yhdessä lastensa kanssa onnistumisista ja antoivat lapsille positiivista palautetta. Osa aikuisista toimi mallina lapsilleen lähtemällä luontevasti mukaan erilaisille toimintaradoille. Vanhemmat olivat myös kiinnostuneita saamaan tietoa perheliikunnasta sekä muista lasten liikuntamahdollisuuksista.

Uskomme tapahtuman antaneen jokaiselle osallistujalle jotakin. Päivän anti saattoi olla joko tietoa perheliikunnasta, käytännön vinkkejä kotiin viemiseksi tai yksinkertaisesti oivallus siitä, miten yhteistä aikaa perheen kanssa voi käyttää. Tapahtumassa oli tekemistä eri-ikäisille ja tasoisille liikkujille. Tapahtuman monipuolinen ohjelmisto sai paljon kiitosta ja perheet toivoivat, että tämän tyyppisiä tapahtumia järjestettäisiin jatkossakin lisää. Kaikesta saamastamme palautteesta voimmekin päätellä, että perheet pitävät vielä tänäkin päivänä yhdessäoloa tärkeänä ja arvokkaana asiana.

Teimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden Kouvolan Jumppaseuralle ja tarkoituksenamme oli selvittää liikkuvatko perheet yhdessä ja olisivatko he valmiita liikkumaan ohjatussa perheliikuntaryhmässä. Lisäksi tarkoituksena oli lisätä perheliikuntaa Jumppaseurassa. Iloksemme Jumppaseuran tämän syksyn ohjelmistossa oli kaksi per-

heliikuntaryhmää. Tämän lisäksi suurin osa jumpista on pyritty räätälöimään niin, että aikuiset ja lapset pystyvät liikkumaan yhtä aikaa omilla tunneillaan eri puolilla salia. Jumppaseura on myös tänä syksynä osallistunut aktiivisesti erilaisiin perheliikunta tapahtumiin kuten Hippon Perheliikuntatapahtumaan. Uskomme, että Kouvolan Jumppaseura kehittää perheliikuntaa edelleen ja, että tulevaisuudessa liikuttaa perheitä yhä monipuolisemmin.

Jatkossa meitä kiinnostaisi tutkia, kuinka perheliikuntaa voisi sisällyttää varhaiskasvatukseen ja millaisia vaikutuksia perheliikunnalla on päivähoitossa. Miten se edistää vanhempien ja varhaiskasvattajien yhteistyötä ja tukee perheiden yhdessäoloa? Meillä molemmilla on jo jonkin verran omakohtaisia kokemuksia perheliikunnan käytöstä päivähoitossa ja uskomme sen olevan tehokas ja hyvä keino vanhempien ja lasten yhdessäolon tukemiseen. Tulemme varmasti molemmat jatkossakin käyttämään perheliikuntaa yhtenä perheiden kanssa tehtävän yhteistyön välineenä.

Oma ammatillisuutemme on kehittynyt opinnäytetyöprosessin edetessä todella paljon. Olemme saaneet valtavasti tärkeää tietoa lapsen kehityksestä, perheen yhdessäolosta, vanhemmuuden tukemisesta sekä liikunnan osallisuudesta näihin kaikkiin. Teoreettisen tiedon lisäksi suunnittelu- ja ohjaustaitomme ovat kehittyneet ja olemme saaneet työskentelytaitoihimme varmuutta. Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden kautta olemme saaneet myös uusia kontakteja, joiden myötä yhteistyötaitomme ovat kehittyneet. Perheliikuntatapahtuma ”Mitä isot edellä, sitä pienet perässä” on ollut merkittävä kokemus meille molemmille. Se on avannut uusia ovia ja tarjonnut erilaisia mahdollisuuksia kehittää omaa osaamistamme ja jo kehittynyttä ammatillisuuttamme.

LÄHTEET

Arvonen, S. 2004. Mitä perheliikunta on? Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja, s. 28 – 29. Helsinki: Edita.

Arvonen, S. 2004. Perheliikunnan tavoitteet. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja, s. 32 – 38. Helsinki: Edita.

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. Jyväskylä: WSOY.

Autio, T. 1997. Liiku ja leiki. motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Hautamäki, A. 2004. Perhe tänään. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla - Perheliikunnan käsikirja, s. 17, 20, 21. Helsinki: Edita.

Järvinen, M., – Laine, A. & Hellman- Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Hämeenlinna: Karsiton Kirjapaino Oy.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammi.

Karvonen, P., – Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lastasi. Vaajakoski: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Kekkonen, M. 2008. Lapset liikkeelle – päivähoido liikuttaa: Kasvatuskumppanuus liikuttaa. Nuoren Suomen julkaisu.

Kempainen, P. 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Vantaa: Kannustusvalmennus P & K Oy.

Kemppinen, P. & Rouvinen-Kemppinen, K. 2004. Lasten kasvatuksen aarrearkku. Vantaa: Kannustusvalmennus P & K Oy.

Kyrölämpi-Kylmänen, T. 2008: Lapsen hyvä arki. Saatavissa:
<http://www.lapsiasia.fi/nyt/kolumni/kirjoitus/view/1394561> [viitattu: 4.10]

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalisen kehitys. Keuruu: Otava.

Pönkkö, A. 2004. Perheliikunta päiväkotien yhteistyössä. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla – Perheliikuntaohjaajan käsikirja, s.140-141. Helsinki: Edita.

Ronkainen, P. 2008: Lapsen hyvässä arjessa on rauha. Saatavissa:
<http://www.savonsanomat.fi/mielipide/artikkelit/lapsen-hyv%C3%A4ss%C3%A4-arjessa-on-rauha/204355> [viitattu 4.10.2009]

Salmela, P. 2008. Lapset liikkeelle – päivähoito liikuttaa: Terveellisiin elintapoihin on vaikutettava tänään. Nuoren Suomen julkaisu.

Suomen Latu ry 2005. Perheliikuntatoiminnan arvot. Saatavilla:
<http://www.perheliikunta.net/hilavitkutin/hilavitkutin.cgi?S0102> [viitattu 3.10.2009]

Tähtinen, E. & Kalliomaa, M 2004. Kasvatuskumppanuus. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla – Perheliikuntaohjaajan käsikirja, s. 133-136. Helsinki: Edita.

Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma Stakes 2005. Saatavissa:
<http://varttua.stakes.fi/NR/rdonlyres/DD04983E-D154-4FE4-90A1-E2690175BE26/0/vasu.pdf> [viitattu 3.10.2009]

Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1129182557550/passthru.pdf> [viitattu 4.10.2009]

Varttua, Varhaiskasvatuksen verkkopalvelu – Kasvatuskumppanuus 2007. Saatavissa: <http://varttua.stakes.fi/FI/Sisallot/kasvatuskumppanuus/index.htm> [viitattu 3.10.2009]

Vuori, I 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa Arvonen (toim.) Porukalla – perheliikuntaohjaajan käsikirja, s.57–59. Helsinki: Edita.

Väestöliiton perhebarometri 2001. Saatavissa:
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12331/URN_NBN_fi_jyu-2006353.pdf?sequence=1 [viitattu 4.10.2009]

Zimmer, R 2001. Liikunta kasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy.

BUDJETTI**MENOT:**

SALIVUOKRAT	50 €
MARKKINOINTIJULISTEEN SUUNNITTELU, LEHTIMAINOKSET + FLYERIEEN MONISTUSKULUT	800€
ENSIAPUVÄLINEET	100€
VÄLINEHANKINNAT	350€
MENOT YHTEENSÄ	1300€

TULOT:

KYMIOSAKEYHTIÖN 100-VUOTISSÄÄTIÖN LAHJOITTAMA APURAHA	1000€
KOUVOLAN KAUPUNKI	300€
TULOT YHTEENSÄ	1300€

TURVALLISUUSUUNNITELMA

Tapahtuman nimi:	"Mitä isot edellä, sitä pienet perässä" koko perheen yhteinen perheliikuntatapahtuma
Tapahtuma-aika:	18.4.2009 klo.11.30–16.00
Tapahtumapaikka	Kouvola
Tarkka osoite ja ajo-ohjeet	Palomäenkatu, 45100 Kouvola
Olosuhteet, tapahtumapaikan tarkempi kuvaus	Tapahtuma järjestetään Lyseon liikuntahallissa ja urheilupuistonkoulun liikuntatiloissa sekä ulkona niiden lähi-alueella. Kaikki tilat ovat sadan metrin säteellä toisistaan.
Osallistujien kuvaus	Tapahtumaan on vapaa pääsy joten tarkkaa osallistujamäärää ei tiedetä/ tietty kohderyhmä. Osallistujia vauvasta vaariin, eli hyvin eri-ikäisiä ja kuntoisia osallistujia odotetaan paikalle. Kaikilla ei välttämättä liikuntavälineitä.
Tapahtuman suorituspaikat ja opasteet	Lyseon liikuntatiloissa: Tempurata, taaperojumppaa, buffetti, ensiapu, info ja arvonta Lyseon piha-alue: kalustoesittely, rastirata Urheilupuiston liikuntasali: vauhdikas perhejumppa Urheilupuiston koulun piha-alue: pihapelejä, nuotiopaikka Tapahtumapaikka opastettu.
Välineet:	Välineiden kunto tarkistetaan etukäteen. Käytettävät välineet säilytetään toimintapisteillä selkeästi merkityillä paikoilla, johon osallistuja palauttaa välineen käytön loputtua
Tapahtuman vastuuhjaajien yhteystiedot	Annu Ilander/ 040-5739696 Lisa Kemppi/ 044-0415176
Muiden ohjaajien /järjestyksenvalvojen yhteystiedot	Kouvolan Jumppaseuran toiminnanjohtaja Annemari Toukonen/ 0405018279
Ensiapu valmius	Tapahtuman ajan Lyseon liikuntatilojen aulassa on yksi selkeästi merkitty ensiapupiste missä toimii kaksi ensiapukoulutuksen saanutta henkilöä, lisäksi tapahtumapisteiden vetäjillä on hätä ensiapuvälineet.
Hätätilanne ohje:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pysähdy ja arvioi tilanne 2. Sovi työnjako ja tilanteen johtaminen 3. Välitön ensiapu ja muut tarvittavat toimenpiteet 4. Soita 112 ja kerro mikä on tilanne 5. Opasta pelastusajoneuvo ja sopikaa kuka menee vastaan 6. Kun tilanne on ohi, välittömästi ilmoitus vastuu ohjaajille. Lausuntoja tapahtumasta antaa vain vastuu ohjaajat. 7. Tehdään raportti tapahtumasta 8. Ilmoitetaan tarvittaessa viranomaisille <p>Lähin terveyskeskus/sairaala: Kuusankosken aluesairaala päivystää viikonloppuisin : Sairaalankuja 3 C 45750 Sairaalamäki Vaihde (05) 22051 Yleinen hätänumero 112, poliisi 10022</p>

PERHELIIKUNTA TAPAHTUMAN RISKIKARTOITUS

Järjestäjä: Kouvolaan jumppaseura

Tapahtumapaikka: Palomäenkatu, 45100 Kouvola

Mitä voi tapahtua?	Todennäköisyys?	Seuraukset	Ennaltaehkäisevät toimenpiteet
Tapaturma	Liikkuessa erilaiset tapaturmat ovat hyvin todennäköisiä	Eriaiset vammat kuten mustelmat, haavat, kuhmut, revähdykset jne.	Valvonta, turvalliset välineet sekä ympäristö
Tulipalo	Hyvin epätodennäköistä	Rakennus- ja ihmisvahingot	Valvonta etenkin nuotiopaikalla, paloturvallisuus suunnitelma ja sammutusvälineet
Sairaskohtaus/ allergiakohtaus	Epätodennäköistä	Riippuen sairaskohtauksesta esim. rintakipu tai tajuttomuus	Ammattitaitoinen henkilökunta
Eksyminen	Mahdollista (iso alue + paljon ihmisiä)	Hätäntyminen	Tapahtuma-alueella selkeä info/kokoontumispiste ja siitä tiedottaminen
Tappelu	Hyvin epätodennäköistä	Kaaos ja vahingoittaminen	Järjestyksenvalvojat
Sähkökatkos	Mahdollinen mutta epätodennäköinen	Sähkölaitteita ei voi käyttää esim. musiikkilaitteet, valot ym.	Sähkökatkoksen ajan järjestetään ohjelmaa ulkotiloissa
Vetäjien/järjestäjien/muun henkilökunnan sairastuminen	Mahdollista	Liian vähän henkilökuntaa tapahtuman järjestämiseksi, kaikkia suunniteltuja pisteitä ei voida toteuttaa	Tarpeeksi henkilökuntaa ja varalla olevia vetäjiä
Liikenne tapaturma parkkialueella	Mahdollista	Peltivauriot tai henkilövahingot	Liikenteenvalvojat/valvonta
Ulkopuoliset häiriköt	Mahdollista	Yleinen häiriö	Järjestyksenvalvojat
Huonot sää olosuhteet	Hyvin mahdollista	Ulkona tapahtuva ohjelmisto peruttava	Varasuunnitelman teko sisätiloihin



Kouvolan Jumppaseura ry

”MITÄ ISOT EDELLÄ, SITÄ PIENET PERÄSSÄ” - PALAUTEKYSELY

1. Mistä sait tietää tapahtumasta? _____
2. Mitä mieltä olit tapahtumasta/ vastasiko tapahtuma odotuksiasi? _____

3. Oliko tapahtuman ajankohta mielestäsi hyvä? _____

4. Mitä olisi voinut tehdä toisin? _____

5. Mitä pidit perheliikunnasta? _____

6. Nauttivatko lapsesi päivästä? _____

Yhteystietosi arvontaa varten:

Nimi: _____ puh: _____

Oletko Kouvolan Jumppaseuran jäsen? Kyllä En ole

PALJON KIITOKSIA VASTAUKSESTASI!

PERHELIIKUNTA TAPAHTUMA

"Mitä isot edellä, sitä pienet perässä"

la 18.4. klo 11.30-16

Kouvolan Urheilupuistossa



Temppurata, perhejumppaa, rastirata,
erilaisia pihapelejä ja perinneleikkejä.

Koko tapahtuman ajan lapset liikkuvat
omien vanhempiensa kanssa.

Tapahtumassa liikutaan lyseon ja urheilupuiston
liikuntatiloissa sekä ulkona lähiympäristössä.

**Tule viettämään mukava perhepäivä
liikkuen ja leikkien!**

Ilmainen tapahtuma

Tulkaa mieluiten kävellen/pyöräillen ihan
liikunnan, mutta myös rajallisten
parkkitilojen takia!

**Armeijan ja palo-
kunnan kalustoesittely**



**Makkaranpaistoa (makkarat mukaan)
nuotiopaikalla ja buffetti**

Psst...
Säävarauksella
yllätysjuttu.

Järjestäjä: Kouvolan jumppaseura ry yhteistyössä
KYAMK:n sosionomiopiskelijoiden kanssa

KOUVOLA
KYMIJEN KAUPUNKI



mainostoimisto
Sepeteus

KOUVOLAN SANOMAT

ISKELMÄ
PAREMPIA KOTIMASSIA