



## **Voimavaroja vanhemmuuteen liikunnan avulla**

Lastenneuvolan moniammatillinen perheryhmäkokeilu

Hyvinvointi ja toimintakyky  
Psykomotoriikan  
erikoistumisopinnot  
Kehittämistyö  
27.11. 2008

---

Maarit Käenmäki

Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Erikoistumisopinnot		Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena	
Tekijä/Tekijät			
Maarit Käenmäki			
Työn nimi			
Voimavaroja vanhemmuuteen liikunnan avulla Lastenneuvolan moniammatillinen perheryhmäkokeilu			
Työn laji	Aika	Sivumäärä	
Kehittämistyö	27.11.2008	34 + 6 liitettä	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Kehittämistyöni tarkoituksena oli lastenneuvolan ryhmätoimintamuotojen kehittäminen. Perusajatuksena työmenetelmien kehittämiseksi on vanhemmuuden tukemisen kautta saavutettava varhainen ennaltaehkäisy. Kehittämistyöni konkreettisena tavoitteena oli vauvaperheitä koskevan moniammatillisen ryhmäneuvolatoiminnan laajentaminen sekä psykomotoriikkaan perustuvan perheliikunnan ottaminen työmenetelmäksi erityistä tukea tarvitsevien perheiden auttamisessa.</p> <p>Kehittämistyöni toteutus tapahtui moniammatillisena perheryhmäkokeiluna. Ryhmäkokeilu sisälsi sekä psykomotorista perheliikuntaa että vanhempainkokoontumiset. Psykomotorisessa liikunnassa painottuivat lasten omatoimisuuden tukeminen, monipuoliset havainto- ja liikuntakokemukset, arkisen materiaalin käyttö sekä elämyksellisyys. Vanhempainkokoontumisten aiheiksi oli valittu kolmevuotiaan lapsen itsenäistymisen ja toiminnan säätelyn sekä kielellisen kehityksen tukeminen. Perheryhmäkokeiluun osallistui kuusi arpomalla valittua perhettä, joissa on kolmevuotias lapsi.</p> <p>Ryhmäkokeilun arviointi keskittyi sekä kokeiluun osallistuneiden perheiden että kokeilusta vastuussa olleiden ammattihenkilöiden osalta kokemuksellisuuteen. Perheryhmäkokeilussa mukana olleet perheet kokivat kokeilun kokonaisuutena erittäin hyvänä. He kokivat saaneensa tukea vanhemmuuteen ja vinkkejä perheen yhteiseen liikuntaan ja leikkeihin. Heidän mielestään tämäntyyppinen lastenneuvolan vanhemmista tukeva ja vertaistukea antava ryhmätoiminta on tarpeen. Kokeiluun osallistuneiden ammattihenkilöiden mielestä kokeilu oli positiivinen ja innostava kokemus. Itse sain hyödyllistä ja rohkaisevaa kokemusta psykomotorisen perheliikunnan ohjaamisesta.</p> <p>Kehittämistyöni perheryhmäkokeilu antoi hyvän pohjan lastenneuvolan ryhmätoimintamuotojen edelleen kehittämiseksi. Kokeilun rohkaisemana aloitan välittömästi erityistä tukea tarvitseville perheille psykomotoriseen toimintaan perustuvan perheliikuntaryhmän. Alle kouluikäisten lasten psykomotoriikkaryhmän toimintaan aion sisällyttää myös perheiden yhteisiä liikuntakertoja. Pidemmällä aikavälillä ryhmäneuvolatoiminta laajenee koskemaan perheitä, joissa lapsi on kolmevuotias, ja toiminnan sisältö tulee noudattelemaan perheryhmäkokeilun sisältöä. Toivottavasti tämä perheryhmäkokeiluni herättää mielenkiintoa psykomotorista toimintaa kohtaan ja rohkaisee lastenneuvoloissa työskenteleviä fysioterapeutteja ottamaan sen yhdeksi työmenetelmäkseen perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi.</p>			
Avainsanat			
lastenneuvolan ryhmätoiminnat, psykomotorinen perheliikunta, vanhemmuuden tukeminen			

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	2
3	LASTENNEUVOLA LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINNIN TUKENA	2
	3.1. Lastenneuvolan tehtävä	2
	3.2. Lastenneuvolan ryhmätoiminnat	3
4	LÄHTÖKOHDAT VANHEMMUUDEN TUKEMISEEN KEHITYS- JA PERHETEORIOISSA	5
5	PSYKOMOTORINEN PERHELIIKUNTA LASTEN KASVUA JA KEHITYSTÄ TUKEMASSA	7
	5.1. Psykomotorisen ryhmätoiminnan periaatteista ja soveltuvuudesta perheliikuntaan	7
	5.2. Kokeiluja ja käytäntöjä psykomotorisesta perheliikunnasta Keski-Euroopassa	9
6	KEHITTÄMISTYÖNÄNI PERHERYHMÄKOKEILU	11
	6.1. Perheryhmäkokeilun lähtökohdat	11
	6.2. Perheryhmäkokeilun toimintasuunnitelma	13
7	PERHERYHMÄKOKEILUN TOTEUTUS	16
	7.1. Perheryhmäkokeilun aloitus	16
	7.2. ”Äiti, tee kuperkeikka!” - psykomotorista perheliikuntaa	16
	7.3. ”Samat ilot ja murheet” - perheryhmän vanhempainryhmäkokoontumiset	22
8	PERHERYHMÄKOKEILUN ARVIOINTI	24
	8.1. Perheiden antama palaute ryhmäkokeilusta	24
	8.2. Ryhmäkokeilu lastenneuvolan ammattihenkilöiden kokemana	27

9	LASTENNEUVOLAN RYHMÄTOIMINTAMUODOT TULEVAISUUDESSA	28
10	POHDINTA	29
	LÄHTEET	32
	LIITTEET	
	Psykomotoriikkaan perustuvan perheliikunnan tuntisuunnitelmat	
	Perheliikunnan havainnointilomake	
	Kutsukirje perheryhmäkokeiluun	
	Vastauslomake perheryhmäkokeiluun osallistumisesta	
	Palautekyselylomake perheryhmäkokeilusta	
	Lehtiartikkeli, ” Mäntsälän lastenneuvola kehittää palvelujaan moniammatillisena yhteistyönä .”	

## 1 JOHDANTO

”Hyvien vanhempien tunnusmerkki on, että he iloitsevat roolistaan.”

Perhe on viime vuosikymmeninä ollut monenlaisten yhteiskunnassa tapahtuneiden muutosten ja niiden seurausten kohteena. Työelämän muutokset ja paineet heijastuvat niin perhe-elämään, vanhemmuuteen kuin vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. Työn lisäksi muita vanhemmuutta vaikeuttavia tekijöitä ovat sosiaalisten verkostojen mureneminen ja perherakenteiden muutokset. (Rönkä - Kinnunen 2002: 4-5.) Vanhemmuuden monet roolit saavat vanhemmat tuntemaan itsensä epävarmoiksi kasvattajina. Erilaiset kysymykset askarruttavat heidän mieltään – rakastanko tarpeeksi, olenko riittävän tiukka rajojen asettaja, osaanko välittää lapselleni arvoja ja asenteita hyvää elämää varten? Perheet ovat erilaisia, mutta kaikissa lapsiperheissä vanhemmuuden haasteet ovat samanlaisia. (Poikolainen 2002: 1, 50-55.) Vertaisryhmät ovat yksi keino tukea vanhemmuutta. Toisten samassa elämäntilanteessa elävien vanhempien kanssa toimiminen tarjoaa mahdollisuuden kokemusten jakamiseen ja yhdessä oppimiseen. (Nylund 1996: 194-195.) Lastenneuvolapalveluja kehitettäessä tulisikin panostaa erilaisten vanhempainryhmien järjestämiseen.

Pienellä lapsella on luonnostaan tarve liikkua ja tutkia ympäristöään. Kehittyäkseen lapsen on saatava liikkua, harjoitella, havaita ja kokeilla. Perheiden yhteinen leikki ja liikkuminen on kuitenkin hälyttävästi vähentynyt eivätkä lapset saa kokonaisvaltaisen kehityksensä kannalta riittävästi varhaisia liikuntakokemuksia. Vanhempien ajatuksissa leikin merkitys lapsen kehitykselle on saattanut hämärtyä, ja vanhemmat jopa rajoittavat leikkimistä ja telmimistä. Lapsille tarjotaan ajanvietteeksi mieluummin televisiota, tietokonetta ja elektronisia pelejä. Perheiden yhteisen ajan väheneminen on vähentänyt myös arkista puuhailua ja kotitöiden tekemistä yhdessä. Lasten aktiivinen toimiminen on suurelta osin vaihtunut passiiviseksi seuraamiseksi. (Sääkslahti 2005: 13-18.) Vanhemmille onkin syytä välittää tietoa leikin ja liikunnan vaikutuksista lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen.

Perusterveydenhuollossa työskentelevänä fysioterapeuttina minulla on sekä mahdollisuus että velvollisuus olla edistämässä kaikenikäisten ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Omaan työnkuvaani terveyskeskuksessa kuuluu mm. äitiys- ja lastenneuvolan

fysioterapiapalveluista vastaaminen. Ohjaan vanhempia ja lapsia yksilöllisesti ja osallistun neuvoloiden ryhmätoiminnan toteuttamiseen. Erityisenä toimintamuotona on ohjaamani alle kouluikäisille lapsille tarkoitettu psykomotoriseen harjaannuttamiseen perustuva liikuntaryhmä. Tämä ryhmätoiminta on suunnattu kotihoidossa oleville lapsille, ja toiminnan tavoitteena on lasten kokonaisvaltaisen kehityksen edistäminen ja tukeminen. Tulokset toiminnasta ovat olleet pelkästään positiivisia, ja esimerkiksi palaute lasten vanhemmilta on kertonut arjen sujumisen helpottumisesta. Nämä kannustavat kokemukset ovat herättäneet mielenkiintoni kokeilla psykomotorista toimintaa myös lasten ja vanhempien yhteisenä perheliikuntana.

Työskentely lasten ja perheiden parissa on hyvin antoisaa ja mielenkiintoista. Koska työyhteisöni moniammatillisen lastenneuvolatyöryhmän muutkin jäsenet ovat valmiita kokeilemaan uutta ja kehittämään työmenetelmiään, valitsin kehittämistyöni kohteeksi lastenneuvolapalvelut. Se seikka, että itsekkin olen äiti, on vain vahvistanut haluani olla mukana perheiden hyvinvointia edistämässä.

## 2 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyöni tarkoituksena on kehittää lastenneuvolapalvelujen ryhmätoimintamenetelmiä. Perusajatuksena on tukea lapsiperheitä, ja ennaltaehkäistä mahdollisia ongelmia. Kehittämistyön toteutus tapahtuu moniammatillisena perheryhmäkokeiluna, joka sisältää psykomotoriseen toimintaan perustuvaa perheliikuntaa sekä vanhempainkokoontumiset. Kehittämistyön tavoitteena on laajentaa lastenneuvolan ryhmäneuvolatoimintaa sekä ottaa psykomotoriikkaan perustuva perheliikunta työmenetelmäksi erityistä tukea tarvitsevien perheiden auttamisessa.

## 3 LASTENNEUVOLA LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINNIN TUKENA

### 3.1. Lastenneuvolan tehtävä

Suomalaisten lasten ja heidän perheidensä terveydestä ja hyvinvoinnista sekä sairauksien ehkäisystä vastaamaan luotu lastenneuvolajärjestelmämme on toiminut ansiokkaasti yli 60 vuotta. 1940 -luvulla kunnalliset terveystieteet ja kunnankätilät teki-

vät urauurtavaa työtään tätä tarkoitusta varten perustetuilla terveystaloilla. Alkujaan vuodelta 1972 olevan Kansanterveyslain myötä kuntiin perustettiin terveyskeskukset, joiden yhteydessä äitiys- ja lastenneuvolat jatkoivat ja edelleenkin jatkavat toimintaansa osana kansanterveystyötä. Neuvolan toimintatavat ovat aiemmin olleet hyvin äiti -lapsi keskeisiä ja fyysistä hyvinvointia korostavia. Viime vuosikymmeninä lastenneuvolan toimintaa ohjaavina periaatteina ovat olleet perhekeskeisyys ja asiakaslähtöisyys. (Viljamaa 2003: 35, 42 - 45 ). Neuvoloiden lääkärit ja terveydenhoitajat ovat myös saaneet rinnalleen perheiden hyvinvoinnista vastaamaan muita ammattihenkilöitä. Neuvolatyötä tehdään nykyisin moniammatillisesti, ja useimmissa neuvoloissa työskentelevät niin psykologi, perhetyöntekijä kuin fysio-, puhe- ja toimintaterapeutitkin.

Tuorein lastenneuvolapalveluja ohjaamaan tarkoitettu Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisema opas on vuodelta 2004. Siinä perheiden terveyttä ja hyvinvointia kehoitetaan edistämään suosimalla voimavaralähtöistä, perhekeskeistä ja yhteistyöhakuista työtettä, jonka avulla lujitetaan perheiden omia lähtökohtia terveeseen elämään ennenkuin pulmia pääsee syntymään. Ohjeistuksessa mainitaan myös, että moniammatillinen ja sektorien välinen yhteistyö kuuluvat myös neuvolan työtapaan. Oppaassa annetaan suositukset erityistyöntekijöiden palveluista, ja siinä yhteydessä fysioterapeutin palveluista todetaan, että ennaltaehkäisevän työn osuus lisääntyy. Kasvavina ongelmina mainitaan perheiden vähentynyt arkiliikunta sekä lasten ylipainon uhka niistä seuraavine kansansairauksineen. Fysioterapeutin osuudesta neuvolatyössä todetaan lisäksi, että liikuntaneuvonta ja lasten liikunnallisten valmiuksien harjaannuttaminen parantaa motorisesti heikkojen lasten kykyä osallistua myöhemmin koululiikuntaan ja liikunnalliseen harrastustoimintaan.

### 3.1. Lastenneuvolan ryhmätoiminnot

1960-luvulla Suomessa aloitettiin äitiys- ja lastenneuvoloiden toimesta synnytysvalmennusryhmät odottaville äideille. Seuraavalla vuosikymmenellä tämä ryhmätoimintamuoto muuttui sekä isää että äitiä koskevaksi perhevalmennukseksi, kun isille annettiin mahdollisuus olla mukana synnytyksissä. Nykyisin perhevalmennus on vakiintunut tärkeäksi koetuksi äitiys- ja lastenneuvoloiden vanhemmuutta tukevaksi ryhmätoiminnaksi. Monien tutkimusten ja selvitysten mukaan vanhemmat odottivat jo 1980-luvulla neuvolalta keskusteluryhmiä (Viljamaa 2003: 47). Erilaisia ryhmäkokei-

luja on Suomessa tehtykin siitä lähtien. Mallina kokeiluissa on käytetty ruotsalaista Leksandin mallia.

Leksandin kunnassa perinteistä lastenneuvolaä täydentämään on kehitetty perhekeskus, jossa järjestetään perhevalmennuksen jälkeen monipuolista pienryhmätoimintaa perheille. Pienryhmät toimivat vertaistukena vanhemmille parantaen vanhempien ja lasten hyvinvointia, vahvistaen vanhempien keskinäistä suhdetta sekä lisäten vanhempien vaikutusmahdollisuuksia. Keskeisenä keinona ovat vertaisryhmät – aluksi neuvolan ja vapaaehtoisjärjestöjen järjestäminä, myöhemmin vanhempien itsensä jatkamana toimintana. Tässä mallissa uutta ei ole niinkään toiminnan sisältö kuin mallin systemaattinen, kattava ja yhteisöllinen toteutustapa. Tutkimustuloksia Leksandin mallin vaikuttavuudesta ei vielä ole. Tällä hetkellä näkemyksenä on, että pienillä panoksilla saadaan suuria tuloksia. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille 2004; 14.)

Yleisin ryhmätoimintamuoto Suomen lastenneuvoloissa on ryhmäneuvolatoiminta. Sen ideana on yhdistää samanikäisten lasten vanhempien neuvolakäynti seuluntoineen ja rokotuksineen, ja tarjota keskustelumahdollisuus muiden vanhempien kanssa. Yleisimmin ryhmäneuvoloita on järjestetty lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana, mutta joillakin paikkakunnilla ryhmäneuvolakäynnit ovat jatkuneet myöhemmin leikki-iässäkin (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille 2004; 14.)

Viljamaan (2003) neuvolapalveluita koskeneessa tutkimuksessa selvitettiin asiakkaiden palvelujen käyttöä, tyytyväisyyttä ja odotuksia vanhemmuuden tukemisen, perhekeskeisyyden ja vertaistuen näkökulmasta. Tutkimuksen tuloksissa todetaan, että 2000-luvun vanhemmat ovat periaatteessa varsin tyytyväisiä neuvolaan, mutta vanhemmuuden tukemista toivottiin lisää; tunnetukea, käytännön tukea sekä vertaistukea. Lisäksi tutkimuksen tuloksissa todetaan, että perhekeskeisyyden ja vertaistuen odotukset ovat suurempia kuin neuvolan tarjoamat mahdollisuudet niihin. Lastenneuvoloiden henkilöstöressurssien riittämättömyys on ollut suurimpana jarruna neuvolan ryhmätoimintamuotojen kehittämiseksi ja laajentamiseksi. Monissa kunnissa sosiaali- ja terveystoimi yhdessä kolmannen sektorin järjestöjen kanssa ovat järjestäneet vertaisryhmätoimintaa vanhemmille - perhetuvat, perhekahvilat ja perhekerhot toimivat lapsiperheiden kokoontumispaikkoina. Myös useilla seurakunnilla on vastaavanlaista vanhempien ja lasten ryhmätoimintaa.



Hallituksen vuonna 2007 laatiman lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelman pääkohtina ovat lapsilähtöinen yhteiskunta, lapsiperheiden hyvinvointi ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Ohjelmassa kehoitetaan kiinnittämään erityistä huomiota vanhemmuuden tukemiseen ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen.

Sosiaali- ja terveysministeriön lastenneuvolatyötä ohjaava opas vuodelta 2004 antaa suuntaviivat kunnille niiden järjestäessä neuvolatoimintaa osana peruspalveluja. Oppaassa perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi ehdotetaan mm. laajaa vertaistukitoimintaa.

Lastenneuvolatyötä kehitettäessä on huomioitava sekä virallinen ohjeistus ja suositukset että palveluja käyttävien asiakkaiden toiveet. Molemmat tahot painottavat nimenomaan neuvolan ryhmätoimintamuotojen kehittämisen merkitystä ja välttämättömyyttä.

#### 4 LÄHTÖKOHDAT VANHEMMUUDEN TUKEMISEEN KEHITYS- JA PERHETEORIOISSA

Vanhemmuus syntyy oman lapsen kautta ja vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Se merkitsee elämänmittaista sitoutumista kasvavaan lapseen ja mahdollisuutta jatkuvaan omaan henkiseen kasvuprosessiin. Monille vanhemmille vanhemmuus on pysyvä elämänilon lähde ja syvin tarkoitus omalle elämälle. (Tamminen 2001: 4-5). Vanhemmuutta on selitetty elämänkaari- ja vaiheteorioiden avulla. Elämänkaariajattelussa korostetaan läpi elämän jatkuvaa kehitystä. Myös aikuiset kehittyvät ja kun vanhemmuus rakentuu, monipuolinen sosiaalinen tuki on silloin tärkeää. (Viljamaa 2003: 12.) Vanhemmuuden prosessimallissa Belsky (1984) pyrkii osoittamaan, että monet vanhemmuutta määrittävät seikat kietoutuvat yhteen. Belskyn mukaan vanhempana toimimista määräävät suoraan vanhemman oma persoonallisuus, lapsen yksilölliset ominaisuudet sekä sosiaalinen konteksti, johon kuuluvat parisuhde, sosiaaliset verkostot ja vanhempien kokemukset työstään. Lisäksi mallissa esitetään, että vanhempien kehitysvaiheet, parisuhde ja sosiaaliset verkostot sekä työ vaikuttavat myös epäsuorasti vanhempien persoonallisuuden ja yleisen psyykkisen hyvinvoinnin välityksellä vanhempana toimimiseen. Vanhemmuuden prosessimallissa on keskeistä vastavuoroisuus. Lapsen turvallinen kiintymys on erityisesti yhteydessä äidin, mutta

myös isän hyvinvointiin sekä perheen toimintatapaan ja perheen saamaan ulkopuoliseen tukeen. (Viljamaa 2003: 15-16. )

Gibsonin (1966) ja Bronfenbrennerin (1979) ekologisten teorioiden mukaan lapsi kehityy vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Teorioissa tarkastellaan suoria ja epäsuoria vaikutuksia lapsen kehitykseen. Pienen lapsen keskeinen kasvuympäristö on koti ja perhe. Myöhemmin lapsen elämänpiiri laajenee ja vuorovaikutussuhteet lisääntyvät. (Rantala 2002: 20).

Bronfenbrennerin teoria huomioikin kehittyvän yksilön vuorovaikutuksessa erilaisten kasvuympäristöjen kanssa (Karila, Kinos, Virta 2001 :204-205 ). Ympäristön ajatellaan olevan neljässä hierarkisessa tasossa, jotka ovat yhteydessä toisiinsa. Näitä tasoja Bronfenbrenner kutsuu mikro-, meso-, ekso- ja makrosysteemiksi. Mikrosysteemi on lapsen välitöntä ympäristöä eli perhe ja myöhemmin päiväkotia, koulu ja kaverit. Mesosysteemiin kuuluvat muut sukulaiset, ystävät ja viranomaiset, esimerkiksi neuvola. Eksosysteemit ovat kehittyvän yksilön lähiympäristöä laajempia systeemejä, joiden vaikutus kehitykseen tapahtuu välillisesti. Näistä eräs tärkeimmistä on vanhempien työolosuhteet. Makrosysteemiin kuuluvat yhteiskunnalliset asiat, kuten lainsäädäntö, normit ja palvelujärjestelmät. Bronfenbrenner on myöhemmin täsmentänyt teoriaansa bioekologiseen malliin, jossa on kiinnitetty huomiota yksilöön ja yksilön prosesseihin, kun hän on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Vaikka Bronfenbrennerin mallia on pääasiassa käytetty vain lapsen kehityksen kuvaamiseen, malliin kuuluu kiinteästi myös vanhemman ja lapsen suhde. Vanhemmuus on jatkuva oppimis- ja sopeutumisprosessi, jossa on biologinenkin perusta ja jossa vanhemman ja lapsen suhde on vastavuoroinen . (Viljamaa 2003: 17. )

Ekologisesta teoriasta on syntynyt ekokulttuurinen teoria, jossa lasten elämää tarkastellaan osana perheen elämää ja perheen elämäntavan nähdään liittyvän voimakkaasti lähiympäristöön ja yhteiskuntaan. Perhe nähdään myös omaan elämäänsä aktiivisesti vaikuttavana yksikkönä. Lapsen kehityksen perusta rakentuu päivittäisistä toiminta- ja vuorovaikutustilanteista, esim. perushoito- ja leikki-tilanteista. Arkipäivän toimintatilanteet tarjoavat lapselle keskeisen kasvualustan. (Rantala 2002: 22. )

Systeemisen perheteorian mukaan perhettä tulee tarkastella kokonaisvaltaisesti. Muutoksissa tahansa perheeseen kuuluvassa osatekijässä vaikuttaa koko perheeseen. Teoria ko-

rosta kommunikatiomalleja, toimintaa ja reaktioita, jotka vahvistavat perheympäristöä. (Aaltonen 2008.)

Ekologiset ja ekokulttuurinen teoria tukevat käsitystä siitä, että parhaiten lapsen terveyteen ja hyvinvointiin vaikutetaan tukemalla vanhempia. Systeeminen perheteoria vahvistaa sen, että perhettä tulee tukea kokonaisvaltaisesti. Perheryhmäkokeilun toiminnassa nämä periaatteet toteutuvat – vanhempainkokoontumisissa vanhemmat saavat sekä tietotukea että tunnetukea, jotka mahdollistavat heidän kehittymisensä vanhempina, psykomotorisessa perheliikunnassa vanhemmat ja lapset leikkivät, liikkuvat ja toimivat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään, mikä vahvistaa perhettä kokonaisuutena sekä edistää lasten kokonaisvaltaista kehitystä.

## 5 PSYKOMOTORINEN PERHELIIKUNTA LASTEN KASVUA JA KEHITYSTÄ TUKEMASSA

### 5.1. Psykomotorisen ryhmätoiminnan periaatteista ja soveltuvuudesta perheliikuntaan

Psykomotoriikassa näkemys ihmisestä on kokonaisvaltainen ja siinä korostetaan kehon ja mielen yhteyttä kaikessa toiminnassa. Psykomotorisessa toiminnassa on kysymys kehityksen edistämisestä ja tukemisesta havainnoimalla ja liikkumalla. Monipuoliset liikunta- ja havaintokokemukset luovat perustan harmoniselle persoonallisuuden kehitykselle. Lapsen kehitys on aina myös psykomotorista kehitystä. Psykomotoriset kokemukset ovat kokemuksia, joita lapsi hankkii ruumiin ja sielun voimin, siis koko persoonallaan. (Zimmer 2001: 148- 149.) Psykomotoristen kokemusten keskipisteenä ei suinkaan ole tietty liike, joka täytyy oppia, tai tietty taito jota pitää parantaa, vaan liikkuva, toimiva ja luova lapsi elämyksineen ja ilmaisukykyineen (Zimmer 2001: 150). Leikillä on psykomotoriikassa sisällöllisen merkityksen lisäksi myös keskeinen merkitys menetelmänä, sillä leikki ja liikunta ovat lapsen välittömiä ja luontaisia ilmaisutapoja. Lapsi aivan kuin huomaamattaan, leikin varjolla, harjoittelee tärkeitä havaintomotorisia taitoja ja kykyjä. (Koljonen 2005: 84.) Psykomotoriikka sopii kaikille, ja siitä voivat hyötyä kaikki ikään katsomatta (Koljonen 2005: 77).

Psykomotoriikkaa toteutetaan yleensä ryhmätoimintana. Psykomotorisessa liikunnassa pääpaino on omatoimisuudessa – lapsi saa itse yrittää, itse kokeilla, itse pärjätä - liikaa

avustamista ja auttamista vältetään. Huomiota kiinnitetään siihen, mitä lapsi jo osaa, ei puuttuviin taitoihin. Tällä tavoin toimien lapsi saa liikkueessaan ja toimiessaan onnistumisen ja pätevyuden kokemuksia. Onnistumisen kokemukset motivoivat lasta harjoittelemaan ja asettamaan itselleen uusia, vaativampiakin haasteita ja näin kehittymään. Liikunnan tulee olla elämyksellistä ja tuottaa positiivisia tunteita - iloa ja mielihyvää. Liikuntaryhmässä toimiessaan lapsi on vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Yhteisissä leikeissä ja toiminnassa hän harjoittelee myös sääntöjen noudattamista ja toisten huomioon ottamista. Psykomotorisessa liikunnassa lasten toimintaa tai suoriutumista ei vertailla keskenään, vaan seurataan lapsen omaa edistymistä. Näillä periaatteilla toteutettu liikunta vahvistaa lapsen minäkuvaa ja lisää hänen itseluottamustaan. Liikunta tukee siis lapsen niin fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä kuin kognitiivistakin oppimista. (Zimmer 2001:150-152.)

Psykomotoristen näkemysten ja periaatteiden välittyminen kaikille pienten lasten vanhemmille olisi suotavaa. Yhteisenä lasten ja vanhempien perheliikuntana toteutettu psykomotorinen toiminta voisi toimia menetelmänä siinä. Yhteisissä liikuntaleikeissä vanhemmat voivat tutustua omaan lapseensa uudesta näkökulmasta: he näkevät lapsensa leikkivän muiden lasten kanssa, ja heille tarjoutuu mahdollisuus valaa lapseensa luottamusta uusien tilojen valloittamisessa ja sen myötä toimintasäteen laajentamisessa. Lapset puolestaan saavat kokea vanhempiensa huomion, heidän hymynsä ja innostavat ilmeensä. Ne saavat kaiken toiminnan tuntumaan mielekkäämmältä. Hauskinta lapsista kuitenkin on, kun vanhemmat osallistuvat heidän leikkeihinsä. Ryhmässä vanhemmat myös oppivat antamaan lapsilleen riittävästi tilaa. He luottavat lapsiinsa enemmän kuin kotona, mikä johtuu osaksi siitä, että he saavat vertailukohdan muista vanhemmista. Vaikka lasten toiminta, heidän leikkimisen ja liikkumisen tarpeensa onkin etualalla ja liikuntaleikit täytyy sopeuttaa heidän kykyihinsä ja taitoihinsa sekä myös ikäänsä, on hyvin tärkeää lähestyä vanhempia siten, että he innostuisivat olemaan aktiivisesti mukana. (Zimmer 2001:94-95.)

Perusterveydenhuollon palveluista nimenomaan lastenneuvolan toiminnassa ennaltaehkäisyn merkitys on korostunut. Ennaltaehkäisevän työn tehostamiseksi on kuitenkin syytä rohkeasti etsiä ja kokeilla uusia, vaikuttavia työmenetelmiä. Psykomotorisen ryhmätoiminnan vaikuttavuutta on eniten tutkittu Keski-Euroopassa. Siellä saadut tutkimustulokset painottavat nimenomaan varhaisessa vaiheessa aloitetun toiminnan tehokkuutta sekä vanhempien psykomotoriseen toimintaan osallistumisen

tärkeyttä. (Koljonen 2005:77-78). Tällä perusteella psykomotoriikkaan perustuva perheliikunta sopisi erittäin hyvin yhdeksi menetelmäksi lasten käyttäytymishäiriöiden ja oppimisvaikeuksien ennaltaehkäisyyn. Lisäksi sellaisten lasten, jotka jo saavat yksilöllistä fysio-, puhe- tai toimintaterapiaa, kohdalla psykomotorinen perheliikunta toimisi terapian tukena. Heidän vanhempansa saisivat ryhmätoiminnan kautta tietoa ja konkreettisia esimerkkejä oman lapsensa ikä- ja kehitysvaiheeseen soveltuvista leikeistä ja liikunnasta.

## 5.2. Kokemuksia ja käytäntöjä psykomotorisesta perheliikunnasta Keski-Euroopassa

Keski-Euroopassa, erityisesti Saksassa, psykomotoriikkaa on käytetty jo kymmeniä vuosia sekä kasvatuksessa että terapiassa. Perinteisesti psykomotorista terapiaa on käytetty auttamaan ja tukemaan lapsia ja nuoria, joilla on käyttäytymishäiriöitä ja oppimisvaikeuksia. ( Koljonen 2005: 74.)

Terapia on aiemmin ollut hyvin yksilökeskeistä – on pyritty vähentämään tai kokonaan poistamaan yksilön ongelmia. 1990 -luvun loppupuolelta lähtien on myös psykomotorisessa terapiassa alettu kiinnittää enemmän huomiota lapsen ja nuoren kasvuympäristöihin ja niihin vaikuttamiseen. Psykomotoristen periaatteiden mukaisen toiminnan ja liikunnan tulisi siis siirtyä myös lapsen arkeen. Systeemikonstruktiiivisessa perheterapiassa yksittäisen perheenjäsenen auttamisessa ja tukemisessa otetaan mukaan muutkin perheenjäsenet. Perheterapian tavoitteena on parantaa koko perheen keskinäistä vuorovaikutusta ja siten vahvistaa perherakennetta. Näitä systeemisen perheterapian toimintamalleja noudattaen on Keski-Euroopassa kehitelty ja kokeiltu psykomotorista perheterapiaa. Vanhemmat osallistuvat lastensa psykomotoriseen terapiaan ja menetelminä siinä käytetään lasten ja vanhempien yhteisiä liikuntatunteja sekä haastattelu- ja kyselylomakkeita, päiväkirjoja ja videointia, joiden pohjalta vanhempien kanssa keskustellaan ja joiden pohjalta myös seuraavia psykomotorisia liikuntatunteja suunnitellaan. (Hammer- Paulus 2002:13-19.)

Seuraavassa esittelen kolme erilaista käytäntöä, joissa psykomotoriikkaa toteutetaan perheterapian tavoin, ja joissa vanhempien osallistuminen terapiaprosesseihin on tuottanut merkittävän hyviä tuloksia. Hollannissa on vuodesta 2003 ollut käytössä psykomotoriikkaan erikoistuneen terapeutin Jooske Koolin menetelmä, jonka nimi on ”Care, for yourself...!” Menetelmä on tarkoitettu lapsille ja nuorille, joilla on

psykososiaalisia ongelmia, kuten identiteetti-, käyttäytymis- ja/tai tunne-elämän ongelmia, sekä heidän vanhemmilleen ja kasvattajilleen. Terapia sisältää psykomotorista toimintaa, kuten leikkiä, liikuntaa, rentoutusta ja taideterapiaa. Käytössä on myös työkirja, erikseen lapsille ja vanhemmille. Terapian tavoitteena on, että lapset ja nuoret oppisivat tulemaan paremmin toimeen niin itsensä kuin läheistensä kanssa ja olemaan tyytyväisempiä itseensä. Lasten fyysisiä, psyykkisiä ja kognitiivisia taitoja pyritään vahvistamaan kiinnittämällä huomiota mm. kehon viesteihin, tunteiden käsittelyyn, kommunikaatiotaitoihin ja ongelmien ratkaisukykyyn. Vanhemmuutta pyritään vahvistamaan kiinnittämällä huomiota vanhempien omaan rooliin ja heidän vaikutusmahdollisuuksiinsa lastensa auttamisessa. Lapsille on yhteensä kaksitoista puolentoista tunnin kestoista terapiakertaa. Vanhempainkokoontumisia on neljä ja ne kestävät kaksi ja puoli tuntia kerrallaan. Lisäksi lapsille ja vanhemmille on sekä omat että yhteiset työkirja- ja kotitehtävät. Tätä menetelmää saavat käyttää vain koulutetut, menetelmän käyttäjiksi rekisteröidyt ohjaajat. ”Care, for yourself...!”-ohjelmaan on Hollannissa tähän mennessä osallistunut jo 1400 lasta vanhempineen sekä erillisessä kouluprojektissa 1800 koululaista opettajineen ja vanhempineen. Menetelmästä on saatu erittäin hyviä tuloksia – lasten ja nuorten ongelmakäyttäytyminen ja psyykinen oireilu ovat vähentyneet. Lapset siis osaavat paremmin huolehtia itsestään ja tulevat paremmin toimeen itsensä kanssa! (Kool 2008.)

Saksassa on vuodesta 2001 lukien ollut käytössä psykomotoriikkaan perustuva ohjelma, ”Muntere Magier mampfen mässig”. Se on suunnattu ylipainoisille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Ohjelman lähtökohtana on systeeminen perheterapia. Useimmiten ylipaino aiheuttaa lapsille liikunnan välttelyä, mikä heikentää heidän fyysistä suorituskykyään entisestään. Heikko suoriutuminen koululiikunnassa ja huonommuuden tunne lisäävät edelleen liikunnan välttelyä, jolloin lapset joutuvat noidankehään, josta on vaikea irrottautua. Tämän ohjelman tarkoitus on auttaa lapsia löytämään liikunnan ilo ja hyväksymään oma kehonsa. Pitkällä aikavälillä tavoitteena on tietenkin myös sekä liikunta- että ravintotottumusten muuttuminen. Tässä ohjelmassa psykomotorinen liikunta ja ravintoterapeutin ohjaus on yhdistetty kokonaisuudeksi, jossa vanhemmilla on omat kokoontumisensa. Sisältöön kuuluvat tässäkin ohjelmassa myös kotitehtävät. Kotitehtäviä on molemmista aihealueista ja osa niistä on lasten ja vanhempien yhteisiä. (Hahnemann 2004.)

Vanhempien roolia psykomotorisessa terapiassa ovat tutkineet saksalaiset Gabriele Hanne-Behnke ja Katrin Tham. Heidän tutkimuksensa, ”Hyperaktiv -was nun?”, sisältönä oli kuuden viikon mittainen ylivilkkaiden lasten vanhemmille tarkoitettu vanhempainkurssi. Kurssi sisälsi lasten ja vanhempien yhteistä psykomotorista liikuntaa sekä teoriaosuudet, keskustelut ja kotitehtävät vanhemmille. Tälle kurssille osallistui neljä äitiä, yksi isä ja yksi isoäiti. Heidän lapsillaan, joiden ikä vaihteli viidestä yhdeksään vuoteen, oli kaikilla diagnoosina ADHD. Teorialuennoilla vanhemmille selvitettiin ADHD-diagnoosia, käytössä olevia terapiamuotoja ja niiden sisältöjä. Samoin selvitettiin leikin merkitystä lasten tukemisessa, aggressiivisen käyttäytymisen ja konfliktien käsittelyä, keskittymistä ja tarkkaavaisuutta, motivaation merkitystä sekä lasten itsenäistymisen tukemista. Kotitehtävissä vanhempien piti mm. kuvailla kirjallisesti lastensa positiivisia puolia, lastensa positiivista ja negatiivista käyttäytymistä arjessa ja vanhemman reagointia siihen sekä perheenjäsenten yhteistä leikkiä ja liikuntaa ja sen sujumista. Aluksi vanhempien oli vaikea havaita lapsissaan ja heidän käyttäytymisessään mitään positiivista, aikaisemminhan huomio oli enimmäkseen ollut kaikessa kielteisessä, mitä nämä ylivilkkaat lapset tekivät. Lisäksi vanhemmat saivat käytännössä tutustua psykomotorisiin harjoitteisiin ja liikuntaan. Liikuntateemoina olivat mm. liikuntavälineillä rakentelu, havaintomotoriset harjoitukset ja rentoutus. Kuuden viikon mittaisen kurssin päätteeksi vanhemmilta saatu palaute oli myönteistä. Vanhemmat oppivat paremmin ymmärtämään lastaan ja hänen ongelmiaan, saivat toimintamalleja hankaliin arkitilanteisiin. He oppivat näkemään lastensa vahvuuksia. Kaikissa kurssille osallistuneissa perheissä yhteinen toimiminen ja leikki olivat lisääntyneet. Tutkimuksen yhteenvedossa todetaan, että vanhempainkurseja tarvitaan, jo pelkästään lapsen diagnoosin, ongelmien ja ongelmakäyttämisen syiden selvittämiseksi vanhemmille, mutta myös siirtämään psykomotorisen terapian näkökulmia ja terapiassa käytettäviä harjoitteita perheen jokapäiväiseen elämään. (Hanne-Behnke, Tham 2002).

## 6. KEHITTÄMISTYÖNÄNI PERHERYHMÄKOKEILU

### 6.1. Perheryhmäkokeilun lähtökohdat

Työskentelen terveystieteiden keskusfysioterapeuttina Mäntsälässä, joka on muuttovoittokunta. Vuonna 2006 Mäntsälässä oli asukkaita 19052 . Perheitä oli silloin kaikkiaan 5208,

joista lapsiperheitä oli 2496 eli lähes puolet. Ennusteen mukaan Mäntsälän väkiluku tulee edelleen kasvamaan ja vuoteen 2015 mennessä se olisi 23000 asukasta. Koko väestön ikääntymisen rinnalla lapsiperheiden osuuden väestöstä katsotaan pysyvän suunnilleen ennallaan. (Mäntsälän kunnan palvelustrategia 2006-2015: 3, 25.) Toisin sanoen lastenneuvolapalveluita käyttävien perheiden määrä kasvaa koko ajan. Tämä asettaa neuvolahenkilökunnalle entistä enemmän haasteita, ja pakottaakin arvioimaan käytettävien työmenetelmien tehokkuutta ja toimivuutta sekä kehittämään uusia työmenetelmiä. Tällaisella muuttovoittoisella paikkakunnalla on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota perheiden sosiaalisten verkostojen luomisen ja ylläpitämisen tukemiseen.

Mäntsälän äitiys- ja lastenneuvolassa ryhmätoimintamuotoja on ollut käytössä jo pitkään ja niitä on kehitetty palveluita käyttävien asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Perhevalmennuksen lisäksi toiminnassa on isäryhmä esikoisensa saaneille perheille. Myöskin masentuneille äideille on oma ryhmänsä. Moniammatillisesti toteutettava ryhmäneuvola esikoisensa saaneille vauvaperheille on toiminut vuodesta 2001 lähtien. Toimintaa ohjaamassa ovat itseni lisäksi lastenneuvolan terveydenhoitaja, terveyskeskuspsykologi, perhetyöntekijä ja puheterapeutti. Ryhmäkokoontumisten alustusten aiheina ovat vanhemmaksi kasvaminen, parisuhteen hoitaminen, varhainen vuorovaikutus ja vauvan motorinen kehitys. Lyhyiden alustusten jälkeen vanhemmilla on mahdollisuus avoimeen keskusteluun - kysymyksiin ja kokemusten vaihtoon. Vanhemmat ovat olleet tyytyväisiä toimintaan ja he ovat toivoneet ryhmäneuvolatoiminnan jatkumista vauvaiän jälkeenkin. Vanhemmuuden tukemista on kaivattu ennen kaikkea siinä vaiheessa, jolloin lapsi on uhmaiässä, vaiheessa, jossa hän etsii rajojaan ja tarvitsee toiminnan ohjausta. Myös lastenneuvolan henkilökunnan keskuudessa on toistuvasti virinnyt keskusteluja ennaltaehkäisevien työtapojen lisäämistarpeesta ja keinoista tukea vanhemmuutta. Henkilökunnan huolta on herättänyt puhe- ja toimintaterapiaan ohjattavien lasten määrän lisääntyminen sekä lasten ja vanhempien yhteisen arkisen toiminnan ja liikkumisen vähentyminen. Tämä on johtanut pohdintoihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa toteutettavan ennaltaehkäisevän toiminnan kehittämisestä.

Olen vuodesta 1998 lukien ohjannut viisivuotiaille kotihoidossa oleville lapsille suunnattua psykomotoriikkaryhmää yhteistyössä terveyskeskuspsykologin kanssa. Lapset tulevat ryhmään lastenneuvolan lääkärin, terveydenhoitajan,



terveyskeskuspsykologin, puheterapeutin ja/tai fysioterapeutin suosituksesta. Ryhmään ohjattavilla lapsilla on todettu tarkkaavaisuuden ja itsesäätelyn ongelmia, motorista kömpelyyttä, kielellisen kehityksen häiriötä tai viivästymää ja/tai ujoutta ja arkuutta. Useimmiten ongelmat ovat kunkin lapsen kohdalla laaja-alaisia, eivät yksiselitteisiä. Ryhmätoiminnan tavoitteena on edistää ja tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan keinoin. Tähän liikuntaryhmään osallistuneiden lasten kohdalla on saatu hyviä, konkreettisia tuloksia. Erityisesti lasten itsetunnon ja minäkuvan vahvistuminen on tullut selkeästi ilmi. Myös vanhemmilta saatu palaute on ollut pelkästään positiivista. Vanhemmat kertovat, miten lasten edistyminen tulee näkyviin arkielämän paremmassa sujumisessa.

Nämä psykomotorisen toiminnan kautta saadut positiiviset tulokset ovat herättäneet mielenkiintoni laajentaa psykomotorinen toiminta koko perhettä koskevaksi. Myös edellä mainitun alle kouluikäisille tarkoitetun psykomotoriikkaryhmän toimintakauteen voisi sisällyttää perheiden yhteisiäkin liikuntakertoja. Näin vanhemmat saisivat konkreettisia vinkkejä yhteisiin leikkeihin ja arkiliikuntaan lastensa kanssa. Erityistä tukea tarvitsevien perheiden kohdalla ajoissa aloitettu psykomotoriikkaan perustuva perheliikunta tukisi vanhempien ja lasten välistä vuorovaikutusta ja vahvistaisi perherakennetta. Ennaltaehkäisevänä toimintana se saattaisi myös vähentää fysio-, puhe- ja toimintaterapioiden tarvetta myöhemmin.

Perhevalmennuksen ja ryhmäneuvolatoiminnan yhteydessä saamieni kokemusten ja ryhmiin osallistuneiden perheiden antaman välittömän positiivisen palautteen myötä olen vakuuttunut vanhempainryhmätoiminnan tarpeellisuudesta lasten ja perheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Työyhteisömme moniammatillinen yhteistyö on jo aiemminkin osoittautunut kitkattomasti sujuvaksi sekä kannattavaksi toiminnaksi. Sen vuoksi en epäröinyt valitessani kehittämistyöni kohteeksi lastenneuvolapalveluja.

## 6.2. Perheryhmäkokeilun toimintasuunnitelma

Kehittämistyöni konkreettiseksi tavoitteeksi muotoutui jo olemassa olevan työmenetelmän eli ryhmäneuvolatoiminnan laajentaminen koskemaan perheitä, joissa lapsi on kolmevuotias. Toiseksi tavoitteeksi asetin kokemuksen saamisen psykomotoriikkaan perustuvan perheliikunnan ohjaamisesta ja toiminnasta. Pidemmällä aikavälillä ajatuksena on ottaa tämä perheryhmätoiminta työmenetelmäksi sekä

ennaltaehkäisyssä että erityistä tukea tarvitsevien perheiden auttamisessa.

Päätin toteuttaa kehittämistyöni moniammatillisena perheryhmä -interventiona. Ryhmäkokeilun toteutukseen lupautuivat lastenneuvolan terveydenhoitaja, terveystieteiden psykologi ja puheterapeutti. Intervention sisällöksi suunnittelin neljä psykomotorista perheliikuntatuntia sekä kaksi vanhempainryhmäkokoontumista.

Perheliikuntatuntien sisällöt (LIITE 1) suunnittelin psykomotoriseksi toiminnaksi, lasten ja vanhempien yhteiseksi leikiksi ja liikunnaksi. Psykomotorisen näkökulman mukaisesti liikuntakerroilla painottuisivat lasten omatoimisuuden tukeminen, monipuoliset havainto- ja liikuntakokemukset, arkisen materiaalin käyttö sekä elämyksellisyys. Perheliikuntakertoja havainnoimaan pyysin terveystieteiden psykologin, jonka kanssa olen aiemminkin tehnyt yhteistyötä alle kouluikäisten lasten psykomotoriikkaryhmää ohjatuksi. Havainnointia varten laadin lomakkeen (LIITE 2), jossa havainnointi keskittyy perheliikuntatuntin yleiseen ilmapiiriin ja tunnelmaan, lasten ja vanhempien vuorovaikutukseen sekä liikuntavälineiden ja materiaalin käyttöön.

Vanhempainkokoontumisten aiheiksi valittiin kolmevuotiaan lapsen itsenäistymisen ja toiminnan säätelyn sekä kielellisen kehityksen tukeminen. Ensimmäisen vanhempainkokoontumisen vastuuhenkilöinä olisivat terveystieteiden psykologi ja lastenneuvolan terveydenhoitaja. He päättivät hyödyntää keväällä käymänsä kurssin Perhekoulu -ohjaajiksi ja käyttää saamaansa materiaalia vanhempainryhmää suunnitellessaan. Toisen kokoontumiskerran alustajaksi lupautunut puheterapeutti oli pyytänyt myös kollegansa mukaan kokeiluun, ja he suunnittelivat oman alustuksensa yhdessä. Vanhempainkokoontumiset sisältäisivät siis lyhyen alustuksen, aiheeseen johdattelun sekä avoimen keskustelun. Vanhemmilla olisi mahdollisuus kysymysten esittämiseen, kokemusten kertomiseen ja mielipiteiden vaihtoon toisten vanhempien kanssa. Kokoontumiset toimisivat näin vertaistukena ja vanhemmuutta vahvistavina ryhmäkertoina.

Kokeilun kohderyhmäksi valitsin luonnollisesti mäntsäläläiset perheet, joissa on vuonna 2005 syntynyt eli kolmevuotias lapsi, ja ryhmän päätin valita satunnaisotannalla arpomalla. Tässä vaiheessa rajasin arvontaan mukaan touko-, kesä- ja heinäkuussa 2005 syntyneet lapset ja heidän perheensä. Tiedot näistä perheistä sain lastenneuvolan tietojen perusteella. Toukokuun 2008 alussa Mäntsälässä oli 283 kolmevuotiasta, joista poikia 131 ja tyttöjä 152, rajaaminani kuukausina syntyneitä lapsia oli yhteensä 67.

Kokeiluryhmäni kooksi päätin kuusi perhettä. Pienen ryhmän toimintaa olisi helpompi havainnoida, ja käytännön liikunnan ohjaaminen yksin olisi helpompaa.

Laadin kutsukirjeen (LIITE 3) arvotuille perheille ja mukaan kirjeeseen liitin vastauslomakkeen (LIITE 4) kokeiluun suostumista tai kieltäytymistä varten. Kokeilun alkamisajankohdaksi päätin elo -syyskuun vaihteen, jolloin perheiden kesälomat luultavimmin olisivat jo ohi, ja osallistuminen ryhmäkokeiluun siltä osin olisi mahdollista.

Koko ryhmäkokeilun arviointi tulisi keskittymään sekä kokeiluun osallistuneiden perheiden osalta että kokeilusta vastuussa olleiden osalta kokemuksellisuuteen.

Vanhemmille laadin palautekyselyn (LIITE 5) kokeilusta. Päätin kokeilla välittömän palautteen saamista lapsilta kunkin perheliikuntakerran jälkeen. Tätä varten tein kolme erilaista kasvokuvaa, jotka ilmensivät iloista tunnetta – hymysuu, neutraalia ilmettä – suu suorana viivana ja ikävää tunnetta – suu alaspäin. Suunnittelin selittäväni lapsille arkisin esimerkein, mitä kukin kasvokuva tunnetilana merkitsee. Liikuntatunnin loppuksi olisi jokaisella lapsella vuorollaan mahdollisuus näyttää kasvokuva -taulua, joka hänen mielestään kuvaisi omaa tunnetta liikuntakerran jälkeen. Omat tunnelmani ja kokemukseni päätin kirjata päiväkirjaan välittömästi kunkin ryhmäkerran jälkeen.

Päiväkirjaan kirjaisin myös lasten toiminnan aikaisia kommentteja. Kaikkien intervention toteuttamiseen osallistuneiden henkilöiden kesken pidettäisiin loppukeskustelu, josta kirjaisin pääkohdat.

Päätin kirjoittaa kokeilusta paikallislehtiin artikkelin (LIITE 6). Näin kokeilu saisi julkisuutta eikä yhteydenotoni arvotuille perheille tulisi niin yllätyksellisenä. Artikkelin julkaistiinkin kokonaisuudessaan Mäntsälä-lehdessä 15.5.2008. Kahdessa muussa paikallislehdessä artikkelista julkaistiin pääkohdat 15.5.08 ja 22.05.2008. Näistä lehdistä kaksi on ilmaisjakelulehtiä ja yksi on maksullinen. Toisin sanoen tieto perhekokeilusta oli kaikkien kuntalaisten saatavilla. Lisäksi kopion artikkelista liittäisin myös perheille lähetettävään kutsukirjeeseen.

## 7. PERHERYHMÄKOKEILUN TOTEUTUS

### 7.1. Perheryhmäkokeilun aloitus

Perheryhmään osallistuvien perheiden arvonta suoritettiin moniammatillisen lastenneuvolatyöryhmämme kokouksessa 12.05.2008. Kuuden perheen lisäksi varalle arvottiin kaksitoista perhettä mahdollisten kokeilusta kieltäytymisten varalta. Kutsukirjeitä lähetin yhteensä neljatoista ennenkuin sain ryhmän kokoon. Varsinaisia kokeilusta kieltäytymisiä oli kaksi, kahdella perheellä oli kiinnostusta kokeilua kohtaan, mutta heillä oli muita perheen yhteisiä harrastuksia ryhmän kokoontumisajankohtana. Neljä perhettä ei palauttanut vastauskirjettä lainkaan. Perheryhmäkokeilu toteutettiin 21.08.-25.09.08 välisenä aikana torstai-iltaisoin klo. 17.30 -18.30. Perheryhmään osallistuneista kuudesta perheestä kahdessa kolmevuotias lapsi oli poika, neljässä lapsi oli tyttö. Ryhmään osallistui perheistä vaihtelevasti sekä isiä että äitejä. Yhdelläkään ryhmäkerralla perheistä ei ollut mukana molempia vanhempia. Tämä johtui osaksi toisen vanhemman työesteistä, osaksi perheen toisten lasten hoitojärjestelyistä. Yksi perhe keskeytti kokeilun perheliikuntakertojen jälkeen aikataulusongelmien vuoksi. Perheryhmäkokeiluun suostunut terveyskeskuspsykologi ilmoitti juuri ennen kokeilun aloittamista omasta irtisanoutumisestaan. Hänen oli tarkoitus havainnoida kaikkia perheliikuntatunteja sekä olla toisena vastuuhenkilönä lasten toiminnan säätelyä ja rajojen asettamista koskevalla vanhempainkokoontumisella. Tämän vuoksi jaoin liikuntatuntien havainnoimisen kaikkien kokeiluun osallistuneiden kesken; terveyskeskuspsykologi oli mukana ensimmäisellä liikuntakerralla, seuraavilla kerroilla havainnoinnista olivat vastuussa lastenneuvolan terveydenhoitaja ja molemmat puheterapeutit. Ensimmäisen vanhempainkokoontumisen lupasi pitää kokenut, jo pitkän työuran tehnyt, terveydenhoitajamme yksin.

### 7.2. ” Äiti, tee kuperkeikka! ” - psykomotorista perheliikuntaa

Ensimmäistä perheliikuntatuntia havainnoimassa ollut terveyskeskuspsykologi kuvailee tunnin kulkua seuraavasti: *Tunnelma oli odottava – ollaan tulossa jumppaan, mitähän tämä on? Suurin osa lapsista ja äideistä vapautui nopeasti ja tunnin aikana ilmapiiri alkoi muotoutua hyväksi, ja näkyi alkeita omasta ryhmästä! Vuorovaikutus oli neljällä äidillä luontevaa, iloista ja vastavuoroista. Kaksi äitiä oli varautuneempia. He ehkä odottivat enemmän ohjeita, mitä tehdä, miten toimia. Muutenkin aikuisten tottumus ja*

*tapa toimia ohjeen mukaan näkyi selvästi, spontaani toiminta oli vielä vähäistä. Lapset sen sijaan ottivat nopeasti tilaa haltuunsa, kukin omalla tavallaan. Osa äideistä käytti paljon puhetta vuorovaikutuksessa, ja se näkyi lasten aktiivisuutena. Vilkkaimmat lapset kokeilivat enemmän osin uusiakin tapoja toimia välineillä. Huomion arvoista oli, että äidit eivät olleet liian auttavaisia, vaan antoivat lasten esim. kiipeillä rohkeasti ja kannustivat siihen.*

Ensimmäinen perheliikuntatunti jännitti itseänikin, mutta lasten aidosti innostunut ja iloisen odottava asenne hälvensi pian jännityksen. Helpotukseni oli suuri, kun totesin, että kaikki ryhmään lupautuneet saapuivat paikalle. Tutustumisvaiheen leikit viilipurkkeja käyttäen olivat lapsista selkeästi uuta ja mukavaa. Kaikkein ujoimmankin oloinen tyttö uskaltautui toisella pallon siirtelykierroksella lausumaan pienen empimisen jälkeen kirkkaalla, kovalla äänellä: ”Olivia!” Huvipuisto -rakentelu sujui hyvin, mutta aika paljon jouduin antamaan vihjeitä ja vinkkejä välineiden monipuolisemmasta käytöstä. Lapsethan olisivat kyllä jatkaneet puolapuilla kiipeilyä ja penkkiä pitkin liukumäen laskemista vaikka kuinka kauan! Osa äideistä oli kehotettava itsekkin kokeilemaan välineillä toimimista, osa äideistä seurasi luontevasti lapsensa perässä niin liukumäkeen kuin tunneliinkin ryömimään. Lapset seurasivat jännittyneinä, miten äidit tehtävistä selvisivät ja selkeästi halusivat jakaa kokemukset liikkumisesta heidän kanssaan. Huvipuiston purkamiseen ja välineiden paikoilleen laittamiseen siirryttäessä, kerroin lapsille, että huvipuisto suljetaan nyt. Eräs tyttö kysyi: ”Milloin se taas avataan?” Rentoutusvaiheen lämmintä, rauhallista lasten ja vanhempien välistä hiljaista toimintaa yhdessä ja tunnelmaa siinä, oli ilo seurata. Ensimmäiselle tunnille asettamani tavoitteet; tutustuminen toisiimme ja tilaan, yhdessä toimiminen ja kehokokemus oli saavutettu juuri niin kuin toivoin. Seuraavilla kerroilla minun pitäisi kiinnittää vielä enemmän huomiota vanhempien aktivointiin ja kaikkeen toimintaan osallistumiseen. Lasten aktivoimiseksi riittää iloinen, kannustava ilmapiiri sekä mielenkiintoiset, osin yllätyksellisetkin välineet ja materiaalit.

Toisella perheliikuntatunnilla toimintaa oli havainnoimassa lastenneuvolan terveydenhoitaja. Hän kirjasi tunnin kulkua näin: *Lapset nauttivat selkeästi avarasta tilasta, liikkumisesta siellä. Vanhemmat olivat luontevasti mukana ryhmässä, ensimmäistä kertaa mukana ollut isäkin. Vanhemman aktiivisuus lisäsi lapsen aktiivisuutta, kukaan ei ollut sivustakatsoja. Kaikki lapset nauttivat vanhemman kanssa toimimisesta. Toisista lapsistakin otettiin mallia toimintaan. Vuorovaikutus yleisesti*

hyvää. Rentoutuksen läheisyys ja vastavuoroinen toimiminen teki katselijaan vaikutuksen. Lapset tarvitsevat tällaista! Sirkusesityksissä oli osalle vanhempi -lapsi -pareista yhteistoiminnallisuus vaikeaa, ehkä vierasta.



Toisella liikuntakerralla vauhdikkaiden liikuntaleikkien ja arkisella materiaalilla yhdessä toimimisen kautta psykomotorisen toiminnan keskeiset sisällöt kekokemus, materiaalikokemus ja sosiaalinen kokemus toteutuivat suunnitelmani mukaisesti. Tunnin alkua odottelin jo paljon levollisemmalla mielellä; ensimmäisen kerran positiivinen ja iloinen tunnelma kannusti, ja innoissani halusin tutustuttaa perheet arkimateriaalin käyttöön leikeissä ja liikunnassa. Sateisesta illasta huolimatta kaikki tulivat enemmän tai vähemmän kastuneina paikalle, ja tällä kerralla mukana oli yksi isäkin tyttärensä kanssa. Alkuleikeissä lapset kiinnostuivat kovasti erikokoisista ja -värisistä napeista. Värien erottelu oli toisille lapsille vielä hieman vaikeaa, mutta vanhempien ohjauksessa leikki sujui hyvin. Kehokuvakortit olivat lasten mielestä ”hassuja”. Lapset olivat yllättävän tarkkoja siitä, että vanhemmat menivät juuri oikeaan, kortin esittämään asentoon. Selkeästi osa vanhemmista aluksi hämmästeli arkimateriaalia, jolla piti toimia ja leikkiä. Tunnin aikana materiaalista kuitenkin

innostuttiin ja niitä käytettiin luovasti mailoina, palloina, hattuina, viittoina, piilopaikkoina ja paikkamerkkeinä. Tällä liikuntakerralla vanhemmat olivat aktiivisempia – tehtävät ja toimintakin olivat sellaisia, että se vaati vanhempien täyttä osallistumista ja yhteistoimintaa lapsen kanssa. Sirkusesityksissä vanhempi -lapsi -parit oli jaettu kolmeen ryhmään. Esitykset olivat onnistuneita ja hauskoja. Yksi ryhmä erottui joukosta – ryhmä oli keksinyt pelin, jossa jokaisella osallistujalla oli oma rooli, tehtävä, mutta jossa pelin kulku vaati kaikkien yhteisen osallistumisen. Tällä kerralla rentoutusvaiheessa lapsetkin saivat peitellä vanhempiaan. He todella paneutuivat tehtäväänsä. Eräskin poika peitteli tosi tomerasti äitiään hernepusseilla sekä paineli äitiään voimalla pallean kohdalta useaan kertaan. Äidin levollinen ilme ei kuitenkaan värähtänytkään!

Kolmas perheliikuntakerta toteutettiin ulkoliikuntana metsässä. Liikuntaa oli tällä kerralla havainnoimassa toinen puheterapeuteista. Hän on kokeiluun osallistuneista psykologin lisäksi henkilö, joka on aiemminkin ollut seuraamassa psykomotoriseen toimintaan perustuvaa liikuntaa. Hän kuvaili toimintaa näin : *Ilmapiiiri oli innostunut ja iloinen. Lapset olivat touhukkaita ja puheliaita. He olivat suorassa kontaktissa ohjaajaan, samoin ohjaaja heihin. Vanhemmat hiukan varauksellisia aluksi, ikään kuin taustalla, mutta ohjaajan kannustamina keksivät omiakin tapoja toimia, erityisesti mukana olleet neljä isää innostuivat kovasti touhuamaan lastensa kanssa. Vanhemmat kertasivat sanallisesti ohjaajan ohjeet lapsilleen, monet olivat kyykyssä lastensa vierellä, katsekontaktissa, samalla tasolla lapsensa kanssa. Myös lapset ottivat vanhempiaan kädestä, työnsivät tekemäänsä, antoivat mallia tekemiseen. Metsässä kajahteli kehotuksia; Äiti, tuu säkin, tee näin, uudestaan! Missä mun äiti on? Äiti, hyppää tästä! Äiti, tee kuperkeikka!*

Aurinkoinen syyssää hemmotteli meitä, kun liikuimme kolmannella liikuntakerralla noin kilometrin päässä keskustasta sijaitsevan päiväkodin läheisyydessä olevassa metsässä. Kaikki perheet olivat mukana; kolme isää ja kolme äitiä lapsineen. Yksi äiti tosin saapui polkupyörää työntäen reilusti myöhässä paikalle. Pyörästä oli ketjut lähteneet paikaltaan, mutta sisukkaasti äiti toi tyttärensä yhteiseen liikuntaan! Lapset olivat haltioissaan metsäympäristöstä ja leikeistä siellä. He eivät olisi halunneet tunnin loppuessa lähteä metsästä. Loppupiirissä ruohomättäillä istuessamme, he edelleen olivat kiinni ympäristön ärsykkeissä – havainnoivat kasveja, nyppivät heiniä, maistelivat puolukoita ja huomasivat taivaalla lentäviä lintuja. Ulkoliikunta sisälsi paljon naurua,

iloista juttelua ja ympäristön ja luonnon ihmettelyä. Kaikki valitsemani leikit tuntuivat olevan mieluisia, mutta eniten lapsia viehätti matoleikki sekä kuperkeikkojen tekeminen sammalikossa. Kuperkeikkojen tekemiseen lapset kehottivat myös vanhempiaan, mutta kukaan heistä ei uskaltanut kokeilemaan sitä. Luonnosta etsittiin ja kerättiin materiaalia, jota myös innokkaasti haisteltiin. Hajuja kommentoitiin sanallisestikin; hyvä haju, yök olivat yleisimmät kommentit. Tuotiinpa minulle leppäkerttu ja muurahainenkin! Reipasta menoa koettiin eläinten kuntoradalla, vanhemmat olivat varsinaisessa kuntotestissä siellä. Kahdella lapsella oli jo päivähoitossa ollut liikuntaa, mutta mitään väsymystä ei ollut havaittavissa. Kun olimme kerääntyneet loppupiiriin istumaan, yksi lapsista huomasi ruohikossa pienen pienen punaisen langanpätkän, ”Pikkumato!”, hän hikkaisi ja lähti touhukkaasti viemään matoa linnunpoikasten pesään, täsmälleen siihen kohtaan, jossa alkuleikissä linnunpesä oli ollut.

Viimeisellä perheliikuntakerralla havainnoijana oli toinen puheterapeutti. Hänelle tällainen tehtävä sekä psykomotorinen toiminta sinällään olivat aivan uutta. Hän kirjasi liikuntatunnin tapahtumat ja tunnelmat hyvin tarkasti. Tunnin sisältöön ja kulkuun voin olla todella tyytyväinen, koska psykomotoriikkaan perehtymätön henkilö ”löysi” ja tunnisti monia, juuri psykomotoriikalle ominaisia piirteitä leikeistä ja liikkumisesta.

Näin hän kuvailee tuntia: *Jo eteisessä aloitusta odotellessa lapsista huokui innostus, ehkä pieni jännityskin. Heistä näki, että he tiesivät jotakin mukavaa olevan tulossa. Lapset suhtautuivat tuttavallisesti ja luottavaisesti ohjaajaan, ottivat kontaktia tähän. Myös vanhemmista välittyi heti rentous ja tuttavallisuus. Lapset olivat erittäin innostuneita varsinaisesta toiminnasta eläytyen siihen. Viihtymisestä osoituksena olivat myös riemunkiljahdukset ja pomppimiset. He nauttivat saamastaan huomiosta, mikä yhdellä pojalla meni ylimääräiseksi esittämiseksi. Esittäminen ei kuitenkaan jäänyt päälle, sillä mielenkiintoiset tehtävät tempaisivat pojan takasin toimintaan. Vanhemmat eläytyivät mukavasti lastensa kautta toimintaan, olivat vapautuneita, eivät epäröineet osallistua. Innostunut, positiivinen ilmapiiri säilyi hyvin koko tunninmittaisen tapaamisen. Ehkä aivan viime metreillä lapsista oli havaittavissa pientä väsymystä. Mielekkyyttä ja keskittymistä tuki monipuolinen tehtävävalikoima ja toiminnan ympärille luodut sadunomaiset puitteet. Yhdessä tekemisen ilo välittyi ulkopuoliselle. Vanhemmat antoivat lapsilleen tilaa ja vastuuta toimia itsenäisesti ja aloitteellisesti, mutta olivat kuitenkin läsnä ja tarvittaessa tukemassa ja auttamassa. Isällä oli toiminnallinen tapa tukea, hän oli mallittaja. Vanhemmat eivät mitenkään huomiota herättävästi palkinneet lastaan sanallisesti onnistumisista. Lapset tarkistivat aika ajoin*



*katseellaan, että vanhemmat huomasivat heidän tekemisensä. Isä seurasi poikansa aloitteita ja mielenkiinnon kohteita, joiden mukaan he pitkälti etenivät toiminnassaan. Lapset ilmaisivat omia toiveitaan ja palasivat halutessaan uudelleen mieluisan tehtävän pariin. Sellaista epävarmuutta/arkuutta/varautuneisuutta ei ilmennyt, että lapset olisivat ensin katsoneet, mitä toinen tekee ja toimineet vasta sitten. Vanhemmat toimivat enimmäkseen valmiiden ideoiden mukaisesti, loppua kohden ideoiden soveltaminen ja improvisointi lisääntyi.*

Omassa päiväkirjassani kuvailen tätä liikuntakertaa suunnilleen edellä kuvatun mukaisesti. Edellisen viikon ulkoliikunta oli ilmeisesti toiminut vanhempien kohdalla varautuneisuuden poistajana sekä havahduttanut heitä huomaamaan, miten liikunnassa ja toimiessa pienet asiat tuottavat lapsille suurimman elämyksen ja nautinnon. Samoin he olivat oivaltaneet, miten toiminta, liikunta ja siinä onnistuminen, toimivat parhaana palautteena lapsille. Tällä viimeisellä liikuntakerralla vanhemmat antoivat selkeästi enemmän vastuuta ja tilaa lapsilleen toimia eivätkä olleet niin herkästi tekemässä ratkaisuja lastensa puolesta kuin ihan ensimmäisellä kerralla.



### 7.3. ”Samat ilot ja murheet” - perheryhmäkokeilun vanhempainkokoontumiset

Ensimmäisen vanhempainkokoontumisen aiheena oli kolmevuotiaan lapsen toiminnan säätely ja rajojen asettaminen. Paikalla oli neljä äitiä ja yksi isä. Aluksi lastenneuvolan terveydenhoitaja antoi puheenvuoron vanhemmille. Hän kehotti vanhempia kertomaan, millaista elämä on kolmevuotiaan kanssa ja tiedusteli, minkälaisin odotuksin vanhemmat olivat tulleet kokoontumiseen. Vanhemmat vastasivat kuin yhdestä suusta, että välillä elämä on tosi rankkaa. Odotuksina heillä olivat käytännön toimintaohjeet ja vinkit arjen hankaliin tilanteisiin, esim. miten toimia aamuisin, kun päivähoitoon lähtö viivästyy ja viivästyy vaatteista kiukuttelun ja ” minä itse ”- hokemisen vuoksi. Vanhemmat toivat esille myös sellaisen asian, että elämä tuntuu olevan yhtä ”älä” ja ”ei” sanojen käyttöä.

Terveydenhoitaja aloitti alustuksensa muistuttaen vanhempia siitä, että kaikissa lapsissa on hyvää, positiivista ja kaikilla lapsilla on omia vahvuuksia. Kaiken ikäisten lasten vanhempien on hyvä kiinnittää huomiota niihin ja olla ylpeitä lapsistaan. Hän kehotti vanhempia opettelemaan pois negatiivisesta, kieltoja sisältävästä lasten ohjaamisesta. Vanhemmat saivat tätä varten materiaalia eli moitekäden -ohjeen ja toivekäden -ohjeen. Ohjeissa kehoitetaan vanhempia miettimään tilannetta, jossa lapsi tekee sellaista, mitä hänen ei pitäisi tehdä, ja sitten miettimään, miten he sanoisivat lapselle tästä joko moitekäden tai toivekäden ohjetta käyttäen. Tämän pohjalta keskusteltiin ja vanhemmat totesivat, että tällainen toiveohjaus todellakin toimii, mutta että se on vaikeaa ja vaatii tietoista opettelua. Tämän jälkeen terveydenhoitaja käsitteli arjen selkeää rytmiä ja rutiineja sekä niiden merkitystä lapsen käyttäytymiselle ja kaikinpuoliselle hyvinvoinnille. Kukaan vanhemmista ei kyseenalaistanut sitä tosiasiaa, että väsynyt ja nälkäinen lapsi kiukuttelee enemmän kuin riittävästi levännyt ja säännöllisesti syönyt lapsi. Lisäksi terveydenhoitaja painotti selkeän rytmin merkitystä lapsen turvallisuudentunteelle. Tämä aihe viritti keskustelun perheen yhteisen ajan merkityksestä, yhdessä touhuamisesta ja kotitöiden jakamisesta. Jo pienellekin lapselle voi antaa ja pitäisikin antaa joitain luottamustehtäviä kotitöistä, kuten pöydän kattaminen, pyykinpesukoneen täyttäminen, roskien vieminen jne. Näin lapsi saa olla ylpeä osaamisestaan, hän tuntee pätevyyden tunnetta. Samoin arjen sujumista helpottaa, kun lapsikin saa päättää joistain pienistä asioista. Nämä ovat myös psykomotorisen toiminnan perusajatuksia, ja keskustelimmekin tässä vaiheessa edeltäneistä perheliikuntakerroista. Vanhemmat olivat huomanneet lapsissaan, miten nämä nauttivat

yhteisestä toiminnasta ja aikaansaannoksistaan. Tästä siirryttiin luontevasti seuraavaan aiheeseen, joka oli hyvä itsetunto. Aiheesta käytiin vilkasta keskustelua, jossa pohdittiin mm. sitä, miten ujolla, aralla lapsella ja toisaalta rohkealla rasavilli -lapsella on kummallakin tiettyjä, omia vahvoja taitoja, ja miten helposti lapsista kuitenkin puhutaan heidän kuultensakin vain korostaen sitä ei-toivottua ujouden tai ei-toivottua riehakkuuden ominaisuutta. Vanhemmat saivat tästäkin kirjallisen materiaalin. Vanhemmilla oli vielä lopuksi mahdollisuus esittää kysymyksiä. Terveystoimittaja rauhoitteli vanhempia siitä, että kolmevuotiaan kiinnostus isän ja äidin sukupuolisiin eroavaisuuksiin ei ole liian aikaista kiinnostumista ja että lapsen mielikuvituskavereiden olemassaolo on hyväksyttävää ja suotavaakin. Vanhemmat saivat vielä Mannerheimin Lastensuojeluliiton julkaiseman materiaalin; ” Näin syntyy hyviä vanhempia”.

Ensimmäinen vanhempainkokoonotto onnistui mielestäni erittäin hyvin; vanhemmiltakin tuli spontaanisti illan päätteeksi kiitoksia ja positiivista palautetta.

Terveystoimittajaa oli etukäteen mietityttänyt se, miten hän selviää yksin illan vetämisestä, mutta vankalla ammattitaidolla ja kokemuksella hän ohjaili keskustelua sekä vastasi tyhjentävästi vanhempien kysymyksiin.

Toisen vanhempainkokoonoton aiheena oli lapsen kielellisen kehityksen tukeminen – millaiset ovat kolmevuotiaan kielelliset taidot ja miten niitä tuetaan. Paikalla oli kolme äitiä ja yksi isä. Alustuksen aiheesta pitivät terveyskeskuksen molemmat puheterapeutit yhdessä. Toinen heistä käsitteli edellytyksiä puheen oppimiselle ja muullekin kielelliselle kehitykselle sekä puheen kehittymiselle, toinen puheterapeutti taas kertoi kolmevuotiaan puheen selkeydestä ja sanavaraston ja käsitteistön kehittymisestä.

Vanhemmat kuuntelivat alustuksia intensiivisesti, nyökkäilivät välillä ja ottivat myös kantaa esitettyihin asioihin. Alustukset olivat hyvin jäsenneiltyjä, selkeitä ja mielenkiintoisia. Käytännön esimerkit elävöittivät vielä esitystä. Jotkut vanhemmat kuvailivat kolmevuotiaan lapsensa puhetta ja esittivät kysymyksiä siitä. Vilkkaimman keskustelun herätti kysymys lasten tv:n katselusta, ohjelmista, joita vanhemmat antavat lastensa tässä iässä katsella. Yhteisesti todettiin, että sopivia, mukavia lastenohjelmia on vähän, mutta mietittiin myös, onko tv:n katselu niin tarpeellistakaan tässä iässä. Puheterapeutit tiedustelivat vanhemmilta, lukevatko he kirjoja ääneen lapsilleen. Vain osa vanhemmista kertoi tekevänsä sitä. Puheterapeutit kannustivat vanhempia

lukemiseen ja jakoivat sitä varten vanhemmille ”Lukulahja lapselle” -monisteen, jossa annetaan vinkkejä yhteisiin lukuhetkiin eri-ikäisille lapsille.

Tälläkin kerralla vanhemmat palasivat muistelemaan perheliikuntatunteja. Keskustelimme siitä, miten leikki ja toiminta yhdessä aktivoi myös puhetta ja monipuolista vuorovaikutusta. Mielestäni tämä toinenkin vanhempainkokoon-tuminen onnistui hyvin. Vanhemmat olivat tyytyväisiä huolellisesti valmisteltuihin ja asiantuntevasti esitettyihin alustuksiin. Illan lopuksi vanhemmat täyttivät palautekyselyn ryhmäkokeilusta. Tältä viimeiseltä tapaamiskerralta poissa olleisiin vanhempiin otin myöhemmin puhelimitse yhteyttä, ja he saivat palautelomakkeen täytettäväkseen postitse.

## 8. PERHERYHMÄKOKEILUN ARVIOINTI

### 8.1. Perheiden antama palaute ryhmäkokeilusta

Perheryhmäkokeilussa mukana olleet perheet sitoutuivat hyvin kokeiluun. Yksi perhe keskeytti kokeilun perheliikuntakertojen jälkeen. Tämä perhe asuu yli kahdenkymmenen kilometrin päässä keskustaa-ajamasta. Heillä oli pitkän välimatkan lisäksi hankaluuksia aikataulujen sovittelu- misessa. Poissaoloja ryhmäkerroilta oli muutama, syinä niihin olivat lapsen sairastuminen sekä vanhempien työesteet ja niihin liittyneet perheen muiden lasten hoitojärjestelyt. Vanhemmat täyttivät kokeilun päätteeksi palautekyselyn. Palautteissa kokonaisarvio kokeilulle oli viidessä palautteessa erittäin hyvä, yhdessä arvio oli hyvä. Huomion arvoista on, että tämän arvion antanut perhe joutui olemaan kahdelta ryhmäkerralta pois lapsen sairauden vuoksi. Perheen palautteessa mainittiin nämä poissaolot syyksi vaikeuteen arvioida kokeilua kokonaisuudessaan.

Kysymykseen saitteko uusia ideoita/vinkkejä perheen yhteiseen liikuntaan ja leikkeihin, kaikki perheet vastasivat, jonkun verran. Tämän vastauksen taustalla on ensinnäkin se, että tähän kokeiluun osallistuneet perheet ovat muutenkin aktiivisia. He harrastavat liikuntaa sekä yhdessä että perheenjäsenet omissa harrastuksissaan. Kokeiluun suostuminenkin kertoo mielestäni positiivisesta asenteesta liikuntaa ja perheen yhteistä toimintaa kohtaan. Toiseksi vastaukseen saattaa olla vaikuttamassa myös perheliikuntakertojen lukumäärä. Niitä oli kokeilussa vain neljä. Pitempikestoisen

kokeilun aikana olisi ollut mahdollisuus tutustuttaa perheet vieläkin monipuolisemmin ja tarkemmin psykomotorisen toiminnan ja liikunnan sisältöihin.

Käytännön ohjeita ja vinkkejä lasten kasvatukseen perheet kokivat saaneensa melko paljon tai jonkun verran. Vastaukset kysymykseen, joka koski lapsen kielellisen kehityksen tukemiseen saatuja ohjeita ja vinkkejä, olivat samat kuin edellä. Kokeiluun arpomalla valituissa ja osallistuneissa perheissä vain yhdessä kokeiluun osallistunut lapsi on perheen esikoinen ja myös perheen ainoa lapsi. Heidän arviointinsa näihin kysymyksiin oli melko paljon. Ymmärrettävästi vanhemmuuden tukemista kaipaa tällöin enemmän, ja myöskin arvostaa saamaansa tietotukea ja käytännön tukea enemmän. Muilla kokeiluun osallistuneilla perheillä oli jo kokemusta kolmevuotiaan lapsen kanssa elämisestä, ja heillä tällaisen tuen tarve ei ymmärrettävästi ehkä ole niin suuri kuin ”ensikertalaisella”.

Keskusteluista muiden vanhempien kanssa perheet kokivat hyötynensä melko paljon. Kaikissa palautteissa oli tämä sama vastaus. Kaikkien kokeiluun osallistuneiden perheiden mielestä tämäntyyppinen lastenneuvolan järjestämä ryhmätoiminta on tarpeen. Tässä seuraavaksi suoria lainauksia vanhempien kommentteista: *On hyvä huomata, että muilla perheillä on samanlaisia ”huolia”. Voi jakaa mielipiteitä ja kokemuksia muiden vanhempien kanssa sekä saada monipuolisesti tietoa ja tukea vanhemmuuteen. On mukava verrata kokemuksia ja olla samanikäisten lasten vanhempien kanssa. Samat ilot ja murheet! Tutustuminen on helppoa, mukavaa toimintaa lapsille. Sellaiset ryhmät enemmänkin, joissa mahdollisuus keskustella muiden vanhempien kanssa, jakaa kokemuksia. Paikalla voi myös joskus olla asiantuntija alustamassa keskustelua. Huomioitavaa; paikkakunnalle muuttaa paljon lapsiperheitä, ihmiset eivät tunne toisiaan, suppeat verkostot. Saa tukea omaan vanhemmuuteen, aikaa enemmän kuin perusneuvolakäynnillä.*

Palautelomakkeessa oli myös mahdollisuus lisäkommenttien esittämiseen. Tässä kohdassa vanhempia kehoitettiin erityisesti muistelemaan perheliikuntakertojen sisältöjä ja niiden käytettävyyttä perheen omassa liikkumisessa. Vanhemmat pahoittelivat sitä, että kokeilu oli niin lyhyt. Pitempikestoisessa kokeilussa he olisivat mielestään hyötynet vielä enemmän yhteisistä leikeistä ja liikunnasta lastensa kanssa, saaneet enemmän vinkkejä perheen omaehtoiseen toimintaan. Eniten perheet olivat pitäneet ulkoliikuntakerrasta, sitä kiiteltiin useimmissa palautekommenteissa. Metsäleikkejä perheet myös aikovat toteuttaa sovelletusti kotonakin. Liikuntavälineitä ja materiaaleja

perheiden mielestä käytettiin vaihtelevasti, monipuolisesti ja yllätyksellisestikin. Niiden käytöstä mainittiin yhdessä palautteessa, että vain mielikuvitus on rajana! Liikuntavälineistä todettiin, että ne olivat lapsista mieluisia ja jännittäviä, mutta toiminta niillä oli kuitenkin turvallista. Samassa palautteessa oli lisäksi maininta, että lapset tarvitsevatkin kiipeilyä, hyppimistä, vauhtia ja jännitystä. Kaikki vanhemmat kertoivat, että lapset olivat tulleet liikuntakerroille mielellään, että niitä oli odotettu kovasti. Samoin kerrottiin, miten leikkejä ja liikuntaa oli muisteltu kotona. Yhdessä palautteessa liikuntakertojen tunnelmat kiteytettiin sanoihin; *pienillä asioilla saadaan onnistuneita hetkiä!*

Palautelomakkeen täyttämisen jälkeen vanhemmat kertoivat vielä erikseen, miten heidän lapsensa ovat kyselleet, koska taas mennään jumppaan. Keskustelimme yhdessä liikunnan merkityksestä lapsen kokonaiskehitykselle ja hyvinvoinnille. Muistelimme perheliikuntatuntien sisältöjä, ja kerroin vanhemmille käytettyjen leikkien harjoitusten merkityksestä myös kognitiiviselle oppimiselle. Osa vanhemmista olikin kiinnittänyt huomiota liikuntatuntien tähän puoleen. Vanhemmat kertoivat lastensa päivähoitopaikoista ja ihmettelivät ääneen sitä, miten toisissa päiväkodeissa liikutaan paljon kaikkina vuodenaikoina ja myös ulkona, metsässäkin, kun taas toisissa päiväkodeissa liikuntaa on huomattavasti vähemmän. Eräs äiti kertoi, että heidän perheensä oli vaihtanut lapsen hoitopaikkaa juuri tästä syystä. Kehotin vanhempia kuitenkin muistamaan, että heidän tehtävänsä on tutustuttaa lapsensa liikuntaan ja välittää lapsilleen liikuntamyönteisyyttä.

Perheliikuntakerroilla olin kokeillut myös välittömän palautteen saamista lapsilta kasvokuvien avulla. Jouduin toteamaan, että valitsemallani tavalla se ei toiminut. Tämän ikäisille lapsille se oli vielä liian haastavaa. Valitun kuvan ja kielellisen ilmaisun välillä oli ristiriitaa. Lapsi totesi, että liikuntatunnilla oli kivaa, mutta näytti kuitenkin kasvokuvaa, jossa suu oli alaspäin. Ensimmäisen liikuntatunnin jälkeen käytin enemmän aikaa kunkin kasvokuvan tunnetilan selittämiseen lapsille arkisin esimerkein ja sillä kerralla oletin, että palaute toimii. Seuraavilla kerroilla aikaa palautteen antamiseen jäi vähemmän enkä siis selittänyt tunnetiloja yhtä tarkasti, vaan annoin lasten tulla näyttämään kasvokuvaa salista pois lähtiessään. Silloin huomasin, että kasvokuvat sinänsä olivat lapsista todella mielenkiintoiset ja hauskat, että heistä oli hauska näyttää niitä minulle, mutta yhteyttä kuvan ja edeltäneen liikunnan välillä he eivät osanneet mieltää. Tiivis, toimelias liikuntatunti oli takana eivätkä he enää jaksaneet paneutua asiaan.

## 8.2. Ryhmäkokeilu lastenneuvolan ammattihenkilöiden kokemana

Kokeiluun osallistuneiden ammattihenkilöiden kesken käydyssä loppukeskustelussa yleiseksi arvioksi kokeilusta nousi, että se oli positiivinen ja innostava kokemus. Vaikkakin oman osuuden valmistelu oli osittain työlästäkin ja vei aikaa muun työn ohessa tehtynä. Ryhmänohjaus työmenetelmänä ei ollut kaikille kokeilun toteuttamiseen osallistuneille ennestään tuttua ja aiheutti sen vuoksi lisäjännitystä.

Positiiviseksi kokemuksen teki sekin, että se toi vaihtelua työrutiineihin ja herätti itse kunkin kohdalla paljon ajatuksia ja pohdintoja. Hyöty kokeilusta on siirtynyt välittömästi omaan työskentelyyn perheiden kanssa. Terveystenhoitaja kertoi, miten hän on kokeilun jälkeen yksilöllisilläkin neuvolakäynneillä kysellyt enemmän perheiden yhteisestä ajan käytöstä ja liikuntatottumuksista. Samoin hän on herkemmin ottanut puheeksi tiettyjä kasvatukseen liittyviä asioita, pyrkinyt entistä paremmin tukemaan vanhempia kasvatustehtävässään. Puheterapeutit kertoivat, että he saivat vinkkejä leikkeihin, joita voivat käyttää terapiassa lasten kanssa. Psykomotorisen perheliikunnan havainnointi oli osallistujista ollut mielenkiintoista, toisille sekin täysin uusi kokemus. Päällimmäisenä mieleen oli jäänyt liikunnan ilo, lasten innostus sekä lasten ja vanhempien läheisyys sekä keskinäinen hyvä vuorovaikutus. Kokeiluun osallistuneet totesivat, että nyt heillä on selkeämpi käsitys psykomotorisesta toiminnasta ja sen kokonaisvaltaisesta hyödystä lapsen kehitykselle. Itse sain hyödyllistä ja innostavaa kokemusta psykomotorisen perheliikunnan ohjaamisesta. Vakuutuin siitä, että tulen käyttämään perheliikuntaa työmenetelmänä perheiden tukemisessa. Keskustelussa otettiin esille se seikka, että uuden työmenetelmän käyttöönottoaiheessa aikaa etukäteissuunnitteluun ja kaikkeen valmisteluun kuluu enemmän kuin sitten, kun työmenetelmä on koeteltu ja sisäänajettu. Tämä pitää muistaa huomioida omassa työajan suunnittelussa, ja siten ehkäistä turhaa stressiä ja negatiivista suhtautumista työtapojen muuttamista kohtaan. Ryhmätoiminnat vaativat resursseja, mutta ovat tuloksellista toimintaa. Keskustelussa todettiin myös, että pitkällä aikavälillä vanhemmuuden tukemiseen tähtäävällä ryhmätoiminnalla helpotetaan ja nopeutetaan yksilöllisiä neuvolakäyntejä ja mahdollisesti vähennetään perheiden erityistuen tarvetta.

## 9. LASTENNEUVOLAN RYHMÄTOIMINTAMUODOT TULEVAISUUDESSA

Kehittämistyöni perheryhmäkokeilu onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Se antoi hyvän pohjan lastenneuvolan ryhmätoimintamuotojen edelleen kehittämiseksi. Mäntsälän lastenneuvolan toimintasuunnitelmassa vuosille 2008–2011 toiminnalle asetetut tavoitteet ja painotukset noudattavat valtakunnallisia ohjeita ja suosituksia. Erityisesti tavoitteissa mainitaan perheiden arjen hallinnan lisääminen ja terveellisten elämäntapojen vahvistaminen kaikissa lapsiperheissä. Käytettävien työmenetelmien tulee tähdätä ennaltaehkäisyyn ja terveyden edistämiseen. Perheryhmäkokeilun tavoite eli ryhmäneuvolatoiminnan laajentaminen tulee tapahtumaan aiottua pidemmällä aikavälillä. Neuvolahenkilökunnan nykyisillä resursseilla laajentaminen ei ole mahdollista. Mäntsälässä lapsien lukumäärä yhtä lastenneuvolan terveydenhoitajaa kohden on reilusti yli suositusten. Ryhmätoimintoja kehitetään kuitenkin koko ajan. Ensimmäisenä tavoitteena on vauvaperheille suunnatun ryhmäneuvolatoiminnan jatkuminen vanhempainryhmänä joko kolmannen sektorin toimesta tai vanhempien itsensä vastuulla. Perheryhmäkokeilun palautteissa vanhemmat toivoivat ennen kaikkea mahdollisuutta keskusteluihin toisten vanhempien kanssa. Edellä mainittu vanhempainryhmätoiminta antaisi siihen mahdollisuuden. Asiantuntijoiden eli lastenneuvolan, perheneuvolan ja perhetyön työntekijöiden vierailut vanhempainryhmässä toteutettaisiin harvakseltaan niin, ettei toimintaan osallistuminen kuormittaisi kohtuuttomasti ketään. Perheryhmäkokeilussa käytettyjen kasvatusteemojen eli rajojen asettamisen ja lasten toiminnan säätelyn tukemisen, perheiden leikki- ja liikuntatottumusten edistämisen ja kielellisen kehityksen tukemisen lisäksi alustusten aihevalikoimaa voitaisiin siis laajentaa.

Erityistä tukea tarvitsevien perheiden tukemiseksi Mäntsälässä on kuluneena syksynä toteutettu myös Perhekoulu -kokeilu lastenneuvolan, perheneuvolan ja päivähoidon yhteisesti toteuttamana. Tämäkin kokeilu onnistui hyvin ja tarvetta Perhekoulu -toiminnan jatkamiselle on todettu olevan. Nyt ajatuksissa on yhdistää psykomotorinen perheliikunta osaksi Perhekoulua. Tätä silmällä pitäen osa molempiin edellä mainittuihin kokeiluihin osallistuneista perheistä jatkaa yhteisenä perheliikuntaryhmänä ohjauksessani toimintaansa marraskuun 2008 alusta lähtien. Näin saan edelleen arvokasta kokemusta perheliikunnan ohjaamisesta ja toiminnasta. Mikäli varsinainen Perhekoulu -toiminta ei jostain syystä jatku vuonna 2009, aloitetaan sen vuoden aikana



erityistä tukea tarvitseville perheille kuitenkin ohjauksessani psykomotoriseen toimintaan perustuva perheliikuntaryhmä. Viisivuotiaille kotihoidossa oleville lapsille suunnattu psykomotoriikkaryhmä on jo vakiintunut ryhmämuotoiseksi lastenneuvolan toiminnaksi. Tämän ryhmän toteutukseen aion sisällyttää jatkossa myös lasten ja vanhempien yhteistä perheliikuntaa. Esimerkiksi kaksi kertaa syyskaudella ja kaksi kertaa kevätkaudella. Vanhemmat saisivat liikunnan yhteydessä arvokasta tietoa lastensa toimimisesta, käyttäytymisestä, kehitysvaiheesta sekä opastusta ja vihjeitä siitä, miten he voivat arkielämässään edesauttaa lastensa kokonaisvaltaista kehitystä. Kehittämistyöni perheryhmäkokeilun hyöty ja merkitys tulevat siis näkymään välittömänä lastenneuvolan ryhmätoimintamuotojen laajenemisena.

Tutkimusprofessori Matti Rimpelä sosiaali- ja terveysministeriöstä on vuonna 2006 esittänyt ”Kehitysyhteisöt ja peruspalvelut lapsen hyvinvoinnin tukijana” -perhehankkeen yhteydessä mallinsa äitiys- ja lastenneuvolatoiminnan yhdistämisestä yhdeksi hyvinvointineuvolaksi jonka palveluihin kuuluisivat nykyisen neuvolatyön lisäksi perheen hyvinvointitapaamiset, kotikäynnit sekä vanhempien tukeminen vertaisryhmissä. Päämääränä toiminnalle olisi perheiden hyvinvointioppimisen tukeminen. Keskeisinä teemoina olisivat arjen rytmit -lepo, ruokailu yms., liikkuminen, puhuminen ja vuorovaikutus sekä elimistön viestit ja niiden tulkinta. Rimpelän mukaan hyvinvointia opitaan samalla tavalla kuin lukemista ja laskemista ja lasten ja nuorten hyvinvointi rakentuu nimenomaan aikuisten kautta. Näitä periaatteita noudattaen ja nämä teemat huomioiden lastenneuvoloiden toimintaa ja käytettäviä työmenetelmiä voidaan kehittää, vaikka koko neuvolajärjestelmää ei edellä kuvatuksi aivan lähivuosina muutettaisikaan.

## 10 POHDINTA

Kehittämistyöni perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi oli kokonaisuutena erittäin mielenkiintoinen ja innostava. Työtä tehdessäni perehdyin perusteellisesti lastenneuvolapalveluihin. Tutustuin palveluja ohjaaviin lakeihin, ohjeisiin ja suosituksiin sekä lastenneuvolapalveluista tehtyihin tutkimuksiin ja niiden tuloksiin. Vanhemmuuden tukeminen, josta omassa työssäniikin oli kysymys, nousi merkittävästi esille kaikissa lähteissä ja yhteyksissä. Vanhemmuuden tukemisen tulisi tapahtua moniammatillisesti eri sektoreiden välisenä saumattomana yhteistyönä. Perheiden

hyvinvointi on kaikkien terveydenhuollossa ja sosiaalityössä toimivien yhteinen päämäärä. Itseäni puhuttelivat paljon tutkimusprofessori Rimpelän ajatukset lasten ja nuorten hyvinvointioppimisesta sekä malli koko perheen hyvinvointineuvolasta, jonka jatkona toimisivat perhekeskukset.

Kehittämistyöni toista osaa, psykomotorista perheliikuntaa suunnitellessani, syvensin tietämystäni psykomotorisen toiminnan perusteista, sisällöistä ja vaikutuksista. Kun seurasin lasten ja vanhempien iloista, innostunutta ja vastavuoroista toimintaa perheliikuntatunneilla, vakuutuin entisestään psykomotorisen toiminnan monipuolisista käyttömahdollisuuksista. Ryhmätoimintamuotona se sopii mielestäni verrattoman hyvin keinoksi tukea vanhemmuutta - sekä ennaltaehkäisevänä menetelmänä että lasten yksilöterapioihin yhdistettynä terapeuttisena ryhmämenetelmänä.

Perheliikuntaa järjestävät Suomessa perinteisesti liikunta- ja urheiluseuratkin. Vauvaikäisille ja heidän vanhemmilleen on omat ryhmänsä, samoin kuin leikki-ikäisille ja heidän vanhemmilleen. Tämä toiminta on arvokasta perheiden yhteiseen liikuntaan kannustavaa ja lasten liikunnallisten taitojen ja liikuntatottumusten edistämiseen tähtäävää toimintaa. Tämän toiminnan rinnalla tarvitaan kuitenkin myös psykomotoriseen toimintaan perustuvia perheliikuntaryhmiä, etenkin erityistä tukea tarvitsevien lasten kohdalla. Psykomotorisen näkemyksen mukaisesti leikkiessään ja liikkuessaan lapsen ei ole tarkoitus oppia mallista tiettyjä liikkeitä, motorisia suorituksia tai liikuntavälineiden tietynlaista käyttöä, vaan enemmänkin itse kokeilla ja toimia, itse havaita erilaisten välineiden ominaisuuksia ja keksiä uusiakin tapoja käyttää niitä. Pienryhmissä tapahtuvassa toiminnassa lapsi saa myös olla itse suunnittelemassa toimintaa ja leikkejä, hän saa olla itse päättämässä toiminnan kulusta. Tässä näen eroavuuden psykomotorisen perheliikunnan ja liikuntaseurojen järjestämän perheliikunnan sisältöjen välillä. Lastenneuvoloiden fysioterapeuttien yksi tärkeimmistä tehtävistä on perheiden yhteisen liikunnan edistäminen. Tässä työssä heillä tulisi mielestäni olla psykomotorinen näkemys, joka korostaa perheiden yhteisen, arkisen puuhailun sekä yhteisen leikin ja ulkoilun sekä lasten omatoimisuuden korostamisen merkitystä lasten liikuntatottumusten ja kokonaisvaltaisen kehityksen edistäjänä.

Julkinen terveyden – ja sairaanhoito on lakisääteistä toimintaa, jota sosiaali- ja terveysministeriö ohjeistaa. Myös poliittisia ohjelmia laaditaan määräajoin

palvelusuunnitelmien tueksi. Kukin kunta laatii kuitenkin omat palvelustrategiansa ja määrittelee palveluidensa ja toimintansa painopistealueet. Eri työyksiköillä on käytössä omat työ- ja toimintatapansa, jotka toivottavasti perustuvat uusimpaan tutkimukseen, mutta joiden käyttöä sanelevat käytettävissä olevat henkilöstöresurssit. Nämä seikat eivät kuitenkaan poissulje sitä tosiasiaa, että aktiivisuus, innostus ja uudistumiskyky työtä tekevissä toimijoissa on se kaikkein tärkein lähtökohta työmenetelmien kehittämiseksi ja uusien toimintatapojen omaksumiseksi.

## LÄHTEET

Aaltonen Pekka 2008. Systemisen perheterapiateorian asema perheterapiassa ja perheterapiatutkimuksessa. Perhetutkimuspäivät. Luentolyhennelmä. Verkkodokumentti.

<http://www.jyu.fi/ytk/laitokset/perhetutkimus/Ajankohtaista/pt.paiva08/aaltonen> Luettu 10.5.2008

Hahnemann, Birgit 2004. ”Muntere Magier mampfen Mässig” - Psychomotorik mit übergewichtigen Kindern Bewegung, Ernährung und mehr...für übergewichtiger Kinder. Bundesweite Fachtagung für Psychomotorik in Bonn. Kinder Lernen in Bewegung.

Hammer, Richard – Paulus, Frank 2002. Psychomotorische Familientherapie – Systeme in Bewegung. Motorik, Schondorf 25 Heft 1

Hanne-Behnke, Gabriele – Tham, Katrin 2005. Die Rolle der Eltern in der psychomotorischen Therapie. Praxis der Psychomotorik. Jg. 30 (4)

Jansson, Annina – Lauhaluoma, Hillevi – Rinne, Outi – Sandberg, Seija – Santanen, Solveig (toim.) 1999. Perhekoulun käsikirja. Käytännön opas vanhemmille. Suomen Lastenhoitoyhdistys. Perhekoulu POP (Pre-School Overactivity Programme).

Karila, Kirsti - Kinos, Jarmo – Virtanen, Jorma (toim.) 2001. Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. PS-kustannus. Jyväskylä.

Koljonen, Maija 2005: Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. PK-kustannus. Keuruu.

Kool Joeske 2008. ”Care, for yourself...!” Books of Abstracts. Amsterdam.

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Oppaita 2004: 14. Helsinki.

Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma. 2007. Hallituksen politiikkaohjelma. Helsinki.

Löthman -Kilpeläinen, Leeni 2001. Lapsiperhevoimavarat ja voimavarojen vahvistaminen neuvolassa. Kuopion yliopisto, Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, hoitotieteen laitos. Kuopio.

Mäntsälän kunnan Palvelustrategia vuosille 2006 – 2015. Verkkodokumentti.

<http://www.mantsal.fi/hallinto/strategiat.htm> Luettu 19.04.2008

Mäntsälän Lastenneuvolan Toimintasuunnitelma vuosille 2008 – 2011. Mäntsälä.

Nylund, Marianne 1996. Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa: Matthies, Aila-Leena – Kotakari, Ulla – Nylund Marianne (toim.) Välittävät verkostot. Vastapaino. Tampere.

Poikolainen, Jaana. 2002. Kasvatustietoisuuden ulottuvuuksia: Vanhempien käsityksiä kasvatuksesta ja vanhemmuudesta. Helsingin yliopisto, kasvatustieteellinen tiedekunta, kasvatustieteen laitos. Helsinki.

Rantala, Anja 2002. Perhekeskeisyys – puhetta vai todellisuutta? Työntekijöiden käsitykset yhteistyöstä erityistä tukea tarvitsevan lapsen perheen kanssa. Jyväskylän yliopisto: Studies in education, psychology and social research. 198.

Rimpelä, Matti. 2006. Kehitysyhteisöt ja peruspalvelut lapsen hyvinvoinnin tukijana. Verkkodokumentti. [http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/Perhehanke\\_170806.pdf](http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/Perhehanke_170806.pdf) Luettu 19.04.2008.

Rönkä, Anna – Kinnunen, Ulla (toim.) 2002. Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. PS-kustannus. Keuruu.

Siiskonen, Tiina – Aro, Tuija – Ahonen, Timo – Ketonen, Ritva (toim.) 2003. Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. PS-kustannus. Keuruu.

Sosiaali – ja terveydenhuollon lakisääteiset palvelut. Sosiaali – ja terveysministeriön julkaisuja. 2005:7 Helsinki.

Sääkslahti, Arja 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto: Studies in sport, physical education and health. 104. Jyväskylä.

Tamminen, Markus 2001. Isyys inhimillisenä perusoikeutena. Teoksessa: Torkkeli, Markus (toim.) Löytöretki isyyteen. Mannerheimin Lastesuojeluliitto. Kauhavan kirjapaino. Kauhava.

Terveyden edistämisen laatusuositus. Sosiaali-ja terveysministeriön julkaisuja. 2006:19.

Viljamaa, Marja-Leena 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylän yliopisto: Studies in education, psychology and social research.212. Jyväskylä.

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-KIRJAT. Hämeenlinna.

**Metropolia , Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena, erikoistumisopinnot  
Kehittämistyö  
Maarit Käenmäki**

**14082008**

**Psykomotoriikkaan perustuvan perheliikunnan tuntisuunnitelmat**

Perheliikuntatuntien sisällöt on laadittu psykomotoriseksi toiminnaksi, lasten ja vanhempien yhteiseksi leikiksi ja liikunnaksi. Liikuntakerroilla painottuvat lasten omatoimisuuden tukeminen, monipuoliset havainto- ja liikuntakokemukset, arkisen materiaalin käyttö sekä elämyksellisyys.

**I RYHMÄKERTA**

Tunnin tavoite: tutustuminen toisiimme, tutustuminen tilaan, tilan hahmotus, yhdessä toimiminen, kehokokemus, visuaalinen hahmottaminen

Tunnin sisältö:

- alkupiirissä tutustuminen istuen; kaikilla viilipurkit, yksi pieni softpallo -siirretään palloa henkilöltä ja purkista toiseen ja kerrotaan oma nimi, vanhemmat tarvittaessa tukevat lapsiaan nimen sanomisessa ääneen, ohjaajalla on valmiina kaikille osallistujille pienet eri väriset nimikortit (kullakin perheellä on oma värinsä), kortit lattialle, purkit päälle, jokainen lapsi kääntää vuorollaan purkin ja löytää kortin, ohjaaja kertoo nimen, ko. henkilö nousee seisomaan, voi kumartaa/heilauttaa kättään tms. ja saa korttinsa, kortit ja viilipurkit kerätään
- alkuleikki; Junalla matkustaminen erilaisiin paikkoihin, aluksi lapsi -vanhempi/vanhemmat parina -liikkuu omana vaununaan, eri ”kierroksilla” vaunut yhdistyvät, kunnes koko joukko on junana, pysähdytään siis välillä eri asemilla:
  - kaupunki, mietitään, mitä siellä on, toimitaan ja liikutaan siellä
  - maatila, liikkuminen, toimiminen siellä
  - eläintarha, liikkuminen, toimiminen siellä
  - huvipuisto, sinne jäädäänkin pidemmäksi aikaa
- rakennellaan yhdessä liikuntavälineistä Huvipuisto, jossa toimitaan, liikutaan
- rentoutus; rauhallinen musiikki, lasten peittely liinoilla, huiveilla ja hernepusseilla
- loppupiirissä juttelu, kokemusten kertominen ja palaute lapsilta

**II RYHMÄKERTA**

Tunnin tavoite: psykomotoriikan keskeiset sisällöt eli kehokokemus, materiaalikokemus ja sosiaalinen kokemus, erityisesti kehon hahmottaminen ja kehon osien tunnistaminen, kehon hallinta, yhteistyö

Tunnin sisältö:

- alkupiiriin tullessa ohjaaja jakaa osallistujille omat nimikortit, lattialla on valmiina paikat eri väreillä merkittynä, lapset etsivät värin perusteella paikat itselleen ja vanhemmilleen, kerrataan

nimet, sanotaan kunkin nimi yhdessä ääneen ja taputetaan se rytmissä

- alkuleikit: ”Tässä on peukalo, mistä saisin ystävän? Tässä toinen peukalo, siinä sulle ystävä!”-loruillaan ja leikitään ensin istuen, sitten seisten, aikuinen näyttää peukalonsa, lapsi laittaa peukalonsa vastaan, jatketaan loruilua, ”tässä on nenä...polvi...vatsa...peppu”

” Nappileikki”- värien erottelu; lattialla olleet värimerkkit siirretään kauemmaksi salin reunoille, ohjaajalla on eri värisiä nappeja ison valkoisen paperiarkin päällä salin keskellä, juostaan viemään yksi nappi kerrallaan saman värisen merkin päälle, joillekin napeille ei löydykään saman väristä merkkiä ja ne jätetään keskelle, sitten yhdessä käydään laskemassa, montako nappia kullakin merkillä on

” Kehokortit” -salin lattialla väärinpäin kehokortteja, reipas musiikki, parit juoksentelevat salissa vapaasti, musiikki seis! käännetään yhdessä lähin kortti, katsotaan kehon asento, vanhemman ohjatessa lapsi tekee asennon, sitten on vanhemman vuoro tehdä sama, musiikki ja juoksu jatkuu jne.

- käytetään arkimateriaalia, teemana Sirkus -salin eri reunoilla on korit, joissa on erilaista arkimateriaalia, kuten kertakäyttölautasia, sanomalehtiä, lautasliinoja, pahvitötteröitä, munakennoja, korkkeja, liinoja, maalarinteippiä ja erilaisia pikkupalloja – parit saavat tutustua materiaaliin, kokeilla eri tapoja leikkiä ja rakennella niillä, tarvittaessa ohjaaja antaa vihjeitä, kierretään eri toimintapisteissä, lopuksi järjestetään Sirkusnäytös eli parit ovat kolmessa ryhmässä ja ryhmä keksii yhdessä esityksen/pelin materiaaleja käyttäen
- rentoutus; kehon peittely, ensin lapset peittelevät vanhempiaan, sitten vaihdetaan tehtäviä
- loppupiirissä juttelu ja palaute lapsilta

### III RYHMÄKERTA

Tunnin tavoite: monipuoliset havaintokokemukset ulkona (kaikki aistit huomioiden), tiedon saaminen ympäristöstä, tarkkaavaisuuden harjoittaminen, elämyksellisyys erityisesti

Tunnin sisältö:

- aloitus; jutellaan siitä, minne ollaan tällä kerralla tultu, kysellään lapsilta, onko heillä aiempia kokemuksia metsässä liikkumisesta, virittäydytään
- alkuleikki; ”Lintuemo” - lapsi -vanhempi parina, ohjaaja on sitonut punaisia langanpätkiä ympäristön pensasiin, oksiin rajatulle alueelle, lähtöpisteessä on merkittynä iso linnunpesä, kerätään pesään linnunpoikasille langanpätke -matoja, lopuksi lasketaan yhdessä, montako matoa saatiin linnunpoikasille
- lähdetään yhdessä kiertämään ympäristöä teemalla Eläinten kuntorata, siellä liikkuvat puput, oravat, ketut, karhut, linnut - hyppyjä, kuperkeikkoja, hyppelyjä, puiden kiertämistä, puun oksassa riippumista, tasapainoilua, juoksua, hiipimistä, tömistelyä, piiloutuminen lopuksi omaan pesään, jossa kuunnellaan ympäristön ääniä
- maahan piirrettyyn ruudukkoon kerätään ympäristöstä erilaista materiaalia, käpyjä, kiviä, tikkuja, neulasia, sammalta, kukkia, ruohonkorsia – haistellaan näitä materiaaleja
- rentoutus; istutaan lähekkäin, lapset vanhemman sylissä, ruohomättäillä, lauletaan yhdessä laulu ”Ihme ja Kumma”
- loppujuttelu, palaute lapsilta



#### IV RYHMÄKERTA

Tunnin tavoite: erilaisten liikuntatapojen harjaannuttaminen, kehokokemus, itseluottamuksen lisääntyminen, havaintotoiminnoista erityisesti auditiivinen, kinesteettinen ja vestibulaarinen

Tunnin sisältö:

- alkupiiri, jossa paikat merkitty eri väreillä, etsitään omat paikat ilman nimikortteja, jutellaan, muistellaan, missä edellisellä kerralla oltiin, mitä tehtiin
- alkuleikki; ”Muuttopäivä”- pareilla vanne lattialla kotina, yksi pari ”koditon”, salin keskellä, huudosta, ”Muuttopäivä!”, juostaan, vaihdetaan kotia, leikkiä muunnellaan niin, että vaihdetaan liikkumistapaa eli kontataan, hypitään, juostaan takaperin, lapsi ratsastaa vanhemmalla, hiivitään
- liikuntavälineillä rakentelu Intiaanit seikkailevat -teemalla, vihjeinä rakentelulle vuori, polut, joki, heinikko, melominen, ratsastus, teltat
- lopuksi intiaanit etsivät aarretta; salin takaosassa on väärinpäin pieniä muoviämpäreitä, lapset ja vanhemmat istuvat inkkariteltojen edessä, selät saliin päin, ohjaaja vie yhden ämpäriä alle tikittävän herätyskellon, ensimmäinen pari lähtee etsimään ”aarretta” kuulohavainnon perusteella, toiset seuraavat hiljaa ollen etsintää, löydettyään aarteen, toiset kääntävät selkensä ja pari piilottaa aarteen uuteen paikkaan, seuraava pari lähtee etsimään aarretta jne. voidaan tehdä useampikin etsintäkierros, lisätään samalla ämpäreitä lattialle
- lopuksi intiaanit purkavat leirinsä
- rentoutus; lapsi selinmakuulla jumppapatjalla, vanhemmat merkitsevät hyppynaruilla lapsen kehon ääriiviivat
- loppujuttelu, palaute lapsilta

**PERHELIIKUNTATUNTtien HAVAINNOINTILOMAKE**

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

**Havainnoija:** \_\_\_\_\_

**Yleinen ilmapiiri / tunnelma:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Lasten ja vanhempien välinen vuorovaikutus:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ryhmäläisten aktiivisuus, oma-aloitteisuus, välineiden käytön omat ideat:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Muita huomioita:**

---

---

---

---

---

---

**MÄNTSÄLÄN TERVEYSKESKUS**  
**FYSIOTERAPIAOSASTO**  
**KAAKUMÄENTIE 1-3**  
**P: 019-6891602**

### **Hei, mäntsäläläinen 3-vuotiaan lapsen perhe!**

Yhteydenottoni liittyy Mäntsälän lastenneuvolapalveluiden kehittämistyöhön. Arpomalla tapahtuneessa otannassa juuri teidän perheenne on saanut mahdollisuuden osallistua elosyyskuussa 2008 tapahtuvaan ryhmäkokeiluun.

Olen terveyskeskusfysioterapeutti Maarit Käenmäki ja vastaan alle kouluikäisten lasten perusterveydenhuollon fysioterapiapalveluista Mäntsälässä.

Suoritan parhaillaan erikoistumisopintoja, ”Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena”, Stadia ammattikorkeakoulussa Helsingissä. Opintoihini liittyy olennaisesti työelämälähtöisen kehittämistyön suunnittelu ja toteutus. Kehittämistyöni aiheeksi valitsin lastenneuvolapalveluiden perheryhmätoiminnot. Työni toteutukseen osallistuvat myös lastenneuvolan terveydenhoitaja, terveyskeskuspsykologi ja puheterapeutti.

Mäntsälässä on jo toiminut ryhmäneuvola esikoisvauvan saaneille perheille, ja kokeiluryhmän jälkeen ryhmäneuvolatoimintaa on tarkoitus laajentaa ja vakiinnuttaa koskemaan perheitä, joissa on kolmevuotias lapsi.

Syksyn kokeiluryhmän koko on kuusi perhettä, ja ryhmäkokouksia on yhteensä kuusi. Ryhmätoiminta toteutetaan elosyyskuussa 2008, torstai-iltaisina klo. 17/17.30 – 18/18.30. Tarkka aikataulu ilmoitetaan kokeiluun osallistuville perheille myöhemmin.

Neljällä ryhmäkerralla on ohjaamaani psykomotoriseen harjaannuttamiseen perustuvaa perheliikuntaa, siis lasten ja vanhemman/vanhempien yhteistä toimintaa, liikuntaa. Tämän tyyppisessä perheliikunnassa painottuvat lasten omatoimisuus, monipuoliset havainto- ja liikuntakokemukset sekä liikunnan ilo ja elämyksellisyys. Toiminta antaa vinkkejä leikeistä ja liikunnasta, jota perheet voivat luontevasti jatkaa omassa arjessaan. Tätä perheliikuntaa raportoin kehittämistyöni kirjallisessa osuudessa yleisluontoisesti niin, ettei kenenkään henkilöllisyys tule esille.

Kaksi ryhmäkertaa toteutetaan ns. vanhempainryhmäkokouksina. Toisella kerralla käsitellään lastenneuvolan terveydenhoitajan ja terveyskeskuspsykologin alustusten pohjalta kolmevuotiaan lapsen ”minä itse”-vaihetta, uhmaa ja lapsen toiminnan säätelyn tukemista. Toisella kerralla puheterapeutin johdolla lapsen kielellisen kehityksen tukemista. Lyhyiden alustusten jälkeen on varattu aikaa keskusteluille - kokemusten ja mielipiteiden vaihdolle.

Vanhempainryhmäkokouksien tavoitteena on tukea vanhempia kolmevuotiaan lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen edistämässä.

Viimeisellä ryhmäkerralla järjestetään loppukeskustelu kaikkien ryhmäkokeiluun osallistuneiden kesken, ja vanhemmat täyttävät myös kyselylomakkeen palautteen saamiseksi kokeilusta.

Pyydän ystävällisesti palauttamaan oheisen vastauslomakkeen täytettynä **viimeistään 23.05.08**

Mahdollisen suostumuksen tai kieltäytymisen saaminen on erittäin tärkeää kokeiluryhmän kokoonpanon muodostumiseksi ja ryhmätoiminnan ajoissa käynnistymiseksi.

Vastaan mielelläni, mikäli haluatte lisätietoja ryhmäkokeilusta!

Ystävällisin yhteistyöterveisin:

Maarit Käenmäki

fysioterapeutti

p: 019-6891602

**MÄNTSÄLÄN TERVEYSKESKUS  
FYSIOTERAPIAOSASTO  
KAAKKUMÄENTIE 1-3  
P. 019-6891602**

**VASTAUSLOMAKE RYHMÄKOKEILUUN OSALLISTUMISESTA**

Suostumme osallistumaan ryhmäkokeiluun: \_\_\_\_\_

Emme suostu osallistumaan ryhmäkokeiluun, luovutamme arpomalla saamamme paikan varasijalla  
olevalle perheelle: \_\_\_\_\_

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

Lapsen syntymäaika: \_\_\_\_\_

Paikka ja päivämäärä: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

## PERHERYHMÄN PALAUTEKYSELYLOMAKE

1. Onko ryhmätoimintaan osallistunut lapsi perheenne esikoinen?

\_\_\_ kyllä

\_\_\_ ei

Jos ei, monesko lapsi on sisaruksista: \_\_\_

2. Saitteko uusia ideoita/vinkkejä perheen yhteiseen liikuntaan ja leikkeihin  
Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto.

5	4	3	2	1
hyvin paljon	melko paljon	jonkun verran	hyvin vähän	ei lainkaan

3. Saitteko käytännön ohjeita/vinkkejä lasten kasvatukseen?

Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto.

5	4	3	2	1
hyvin paljon	melko paljon	jonkun verran	hyvin vähän	ei lainkaan

4. Saitteko uutta, käytännön tietoa lapsen kielellisen kehityksen tukemisesta?

Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto.

5	4	3	2	1
hyvin paljon	melko paljon	jonkun verran	hyvin vähän	ei lainkaan

5. Saitteko tukea lasten kasvatukseen keskusteluista muiden vanhempien kanssa?

Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto.

5	4	3	2	1
hyvin paljon	melko paljon	jonkun verran	hyvin vähän	ei lainkaan

6. Onko tämäntyyppinen lastenneuvolan järjestämä ryhmätoiminta mielestänne tarpeen?

\_\_\_ kyllä, miksi? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ ei, miksi? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## **MÄNTSÄLÄN LASTENNEUVOLA KEHITTÄÄ PALVELUJAAN MONIAMMATILLISENA YHTEISTYÖNÄ**

### **TAVOITTEENA VANHEMMUUDEN TUKEMINEN VERTAISTUEN JA PERHELIKUNNAN KEINAIN**

Mäntsälän lastenneuvolassa on jo vuodesta 2001 toiminut moniammatillisena yhteistyönä toteutettava ryhmäneuvola, joka on tarkoitettu esikoisensa saaneille vanhemmille. Vanhemmat tulevat neuvolaan vauvoineen kuulemaan eri asiantuntijoiden pitämiä alustuksia, keskustelemaan ja vaihtamaan kokemuksia samassa elämäntilanteessa arkea elävien perheiden kanssa. Toimintaa ohjaavat lastenneuvolan terveydenhoitaja, perhetyöntekijä, terveyskeskuspsykologi, fysioterapeutti ja puheterapeutti. Aiheet vaihtelevat vanhemmaksi kasvamisesta, vauvan motorisesta kehityksestä ja varhaisesta vuorovaikutuksesta parisuhteen hoitamiseen. Ja toki keskusteluissa vilahtelevat myös synnytyskokemukset, imetysasiat, univelka, vaippamerkit ynnä muut vauvaperheen arkeen kuuluvat asiat. Nyt ajankohtaiseksi on tullut ryhmäneuvolatoiminnan laajentaminen koskemaan perheitä, joissa on kolmevuotias lapsi.

Lastenneuvolahenkilökunnan keskuudessa on toistuvasti keskusteltu ennaltaehkäisevien työtapojen lisäämistarpeesta - keinoista tukea vanhemmuutta. Sysäyksen nyt tapahtuvalle työmenetelmien kehittämiseksi antoi neuvolatiimiin kuuluvan fysioterapeutti Maarit Käenmäen vuoden alussa aloittamat psykomotoriikan erikoistumisopinnot. Lastenneuvolatyötä ohjaava sosiaali- ja terveysministeriön opas, ”Lastenneuvola lapsiperheiden tukena” (2004;14), kehottaa myöskin neuvoloita lisäämään voimavara- ja lähtöistä, perhekeskeistä ja yhteistyöhakuista työtettä perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

### **LIIKUNTA TUKEE LAPSEN KEHITYSTÄ**

”Työni yksi osa-alue on alle kouluikäisten lasten perusterveydenhuollon fysioterapiapalveluista vastaaminen”, kertoo terveyskeskusfysioterapeutti Maarit Käenmäki. ”Nämä palvelut sisältävät yksilöllistä lasten ja vanhempien neuvontaa ja ohjausta liittyen lasten kasvuun ja motoriseen kehitykseen sekä ryhmäohjausta. Olen mukana ohjaamassa esikoistaan odottaville perheille tarkoitettua perhevalmennusta, osallistun vauvaperheiden ryhmäneuvolatoimintaan ja ohjaan 5-vuotiaille lapsille suunnattua psykomotoriikkaan perustuvaa liikuntaryhmää, jonka tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä liikunnan keinoin. Tähän liikuntaryhmätoimintaan osallistuneiden lasten kohdalla on saatu hyviä, konkreettisia tuloksia. Erityisesti lasten itsetunnon ja minäkuvan vahvistuminen sekä sosiaalisten taitojen kehittyminen ovat tulleet selkeästi ilmi.”

Psykomotoriikka on lähtöisin Keski-Euroopasta, lähinnä Saksasta, jossa sitä on jo vuosia käytetty sekä kasvatuksen tukena että terapiamuotona. Suomessakin kouluttajana vierailut professori Renate Zimmer on alan uranuurtajia. Hänen mukaansa psykomotorisesti suuntautunut liikunta toimii laaja-alaisena kehityksen, toimintakyvyn ja terveyden edistämisen ja tukemisen välineenä nimenomaan ennaltaehkäisevässä mielessä. Psykomotoriseen harjaannuttamiseen perustuvalla liikuntatunnilla korostuvat monipuoliset havaintomotoriset ja yhteistoiminnalliset harjoitteet, jotka ovat leikinomaisia ja hauskoja tarjoten liikunnan iloa ja elämyksiä! Lapsi oppii oman aktiivisen toimintansa kautta tekemällä havaintoja niin itsestään kuin ympäristöstään. Toiminnassa pyritään onnistumisen kokemuksiin, jotka lisäävät lasten luottamusta omiin kykyihinsä ja vahvistavat siten itsetuntoa. Tunneilla mm. leikitään tuttuja, ehkä vanhemmilta unohtumaan päässeitä liikuntaleikkejä, rakennellaan yhdessä erilaisia välineitä käyttäen tasapainoilu- ja liikuntaratoja sekä toimitaan hyvinkin arkista materiaalia (sanomalehdet, kertakäyttöastiat, pahvirullat jne.) käyttäen. ([www.psykomotoriikka.info](http://www.psykomotoriikka.info))

## **PERHE TÄRKEÄSSÄ ROOLISSA**

Perhe on ensimmäisten ikävuosien aikana suurin lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttava tekijä. Vanhempien tehtävänä on parantaa lapsen liikkumismahdollisuuksia hänen jokapäiväisessä tutussa elinympäristössään sekä luoda puitteita lapsen ja vanhempien yhteisille leikeille ja liikunnalle. Nykypäivän lapsuus on muuttunut niin, että lapset omaksuvat maailman epäsuorasti muiden avulla, sen sijaan että löytäisivät sen itse toimimalla, kokeilemalla ja tutkimalla. Siksi on syytä osana vanhemmuuden tukemista, ohjata heitä yhteiseen arkeen lomittuvaan toimintaan ja liikkumiseen lastensa kanssa.

”Erikoistumisopintoihini kuuluu olennaisesti työelämälähtöisen kehittämistyön suunnittelu ja toteutus. Koska perheiden ja lasten hyvinvointi on minulle sydämen asia ja neuvolatyöryhmän muut jäsenet ovat olleet innostamassa ja tukemassa minua, valitsin kehittämistyöni kohteeksi lastenneuvolapalvelut. Kokemukseni psykomotorisesta harjaannuttamisesta on juuri alle kouluikäisten lasten parista ja olen myös erittäin kiinnostunut kokeilemaan psykomotoriikkaan perustuvaa perheliikuntaryhmää. Keski-Euroopassa tämän tyyppistä perheliikuntaa on jo järjestettykin, ja siitä saatu palaute on ollut pelkästään positiivista.”

## **PERHERYHMÄ KÄYNNISTYY SYKSYLLÄ**

Tuleva perhe/vanhempainryhmäkokeilu toteutetaan moniammatillisena yhteistyönä. Kohderyhmänä ovat perheet, joissa on vuonna 2005 syntynyt lapsi. Ryhmäkertoja on yhteensä kuusi. Neljällä kerralla on ohjaamaani lasten ja vanhempien yhteistä perheliikuntaa, kaksi muuta kertaa ovat vanhempainryhmäkokoontumisia. Vanhempainryhmäkerroilla käsitellään lastenneuvolan terveydenhoitajan alustuksen pohjalta kolmevuotiaan lapsen, ”minä itse”- vaihetta, uhmaa ja lapsen toiminnan säätelyn tukemista sekä puheterapeutin johdolla lapsen kielellisen kehityksen tukemista”, selvittää Maarit Käenmäki. ”Keskusteluille - mielipiteiden ja kokemusten vaihdolle varataan myös riittävästi aikaa.”

Tähän kokeiluryhmään valitaan arpomalla kuusi mäntsäläläistä perhettä. Perheille tarjotaan mahdollisuutta osallistua kokeiluun; yhteydenotto tulee tapahtumaan kirjeitse toukokuun aikana. Itse ryhmätoiminta toteutetaan kerran viikossa, elo -syyskuun aikana, iltaisin. Vanhemmilta kerätään palaute toiminnasta kyselylomakkeen muodossa sekä järjestetään vielä yhteinen loppukeskustelu kaikkien kokeiluun osallistuneiden kesken.

Ryhmäkokeilun jälkeen tavoitteena on saada tämä, ennaltaehkäisevä työmenetelmä vakiinnutettua käyttöön niin, että vauvaiässä alkaneet ryhmäneuvolakokoontumiset jatkuvat lapsen myöhemmissäkin kehitysvaiheissa. Samoin tavoitteena on psykomotorisen perheliikunnan käyttö perheiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemisen keinona.

Mäntsälän lastenneuvolassa henkilökunta on erittäin motivoitunutta kehittämään työmenetelmiään. He toimivat edelläkävijöinä toteuttaessaan tämän sisältöisen perhe/vanhempainryhmän.

Maarit Käenmäki  
fysioterapeutti  
Suomen Psykomotoriikkayhdistyksen varapuheenjohtaja