



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ESSI PAJURANTA
ELLI UUSITALO

Opas vapaa-ajan toiminnasta raumalaisille vauva- ja taaperoikäisten perheille

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA
2021

Tekijät Pajuranta, Essi Uusitalo, Elli	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Syyskuu 2021
	Sivumäärä 42	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Opas vapaa-ajan toiminnasta raumalaisille vauva- ja taaperoikäisten perheille		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyö		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kirjallinen ja sähköinen opas Rauman alueen harrastusmahdollisuuksista, ryhmistä ja toimijoista raumalaisille vauva- ja taaperoikäisten perheille. Tavoitteena opinnäytetyössä oli antaa raumalaisille perheille lisätietoa erilaisista vauva- ja taaperoikäisten harrastusmahdollisuuksista, ryhmistä ja toimijoista sekä tuoda nämä raumalaisten perheiden tietoisuuteen. Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat raumalaiset vauva- ja taaperoikäiset sekä heidän perheensä, joita harrastusmahdollisuudet koskivat. Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, joka sisälsi raportin ja tuotoksen.</p> <p>Tutkimusten mukaan lasten eri harrastukset nuoresta lähtien ovat tärkeitä. Tutkimuksissa on huomattu, että harrastukset vaikuttavat positiivisesti lasten kehitykseen eri osa-alueilla. On todettu, että erilaiset harrastukset parantavat lasten terveyttä, varhaista vuorovaikutusta, suhdetta vanhempaan ja sosiaalisuutta.</p> <p>Opinnäytetyön tuotos tehtiin Nortamon Perhekeskukselle kirjallisessa muodossa ja se tallennetaan myös sähköisenä versiona Rauman www-sivuilla. Opinnäytetyön aihe on tullut pyyntönä Nortamon Perhekeskukselle heidän asiakkailtaan. Opinnäytetyön tuotos eli opas sisältää eri harrastusmahdollisuuksista tietoa, kuvia ja yhteystietoja. Oppaasta keskityttiin luomaan mahdollisimman lapsiystävällinen, selkokielen ja visuaalinen.</p> <p>Tulevaisuudessa opasta voitaisiin kehittää niin, että siitä löytyisi tietoa vapaa-ajantoiminnasta myös liikuntarajoitteisille lapsille erilaisissa esteettömissä ja heille sopivissa toimissa ja ympäristöissä.</p>		
<p><u>Asiasanat</u> vauva, taapero, harrastusmahdollisuudet, harrastukset</p>		

Authors Pajuranta, Essi Uusitalo, Elli	Type of Publication Bachelor's thesis	Date September 2021
	Number of pages 42	Language of publication: Finnish
Title of publication A guide to leisure activities for families with babies and toddlers in Rauma		
Degree Program Nursing		
<p>The purpose of this thesis was to produce a digital and written guide of Rauma's hobby opportunities, groups and operators which are directed towards families with babies or toddlers. The target of this thesis was to give families in Rauma more specific details of Rauma's hobby and group hobby opportunities for families with babies or toddlers and provide this information to them. The target group for thesis was family's with babies and toddlers who the particular hobby opportunities concern. This thesis was implemented as a functional thesis which contained report and guide.</p> <p>According to studies the importance of having hobbies for children start at a very young age. Studies show's that hobbies has a positive influence on children's development in many different areas. It has been shown that different hobbies improve is instantly children's health, early stages of interaction, relationships with parent and social abilities.</p> <p>The thesis was made in a written version for Nortamo's Family Center and it can also be found in a digital version on Rauma's www. site. The topic of the thesis was particulary asked for Nortamo's Family Center's customers. The thesis guide contains information on hobby opportunities, pictures and contacts. We focused on making the guide child friendly, simple and visual as possible.</p> <p>In the future the guide could be developed in order to content more information of free time activities for physically disabled children considering accessibility and different kind of surroundings.</p>		
<p><u>Key words</u> baby, toddler, hobby opportunities, hobbies</p>		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	6
2.1 Projektin määritelmä	6
2.2 Yhteistyötaho Nortamon Perhekeskus	8
2.3 Kohderyhmä	9
2.4 Aikaisemmat tutkimukset ja projektit	9
3 VAUVA- JA TAAPEROIKÄISTEN PERHEIDEN HARRASTUSMAHDOLLISUUDET	11
3.1 Vauva- ja taaperoikäinen lapsi	11
3.2 Vauvaperheet	13
3.3 Vapaa-ajan toiminta ja harrastukset	14
3.3.1 Rauman vapaa-ajan toiminta ja harrastukset	15
3.3.2 Lapsiystävällinen kunta – malli	20
4 PROJEKTIN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEHTÄVÄ	21
5 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	22
5.1 Aikataulu ja työnjako	22
5.2 Resurssit ja riskit	23
5.3 Tiedonhaku	25
5.3.1 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit	26
5.3.2 Tiedonhaun tulokset	27
5.4 Yhteistyöpalaveri Perhekeskuksen kanssa	28
5.5 Tuotoksen kuvaus	29
6 ARVIOINTI JA POHDINTA	31
6.1 Itsearviointi	31
6.2 Eettiset näkökulmat ja luotettavuus	33
6.3 Pohdinta	36
LÄHTEET	

1 JOHDANTO

Lapsi elää syntymän jälkeen vastakkaisessa vuorovaikutuksessa omaan ympäristöönsä. Vuorovaikutus lapsella tapahtuu ensimmäisenä aisti- ja ajatustoimintojen avulla. (Sääkslahti & Numminen 2007, 17.) Suurin osa varhaisesta oppimisesta toteutuu, kun lapset tutkivat ja kokeilevat ympäristöään esimerkiksi leikin kautta (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 12). Ympäri maailmaa lapset pystyvät leikin kautta hyödyntämään mielikuvitustaan ja oppimaan sen kautta tärkeitä uusia taitoja, jotka vaikuttavat lapsen kehitykseen (Aivoliiton www-sivut 2016).

Opinnäytetyön tilaajana on Rauman Nortamon Perhekeskus. Aihe on erityisen merkityksellinen ja ajankohtainen, sillä pyyntö oppaasta on tullut Rauman Nortamon Perhekeskuksen asiakkailta. Nortamon Perhekeskus on Raumalla sijaitseva keskus, johon on koottu lasten, nuorten ja perheiden ennaltaehkäisevät palvelut. Perhekeskus toimii myös eräänlaisena tutustumispaikkana erilaisille perheille. Se tarjoaa myös perhekahvilatoimintaa Cafe Perhekeskuksessa. (Rauman kaupungin www-sivut 2021.)

Opinnäytetyön tuotoksena syntyy opas, joka sisältää yhteystiedot ja linkit. Opas jaetaan kirjallisena neuvolan ja perhetyön kautta sekä se liitetään sähköisesti Rauman Nortamon Perhekeskuksen www-sivuille. Opas jää Perhekeskuksen käyttöön ja heillä on oikeus päivittää sitä tulevaisuudessa tarpeen mukaan.

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa opas Rauman alueen harrastusmahdollisuuksista, ryhmistä ja toimijoista raumalaisille vauva- ja taaperoikäisten perheille. Tavoitteena on antaa raumalaisille perheille lisätietoa erilaisista vauva- ja taaperoikäisten harrastusmahdollisuuksista, ryhmistä ja toimijoista sekä tuoda nämä perheiden tietoisuuteen. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat vauva eli imeväisikäinen, taapero, vauvaperheet, vapaa-ajan toiminta ja harrastukset.

2 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Projektin määritelmä

Projekti on kokonaisuus, joka on rajattu laajuudeltaan, kustannuksiltaan ja ajallisuudeltaan. Tunnusomaista projektille ovat muun muassa seuraavat piirteet: selkeä tavoite, rajalliset resurssit ja lopputuotokseen saavuttamiseen liittyvät riskit. Projekti käynnistyy yleensä tuotoksen tarpeesta. Tietyillä toimialoilla projektit vastaavat asiakastarpeisiin. (Mäntyneva 2016, 11.) Projektin saavuttamaa konkreettista hyötyä tai muutosta kutsutaan projektin tarkoitukseksi (Kymäläinen, Lakkala, Carver & Kamppari 2016, 24).

Projektilla on monia erilaisia synonyymejä kuten hanke, kehittämishanke, kehittämisprojekti tai kehittämisohjelma. Projekteja luodaan erilaisille tarkoituksille, jotta niiden kautta saataisiin laadittua uusia ja paranneltuja toimintatapoja. Projektit kestävät yleensä muutamasta kuukaudesta useisiin vuosiin asti. Lyhytaikaiset projektit ovat yleensä rajattu pieniin ilmiöihin ja pitkäkestoiset projektit liittyvät laajempiin kokonaisuuksiin. Jaottelua voidaan tehdä myös projektien syvyyden perusteella. Projektit voivat olla pinnallisia tai syvällisiä. Pinnallisten projektien tavoitteena ei ole vaikuttaa toiminnan perusteisiin ja syvällinen projekti taas pyrkii tekemään toiminnan rakenteisiin ja perustuksiin pysyviä muutoksia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 7–9.)

Projektin päävaiheet koostuvat neljästä osasta, joita ovat perustaminen, suunnittelu, toteutus ja päättäminen. Projektin käynnistämisen alussa tulee selvittää projektin tausta, syy ja merkitys. Tärkeää on tunnistaa, kuvata ja tarkentaa käyttäjän vaatimuksia. Olennaista on keskittyä laadukkaasti projektin suunnitelman tekemiseen ja siten voittaa projektin toteuttamisen haasteet. Toteuttamisen haasteita projekteissa voivat olla osallistujien ja toimijoiden mukaan saaminen tai hankkeen hyväksyntä ja rahoittaminen. Projekti käynnistetään projektisuunnitelman valmistuttua ja projektin toteutus alkaa. Projektin edetessä tuotos saatetaan käytäntöön, jonka jälkeen projekti päätetään. (Kymäläinen ym. 2016, 12.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään tuotos, joka voi olla muun muassa tapahtuma, kokeilu, toimintatapa tai uuden toiminnan tuottaminen. Tunnuspiirteitä toiminnallisessa opinnäytetyössä ovat arvioiva ja tulkitseva työote. Opinnäytetyötä tehdessä tekijät pystyvät käyttämään toiminnallista vapautta ja kykenevät suunnittelemaan sitä omien mieltymyksiensä mukaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskitytään sen lähtökohtiin, tietoperustaan, kehittämistehtävätyöskentelyn vaiheiden etenemiseen ja käytännön toteuttamiseen, johtopäätöksiin sekä erilaisiin suosituksiin. Arviointikriteerinä toiminnallisessa opinnäytetyössä pidetään tuotoksen toimivuutta, hyötyä, soveltuvuutta ja käyttöönottoa. (Salonen 2013, 41.)

Idean tai tuotteen toteutustapaan toiminnallisessa opinnäytetyössä sisältyy tutkimuksellinen selvitys. Toteutustavalla tarkoitetaan keinoja, jolla materiaalia kerätään esimerkiksi oppaan tai tapahtuman toteuttamiseen tai tapahtuman toteuttamiseen. Toteutustapa opinnäytetyössä valikoidaan omien resurssien, kohderyhmän tarpeiden ja oppilaitoksen vaatimusten välillä sekä toimeksiantajan toiveiden mukaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tiedonkeruun perustana ei ole vastausten vertailukelpoisuus vaan se, että oman tuotteen tuleva sisältö rakentuu. (Vilkka & Airaksinen 2003, 58–60.)

Projektia tehdessä tulee oma ammatillinen teoreettinen tieto yhdistää ammatilliseen käytäntöön. Erilaisten teorioiden ja niiden sisältävien käsitteiden avulla voidaan kriittisesti käsitellä käytännön ratkaisuja ja edistää ammattikulttuuria. Oman alan teoriatietoa käytetään projekteissa eri tarkastelutapoihin tai erilaisten valintojen perusteluun. Teoreettiseksi näkökulmaksi projekteissa usein riittää keskeiset käsitteet ja niiden määrittely. Käsitteiden erilaisten määritelmien kautta muodostuu koko projektin tietoperusta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 42–44.) Käsitteiden tehtävänä on perustaa pohja asiaa koskevalle keskustelulle. Alun perin käsitteellä on tarkoitettu ajatusta tietyistä asiasta, jolloin se yhdistetään helposti ihmisten omakohtaisiin mielikuviin, näkemyksiin ja mielipiteisiin. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 17.)

Projektissa työskentelevät ihmiset päättävät yhdessä projektissa käytettävistä termeistä, ammattisanoista sekä lyhenteistä. Käsitteet tulee selventää niin, että

projektin kaikki osapuolet ymmärtävät ja käyttävät niitä samalla tavalla. (Kymäläinen ym. 2016, 13, 38.)

2.2 Yhteistyötaho Nortamon Perhekeskus

Perhekeskus koostuu erilaisista perheille ja lapsille suunnatuista palveluista, jotka edistävät hyvinvointia, terveyttä, kasvua ja kehitystä. Sen tarkoituksena on yhdistää kuntien ja kuntayhtymien sekä seurakuntien ja järjestöjen palveluita ja toimintaa. Perhekeskuksen ajatuksena onkin, että jokainen perheenjäsen saa tarvitsemansa avun ja tuen. Työntekijät perhekeskuksessa toimivat tiiviisti yhdessä, jolla nopea ja joustava asiantuntemus saadaan perheille mahdollisimman vaivattomasti. Perhekeskukset toimivat lähipalveluperiaatteella eli palvelut ovat helposti saavutettavissa, toimivien kulku- ja liikenneyhteyksien päässä tai kotiin saatavilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2020.)

Nortamon Perhekeskuksen palvelut on kohdistettu perheille, lapsille ja nuorille. Perhekeskus tuo matalan kynnyksen ja ennaltaehkäisevät palvelut perheiden saataville. Moniammatillinen työryhmä koostuu terveydenhoitajista, lääkäreistä, neuvolapsykologeista, psykiatrisista sairaanhoitajista, psykiatreista, terapeuteista ja lastenvalvojista, jotka huolehtivat lasten, nuorten ja perheen hyvinvoinnista. Nortamon Perhekeskus on kaikille avoin kohtaamispaikka ja sen palveluihin kuuluvat neuvolapalvelut, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, lasten, nuorten ja perheiden erityispalvelut, lapsiperheiden sosiaalipalvelut, lasten- ja nuorten kuntoutuspalvelut, lasten- ja nuorten vastaanotto ja Cafe Perhekeskus. Nortamon Perhekeskus tarjoaa myös vastaanottoaikoja keskuksen aukioloaikojen ulkopuolella. Työntekijöitä on myös mahdollista saada tarvittaessa päiväkoteihin, kouluihin ja perheympäristöihin. (Rauman kaupungin www-sivut 2021.)

Kekkosen ja Lindqvistin (2018) mukaan kohtaamispaikka kokoaa paikalliset toimijat yhteiseen fyysiseen toimintatilaan ja toimintaa toteuttavaan yhteistyöverkoston. Kohtaamispaikka on suunnattu lapsille, nuorille sekä perheille. Sen tavoitteena on edistää lasten ja perheiden hyvinvointia ja terveyttä. Kohtaamispaikkaan kuuluvat tietyt säännöt, jotka ohjaavat sen toiminnan kehittämistä. Käyttäkseen

kohtaamispaikkanimikettä, täytyy toiminnan sisältää tietynlaisia kriteereitä. Näitä kriteereitä ovat toiminnan kytkeytyminen perhekeskustoimintaan, toiminnan suunnitelmallisuus ja koordinointi, paikan saavutettavuus ja esteettömyys, yhteisöllisyyden vahvistaminen erilaisen toiminnan avulla, asiakkaiden inhimillinen kohtaaminen ja heidän tukemisensa, toiminnan tiedottaminen ja ohjaaminen sekä asiantuntijoiden osaaminen ja ammatillisuus.

2.3 Kohderyhmä

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee päättää kohderyhmä ja sen mahdollinen rajaus. Kohderyhmän rajauksella taataan, että projekti pysyy sopivassa ja suunnitellussa laajuudessa. Projektissa luodaan tuote, tapahtuma, opastus tai ohjeistus tietylle kohderyhmälle. Kohderyhmää valitessa voidaan huomioida erilaisia ominaisuuksia kuten sosioekonominen asema, koulutus, ikä, ammattiasema ja henkilötaso. Määrittelyssä huomioidaan myös toimeksiantajan toiveet ja tavoitteeksi asetetut tuotokset. Tavoitteena projektissa on saada kohderyhmä osallistumaan esimerkiksi erilaisiin toimintoihin tai tapahtumiin. Tavoitteena voi olla myös, että kohderyhmä saa tietoa oppaan tai ohjeistuksen avulla valituista aiheista. Projektia tehdessä on erityisen merkittävää keskittyä kohderyhmän täsmälliseen määrittämiseen, sillä ilman sitä käytännön ongelmaa ei saada ratkaistuksi. Kohderyhmää voidaan hyödyntää projektin lopullisessa arvioinnissa, sillä he osaavat määrittää projektin tarpeellisuuden ja sen merkittävyyden. (Vilka & Airaksinen 2003, 38–40.)

Opinnäytetyössä kohderyhmänä ovat vauva- ja taaperoikäiset sekä heidän perheensä. Rajaamisella taataan myös se, että tieto on tarpeeksi kohdennettua määritetylle kohderyhmälle. Kohderyhmä määritellään projektissa täsmällisesti ja se on rajattu niin, että projekti pysyy halutussa laajuudessaan.

2.4 Aikaisemmat tutkimukset ja projektit

Erolan, Kullaan ja Laurilan (2017, 1) opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata kyselytutkimuksella alle yksivuotiaiden vauvaperheiden tyytyväisyyttä tarjolla oleviin palveluihin ja palveluiden käyttöä. Tavoitteena opinnäytetyössä oli tuottaa tietoa

perheiden kokemuksista palveluiden käyttäjinä. Opinnäytetyössä kysely toteutettiin Facebook ryhmien Vauva 2016 ja Vauva 2017 kautta kohderyhmään kuuluvien vastaajien kesken. Opinnäytetyön menetelmänä oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Aineiston keruumenetelmänä oli sosiaalisessa mediassa jaettava e-lomakekysely. (Erola, Kullas & Laurila 2017, 11–12.) Tutkimuksen tulokset kertovat, että vastaajien toive on saada monipuolisempia palveluita lapsiperheille. Palveluiden järjestäjäksi toivottiin sosiaali- ja terveysalan yksityisiä toimijoita. (Erola, Kullas & Laurila 2017, 22,25.)

Järnvallin (2018, 1) opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää musiikkikouluharrastuksen merkitystä lapsen ja vanhemman väliselle vuorovaikutussuhteelle sekä lapsen kehitykselle. Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää vanhempien kokemuksia ja näkemyksiä musiikkileikkikoulun vaikutuksista ja merkityksistä lapselle sekä lapsivanhempia suhteelle. Kohderyhmäksi tutkimuksessa valikoituivat musiikkileikkikoulussa olevien lasten vanhemmat. Aineistonkeruu menetelmänä tutkimuksessa käytettiin kyselylomaketta. Tekijä osallistui itse myös kuudelle erilaisille tunnille, jossa hän teki muistiinpanoja havainnoista. Tutkimuksen analysointimenetelmänä tekijä käytti teemoittelua. Tuloksista voidaan päätellä, että muskariharrastus tuo heidän yhteiseen arkeensa erilaista sisältöä kotiinkin asti. (Järnvall 2018, 21–27.)

Kujansuun ja Lahden (2019, 54) tutkielmassa tarkoituksena oli tarkastella ja kuvailla vauvaperheille suunnatun taidekasvatuksen vaikutuksia perheiden arkeen ja hyvinvointiin. Tavoitteena oli selvittää, tarjoaako varhaisiän taidekasvatus mahdollisuuksia vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen vahvistumiselle sekä jaetuille kokemuksille ja elämyksille. Kohderyhmänä olivat Soiva vauvojen värikylytuokioihin osallistuneet vauvat ja heidän vanhempansa. Sähköisen kyselyn avulla kerättiin aineistoa. Tekijä myös havainnoi perheitä tallennetun videon pohjalta. Videoaineisto analysoitiin Atlas.ti:n avulla ja CARE-Index-menetelmää soveltaen teemoittelulla ja sisällönanalyysillä. Tulokset kertovat, että varhaisiän taidekasvatus tarjoaa väylän yhteistoiminnallisuudelle ja elämyksellisille kokemuksille. (Kujansuu & Lahti 2019, 1.)

Rogersin ja Zaragoza-Laon (2003) tutkimuksessa tarkoituksena oli selvittää, vaikuttaako vapaa-ajan hovit ja virkistystoiminta lasten terveyteen. Kohderyhmänä

olivat Ohion alueiden perheet, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia. Tutkimus oli väestöpohjainen ja siinä vertailtiin lasten terveydentilaa ja osallistumista erilaisiin vapaa-ajan toimintoihin. Tuloksista voidaan päätellä, että taiteita, viihdettä ja virkistystä tarjoavilla yhteisöillä on todennäköisesti terveempiä lapsia.

3 VAUVA- JA TAAPEROIKÄISTEN PERHEIDEN HARRASTUSMAHDOLLISUUDET

Projektin keskeiset käsitteet valikoituivat opinnäytetyön aiheesta. Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat vauva eli imeväisikäinen, taapero, vauvaperheet, vapaa-ajan toiminta ja harrastukset. Käsitteitä käytetään projektissa myös englannin kielellä erilaisista hakupalveluista.

3.1 Vauva- ja taaperoikäinen lapsi

Vauvalla eli imeväisikäisellä tarkoitetaan lasta syntymästä yhteen ikävuoteen asti. Silloin vauva tarvitsee kehittyäkseen vuorovaikutussuhteita toisiin ihmisiin. Ensiarvoista vauvan kehityksen kannalta on läheinen suhde vanhempiin. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.sivut) 2021.)

Motorinen kehitys imeväisikäisillä perustuu perimän säätelemään kasvuun, aivojen kehittymiseen sekä näiden harjaantumisen yhteistulokseen. Imeväisikäisen liikkeet kehittyvät karkeamotorisesta liikkumisesta hienomotoriikkaan. Karkeamotoriikkaan sisältyy suurten lihasryhmien hallinta, kun taas hienomotoriikka kattaa pienten lihasten hallinnan. Ensimmäisen elinvuoden aikana ilmestyvät kehitysheijasteet takaavat motorisien taitojen kehityksen. Ärsyke laukaisee vastasyntyneellä tiettyjä kehitysheijasteita, jotka ovat synnynnäisiä sekä automaattisia refleksejä. Heijasteita ovat muun muassa moronheijaste, kävelyheijaste ja suojeluheijaste. (Storvik-Sydänmaa, Tervajärvi & Hammar 2019, 20–21.)

Lapsen ensimmäisen vuoden aikana hermosto kehittyy ja kasvaa vauhdilla. On tärkeää huolehtia, että vauva saa tarpeeksi tuntoaistimuksia. Näitä voivat olla esimerkiksi sylissä pitäminen, kylvetys tai silittäminen. Kosketeltavaksi vauvalle kannattaa tarjota myös erilaisia materiaaleja kuten pehmeää, kylmää, lämmintä ja sileää. Erilaiset tuntoaistimukset ovat vauvalle tärkeitä, sillä ne vahvistavat hermoyhteyksiä aivokuoreen. Näköaistimuksia vauva vastaanottaa syntyessään, mutta näköalue vähitellen vasta laajenee. Ensimmäisiä asioita, mihin vauva kiinnittää huomiota ovat esineet, jotka omaavat kirkkaat perusvärit kuten punaisen, sinisen tai keltaisen. Vauvan kuuloaisti on hyvä jo kohdussa. Vauvalla on todella herkkä kuulo ja se reagoi ääniin hyvin voimakkaasti. On tärkeää huolehtia, että vauva ei altistu liian koville äänille. (Sääkslahti 2015, 33–34.)

Vauvan ensimmäisien elinvuosien aikana vauva on kokonaan riippuvainen vanhemmistaan ja siitä, miten vanhemmat osaavat tulkita vauvan tarpeita sekä toimia niiden mukaisesti. Tarpeet ja tunnetilat vauva ilmaisee ilmeillä, eleillä, itkulla, jokeltelulla ja mikäli vauvan tarpeisiin ei vastata tai ymmärretä, voi tämä johtaa erilaisiin tunne-elämän häiriöihin. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 320.) Jo imeväisikäiset omaavat erilaisia piirteitä käytöksessään esimerkiksi temperamentin kautta arkipäiväisissä tilanteissa. Temperamentti tarkoittaa yksilön käyttäytymistyylä ja se on perimän muokkaama tapa reagoida erilaisiin asioihin. Temperamentti on pohja persoonallisuuden rakentumiselle jo vauvaiässä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 24.)

Taaperot eli varhaisleikki-ikäiset ovat 1–3-vuotiaita lapsia, joiden kehityksen kulkuun vaikuttavat päivittäin persoonallisuus, perimä, ympäristö ja virikkeet (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 25). Taaperoikäisellä lapsella on kehittynyt jo käsitys itsestään, kyvyistään, omasta arvostaan ja mahdollisuuksistaan. Taaperoikäisenä lapset ovat keränneet jo paljon kokemuksia ympäröivästä maailmasta ja siitä, miten esimerkiksi ihmisiin ja asioihin suhtaudutaan. (Rusanen, Kuusela, Rintakorpi & Torkki 2018, 17.)

1–2-vuotiaalla hermoston kehitys on myös hyvin nopeaa, joten aistikokemuksia on hyvä tuoda päivittäisesti lapsen elämään. 1–2-vuotias lapsi opettelee innokkaasti uutta ja osaakin jo paljon monenlaisia taitoja. Lapsella kävelyä harjoittaessa on normaalia tulla tasapainon menetyksiä ja kaatumisia. Nämä vahvistavat sitä, että tuntoaistimuksia tulee koko keholle. Näköaisti lapsella toimii tässä iässä samoin tavoin kuin aikuisen.

Näköaisti mahdollistaa lapsen monien uusien taitojen oppimisen. Erilaiset kuuloaistimukset tukevat lapsen puheenoppimista ja kielellistä kehitystä. (Sääkslahti 2015, 34–36.)

Kolmevuotiaasta eteenpäin lapsella lisääntyvät liikkumisen taidot harjoittelun kautta koko ajan. Lapsi oppii tuntemaan erilaisia välineitä ja on utelias kokeilemaan ja tutkimaan niitä. Tämän ikäiset lapset haluavatkin tunnustella erilaisia materiaaleja ja erilaisia välineitä, koska ne herättävät uusia tuntoaistimuksia. 3-vuotiaasta eteenpäin tasapaino kehittyy hurjasti ja lapsi voi hakea jatkuvastikin uusia tasapainoaistimuksia. Liikkeiden hienosäädön kannalta näköaistimukset ovat tärkeitä ja tässä ikävaiheessa kehittyy kehon liikuttamisen hienosäätö ja sen tarkkuus. Kuuloaistin lapsi oppii yhdistämään liikkumiseensa hiljalleen. Liikuntataitoja voidaan oppia myös yhdistämällä kuuloaistimukset näköaistimuksiin. Lapsi kykenee tässä iässä myös ilmaista tunnetiloja ja rytmisiä vaihteluita kehottaan ja omilla liikkeillään. (Sääkslahti 2015, 36–37.)

3.2 Vauvaperheet

Vauvaperheellä tarkoitetaan perhettä, johon kuuluu vauva tai vauvaikäisiä lapsia (Korhonen & Sukula 2004, 34). Perheet voidaan luokitella lapsettomiin tai lasten kanssa asuviin avo- tai aviopareihin, yhden vanhemman perheisiin sekä rekisteröityneisiin mies- ja naispareihin. 1.3.2002 lähtien samaa sukupuolta olevat ovat pystyneet myös rekisteröidä parisuhteensa ja arvioitua 1.3.2007 lähtien (Tilastokeskuksen [www-sivut](#) 2020). Perheeksi voidaan laskea myös yhden tai useamman ihmisen talouden sekä useamman sisaruksen tai sukupolven yhteistalous. Perheitä on monenlaisia: vanhemmat ja heidän lapsensa, vanhempi lapsineen sekä lapsettomat puoliset, uusperheet ja sateenkaariperheet. (Suomen Mielenterveys Ry:n [www-sivut](#) 2021.)

Eri kulttuureissa perheet ajatellaan paljon laajemmaksi kuin perinteinen ydinperhe. Perheeseen saattaa tällaisessa tilanteessa kuulua useimpien puolisoita tai perhe ymmärretään yhtenä suurena sukulaisetkin muodostavana perheenä. (Tilastokeskuksen [www-sivut](#) 2020.) Nykypäivänä muutosten maailmassa on yhä

enemmän erilaisia perheratkaisuja. Tämän hetken perheratkaisuissa huomioidaan paljon enemmän seksuaalisiin identiteettikysymyksiin ja ihmisoikeuksiin liittyviä kysymyksiä sekä yksilön ja perheen elämää yhteiskunnan jäsenenä. Sateenkaariperhe muodostuu muun kuin heteroseksuaalisen parisuhteen ympärille ja perhe voi olla esimerkiksi homo- tai lesbovanhempien perhe, bi- tai transihmistenperhe, tai useamman kuin kahden vanhemman perhe. (Rönkkö & Rytönen 2010, 16–17.)

Kaikkien perheenjäsenten hyvinvointi on yhtä tärkeää. Perheen hyvinvointi on riippuvainen sen toimivuudesta, aikuisten hyvinvoinnista ja kyvykkyydestä sekä perheen tunneilmapiiristä. Perhekulttuuri on nykypäivää hyvin erilaista kuin ennen monella tapaa. Perheet ovat pienempiä, työjako on tasaisempi perheen sisällä, miehet ovat enemmän mukana lapsiensa jokapäiväisessä elämässä ja perheenjäsenet ovat keskenään tasavertaisempia. Perheen voimavarat syntyvät perheen jäsenten ulkoisista sekä sisäisistä sekä perheen yhteisistä voimavaroista. Perheen henkilökohtaisia voimavaroja ovat muun muassa tietotaso, kyvykkyys, itsetunto sekä hallinnan tunne. Yhteisiä sisäisiä voimavaroja voivat olla perheen jäsenten väliset suhteet, perheen taloudellinen tilanne, yhteenkuuluvuuden tunne ja elämäntavat. Perheen ulkoisia voimavaroja ovat sosiaalinen tuki ja yhteiskunnan ratkaisut perhepoliittisesti kuten lapsiperheiden palvelut ja esimerkiksi lapsilisä. (Suomen Mielenterveys Ry:n www-sivut 2021.)

3.3 Vapaa-ajan toiminta ja harrastukset

Vapaa-aikaa ja harrastuksia pidetään yhä tärkeämpinä ja niiden merkityksellisyys korostuu jatkuvasti nykypäivänä. Arkielämä on muokkautunut niin, että päivä jakaantuu työn ja vapaa-ajan välille. Vapaa-aika on ihmisestä riippuvaista, sillä eroja syntyy siinä, kuinka vapaa-aikaansa haluaa käyttää ja kuinka paljon vapaa-aikaa on. Vapaa-aika voidaan määritellä erilaisin tavoin, koska se voi olla työn ulkopuolista aikaa, henkilökohtaista aikaa tai jotain muuta. Vapaa-aikaa voidaan kuvailla iloa ja hyvää oloa tuottavana tai tavoiteltavana asiana. Kaikilla ihmisillä on kokemuksia vapaa-ajasta, koska se kuuluu jokapäiväiseen arkeen. Elämän rakentamiseen kuuluu vapaa-aika ja sen viettäminen haluamallaan tavalla. (Liikkanen 2009, 7–10.)

Harrastamisella tarkoitetaan omatoimista tai ohjattua, yksin tai ryhmässä tapahtuvaa vapaa-ajan toimintaa. Omatoimiseen harrastamiseen voi kuulua tapahtumien ja projektien järjestäminen tai vapaaehtoistoiminta. Lasten ja nuorten elämässä ovat keskeisessä roolissa harrastukset, joiden merkityksellisyys korostuu sosiaalisen vuorovaikutuksen, lapsen ja nuoren itseilmaisun ja monipuolisen sekä innostavan toiminnan tarjoajina. Harrastuksien kautta ehkäistään myös nuorien syrjäytymistä ja lisätään osallisuutta erilaisiin toimintoihin ja tapahtumiin. Harrastuksissa korostuu uusien ystävyysuhteiden löytäminen, omien vahvuuksien kehittäminen, unelmien saavuttaminen, harrastusten kautta lapset ja nuoret löytävät tavan käyttää vapaa-aikaansa mielekkäästi. Yhdistyneet Kansakunnat ovat edistämässä lasten ja nuorten harrastusten toteutumista sekä toiminnan tukemista YK:n lasten oikeuksien yhteissopimuksen periaatteiden mukaisesti. Kuntien tehtävä on noudattaa YK:n lasten oikeuksien yhteissopimusta tarjoamalla ja uudistamalla palveluita erilaisten lakien myötä sekä ylläpitää harrastustoimintaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017.)

3.3.1 Rauman vapaa-ajan toiminta ja harrastukset

Varhaisiän musiikkikasvatus

Varhaisiän musiikkikasvatus toimii musiikkiopistolla Raumalla. Musiikkikasvatukseen kuuluu musiikkileikkikoulu eli muskari. Muskari on tarkoitettu 0–6-vuotiaille lapsille tukemaan varhaisiän musiikkikasvatusta. Varhaisiän musiikkikasvatuksen tarkoituksena on kehittää lapsen luovuutta, itsetuntoa ja musiikillisia valmiuksia. Musiikkileikkikoulussa kuunnellaan musiikkia, lauletaan lauluja, luetaan loruja, liikutaan ja opetellaan soittamaan erilaisilla soittimilla. (Rauman kaupungin www-sivut 2021.)

Avoin kohtaamispaikka Cafe Perhekeskus

Nortamon Perhekeskuksen kohtaamispaikka Cafe Perhekeskus järjestää täysin avointa sekä maksutonta toimintaa Raumalla kaiken ikäisille. Cafe Perhekeskus toimii kahvilan tavoin ja se tarjoilee vierailijoilleen pientä purtavaa huomioiden myös lasten puitteet viihtyvyydessä. Perhekeskus järjestää myös resurssit vauvojen hoitoon. Sen toiminta koostuu erilaisista tapahtumista sekä teemailloista. (Rauman kaupungin www-sivut 2021.)

Avoim varhaiskasvatus

Pikkulapsiperheille yhteinen kohtaamispaikka eli perhetoiminta antaa perheille yhdessäolomahdollisuuden ja vertaistukea. Perhetoiminta sisältää ohjattua toimintaa erilaisten tekemisten parissa. Perhetoimintaan sisältyy myös ammatillista neuvoa sekä ohjausta. Tämä tukee lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta. (Rauman kaupungin www-sivut 2021.)

Varhaiskasvatuskerhoihin kuuluu pedagogisesti ohjattua ryhmätoimintaa. Varhaiskasvatuskerhot tarjoavat leikkiseuraa 2–5-vuotiaille lapsille. Kerhossa lapset pääsevät yhdessä toimimaan ryhmässä, leikkimään kiirettömässä ympäristössä. Varhaiskasvatuskerhoa ohjaa aina varhaiskasvatushenkilöstön ammattilainen. Näitä kerhoja järjestetään esimerkiksi Pikkukaisla ja Sinilintu -päiväkodeissa. (Rauman kaupungin www-sivut 2021.)

Kipparinpuisto on myös osana varhaiskasvatuskerhoa. Siellä toiminta painottuu ulkoiluun. Raumalla on myös lapsille tarkoitettu liikennepuisto, jossa on mahdollista pyöräillä ja potkuautoilla sään salliessa. Liikennepuistoon tarvittavat välineet löytyvät paikanpäältä. Omia pyöriä voi myös hyödyntää liikennepuiston alueella. (Rauman kaupungin www-sivut 2021.)

Vauva- ja perheuinti

Rauman Laitesukeltajat järjestävät vauva- ja perheuintia riippuen lapsen iästä. Vauvauintiin voi osallistua lapsen ollessa kolmen kuukauden ikäinen ja perheuintiryhmässä voi olla mukana 1,5-vuotiaasta 4-vuotiaaksi asti. Vuosi jakautuu kevät- ja syyskauteen ja käytössä on kausimaksu. Vauva- ja perheuintiin osallistuakseen lapsi liittyy Rauman Laitesukeltajat ry:n jäseneksi. Lapsen mukana tulevat aikuiset maksavat sisäänpääsymaksun tullessaan mukaan tunnille. (Rauman kaupungin www-sivut 2021.)

Luistelukoulu

Rauman Taitoluistelijat järjestävät aikuiselle ja lapselle luistelukoulua Kivikylän Areenalla. Osallistuakseen riittää, että lapsi pystyy kävelemään luistimet jalassa.

Luistelukoulussa aikuinen on pienen harjoittelijan kanssa jäällä. (Rauman taitoluistelijoiden www-sivut 2021.)

Tanssi

Fikuleeri Ry on kansantanssiryhdistys Raumalla, joka tuottaa laadukasta ja tavoitteellista tanssinopetusta alle kouluikäisistä lapsista aikuisiin asti. Kansantanssiryhdistys järjestää Rauman uimahallin liikuntasalissa tanssiopetusta 0–4-vuotiaille lapsille aikuisen seurassa. Toiminta on maksullista. (Fikuleeri Ry:n www-sivut 2021.)

Vauva- ja taaperojumppa

Rauman naisvoimistelijat järjestävät jumppatuokiota ja perheliikuntaa lapsille ja heidän perheilleen. Jumppatuokit ovat tarkoitettu 7 kuukauden - 2,5-vuoden iässä oleville lapsille ja heidän vanhemmillensa. Perheliikuntaan voi osallistua 2–4-vuotiaat lapset vanhemman kanssa. Toiminta on maksullista. (Rauman naisvoimistelijoiden www-sivut 2021.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton toiminta

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Rauman yhdistys järjestää Cafe Perhekeskus perhekahvilatoimintaa. Perhekahvilassa jaetaan muun muassa Babybag-lahjakasseja odottaville äideille ja vastasyntyneen vauvan perheille. Terhokerho toimintaa järjestetään myös Cafe Perhekeskuksen tiloissa. Terhokerhoon ovat tervetulleet kaikenikäiset vauvasta vaariin. Ideana on koota kivaa yhdessä tekemistä pienen tarjoilun kera esimerkiksi leikkien ja laulellen. Toiminta on ilmaista. (Rauman kaupungin www-sivut 2021.)

Rauman seurakunnan toiminta

Rauman seurakunta tarjoaa kerhoja, muskareita, perhemessuja ja värikylpyjä lapsille ja lapsiperheille. Seurakunnan varhaiskasvatukseen liittyy kristilliseen uskoon ja siellä korostuu arvoista nouseva vuorovaikutus sekä kumppanuus. Seurakunta tarjoaa läsnäoloa perheiden ja seurakunnan välille. (Rauman seurakunnan www-sivut 2021.)

Päiväkerhot ovat 2–5-vuotiaille lapsille suunnattua kerhotoimintaa, jossa pyritään tukemaan kehitystä ja kasvua kristillisestä opin kautta yhteistyössä perheiden kanssa.

Perhekerhot ovat 0–6-vuotiaille lapsille sekä heidän läheisille tarkoitettu kohtaamispaikka, jossa on lupa olla ja tehdä erilaisia asioita yhdessä. Perhekerhot kokoontuvat kerran viikossa kahden tunnin ajan. Vauva, taapero ja perhemuskareissa lapsi tai lapset voivat nauttia aikuisten kanssa rytmeistä, laululeikeistä ja musiikista. (Rauman seurakunnan www-sivut 2021.)

Perhekirkkoon saa osallistua myös lapsi ja kokemuksen avulla hän saa tietoa omasta kotikirkostaan ja oppii rakastamaan sitä siellä vietettyjen tilaisuuksien avulla. Perhemessussa lapsi saa osallistua vanhempien kanssa myös ehtoolliseen. Värikylvyssä vauvojen on mahdollista leikkiä väreillä erilaisilla materiaaleilla. (Rauman seurakunnan www-sivut 2021.)

Värikylpy on suunnattu 4–24 kuukauden ikäisille lapsille. Tavoitteena värikylvyssä on kiireetön yhdessäolo sekä vuorovaikutus. Rauman seurakunta järjestää myös perhepäiviä, johon ovat kaikki tervetulleita ja ne ovat maksuttomia tapahtumia. (Rauman seurakunnan www-sivut 2021.)

Rauman merimuseo

Raumalla on merimuseo, jossa kaikenikäiset lapset pääsevät tutustumaan merimieselämään ja kokemaan laivasimulaattorin, jonka avulla pääsee seikkailemaan maailmalle. Merimuseosta löytyy myös erilaisia työpajoja yli kolmevuotiaille lapsille. Museoon on pääsymaksu. (Rauman merimuseon www-sivut 2021.)

Teresia ja Rafael Lönnströmin kotimuseo

Kotimuseo sijaitsee Raumalla ja se on täynnä taidetta ja esineitä. Kotimuseo tarjoaa myös erilaisia tehtäviä ja opastusta lapsille sekä heidän perheilleen. Museoon ovat tervetulleita kaiken ikäiset lapset sekä heidän vanhempansa. Lastenvaunujen kanssa pääsee kulkemaan kotimuseon 1. kerroksessa. Alle 18-vuotiaat pääsevät ilmaiseksi museoon. Osa museossa järjestetyistä tapahtumista on maksuttomia. (Lönnströmin museoiden www-sivut 2021.)

Maauimala

Rauman uudistettu maauimala tarjoaa ilmaista vapaa-ajan viettoa alle kolmevuotiaille lapsille. Uimavalvojat ovat paikalla huolehtimassa turvallisuudesta päivittäin.

Maauimalasta löytyvät myös pukuhuone sekä suihku- ja wc-tilat. (Rauman maauimalan Facebook www-sivut 2021.)

Lapin Salama – urheiluseura

Lapin palveluhallissa Raumalla järjestetään pelejä ja leikkejä 3–4-vuotiaille lapsille kerran viikossa. Leikkikoulu järjestetään syys- ja talvikaudella kolmen ohjaajan avustamana. Leikkikoulun ajankohdista informoidaan Vasaraisten iskun internetsivuilla ja Facebookissa. Lapsen ilmoittaminen leikkikouluun tapahtuu Lapin palveluhallissa paikan päällä. Leikkikoulu on maksullinen. (Lapinsalaman www-sivut 2021.)

Lapin urheilukentällä järjestetään yleisurheilu- ja maastajuoksukilpailuita yli 2-vuotiaille lapsille. Maastajuoksut järjestetään toukokuussa Lapin urheilukentän läheisyydessä Teilinummen pururadalla. Lapset saavat osallistua ilmaiseksi yleisurheilukilpailuihin, joissa lajeina ovat muun muassa pikajuoksu, pallonheitto ja pituushyppy. Ilmoittautuminen maastajuoksukilpailuihin ja yleisurheilukilpailuihin tapahtuu Lapin urheilukentällä ja osallistuakseen ei tarvitse olla seuran jäsen. Yleisurheilukilpailut ovat koko perheen tapahtuma. (Lapin salaman www-sivut 2021.)

Rauman uimaseura

Rauman uimaseura järjestää 1–4-vuotiaille lapsille aikuisen kanssa tutustumista vedessä liikkumiseen ja vesiturvallisuuteen ilon kautta Res-Family ryhmässä. Toiminnassa on huomioitu turvallisuus, koska se järjestetään ohjattuna. Toiminta on maksullista ja se kattaa jäsen- ja kausimaksun. (Rauman uimaseuran www-sivut 2021.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Facebook-ryhmät

Facebookista löytyy Mannerheimin Lastensuojeluliiton ryhmiä Raumalta ja sen lähialueilta, joista saa tukea vanhemmuuteen sekä tietoa lähialueen perhetapahtumista. Facebookista löytyy seuraavilla hakusanoilla mahdollisia ryhmiä: Satakunnan alueen äidit ja isät, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Rauman Lapin yhdistys, Mannerheimin Lastensuojeluliiton isälapsi toiminta Satakunta, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Satakunnan piiri ja alueen

paikallisyhdistysväki/vapaaehtoiset sekä Mannerheimin Lastensuojeluliitto Kodisjoki.
(Mannerheimin Lastensuojeluliiton Facebook www-sivut 2021.)

Rauman leikkikentät

Taulukko 1. Rauman leikkikentät

Leikkikentän nimi	Osoite	Kaava-alue
Ahopellon leikkikenttä	Kourijärjenkatu 14–16	Paroalho
Ahteentien leikkikenttä	Ahteentie 4	Paroalho
Hakamäentien leikkikenttä	Hakamäentie 26	Kortela
Heilamontien leikkikenttä	Heilamontie 2–4	Kortela
Hiekkakuopantien leikkikenttä	Hiekkakuopantie 13	Monna
Isoarontien leikkikenttä	Isoarontie 18–20	Kourujärvi
Jussinkyläntien leikkikenttä	Jussinkyläntie 14	Kaarojärvi
Kalliokielonkadun leikkikenttä	Kalliokielonkatu 24–26	Kinno
Karpalopolun leikkikenttä	Karpalopolku 4–6	Kourujärvi
Kaunisjärvenpuiston leikkikenttä	Tornelankuja 1–3	Vanha Rauma
Kipparipuiston leikkikenttä	Vähämaanpuisto 7	Tarvonsaari
Keskuspuiston leikkikenttä	Hallikatu 1	Tarvonsaari
Kodisjoen leikkikenttä	Yhdystie 3	Kodisjoki
Lajon leikkikenttä	Kasvitarhanpolku 11–13	Lajo
Leijonapuiston leikkikenttä	Kirkkotie 4a	Lappi
Lotanpellon leikkikenttä	Nallenpolku 5	Kappeliluhta
Matinhivontien leikkikenttä	Matinhivontie 4a	Lappi
Merirauman leikkikenttä	Satokuja 4	Merirauma
Metsäojantien leikkikenttä	Metsäojantie 3	Nikula
Nummelan leikkikenttä	Meijerikatu 18	Nummi
Nurmenpolun leikkikenttä	Nurmelanpolku 7	Sampaanala
Nybergipuiston leikkikenttä	Syväraumankatu 13–15	Ota
Onnelan leikkikenttä	Isopoikkikatu 40	Vanha Rauma
Paloahteen leikkikenttä	Maatähdentie 11–13	Paloahde
Peränikulan leikkikenttä	Nikulantie 55	Nikulanmäki
Pirttialhon leikkikenttä	Sorkantie 63	Pirttiaho
Pursikadun leikkikenttä	Pursikatu 3	Ota
Pyynpään leikkikenttä	Vähäkinnontie 4a	Pyynpää
Raumanmerenpuiston leikkikenttä	Raumanmerenkatu 4a	Ota
Siilontien leikkikenttä	Siilontie 4–6	Uotila
Sinisaaren leikkikenttä	Aittakarinkatu 24–26	Sinisaari
Syvämeren leikkikenttä	Lahdenkatu 21–23	Syvärauma
Telakankadun leikkikenttä	Telakankatu 4	Lonsi
Tuomolantien leikkikenttä	Tuomolantie 12	Sampaanala
Viipuripuiston leikkikenttä	Ilvaninkatu 3	Tarvonsaari

3.3.2 Lapsiystävällinen kunta – malli

Lapsiystävällinen kunta – malli toteutetaan UNICEFin toimesta ja sen tehtävänä on avustaa kuntia lasten arjen palveluissa ja kunnan hallinnossa. Lapsiystävällistä kunta

– mallia tarvitaan, koska suurin osa lasten hyvinvointia koskevista asiasta päätetään kunnissa. Tämä malli on tarkoitettu kunnille työvälineeksi ja se on heille kokonaan maksuton. (Suomen Unicefin www-sivut 2021.)

Mallin päätehtävänä on auttaa erityisesti heikoimmassa asemassa olevien lasten oikeuksien turvaamista, tunnistaa haavoittuvassa asemassa olevat lapset ja antaa heille tarvittava tuki. UNICEFin mallin kautta lapset ja nuoret pääsevät ottamaan kantaa itseään koskeviin asioihin ja saavat oman äänensä kuuluviin. Lapsiystävällisen kunnan tavoitteita ovat muun muassa se, että lapsi kokee itsensä arvokkaaksi, lapsi saa elää turvallisessa ympäristössä luotettavan aikuisen kanssa, lapsi saa harrastaa, lapsella on ystäviä, lapsella oikeus saada äänensä kuuluviin ja jokainen lapsi huomioidaan päätöksenteossa. Suomessa on yhteensä 44 kuntaa, jotka toteuttavat lapsiystävällistä kuntamallia. Näiden kuntien avustuksella malli tavoittaa lähes puolet suomalaisista lapsista. (Suomen Unicefin www-sivut 2021.)

Lapsiystävällinen kunta – malli pyrkii vaikuttamaan pysyvästi kunnan toimintatapoihin, joita voivat olla esimerkiksi harrastusmahdollisuuksien parantaminen ja lapsen edun huomioiminen. Olennaista on, että koko kunta harjoittaa osaamistaan ja ajattelutapaansa niin, että lasten hyvinvointi ja lasten oikeudet ovat tärkeimmässä roolissa. Nämä asiat tulisivat näkyä arkisissa töissä ja päätöksen teossa kunnissa. Yhdistyneiden kansakuntien lapsen oikeuksien sopimus on pohjana Lapsiystävällinen kunta – malliin, johon myös Suomi on sitoutunut. (Suomen Unicefin www-sivut 2021.)

4 PROJEKTIN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa kirjallinen ja sähköinen opas Rauman alueen harrastusmahdollisuuksista, ryhmistä ja toimijoista raumalaisille vauva- ja taaperoikäisten perheille. Tavoitteena opinnäytetyössä on antaa raumalaisille perheille lisätietoa erilaisista vauva- ja taaperoikäisten harrastusmahdollisuuksista, ryhmistä ja toimijoista sekä tuoda nämä raumalaisten perheiden tietoisuuteen.

Tavoite on tila, johon halutaan pyrkiä projektin avulla. Se voi olla myös eräänlainen toimintatapa tai vaikka suorituskky. Projektin tavoite tulee olla määriteltynä tietyssä ajankohtana tulevaisuudessa. (Kymäläinen ym. 2016, 26.) Projektin tehtävä kuvailee työn suorittamista. Tehtävät muodostavat eräänlaisen toiminnon, jotka auttavat tuottamaan halutun lopputuloksen. Projektitehtävän tarkoituksena on kehittää esimerkiksi uusi toimintatapa, konkreettisesti uusi tuote tai ehdotus ongelman ratkaisemiseksi. Projektia tehdessä jokaisen ryhmän jäsenen tulee ottaa vastuuta omasta toiminnastaan ja tällä tavoin edistää ryhmän tavoitteen saavuttamista sekä toiminnan etenemistä. (Kymäläinen ym. 2016, 34, 67.)

Opinnäytetyön projektitehtävänä on koota mahdollisimman laajasti vauva- ja lapsiperheille suunnattuja palveluja oppaaksi niin kirjallisesti kuin sähköisestikin. Ajatuksena on perehtyä eri yksiköiden, liittojen ja järjestöjen toimintaan ja koota niistä tarvittavat tiedot oppaaseen.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Aikataulu ja työnjako

Opinnäytetyöprosessi alkoi työskentelyparien valinnalla syyskuussa 2020. Parit saivat perehtyä erilaisiin opinnäytetyöaiheisiin, joista tehtiin valinnat sähköisessä alustassa saman vuoden lokakuussa. Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui projektiluontoinen opinnäytetyöopas raumalaisille vauva- ja taaperoikäisten perheille alueen harrastusmahdollisuuksista, ryhmistä ja toimijoista. Ensimmäinen yhteydenotto toimeksiantajaan tapahtui lokakuussa 2020.

Projektisuunnitelman valmistelu alkoi marraskuussa 2020. Suunnitelman teko käynnistyi saadun teoretiedon hyödyntämisellä. Opinnäytetyön suunnitelmassa käsiteltiin teoreettista perustaa, projektin tarkoitusta ja tavoitetta sekä projektin toteutussuunnitelmaa. Opinnäytetyön suunnitelman aikana tehtiin myös oppaan

ensimmäinen luonnos ja pidettiin yhteyttä tiiviisti toimeksiantajaan. Projektisuunnitelma esiteltiin joulukuussa 2020.

Opinnäytetyöstä sovittiin niin, että molemmat osapuolet tekevät saman verran töitä työskentelyvaiheessa. Opinnäytetyön eteneminen jaksotettiin yhteisymmärryksessä ja molemmille sopivalla laajuudella. Suunnitelmana oli, että molemmat tekevät itsenäisesti opinnäytetyötä sovitusti aiheista ja lisäksi työtä tehdään ajoittain yhdessä. Opinnäytetyön aikana oltiin yhteydessä sopivin väliajoin toimeksiantajaan ja ohjaajaan. Tammikuusta 2021 helmikuuhun 2021 asti opinnäytetyöhön kerättiin lisää teorian tietoa opinnäytetyön aiheesta ja kirjoitettiin opinnäytetyötä sen pohjalta. Helmikuusta kesäkuuhun 2021 oppaaseen etsittiin tietoa, sitä suunniteltiin ja opas valmistui. Kesäkuussa 2021 opinnäytetyö viimeisteltiin. Opinnäytetyö suunniteltiin valmistuvan heinäkuussa 2021. Taulukossa 2 kuvataan projektin etenemissuunnitelma aikatauluineen ja työnjakoineen.

Taulukko 2. Projektin etenemissuunnitelma aikatauluineen ja työnjakoineen

Ajankohta	Toiminta
9/2020	Opinnäytetyön aiheen ja työparien valinta
10/2020	Aiheeseen perehtyminen ja yhteydenotto toimeksiantajaan
10/2020	Projekti-opinnäytetyöharjoitus ja aiheanalyysi
11/2020	Aiheanalyysin esittely
11–12/2020	Projektisuunnitelman laadinta
12/2020	Projektisuunnitelman valmistuminen ja esittely
1–2/2021	Opinnäytetyön työstäminen
2–5/2021	Oppaan tiedonkeruu, suunnittelu ja valmistuminen
6–8/2021	Opinnäytetyön viimeistely
9/2021	Opinnäytetyön valmistuminen

5.2 Resurssit ja riskit

Projektia tehdessä tulee huomioida siihen käytettävät resurssit. Suunnitteluprosessissa on merkittävää, että laaditaan tarvittava resurssisuunnitelma. Resurssisuunnitelman avulla edistetään projektin etenemistä aikataulullisesti ja rahallisesti sekä estetään ylimääräinen kuormitus. Resurssit jaetaan erilaisiin luokkiin kuten henkilöt, raha, koneet ja laitteet sekä materiaalit. Ne erotellaan resurssiluokkien sisällä resurssilajeihin. Resurssilajeja käytetään, kun tehtävän suorittamisen kannalta tarvitaan resurssien muodostama ammattiryhmä. Resurssilaskentaan ja -tasaukseen

hyvän pohjan antaa toimintaverkkoaikataulu. Toimintaverkkoaikataulussa on kuvattu projektin tehtävät ja niiden kesto, tarvittavat resurssit tehtäviin nähden ja tehtävien suoritusjärjestys. Jos projektissa on huomattava kuormitushuippu, voidaan tehdä resurssitakaus. Tämän avulla kuormitusta saadaan jaettua useammalle osa-alueelle ja siten tasoittaa projektin resurssien kuormitusta. (Pelin 2008, 145–152.)

Epäonnistumisen vaara on aina mahdollinen projektia tehdessä. Innostuksen luomiseen on hyvä muistaa käyttää aikaa jo suunnitteluvaiheessa. Innostus ja sitoutuminen projektiin takaavat paremmat mahdollisuudet eheyttävään työskentelykokemukseen. Projektin toimintaan ja kehittymiseen vaikuttavat erilaiset riskit, joita voivat olla muun muassa ulkopuoliset riskit, aikatauluriskit, toiminnanriskit, kustannusriskit ja tekniikkariskit. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 128–129.)

Projektissa resursseja olivat sisällön suunnittelussa ja toteutuksessa käytettävät tietokoneet ja niissä olevat muokkausohjelmat. Resursseihin kuuluivat myös välineet, joilla toteutettiin oppaan visuaalinen suunnittelu. Tekijöillä oli tarvittavat välineet, joten ulkopuolista apua ei tarvittu. Tilat oppaan tekemiseen tekijät huolehtivat itse.

Opinnäytetyössä oli riskejä, jotka jonkin verran vaikuttivat projektin toteutukseen. Riskeiksi nousivat esimerkiksi aikataululliset ja ulkopuoliset riskit (pandemia). Projekti parityönä oli haaste molemmilta tähän osallistuvilta. Tämä vaati hyvää suunnittelua ajallisesti ja sitoutumista sovittuun aikatauluun. Aikataulua täytyi noudattaa, jotta projekti valmistuisi halutussa ajassa.

Toiminnanriskejä pyrittiin välttämään projektin edetessä ja tämän vuoksi toimeksiantajaan pidettiin yhteyttä tietyin välein, jotta projekti valmistuu yhteisymmärryksessä ja halutulla tavalla. Oli tärkeää pitää huolta erityisesti viestinnästä, jotta kaikki projektiin osallistuvat olivat tietoisia mahdollisista muutoksista.

Ulkopuoliset riskit voivat vaikuttaa tulevan projektin tekoon, milloin vaan. Äkilliset ja odottamattomat tilanteet tekijöillä tai toimeksiantajalla voivat vaikuttaa suuresti projektin etenemiseen ja sen muuttamiseen. Välttääkseen nämä tilanteet, tulee

tekijöillä olla joustavuutta, ymmärrystä ja kollegiaalisuutta. Toimeksiantajan mahdolliset muutokset projektiin liittyen tulee kohdata ymmärrettävästi ja avoimesti.

5.3 Tiedonhaku

Opinnäytetyön teoriatiedon pohjana pidetään aiheesta tehtyä kirjallisuushakua ja sitä kautta löydettäviä aikaisempia tutkimuksia. Hoitotyön käytännön, johtamisen ja koulutuksen kehittämiseksi saadaan näyttöön perustuvaa tietoa kirjallisuushaun avulla. (Kanerva 2020.)

Opinnäytetyöhön haetaan tietoa erilaista sähköisistä tietokannoista kuten Samk Finnasta, Finna.fi, Medicistä, Theseuksesta, Google Scholarista, Cinahlistista ja PubMedistä. Hakusanoina käytetään vauva, taapero, vauvaperheet, vapaa-ajan toiminta ja harrastukset. Lisäksi hakusanoina hyödynnetään englanninkielisiä sanoja, joita ovat babies, toddlers, hobbies, family ja leisure activities. Taulukossa 3 kuvataan kirjallisuushaussa käytetyt tietokannat ja hakusanat.

Taulukko 3. Kirjallisuushaku

Tietokanta	Hakusanat ja hakutyyppi	Tulokset	Hyväksytyt
Samk Finna	(vauvat OR taaperoikäiset OR vauvaperheet OR taaperot) AND (harrastukset OR vapaa-ajantoiminnat OR vapaa-aika OR vauvauinti OR värikyly OR kerhot OR kerhotoiminta OR perhekerho OR muskari OR musiikkileikkikoulu OR vauvasirkus), Aikaväli: 2000–2020, Kirjaston kokoelmat	15	0
Finna.fi	(vauvat OR taaperoikäiset OR vauvaperheet OR taaperot) AND (harrastukset OR vapaa-ajantoiminnat OR vapaa-aika OR vauvauinti OR värikyly OR kerhot OR kerhotoiminta OR perhekerho OR muskari OR musiikkileikkikoulu OR vauvasirkus), Aikaväli: 2000–2020, Verkossa saatavilla	167	1
Medic	(vauv* OR taapero* OR lapsiperh*) AND (vapaa* OR harrast*), Aikaväli: 2000–2020, Asiasanojen synonyymit käytössä	0	0
Theseus	(vauvat OR taaperoikäiset OR vauvaperheet OR taaperot) AND (harrastukset OR vapaa-ajantoiminnat OR vapaa-aika OR vauvauinti OR värikyly OR kerhot OR kerhotoiminta OR perhekerho OR muskari OR musiikkileikkikoulu OR vauvasirkus), Aikaväli: 2000–2020, AMK-opinnäytetyö, hoitotyö ja julkaisuvuosi 2000–2020	263	2
Google Scholar	(vauva) AND (taapero) AND (harrastus) AND (vapaa-ajan toiminta) AND (vauvaperheet), Aikaväli: 2015–2020	70	0

Cinahl	(infants OR babies OR toddlers OR preschool children) AND family AND (hobbies OR leisure), Published date 2000-2019, Full text, Language: English	16	0
PubMed	(infants OR babies OR toddlers OR preschool) AND family AND (hobbies OR “leisure activities”), Timeline 2000-2020, Free full text	67	1

5.3.1 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Erilaisissa hankkeissa eli projekteissa tulisi hyödyntää yhä enemmän jo olemassa olevaa tietoa. Projektia tehdessä on tärkeää keskittyä tiedon tarpeen tunnistamiseen, tiedon systemaattista keruuseen, lähdekriittisyyteen sekä etsityn tiedon soveltamiseen ja käyttöönottoon, kun etsitään tietoa jo olemassa olevista lähteistä. (Heikkilä ym. 2008, 104.) Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa valitaan työhön otettavien lähteiden, aineistojen ja tutkimuksien sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Sisäänotto- ja poissulkukriteerien ajatuksena on ottaa vain ne lähteet, aineistot ja tutkimukset, jotka halutaan valita mukaan opinnäytetyöhön. Näiden kriteerien ajatuksena on rajata aineistojen hakua eri tavoilla, esimerkiksi mistä lähteet otetaan, millä tavoin niitä kerätään ja minkä aikavälin lähteet hyväksytään. (Metsämuuronen 2009, 47.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin sisäänottokriteereinä vain aineistoja, jotka olivat saatavilla suomen- tai englanninkielisenä. Tärkeää oli, että lähteet olivat hoitotyön asiantuntijoille suunnattuja ja sisälsivät aiheeseen liittyvää tietoa. Sisäänottokriteereiksi valittiin tutkimuksia, artikkeleita tai kirjoja, jotka olivat saatavilla tai luettavissa kokonaan. Näin saatiin tarkka ja laaja kuva aineiston kokonaisuudesta. Lisäksi lähteiden tuli olla saatavilla joko internetistä e-aineistona tai kirjastoista. Opinnäytetyössä ei käytetty yli 20 vuotta vanhoja lähteitä. Yksi tärkeimmistä sisäänottokriteereistä oli aineistojen ja lähteiden monipuolisuus, ja projektiin valittiin monipuolisesti erilaisia ja erityyppisiä lähteitä.

Opinnäytetyössä poissuljettiin aineistot, jotka eivät ole suomen- tai englanninkielisiä tai eivät olleet saatavissa kokonaan. Myös lähteet, jotka eivät ole saatavissa internetistä e-aineistona tai kirjastoista, suljettiin pois, kuten myös yli 20 vuotta vanhat julkaisut sekä julkaisut ja lähteet, jotka olivat epäluotettavia tai ne olivat ulkomaalaisilta

sivuilta. Opinnäytetyössä poissuljettiin myös yksipuoliset eli suppeat aineistot. Taulukossa 4 kuvataan lähdeaineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Taulukko 4. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Vain suomen- tai englanninkieliset aineistot.	Aineistot, jotka eivät ole suomen- tai englanninkielisiä.
Hoitotyön asiantuntijoille suunnatut lähteet ja aiheeseen liittyvät tiedot.	Aineistot, jotka eivät liity opinnäytetyön aiheeseen.
Aineistot ja lähteet, jotka ovat saatavilla tai luettavissa kokonaan.	Aineistot, jotka eivät ole saatavilla tai luettavissa kokonaan.
Lähteet, jotka ovat saatavilla internetistä e-aineistona tai kirjastoista.	Lähteet, jotka eivät ole saatavilla internetistä tai kirjastoista.
Valitut lähteet ja aineistot on julkaistu vuosien 2000–2020 aikana.	Lähteet ja aineistot, jotka on julkaistu ennen vuotta 2000.
Monipuoliset aineistot.	Suppeat aineistot.

5.3.2 Tiedonhaun tulokset

Kirjallisuushaun tuloksena hyväksyttiin kaksi opinnäytetyötä, eli Erola, Kullas ja Laurila (2017) ja Järnvall (2018). Kujansuun ja Lahden (2019) maisteritutkielma hyväksyttiin myös yhtenä kirjallisuushaun tuloksena sekä Rogersin ja Zaragoza-Laon (2003) englanninkielinen tutkimus. Kirjallisuushaun tulokset löytyvät taulukosta 5.

Taulukko 5. Kirjallisuushaussa hyväksytyt tutkimukset

Tekijä(t), vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä	Käytetyt mittarit/aineiston keruu	Keskeiset tulokset
1. Erola, Kullas & Laurila, 2017, Suomi.	Tarkoitus oli kuvata kyselytutkimuksella alle yksivuotiaiden vauvaperheiden tyytyväisyyttä tarjolla oleviin palveluihin ja palvelun käyttöä.	Facebook ryhmien Vauva 2016 ja Vauva 2017 vastaajat. Vastaukset saatiin kahdessa päivässä (n=18).	Laadullinen kyselytutkimus. Ryhmiin jaettiin tutkimusta markkinoiva julkaisu, jossa oli liitteenä saatekirje. Aineisto kerättiin e-lomakkeella. Vastaukset analysoitiin laadullisesti induktiivisella sisällönanalyysillä.	Tuloksien perusteella alueiden palveluihin tarvitaan lisää monipuolisuutta, parempaa markkinointia sekä niissä tulisi huomioida koko perhe.

2. Järnvall, 2018, Suomi.	Tarkoituksena oli selvittää musiikkileikkikouluharrastuksen merkitystä lapsen ja vanhemman väliselle vuorovaikutussuhteelle sekä lapsen kehitykselle.	14 äitiä ja 6 isää. Vastaajien ikä haaruikoitui 25–47-vuoden väliin. Lasten ikä jakaantui 1–3 vuoden väliin. Kohderyhmän koulutustausta vaihteli opiskelijoista alansa ammattilaisiin.	Laadullinen kyselytutkimus. Kyselytutkimus paperilomakkeella, jossa avoimia kysymyksiä ja havainnointi.	Tuloksista voidaan päätellä, että vanhemmat näkevät musiikkikoulun positiivisena asiana, joka tukee lasten kehitystä, sosiaalisuutta sekä lapsi-vanhempisuutta.
3. Kujansuu & Lahti, 2019, Suomi.	Tarkoituksena oli tarkastella ja kuvailla vauvaperheille suunnatun taidekasvatuksen vaikutuksia perheiden arkeen ja hyvinvointiin.	Tutkimuksen kohderyhmänä olivat alle 1-vuotiaat vauvat ja heidän vanhempansa Soiva vauvojen värikylpytuokiossa.	Laadullinen tapaustutkimus, jossa käytettiin haastattelua ja havainnointia.	Tuloksista voidaan päätellä, että varhaisiän taidekasvatus tarjoaa väylän yhteistoiminnallisuudelle ja elämyksellisille kokemuksille ja siten varhaisen vuorovaikutuksen vahvistumiselle.
4. Rogers & Zaragoza-Lao, 2003, USA.	Tarkoituksena oli selvittää, vaikuttaako vapaa-ajan hovit ja virkistystoiminta lasten terveyteen.	Kohderyhmänä olivat Ohion alueiden perheet, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia.	Väestöpohjainen tutkimus, jossa lasten terveyden tilaa ja osallistumista verrattiin erilaisiin vapaa-ajan toimiin.	Tuloksista voidaan päätellä, että taiteita, viihdettä ja virkistystä tarjoavilla yhteisöillä on todennäköisemmin terveempiä lapsia.

5.4 Yhteistyöpalaveri Perhekeskuksen kanssa

Opinnäytetyön tekijät kutsuttiin osallistumaan Nortamon Perhekeskuksen Teams-palaveriin 8.6.2021. Palaveriin osallistui noin 50 Perhekeskuksen työntekijää. Palaverissa tarkoituksena oli esitellä oppaan luonnosta ja saada sen kehittämiseen näkökulmia ja palautetta.

Ennen palaveria opinnäytetyön tekijät laativat Powerpoint-esityksen opinnäytetyöstä aiheesta ja oppaan suunnitellusta. Powerpoint kuvitettiin aiheeseen sopivaksi. Sivuja esitykseen tuli 9. Tekijät olivat sopineet esittävänsä Powerpoint-esityksen palaverissa, jonka jälkeen he näyttäisivät myös opinnäytetyön oppaan suunnitelman.

Tekijät osallistuivat Teams-palaveriin sovittuna aikana ja esittelivät itsensä sekä työnsä Perhekeskuksen henkilökunnalle. Esitys kesti palautteineen 20 minuuttia. Esitysten jälkeen tekijät antoivat sähköpostiosoitteensa, johon palaveriin osallistujat saivat kommentoida esitystä. Tekijät saivat myös suullista palautetta esityksen jälkeen ja kehittämideoita. Powerpoint-esitys ja oppaan suunnitelma lähetettiin lopuksi myös Perhekeskuksen osastosihteerille, joka laitto esitykset muistioon, josta ne olivat henkilökunnan saatavilla.

5.5 Tuotoksen kuvaus

Opinnäytetyö koostuu kirjallisesta osuudesta ja oppaasta. Oppaaseen on kerätty Rauman ja sen lähialueiden vapaa-ajan toimijoiden yhteystietoja ja linkkejä, josta asiakasperheet voivat etsiä tietoa eri harrastuksista Rauman alueelta. Opinnäytetyön opas toteutetaan Microsoft Word- tekstinkäsittelyohjelmalla. Opas on luettavissa kirjallisena Nortamon Perhekeskuksesta käsin jaettavana oppaana ja sähköisenä Rauman Nortamon Perhekeskuksen internetsivuilla. Oppaasta on suunniteltu helppolukuinen ja se on kuvitettu lapsiperheille mieluisaksi lukea. Teemaksi valittiin Officen oma teema nimeltä Madison ja väriteemaksi vihreän eri sävyt. Vihreä kuvaa tekijöille iloa ja luontoa, joten tekijät kokivat sen sopivaksi väriteemaksi perhekeskeiseen oppaaseen. Fonttina oppaassa toimi Arial ja kirjoitussävyinä mustan sekä vihreän eri sävyt. Oppaaseen on myös lisätty sivujen oikeaan yläkulmaan sivunumerot lukijaa helpottamaan. Sivuja yhteensä oppaassa on 25. Opas löytyy opinnäytetyön Liitteet-osiosta.

Opas alkaa kansilehdellä, jossa on otsikkona oppaan nimi: Opas Rauman vapaa-ajan toiminnasta vauva- ja taaperoikäisten perheille, jonka jälkeen mainitaan tekijät. Taustalla kansilehdessä on Paula Venhon kuvittama kuva lapsesta liikennepuistossa. Kansilehden jälkeen oppaasta löytyy sisällysluettelo, joka koostuu Lukijalle- osuudesta, käsitteistä sekä 16 eri vapaa-ajan toiminnasta Raumalla. Oppaan lopusta löytyy tekstikatkelma lukijoille ja kahden sivun mittainen lähdeluettelo. Oppaan piirroskuvista vastaa Paula Venho, joka on luonut opasta varten uniikit kuvituskuvat

oppaan teemaan liittyen. Kuvien kuvitukseen Paula on käyttänyt puuvärejä ja tusseja. Kuvituskuviin on saatu käyttöoikeus Paula Venholta.

Lukijalle sivulla kerrotaan tietoa itse oppaasta, aiheesta ja oppaan tarkoituksesta. Lisäksi mainitaan myös opinnäytetyön tavoite. Samalta sivulta löytyy opinnäytetyön tekijät sekä opinnäytetyön tilaajan Nortamon Perhekeskuksen sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun logot.

Käsitteet kappaleessa kerrotaan opinnäytetyön keskeisistä käsitteistä, joita ovat vauva- ja taaperoiäinen lapsi, vauvaperheet sekä vapaa-ajan toiminta ja harrastukset. Käsitteet avataan lyhyesti ja tiivistetysti johdattaen lukija oppaan aiheeseen.

Opas koostuu *16 eri vapaa-ajan toiminnasta*, jotka on tehty omiksi luvuiksi oppaaseen ja numeroitu lukemisen helpottamiseksi. Jokaisessa luvussa on kerrottu otsikossa vapaa-ajan toiminnan tai harrastuksen nimi. Tämän jälkeen on mainittu paikka, jossa toimintaa harjoitetaan ja tiivistelmä itse toiminnasta. Loppuun on lisätty vielä kuva toiminnasta ja internetlinkki, josta lukija löytää toiminnan nettisivut ja pääsee perehtymään halutessaan lisää aiheeseen. Toimintaa löytyy monipuolisesti esimerkiksi museoista, uimahalleista, puistoista, liikuntasaleista ja erilaisista urheiluseuroista.

Oppaan loppuun sivulle 23 on lisätty loppusaatesanat. Sivun taustalla on Paula Venhon kuvittama kuva iloisesta perheestä kävelemässä Rauman kadulla. Sivulla 24 löytyy kahden sivuinen lähdeluettelo aakkosjärjestyksessä. Oppaan sisältö kuvattu taulukossa 6.

Taulukko 6. Oppaan sisältö

Aloituis	Sisältö	Visuaalinen toteutus
<ul style="list-style-type: none"> - Opas alkaa otsikosta, jossa kerrotaan tiivistetysti oppaan aihe. - Seuraavaksi oppaasta löytyy otsikko ”Lukijalle”, jossa kerrotaan oppaan tarkoituksesta, hieman tietoa itse aiheesta ja oppaan taustatiedot. - Opas koostuu sisällysluettelosta, jossa 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensimmäinen kappale: lukijalle. - Toinen kappale: kerrotaan käsitteet ja niistä teoretietoa. - Kolmas kappale: vauva- ja taaperoiäisten harrastusmahdollisuudet, ryhmät ja toimijat Raumalla ja sen lähialueilla. - Neljäs kappale: kiitoskappale. - Viides kappale: lähteet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Opas tehdään Microsoft Word-tekstinkäsittelyohjelmalla. - Opas kuvitetaan lapsiystävälliseksi kuvilla ja väreillä. Internetistä otetut kuvitus kuvat oppaaseen tulevat olemaan käytön kannalta luovallisia ja vapaasti käytettäviä. - Opas kirjoitetaan selkeällä kieliasulla.

kerrotaan oppaan sisällöstä.		
------------------------------	--	--

6 ARVIOINTI JA POHDINTA

6.1 Itsearviointi

Arvioinnilla pyritään keskittämään huomiota projektin hankaliin kohtiin, mutta myös onnistumisiin. Projektin toteutuminen sekä projektin hyvät ja huonot puolet saadaan selville arvioinnilla, joka on tarkoitus toteuttaa projektin alku tai -loppuvaiheessa. Arviointiin kuuluu esimerkiksi ennakoarviointi, jossa pohditaan riskitekijöitä. Toimeenpanon aikainen arviointi sisältää erilaisia toimintatapoja, jolla voidaan uudistaa projektin kokonaisuutta. Lopuksi voidaan tehdä jälkeisarviointi, jossa keskitytään jo saatuihin tuloksiin sekä siihen, miten ne ovat vaikuttaneet. Arviointiprosessiin kuuluu myös erilaisia tekijöitä, joita ovat jäsentäminen, havainnointi, arvioiden muodostaminen ja analysointi. (Paasivaara ym. 2008, 140–141.)

SWOT kirjainlyhenne muodostuu sanoista strength (vahvuus), weakness (heikkous), opportunity (mahdollisuus) sekä threat (uhka). SWOT on arviointimenetelmä, joka selvittää halutun kohteen vahvuudet, heikkoudet sekä mahdollisuudet ja uhat. Vahvuuksista ja heikkouksista tarkastellaan tämänhetkisen tiedon valossa, kun taas mahdollisuudet sekä uhat laaditaan tulevaisuutta mieltien. SWOT analyysin avulla esimerkiksi yritykset sekä organisaatiot voivat tutkia omaa toimintaansa käytännönläheisesti. Menetelmää voi käyttää yksin tai ryhmässä työskennellen. SWOT-analyysillä on mahdollisuus nähdä tämänhetkisen sekä tulevaisuuden vahvuudet sekä uhat ja näin ollen välttyä yllätyksiltä. (Suomen Riskienhallintayhdistyksen www-sivut 2020.)

Opinnäytetyössä käytetään itsearvioinnissa SWOT-analyysiä (Taulukko 7). Satakunnan ammattikorkeakoululla on tilaajalle oma palautelomake, jota käytetään

projektin loppuarvioinnissa. Lisäksi projektista pyydetään myös koko opinnäytetyön ajan suullista sekä kirjallista palautetta puhelimitse sekä sähköpostitse.

Opinnäytetyössä vahvuuksia olivat tekijöiden mielenkiinto ja motivaatio opinnäytetyön aiheeseen. Opinnäytetyön aihe tuli Rauman Perhekeskuksen asiakkaiden pyynnöstä, joten myös se oli yksi tämän opinnäytetyön vahvuuksista. Kolmantena vahvuutena oli tekijöiden toimiva ja tiivis yhteistyö sekä hyvä ja sitoutunut toimeksiantaja. Heikkouksina opinnäytetyössä nähtiin tuoreen ja ajankohtaisten lähteiden löytäminen. Englanninkielinen materiaali koettiin myös eräänlaiseksi heikkoudeksi opinnäytetyössä. Yhteisen aikataulun löytäminen tekijöiden kiireiseen arkielämään oli yksi työn heikkouksista.

Mahdollisuudet opinnäytetyössä olivat hyvät. Opinnäytetyö mahdollisti tekijöiden ammatillisen kasvun, uuden tiedon saaminen ja kollegiaalisuuden yhteistyökumppaneiden välillä. Uhkana projektissa nähtiin rajallinen aika opinnäytetyön tekemisessä. Vallitseva maailmantilanne tarkoitti enemmän etätyöskentelyä opinnäytetyön osalta. Koronaviruksen myötä tekijät joutuivat lisäämään entistä enemmän yksin työskentelyä, joka puolestaan toi väsymystä ja lisäsi stressiä opinnäytetyön tekemiseen.

Taulukko 7. SWOT-analyysi

Vahvuudet (S)	Heikkoudet (W)
<ul style="list-style-type: none"> - Tekijöiden mielenkiinto ja motivaatio aiheeseen - Pyydetty ja toivottu aihe asiakkailta - Tekijöiden ja toimeksiantajan hyvä, toimiva ja sitoutunut yhteistyö 	<ul style="list-style-type: none"> - Tuoreiden ja ajankohtaisten lähteiden löytäminen - Englanninkieliset materiaalit - Aikataulu
Mahdollisuudet (O)	Uhat (T)
<ul style="list-style-type: none"> - Ammatillinen kasvu, uuden tiedon saaminen sekä kollegiaalisuus - Projektin hallinta - Asiakkaiden auttaminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajan puute - Koronavirus - Väsymys ja stressi

Opinnäytetyön tilaajalle lähetettiin opinnäytetyön ja oppaan valmistuttua liitteenä palautelomake, jossa tilaajalta pyydettiin palautetta tilatusta opinnäytetyöstä. Palautetta pyydettiin taulukon avulla, jossa tilaaja rastitti kuuteen eri kohtaan rastin, joka kuvasi tilaajan mielipidettä opinnäytetyöstä. Vaihtoehtoja mielipiteelle olivat:

täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä. Lisäksi tilaajalta pyydettiin vapaamuotoinen palaute kirjallisesti.

Opinnäytetyön tekijät saivat tilaajalta palautelomakkeen 7.9.2021. Tilaajan palautteesta kävi ilmi, että opinnäytetyö vastasi jokseenkin tilaajan tarpeita. Täysin samaa mieltä tilaaja oli siitä, että opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää työelämässä. Tilaaja koki, että opinnäytetyö osoitti kykyä luoviin ratkaisuihin ja kykyä työelämän näkökulmasta vaikuttaviin ratkaisuihin jokseenkin saman mielisesti. Jokseenkin samaa mieltä oltiin myös siitä, että tekijöiden koettiin kykenevän itsenäiseen ja itseohjautuvaan työskentelyyn. Viimeisenä tilaaja oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että ohjasi opiskelijoita opinnäytetyön etenemisessä. Vapaamuotoisesta palautteesta kävi ilmi, että opinnäytetyön opas oli kattava kaikin puolin. Kuvien lisääminen toi kivan lisän oppaaseen tilaajaan mielestä. Kehuja saatiin myös tiivistetyistä kuvauksista eri harrastustoimijoista, kuvauksiin sisällytyistä linkeistä sekä eri leikkikentistä kootusta taulukosta. Tilaaja jäi kuitenkin pohtimaan opinnäytetyön tutkimuksellista puolta. Jatkokehitysajatuksia saatiin myös siihen, missä opasta voisi jakaa tai julkaista sekä erilaisia päivitysehdotuksia olisi kaivattu myös itse oppaaseen.

6.2 Eettiset näkökulmat ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen kuuluu ammattikorkeakouluihin ja siellä tehtäviin tutkimuksiin. Lisäksi ammattietiikka ja sen periaatteet ovat osana eri ammattiryhmiä, joita ammattikorkeakoulusta valmistuu. Kriittisiä kohtia tutkimustyössä ovat esimerkiksi aiheen valinnan eettisyys, ongelmat ja tehtävät sekä aineistonkeruumenetelmien valinta. Kaikki alkaa aiheen valitsemisesta, jossa on jo perehdyttävä eettisyyteen. Hyvä lähdekritiikki takaa myös eettisen turvallisuuden. Itsemääräämisoikeus on kunnioitettava asia myös tutkimus- ja kehittämistoiminnassa. Luotettavuus ja rehellisyys ovat suuressa osassa. Erilaisten tutkimustulosten raportointi tutkimus- ja kehittämishankkeissa tulee tehdä eettisesti oikein tuomalla esille asiat rehellisesti, asiallisesti ja perustellusti. (Heikkilä ym. 2008, 43–46.)

Suomessa toimii tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK, joka on opetusministeriön asettama. Tutkimuseettinen neuvottelukunta käsittelee tieteelliseen tutkimukseen kuuluvia eettisiä kysymyksiä ja se edistää myös tutkimuseettisyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 138.) Hyvän tieteellisen käytännön määrittäminen edellyttää neuvottelukunnan laatimat tutkimuseettiset ohjeet. Tavoitteena tutkimuseettisissä ohjeissa on tieteellisen epärehellisuuden ennaltaehkäisy ja hyvän tieteellisen käytännön edistäminen. (Tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan www-sivut 2002, 1.)

Opinnäytetyön tekijälle löytyy 13-kohdan muistilista tutkimuseettisistä ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisista asioista, jotka ovat huomioitava opinnäytetyötä tehdessä. Tekijän pitää huomioida esteellisyys eli olla sellaisissa asiakassuhteissa, jotka eivät vaaranna puolueettomuutta. Aiheeseen perehtyminen ja aiheen valitseminen itselle ja omaan osaamisalueeseen sopivaksi on osa opinnäytetyöprosessia, joka lisää opiskelijan asiantuntijuutta sekä kehittymistä. Ohjaajan kanssa resurssien punnitseminen ovat myös tärkeää opinnäytetyötä tehdessä. Resurssit eli aikataulut ja kustannukset on hyvä varmistaa ja selvittää heti opinnäytetyön kirjoittamisen alussa. Tutkimuseettisiin ohjeisiin perehtyminen tapahtuu hyvän tieteellisen käytännön, vastuiden sekä eettisten ennakoarvioiden tietämisellä. Henkilötietojen käsittely ja tietosuojan liittyvien periaatteiden hallitseminen on suuressa roolissa eettisyydestä puhuttaessa. Tästä aiheesta lisää käsittelee Suomen tietosuojalaki (1050/2018).

Eettisen ennakoarvioinnin ja tutkimuslupien hankinta tehdään jo opinnäytetyön suunnitelman tekovaiheessa. Tähän vaiheeseen kuuluvat myös ohjaajan, AMK:n edustajan ja yhteistyökumppaneiden kanssa tehdyt sopimukset, joissa käsitellään opinnäytetyön aihe, aikataulu, kustannukset, aineistot, salassapitovelvollisuudet, vastuut ja henkilötietojen käsittelyt. Opinnäytetyön tulokset ja julkaisut ovat asioita, joita opiskelija selvittää noudattaen tekijänoikeuslakia. Tärkeää on myös, että opinnäytetyö tehdään aina luotettavasti ja viittauskäytänteisiin perustuen ilman plagiointia tai anastamista. Tämä vielä varmistetaan laittamalla opinnäytetyö plagiaatintunnistusjärjestelmään ennen virallista julkistusta. Viimeisenä ja tärkeänä kohtana on opinnäytetyön julkisuuden muistaminen nojaten Suomen perustuslaissa olevaan julkisuuslakiin. Opinnäytetyö tallennetaan Theseus-julkaisuarkistoon, se

säilytetään lainmukaisesti oikein, kaikki tieto pidetään luottamuksellisena ja opinnäytetyön esitys opinnäytetyöseminaarissa on aina julkinen tilaisuus. Opinnäytetyötä tekevällä on myös aina oikeus laadulliseen opinnäytetyöprosessiin yhdessä ohjaajan tuen avulla. (Näreaho, Kettunen, Kärki & Päällysaho 2020.)

Esteellisyys huomioitiin opinnäytetyössä siten, että tekijät eivätkä toimeksiantaja tunne entuudestaan toisiaan eikä asiakkaita, keiltä opinnäytetyön tilauksen pyyntö on tullut. Tekijät pitivät ammatilliset suhteet opinnäytetyötä tehdessä kaikkiin siihen osallistuviin yhteistyökumppaneihin, jolloin puolueettomuus ei vaarannu. Opinnäytetyön aihe on tekijöitä koskettava ammatillisesti ja myös yksi mielenkiinnon kohteista. Projektin aihe lisää asiantuntijuutta ja tulevia taitoja lasten kanssa toimimiseen. Aihe valikoitui heti projektin alussa ja se oli tekijöille aiheista paras vaihtoehto. Siihen perehdyttiin heti alusta lähtien lainaamalla aiheeseen liittyviä kirjallisuutta ja ottamalla toimeksiantajiin yhteys. Henkilöresurssit, laiteresurssit ja kustannukset pohdittiin heti työn alkuvaiheissa. Työnjako opinnäytetyön suhteen tehtiin kahden tekijän välillä ja kahta tietokonetta käyttäen. Aikataulusta huolehdittiin ja tekijät pitivät toisiaan ajan tasalla päivittäin opinnäytetyön tiimoilta.

Opinnäytetyöprojektin alkuvaiheilta oltiin aktiivisesti yhteydessä niin toimeksiantajaan kuin ohjaavaan opettajaan. Heiltä on tarkistettu asioita ja heitä on informoitu tekijöiden opinnäytetyön etenemisestä. Opinnäytetyössä ei käsitellä potilastietoja tai tapaamaan asiakkaita. Opas tehtiin ilman haastatteluita tai tapaamisia asiakkaiden kanssa. Projektiin selvitettiin erikseen projektilupa-anomus toimeksiantajalta ja ohjaavalta opettajalta. Projektilupa-anomusta ei tähän opinnäytetyöhön vaadittu edellä mainittujen asioiden vuoksi. Opinnäytetyö on projektiluontoinen, joten sen tuotoksena ei saada tuloksia tai asiasisältöä, johon liittyisivät potilaita koskevat asiasisällöt.

Tietoturva- ja tietosuojaohjeita kunnioittaen kysyttiin toimeksiantajan nimen julkaisemisen lupaa opinnäytetyössä. Tähän tekijät saivat myönteisen vastauksen ja aikovat mainita toimeksiantajan nimen opinnäytetyössään. Erillisiä rahoituslähteitä ei opinnäytetyössä ole.

Projekti tehtiin asianmukaisesti Satakunnan ammattikorkeakoulun viittauskäytänteisiin pohjaten. Tekijät käyttivät Satakunnan ammattikorkeakoulun tekstiviite- ja lähdeluettelo-ohjeistusta työssään oikeaoppisesti. Opinnäytetyön aineisto ja lähteet etsittiin luotettavista lähteistä sisäänotto- ja poissulkukriteereitä käyttäen ja ne huomioiden. Lopullinen opinnäytetyö lähetetään Urkund-plagiaattijärjestelmään tarkastettavaksi sen valmistuttua. Opinnäytetyö tullaan tallentamaan Theseus-julkaisuarkistoon.

6.3 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä toteutettiin opas Rauman vapaa-ajan toiminnasta vauva- ja taaperoikäisten perheille. Opas koottiin etsimällä tietoa Rauman erilaisista toimijoista esimerkiksi internetin avulla. Opasta tehdessä saatiin laaja kuva erilaisista vauva- ja taaperoikäisten harrastusmahdollisuuksista, ryhmistä ja toimijoista Raumalla. Aihe itsessään on tärkeä, sillä vastaavaa koontia on toivottu Raumalle. On tutkittu, että harrastuksilla ja erilaisilla arkielämän virikkeillä on vaikutusta vauva- ja taaperoikäisten kehitykseen positiivisella tavalla. Haluamme itse myös olla tukemassa erilaisia toimijoita oppaan avulla ja tuoda erilaisia virikkeitä esille tukemaan lasten kehitystä.

Kun opinnäytetyön aiheet esiteltiin, oli aiheen valinta tekijöille helppo. Tämän opinnäytetyön aihe eli opas vapaa-ajan toiminnasta vauva- ja taaperoikäisten perheille kiinnitti heti tekijöihin huomion. Tekijät ovat kummatkin kiinnostuneet ja suuntautuneet työssään lasten ja nuorten hoitotyöhön, joten aihe oli juuri sitä mitä haluttiin. Tekijät saivat myös paljon uutta ja kallisarvoista tietoa esimerkiksi lasten kehityksestä sekä harrastamisen tärkeydestä lapsen kasvussa. Tämä aihe toi tutun tiedon ympärille myös paljon uutta tietoa, jota tekijät pystyvät myös hyödyntämään jatkossa työelämässä. Lapset ja nuoret sekä heidän perheidensä auttaminen ovat lähellä tekijöiden sydäntä. Koemme, että oppaan avulla voidaan auttaa lapsiperheitä löytämään helposti tärkeät yhteystiedot, jossa perheaikaa voidaan parhaimmillaan viettää vapaa-ajan merkeissä. Monet omatkin lapsuuden muistot liittyvät perheen kanssa vietettyihin aktiviteetteihin, esimerkiksi muskariharrastus tai perheuinti. Nämä kokemukset ovat olleet osana lapsuuttamme, jotka muistamme vielä aikuisiällä.

Lapsuuden harrastukset ovat monesti säilyneet aikuisuuteen asti muuttaen hieman muotoa. Kuitenkin se, miten lapsuudessa on tuettu harrastamista ja vietetty perheen kesken vapaa-aikaa, vaikuttaa myös siihen mitä itse arvostaa ja haluaa tuoda myös jälkipolville.

Opinnäytetyön tekemiseen ovat vaikuttaneet monet eri tekijät matkan varrella. Yksi merkittävä tekijä on opinnäytetyön aihe, sillä se oli kiinnostava ja mukaansa vievä. Tärkeäksi sen teki myös se, että aihe tuli pyyntönä Nortamon Perhekeskuksen asiakkailta. Halu myös auttaa motivoi myös opinnäytetyön tekemisessä, sillä tämän tuotoksena syntyy opas, jota lapsiperheet voivat hyödyntää heidän arjessaan. Koemme, että tämän kaltaisia oppaita pitäisi olla jokaisessa kaupungissa perheiden helposti saatavilla. Erilaisten välitavoitteiden asettaminen matkan varrella auttoi myös opinnäytetyön etenemisessä. Projektin etenemissuunnitelman myötä oli helppo edetä työn kulussa jokaisena kuukautena tietäen, mitä miltäkin kuukaudelta työmäärällisesti odotettiin saavutettavan. Opinnäytetyötä tehtiin tasaisesti ja tasapuolisesti sekä tekemiseen oli varattu sovitut päivät ja mitä tiettyinä päivinä tehtäisiin. Jos esimerkiksi aikataulut olivat tiukkoja, jatkettiin opinnäytetyön tekemistä vielä kotona itsenäisesti kumpikin tahoillaan. Tällöin sovittiin selvät työtehtävät ja mihin mennessä nämä olisi suoritettava. Näin ollen saimme aikataulun pysymään ja työnteko oli aina selkeää ja sujuvaa. Kuitenkin huomioon otettiin omat resurssit töiden ja koulun ohella. Opinnäytetyön tekemisessä oltiin myös aktiivisesti yhteydessä tilaajiin ja ohjaavaan opettajaan. Selvitimme ongelmakohtat ja halusimme pitää koko työryhmän ajan tasalla. Opinnäytetyön suunnitelmaa ja opasta päästiin myös esittelemään tilaajien työryhmälle ja kehitysideoita otettiin vastaan tarvittaessa.

Opinnäytetyön teossa vahvuuksina olivat toimiva yhteistyö toistemme, tilaajamme ja opinnäytetyötä ohjaavan opettajamme kanssa. Molempien parien motivoitunut asenne ja kannustus eteenpäin eri tilanteissa auttoivat innostuksen sekä mielenkiinnon pysymään aiheessa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Mielestämme tärkeäksi opinnäytetyön edetessä nousi se, että aihe oli meille mieluinen sen valitsemisesta saakka. Olemme molemmat olleet koko opintojemme ajan kiinnostuneita erikoistumaan lapsiin sekä nuoriin ja tämän opinnäytetyön kautta olemme entistä varmempia omasta urastamme tulevana sairaanhoitajina. Vahvuutemme pidämme

myös sitä, että olemme saaneet opinnäytetyötä tehtyä laaditussa aikataulussa opiskelujen sekä töiden ohella.

Suurimpana haasteena opinnäytetyön tekemisessä on ollut tämänhetkinen koronavirus pandemia. Opinnäytetyötä emme ole päässeet tekemään niin paljon yhdessä kuin toivoimme aikataulua suunnitellessamme. Pandemian vuoksi opinnäytetyön tekeminen yksin etäopiskelun muodossa lisääntyi ja sen vuoksi haasteelliseksi syntyi opinnäytetyön aikataulussa pysyminen. Opinnäytetyössä teoriatietoa löytyi myös suhteellisen vähän, joka opinnäytetyön teon alussa osoittautui hieman vaikeaksi. Tämän vuoksi olemme opinnäytetyössä käyttäneet muutamaa vanhempaa lähdettä, jotka täyttävät luotettavan lähteen kriteerit.

Opinnäytetyössä käytettyjen tutkimusten tulosteella saatiin arvokasta tietoa opinnäytetyön aiheesta. Tuloksien perusteella voidaan todeta, että vanhemmat arvostavat erilaisia vapaa-ajan toimintoja ja harrastuksia, sillä he näkevät ne positiivisessa valossa lasten kehityksen tukemiseksi sekä osana lapsivanhempi - suhdetta. Lisäksi esimerkiksi taidekasvatus koetaan elämyksellisenä kokemuksena niin tekemisen kannalta kuin vuorovaikutuksen vahvistajana. Kuitenkin alueiden palveluihin kaivataan monipuolisuutta, menestyvämpää markkinointia ja koko perheen ottamista huomioon. Terveimmät lapset koetaan omaavan perheissä ja yhteisöissä, joissa tarjotaan aktiivisesti erilaisia virikkeitä taiteen, viihteen ja virkistysten muodossa.

Jatkossa olisi hyvä kehittää vastaavaa opasta huomioiden esimerkiksi vauva- ja taaperoiikäisten liikuntarajoitteet sekä harrastuspaikkojen esteettömyys. Mielestämme on tärkeää, että jokaisen lapsen on mahdollista harrastaa ja löytää myös erilaisia harrastuksia tai toimijoita helposti. Monissa harrastuksissa tai toimijoissa ei ole mainittu, sopivatko ne liikuntarajoitteisille lapsille. Tulevaisuudessa voisikin kehittää vastaavan oppaan, jossa on liikuntarajoitteisille vauva- ja taaperoiikäisille lapsille erilaisia mahdollisuuksia vapaa-ajan viettoon. Opinnäytetyössä valmistuneen oppaan käyttöönoton jälkeen voitaisiin tutkia, miten helposti lapsiperheet pääsevät oppaan avulla hyödyntämään erilaisia harrastusmahdollisuuksia ja toimijoita sekä millaisia harrastusmahdollisuuksia he kaipaisivat lisää omaan kaupunkiinsa. Ideoita oppaan jatkokehitykselle voisi olla myös oppaan kääntäminen englannin kielelle. Olisi hyvä,

jos opas olisi luettavissa suomen kielen lisäksi myös englannin kielellä, sillä näin suurempi osa perheistä pääsisi hyötymään oppaasta

LÄHTEET

- Aivoliiton www-sivut. 2019. Viitattu 4.4.2021.
<https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/leikki-on-lapselle-toiminta-numero-yksi/>
- Erola, S., Kullas, M. & Laurila, M. 2017. Vauvan ja hänen perheensä hyvinvoinnin edistäminen – Kyselytutkimus perheille palveluntarpeesta. AMK-opinnäytetyö. Metropolian ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.12.2020.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/147089/Marina_Laurila.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fikuleeri Ry:n www-sivut. 2021. Viitattu 2.3.2021.
https://www.facebook.com/fikuleeri/about/?ref=page_internal
- Fikuleerin Facebook www-sivut. 2021. Viitattu 28.4.2021.
https://www.facebook.com/fikuleeri/about/?ref=page_internal
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen: avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Järnvall, A. 2018. ”Muskari on meidän yhteinen harrastus!”. Yhteisen musiikkikouluharrastuksen merkityksiä lapselle ja hänen vanhemmalleen. AMK-opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.12.2020.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/145237/Jarnvall_Anni.pdf?sequence=1
- Kanerva, A-M. 2020. Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä. Luentodiasarja Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyöopinnot kurssilla. Viitattu 6.12.2020.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus.
- Kekkonen, M. & Lindqvist, U. 2018. Perhekeskuksen kohtaamispaikan kriteerit. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 20.11.2018. Viitattu 8.2.2021.
<http://www.ks2021.fi/wp-content/uploads/2018/12/KOPA-kriteerit-20-11-2018-FINAL-003.pdf>
- Korhonen, A. & Sukula, S. 2004. Vauvaperhetyö. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Kujansuu, N. & Lahti, S. 2019 Elämyksellisiä kohtaamisia taiteiden äärellä – Varhaisiän taidekasvatus vauvaperheiden hyvinvoinnin tukena. Maisterintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 28.12.2020.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64499/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201906103111.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kylmä, J & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kymäläinen, H-R., Lakkala, M., Carver, E. & Kamppari, K. 2016. Opas projektityöskentelyyn. Helsingin yliopisto. Viitattu 16.2.2021.

Lapin Salaman www-sivut. 2021. Viitattu 20.5.2021.
<https://lapinsalama.fi>

Liikkanen, M. 2009. Suomalainen vapaa-aika. Hakapaino, Helsinki 2009.

Lönströmin museoiden www-sivut. 2021. Viitattu 3.5.2021.
www.lonnstrominmuseot.fi

Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2019. Viitattu 21.11.2020.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Facebook sivut. 2021. Viitattu 3.5.2021.
www.facebook.com

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Rauman yhdistyksen www-sivut. 2021. Viitattu 28.4.2021.
<https://rauma.mll.fi>

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: tutkijalaitos. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti. Helsinki: Kauppakamari.

Näreaho, S., Kettunen, J., Kärki, A. & Päällysaho, S. 2020. Vastuullinen oppinäytetyö. Powerpoint-esitys. Viitattu 6.12.2020.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017. Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus harrastukseen – työryhmän raportti. Viitattu 4.4.2021.
https://minedu.fi/documents/1410845/4449678/Jokaiselle+lapselle+ja+nuorelle+mahdollisuus+mieleiseen+harrastukseen_raportti.pdf/50642077-c9ac-4687-b591-fddfae1246a0

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Sipoo: Silverprint.

Pelin, R. 2008. Projektihallinnan käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.

Rauman www-sivut. 2021. Viitattu 20.5.2021.
www.rauma.fi

Rauman kaupungin www-sivut. 2021. Viitattu 12.1.2021.
<https://www.rauma.fi>

Rauman laitesukeltajien www-sivut. 2021. Viitattu 21.4.2021.
http://www.raumanlaitesukeltajat.fi/?page_id=137

Rauman maauimalan Facebook-sivut. 2021. Viitattu 3.5.2021.
<https://www.facebook.com/raumanmaauimala>

Rauman merimuseon www-sivut. 2021. Viitattu 3.5.2021.
www.rmm.fi

- Rauman naisvoimistelijoiden www-sivut. 2021. Viitattu 2.3.2021.
<https://raumannaisvoimistelijat.fi/kausi-17-18-tuntikuv-lapset>
- Rauman seurakunnan www-sivut. 2021. Viitattu 28.3.2021.
<https://www.raumanseurakunta.fi/lapsille-ja-lapsiperheille>
- Rauman Taitoluistelijoiden www-sivut. 2021. Viitattu 2.3.2021.
<https://rautl.sporttisaitti.com/harrasteryhmat/luistelukoulu/>
- Rauman uimaseuran www-sivut. 2019. Viitattu 20.5.2021.
<https://raumanuimaseura.fi/ryhmat/uimaopetus-2/res-family/>
- Rogers, M. & Zaragoza-Lao, E. 2003. Happiness and Children's Health: An Investigation of Art, Entertainment, and Recreation. American Journal of Public Health 93, no.2. Viitattu 28.12.2020.
https://ajph.aphapublications.org/doi/10.2105/ajph.93.2.288?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub++0pubmed&
- Rusanen, S., Kuusela, M., Rintakorpi, K. & Torkki, K. 2018. Mun kuvista kulttuuriin – Kuvataidetta esi- ja alkuopetukseen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. WSOYpro Oy.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.2.2021.
- Storvik-Sydänmaa, S., Tervajärvi, L. & Hammar, A-M. 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. Sanoma Pro: Helsinki. Viitattu 10.3.2021.
- Suomen Mielenterveys Ry:n www-sivut. 2021. Viitattu 20.3.2021.
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/vapaa-aika-virkistaa>
- Suomen Riskienhallintayhdistyksen www-sivut. 2020. Viitattu 3.12.2020.
<https://pk-rh.fi/tools/swot.html>
- Suomen Unicefin www-sivut. 2021. Viitattu 10.3.2021.
<https://www.unicef.fi/unicef/tyomme-suomessa/lapsiystavallinen-kunta/>
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. & Numminen, P. 2007. Vauvauinti. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2020. Viitattu 12.1.2021.
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/perhekeskus>
- Tilastokeskuksen www-sivut. 2020. Viitattu 14.2.2021.
www.tilastokeskus.fi
- Tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan www-sivut. 2002. Viitattu 25.11.2020.
https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Hyva_Tieteellinen_FIN.pdf
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Visit Rauman www-sivut. 2021. Viitattu 21.4.2021.
www.visitrauma.fi/nae-koe/tutustumiskohteet/lapsiperheiden-kohteita/