



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**Lastu-projektin Pop Up -toimintaa Puijonlaakson
asukastuvalla**

Opas liikunnallisiin toimintatuokioihin

Kristiina Johansson ja Ritva Lehtovaara

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)
04 / 2018

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Kristiina Johansson ja Ritva Lehtovaara	Sivumäärä 32 ja 41 liitesivua
Työn nimi Lastu-projektin Pop Up -toimintaa Puijonlaakson asukastuvalla. Opas liikunnallisiin toimintatuokioihin	
Ohjaava(t) opettaja(t) Anita Saaranen-Kauppinen ja Tuija Mehtonen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Lastu-projekti/projektikoordinaattori Maarit Mykkänen	
Tiivistelmä <p>Toiminnallisen opinnäytetyömme tilaajana on Savon Vammaisasuntosäätiön sr (SAVAS) käynnistämä Lastu-projekti Kuopion Perheentalolta. Tuotimme Kuopion Perheentalolle Pop Up -toimintaa Kuopion Puijonlaakson asukastuvalla vuonna 2017. Pop Up -toiminnalla tässä yhteydessä tarkoitetaan tietyn, määritellyn ajan tapahtuvaa toimintaa tiloissa, joissa sitä ei yleensä ole. Opinnäytetyömme tavoite on koostaa liikunnallisista Pop Up -toiminnoista sähköinen opas, joka soveltuu laajalle kohderyhmälle. Lisäksi työssä otetaan huomioon liikunnallisissa toiminnoissa erityistä tukea tarvitsevat henkilöt.</p> <p>Kuopion Perheentalon tavoitteena on olla esteetön kohtaamispaikka kaikenlaisille perheille. Kuopion Perheentalon sisällä toimivan Lastu-projektin tavoitteena on taas edistää vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien lasten ja lapsiperheiden hyvinvointia. Näistä lähtökodista pyrittiin toiminnan sisältö suunnittelemaan niin, että erityistä tukea tarvitsevat pystyivät osallistumaan toimintaan parhaalla mahdollisella tavalla.</p> <p>Liikunnalliset toimintatuokiot toteutimme suunnittelemalla viisi toimintakertaa. Jokaiselle toimintakerralle suunnittelimme oman teemansa. Lähtökohtana oli toiminnan toteutus ja ohjaus monipuolisesti. Valmistauduimme etukäteen tekemällä ohjeet toiminnoista ja hankimme tarvittavat materiaalit hyvissä ajoin. Toiminnasta viestimme niin, että käyimme monia eri markkinoinnin kanavia.</p> <p>Toteutimme parityönä opinnäytetyön, jonka lopputuotoksena on sähköinen opas toiminnallisiin tuokioihin. Oppaan avulla voidaan jakaa ideoita liikunnallisesta toiminnasta toimintakyvyiltään erilaisille ryhmille ja antaa vinkkejä ryhmässä tapahtuviin toimintatuokioihin. Opasta voi muokata tarvitsemallaan tavalla. Opas on rakennettu niin, että siitä voi halutessaan ottaa käyttöönsä yksittäisiä toimintoja. Toimintojen lähtökohtana oli luoda osallistujien välille yhteisöllisyyttä ja osallisuuden kokemusta. Yhteisöpedagogin työssä opasta voi hyödyntää osallistavaan ohjaukseen erilaisissa toimintaympäristöissä. Yhteisellä toiminnalla edistetään inklusiota sekä toimia sosiaalikkulttuurisena innostajana.</p>	
Asiasanat osallisuus, oppaat, esteettömyys, inklusio	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Kristiina Johansson ja Ritva Lehtovaara	Number of Pages 32 and 41 attachment pages
Title Lastu projects Pop Up- activity at Puijonlaakso Community House. Guide for functional activities	
Supervisor(s) Anita Saaranen-Kauppinen ja Tuija Mehtonen	
Subscriber and/or Mentor Lastu project/project coordinator Maarit Mykkänen	
Abstract <p>The subscriber to the functional thesis is the Lastu project organized by The Housing Foundation for Intellectually Disabled in Savo (SAVAS). We produced for Lastu project that is part of Kuopio Perheentalo (Kuopio Family House) Pop Up actions in Kuopio Puijonlaakso Community House in the year 2017. Pop Up action is a certain defined time continuous action in a place where it usually doesn't happen. The aim of our thesis is to produce web guide for wide target group. We also took those in need of special support into account.</p> <p>The aim of Kuopio Perheentalo is to be a place to where it is easy to come and to where all kinds of families are welcome. The aim of Lastu project is to promote well-being for disabled children and children who need special support and their families. These were the starting points for our plan to help children and their families take part in exercise lessons.</p> <p>We implemented our activities by designing five different educational lessons. For every lesson we planted a different theme. The starting point was to plan the implementation and directing in a variety of ways. We prepared in advance by providing instructions for the activities and getting the necessary materials in good time. Our lessons we marketed using many different marketing channels.</p> <p>We, Kristiina and Ritva, completed our thesis as a web guide for functional lessons. With the help of the web guide it's possible to share ideas about exercise for groups of people with different functionalities. You can edit the guide as needed for your purposes. The guide has been built so that also only a part of the instructions can be used during a lesson according what is needed. The aim is to create community-based and participatory experience between the participants. Community educators can use the guide for directing in different operating environments. A common operating culture promotes inclusion and social-cultural activities.</p>	
Keywords complicity, guides, non-impediment, inclusion	

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 SAVAKSEN LASTU-PROJEKTI JA YHTEISTYÖKUMPPANIT	6
2.1 Kuopion Perheentalo	7
2.2 Puijonlaakson asukastupa	8
3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	9
4 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA	10
4.1 Esteettömyys	10
4.2 Inklusio ja diskriminaatio	12
4.3 Osallisuus	14
4.4 Innostaminen osana työtämme	16
4.5 Ohjaaminen	18
5 OPINNÄYTETYÖN JA PRODUKTIN TOTEUTUS	19
5.1 Toiminnan suunnittelu	20
5.2 Toiminnan markkinointi	22
5.3 Toiminnan arviointi	24
5.4 Liikunnallisten toimintatuokioiden opas	28
6 POHDINTA	29
LÄHTEET	33
LIITTEET	36

1 JOHDANTO

Teimme parityönä toiminnallisen opinnäytetyön, jonka tilaajana on Savon Vammaisasuntosäätiön sr (SAVAS) käynnistämä Lastu-projekti Kuopion Perheentalolta. Tuotimme Lastu-projektin kautta Kuopion Perheentalolle Pop Up -toimintaa Kuopion Puijonlaakson asukastuvalla. Pop Up -toiminnalla tässä yhteydessä tarkoitetaan tietyn, määritellyn ajan tapahtuvaa toimintaa tiloissa, jossa sitä ei muuten ole. Sisällöltään toiminta oli liikunnallista, joka soveltuu laajalle kohderyhmälle. Tavoitteena oli yhdistää eri sukupolvia liikunnan avulla. Opinnäytetyön lopputuotoksena on sähköinen opas toiminnallisiin tuokioihin. Oppaan avulla voidaan jakaa ideoita liikunnallisesta toiminnasta toimintakyvyiltään erilaisille ryhmille Perheentaloille esim. Joensuuun ja lialmeen. Tilaaja toivoi, että opas olisi sähköisessä muodossa, jotta se olisi helposti hyödynnettävissä ja tarvittaessa muokattavissa Perheentalojen työntekijöille.

Pyrimme Pop Up -toiminnalla sekä toiminnan suunnittelulla edistämään ylisukupolvien välistä kohtaamista, osallisuutta, tasavertaisuutta, sosiaalisuutta sekä saavutettavuutta, jotka ovat yhteisöpedagogin työskentelyn perusta. Pohdimme myös markkinoinnin kautta saavutettavuutta (Facebook, Instagram, Kuopion Perheentalon kotisivut, flaijerit eli lentolehtisiä). Lastu-projektin tavoitteena on edistää erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden esteetöntä osallistumista ja samalla tehden asennetyötä erilaisuuden hyväksymiseen.

Opinnäytetyömme sisältö ja toiminnallinen osuus sopii yhteisöpedagogin ammattialalle. Työssämme käytimme toiminnallisia ja ohjauksellisia menetelmiä. Opinnäytetyössämme pyrimme hyödyntämään aikaisempaa vahvaa ammattitaitoamme kehitysvammaisten ja autismin kirjon henkilöiden parissa, joten pystymme huomioimaan erityistä tukea tarvitsevat henkilöt. Työskentelemme kummatkin ohjaajina Savon Vammaisasuntosäätiöllä. Työmme ohjaajana pitää sisällään toiminnan suunnittelua, jossa täytyy huomioida yksilölliset, että yhteisölliset tarpeet. Toiminnan suunnittelun haasteena voidaan pitää työssämme myös hyvinkin heterogeenisen ryhmän tarpeita ja esimerkiksi huomioida aistikuormituksen tuomat haasteet. Yhteensä meillä on työkokemusta kyseiseltä alalta yli 20 vuotta.

Verkoston hyödyntäminen ja ihmisten yhteen saattaminen toiminnallisilla menetelmillä kuvaa yhteisöpedagogin ammattialaa. Pyrimme huomioimaan työssämme tasa-arvon toteutumisen ja ennaltaehkäisevän näkökulman. Opinnäytetyömme sisälsi kohtaamista ja yhdessä tekemistä sekä pyrimme edistämään Puijonlaakson alueen perheiden osallisuutta.

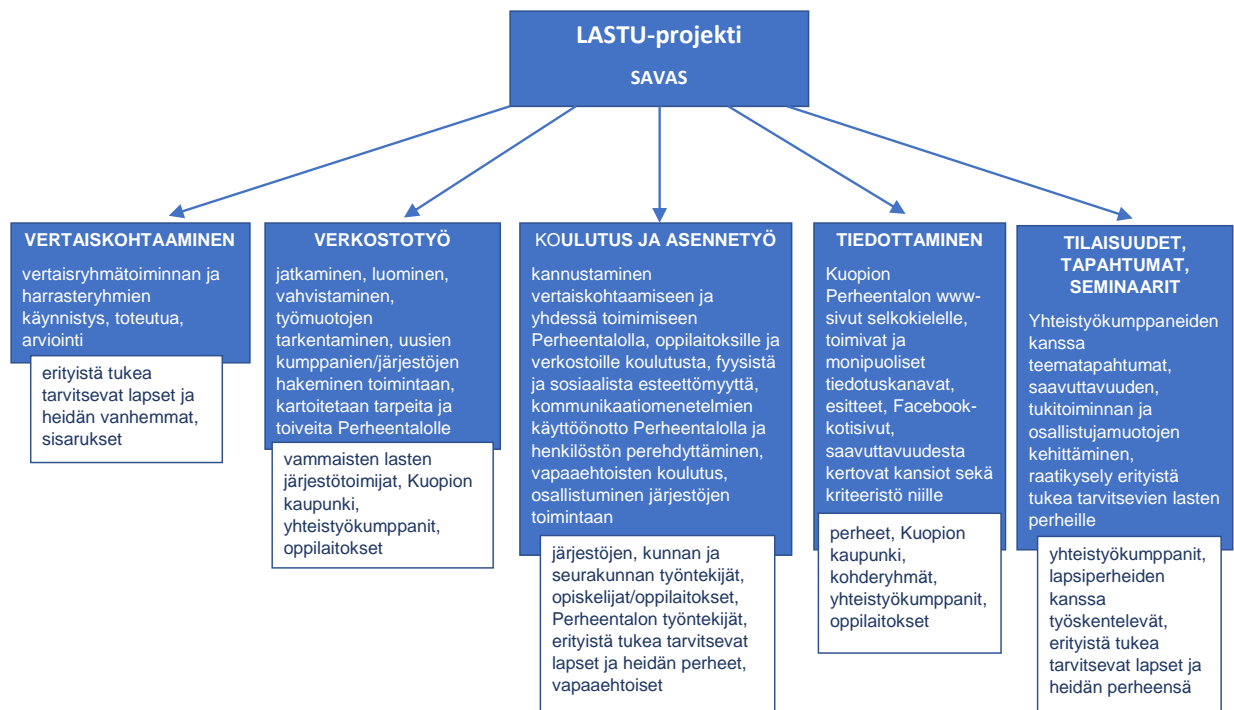
2 SAVAKSEN LASTU-PROJEKTI JA YHTEISTYÖKUMPPANIT

Vammaisten lasten perheiden tukimallit eli Lastu-projekti (2016-2018) on yksi Savon Vammaisasuntosäätiön sr (SAVAS) kehittämishanke. SAVAS tuottaa asumis- sekä päiväaikaista toimintaa erityistä tukea tarvitseville henkilöille, kehitysvammaisille ja autismin kirjon henkilöille sekä mielenterveyskuntoutujille. Savon Vammaisasuntosäätiön toimipisteet sijaitsevat Savon alueella. Kehittämistyön avulla vastataan erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden uusiin ja muuttuviin tarpeisiin. (Savon Vammaisasuntosäätiö 2018.) Lastu-projektin taustalla on Kuopion järjestötoimijoiden esittämä idea Perheentalon käynnistämisestä Kuopioon. Vuonna 2015 Kuopion kaupunki myönsi Tervis-rahoituksen järjestötoimijoille tukimuotojen ja kehittämistarpeiden kartoittamiseen. (Mykkänen 2017, 4.) Sosiaali- ja terveystalouden ehkäisevän toiminnan kehittämiseen haetaan uusia yhteistyömuotoja. Kunnat ovat tärkeitä kumppaneita yhdistyksen palveluntuotannossa. Uusien palveluiden tuottamiseen otetaan asiakkaat mukaan kehittämiseen ja sisältöjä yhdistetään eri aloilta yhtenäisiksi palveluiksi. Tavoitteena on tuottaa palveluita, jotka hyödyntävät paremmin kohderyhmää. Lastu-projektin kohderyhmänä ovat erityistä tukea tarvitsevat lapset, heidän vanhempansa ja sisarukset sekä muut läheiset, ja lisäksi sekä kunta- ja järjestötoimijat. Projektin tehtävänä on erityistä tukea tarvitsevien lasten ja heidän perheidensä tukimuotojen kehittäminen, toteuttaminen ja vakiinnuttaminen osaksi Kuopion Perheentalon toimintaa. Lisäksi Lastu-projekti edistää erityistä tukea tarvitsevien lasten perheiden hyvinvointia ja osallisuutta. (Mykkänen 2017, 3-6.)

Toiminnalla pyritään tekemään Kuopion Perheentalon fyysinen ympäristö esteettömäksi, ottaen huomioon toimintaympäristön rakentamisessa erilaiset erityistarpeet esim. kommunikaation pulmat, toiminnasta tiedottaminen selkeästi hyödyntäen erilai-

sia kanavia. Perheentalon toiminnan avulla on tavoitteena vahvistaa erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmuutta. Perheiden tukemisessa on myös tavoitteena vahvistaa kumppanuutta julkiseen sektoriin, seurakuntaan ja järjestötoimijoihin. Projektin yhtenä tärkeänä tavoitteena on erityistä tukea tarvitsevien lasten oikeusien korostavan ajattelun vahvistaminen Perheentalon talon toiminnan avulla. Lasten perheet ovat mukana toiminnan järjestämisessä, suunnittelussa sekä arvioinnissa. (Savon Vammaisasuntosäätiö 2017.) Seuraavassa kaaviossa (kaavio 1.) esitellään Lastu-projektin toiminnan sisältöä. Lastu-projektin toiminnan kehittämiskohteina ovat vertaiskohtaaminen, vertotyö, kouluttaminen sekä asennetyö. Projektin tiimoilta kehitetään myös Kuopion Perheentalon tiedottamista. Yhteistyössä kumppaneiden ja perheiden kanssa järjestetään erilaisia teematapahtumia ja seminaareja. Omassa työsämme näkyvät edellä mainitut Lastu-projektin kehittämisen tavoitteet.

Kaavio 1. Lastu-projektin toimintaympäristöstä. (Lehtovaara 2017)



2.1 Kuopion Perheentalo

Kuopion Perheentalon toimintaa toteutetaan kolmen hankkeen voimin (Lastu, Laine, Vamlas). Kuopion Perheentalon esteettömät tilat ovat sijainneet vuoden 2017 helmi-

kuusta kauppakeskus Apajassa. Se on matalan kynnyksen yhteisöalo, tukien lapsiperheiden arkea ja lisäten osallisuuden mahdollisuuksia. Perheentalotoiminnan tavoitteena on vahvistaa lapsiperheiden hyvinvointia täydentämällä perhekeskuksia ja tukien kunnallisia palveluita (Pelastakaa Lapset ry 2018). Perheentalo toimii verkostomaisesti usean eri toimijan kanssa. Yhteistyötä tehdään kirjastoautojen ja neljällä Kuopion alueella toimivalla asukastuvalla. Kohderyhmänä ovat lapset, lapsiperheet, lapsen läheiset (mm. äidit, isät, sisarukset, mummit, isoisät, kummit, perheen tukihenkilöt, tukiperheet, perhekummit, sijaisperheet, ikääntyvät), kunta- sekä seurakuntatoimijat ja lapsiperheiden kanssa toimivat järjestötoimijat. Pyrkimyksenä on tavoittaa monimuotoisesti perheitä kantaväestö-, maahanmuuttaja- ja vammaisryhmistä, ja erityisesti huoli- ja taloudellisesti haastavissa tilanteissa olevat perheet. Vuosikävijämäärän tavoitteena on n. 20 000 kävijää. Lastu-projektin osallistujatavoite on saavuttaa vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja erityistä tukea tarvitsevien lasten ja perheiden osalta 560 lasta, 840 vanhempaa, sekä 112 sisarusta. (Kuopion Perheentalo 2017.)

2.2 Puijonlaakson asukastupa

Puijonlaakson asukastuvan tilat sijaitsevat Puijonlaakson palvelukeskuksen yhteydessä ja asiakasryhmä koostuu paljolti palvelutalon asukkaista, sekä muista asuinalueen ikääntyvistä henkilöistä. Asukastuvat tekevät yhteistyötä Setlementti Puijolan kanssa, mutta vuodesta 2017 alusta asukastupien hallinnointi siirtyi Setlementti Puijolta Kuopion kaupungille (Setlementti Puijola 2018). Puijonlaakson asukastupa on yhteisöllinen matalankynnyksen kohtaamispaikka kaikenikäisille, jonka avulla tuetaan alueidentiteettiä sekä ehkäistään syrjäytymistä esim. tarjoamalla tukityöllistämispalveluita ja luomalla toiminnan avulla sosiaalista turvaverkkoa esim. kotona asuville iäkkäille ihmisille tai mielenterveyskuntoutujille. Asukastuvan palveluiden avulla edistetään yhä vahvemmin hyvinvointia, tarjoamalla terveydenhuollon palveluita esim. kolmannen sektorin palveluilla. (Hyvinvoinnin edistämisen lautakunta 2014, 5.) Puijonlaakson asukastuvan tiloissa toimii SPR:n terveystoiminta. Tuvalla mahdollistetaan ilmaiseksi tietokoneiden käyttö, jolloin asiakas voi tehdä työhakemuksia, hoitaa pankkiasioita sekä tulostaa pientä korvausta vastaan valokuvia. Elämänlaatua voidaan parantaa myös harrastustoiminnan avulla. Asukastuvalla toimii harrasteryhmiä

kaikenikäisille, joita tuottaa järjestöt ja vapaaehtoiset (mm. bingo, skippopeli- ja rummikub-ryhmä, muistelua jne.). Joka arkipäivä jaetaan leipää, jos asukastupa on saanut lahjoittajiltaan sitä. (Kuopio 2018.)



Kuva 1. Puijonlaakson asukastuvan tila. (Lehtovaara, 2017)

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on toiminnan ohjeistaminen, opastaminen sekä toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. Käytännössä toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla ohje, ohjeistus tai opastus. Myös tapahtuman järjestäminen luetaan toiminnallisen opinnäytetyön kenttään. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

Opinnäytetyö lähtee ideasta, aiheanalyysistä. On tärkeää, että aihe on itseä motivoiva ja kiinnostava. Luonnollisesti opinnäytetyön toimeksiantajaa tulisi kiinnostaa mahdollinen opinnäytetyön aihe. (Vilka ym. 2004, 23.) Tämän opinnäytetyön idea oli suoraan työelämästä lähtevä, tilaaja toivoi järjestettävän Pop Up -toimintaa Puijon-

laakson asukastuvalla. Tilaaja oli määritellyt myös sen, että toiminnan tulisi olla liikunnallista toimintaa. Tämä kiinnosti myös meitä itseämme, sillä koemme molemmat olevamme toiminnallisia, toiminnan kautta ohjausta tekeviä ihmisiä.

Tärkeäksi toiminnallisen opinnäytetyön osa-alueeksi muodostuu kohderyhmän rajaaminen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos tehdään jollekin käytettäväksi, sillä sen tavoitteena on ihmisten osallistuminen toimintaan tai toiminnan selkeyttäminen ohjeistuksen avulla. (Vilkkä ym. 204, 38.) Tilaaja oli määritellyt, millaista kohderyhmää lähdetään tavoittelemaan. Heidän toiveensa oli laaja ja haasteellinen. Toiminnan tuli suuntautua vauvasta vaariin huomioiden erityisen tuen tarpeessa olevat henkilöt.

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapaa kannattaa pohtia, mikä on paras mahdollinen tapa, jotta se palvelisi kohderyhmää. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla konkreettinen painotuote, kansio tai sähköisessä muodossa oleva tuotos. Työn tilaajan ja työn toteuttajan kannattaa miettiä myös mahdollisia kustannuksia, sekä sopia se kuka lopulta tuotteen maksaa. (Vilkkä ym. 2004, 51-53.) Tässä opinnäytetyössä päädyttiin sähköiseen muotoon, jotta tuotetta olisi helppo levittää sekä tehdä jatkossa siihen tarpeellisia muokkauksia.

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä kysymykset ovat avoimia tai tiettyyn teemaan liittyviä. Aineiston laatu on tässä tutkimusmenetelmässä määrää tärkeämpi. Laadullisella tutkimusmenetelmällä toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole tarpeen tai välttämätöntä analysoida tuloksia. (Vilkkä ym. 2004, 64.)

4 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA

4.1 Esteettömyys

Yhteiskuntaan osallistuminen ja osallisuus edellyttävät ympäristön, palveluiden sekä tuotteiden esteettömyyttä ja käytettävyyttä. Esteettömyys käsitteenä ja vaatimuksena on nuori. Esteettömyyden tavoitetta voidaan pitää yhteisenä asiana yhteiskunnassa.

Esteettömyyttä edistetään Suomessa eri hallinnoista käsin, kuten rakentaminen, viestintä, sosiaali- ja terveysala. Yhden organisaation toimesta ei voida toteuttaa kokonaisvaltaista esteettömyyttä. Tarvitaan yhteistyötä ja esteettömyys-käsitteen kirkastamista. Kun osallistumisen ja osallisuuden esteet poistetaan, voidaan puhua toimivista ihmisistä toimenpiteen kohteena olevien sijaan. (Kempainen 2008, 5,49, 51.)

Esteiden voidaan ajatella liittyvän tekemiseen, kuten liikkumiseen, näkemiseen tai ymmärtämiseen. Esteinä voidaan pitää melua, valaistusta, epäselvää ilmaisua tai kulkuväylän esteitä. Lähikäsitteinä voidaan pitää saavutettavuutta, käytettävyyttä ja esteetöntä pääsyä (Kempainen 2010, 24). Kuopion Perheentalon tavoitteena on olla esteetön kohtaamispaikka perheille. Kuopion Perheentalon sisällä toimivan Lastuprojektin tavoitteena on taas edistää vammaisten lasten ja lapsiperheiden hyvinvointia. Näistä lähtökodista ja toiminnan edellytyksistä pyrittiin toiminnallisissa Pop Up -tuokioissa huomioimaan edellä mainitut seikat.

Esteettömyyden tavoittelua voidaan ajatella kolmesta lähtökohdasta. Se voi olla lain-säädännöstä lähtevää. Esteettömyyttä voidaan pitää hyödyllisenä, esteettömät tuotteet ja palvelut lisäävät kysyntää ja markkinoita. Esteettömyys edistää osatyökykyisten mahdollisuuksia työmarkkinoilla ja mahdollistaa osallistumisen yhteiskunnan toimintoihin. Kaikkia koskettava ihmis- ja tasa-arvo näkökulma edistää yhteiskuntaan osallisuutta. (Kempainen 2010, 25.)

YK:n vammaisten ihmisten ihmisoikeussopimus 9 artiklassaan edellyttää, että jäsenvaltiot poistavat saavutettavuuden esteet elämänaloilta. Saavutettavuuden ja esteettömyyden edistämiseksi vammaisen ihmisen mahdollisuuteen osallistua yhteiskuntaan, pitää sitä haittaavat tekijät poistaa. Artikla edellyttää jäsenvaltioita varmistamaan, että kaikki julkiset ja yksityiset palvelut ovat saavutettavissa. Esteettömyyttä ajatellaan fyysisten esteiden poistamisella, mutta se on myös sosiaalisten, taloudellisten sekä tiedonsaannin esteettömyyttä. Mikäli palvelu on saavutettava ja fyysisesti esteetön, mutta vaikea ja monimutkainen tai kallis, se ei ole enää esteetön (Ahola 2018). Kuopion Perheentalon toiminta on maksutonta ja esteetöntä, joten toiminta palvelee kaikkia kansalaisia tasavertaisesti. Voisimme ajatella, että tulevaisuudessa esteettömyys on kaiken toiminnan edellytys. Ei vaan lasten tai vammaisten esteettö-

myyttä ajatellen, vaan vanhusväestön kasvaessa. Entistä enemmän täytyy ottaa huomioon, että palvelut tai toiminnot ovat kaikkien saavutettavissa. Tämä asettaa yhteisöpedagogille eräänlaisen haasteen. Kuinka huomioida omassa toiminnassa ja monelta eri näkökulmalta se, että toiminta palvelee ja saavuttaa sitä tarvitsevat.

4.2 Inkluisio ja diskriminaatio

Vapaa-ajan liikuntaharrastuksissa korostuvat yhteisöllisyys ja yksilölliset tekijät sekä tasa-arvo. Yksilön erityistarpeet (vamman) ei sinänsä ole ongelma, vaan ympäristö joka rajoittaa mahdollisuuksia toimia tasavertaisena yhteisössä. Inklusiossa erityistä tukea tarvitsevan henkilöllä on oikeus kuulua tavalliseen yhteisöön sen sijaan, että heidät sijoitettaisiin omiin erillisiin esim. toimintaryhmiin. Sosiaalihuoltolain (1301/2014) pykälässä kolme erityistä tukea tarvitseva henkilö määritellään seuraavasti:

Erityistä tukea tarvitsevalla henkilöllä ja asiakkaalla henkilöä, jolla on erityisiä vaikeuksia hakea ja saada tarvitsemiaan sosiaali- ja terveyspalveluja kognitiivisen tai psyykkisen vamman tai sairauden, päihteiden ongelmakäytön, usean yhtäaikaisen tuen tarpeen tai muun vastaavan syyn vuoksi.

Erityistä tukea tarvitsevalla lapsella lasta, jonka kasvuolosuhteet vaarantavat tai eivät turvaa lapsen terveyttä tai kehitystä tai joka itse käyttäytymisellään vaarantaa terveyttään tai kehitystään tai joka on erityisen tuen tarpeessa 3 kohdassa mainituista syistä.

Tunnusmerkkejä kaikille avoimeen liikuntapainiotteeseen toimintaan ovat esteetön pääsy, jossa turvallisuus on huomioitu. Toiminnassa on huomioitu, että jokaisella osallistujalla on mahdollisuus osallistua toimintaan tarkoituksenmukaisella tavalla ja riittävällä tuella. Toimintaan on luotu ilmapiiri, jossa kaikki ovat tasa-arvoisia ja arvostettuja. (Huovinen 2012, 215, 218.) Inklusion toteutuksessa on otettava huomioon yhdenvertaisuuslain 9§ kohta, jossa määritellään positiivinen erityiskohtelu. Positiivinen erityiskohtelu eli positiivinen diskriminaatio on erityisen tuen antamista niille, jotka suuremman tuen tarpeessa. Tarkoituksena on yhdenvertaisuuden edistäminen taikka syrjinnästä johtuvien haittojen ehkäiseminen tai poistaminen. Näitä toimia ei katsota syrjinnäksi. (Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325, § 9) Vähemmistö- ja erityisryhmiä tuetaan silloin, kun he ovat vaarassa jäädä eriarvoiseen asemaan. Toimin-

tamme suunnittelussa otimme erityistä tukea tarvitsevat huomioon tavalla, että he voivat osallistua suunniteltuun toimintaan yhdenvertaisina.

Soveltava liikunta - julkaisussa Terhi Huovinen tuo esille Aija Saarinen kehittämän arviointityökalun inklusiivisen toiminnan tunnusmerkeistä. Arviointityökalu soveltuu suomalaiseen liikuntakulttuuriin ja sitä on käytetty lasten liikunnallisen iltapäivätoiminnan ja liikuntaleirien avoimuuden arviointiin. (Huovinen 2012, 218.) Kyseessä olevaa arviointimenetelmää käytimme suunnitellessamme liikunnallista Pop Up -toimintaa, ja jonka avulla arvioimme toteuttamamme toiminnan inklusion onnistumista.

Tiedottamisen esteettömyyttä luodaan käyttämällä selkeää ja ymmärrettävää informaatiota. Sitä on jaettu eri kanavien kautta käyttäen verkostoja esim. vammaisjärjestöt. Tiedottamisen sisällöstä on tullava ilmi, että kaikki on tervetulleita toimintaan. Toiminta tulee olla osallistumiskustannuksiltaan kohtuullisia (Huovinen 2012, 219). Käytimme maksuttoman toimintamme tiedottamisessa Lastu-projektin omia yhteyksiä vammaisjärjestöihin. Markkinoinnissamme toimintaa huomioimme sen, että toiminta on kaikille avointa, esim. visuaalisen kuvituksen avulla.

Toiminnan arvioinnin kohteena ovat asennetekijät. Toiminnan arvoissa ja toimijoiden asenteissa näkyy, että kaikki ovat tervetulleita toimintaan ja ohjaajat ovat valmiita kohtaamaan erilaisia ihmisiä tasavertaisesti sekä omina yksilöinä. Toiminnan aikana rohkaistaan osallistujia tuomaan ilmi omia ideoitaan ja mielipiteitä sekä toiminnasta kysytään palautetta, jotka huomioidaan toiminnan suunnittelussa. Ryhmässä toimiessa jokainen kantaa vastuun välineistä ja yhdessä toiminnasta auttaen toinen toista. Inklusiivisen toiminnan arvioinnissa otetaan huomioon myös esteettömyystekijät. Fyysiset tilat, joissa toiminta järjestetään ovat helposti saavutettavissa, sinne on helppo tulla. Esteettömyydessä huomioidaan myös, että melutaso on kohtuullinen ja valaistus hyvä. Ohjaajan on hyvä tutustua toimintaympäristöön etukäteen, näin hän voi huomioida toiminnassa vaadittavat turvallisuusseikat. (Huovinen 2012, 219-120.) Pop Up -toiminnan sisällön suunnittelun lähtökohtana oli ottaa huomioon esim. erityistä tukea tarvitsevat henkilöt. Olimme tutustuneet etukäteen Puijonlaakson asukastuvan tiloihin, jotta voisimme tehdä tilasta mahdollisimman esteettömän ja turvallisen toimintaamme nähden. Puijonlaakson asukastuvan fyysiset tilat olivat valmiiksi

liikkumiselle esteettömiä. Siirtämällä huonekaluja syrjään, pyrimme lisäämään ryhmässä liikkumisen mahdollisuuksia.

Turvallisuutta luo, että ohjaajat ovat etukäteen valmistautuneet ohjaamiseen ja ovat ottaneet suunnittelussa huomioon, että toimintaa voi osallistua erityistä tukea tarvitsevia liikkujia. Ohjaajat tukevat osallistujia toimimaan mahdollisemman itsenäisesti huomioiden, että ryhmän koko olisi sopiva toimintaan. Toiminta on suunnitelmallista ja tavoitteellista, jossa jokainen voi toimia yksilöllisesti ryhmässä omaan tahtiin. Sisältötekijöissä huomioidaan toiminnan sisältö ja opetusmenetelmät. Toimintaa suunniteltaessa ja ohjatessa tarvittaessa käytetään puhetta tukevia kommunikointimenetelmiä esim. kuvia, viittomia. Toimintaan otetaan mukaan monikulttuurisuus ja erilaisuus rikkautena, johon sisällytetään teemoja sekä mahdollisia kansallisia juhlapäiviä. (Huovinen 2012, 219-220.) Valmistauduimme liikunnallisten toimintatuokioiden ohjaamiseen strukturoimalla toimintakerran sisällöt. Suunnittelimme etukäteen toiminnot ja meillä oli käytössä myös vaihtoehtoisia toimintoja. Jokaisessa suunnittelemasamme toiminnossa on tavoite ja huomioimme toimintakerroilla lähestyvät kalenteritapahtumat, kuten äitienpäivä. Osaamme käyttää molemmat puhetta korvaavia kommunikaatiomenetelmiä. Käytimme kuvakommunikaatiota sekä tarvittaessa olisimme voineet käyttää tukiviittomia.

4.3 Osallisuus

Asiakkaan tarpeisiin ja vähäosaisille kohdennettujen palveluiden antaminen edellyttää palvelujärjestelmän toimivuutta ja vaikuttavuutta. Palveluiden kehittämistä ja uudistamista tarvitaan, joilla tavoitellaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä sekä ennaltaehkäiseviä toimia. Puhutaan paljon palvelujärjestelmästä, mutta myös kolmas sektori voi vastata tähän tarpeeseen. Haasteeksi nousee perheiden ja lasten osallisuus. Lasten ja perheiden parissa toimivilta edellytetään kulttuurista muutosta sekä monialaista yhteistoiminnan tukemista. (Halme, Vuorisalmi & Perälä 2014, 17.)

Osallisuutta voidaan pitää monitasoisena kuulumisen, tuntemisen ja tekemisen kokonaisuutena. Osallisuus on yksilön henkilökohtainen tunne tai se voi olla yhteisöön ja yhteiskuntaan liittyvä kokemus. Keskeistä osallisuudessa on sitoutuminen, luotta-

mus ja ennen kaikkea kuulluksi tuleminen. Osallisuudessa tavoitellaan johonkin yhteisöön, yhteiskuntaan tai ympäristöön kiinnittymistä. Kyse on yhteenkuuluvuudesta, turvallisuudesta ja oikeudenmukaisuudesta. (Jämsèn & Pyykkönen 2014, 9.)

Setlementtiliiton toteuttamassa osallisuushanke Sallissa (2014) ilmeni, että ihmiset kaipaavat yhteisöllisyyttä. Järjestöjä kaivataan organisoimaan yhteisöjä ja eri toimintoja ihmisille. Järjestötoiminnan ja kunnallisten palveluiden matala kynnyks on osallisuuden kokemisen keskeinen edellytys. (Jämsèn ym. 2014, 21.)

Pro gradu tutkielmassaan Katja Hautaniemi ja Minnamari Virtanen (2014, 82) pyrkivät selvittämään erityistä tukea tarvitsevien lasten sosiaalista osallisuutta. He selvittivät sosiaalista osallisuutta edistäviä ja estäviä tekijöitä. Yksilötason keskeisiä sosiaalista osallisuutta edistäviä tekijä oli lapsen innostuneisuus sekä halu olla vertaistensa kanssa. Toiminnallisella tasolla tekijäksi muodostui mallioppiminen, sitoutuminen leikkiin ja muun ryhmän lasten tekemät aloitteet. Kasvattajan tuki, ohjaus sekä osallistuminen leikkeihin koettiin erittäin merkitykselliseksi sosiaalista osallisuutta edistäväksi tekijäksi.

Pienryhmätoiminta auttaa erityistä tukea tarvitsevia lapsia hyödyntämään mallioppimista leikeissä, sekä suljetun tilan tuomat mahdollisuudet luovat tietyt raamit toiminnalle. Keskittyminen leikkiin on parempi, kun voidaan keskittyä tilan tarjoamaan leikkimahdollisuuksiin (Hautaniemi ym. 2014, 83).

Kaikki edellä mainitut edistävät tekijät ovat riippuvaisia toisistaan. Suljetun tilan tuoma leikkirauha ja pienryhmätoiminta kasvattajan tukemana ovat yhdessä sosiaalista osallisuutta edistäviä tekijöitä. Mikäli jokin tekijä uupuu, voi edistävä tekijä kääntyä estäväksi tekijäksi (Hautaniemi ym. 2014, 83).

Estäviksi tekijöiksi muodostui yksilötasolla kokonaiskehitys ja kielellisen kehityksen ongelmat. Sosiaalisten taitojen haasteet, kuten kyvyttömyys liittyä ryhmään sekä empatiakyvyn tai taidon asettua toisen asemaan estävät sosiaalista osallisuutta. Vaikeuksia tuovat myös keskittymiskyvyttömyys ja sitoutumisen puute. Käyttäytymiseen liittyvät tekijät, kuten impulsiivisuus, aggressiivisuus ja kyvyttömyys yhteistyöhön hankaloitti lasten välisiä suhteita. (Hautaniemi ym. 2014, 83-84.)

Aktiivisen ohjauksen puute kasvattajalta sekä kasvattajan asenne voi olla estävä tekijä. Leikkialueen rajaamattomuus haittasi erityisen tuen tarpeessa olevien lasten keskittymistä ja sitoutuneisuutta. (Hautaniemi ym. 2014, 84-85.) Toiminnallinen osallistuminen on jokaisen perusoikeus elämänkaaren eri vaiheissa.

4.4 Innostaminen osana työtämme

Sosiaalipedagogisella toiminnalla yhdistetään yhteiskunnallinen vaikuttaminen ja ihmisen kasvu. Sen avulla tarkastellaan kasvua sosiaalisena ilmiönä prosessien avulla, joissa ihminen kasvaa yhteisöjen ja yhteiskunnan jäseneksi ja jäsenenä. Lisäksi huomion kohteena on pedagoginen toiminta eli kasvatusta, jolla tuetaan sosiaalista kasvua ihmisen elämänkaaren eri vaiheissa. Vaikuttamalla pyritään sosiaalisiin muutoksiin, joilla turvataan tasa-arvoiset mahdollisuudet osallistua yhteiskunnan toimintaan, ennaltaehkäistään sekä lievennetään syrjäytymistä ja taataan mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä. Toiminnoissa otetaan huomioon erityistä tukea tarvitsevat. (Suomen Sosiaalipedagoginen seura ry 2018.)

Käsite sosiokulttuurinen innostaminen on kytköksissä ja yhteydessä sosiaalipedagogiikkaan. Sosiokulttuurinen innostaminen syntyi toisen maailmansodan jälkeen *éducation populaire* -liikkeen myötä Ranskassa. Ranskalaisten tarve oli elvyttää uudestaan demokraattiset arvot ja luoda toivoa yhteiskuntaan, jotka olivat kadonneet sodan aikana. Toiminta levisi myöhemmin voimakkaasti Etelä-Amerikassa. Liikkeessä yhdistyy kasvatuksellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen toiminta. Innostamista voidaan soveltaa kaikilla elämänalueilla esim. matkailussa, kulttuurissa, urheilussa, politiikassa, kasvatuksessa. Toiminta on sisällöllisesti yhteisöllisyyttä, osallistumista, herkistymistä, dialogia, luovuutta ja toimintaan sitoutumista. (Kurki 2000.) Sosiokulttuurisella innostamisen avulla herkistetään ja motivoidaan osallistumaan arkipäivän sosiaalisilla toiminnan välineillä. Innostamisen avulla pyrkimyksenä on organisoida toimintaa ja saada ihmiset liikkeelle. Mahdollistetaan kehittämään omaa arkipäiväänsä sekä pyritään esim. kulttuuri demokratian saavuttamiseen. Demokratia käsitteeseen voidaan nykyään liittää tasa-arvo ja osallisuus. Aktiiviseksi toimijoiksi ja oman kulttuurin tuot-

tajiksi tunnustetaan jokainen ihminen, myös lapsi, nuori tai vammainen. Sosiaalikuultuurisen innostamisen tavoitteena on luoda tilanteita ja mahdollisuuksia ihmisten välisille kommunikaatiolle ja vuorovaikutukselle. Innostajan ammatillisiin työvälineisiin kuuluu ryhmätyön menetelmät. (Kurki 2010, 182-183, 188.)

Kuopion Perheentalon Pop Up -liikunnallisten toimintatuokioiden avulla pyrittiin luomaan mahdollisuus sekä innostaa osallistumaan ja kehittämään yhteisöllisyyttä omassa lähiympäristössä. Tavoitteena oli saattaa yhteen Puijonlaakson lapsiperheitä sekä erityistä tukea tarvitsevia lapsia sekä heidän vanhempiaan. Pop Up -toiminta on uusimpia toimintamuotoja, jossa voidaan ryhmässä vaikuttaa. Se on lyhytaikaista, matalankynnyksen toimintaa jossa olennaisena osana on toiminta. Toiminta järjestetään tietyssä tilassa esim. 1-3 päivää tai kertaa. Toiminnan tavoitteina voi olla esim. saada yhdistystoiminnan piiriin uusia ihmisiä. Toiminnan lähtökohtana voi myös olla, että yksittäiset ihmiset haluavat tehdä henkilökohtaisesti jotain tietyn asialle. (Osallistu.fi 2018.)

Yhteisöllisyyden määrittely on hankalaa, koska kyseessä on moniulotteinen ilmiö. Olennaista kuitenkin on se, että siihen sisältyy johonkin kuulumisen sekä me-henki. Yhteisöllisyydelle merkityksellistä on se, että se luo positiivisen tunteen ihmisten välille. Määrittelyyn kuuluvat myös osallisuus, yhteinen tekeminen sekä kiinnostuksen kohteet (Marjanen & Marttila & Varsa 2013, 10).

Yhteisöllisyyttä voidaan edistää positiivisella suhtautumisella, yhteisistä kokemuksista syntyvillä toiminnoilla, yhteenkuuluvuudella ja vuorovaikutuksella. Lapsille yhteisöllisyyden tunnetta edistää tunne siitä, että kuuluu johonkin ja ryhmän jäsenyys (Koivula 2013, 43).

Elämänkaaren eri vaiheissa tukea tarvitsevan lapsi, nuori ja ikääntyvä tulee saada toimia ja osallistua yhteisössään ja toimintaympäristössään merkityksellisenä jäsenenä jonka kokee itselleen merkitykselliseksi. Tärkeää on millainen toimintaympäristö mahdollistaa ja edistää toiminnallista osallistumista. Osallistumisen onnistumiselle on tärkeää, että saa riittävää tukea vuorovaikuttamiseen kommunikoinnin avulla. (From & Koppinen 2012.) Monilla ihmisillä on halu olla kanssakäymisessä toistenikäisten kanssa perhepiirin ulkopuolella. Arjessa kohdataan usein enimmäkseen oman ikäisiä

ihmisiä, mutta kuitenkin on tarvetta olla yhteydessä myös toisen ikäisiin. Tutkimuksissa on tullut ilmi, että on sosiaalista tilausta, halua sekä tarvetta ikäpolvien yhdistäviin toimintoihin. (Saarenheimo, Pietilä, Maunonaho, Tiihonen & Pohjalainen 2014.)

4.5 Ohjaaminen

Toiminnan ollessa tarkoitushakuista ja päämäärätietoista toimintaa, sitä kutsutaan kasvatukseksi, vastavuoroiseksi vaikuttamiseksi. Ohjaaja on siis kasvattaja. Kokemuksellisessa oppimisen teoriassa ohjauksen ja kasvatuksen pääajatuksena on inhimillinen kokemus, jota opitaan käyttämään hyväksi oppimisessa. Kokemusta työstetään reflektion eli ihmettelyn ja kysymysten avulla uudelleen arvioidaan. Tieto sisältyy elämäkokemukseen ja oppisen kokemusta syntyy, siten kuinka se saadaan sisällettyä aikaisempaan kokemukseen. Antaessaan merkityksen kokemukselleen aikuinen usein oppii uutta kokemuksestaan. (Ojanen 2009, 21-22.) Ohjaamisella voidaan kuvata kahden ihmisen välistä vuorovaikutustilannetta, jossa ohjaaja tavoitteena on edistää osallistujan kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Vastavuoroisessa vaikuttamisen kohtaamisessa kuunnellaan toisiamme oppien, jolloin ohjaus onnistuu. Ohjaaja antaa toiminnalle raamit ja tukee tarvittaessa osallistujaa. Osallistujan motivaation tukena ovat sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne, (autonomia) itseohjautuvuus sekä oma-aloitteellisuus ja osaamisen kokemus. Ohjaamistilanteisiin vaikuttaa aina ohjaajan sekä osallistujan aikaisemmat kokemukset sekä sen hetkinen elämäntilanne, olemassa olevat tiedot, taidot ja osaaminen. Ammattitaidoksi eli ohjausosaamiseksi pätevyys muodostuu erilaisten ohjaustilanteiden kautta eri ympäristöissä. (Ahlstrand 2017, 51-52.) Meillä kummallakin ohjaajana on kokemusta erilaisista ohjaustilanteista sekä kohderyhmistä. Toimintaa suunnitellessa huomioimme, että osallistujat voivat osaltaan vaikuttaa toimintaan ja keskustella toisten osallistujien ja meidän ohjaajien kanssa.

Osallistujan aidosti kuuluksi ja nähdyksi tuleminen vaatii ohjaajalta pysähtymistä, välittämistä ja läsnäoloa. Kanssakäymisen perustana voidaan pitää taitoa tunnistaa yhteydessä oleminen ja yhteyden katkeamisen hetki. Ohjaajalla täytyy olla kyky havaita toisen äänen sekä kehon viestejä ja osata peilata niitä omaan toimintaan. Ryhmäti-

lanteissa voi olla haasteena, että äänekkäimmät tulevat vain kuuluksi. Toiminnan sisällön voi suunnitella sellaiseksi, että kaikkien osallistujien itseilmaisun kynnyks maldaltuu. (Ahlstrand 2017, 56-58) Toimintojemme alussa käytimmekin tutustumisleikkejä, joissa kaikki saivat ilmaista eri tavalla itseään ja tuoda esille omia ajatuksia. Ohjaajan on hyvä havainnoida toimintojen aikana, miten osallistujat keskenään tai yksinään toimivat. Tämän kautta ohjaaja voi vahvistaa osaamista onnistumisien kautta ja samalla tehdä tietoisemmaksi hänet omasta osaamisestaan. (Ahlstrand 2017, 56-59.) Vaikka meillä oli toimintoihin suunniteltu struktuuri, annoimme kuitenkin ryhmille mahdollisuuden muokata toimintoja omanlaisekseen.

5 OPINNÄYTETYÖN JA PRODUKTIN TOTEUTUS

Opinnäytetyön aiheen idea tuli Kuopion Perheentalolla toimivalta Lastu-projektin projektikoordinaattorilta Maarit Mykkäseltä. Kuopiossa toimivilta asukastuvilta oli otettu yhteyttä ja toivottu yhteistyötä Kuopion Perheentalon kanssa. Puijonlaakson asukastuvan tavoitteena oli, että lapsiperheet löytäisivät heidän tarjoamiaan palveluita. Asukastuvan toiveiden mukaan toteutimme toiminnan eri ikäryhmille. Kohderyhmämme oli vauvasta vaariin ja Lastu-projektin tavoitteiden mukaisesti huomioimme toiminnassamme myös erityisen tuen tarpeessa olevat lapset ja heidän perheensä.

Alustava suunnitelma opinnäytetyön aiheeksi oli luoda pohjaa lapsiperheiden omalle toiminnalle, jota jatkossa vetäisivät perheet itse vapaaehtoisvoimin Puijonlaakson asukastuvalla. Ensimmäisten kertojen jälkeen Lastu-projektin projektikoordinaattori Maarit Mykkänen oli huolissaan siitä, että saavutamme tavoitteen opinnäytetyötä koskien. Yhdessä pohdimme asiaa, ja tulimme samaan johtopäätökseen muuttaa opinnäytetyön tavoitteita. Liikunnallisten toimintojemme pohjalta toteuttaisimme sähköisen oppaan Lastu-projektille, joka tulisi myös Joensuun ja Iisalmen Perheentalojen työntekijöiden käyttöön. Oppaaseen kootaan ideoita liikunnallisesta toiminnasta toimintakyvyiltään erilaisille ryhmille.

Olimme yhteydessä maaliskuun lopulla 2017 Puijonlaakson asukastuvalle sopiaksemme Pop Up -toiminnasta. Puijonlaakson asukastuvan lähiötyöntekijä Minna Toi-

volan kanssa hahmoteltiin raameja toiminnalle. Opinnäytetyön tilaajan toive oli, että toiminta olisi liikunnallista. Katsoimme yhdessä Puijonlaakson asukastuvan tarjoamat tilat ja meillä oli mahdollista käyttää myös tilojen yhteydessä olevaa jumppasalia, jota voidaan vuokrata Kuopion kaupungin kautta. Jumppasalin tilat olivat kuitenkin tiuhaan varattuja. Keväällä saimme kuitenkin kahdella kertaa mahdollisuudet toteuttaa toimintaa jumppasalissa, sillä sieltä yllättäen vapautui vuoroja. Puijonlaakson asukastuvan oma toiminta toteutetaan klo 8-15.30 välillä. Heidän pyynnöstään toteutimme Pop Up-toimintatuokiomme klo 15.30 alkaen maanantaisin. Toimintaa sai pitää tiloissa klo 18 saakka, jolloin pääovet sulkeutuivat.

5.1 Toiminnan suunnittelu

Toimintaa alettiin suunnittelemaan annettujen raamien mukaisesti. Sovimme, että pidämme Pop Up -toimintaa viitenä kertana Puijonlaakson asukastuvalla. Kolme toimintakertaa keväälle ja kaksi syksyille 2017. Teemat syntyivät kalenterivuoden tapahtumien mukaisesti. Ensimmäinen kerta 24.4.2017 oli lähellä vappua, joten oli luontevaa toteuttaa toimintaa vappuaiheen mukaisesti. Liikunnallisen toiminnan yhdeksi välineeksi valitsimme ilmapallon.

Pyrimme toiminnan selkeyttämiseksi strukturoimaan liikunnallisen toimintatuokiomme. Toiminnan lähtökohtina ja rytmityksen kannalta suunnittelimme toiminnan aloitukseen tutustumisen, itse toiminnan ja lopetuksen. Aikaisempien työkokemustemme kautta kehitysvamma-alalta, olemme havainneet sen, kuinka tärkeää on luoda toimintaan struktuuri. Struktuurilla luodaan tietoa henkilölle toiminnan pohjaksi kuten; mitä, kuinka paljon ja mitä seuraavaksi tehdään (Kaski & Manninen & Mölsä & Pihko 2006, 126). Lisäksi toiminnan selkeyttämiseen käytimme kuvia, jotka otimme papunetin kuvapankista. Kuvien tarkoituksena on selkeyttää viestintää ja auttaa puhutun viestin ymmärtämisessä (Papunet 2017).

Toinen toimintakerta 8.5.2017 oli kalenterin mukaan lähellä äitienpäivää, jolloin valitsimme teemaksi tuolijumpan äitienpäivään liittyen. Kuten Saarinen esittää inklusiivisen toiminnan arviointityökalussa, toimintaan on hyvä ottaa mukaan mahdollisia kan-

sallisia juhlia (Huovinen 2012, 220). Tuolijumppa valittiin, jotta saataisiin liikunnallista toimintaa joka sopisi kaikille. Tuolijumppa soveltuisi myös henkilöille, jotka käyttävät pyörätuolia. Kevään viimeinen kerta 15.5.2017 oli peliteemalla toteutettu. Työssämme kehitysvammaisten henkilöiden parissa olemme aiemmin testanneet erilaisia pelejä. Halusimme ottaa Pop Up-toimintaan mukaan aiemmin työmme kautta saatuja positiivisia kokemuksia pelien toimivuudesta.

Syksyllä oli kaksi toimintakertaa. Pyrimme huomioimaan toiminnan suunnittelussa sen, ettei toiminnan ajankohta olisi liian aikaisin syksyllä lähellä koulujen alkua. Syksyn ensimmäinen kerta toteutettiin yhdessä Savonia amk:n musiikkipedagogiopiskelijoiden kanssa 23.10.2017. Lokakuun alussa tapasimme musiikkipedagogiopiskelijat, jossa sovittiin aiheeksi syksy. Työnjako oli niin, että musiikista vastasivat musiikkipedagogiopiskelijat ja me toimimme mukana syksyiset aistimukset.

Viimeinen Pop Up -toimintakerta oli 30.10.2017. Tämän kerran teemana oli halloween kalenterikauden mukaisesti. Tämän toiminnan keskeisenä ajatuksena oli, että osallistujat voivat kiertää omassa tahdissaan erilaisia pisteitä.

Jokaiselta toimintakerralta pyysimme osallistujilta palautetta arviointilomakkeella. Vastaaminen perustuisi vapaaehtoisuuteen. Muokkasimme Lastu-projektin Pikku Pappu musapiirin arviointilomakkeesta meidän toimintaamme soveltuvamman lomakkeen (liite 1). Pyysimme vastaajia ilmoittamaan sekä itsensä sukupuolen että lapsensa sukupuolen. Kysyimme arviointilomakkeessa myös mitä kautta oli saanut tiedon Pop Up -toiminnasta, aikataulun sopivuudesta, järjestelyistä, vuorovaikutuksesta, Pop Up -toiminnan kiinnostavuudesta sekä mahdollisia toiveita toiminnan suhteen Kuopion Perheentalolla.

Lisäksi pyysimme arvioimaan jokaista erillistä toimintaa erillisillä lomakkeilla (Liite 2). Esimerkiksi toimintakerralla "Palloillen vappuun", pyydettiin arvioita mm. tutustumisleikeistä, alkujumpasta, leikkivarjosta ja rentoutuksesta. Lomakkeissa käytimme kuvakommunikaatiota. Vastausvaihtoehtoina käytimme värillisiä hymy/surunaamoja. Näin halusimme saada lapsen oman mielipiteen kuuluviin.



Kuva 2. Lomakkeen vastausvaihtoehdot. (Papunet 2017)

5.2 Toiminnan markkinointi

Markkinoinnin yksi tärkeimmistä keinoista on markkinointiviestintä. Sen avulla ollaan yhteydessä esim. järjestöjen tai projektien ulkoisiin sidosryhmiin. Markkinointiviestinnän tavoitteena on parantaa järjestön tai yritysten myönteistä näkyvyyttä ja lisätä palveluiden sekä tuotteiden kysyntää. Niiden pitää löytää kohderyhmänsä ja herättää samalla vahvaa sitoutumista, jolloin käyttäjät alkavat käyttää niitä. Silloin kun kokee, että palvelusta tai tuotteesta on hyötyä, halutaan viestiä niistä myös muille. (Harju & Ruuskanen-Himma 2016, 175.) Tarvitaan toimivaa viestintää ylläpitämään verkostoa. Lastu-projektin viestinnässä noudatetaan periaatteita ovat avoimuus, aktiivisuus, oikea-aikaisuus ja totuudenmukaisuus. Sisällössä huomioidaan monimuotoisuus sekä selkeys, mukauttaminen viestinnän kohderyhmien toiveisiin ja tarpeisiin sekä hyödynnetään yhteistahojen viestintäkanavia. Tiedottamisessa huomioidaan erilaisten kommunikaatiomenetelmien käyttäminen. (Viestintäsuunnitelma Lastu-projektin 2016.)

Lastu-projektin sekä Kuopion Perheentalon toimintaa voidaan pitää ”nonprofit”-rakenneena, koska ovat pyrkimyksiltään ei voittoa toteuttavia organisaatioita. Toiminnan lähtökohtana on missio lasten oikeusien korostavan ajattelun vahvistaminen. Nonprofit-organisaation markkinoinnilla on tehtävänä kytkeä organisaatio sen ulkoisiin sidosryhmiin. Asiakaslähtöisyydellä on ominaista markkinoiden tutkiminen ja pyrkimys oppia kohderyhmän tarpeista ja valintaperusteista. Tyytyväinen asiakas tulee uudelleen käyttämään palveluita ja osallistumaan toimintaan. (Vuokko 2010, 14, 69.) Viestinnän joi jakaa perinteisesti kahteen ryhmään sisäiseen ja ulkoiseen. Sisäisen viestinnän piiriin luetaan työntekijät ja toimihenkilöt, mutta käytännössä raja ei kuitenkaan näin selvä. (Juholin 2009, 40.) Kuopion Perheentalon sisäiseen viestintään luetaan työn-

tekijöiden lisäksi toimijat, jotka ovat mukana omalla panoksellaan toiminnassa. Näitä osapuolia voidaan kutsua faithholdersi eli luottojoukoiksi. Toimijat ovat paljon tekemisissä organisaation kanssa ja heillä on hyvä käsitys organisaatiosta ja levittävät sitä muille. (Juholin 2009, 41.) Kaikilla toimijoilla ovat samat arvot/periaatteet toiminnan taustalla. Viestinnän osapuolet saavat ajantasaista tietoa toiminnasta, jotta voivat vaikuttaa sekä suunnitteluun sekä toteutukseen. Järjestöt jotka toimivat yhteistyössä Kuopion Perheentalon kanssa saivat mainoksen Pop Up -toiminnoistamme sähköisessä muodossa. Järjestöjen toivottiin levittävän mainosta omille jäsenilleen.

Viestinnän tärkeänä osana on myös arviointi. Tiedon saannin arvioineissa käytetään hyväksi esim. tapahtumien/toimintojen kyselylomakkeita, joissa kysytään mistä sait tiedon esim. tapahtumasta. Viestinnän avulla on tarkoitus edistää projektin tavoitteiden toteutumista, tunnettavuutta, tiedottaa toiminnasta, herättää luottamusta sekä toimintaa sitoutumista, edistää lasten oikeuksien tunnettavuutta sekä kokemusten ja hyvien käytäntöjen levittämistä (Viestintäsuunnitelma Lastu-projekti 2016). Omassa kyselylomakkeessamme kartoitimme mainonnan saavutettavuutta.

Perheentalon ulkoista viestintää toteutetaan sähköisessä mediassa Kuopion Perheentalon www-sivuilla, sosiaalisen median verkostoissa Facebook sekä Instagram, sähköisellä ilmoitustaululla sekä perinteisillä seinäilmoituksilla, esitteillä, flaijereilla sekä suullisella mainostuksella ja lehdissä, radiossa. Lastu-projekti käyttää myös lisäksi oman organisaation (SAVAS) omia kotisivuja (Lastu-projekti 2017). Kuopion Perheentalo on valinnut tapahtumien ja toimintojensa yhdeksi pääviestinnän välineeksi Facebookiin. Sivujen käyttöoikeudet ovat talojen työntekijöillä sekä projektien koordinaattoreilla. Facebook tarjoaa järjestöille ilmaista palvelua, joka mahdollistaa monenlaisen toimintaan ja markkinointiin (Seppälä 2011, 31). Kuopion Perheentalon Facebook-sivu on avoin ja kaikille näkyvä yhteisösivu, jota käytetään toimintojen markkinointikanavana. Talon sivua päivitetään viikon tapahtumista useaan kertaan viikossa. Sivuille voi kommentoida sekä jakaa niitä. Seppälä oheistaa kirjassaan *Kiinnostu & Kiinnosta* (2011, 45): että kannusta ihmisiä toimimaan sivuilla ja sosiaalisessa mediassa järjestön nimissä, sekä että seinille voisi kirjoittaa myös ulkopuoliset. Pop Up -toimintaamme mainostettiin Kuopion Perheentalon Facebook sivuilla. Muutamien toimintakertojen jälkeen pyysimme, että toimintamme muutettaisiin Faceboo-

kissa tapahtumaksi. Tällöin Kuopion Perheentalon Facebook seuraajat pystyivät ilmoittautumaan ja kutsumaan kavereitaan, sekä merkitsemään kiinnostuneisuutensa.

5.3 Toiminnan arviointi

Toimintaa arvioidaan jatkuvasti. Arviointia tehdään osallistujia määrien keräämisellä, palautteilla, lapsi- ja perheraadin avulla, perheentalon toteutukseen osallistuvilta ammattilaisilta, vapaaehtoisilta sekä opiskelijoilta. Palautetiedon avulla opitaan omasta toiminnasta, jonka avulla voidaan kehittää ja muuttaa toimintaa. Toimintaa voidaan arvioida myös refleктоimalla. Omaa toimintaa pohditaan, joko toiminnan aikana tai sen jälkeen ja opitaan siitä (Isoherranen 2005, 125). Palaverissa myös reflektoidaan omaa toimintaa.

Arviointien avulla pyritään saamaan tietoa toiminnasta ja kehittämisideoita. Palautetta saadaan toimintaan osallistujilta keskustelemalla, jotka kirjataan ylös. Ohjatuista toimintoista ja tapahtumista pyydetään kirjallista palautetta. Opinnäytetyöhömmme liittyvää Puijonlaakson Pop Up -liikunnallisessa toimintatuokion arvioinnissa käytin kyselylomaketta aikuisille sekä kuvallista lapsille. Arvioineiden avulla pyritään saamaan selville toiminnan saavuttavuutta ja osallisuutta. Arvioinneissa pyritään käyttämään tai kehitetään erilaisia menetelmiä, joiden avulla saadaan kuuluviin erityistä tukea tarvitsevien lasten ääni.

Halusimme saada arviointia toteuttamastamme toiminnastamme sekä saada kehitysideoita itsellemme että Perheentalolle. Otimme lomakkeeseen sukupuolikysymyksen, sillä Kuopion Perheentalo tilastoi kävijöistään tätä. Yksi kysymyksemme käsitteli markkinointiviestinnän saavutettavuutta. Halusimme saada palautetta myös toiminnan aloituksen ajankohdasta, jotta saisimme tietää sopisiko se perheiden arkirytmiiin. Osallistujien sosiaalista vuorovaikutusta selvitimme kysymyksellä ”Keskustelin toiminnan aikana muiden kanssa”. Toiminnan sisällössä tavoiteltiin vuorovaikutuksen vahvistumista. Toiminnan jatkuvuutta ja mielenkiintoa pyrittiin selvittämään halukkuudesta osallistua Pop Up -toimintaan jatkossakin. Tällä kysymyksellä tulisi ilmi myös se, että onko toiminnan sisältö kiinnostavaa.

Kysyimme arviointilomakkeessa seuraavia kysymyksiä:

1. Minä olen, nainen/mies?
2. Lapseni on, tyttö/poika?
3. Saimme Perheentalon Pop Up -toiminnasta tietoa helposti. Mitä kautta saimme tiedon?
4. Toiminnan aikataulut olivat sopivat. Jos ei, niin mikä olisi sopiva aloitusaika?
5. Käytännönjärjestelyt sujuivat hyvin.
6. Keskustelin toiminnan aikana toisten kanssa.
7. Osallistun jatkossakin Kuopion Perheentalon Pop Up -toimintaan.
8. Toivoisin Kuopion Perheentalon järjestävän seuraavia toimintoja/ huomioivan toiminnassaan seuraavat asiat...

Vastausvaihtoehdot olivat kyllä/ei sekä yksi avoin kysymys.

Kävijöitä oli yhteensä kaikilla toimintakerroilla 25 osallistujaa. Näistä yksi ei ollut määritellyt vastauksessaan sukupuoltansa. Naisia osallistujista oli 12 ja miehiä kaksi. Lapsista poikia oli viisi ja tyttöjä viisi.

Osallistujat kertoivat saaneensa tiedon Kuopion Perheentalon Pop Up -toiminnasta: kaverilta (1), koululta (1), MLL:n kautta (1), Kuopion Perheentalon Facebook sivuilta (5), avustajalta (2), julisteesta (1), neljä henkilöä ei määritellyt mistä oli saanut tiedon.

Avoimessa kysymyksessä toiveista Kuopion Perheentalolle saatiin muutamia ehdotuksia. Toiveita olivat lauluja ja musiikkia, äiti- lapsi jumppaa/tanssia, teemajuhlia, leikkejä esim. hippaa, twisteriä, piilosta. Palautteessa toivottiin myös Kuopion Perheentalolle toimivia kyniä. Kuopion Perheentalolla katsotaankin onnistuneen toiminnassa/viestinnässä, kun asiakas palaa uudelleen talolle ja osallistuu toimintaan.










Taulukko 1. Arviointilomakkeen tuloksia

Kysymys	Kyllä	Ei	Ehkä	Ei vastausta
4. Aikataulu	14			1
5. Järjestelyt	14			1
6. Vuorovaikutus	14			1
7. Osallistuminen	13		1	1

Kokosimme yhteen kaikkien toimintakertojen vastaukset. Pop Up -toimintaa oli suunniteltu viideksi kerraksi, mutta ”Tuolijumppakerralla” ei saapunut osallistujia. Halusimme selvittää osallistujien mielipiteen toiminnan aikataulusta, sillä saimme valmiin ajankohdan toiminnan toteutukseen. Aikataulun muuttamiseen meillä ei ollut mahdollisuutta. Suurin osa osallistujista koki aikataulun sopivaksi. Yhden toimintakerran saimme järjestettyä eri kellonaikaan. Osallistujat olivat silloin iäkkäämpiä Puijonlaakson palvelukeskuksen asukkaita. Tämä yksi poikkeusaikaan järjestetty toiminta saatiin toteutettua, koska palvelukeskukselta vapautui käyttööme erillinen tila. Kokeilimme, saavutamme suuremman osallistujajoukon muuttamalla toiminnan aloitusaikaa aikaisemmaksi. Näin ei kuitenkaan käynyt, joten päätimme palata entiseen kellonaikaan.

Käytännönjärjestelyt koettiin hyväksi. Olimme suunnitelleet toimintamme etukäteen ja järjestimme tilat toimintaamme sopivammaksi. Loppuun olimme hankkineet pientä juotavaa ja syötävää, jotta osallistujat saivat keskustella vapaasti toistensa kanssa. Samalla pyrimme luomaan rennon ilmapiirin keskustelulle. Vastauksissa tuli ilmi, että osallistujat ovat kokeneet olleensa toistensa kanssa vuorovaikutuksessa. Samalla kerroimme Kuopion Perheentalon toiminnasta. Ohjaajan kanssa keskusteltiin erityistä tukea tarvitsevan lapsiperheen arjesta. Osallistujat olivat kiinnostuneita Kuopion Perheentalon toiminnasta, ja vastauksissaan he ilmaisivat osallistuvansa jatkossakin Pop Up -toimintaan. Osallistuvat toivoivat, että jatkossa Pop Up -toiminnan sisältö voisi painottua teemajuhliin.

Taulukko 2. Toimintatuokioiden palaute

PALLOINEN VAPPUUN 24.4.2017			
Tutustumisleikki	2	2	
Leikkivarjo	3	1	
Ilmapalloseikit	4		
Rentoutus	4	1	
PELAILAAN YHDESSÄ 15.5.2017			
Pelit	6	1	
AISTIEN SYKSYÄ MUSIIKIN TAHTIIN 23.10.2017			
Tutustumisleikki	4		
Musiikkileikki	4		
Rentoutus	3		1
HALLOWEEN-AIHEISTATOIMINTAA 30.10.2017			
Halloween toiminta	4	1	

Pyysimme palautetta myös toimintatuokioiden sisällöstä. Pilkoimme toimintatuokioiden sisällön pienempiin teemakokonaisuuksiin. Näissä pyysimme vastauksia hymy/surunaamoilla. Teemakokonaisuuksia arvioidessa käytimme Papunetin ilmaisia kuvapankin kuvia. Suurimmaksi osaksi saimme hyvää palautetta.

Havainnoidessa palautteen antamistilanteita, huomasimme seuraavia asioita:

1. Hymy- ja surunaamojen värit ohjaisivat vastauksen antamista. Hymynaama oli vihreä, sinisellä pohjalla (positiivinen) ja surunaama oli valkoinen, punaisella pohjalla (negatiivinen). Palautteen antaja ei kokenut punaista väriä negatiivisena, vaan valitsi sen oman mieltymyksensä mukaan.
2. Hymy- ja surunaamojen suun ilme kuvasti, tykkääkö vai ei tykkää. Osa vastaajista ei ymmärtänyt kasvojen ilmeen merkitystä tunneilmaisuna.
3. Käytimme palautteiden annossa kahta vaihtoehtoa. Huomasimme, että olisimme tarvinneet myös kolmannen vaihtoehdon ”en osaa sanoa”.

5.4 Liikunnallisten toimintatuokioiden opas

Tämän opinnäytetyön lopputuotoksena syntyi sähköinen opas liikunnallisiin toimintatuokioihin, joka sopii vauvasta vaariin ja jossa huomioidaan myös erityistä tukea tarvitsevat henkilöt. Toimintatuokioita testattiin Pop Up -toiminnalla. Sähköisen oppaan ulkoasussa on tilaajan pyynnöstä sekokielellisiä ominaisuuksia esim. Teksti on tasattu vasempaan reunaan. Sähköisen oppaan tavoitteena on se, että sitä voi hyödyntää erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi ryhmätilanteissa, niin uusien kuin jo olemassa olevien ryhmien kanssa. Sähköisestä oppaasta voi myös halutessaan poimia tiettyjä toimintoja. Tarkoitus on, että käyttäjä voi muokata sitä tilanteen mukaan sopivaksi ja tarjota ideoita toiminnallisiin tuokioihin. Sähköisessä oppaassa halusimme pitää toimintakerrat yhdellä sivulla, jotta se olisi selkeä ja myös nopeasti hallittavissa.

Oppaassa toimintakerrat on strukturoitu, toiminta on jaettu kolmeen pääkohtaan: aloitus, toiminta ja lopetus. Strukturi auttaa toiminnan selkeyttämisessä. Ohjaaja voi toiminnan alussa käyttää hyödyksi oppaassa olevia kuvia helpottamaan struktuurin jäsentämisessä. Kuvallinen toiminnan jäsentäminen, strukturi auttaa lapsia ja erityistä tukea tarvitsevia henkilöitä hahmottamaan esim. missä vaiheessa toimintatuokiota ollaan menossa, mitä tapahtuu ja tulee tapahtumaan. Strukturi auttaa myös toiminnan ohjaajaa jäsentämään omaa toimintaansa.

Oppaassa toiminnot alkavat ryhmäytymiseen ja tutustumiseen tavoittelevilla toiminnoilla. Niiden avulla rohkaistaan osallistumaan ja luodaan avointa ja rentoa tunnelmaa mm. ryhmätyöskentelyyn. Tutustumisen tavoitteena on kehittää erilaisten ihmisten uskallusta tutustua toisiinsa ryhmässä kontaktia ottamalla.

Liikunnallisten tuokioiden avulla harjoitetaan ryhmässä työskentelyä, sekä motorisia taitoja, kuten silmän ja käden yhteistyötä. Liikkuminen auttaa kehon sekä avaruudellisuuden ja suuntien hahmottamiseen. Liikkuminen ryhmässä edesauttaa sosiaalisten taitojen oppimiseen ja ongelmanratkaisukykyyn. Ryhmässä liikkuminen voi tehdä liikkumisesta mielekkäämpää ja samalla auttaa lisäämään hyvinvointia. Liikkuminen kehittää lihasvoimaa ja tasapainoa.

Vaikka toiminnallisten tuokioiden opas on tehty Lastu-projektille, on oppaasta hyötyä myös muualla. Opasta voidaan levittää sähköisesti ja tulevaisuudessa se on myös käytettävissä Lastu-projektin kotisivuilla. Yhteisöpedagogi voi hyödyntää opasta vahvistamaan ryhmiä sekä ottamaan huomioon yksilölliset tarpeet. Yhteisöpedagogi voi halutessaan ottaa omaan ohjaukseen sieltä itseään miellyttäviä ja ryhmän tarpeeseen vastaavia toimintoja. Vaikka oppaassa on kerrottu tietyn toiminnan tavoitteet, voi oppaan toimintoja hyödyntää muutoinkin, esim. virkistysmielessä. Opas on hyödynnettävissä ja sovellettavissa erilaisiin toimintaympäristöihin. Sitä voidaan hyödyntää eri ikäisten ihmisten kanssa toteutettavaan ohjaukseen.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut prosessina pitkäkestoinen ja moniulotteinen. Opinnäytetyön tavoitteet muuttuivat alkuprosessin aikana opinnäytetyön tilaajan kanssa käytyjen keskusteluiden pohjalta. Alkuperäisenä tavoitteena oli saada Pop Up-toiminnan kautta luotua kohtaamispaikka, jossa syntyisi osallistujien kanssa vertaista keskustelua ja ryhmäytymistä. Paikallisen toiminnan tavoitteena oli luoda sosiaalisesti oma-aloitteinen ryhmä, joka voisi verkostoitua Kuopion Perheentaloon. Tavoitteena oli myös Puijonlaakson alueella asuvien erityistä tukea tarvitsevien lapsiperheiden tavoittaminen.

Huoli alkuperäisen opinnäytetyön tavoitteen saavuttamisesta heräsi, kun emme saaneet osallistujia suunnittelemaamme toimintakertaan. Pop Up -toimintaa pidettiin samaan aikaan myös muissa Kuopion kaupungin asukastuvilla. Näistä kantautui viestiä, ettei toiminta ole kannattavaa. Keskustassa sijaitseva Kuopion Perheentalo vastaa todennäköisesti siltä osin perheiden tarpeeseen. Puijonlaakson asukastupa sijaitsee Puijonlaakson palvelukeskuksen sisällä. Palvelukeskuksessa asuu iäkkäämpää väestöä, joten perheet eivät koe paikkaa omakseen. Tiloissa on tarjolla monenlaista toimintaa, mutta se on suunniteltu vanhemmalle väestölle. Kuitenkin ihanteellista olisi, että eri ikäluokat voisivat toimia yhdessä.

Lastu-projektin projektikoordinaattori Maarit Mykkäsen kanssa keskustelimme, kuinka opinnäytetyössä edetään. Yhdessä hänen ehdotuksestaan päädyimme siihen, että teemme Pop Up -toiminnan kautta sähköisen oppaan liikunnallisiin toimintatuokioihin. Maarit Mykkänen oli mukana muutamalla toimintakerralla ja antoi positiivista palautetta toiminnan ohjauksesta ja suunnittelusta. Olemme muokanneet sähköistä opasta tilaajan antamien palautteiden mukaan. Tilaaja pitää opasta selkeä rakenteisena ja toimivana. Toimintojen ohjeistus on sujuvaa ja toiminnoille on määritelty tavoitteet.

Teimme opinnäytetyön vahvasti tilaajan toiveiden mukaisesti, jolloin sen käyttöarvo tilaajalle on merkityksellinen. Koska sähköinen opas on rakennettu niin, että sitä voidaan levittää ja halutessaan muokata käyttäjän oman näköiseksi, on sen hyödynnettävyys laaja. Oppaassa olemme huomioineet esteettömyyden ja helpon saavutettavuuden, sopii se silloin esim. vammaisten henkilöiden, ikäihmisten ja lasten ohjaukseen. Nykyään julkaistavissa aineistoissa pyritään siihen, että ne vapaasti soveltuvat kaikille toimintaryhmille, tavoitellaan esteettämiä ohjaustuokioita.

Maarit Mykkänen Lastu-projektista kertoi, että työ tullaan julkaisemaan Lastu-projektin loppuraportin Kaikkien perheiden kohtaamispaikka -sivustolla ja siellä kohtaan, jossa on Toimintaa lapsille ja perheille. Tällöin opas on kaikkien saatavilla, eikä työmme tuotos jää ainoastaan tilaajan ja oppilaitoksen käytettäväksi. Oppaamme saavutettavuus on esteetöntä ja helposti lähestyttävä. Lisäksi työmme tulee Savon Vammaisasuntosäätiön käyttöön, jolloin sitä voidaan hyödyntää erilaisissa toimintaryhmissä, esim. päiväaikaisessa toiminnassa. Mykkänen on pohtinut myös, että opastamme voi tarjota myös Papunetin sivuille julkaistavaksi. Papunet on verkkosivusto, jolla pyritään edistämään selkeää ja saavutettavaa viestintään eri keinoin kommunikoiville henkilöille.

Kun työmme prosessia peilataan yhteisöpedagogin neljään kompetenssiin: yhteisölliseen osaamiseen, pedagogiseen osaamiseen, yhteiskunnalliseen osaamiseen ja kehittämisaosaamiseen, voisimme ajatella, että olemme huomioineet nämä asiat (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2012). Opintojemme alusta asti kulkeneet kompetenssit ovat vahvistuneet, niiden soveltaminen ja sisäistäminen näkyy työmme kautta.

Yhteisöllistä osaamista ajatellen, olemme tässä opinnäytetyössä huomioineet yhteisöllisyyden merkityksen, varsinkin lähiyhteisöjä ajatellen (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2012). Työmme yhdisti ja toi yhteen ihmisiä toteuttaessamme Pop Up -toimintaa. Työmme tuotos, sähköinen opas, auttaa ohjeineen oppaan käyttäjää huomioimaan tasavertaisuuden ja yhteisöllisyyden merkityksen ryhmätilanteissa. Hyödynsimme työssämme lähiyhteisöjä jakaessamme mainoksia ja tiedottaessamme toiminnastamme. Työmme tarkoitus oli innostaa ihmisiä ja ennen kaikkea edistää erilaisten ryhmien suvaitsevuuutta. Työssämme korostui esteettömyyden ajattelu ja erityistä tukea tarvitsevien ihmisten kohtaaminen yhteisössä.

Pedagoginen ajattelu ja osaamisemme huomioitiin jo toiminnan suunnittelu vaiheessa. Toiminnan oli tarkoitus sopia kaikenikäisille, koko perheelle. Suunnitellessamme toimintaa tiedostimme kehityksen teorian ja pyrimme soveltamaan sitä toiminnassamme. Eniten pedagogisessa osaamisessamme korostui ajattelu siitä, että voimme osallistaa ihmisiä toiminnassamme ja huomioida erilaisia toimintaympäristöjä. Aiemmat taustat huomioiden ohjauksellista työstämme sai vain vahvistusta siihen, että osaamme ohjata erilaisia ryhmiä. Luovuuttamme pystyimme käyttämään siinä, että joustimme ryhmän toiveiden mukaisesti ja sopeutimme toiminnan ryhmän toiveiden mukaan. Toimintamme tavoitteiden mukaisesti ohjasimme hyvin erilaisia ryhmiä. Mukana oli lapsiperheitä eri ikäsieneen lapsineen. Mukana toiminnassamme oli myös hyvinkin iäkästä väkeä sekä erityisen tuen tarpeessa olevia henkilöitä.

Yhteiskunnallisen osaamisen osalta työssämme korostui taustatyön merkitys. Työmme tilaajana toimii kolmas sektori. Voittoa tavoittelemattoman säätiön (Savon Vammaisasuntosäätiö) sisällä toimiva Lastu-projekti. Savon Vammaisasuntosäätiö voidaan määritellä kuuluvan ns. uuteen kolmanteen sektoriin. Uuden kolmannen sektorin toiminnan tarkoituksena on tuottaa ja myydä palveluita. Se on osa julkista sektoria, sillä on työllistävä vaikutus ja työntekijät ovat palkattuja asiantuntijoita. Kuopion Perheentalo on perinteiseen kolmanteen sektoriin kuuluva toimija. Toiminnassa on mukana vapaaehtoisia eikä toimintaa ohjaa liikevoiton tavoittelu (Jyväskylän yliopisto 2018). Vaikuttavuuden taitoja pääsimme kokeilemaan mainostaessamme toimintaamme. Mainoksia jaettiin monin eri keinoin: perinteisillä julisteilla, flaijereilla, sähköpostilla ja somessa.

Mitä tulee neljänteen yhteisöpedagogin kompetenssin, opinnäytetyömme on kehittämisosaamista (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2012). Kriittistä ajattelua ja toimintatapojemme arviointia tarvitsimme aloittaessamme opinnäytetyötä. Jouduimme pohtimaan, voiko alkuperäistä suunnitelmaa toteuttaa. Reflektoimme ja päädyimme siihen, että tavoitteemme ei tulisi todennäköisesti täyttymään, joten jouduimme muuttamaan suunnitelmaamme. Opinnäytetyömme oli hyvinkin moniammatillista. Keskusteluja on käyty tilaajan kanssa kuin myös yhteistyötahojen kanssa (esim. asukastuvan lähiötyöntekijä). Työmme oli suunnitelmallista ja ennakoivaa, mutta pystyimme käyttämään luovuuttamme hyväksi. Niin toiminnan suunnittelussa, toimintakertojen ohjauksessa kuin itse sähköisen oppaan tuottamisessa.

Toiminnan suunnittelussa jatkoa ajatellen kannattaa miettiä, millaiselle ryhmälle toimintaa on pitämässä. Meidän työmme kohderyhmä oli laaja ja voi olla, että sillä oli vaikutusta siihen, ettemme saaneet ryhmään runsasta osallistujamäärää. Ryhmän tarkoituksen ja osallistujien tarkempi rajausta olisi järkevää. Kuitenkin eri ikäisten ja eri ihmisryhmien yhteinen toiminta on arvokasta ja voi kaventaa eri ikäisten välistä kiihua. Myös toiminnan säännöllisyys kannattaa miettiä jatkossa. Mikäli Pop Up -toimintaa järjestetään jatkossa, voisi se olla vahvemmin teemoitettu ja toiminnan ajat määritelty jo pitkälle etukäteen. Kolmannen sektorin hyödyntäminen omine erityisosaamisineen ja toiminnan mukaan suunnitteluun voisi mahdollisesti tuoda mukaan enemmän osallistujia. Kokemustemme kautta voimme kuitenkin todeta, että seka-ryhmien kanssa toteutettu toiminta on osallisuuden ja kohtaamisen kautta ollut erityisen antoisaa.

LÄHTEET

- Ahlstrand, Anita 2017. Moikataan varpailla. Oivalluksia ohjaamisesta, liikkumisesta ja oppimisesta. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Ahola, Sanna 2018. Esteettömyys ja saavutettavuus ihmisoikeutena. VIA-projekti. Vammaisten ihmisoikeudet asumisessa. Viitattu 8.3.2018. http://www.vike.fi/via/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=55
- Form, Kristine & Koppinen, Marja-Leena 2012. Menossa mukana. Tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren toiminnallinen osallistuminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Halme, Nina & Vuorisalmi, Merja & Perälä, Marja - Leena 2014. Tuki, osallisuus ja yhteistoiminta lasten ja perheiden palveluissa. Työntekijöiden näkökulma. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Harju, Aaro & Ruuskanen-Himma, Eila 2016. Onnistu muutoksessa. Järjestöjohtajan ja – kehittäjän käsikirja. Helsinki: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry
- Hautaniemi, Katja & Virtanen, Minnamari 2014. Erityistä tukea tarvitsevan lapsen sosiaalinen osallisuus. Päiväkodin vapaan leikin tarkastelu. Kasvatustieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto. Pro Gradu- tutkielma. Viitattu 2.3.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43323/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201405061626.pdf?sequence=1>
- Humanistinen ammattikorkeakoulu 2012. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opetussuunnitelma 2013–2018. Viitattu 17.4.2018. <https://pro.humak.fi/humakpro/humak/769876/Liite4.pdf>
- Huovinen, Terhi 2012. Kaikille avoin liikunta. Teoksessa Rintala, Pauli, Huovinen, Terhi & Niemelä, Satu 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatie-teellisen Seuran julkaisu nro 168. Tampere: Liikuntatieteellinen seura ry.
- Hyvinvoinnin edistämisen lautakunta 2014. Asukastupa- ja kylätalotoiminnan kehittämissuunnitelma. Viitattu 26.4.2018. <https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7376810/Asukastupatoiminnan+kehitt%C3%A4missuunnitelma/8526ba1b-9501-41a6-9e1e-a8576c93061c>
- Isoherranen, Kaariina 2005. Moniammatillinen yhteistyö. Helsinki: WSOY
- Juholin, E. 2009. Viestintä strategiasta käytäntöön. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Jyväskylän yliopisto 2018. Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali. Uusi kolmas sektori. Viitattu 20.4.2018. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/uusi-kolmas-sektori>
- Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne (toim.) 2014. oSallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Viitattu 8.3.2018. <https://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/4d22a7c73d9e23498ddfee8b769cb3f4/1522593187/application/pdf/503574/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>
- Kempainen, Erkki 2008. Kohti esteetöntä yhteiskuntaa. Yhteiskuntapolitiikan normatiiviset keinot esteettömyyden edistämiseksi. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Viitattu 6.3.2018. <http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/raportit/R33-2008-VERKKO.pdf>

- Kemppainen, Erkki 2010. Kuntoutus, osallisuus ja esteettömyys. Kuntoutus (3)/2010, 24-27. Viitattu 6.3.2018. https://kuntoutusportti.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden_artikkelit/2010/kemppainen-esteettomyys.pdf
- Koivula, Merja 2013. Yhteisöllisyyden rakentuminen päiväkodin arjessa. Teoksessa Päivi Marjanen & Marjaana Marttila & Varsa Marjo (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Juva: PS-kustannus, 43.
- Kuopio 2018. Asukastuvat. Viitattu 31.3.2018. <http://kuopionkaupunginosat.fi/asukastuvat>
- Kuopion Perheentalo 2017. Pelastakaa lapset ry. Viitattu 29.5.2017. <https://www.kuopionperheentalo.fi/>
- Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Viitattu 28.2.2018. https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/osallistuminen_ja_vaikuttaminen/aiemmat_artikkelit/sosiokulttuurinen_innostaminen
- Kurki, Leena 2010. Sosiokulttuurinen innostaminen vankilassa. Teoksessa Leena Kurki & Matleena Kurki-Suutarinen & Karoliina Taruvuori. Muurien sisällä. Sosiokulttuurinen innostaminen vankilassa. Tampere: Tampereen yliopisto oy - Juvenes Print, 182-183, 188.
- Savon Vammaisasuntosäätiö 2017. Lastu – Vammaisten lasten perheiden tukimallit -projekti (2016-2018) Viitattu 28.5.2017. <http://www.savas.fi/fi/kehittamistoiminta/lastu/lastu-projekti/>
- Savon Vammaisasuntosäätiö 2018. Asumispalvelua ja päivätoimintaa Savossa! Viitattu 27.4.2018. <http://www.savas.fi/>
- Marjanen, Päivi & Marttila, Marjaana & Varsa, Marjo 2013. Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Juva: PS-kustannus.
- Mykkänen, Maarit 2017. Lastu-Vammaisten lasten perheiden tukimallit-projekti. Projektisuunnitelman tiivistelmä 2016-2018 (täydentyvä). Savon Vammaisasuntosäätiö sr.
- Ojanen, Sinikka 2009. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittelyä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Osallistu.fi 2018. Miten voin vaikuttaa yksin ja ryhmässä. Viitattu 21.3.2018. <http://www.osallistu.fi/omalla-tavallasi/miten-voit-vaikuttaa-yksin-ja-ry/>
- Papunet 2017. Puhetta korvaava kommunikointi eli AAC. Viitattu 30.3.2018, <http://papunet.net/tietoa/puhetta-korvaava-kommunikointi-eli-aac>
- Pelastakaa Lapset ry 2018. Perheentalot. Mitä Perheentalot ovat? Viitattu 16.4.2018. <https://www.pelastakaalapset.fi/tyomme-kotimaassa/perheentalot/>
- Saarenheimo, Marja & Pietilä, Minna & Maunonaho, Sonja & Tiihonen, Arto & Pohjalainen, Pertti 2014. Ikäpolvien taju. Elämänkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Setlementti Puijola 2018. Asukastuvat. Viitattu 31.3.2018. <https://www.puijola.net/puijola/asukastuvat/>
- Seppälä, Piritta 2011. Kiinnostu ja kiinnosta – Näin markkinoit järjestöäsi sosiaalisessa mediassa. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Saatavissa:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>. Viitattu 16.4.2018.

Suomen Sosiaalipedagoginen seura ry 2018. Sosiaalipedagogiikka. Viitattu

31.3.2018. <http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/sosiaalipedagogiikka/>

Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325. Saatavissa:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141325#L3P9>. Viitattu 5.3.2018.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Vuokko, P. 2010. Nonprofit-organisaatioiden markkinointi. Helsinki: WSOYpro OY.



LIITTEET

Liite 1



Perheentalo on matalan kynnyksen yhteisötila.
Perheentalo tukee lapsiperheiden arkea ja lisää osallisuuden mahdollisuuksia.
Perheentalo toimii verkostomaisesti usean eri toimijan yhteisvoimin!

24.4.2017

Perheentalon Pop UP asukastupatoiminta arviointi				
Minä olen	Nainen	Mies		
Lapseni on	Tyttö	Poika	Kyllä	Ei
Saimme Perheentalon Pop UP toiminnasta tietoa helposti. Mitä kautta saimme tiedon?				
Toiminnan aikataulut olivat sopivat. Jos ei, niin mikä olisi sopiva aloitusaika?				
Käytännönjärjestelyt sujuivat hyvin.				
Keskustelin toiminnan aikana toisten kanssa.				
Osallistun jatkossakin Kuopion Perheentalon Pop Up toimintaan.				
Toivoisin Kuopion Perheentalon järjestävän seuraavia toimintoja / huomioivan toiminnassaan seuraavat asiat...				

LEIKKIVARJO



IDEOITA LIIKUNNALLISIIN TOIMINTATUOKIOIHIN



Sisällys

<u>JOHDANTO</u>	4
<u>TAIKAVARJOTUOKIO</u>	5
<u>TUTUSTUMISLEIKKI</u>	6
<u>LÄMMITTELY</u>	7
<u>VARJOLEIKKI</u>	8
<u>ILMAPALLOLEIKIT</u>	9
<u>RENTOUTUS</u>	10
<u>TUOLIJUMPPATUOKIO</u>	12
<u>TUTUSTUMISLEIKKI</u>	13
<u>TUOLIJUMPPA PALLON AVULLA</u>	15
<u>MARSSITUOLIJUMPPA</u>	16
<u>PARITUOLIJUMPPA</u>	17
<u>MUSIIKKILIIKUNTATUOKIO</u>	18
<u>LITSIS LÄTSIS-TUTUSMISLEIKKI</u>	18
<u>SADELAULU</u>	20
<u>ON SYKSY NIIN IHMEELLINEN</u>	21
<u>ORAVANPESÄ</u>	22
<u>AISTIT</u>	23
<u>KUULO</u>	23
<u>HAJU</u>	23
<u>TUNTO</u>	24
<u>SATUHIERONTA</u>	26
<u>RYHMÄSSÄ PELAILUA</u>	28
<u>OHJE SPIN LADDERIN VALMISTAMISEEN</u>	30
<u>HEITTOSEINÄ</u>	31
<u>NOPAT</u>	32
<u>KIMBLE</u>	33
<u>ONGINTA</u>	34

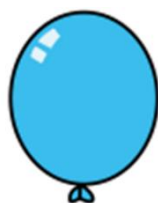
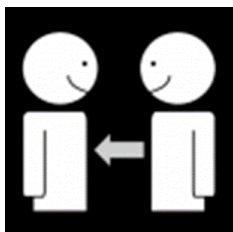
<u>HALLOWEEN</u>	35
<u>SILMÄMUNAKEILAU</u>	36
<u>KUMMITUKSEN HEITTO</u>	37
<u>ETSI</u>	38
<u>MUISTIPELI</u>	40
<u>LIMA</u>	41
<u>SAIPPUAKUPLAT</u>	42
<u>REKVISIITTA</u>	43
<u>VALOT</u>	44

JOHDANTO



Sähköinen opas on tehty Humakin toiminnallisena opinnäytetyönä Savaksen Lastu-projektille. Lastu-projekti tekee kehittämistyötä yhdessä muiden projektien kanssa Kuopion Perheentalolla. Työn on tehneet yhteisöpedagogiopiskelijat Kristiina Johansson ja Ritva Lehtovaara. Opas pohjautuu viiteen ohjaukseen, jotka toteutettiin Pop Up –toimintatuokioina Puijonlaakson asukastuvalla. Toiminta suunniteltiin soveltuvaksi vauvasta vaariin, huomioiden erityisen tuen tarpeet. Perheentalon arvojen mukaisesti huomioitiin mm. yhdenvertaisuus sekä esteettömyys.

Toimintatuokioiden suunniteluissa huomioitiin kalenterivuoden ajankohtaiset teemat esim. halloween. Pyrimme siihen, että näitä ohjeita voi muokata sekä yhdistää kohderyhmän tarpeisiin sopivaksi. Oppaassa on toimintojen tavoitteet **lihavoituna**, sekä ♥-merkillä eri vaihtoehtoja toimintoihin. Toiminnan alussa voit selkeyttää toimintatuokion kulkua käyttäen kuvia.

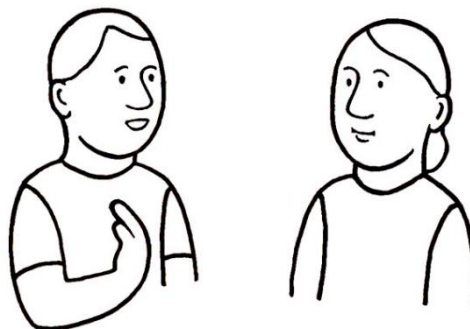
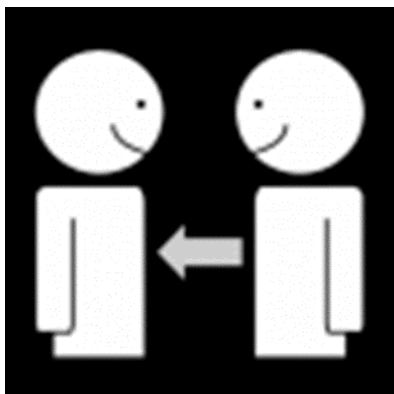




TAIKAVARJOTUOKIO



TUTUSTUMISLEIKKI



Tutustumisleikkejä käytetään ryhmäytymiseen. Sen avulla rohkaistaan osallistumaan ja luodaan avointa ja rentoa tunnelmaa mm. ryhmätyökentelyyn. Tutustumisen tavoitteena on kehittää erilaisten ihmisten uskallusta tutustua toisiinsa ryhmässä kontaktia ottamalla.

- ♥ Joukossa on yksi, jolla on salainen lahja. Lähtekää kätelemään toisianne ja kertokaa samalla oman nimenne. Jossain vaiheessa törmäätte henkilöön, joka antaa teille kätellessä salaa lahjan. Sen saatuanne jatkakaa esittäytymistä toisillenne, kunnes salaisen lahjojen jakajalla on vain yksi lahja jäljellä. Silloin hän paljastaa itsensä tuomalla julkisesti lahjan esille, ja mitä sillä tehdään. Tehkää lahjalla samoin.
- ♥ Mennään ringiin ja esitellään itsemme palon avulla. Ohjaaja ensimmäisenä esittelee itsensä ja sen jälkeen ojentaa tai heittää/vierittää pallon seuraavalle, joka vuorostaan esittelee itsensä ja laittaa pallon liikkeelle seuraavalle henkilölle. Kaikki käydään läpi.
- ♥ Halutessa tutustumisleikkiä voi jatkaa käänteisessä järjestyksessä. Se jolle jää pallo antaa haluamalleen henkilölle ja esittelee hänet. Kaikki käydään läpi taas. Käytä tarvittaessa vaihtoehtoisia kommunikaatioita.

LÄMMITTELY

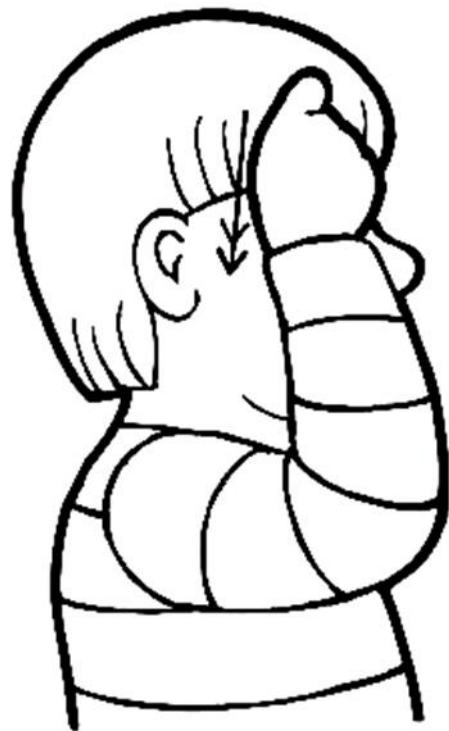


Harjoitteen avulla lämmitellään lihaksia. Samalla ryhmydytään ja harjoite vapauttaa ilmapiiriä.

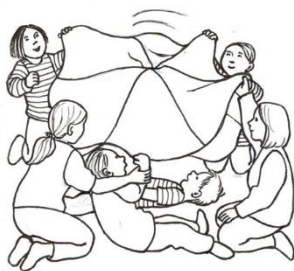
♥ Mitä olen päivällä tehnyt.

Jokainen voi kertoa vuorollaan yhden asian mitä on tehnyt päivän aikana ja samalla näyttää sen liikkeen avulla, jota muut ryhmässä toistavat.

Esimerkkinä voisi olla hiusten harjaaminen: liikuttaa kättä pään päällä kuin harjaisi hiuksiansa. Liike voi olla suureleistä ja/tai minimaalista sekä eri rytmillä. Jokainen tekee liikettä oman kykynsä mukaan, tarvittaessa voi avustaa.



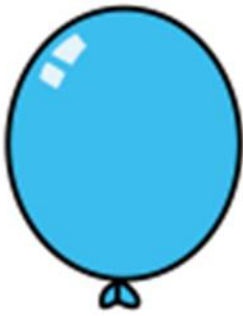
VARJOLEIKKI



Leikkivarjoleikkien tavoitteena on ryhmätyöskentely, jossa harjaantuu motoriset-, sosiaaliset- ja vuorovaikutustaidot. Välineiksi tarvitaan leikkivarjo tai voi käyttää esim. suurta viiltiä/lakanaa/kangasta sekä ilmapalloja.

- ♥ Aloita jakamalla osallistujat tasaisin välein varjon ympärille. Anna kokeilla miltä varjo tuntuu, voivat ravistella varjoa, tehdä aaltoja ja laaksoja. Nopeutta voi vaihdella. Aluksi rauhallisia aaltoja, sitten nopeammin ja nopeammin....
- ♥ Pysytään paikoillaan ja pyydetään nostamaan varjoa, laskemaan liikuttamaan oikealle, vasemmalle jne.
Tämä leikki auttaa hahmottamaan eri suuntia sekä samalla harjoittaa tasapainoa.
- ♥ Nostetaan varjo ilmaan ja katsotaan vastapäätä olevaan henkilöön. Yritetään muistaa vastapäätä olevan henkilön nimi.
- ♥ Lisätään ilmapalloja varjon keskelle yhtä monta kuin päätetään varjon nostamiskerroiksi. Ilmoitetulla nostojen lukumäärällä pyritetään saamaan pallot putoamaan varjolta. Kun nostot on tehty, tarkistetaan, kuinka monta palloa on saatu pudotettua ja kuinka monta on jäljellä.
- ♥ Yritetään yhdessä saada pallo ohjaajan antamaan värialueeseen.
- ♥ Osa osallistujista voi mennä istumaan/makaamaan lattialle varjon alle. Muut heiluttelevat varjoa ylös ja alas eri rytmillä.

ILMAPALLOLEIKIT



Leikkien avulla tavoitteena on harjoittaa motorisia taitoja (silmän ja käden yhteistyötä), kehonhahmottamista sekä vuorovaikutustaitoja. Leikkiessä tulee avaruudellinen ja suuntien hahmottamista. Ilmapallo voi mennä rikki, muista mainita asiasta ja varmistaa, ettei kukaan pelkää erityisesti voimakkaita ääniä.

- ♥ Yritetään pitää pomputtamalla ilmapalloa ilmassa mahdollisemman pitkään. Tarvittaessa voit käyttää apuna esim. sulkapallomailaa.
- ♥ Jokaiselle osallistujalle jaetaan oma ilmapallo. Äänimerkistä aletaan pomputtaa ilmassa palloa. Vaikeutta voi lisätä siten, että toinen käsi olisi selän takana ja vain toisella saa koskea palloon.
- ♥ Pomputellaan pareittain ilmapalloa toiselta toiselle. Voi kokeilla eri kehonosilla.



RENTOUTUS



Rentoutuminen avulla saadaan vietyä rauhoittavia viestejä kehoon. Rentoutumisen avulla saadaan lihaksien jännitystä laukeamaan ja mielen rauhoittumaan, kokee hyvänolon tunnetta.

Lapsen on helpompi olla paikallaan sekä tuntea kehon osiaan mielikuva rentoutusharjoitusten avulla. Tee olo mukavaksi, käytä tarvittaessa jumppapatjoja tai vilttejä sekä tyynyjä. Katso, että osallistujalla on mukava ja lämmin olla. Pyri tuokio pitämään rauhallisena. Lue alla oleva teksti rauhallisesti käyttäen taukoja hyväksi. Halutessaan taustalle voi laittaa soimaan rauhallista musiikkia.

Rentoutusharjoituksia:

♥ <https://www.youtube.com/watch?v=7h3wS82TkkA>

♥ https://www.youtube.com/watch?v=HAwooy6Y1q4&list=PLxs1oOOTHf1wvCKJC_oBXLfaygHtWbrqa

♥ <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

♥ http://www.sufuca.fi/fi/calm_imagination_from_the_lake.pdf

♥ Mielikuvaharjoitus – hiekkaranta

Ota mukava asento. Valitse sellainen asento, jossa pystyt olemaan kokotuokion ajan.

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos nenän kautta. Keskity nyt hetki hengittämiseen.

Kuvittele käveleväsi kesäisellä merenrannalla.

Aamuaurinko paistaa vielä matalalta, mutta rannan lokit jo kirkuvat. Tunnet auringon lämmön ihollasi.

Mereltä tuleva tuuli tarttuu hiuksiisi.

Olet paljain jaloin. Jokaisella askeleella varpaasi uppoavat viileään hiekkään.

Kuljet nousevaa aurinkoa kohti.

Kävelet vedenrajaan ja tunnet viileän veden jalkojesi alla.

Kuulet jokaisella askeleellasi veden loiskahdusta ja tunnet, miten vesipisarot roiskuvat säärille.

Jatkat matkaasi kuivalla hiekalla.

Aurinko on noussut jo korkealle ja se lämmittää hiekan pian lämpimäksi.

Istahdat rannalle katselemaan merelle.

Vesi välkehtii ja kimaltaa.

Vain pieni tuulenvire tuntuu kasvoilla.

Kuulet lokkien kirkunaa ja veden kevyttä liplatusta, kun pienet aallot rantautuvat.

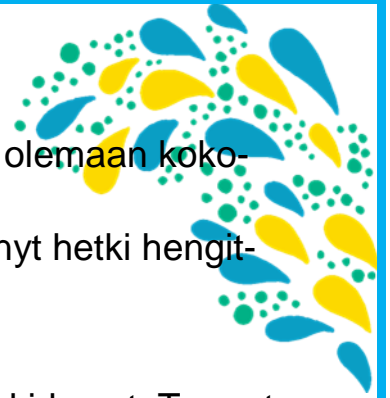
Hengität keuhkoihisi raikasta meri-ilmaa.

Nautit rannan rauhallisuudesta. Vain linnut ja vesi liikehtivät.

Tunnet olosi lämpimäksi ja raukeaksi. Sinun on hyvä olla.

Palaa nyt hitaasti tähän hetkeen laskemalla mielessäsi viiteen.

Nyt olet valmis avaamaan silmäsi. Tunnet itsesi voimistuneeksi ja virkistyneeksi.

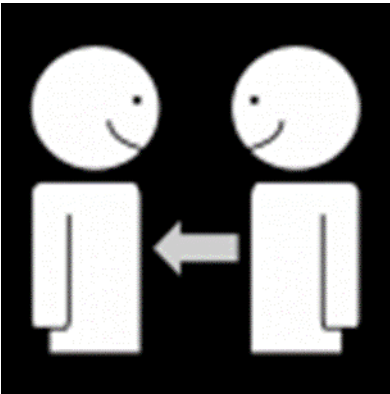




TUOLIJUMPPATUOKIO



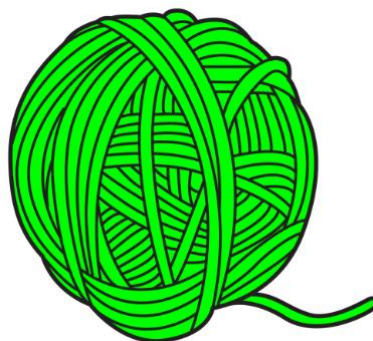
TUTUSTUMISLEIKKI



Tarkoitus vähentää osallistujien jännitystä ja auttaa heitä tutustumaan toisiinsa ja opettelemaan toistensa nimet.

♥ Lankakerällä tutustuminen

Istutaan piirissä. Ohjaaja voi aloittaa heittämällä lankakerän jollekin toiselle ja samalla kertoo nimensä. Jokainen lankakerän saanut osallistuja pitää langasta kiinni. Näin lankakerä kiertää piirissä muodostaen hämähäkkiverkon. Lopuksi verkko puretaan heittämällä sille henkilölle mihin lanka osoittaa. Samalla sanotaan vastaanottajan nimi.



LÄMMITTELY



Lämmittelyleikin tarkoituksena on lihasten ja kehon lämmittäminen ennen tuolijumppaa.

Mielikuvajumppa tehdään istuen ringissä. Muista ottaa huomioon tarinassa ja liikkeissä osallistujien kunto. Jumppaa voidaan tehdä sekä pienillä ja suurilla liikkeillä. Taustalle voi laittaa soimaan tarinaan sopivia ääni tai musiikkia. Ohjaaja voi kysymyksillä viedä tarinaa eteenpäin, että esim.: ”Taitaa olla kaunis ilma, mitä meidän kannattaisi laittaa päälle?”

- ♥ Marjaretki: matkalle lähtö kotoa/pukeminen, metsään meno pyörällä/autolla, metsään saapuminen sammaleella kävely, marjojen poiminta, eväiden syöminen, eksyminen, karhu, pako, lepääminen, kotimatka... Tarinan aikana voi myös tarkkailla eläimiä, nauttia auringosta/tuulesta ja samalla voi muistella kertomalla omia metsäretkikokemuksia.
- ♥ ”Mitä tapahtuu äitienpäivän päivänä”: Jokainen näyttää oman liikkeen: hiusten kampaaminen, vuorotellen kummallakin kädellä, kahvinkeitto, kahvipurujen teko, leipominen, taikinan vaivaaminen, kauliminen, kukkien poiminen ja ojentaminen jne.

TUOLIJUMPPA PALLON AVULLA



Tavoitteena mielekästä liikuntaa ryhmässä, tehdä liikkumisesta mielekäästä ja lisätä hyvinvointia. Liikkeiden avulla kehittää lihasvoimaa sekä tasapainoa. Taustalle voi laittaa soimaan rytmikästä musiikkia esim. latinainen musiikki,

Cuban instrumental music salsa:

<https://www.youtube.com/watch?v=GqCXG9a2qi8>

1. Pidä pallo käsien välissä, kurkota eteenpäin ja tuo takaisin rinnalle (lapselle)
2. Vie pallo molemmin vasemmalle kauaksi, rinnalle, oikealle kauaksi.
3. Vie pallo yhdellä kädellä vasemmalle kauaksi, rinnalle ja sitten oikealle kauaksi. Sama toisella kädellä.
4. Pidä pallo oikeassa kädessä ja kosketa sillä lattiaa. Vaihda vasempaan käteen ja kosketa lattiaa.
5. Vie pallo vuorotellen kummankin jalan alta kädestä toiseen.

MARSSITUOLIJUMPPA



Taustalla reipasta musiikkia esim. latinalainen musiikki tai suomalaista marssimusiikkia:

<https://www.youtube.com/watch?v=10VGe34dT8&list=PLHUiSDCvi5Lb0o1FkwdS6FYOCr1OSy-du>

1. Marssitaan istuen. Kädet heiluvat mukana.
2. Jatketaan marssia ja samalla ojennetaan kädet nyrkissä vuorotellen eteen.
3. Nostetaan hartioita kohti korvia.
4. Pyöritetään hartioita ensin eteenpäin ja sitten taakse päin.
5. Nostetaan sormet hartioille. Kierretään vartaloa: oikealle, keskelle, vasemmalle, jne.
6. Nostetaan vuorotellen polvia ylös.
7. Kädet suorina eteen, käännetään kämmenet vuorotellen kohti kattoa ja lattiaa.
8. Nostetaan polvea ja kosketetaan sitä vastakkaisella kyynärpäällä. Sama toisinpäin.
9. Kurkotetaan toinen käsi eteen ja vedetään sitten kyynärpäätä pitkälle taakse. Käden ollessa edessä, sormet harallaan ja takan nyrkissä (vedetään köyttä). Sama toisella kädellä.
10. Nostetaan käsi sylistä kohti leukaa, kyynärpäät osoittavat koko ajan sivulle.

PARITUOLIJUMPPA



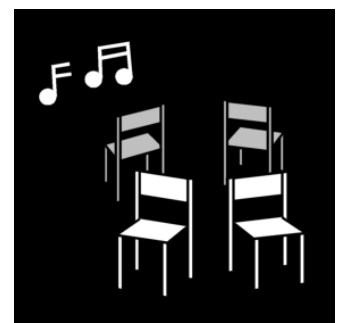
Tavoitteena on liikkeiden avulla harjoittaa motorisia- sekä vuorovaikutus taitoja. Otata ohjatesa huomioon, että parit voivat olla eritasoisia. Taustalla voi soida edellä mainittua latinalaista musiikkia tai ryhmän toivomaa.

1. Heitellään palloa toiselta toiselle.
2. Otetaan kädet käsiin ja sahataan käsillä niin, että kädet vuoroin koukistuvat ja suoristuvat. Sahataan eri korkeuksilla.
3. Kädet käsissä heijataan puolelta toiselle.
4. Lyödään kädet reisiin ja parin kanssa yhteen.
5. Kämmenet vastakkain tehdään iso ympyrä molempiin suuntiin.
6. Ensin pari koskettaa oikealla kädellä parinsa oikeaa polvea, eli ristiin. Sitteen vasemmalla kädellä parin vasenta polvea. Pari toistaa samat. Vauhdin lisääminen.
7. Kädet parin käsissä kiinni voi olla lomittain. Nostetaan toisen puolen kädet ylös ja kumarrutaan kurkistamaan käsien alta. Sama toiseen suuntaan.

TUOLIJUMPPATUOKION LOPUKSI

voi tanssia ”Hula Hula”-tanssi vapaasti joko istuen tai seisten. Robin Hula Hula:

<https://www.youtube.com/watch?v=PrdLPHFN9Xg>

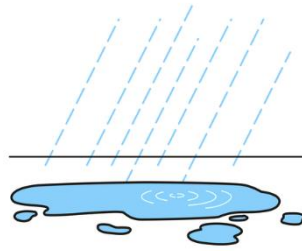
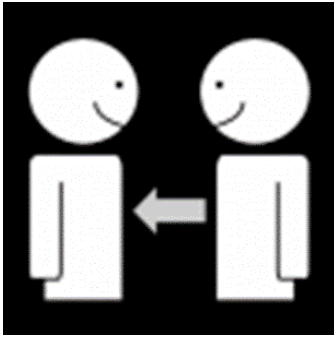




MUSIKKILIIKUNTATUOKIO



LITSIS LÄTSIS-TUTUSMISLEIKKI



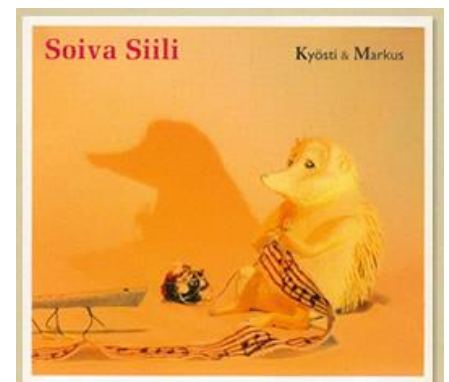
Tavoitteena on tutustua toisiin osallistujiin esittelemällä oman nimensä. Istutaan ”lätäkköpiirissä”, missä läsitään jalkoja maahan.

Spotifysta löytyy Soiva Siili Kyösti ja Markus - levy, jossa on kyseinen kappa-
le. <http://www.soivasiili.fi/ui.php?a=15>

Jokainen esittelee itsensä vuorotellen esim. Sateeseen Maijan jätätkö? Tässä Maija Litsis lätsis litsis... Laulun rytmiä voi vaihdella.

*On niin hämärää, vettä sataa märkää. Kun ei näe eteenpäin, astuu kastuu
lätäkköön näin! Litsis lätsis lätäkkö. Sateeseen mut jätätkö?
Litsis lätsis litsis lätsis lätäkkö!*

*On niin hämärää, vettä sataa märkää. Kun ei näe ylöspäin, astuu kastuu lä-
tääkköön näin! Litsis lätsis lätäkkö. Sateeseen mut jätätkö?*



SADELAULU

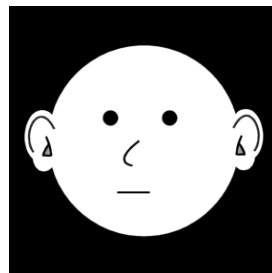


Kehorytmin avulla opetellaan tuntemaan musiikin syke, kehittää rytmittäjua, motoriiikkaa, rentoutumista ja musiikin kokemista kehollisesti.

Sade-laulun löytää esim. Spotifysta Esa Lamposen & Resonaarigroup Muskaripelle-levyltä.

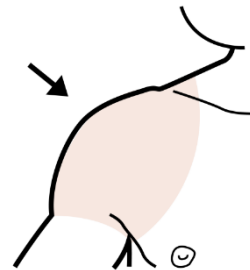
Istutaan perätysten parin kanssa ja takana istuva ropisuttaa sormen päillä sadepisaroiita parinsa päähän. Sateen rummuttaessa taputellaan olkapäille ja sateen valuessa virtanaan silitetään parin olkapäitä ja selkää. Vaihdetaan parien osia niin että toinenkin sai rentoutuksen. Sateen ropinaa voidaan tehdä myös itselle eri kehon osiin. Voit käyttää apuna kuvia eri kehonosista.

*Sataa, sataa aina, aina vaan
Sateenropinan kaikki kuulla saa
Sataa, sataa aina, aina vaan
Katollakin pisarat tanssii taas*



pää

*Kuule kuinka sade näin rummuttaa
Ra-ta-ta-ta tam-tam-tam-tam-taa
Kuule kuinka sade näin rummuttaa
Ra-ta-ta-ta tam-tam-tam-tam-taa*



olkapää

*Virtanaan vesi valuu vaan
Virtanaan vesi valuu vaan*



selkä

ON SYKSY NIIN IHMEELLINEN



Tavoitteena rytmisoittamissa on vuorovaikutustaitojen kehittyminen. Opitaan toisten kuuntelemista ja huomioimista, keskittymistä sekä oman vuoron odottamista.

"On syksy niin ihmeellinen" – kappaleen löytää
<https://www.youtube.com/watch?v=IVfZR4fDMnk>

Jokainen valitsee mieleisen rytmisoittimen. Laulun aikana ohjaajan oheistuksen mukaan soitetaan yhdessä ja erikseen esim. rytmimunat soittavat ja sen jälkeen tamburiinit jne.

*On syksy niin ihmeellinen. Minä kaikkea ymmärrä en.
Miten vihreä maa, värin uuden nyt saa,
linnut lentävät merien taa.*

*Mihin siilit ja etanat käy? Niitä syksyllä missään ei näy.
Mihin pois katoaa, missä siilien maa,
mullan allako ne asustaa?*

*Kuka vaahterat kauniiksi saa, värit muuttaa ne, nyt punertaa?
Kuka pensselillään lehdet käy värjäämään?
Missä maalarin tuon kotimaa?*

*Miten kypsyvät puolukat nuo? Mistä karpalot päälle saa suo?
Mikä punertumaan saapi marjat ja maan?
Syksyn ihmeitä kaikki on vaan.*

*On syksy niin ihmeellinen, minä kaikkea ymmärrä en.
Miten muutoksen saa koko kesäinen maa?
Värit hehkuvat nyt loistossaan.*

ORAVANPESÄ



Tavoitteena rentoutuminen ja aistien sekä mielikuvituksen herätteleminen.

Toimintaa pohjustetaan kyselemällä esim. minkälaisia eläimiä voi nähdä syksyllä. Voidaan ottaa mukaan aistit kuuntelemalla metsän ääniä, haistelemalla ja tunnustelemalla esim. käpyjä, jotka olisivat pussissa ja kysytään: ”Mikä eläin syö näitä?”. Tämän avulla voisi rajata eläimet oraviin. Sen jälkeen mentäisiin ”oravanpesään nukkumaan” eli käärönä lattialle esim. vilttien päälle ja vanhemmat piirtäisivät kuvia lastensa selkään kyseisestä laulusta.

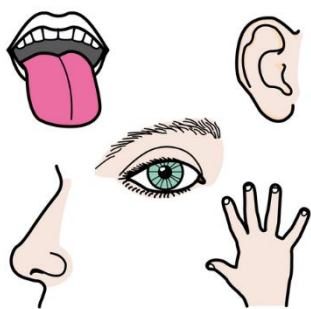
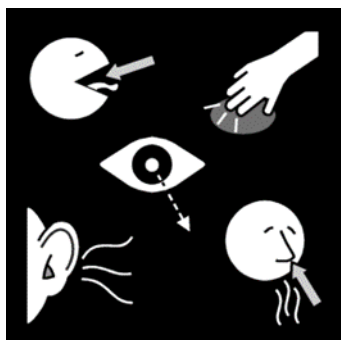
*Kas kuusen latvassa oksien alla
on pesä pienoinen oravalla;
sen poikaset siinä ne leikkiä lyö
ja pikku hampahin siementä syö.*

*On siinä vihreä vilpoinen katto
ja naavoista lämpöinen lattiamatto
ja pikkuruikkuiset ikkunat
ja vuoteena sammalet vihannat.*

*Kun talven tuulet ne metsässä laukkaa
ja lumet ne lentää ja pakkanen paukka,
niin oravan pesästä pienoinen pää
se ikkunan reiästä pilkistää.*

*Ja kuusonon tuutivi tullessa ehtoon
siell' oravan poikasen tuttuhun kehtoon
Ja elämä heillä on herttaisia,
kun kuusen latvassa keinua saa.*

AISTIT



Tavoitteena antaa aistikokemuksia ja annetaan mahdollisuus aistitiedon kehittymiselle. Aistien avulla muodostetaan käsitys omasta kehosta ja ympäröivästä maailmasta sekä niiden avulla muodostamme kokemuksia ja muistoja.

KUULO



Sadekepin teko-ohje:

<http://www.roima.fi/sadekeppi.htm>



HAJU



Purkkeihin voi laittaa joko keinotekoisia tuoksuja tai materiaaleja, joiden tuoksun yhdistää metsään esim.: sammalta, männyn/kuusen havuja, multaa jne.

TUNTO



Aiheeseen liittyvät pehmolelut.





Tunnustella luonnon materiaaleja
esim. käpyjä, sammalta pussin si-
sälle.



Ilmavirran, tuulen tunnetta voi
tuottaa huivien avulla.

SATUHIERONTA



Tavoitteena auttaa rauhoittumaan sekä rentoutumaan, lisätä läsnäolevaa vuorovaikutusta ja auttaa kehonhahmottamista. Luodaan rauhallinen tunnelma ennen satuhieronnan aloitusta. Halutessaan taustalle voi laittaa soimaan rauhoittavaa musiikkia. Voit istua tai maata lattialla esim. jumppamatjan tai vilttien päällä, kuitenkin niin että sinulla on mukava olla. Rentoutus tehdään pareittain ja voidaan vaihtaa osia niin, että kumpikin saa silloin hieronnan. Ohjaaja lukee rauhallisella äänellä tekstin (muista hiljaiset hetket/tauotus) ja ohjaa esimerkillä oheistaa hierontaa. Muista, että kosketus pitää olla miellyttävää.

Lisätietoa: <http://satuhieronta.fi/mita-satuhieronta-on/>



♥ METSÄRETKI



*Lähden metsään kävelemään
(kävelyaskeleita kämmenellä)*

*Tuttu polku johdattaa minut metsänportista sisään
(piirretään portti sormilla selkään)*

*Polku kiemurtelee tiheän kuusikon halki
(maalaa kämmenellä polun reitti selkään)*

*Aurinko lähettelee säteitään oksiston läpi ja valaisee pehmeän sammalikon
(sormilla auringonsäteiden vetoja päästä yläselkään, käsiin ja koko selkään)*

*Puiden takana vilahtaa oravaheiluhäntä, ja hetken kuluttua se keikkuu kuusenoksalla yläpuolellani
(sormilla oravan pehmoisen hännän kuva, ja oravan kiipeämistä toiselle olkapäälle)*

*Vain naavatupsut heiluvat syystuulessa
(pehmeää liikettä)*

*ja muutama sadepisara tipahtaa maahan
(sormilla sadepisaroita)*

*Kauempänä metsässä kuuluu vaimea tikannaputus kelopuussa
(muutaman kerran helliä koputuksia selkään)*

*ja astelen hiljaa polkua eteenpäin
(kävelyaskeleita kämmenillä)*

Laske kädet lopuksi selänpäälle lopetuksen merkiksi.

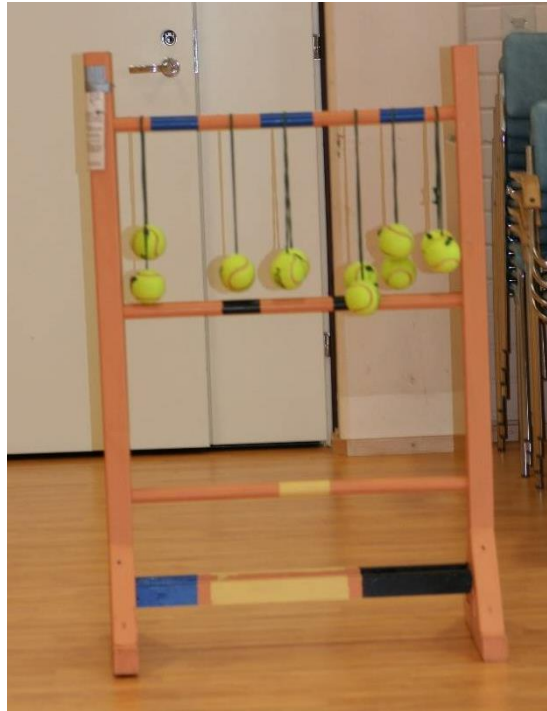
Tekijät: Maiju Kuukasjärvi, Sari Nieminen (Taikapuu-satuhieronnan perusteet. Taikapuu-satuhierontavalmennus työkirja. Tarina ja Kosketus oy 2015 Sanna Tuovinen)



RYHMÄSSÄ PELAILUA



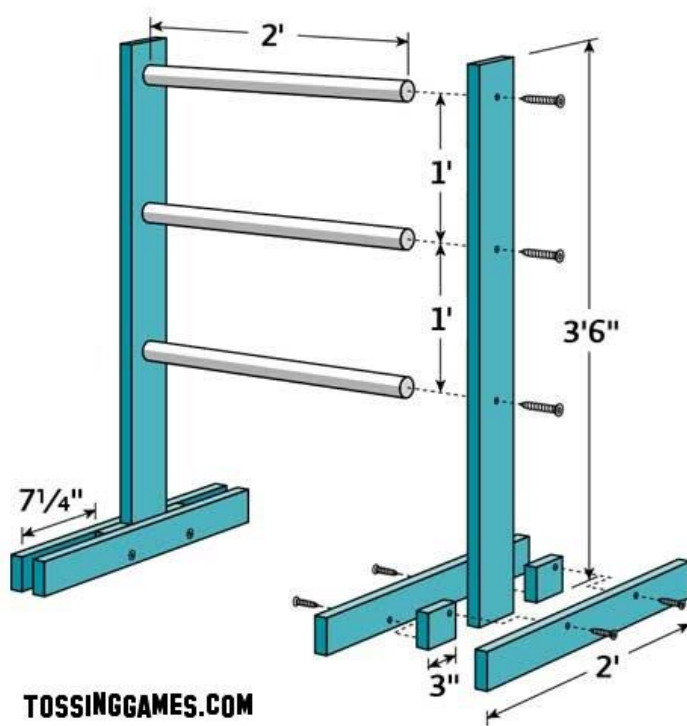
SPIN LADDER



Aseta Spin Ladder-teline niin, että on tilaa sekä edessä sekä takana. Pelivälineenä on toisiinsa kytketyt pallot, joita heitetään Spin Ladder -telineeseen tarkoituksena saada ne kiertymään eriväristen tankojen ympärille. Pidä kiinni yhdestä pallosta ja heitä pallopari kohti telinettä. Kaikki pelaajat heittävät palloparinsa ennen pisteiden lasku. Heittäessä vuorotellen on mahdollista pudottaa heittämällä toisen heittämän palloparin tangolta.

- ♥ Pisteet: Alin tanko: 3 pistettä. Keskimmäinen tanko: 2 pistettä. Ylin tanko: 1 piste. Maahan pudonneesta tai pudotetusta pallosta ei saa pisteitä. Pelaaja joka ensimmäisenä saa 21 pistettä on voittaja. Voittoon tarvitaan tasan 21 pistettä. Jos pelaaja omalla vuorollaan ylittää 21 pisteen rajan, ei kyseiseltä kierrokselta kerry tälle pelaajalle lainkaan pisteitä ja vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle, kunnes joku pelaajista saavuttaa pisteluvun 21.
- ♥ Voit myös muuttaa pistelaskentaa tarvittaessa helpommaksi. Pelaaja heittää kaikki palloparit yksitellen omalla heittovuorollaan. Pisteet: Ylin tanko (sininen): 3 pistettä. Keskimmäinen tanko (musta): 2 pistettä. Alin tanko (keltainen): 1 piste. Myös voi ottaa ihan alimman tangon mukaan, jossa pisteet tulevat värialueen mukaan johon pallopari on jäänyt.

OHJE SPIN LADDERIN VALMISTAMISEEN



<http://tossinggames.com/thread/1326/ladder-game-plans>

<https://www.wikihow.com/Make-a-Ladder-Golf-Game>

Palloparin voi valmistaa kahdesta tennispallosta, jotka voi liittää toisiinsa pujottamalla pallojen läpi trikookuteen.

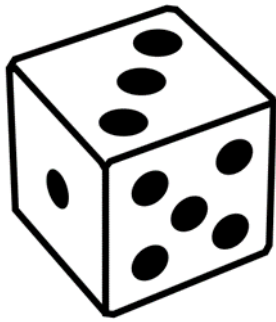
HEITTOSEINÄ



Heitetään hernepusseja yrittäen osua seinän reikiin. Henkilö jonka on vaikea heittää voi putken avulla vierittää palloja seinän alareunan aukoista.



NOPAT

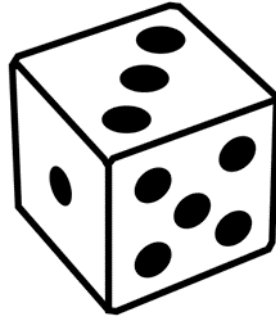


Isojen noppien avulla voi pelata monia erilaisia leikkejä esim. väriä. Mielikuvitusta vaan yhdessä käyttämään.

- ♥ Esitysleikki: nopan pyörytyksen jälkeen matkitaan tai esitetään jotain, esim. ykkösellä hauku kuin koira, kakkosella esitä kissaa, kolmosella matki autoa jne.
- ♥ Nopan jokainen numero merkitsee jotain tiettyä suoritusta: Ykkönen on vaikkapa hypi tasajalkaa, kakkonen tee kaksi kuperkeikkaa, kolmonen nosta kädet ylös kolme kertaa



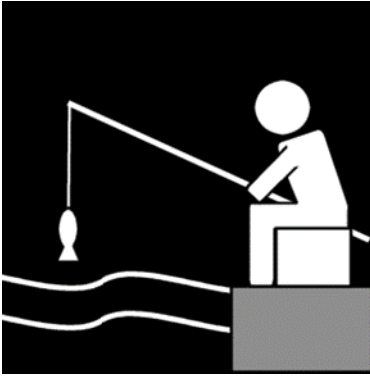
KIMBLE



Voit käyttää Kimble-lautapelin sääntöjä, tarvittaessa voit helpottaa sääntöjä. Voit tehdä lattialle suuren Kimble-peli esim. leikkaamalla pahvista ympyrät sekä ottaa nappuloiksi leluautot.



ONGINTA



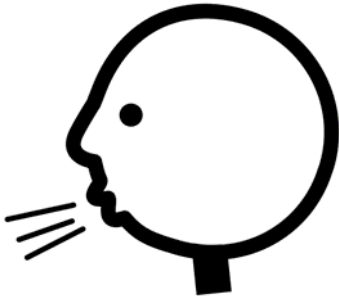
Piirrä pahville erilaisia kaloja ja laita kalan silmäksi haaraniitti. Tee onki jonka päässä on magneetti. Halutessasi voi kalan nurjalle puolelle laittaa runon tai tehtävän.



HALLOWEEN

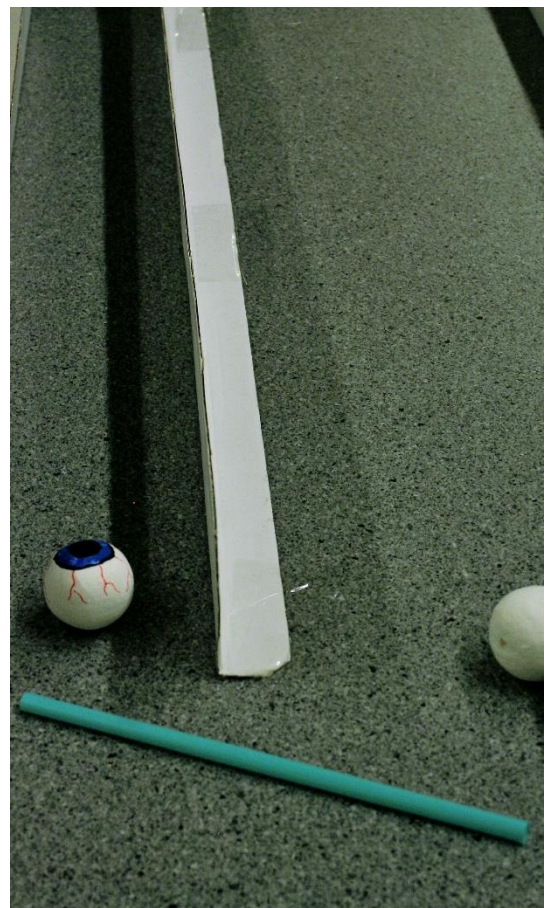
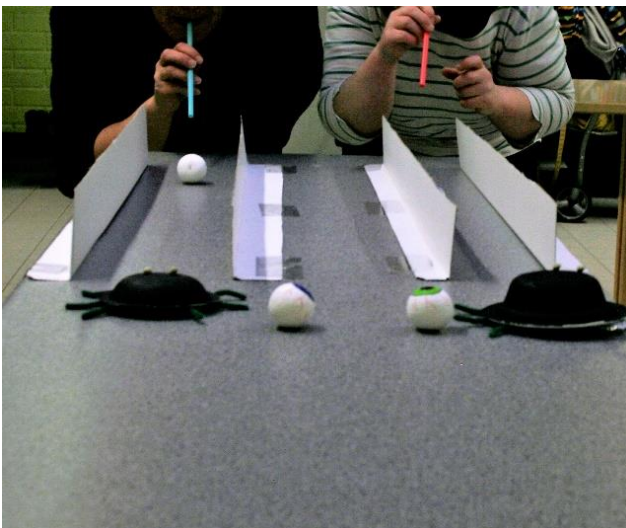
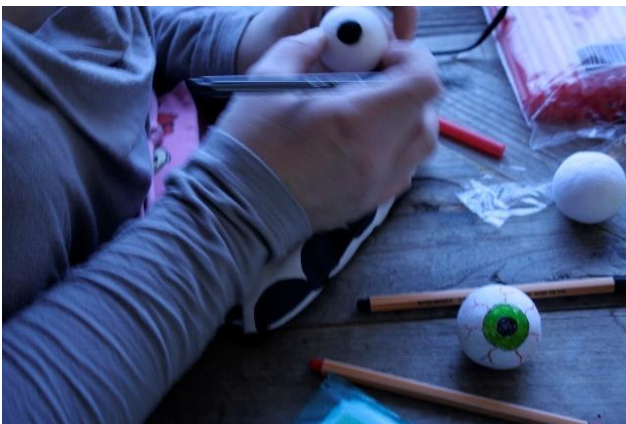


SILMÄMUNAKEILAUUS

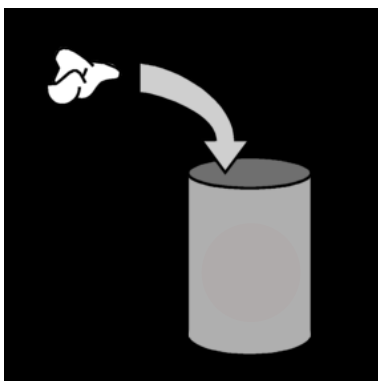


Tarvitset:

- massapalloja, joihin on piirretty
 - pillejä puhaltamiseen
 - pahvia, josta taitellaan pöydälle radan seinämät
 - maalarinteippiä, jolla kiinnität tarvittaessa esim. pöydänpintaan radan
- Puhalla pilliin ja pyri saamaan massapallo radan päähän koskematta siihen.



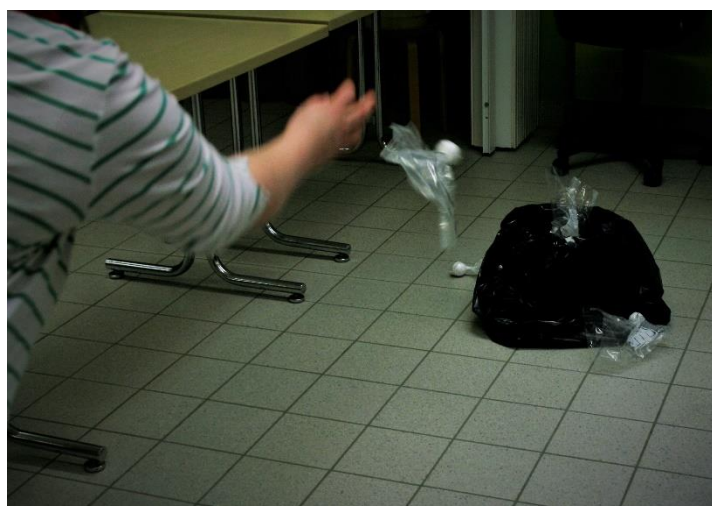
KUMMITUKSEN HEITTO



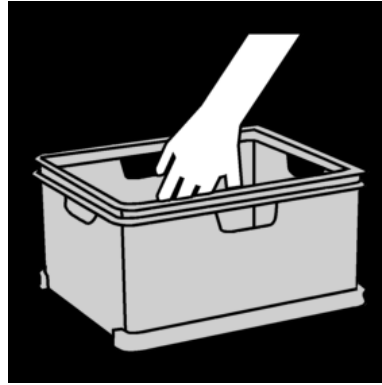
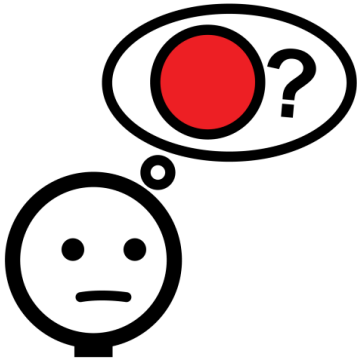
Tarvitset:

- massapalloja
- muovipusseja
- tussin, jolla piirrät kummitukselle silmät ja suun
- teippiä
- astia/ämpäri

Heitä sovitun matkan päästä ämpäriin haamuja.



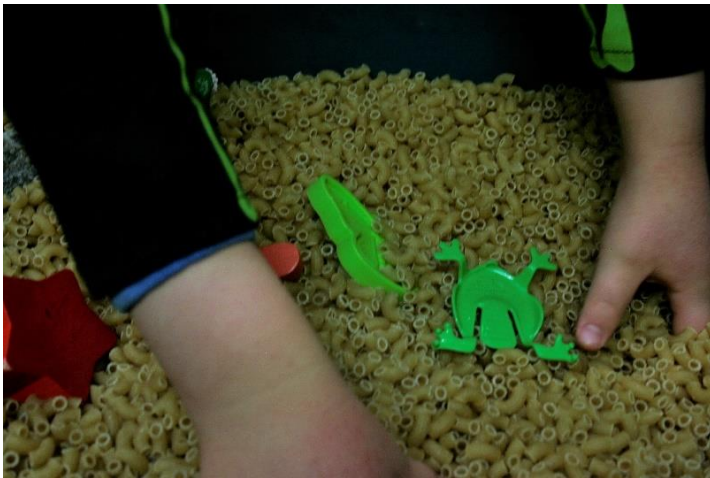
ETSI



Tarvitset:

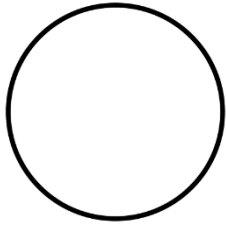
- laatikon
- makaroneja
- esineitä
- kuvia etsittävistä esineistä/muodoista

♥ Piilota esineet makaroneihin ja etsi kuvien antamien vihjeiden avulla ne.

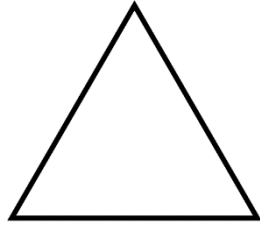




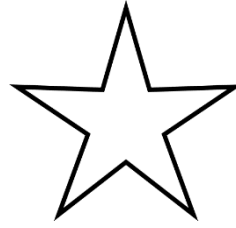
♥ Voit myös erimuotoja laittaa pussiin ja tunnustelemalla etsiä niitä.



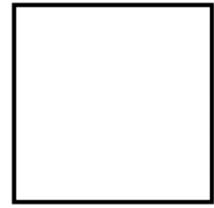
PYÖREÄ



KOLMIO



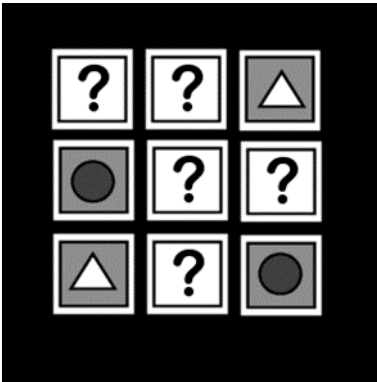
TÄHTI



NELIÖ



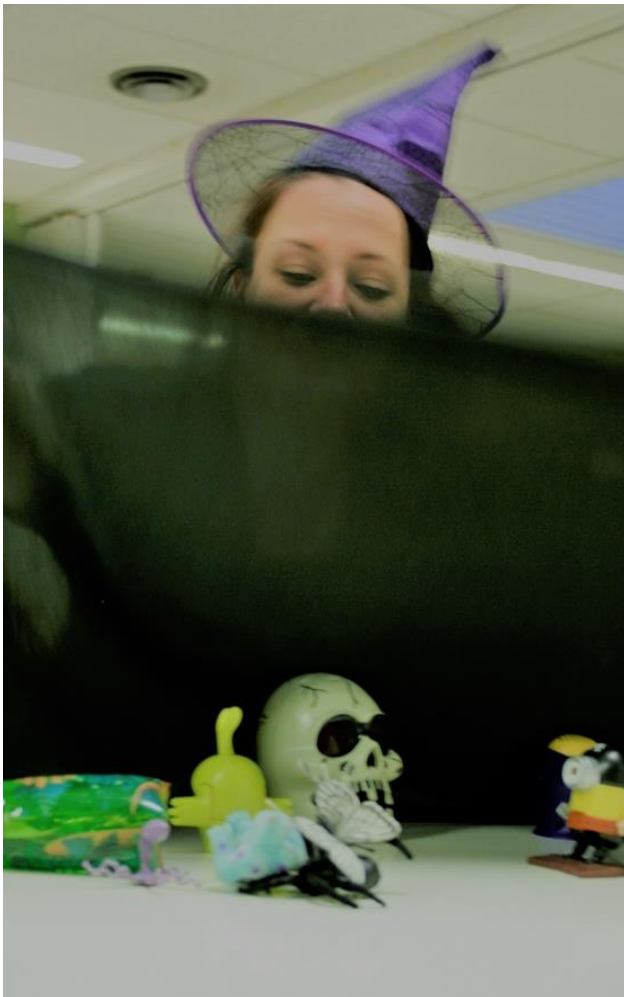
MUISTIPELI



Tarvitset:

- huivin/kankaan
- teemaan sopivia esineitä

Laita esineet pöydälle ja katsokaa hetkenaikaa. Laita muistiin mitä esineitä on pöydällä. Pelaajat kääntyvät ja pelin ohjaaja ottaa yhden tai useamman esineen pois huivin alta. Mikä esine puuttuu?



LIMA



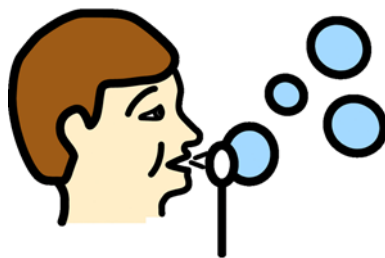
Tarvitset:

- astian
- perunajauhoja
- vettä
- mikroaaltouunin
- elintarvikeväriä
- ruokaöljyä

Mittaa astiaan pariruokalusikallista perunajauhoja ja päälle ohuelti vettä sekä halutessasi elintarvikeväriä. Sekoita kunnes on maitomainen. Laita noin minuutiksi mikron. **ÄLÄ** koske seokseen ennen kuin se on jäähtynyt. Voit laittaa ruokaöljyä tarvittaessa estämään käsiin tarttumista.



SAIPPUAKUPLAT



Tarvitset:

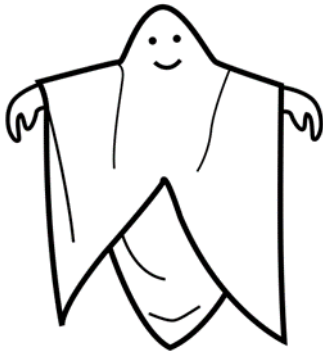
- 3 l vettä
- 0,5 kg sokeria
- 0,5-1 dl tapettiliisteriä
- 2,5 dl Fairyä

Keitä vesi ja sekoita sokeri liukenemaan kuumaan veteen. Anna liuoksen jäähtyä huoneenlämpöiseksi. Lisää liisteri ja Fairy, jonka jälkeen sekoita hämmentäen. Anna seoksen seisoa vuorokauden, jonka jälkeen seos on valmis käytettäväksi. Säilyy joitakin kuukausia suljetussa astiassa. Suositellaan käytettäväksi ulkona, koska liuoksen aineet sotkevat pintoja.

Voit ostaa kaupasta kuplakehikoita tai tehdä itse esim. taivuttamalla rautalankaa tai puun oksia (koivu), sulkapallomailasta irrottamalla verkon. Saippuakuplaseos kannattaa laittaa laakeaan astiaan tai ämpäriin, johon kehikon voi kastaa kerralla.



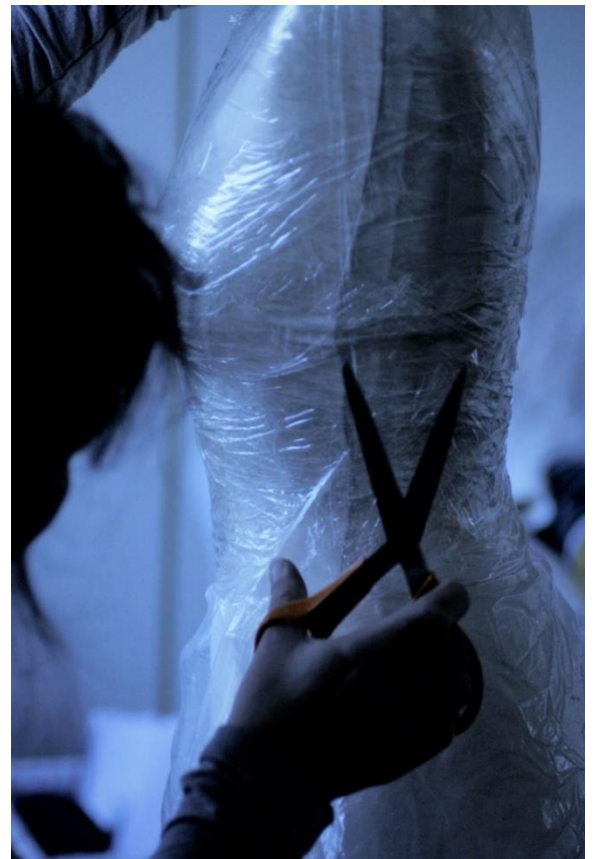
REKVISIITTA



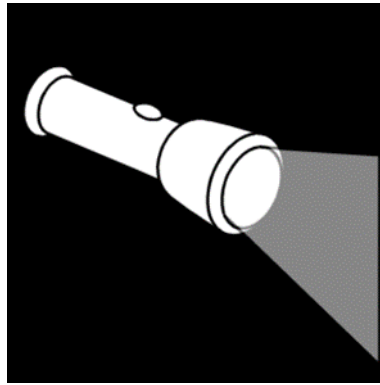
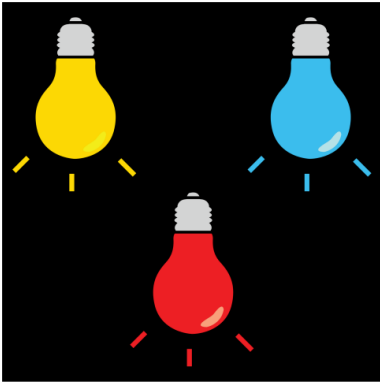
Tarvitset:

- läpinäkyvää pakettiteippiä
- sakset
- valot
- suuri läpinäkyvä pussi
- (siimaa ripustamiseen)

Kääri teippiä ihmisen tai mallinuken päälle. Leikkaa sivusta teippaus auki ja irrota muotista. Teippaa sauma kiinni. Teippaa kiinni muovipussi helmaksi. Voit laittaa sisälle esim. patterikäyttöiset jouluvalot. Voit tehdä eri raajoista esim. jalasta samalla menetelmällä.



VALOT



Tarvitset:

- erilaisia valonlähteitä

Jos tilaa ei ole mahdollista pimentää voit tehdä erillisen tilan esim. mustilla jätösäkeillä.

