

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

OONA VILJANEN

SOSIAALISIA SUHTEITA KEHITTÄ- VIÄ HARJOITTEITA TUKEA TAR- VITSEVILLE LIIKKUJILLE

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2023

TIIVISTELMÄ

Viljanen, Oona: sosiaalisia suhteita kehittäviä harjoitteita tukea tarvitseville liikkuville

Opinnäytetyö, AMK
Sosiaaliala
Toukokuu, 2023
Sivumäärä: 23

Opinnäytetyön aihe on aina ajankohtainen, sillä sosiaaliset suhteet ja liikkuminen pitävät yllä kaikkia kolmea hyvinvoinnin osa-aluetta, fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli koota yhteen erilaisia harjoitteita kehittämään sosiaalisia suhteita soveltavassa liikunnassa toiminnallisilla keinoin. Opinnäytetyön tarkoituksena on koota soveltavan liikunnan kentälle liikunnallisia harjoitteita, joiden avulla voidaan kehittää soveltavan liikunnan harrastajien sosiaalisia suhteita keskenään.

Opinnäytetyössä perehdyttiin sosiaalisiin suhteisiin ja soveltavaan liikuntaan ja pyrittiin kehittämään näiden toimivuutta yhdessä. Opinnäytetyöhön kerättiin taustatietoa sosiaalisuudesta ja sosiaalisista suhteista sekä soveltavasta liikunnasta. Opinnäytetyöhön on koottu neljä erilaista liikunnallista harjoitetta, joiden avulla soveltavassa liikunnassa voidaan kehittää osallistujien sosiaalisia suhteita. Kaikki harjoitteet on valittu niin, että niitä voidaan soveltaa erilaisille osallistujille sekä erilaisiin tilanteisiin. Jokaiseen harjoitteeseen on listattu erilaisia soveltamisideoita, jotta harjoitteiden käyttö ja ohjaaminen olisi mahdollisimman helppoa. Kaikki harjoitteet on koottu ajatellen osallistujamäärältään isompaa ryhmää.

Avainsanat: Sosiaalisuus, sosiaaliset taidot, tukea tarvitseva liikkuja, soveltava liikunta, harjoite

SUMMARY

Viljanen, Oona: Exercises to develop social relationships for those in need of support
Bachelor's thesis
Social Services
May 2023
number of pages: 23

The topic of the thesis is always topical, because social relationships and physical activity maintain all three aspects of well-being, physical, psychological, and social.

The goal of this thesis was to collect different exercises to develop social relationships in adapted physical activity through functional exercises. The purpose of the thesis is to gather physical exercises for the field of adapted physical activity, which can be used to develop the social relationships of adapted physical activity enthusiasts among themselves. In the thesis, social relations and applied exercises were studied and an effort was made to develop the functionality of these together. Background information on sociality and social relations and adapted physical activity has been collected for the thesis.

Four different physical exercises have been collected in the thesis, which can be used to develop the participants' social relationships in adapted physical activity. All the exercises have been chosen so that they can be applied to different participants and different situations. Various application ideas are listed for each exercise to make using and guiding the exercises as easy as possible. All the exercises have been put together with a larger group in mind.

Keywords: Sociability, social skills, exerciser in need of support, adapted physical activity, exercise

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET	7
2.1 Sosiaalisuus	7
2.2 Sosiaaliset suhteet	8
2.3 Vuorovaikutus.....	9
2.4 Tukea tarvitseva liikkuja ja soveltava liikunta	10
3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	13
3.1 Opinnäytetyön tavoitteet.....	13
3.2 Opinnäytetyön menetelmät.....	13
4 HARJOITTEET	15
4.1 Pallon heitto.....	15
4.2 Ryhmien jakaminen korttien avulla	16
4.3 Arvaa mitä tarkoitan	17
4.4 Olenko ainoa?	18
5 POHDINTA	19
5.1 Aiheen valinta	19
5.2 Ammatillisen kasvun kehittäminen	20

1¹ JOHDANTO

Liikunnalla on suuri määrä erilaisia hyötyjä, ja niitä voidaan mitata eri tavoin ja eri kategorioissa. Liikunnan vaikutukset nähdään useimmiten fyysisinä muutoksina, vaikka subjektiivisetkin muutokset ja kokemukset ovat liikunnassa isossa osassa. Subjektiivisilla muutoksilla tarkoitetaan niitä miellyttäviä kokemuksia, joita liikkuja kokee liikkumisestaan. Liikunnalla on objektiivisesti suuri merkitys hyvinvoinnille, mutta harvemmin nostetaan esiin sen subjektiiviset hyödyt, kuten positiiviset kokemukset, mielihyvä ja ilo. (UKK-instituutti, 2021.) ”Liikunnalla on myös vahva sosiaalinen puoli – liikunta voi lisätä yhteenkuuluvuuden ja ystävyys-tunnetta sekä läheisyyden kokemusta. Nämä tunteet tukevat minäkuvan ja identiteetin kehittymistä, mutta myös lisäävät kiinnostusta sekä vahvistavat motivaatiota liikkumiseen.” (UKK-instituutti, 2021.)

Opinnäytetyön aiheena on koota yhteen sosiaalisia suhteita kehittäviä harjoitteita tukea tarvitseville liikkujille. Tarkoituksena oli koota liikunnallisia harjoitteita, jotka kehittäisivät osallistujien omia sosiaalisia taitoja ja suhteita. Opinnoissani syvennyin erityiskasvatukseen ja vammaistyöhön, mikä osaltaan vaikutti kiinnostukseeni aiheen valintaan.

Opinnäytetyöni soveltuu ohjeeksi niille, jotka ohjaavat liikuntaa ja tarvitsevat uusia ideoita ryhmän sosiaalisten suhteiden kehittämiseen. Näitä ryhmiä voivat olla koululaiset, erilaiset liikuntaryhmät tai urheilujoukkueet. Harjoitteet ovat sekä fyysisesti että psyykkisesti kuormittavia, ja ne on valittu niin, että harjoitteiden soveltaminen olisi mahdollisimman sujuvaa niin ohjaajalle kuin ohjattavalle.

Rajasin aiheeni koskemaan vain tukea tarvitsevien liikuntaa, tässä opinnäytetyössä soveltavaa liikuntaa, sillä koin yleisesti liikunnan olevan liian laaja

käsite, ja soveltava liikunta on sosionomiopintojeni suhteen luonteva rajaus. Vaikka olen opinnäytetyössäni rajannut aiheen, koen että harjoituksia on mahdollista toteuttaa liikunnassa ja eri lajeissa riippumatta siitä, onko se sovellettua vai ei. Harjoitteet ovat koottu sillä ajatuksella, että ohjeet ovat selkeät ja ymmärrettävät, jotta ohjaajan on helppo soveltaa harjoitteita sopimaan yksilöille, ryhmille tai eri lajeihin.

2 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET

Tässä kappaleessa kerrotaan opinnäytetyön keskeisimpiä käsitteitä. Käsitteiden tarkoituksena on avata laajemmin aiheiden keskeisiä sisältöjä, joita opinnäytetyössä on käytetty.

2.1 Sosiaalisuus

Usein puhekielessä sekoitetaan sosiaalisuus-termi ja sosiaaliset taidot, vaikka ne tarkoittavat eri asioita. Sosiaalisuus on jokaisella ihmisellä erilaista, sillä sosiaalisuus on temperamenttipiirre. Sosiaalisuus kertoo siitä, kuinka kiinnostunut yksilö on muiden seurasta, ja miten paljon hän itsestään selvästi priorisoi muiden seuran tärkeyden itselleen. Voitaisiin siis ajatella, että seurallisuus olisi parempi termi kuvaamaan tätä, kuin sosiaalisuus. Sosiaalisuudesta on apua sosiaalisten taitojen hankkimiseen ja kehittämiseen, mutta ne eivät kulje käsi-kädessä, joten emme voi ajatella, että sosiaalisuus on suora väylä hyviin sosiaalisiin taitoihin. (Keltikangas-Järvinen, 2011.)

Keltikangas-Järvinen (2011) käsittelee kirjassaan Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen kehittymistä ja kehittämistä, termien eroavaisuuksia ja niiden erilaisia merkityksiä. Kirjassa perehdytään siihen, mitä sosiaalisuus on, tarkastellaan erilaisia temperamenttipiirteitä, sekä tarkastellaan lasten kasvua ja kasvattamista. Keltikangas-Järvinen kertoo Ylen haastattelussa, että erilaiset temperamenttipiirteet luovat yksilön luonteen. Sosiaalisuus ohjaa yksilöä muiden ihmisten luokse luomaan kontakteja ja suhteita, ja tavoittelee muiden ihmisten hyväksyntää. Näin ei kuitenkaan ole kaikissa temperamenttipiirteissä. Sosiaalinen ihminen saa muiden seurasta mielihyvää, joka toimii mielelle palkintona. Tässä kuitenkin on hyvä muistaa, ettei sosiaalisuus tee yksilöstä suoranaisesti sosiaalista ihmistä. (Pelo, M.2016.) Sosiaalisuus on synnynnäisesti ihmisellä oleva temperamenttipiirre. Se voidaan yksinkertaisesti määrittellä niin, että sosiaalisuus osoittaa, kuinka palkitsevaa toisten ihmisten seura on. Näin ollen sosiaalisuus määrittelee, kuinka paljon henkilö antaa painoarvoa erinäisille emotionaalisille kiintymyssuhteille

ja miten paljon hän säätelee toimintaansa suhteessa muiden arvostuksen ja kiitoksen määrään. Oman toiminnan säätelyyn vaikuttaa lisäksi halu tuntea itsensä pidetyksi. (Keltikangas-Järvinen, 2011, s. 33.)

Sosiaalisuus on jokaiselle erilaista. Sosiaalinen ihminen nauttii muiden seurasta ja se tuottaa tälle hyvää mieltä. Tällainen ihminen on tyytyväinen, kun hänen ympärillään on ihmisiä, vaikka heillä ei ole mitään yhteistä tekemistä. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi ihmisjoukot, joissa sosiaalinen ihminen nauttii ympärillä olevien ihmisten olemassaolosta. Sosiaalinen ihminen on tavoiltaan usein avoin ja haluaa jakaa omia yksityisiä asioitaan, haluaa ympärilleen paljon ihmisiä ja tavoittelee muiden hyväksyntää. Olennaista sosiaalisuudessa on se, miten muilta saatu kiitos ja arvostus muokkaavat sosiaalisen ihmisen käytöstä ja ratkaisuja. (Keltikangas-Järvinen, 2016, luku 3.)

Matalaa sosiaalisuutta on se, että ihminen viihtyy yksin, muttei kuitenkaan karta muiden seuraa. Tämä ei tarkoita, että ihminen haluaa olla yksinäinen vaan sitä, että hänelle muiden seuralla ei ole niin suurta painoarvoa kuin todella sosiaaliselle ihmiselle. Kaikkien ihmisten perusluonteeseen kuuluu sosiaalisuus, joten myös matalan sosiaalisuuden ihmiset haluavat ihmissuhteita ja ystäviä. Nämä matalan sosiaalisuuden ihmiset eivät pakolla hakeudu ihmisten ympäröimiksi, vaan ovat tyytyväisiä niihin muutamiin ihmissuhteisiin, joita heillä on. Matalan sosiaalisuuden omaavat ihmiset eivät halua olla yksinäisiä, mutta nauttivat yksinolosta. (Keltikangas-Järvinen, 2016, luku 3.)

2.2 Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet ovat sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen tulosta. Sosiaaliset suhteet ovat yksilöiden keskenään luomia suhteita. Jokainen ihminen on erilainen, joten jokaisen luomat sosiaaliset suhteet eroavat toisistaan. Sosiaalisten taitojen avulla luodaan ja ylläpidetään sosiaalisia suhteita. Nämä

taidot alkavat kehittyä jo lapsuudessa, ja lopputulemaan vaikuttavat temperamentti, kasvuympäristö ja kokemukset erilaisista sosiaalisista suhteista.

Sosiaalisten suhteiden kehittäminen ja ylläpitäminen on helpompaa, kun kokemukset niistä ovat positiivisia. Jos ihminen on kokenut haasteita sosiaalisissa suhteissaan aiemmin, voivat kokemukset vaikuttaa negatiivisesti uusien suhteiden luomiseen ja ylläpitoon. Sosiaalisten suhteiden kehittymistä tapahtuu läpi elämän erilaisten kokemusten kautta. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat välillisesti myös yksilön terveyteen. (YTHS, 2022.) Kaiken ikäisillä sosiaaliset suhteet ja osallisuuden kokemus ovat ensiarvoisen merkityksellisiä hyvän mielen terveyden ylläpitämisessä ja mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisemisessä. (Nyyti, 2023.)

”Ihmisten välinen sosiaalinen yhteys on aivoille ja mielelle perustavanlaatuisen tarpeellista. Sosiaalisista suhteista saadaan tärkeää tukea kaikelle terveydelle ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Hyvät sosiaaliset suhteet puskuroivat monenlaisia sairauksia vastaan, ja vuorovaikutuksen keskeinen merkitys kulkee mukana koko elämän ajan.” (Korkeila, 2020.)

Sosiaaliset suhteet ovat ihmissuhteita, ja niistä muodostuvat yksilöiden sosiaaliset verkostot. Sosiaalinen verkosto on jokaisella yksilöllinen ja se koostuu niistä ihmisistä, joiden kanssa ylläpitää sosiaalisia suhteita. Sosiaalista verkostoa ei voi arvioida laadullisesti tai määrällisesti, vaan tärkeintä on, että se koostuu itselle tärkeistä ja hyvistä sosiaalisista suhteista. ”Yhtä ainoa ja oikea sosiaalisen verkoston mallia ei ole olemassa. Mutta jotta verkostosi tukee hyvinvointiasi, on sen oltava sinulle iloa ja energiaa antava. Verkostossa olisi hyvä olla ihmisiä, joiden puoleen voit kääntyä, kun tarvitset apua.” (Nyyti, 2022.)

2.3 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus on joko kahden tai useamman ihmisen välistä kommunikointia. Vuorovaikutuksella on kaksi erilaista viestinnän tasoa, sanallinen ja

sanaton viestintä. Sanallinen viestintä on puhuttua tai kirjoitettua kieltä, kun sanaton viestintä taas voi olla esimerkiksi eleitä, ilmeitä tai kehon kieltä. Sanatonta ja sanallista viestintää voidaan käyttää yhdessä tai erikseen, ja ne voivat tilanteesta riippuen kumota toisensa. (NLP-koulutus, n.d.)

Vuorovaikutuksessa keskeistä on sen vastavuoroisuus. Molempien osapuolien, tai ryhmässä jäsenien, tulee antaa oma panoksensa kanssakäyntiin. Vuorovaikutustaidot kehittyvät siinä missä sosiaaliset taidot ja taito lukea sosiaalisia tilanteita, eli sosiaalinen älykkyys. Sosiaaliseen älykkyyteen sisältyy tilanteiden ymmärtäminen, kyky eläytyä muiden tunteisiin ja tilannetaju. (tuntuu.fi, n.d.)

Soveltavassa liikunnassa voidaan tarvita ohjaamisen tueksi myös puhetta korvaavaa kommunikointia. ”Puhetta tukeva ja korvaava kommunikointi on yleisnimitys kommunikointikeinoille, joita käytetään puhutun kielen täydentämiseksi, tukemiseksi tai korvaamiseksi.” (Vernerinet, 2022.) Näistä kommunikointikeinoista yleisimpiä ovat kirjoittaminen, viittomat, kuvat ja eleet. Näiden lisäksi ja tueksi on myös erilaisia apuvälineitä, kuten kommunikaatiokansioita, puhelaitteita ja erilaisia tietokoneella toimivia kommunikointiohjelmia. (Vernerinet, 2022.)

2.4 Tukea tarvitseva liikkuja ja soveltava liikunta

Tässä opinnäytetyössä tukea tarvitseviksi liikkujiksi on määritelty ne liikkujat, joille soveltava liikunta on suunnattu. Suomen sosiaalihuoltolain määritelmän mukaan erityistä tukea tarvitseva on henkilö, jolla on erityisiä vaikeuksia hakea ja saada tarvitsemiaan sosiaali- ja terveystalveluja kognitiivisen tai psyykkisen vamman tai sairauden, päihteen ongelmakäytön tai muun riippuvuuskäyttämisen, usean yhtäaikaisen tuen tarpeen tai muun vastaavan syyn vuoksi. (Sosiaalihuoltolaki, 30.12.2014/1301, luku 3 §, 3 mom.).

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jota on eri tavoin sovellettu sellaisille henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai pitkäaikaissairauden,

toimintakyvyn heikkenemisen tai sosiaalisten tilanteiden takia haasteellista osallistua yleisesti tarjottuun liikuntaan. Soveltavassa liikunnassa tekeminen vaatii soveltamista yksilöille ja ryhmille, ja siihen tarvitaan tietynlaista erityisosaamista. Soveltavaa liikuntaa Suomessa järjestävät sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset ja palvelut, koulut, liikuntatoimet ja muut järjestöt. (Liikuntatieteellinen seura, n.d.) Soveltavan liikunnan perimmäinen ajatus on löytää sopivia liikkumisen muotoja, jotka kehittävät tai ylläpitävät yksilön fyysistä kuntoa. Liikunnalla on myös vaikutuksia yksilön psyykkiseen terveyteen, joten voidaan sanoa, että liikunnan tärkeys yksilölle on suuri. (Vernerfi, 2022.)

Suomessa on kartoitettu väestön toimintakykyä lähinnä fyysisten ja kognitiivisten toimintarajoitteiden (näkeminen, kuuleminen, liikkuminen, kognitio) näkökulmasta. Tästä näkökulmasta toimintarajoitteisia henkilöitä arvioitiin vuonna 2016 olevan noin 13–14 prosenttia väestöstä eli noin 700 000–750 000 henkilöä (kuvio 7). Kun toimintakyky huomioitiin kaikessa laajuudessaan, eli myös psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus mukaan lukien, toimintarajoitteisia henkilöitä oli vuonna 2016 vähintään noin 15 prosenttia väestöstä eli noin 800 000 henkilöä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021.)

Valtaväestöön verrattuna saman ikäisillä kehitysvammaisilla on todettu olevan huomattavasti enemmän terveysongelmia, kuten korkea verenpaine ja kolesteroli, sekä hengitystieinfektiot ja univaikeudet. Tutkimusten mukaan kehitysvammaisilla on todistetusti myös muita useammin mielenterveyden ongelmia ja haasteita. (Vernerfi, 2022.)

Soveltavassa liikunnassa olennaista on ymmärtää liikkujan mahdollisuudet, kuten toimintakyky ja toimintarajoitteet. ICF- luokitusjärjestelmä tarjoaa mahdollisuuden tarkastella kattavasti soveltavan liikunnan käsitettä ja aiheita sen ympärillä. (Soveli.fi, 2023.) Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus (ICF) kuvaa sitä, miten tietyt sairaudet tai vammat näkyvät yksilön elämässä, ja miten ne elämään vaikuttavat. ”ICF:n mukaan toimintakyky ja toimintarajoitteet ovat moniulotteinen, vuorovaikutuksellinen ja dynaaminen tila,

joka koostuu terveydentilan sekä yksilön ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta.” (THL, 2022.)

Luokitusta käytetään selventämään toimintakyvyn käsitettä, joka taas yhdenmukaistaa eri ammattiryhmien kieltä. Tarkoituksena on myös luoda perustaa toiminnallisen terveydentilan ymmärtämiselle ja sen tutkimiselle ja mahdollistaa aiheesta saatujen tietojen vertailua esimerkiksi sähköisissä tietojärjestelmissä. Luokitusta käytetään moniin eri tarkoituksiin, kuten esimerkiksi ammatilaisten kouluttamiseen, väestökyselyihin ja asiakastyöhön. ICF-järjestelmä avaa kattavia kokonaisuuksia, ja niihin perehtyminen on hyödyllistä, kun tahdotaan hahmottaa, mitkä tekijät vaikuttavat soveltavan liikunnan osallistujiin. (THL, 2022)

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

3.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena on koota yhteen sellaisia harjoitteita, joilla sovelta-
van liikunnan piirissä voitaisiin kehittää osallistujien sosiaalisia taitoja ja sosi-
aalisia suhteita. Opinnäytetyön kohderyhmänä on kaikki ne henkilöt, jotka
työssään tai vapaa-ajallaan toimivat jollakin tavalla tukea tarvitsevien liikkujien
ryhmien toiminnassa tai soveltavassa liikunnassa. Tavoitteena lukijoiden
osalta on, että he saisivat opinnäytetyöstä inspiraatiota ja tukea kehittää oh-
jaamista niin, että se sisältäisi myös liikkumisen sosiaalisen osuuden ja näkö-
kulman. Pohjimmaisena tavoitteena opinnäytetyöllä on mahdollistaa uusia ta-
poja kehittää ryhmän jäsenten keskinäisiä sosiaalisia suhteita harjoitteiden oh-
jaamisen avulla. Opinnäytetyöhön on siis koottu harjoitteita ja niihin lisätty so-
vellusehdotuksia, joiden avulla tavoitteeseen voitaisiin päästä.

3.2 Opinnäytetyön menetelmät

Opinnäytetyö on toiminnallinen ja se on toteutettu tutkimalla erilaisia lähteitä
ja kokoamalla niistä yhteen harjoitteita, joilla on mahdollista saavuttaa haluttu
lopputulos, eli sosiaalisten suhteiden kehittäminen. Toiminnallinen opinnäyte-
työ on yksi tutkimuksellisen kehittämisen tapa ja opinnäytetyötyyppi ammatti-
korkeakouluissa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä näytetään ammatillista
asiantuntijuutta kehittävällä ja tutkimuksellisella tavalla, jolla kuvataan tuotok-
sen lähtökohtia, valintoja ja ratkaisuja perustellen. Opinnäytetyön tekijänä tuo-
daan ilmi oma asiantuntijuus ja opintojen aikana opitut asiat ja käytetään niitä
kehittämistyössä. (Kostamo ym., 2022, luku 1.1). Opinnäytetyössä on mahdol-
lista kehittää aiemmin alalla tuotettua materiaalia, mutta kehittämistyön tulee
olla muutakin kuin vanhan materiaalin päivittämistä. (Kostamo ym., 2022, luku
1.2).

Opinnäytetyön teoriapohja on koottu aiheen tärkeiden termien ympärille ke-
räämällä tietoa erilaisista tietolähteistä, kuten kirjoista ja internetistä. Termistön

avaaminen tukee harjoitteiden ymmärtämistä ja sitä, miksi opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja tarpeellinen. Teoriaosuuden termit ovat kaikki sellaisia, joista lähdin etsimään tietoa, kun opinnäytetyötä lähdin toteuttamaan. Opinnäytetyön harjoitteet on koottu erilaisista lähteistä, kaksi harjoitetta sivustolta leikkipankki.fi sekä kaksi harjoitetta, joista toinen on aikana opittu sekä toinen, jota olen itse aiemmin käyttänyt ohjatessani liikuntaa. Koin tärkeäksi valita harjoitteita, joista minulla on itsellä ollut kokemusta, ja tiesin niiden ohjaamisesta ja toimivuudesta.

Suuri osa opinnäytetyön lähteistä on sellaisia, joista löytyy laajasti tietoa itse aiheesta. Nettisivustolta Vernerfi.fi löytyy tietoa kehitysvammaisuudesta, johon soveltava liikunta liittyy vahvasti. Soveltavaan liikuntaan liittyen myös soveltava liikunta SoveLI ry:n nettisivuilta löytyi paljon tietoa. Terveystieteiden tutkimuskeskus THL on kansallinen asiantuntijalaitos, jonka sivustolta löytyy tietoa sosiaalisista suhteista ja erilaisten termien määrittämisestä. Hakusanot opinnäytetyössä ovat olleet sosiaalisuus, sosiaaliset suhteet, tukea tarvitseva liikkuja, soveltava liikunta, harjoitteet, hyvinvointi ja vuorovaikutus. Hakusanoilla tietoa on etsitty eri hakukoneista, kuten kirjastojen hakukoneista sekä Googlesta.

4 HARJOITTEET

4.1 Pallon heitto

Ryhmän jäsenet muodostavat piirin, jossa vuorotellen jokainen osallistuja saa kertoa itsestään jotakin. Kertojan vuoro määräytyy aina sillä, että osallistujat heittävät pallon seuraavalle osallistujalle. Ohjaaja seuraa leikin etenemistä ja ohjeistaa, jos joku on jäänyt välistä tai jos osallistujan mieleen ei nousekaan mitään kerrottavaa. Kerrottavana voi olla esimerkiksi oma nimi, lempiväri, harrastus tai jokin muu vastaava, joka kertoo hieman osallistujan mielenkiinnon kohteista muille. Pallon siirtyessä seuraavalle osallistujalle tämä saa kertoa mitä vain, aiheen ei tarvitse jatkua osallistujalta seuraavalle. Tarkoituksena on saada kertoa itsestään sellaisia asioita, joita haluaa jakaa muille osallistujille.

Harjoitus soveltuu kaikille ryhmille huolimatta siitä, tuntevatko he toisensa en-tuudestaan. Jos ryhmän jäsenet ovat toisilleen tuntemattomia, voi ohjaaja oh-jata kertomaan aluksi sellaisia asioita, joiden jakaminen ei ole liian henkilökoh-taista ja epämiellyttävää, ja jos taas osallistujat ovat toisilleen tuttuja, voi har-joitteessa kertoa itsestään syvällisempiä asioita. Tarkoituksena on kuitenkin kertoa itsestään sellaisia asioita, jotka tuntuvat miellyttäviltä jakaa muille osal-listujille. Ohjaaja voi osallistua tai seurata sivusta ja ohjeistaa harjoitteen ede- tessä. Tätä harjoitetta ei löydy lähteestä, vaan tämä on valittu sillä perusteella, että aiemmin harjoitetta olen käyttänyt omissa ohjauksissani ja olen kokenut sen toimivaksi tällaisessa toiminnassa.

Harjoitteen tavoite

Harjoitteen tavoitteena ja tarkoituksena on mahdollistaa osallistujille kertoa it- sestään ryhmälle jotakin, mitä he eivät mahdollisesti ole aikaisemmin toisis- taan tienneet. Harjoitus on vapaamuotoinen, joten osallistujan on mahdollisuus kertoa itsestään sellaisia asioita, joita hän kokee mielekkääksi kertoa. Harjoi- tuksen tavoitteena on oppia toisista osallistujista jotakin uutta, tutustua ja luoda sosiaalisia suhteita sekä mahdollisesti löytää yhteisiä mielenkiinnon kohteita. Tästä harjoituksesta saaduilla tiedoilla voivat osallistujat myöhemmin käydä

keskusteluja, joiden avulla he voivat olla sosiaalisessa kanssakäymisessä ja kehittää omia sosiaalisia taitojaan.

Harjoitteen soveltaminen

Harjoitetta voi soveltaa monilla eri tavoilla. Ohjaaja voi olla osallistumatta millään tavalla ohjeiden antamisen jälkeen, jos ryhmän jäsenet kykenevät itse pitämään harjoitetta yllä. Harjoitteessa palloa voi esimerkiksi vierittää lattiaa pitkin tai heittää, riippuen täysin tilasta, jossa harjoitetta tehdään. Pallon tilalle voi ottaa jonkin toisen välineen, jos pallo ei sovellu ryhmälle tai ympäristölle. Ohjaaja voi ohjeistaa ryhmää aihepiireistä, jos osallistujat kokevat haastavaksi keksiä asioita itse tai aiheet eivät ole osallistujille mieleisiä.

4.2 Ryhmien jakaminen korttien avulla

Jonkin pelin tai leikin alkaessa osallistujat jaetaan ryhmiin korttien avulla. Heille jaetaan sattumanvaraisesti jokin tavallisen korttipakan kortti, jonka avulla he etsivät omaan joukkueeseensa kuuluvat osallistujat. Tällä harjoitteella osallistujat kommunikoivat keskenään, ilman että sosiaalistumista pakotettaisiin.

Harjoitteen tavoite

Harjoitteen tavoitteena on koota osallistujista ryhmiä sattumanvaraisella tavalla. Osallistujien tulee löytää omien korttiansa avulla oma ryhmänsä. Harjoitteen tekeminen mahdollistaa osallistujien kommunikoinnin heille mieluisella tavalla. Tällä harjoitteella osallistujat voivat kehittää sosiaalisia taitojaan tutkaillemalla muiden tapoja toimia, tai toimia niin kuin he itse parhaaksi näkevät. Tämä harjoite on opittu ja harjoitetta on käytetty omissa opinnoissani sosionomina, ja se on koettu toimivaksi tällaiseen tarkoitukseen.

Harjoitteen soveltaminen

Harjoitetta voi soveltaa monin tavoin osallistujille sopivaksi. Kortteina voi käyttää tavallisia pelikortteja tai vaikka jotakin täysin muuta välinettä, kunhan osallistujat tietävät mitkä ovat heille oikeat ryhmät. Harjoitetta voi käyttää yksinään jakamaan osallistujat ryhmiin seuraavaa harjoitetta varten, tai muokata korttiharjoitetta eri tavoin. Ryhmän jäseniä voidaan ohjeistaa muodostautumaan

erilaisiin järjestyksiin, kuten nimi- tai pituusjärjestyksiin, tai korttipakan korteilla pelatessa korttien numerojärjestyksiin. Harjoitteen soveltamiseen on paljon erilaisia vaihtoehtoja ja variaatioita ja tärkeintä on soveltaa harjoite osallistujille sopivaksi.

4.3 Arvaa mitä tarkoitan

Osallistujat esittävät vuorotellen toisilleen sanoja ja käsitteitä mimiikalla, elehtimällä ilman sanoja. Toiset yrittävät arvata tai selvittää, mistä on kyse. Yhdessä voidaan sopia, että keksitään ja esitetään tiettyjen yläkäsitteiden alle sopivia asioita ja sanoja, kuten esim. liikkumiseen ja liikuntaharrastuksiin tai mediankäyttöön ja osallistujien lempimediasisältöihin liittyviä asioita. (Leikki-pankki.fi, n.d.)

Harjoitteen tavoite

Harjoitteen tavoitteena on luoda osallistujalle mahdollisuus kommunikaatioon ilman, että hänen täytyisi kertoa itsestään tai tuoda minäänsä esille. Harjoitteessa pyritään luomaan turvallinen tila osallistujille, jossa he voivat itselleen sopivilla tavoilla esittää ja arvata.

Harjoitteen soveltaminen

Osallistujien taso huomioiden on harjoitetta mahdollista soveltaa ja muokata monin eri tavoin. Osallistuja voi esittää asian yksin tai ohjaajan kanssa, osallistujat voidaan jakaa pareihin tai pieniin ryhmiin riippuen koko ryhmän koosta. Harjoitetta voi helpottaa jakamalla osallistujille aiheita, jos he eivät itse pysty niitä valitsemaan.

Soveltamisehdotus

Osallistujista yksi kerrallaan valitsee näköpiiristään itselleen mielenkiintoisen asian. Hän kertoo asian ensimmäisen kirjaimen, ja esittää asiaa mimiikalla tai muuten puhetta käyttämättä. Muut osallistujat yrittävät arvata mitä tämä esittää.

4.4 Olenko ainoa?

Laita tuoleja ympyrämuodostelmaan ja pyydä leikkiin osallistujat istumaan tuoleilleen. Aloita leikki nousemalla seisomaan ja kerro itsestäsi jokin ominaisuus tai kokemus, jonka luulet olevan ominaista vain itsellesi. Esim. ”Olenko ainoa, joka tänä aamuna herätessään laittoi radion päälle?” Jos myös joku toinen laittoi aamulla radion päälle, hän nousee seisomaan. Jatka kyselyä niin pitkään, kunnes löytyy ominaisuus, joka on tyypillinen vain sinulle. Jatkaa leikkiä käymällä läpi jokainen leikkiin osallistuja. Leikki päättyy, kunnes jokainen on löytänyt jonkin ikioman asian, tekemisen tai ominaisuuden. (Leikkipankki.fi, n.d.)

Harjoitteen tavoite

Tavoitteena on luoda osallistujille mahdollisuus kertoa itsestään ja omista mielityksistään. Harjoitteessa osallistujat oppivat uusia asioita toisistaan, ja voivat käyttää oppimiaan asioita luodessaan uusia sosiaalisia suhteita tai kehittääkseen jo olemassa olevia suhteita.

Harjoitteen soveltaminen

Harjoitetta voi soveltaa monin eri tavoin, riippuen osallistujista. Ohjaaja voi antaa kategorioita aiheisiin, liikkumisen sijasta käyttää jotakin muuta tapaa tekevämmän asian ilmaisemiseen tai jakaa osallistujia ryhmiin, jos osallistujamäärä soveltuu sellaiseen.

Soveltamisehdotus

Osallistujat muodostavat ympyrän, jossa yksi kerrallaan osallistujat kertovat jotakin, mitä ovat tehneet. Ryhmän muut jäsenet, jotka ovat tehneet saman asian, vaihtavat keskenään ringissä paikkaa. Harjoite loppuu, kun joku osallistujista sanoo sellaisen asian, jota muut eivät ole tehneet.

5 POHDINTA

5.1 Aiheen valinta

Valitsin aiheeni soveltavan liikunnan parista, sillä opintojen aikana perehdyimme soveltavaan liikuntaan, ja koin aiheen itselle mielenkiintoiseksi. Liikunnalla on suuri ja kokonaisvaltainen merkitys ihmisen hyvinvointiin, ja se parantaa koettua elämänlaatua (THL, 2022).

Itselläni on kokemusta liikunnan ja urheilun ohjaamisesta ja valmentamisesta sekä työskentelystä kehitysvammaisten kanssa, joten aiheeseen perehtyminen, tiedon tutkiminen ja tuottaminen tuntui luonnolliselta. Liikkuminen on aina ollut itselleni tärkeää ja koin, että aiheen tulisi olla itselle mielekäs, jotta siihen voi paneutua mahdollisimman tarkasti. Opintojemme aikana tutustuimme myös soveltavaan liikuntaan, joten koin aiheen olevan ajankohtainen ja tarpeellinen.

Lähdin etsimään tietoa ryhmähengestä ja sosiaalisista suhteista soveltavan liikunnan kentällä ja näiden luomisesta ja kehittamisestä. Löysin paljon tietoa näistä asioista erikseen, mutten juurikaan konkreettista tietoa siitä, miten ja millaisin keinoin soveltavassa liikunnassa osallistujien sosiaalisia suhteita voitaisiin luoda ja kehittää.

Opinnäytetyössä kohderyhmänä on soveltava liikunta, vaikka itse koen, että parempi termi tälle olisi tukea tarvitseva liikkuja. Tietoa etsiessä huomasin, ettei tällaista termiä ole mainittu missään, eikä termi ole yleisessä käytössä. Itse ajattelen, että sanalla liikkuja viitataan arkiseen peruskuntoliikkujaan, kun taas sanaa liikunta käytetään enemmän esimerkiksi tavoitteellisen urheilun yhteydessä. Opinnäytetyössä on käytetty termiä soveltava liikunta, sillä sitä käytetään yleisesti tukea tarvitsevaa liikkujaa enemmän.

Päädyin kokoamaan yhteen muutamia harjoitteita, joiden avulla soveltavassa liikunnassa voitaisiin matalalla kynnyksellä mahdollistaa osallistujien

sosiaalisten suhteiden luomista ja kehittämistä. Halusin harjoitteissa huomioida erityisesti sen, että niitä voi tarvittaessa soveltaa ja muokata osallistujille ja ympäristölle sopiviksi, jotta harjoitteista saataisiin kaikki mahdollinen hyöty irti. Harjoitteet on valittu tarkasti niin, että niiden avulla sosiaalisuutta ja sosiaalisia taitoja on mahdollista kehittää. Tavoitteena opinnäytetyössä oli koota yhteen harjoitteita, joita soveltavan liikunnan kentällä työskentelevät voisivat käyttää apunaan. Koen, että opinnäytetyö on onnistunut, jos jotakin harjoitteista tullaan käyttämään tähän tarkoitukseen.

5.2 Ammatillisen kasvun kehittäminen

Alun alkaen tiesin, että minkä aiheen ympärille haluaisin opinnäytetyöni tehdä. Aiheen tärkeys mahdollisti mielekkään perehtymisen aiheesta olemassa olevaan tietoon ja tutkimuksiin, mutta juuri valitsemastani aiheesta ei valmista tietoa ollut paljoa löydettävissä. Tietoa etsiessä löysin useita sivustoja, kuten paralympiakomitean sivut, joilla tarjottiin koulutuksia tai oppaita soveltavan liikunnan opettamiseen ja ohjaamiseen, mutta konkreettisia ohjeita sosiaalisen puolen kehittämiseen tai sen sisällyttämiseen soveltavassa liikunnassa ei löytynyt. Opinnäytetyössä koin haastavaksi monien eri tietolähteiden tiedon kokoamisen yhteen niin, että tieto olisi selkeää ja helposti ymmärrettävää. Sosiaalisuudesta ja sosiaalisista suhteista on tuotettu todella paljon tietoa ja tutkimuksia, ja niiden tuottaminen selkeäksi tekstiksi vaati paljon työtä. Tämän lisäksi soveltavan liikunnan piirissä on paljon eri tasoisia liikkujia, ja se piti huomioida läpi koko opinnäytetyön kasaamisen.

Aikataulullisesti koin opinnäytetyön kasaamisen suhteellisen helpoksi, verrattuna taas aiheeseen perehtymiseen ja opinnäytetyön suunnitteluun. Opinnäytetyön tekeminen työelämässä ollessa toi myös aiheeseen omat haasteensa, mutta opetti asioiden tärkeysjärjestyksestä ja omista kyvyistä tehdä montaa asiaa samaan aikaan. Ammatillisesta näkökulmasta oli haasteita löytää sellaisia sivustoja, joiden tiedon pystyi todentamaan jollakin tavalla oikeaksi, sillä moniakaan tutkimuksia aiheesta ei löytynyt. Hetkittäin oli myös haastavaa

saada tekstistä tehtyä vakuuttavan kuuloinen, sillä kaikki tieto perustui vain lähteisiin.

Jälkeenpäin mietittynä opinnäytetyön olisi voinut tehdä myös konkreettisen toiminnallisesti, jotta käytännössä olisi nähnyt harjoitteiden toimivuuden. Opinnäytetyön tekeminen olisi voinut olla mahdollista myös jollekin soveltavan liikunnan ryhmälle, jonka kanssa työtä olisi voinut tehdä yhteistyössä. Ulkopuolisen tilaajan kanssa olisi täytynyt kuitenkin huomioida kaikkien osallistujien luvat tutkimuksiin, harjoitteiden ohjaaminen sekä laaja perehtyminen osallistujiin ja heidän sosiaalisiin suhteisiinsa kyseisessä ryhmässä. Tämä olisi voinut olla mahdollista, mutta olisi vaatinut paljon erilaisia järjestelyjä. Tässä olisi kuitenkin pitänyt huomioida se, kuinka paljon aikaa sosiaalisten suhteiden luominen ja kehittäminen vaatii. Tutkimustuloksia olisi ollut haastava koota pienellä aikavälillä, sillä ihmissuhteet kehittyvät ja muuttuvat jatkuvasti. Myös tutkimusmenetelmä olisi ollut haastava valita, sillä tutkimuksessa olisi tutkittu osallistujien sekä mahdollisesti ohjaajien omia tunteita ja mielipiteitä.

Koin miellyttäväksi toteuttaa opinnäytetyön Satakunnan ammattikorkeakoululle, sillä tiedän, että esimerkiksi fysioterapian ja sosiaalialan opiskelijat käyvät opinnoissaan läpi samankaltaisia aiheita. Monelle opiskelijalle tukea tarvitsevien liikkujien sekä soveltavan liikunnan aiheet saattavat olla vieraita, joten koen että opinnäytetyötä voitaisiin käyttää apuna myös opiskeluiden aikana suoritettaviin tehtäviin. Itselle opintojen aikana aiheet ja opitut asiat sosiaalisuudesta, sosiaalisista suhteista ja tukea tarvitsevien liikunnasta olivat mielekkäitä, ja toivon tämän opinnäytetyön voivan myös syventää muiden opiskelijoiden kiinnostusta aiheisiin.

LÄHDELUETTELO

Keltikangas-Järvinen, I. (2016). Hyvät tyypit. Temperamentti ja työelämä. WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. (2011). Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WSOY.

Korkeila, J. (2020). Sosiaaliset suhteet edistävät aivojen ja mielen terveyttä. <https://psykologilehti.fi/sosiaaliset-suhteet-edistavat-aivojen-ja-mielen-terveytta/>

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Art house

Liikuntatieteellinen seura. (n.d.). Mitä on soveltava liikunta? Haettu 1.3.2023 osoitteesta <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html>

Valtioneuvosto. (2021). Liikuntatoimi tilastojen valossa. Perustilastot vuodelta 2020. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163676/OKM_2021_49.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Leikki pankki.fi (n.d.) Arvaa mitä tarkoitan. Haettu 1.4.2023 osoitteesta <https://leikki pankki.fi/Leikit/Tiedot/773>

Leikki pankki.fi (n.d.) Olenko ainoa? Haettu 1.4.2023 osoitteesta <https://leikki pankki.fi/Leikit/Tiedot/470>

Nyyti.fi. (n.d.) Pidä yhteyttä. Haettu 1.3.2023 osoitteesta <https://www.nyyti.fi/viisi-tapaa-mielen-hyvinvointiin/liity-muihin/>

Ole oman elämäsi tähti. 2016. Nytyi ry
<https://www.nytyi.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

Savimäki M-L. (n.d.). NLP koulutus, Sanallinen ja sanaton viesti kuuluvat yhteen. Haettu 20.3.2023 osoitteesta
<https://www.nlpkoulutus.info/sanallinen-ja-sanaton-viesti-kuuluvat-yhteen/>

Smart moves. (n.d.) Onko järkeä liikkua?. Haettu 6.4.2023 osoitteesta
<https://smartmoves.fi/liikkuminen/liikunnan-hyodyt/>

Sosiaalihuoltolaki, 30.12.2014/1301. Haettu 26.4.2023 osoitteesta
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki#L1P3>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. ICF-luokitus.
<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Liikunnan terveyshyödyt.
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

Tuntuu.fi. (n.d.) Vuorovaikutus. Haettu 17.4.2023 osoitteesta
<https://www.tuntuu.fi/vuorovaikutus.html>

UKK instituutti. 2021. Liikunta ja mielenterveys.
<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>

Vernerinet. 2022. Liikunta.
<https://verneri.net/yleis/liikunta>

Pelo, M. 2016. Yliarvostetaanko sosiaalisuutta?. Yle.
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2011/03/04/yliarvostetaanko-sosiaalisuutta>