



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Perheliikuttajan

ABC

OHJEITA JA VINKKEJÄ SEURATOIMIJOILLE

Voimistetaan Suomea
**VETO- JA PITOVOIMAA
VOIMISTELUUN**

 SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Lisää vain liike.
suomaliskunta.fi

Sisältö ja tarkoitus

- Materiaali sisältää yleisiä vinkkejä toiminnan organisointiin, neuvoja ja ideoita ohjaajalle sekä lyhyen vuorovaikutuskoulutuksen ohjaajan työn tueksi.
- Materiaalista löytyy vinkkejä sekä seuran toimihenkilöille että ohjaajille.
- Perheliikunta voi olla ohjattua tai omatoimista. Tästä ja muista hankkeen uusista perhemateriaalista saa vinkkejä molempiin!
- Materiaalin täydentää hankkeen nettisivuille koottu materiaalipankki vahoista ja uusista perheliikuntamateriaaleista.

Perheliikunta.fi – ohjaa ja innosta!



Perheliikunta on kaikkien perheiden juttu

- **Perheliikunta on vastaisku istumiselle, aktiivista yhdessäoloa,** joka vahvistaa vuorovaikutusta ja tuo positiivista mieltä ja oloa kaikille osallistujille.
- **Lapset, nuoret, aikuiset ja ikinuoret yhdessä** – perheliikunnan tarjoama leikillisuus on yhteinen yhdessäolon kieli, joka ei rajoitu vain vanhempiin ja alle kouluikäisiin lapsiin. Sen keinoin voidaan vahvistaa niin asuinympäristön tasavertaisuutta ja suvaitsevaisuutta kuin sukupolvien ketjua.
- **Perheliikunta voi olla myös pienyhteisöliikuntaa,** esim. pari aikuista ja koko naapuruston lapset yhdessä.
- Perheliikunta tukee myös aktiivisesti harjoittelevan lapsen liikuntapalettia ja seura voi tukea ja vinkata perheitä tähän esim. kesäkaudella.



Perheliikunnan keskeisiä tavoitteita ovat:

- perheen sosiaalisen vuorovaikutuksen edistäminen
- kaikkien perheenjäsenten fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen sekä
- lasten ja nuorten kasvatuksen ja kokonaisvaltaisen kehityksen, kuten luovuuden ja itsetuntemuksen, tukeminen
- ilo



Miksi perheliikuntaa?

- Ohjattua perheliikuntaa järjestetään paljon eri tahojen toimesta ja se on suosittua toimintaa.
- Seuran toiminnassa perheliikuntaryhmät tarjoavat usein ensikosketuksen seuran toimintaan lapselle ja vanhemmallekin.
- Jo pelkkä perheiden yhteisen liikunnallisen ajan ja tekemisen tarjoaminen on arvokasta, mutta perheliikuntatuntien on hyvä olla myös sujuva polku seuran muuhun toimintaan.
- Ohjattu perheliikuntatunti on hyvä tapa lapselle opetella motorisia perustaitoja, harrastustaitoja ja ohjatussa toiminnassa olemista.



Perheliikunta seuran näkökulmasta

- Perheliikuntaryhmät voivat olla myös monilajiryhmiä ja yhteistyössä eri toimijoiden järjestämiä.
- Seuran näkökulmasta perheliikunnan tavoitteena on myös uusjäsenhankinta.
- Seuran tavoitteena on usein myös lisätä paikallisen yhteisönsä liikuntaa. Erilaisten perheliikuntavinkkien jakaminen esim. kuvina tai videoina on myös helppo ja hauska tapa.



Musavinkkejä perheliikuntatuokioihin

- Fröbelin Palikat
- Ti-ti nalle
- Ipanapa
- Smurffit
- Hevisaurus
- Risto Räppääjä
- Disney
- Muumit
- Satu Sopanen
- Herra Heinämäen Lato-orkesteri
- Mikko Alatalon lastenlaulut
- Rölli
- Ella ja Aleks
- Satu Sopanen ja Tuttiorkesteri
- PMMP:n lastenlaulut
- Pellekaija Pum
- Pikkuoravat
- Kielinuppu
- Puistopartio
- Pikku Papun orkesteri
- **Saa laulaa!**



Mukana kuskattavia välinevinkkejä

- Erilaiset pallot
- Hyppynarut
- Vanteet ja renkaat
- Pehmolelut
- Lakanat
- Kertakäyttölautaset
- Pelikortit
- Palapelit
- Tyynyt
- Voimistelunauhat
- Koordinaatitikkaat
- Ämpärit
- Mölky ja muut pihapelit
- Ilmapallot
- Höyhenet
- "Tötsät"
- Liikekortit,
esim. Vauhti
voimistelukoulu
tai Perheakro



Teemavinkkejä tuokioihin, tunteihin, kursseihin ja kausisuunnitelmiin

- Vuodenajat
- Juhlapäivät
- Sääilmiöt
- Värit
- Eläimet
- Eri maat ja kulttuurit
- Sadut ja satuhahmot
- Lelut ja leikit
- Koko perhe mukaan
- Isovanhemmat mukaan
- Eri urheilulajit
- Olympialaiset
- Kisailut
- Sirkus
- Taidot, esim. hyppiminen, heittäminen tai roikkuminen



Minne seura voisi jalkauttaa perheliikunnan materiaaleja liikkujia tavoittaakseen

- Kirjastot
 - Kerhot
 - Leikkipuistot
 - Ulkoilualueet
 - Urheilupuistot
 - Päiväkodit
 - Kerhot
 - Opistot
 - Seurakunnat
 - Ostoskeskukset
- Paikat ja tapahtumat, missä perheet liikkuvat ja kokoontuvat



Vinkkejä muiden tahojen perheliikuntamateriaaleihin

- [Liikkuva perhe](#)
- [Suomen Latu](#)
- [Neuvokas perhe](#)
- [Nallepaini](#)
- [Arkiseikkailu](#)
- [Olohuonesirkus](#)
- [Liikuntavinkit.fi](#)
- [Perheliikunnan vinkkikortit](#)

Monilla tässä mainituilla tahoilla on myös sometilejä, joissa julkaistaan paljon vinkkejä ja materiaaleja



Ohjaajan rooli: vinkkejä vuorovaikutukseen

- Ihmiselle on usein psyykkisesti haastavaa aloittaa uusi harrastus tai kokeilla uudenlaista liikuntaa. Tilanteeseen liittyy jännitystä, epävarmuutta, epäonnistumisen pelkoa ja monenlaisia odotuksia.
- Ohjaajalla on suuri rooli siinä, millainen liikunta- ja harrastuskokemus ihmiselle syntyy. Ensimmäinen kerta on usein valitettavan ratkaiseva, vaikka sitoutuminen syntyy pitkällä aikavälillä.
- Myönteinen ja kannustava ilmapiiri on oppimisen edellytys, se innostaa sekä aikuista että lasta uusiin yrityksiin ja kokeiluihin.

Seuraavat vuorovaikutuksen teoriaa sisältävät vinkit ohjaajan vuorovaikutukseen on poimittu **Suomi Liikkeelle-ohjelman** rahoittamasta, Tampereen yliopiston tarjoamasta ”**Motivoiva vuorovaikutus liikunnan ja terveyden edistämisen ammattilaiselle**” – koulutuksesta sekä koulutuksen työkirjasta.



Millainen vuorovaikutus motivoi ja miksi?

- Vuorovaikutuksessa voimme joko tukea tai turhauttaa toisen ihmisen psykologisia perustarpeita. Psykologisia tarpeita tukevassa ympäristössä toiminnalle tarjotaan merkityksellisiä perusteluja, valinnan varaa, mahdollistetaan sopivan tasoisia haasteita, osoitetaan kiinnostusta ja otetaan huomioon yksilön henkilökohtaiset toiveet ja näkemykset.
- Ohjaaja voi vaikuttaa vuorovaikutusympäristöön monin tavoin. Myönteisellä ja motivoivalla vuorovaikutuksella voimme tukea sitoutumista ja välttää kielteisten kokemusten syntymistä.

Vuorovaikutus-
ympäristö

Psykologiset
perustarpeet

Omaehtoinen
motivaatio

Toiminnan
laatu

- Motivoivaa vuorovaikutustyyliä hyödyntävä ohjaaja pyrkii tukemaan autonomiaa, luomaan rakennetta tilanteeseen, osoittamaan kiinnostusta ohjausta ja ohjattavia kohtaan.
- Ohjaaja pitää huolta, että toiminta on laadukasta, kestäväää, turvallista, sinnikästä ja hyvää mieltä vahvistavaa.

Itsemääräämisteoria, Deci & Ryan, 2000, 2017

Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria tarjoaa viitekehyksen ihmisen motivaation ymmärtämiseen. Teorian mukaan ihmisen kolmen psykologisen perustarpeen täyttyminen on hyvinvoinnin perusta. Ihmisellä on perustava tarve kokea, että hän voi vaikuttaa asioihin, hän osaa ja pärjää sekä hänet hyväksytään.

Autonomia:

Tarve kokea toiminta omaehtoisena ja itse valittuna.

MINÄ PÄÄTÄN

Kykeneväisyys:

Tarve hallinnasta, aikaansaamisesta ja pätevyydestä, halu oppia uusia taitoja, etsiä haasteita ja näyttää omia kykyjä.

MINÄ OSAAN

Yhteenkuuluvuus:

Tarve tuntea yhteenkuuluvuutta muiden kanssa, halu turvallisiin ihmissuhteisiin.

MINÄ KELPAAN

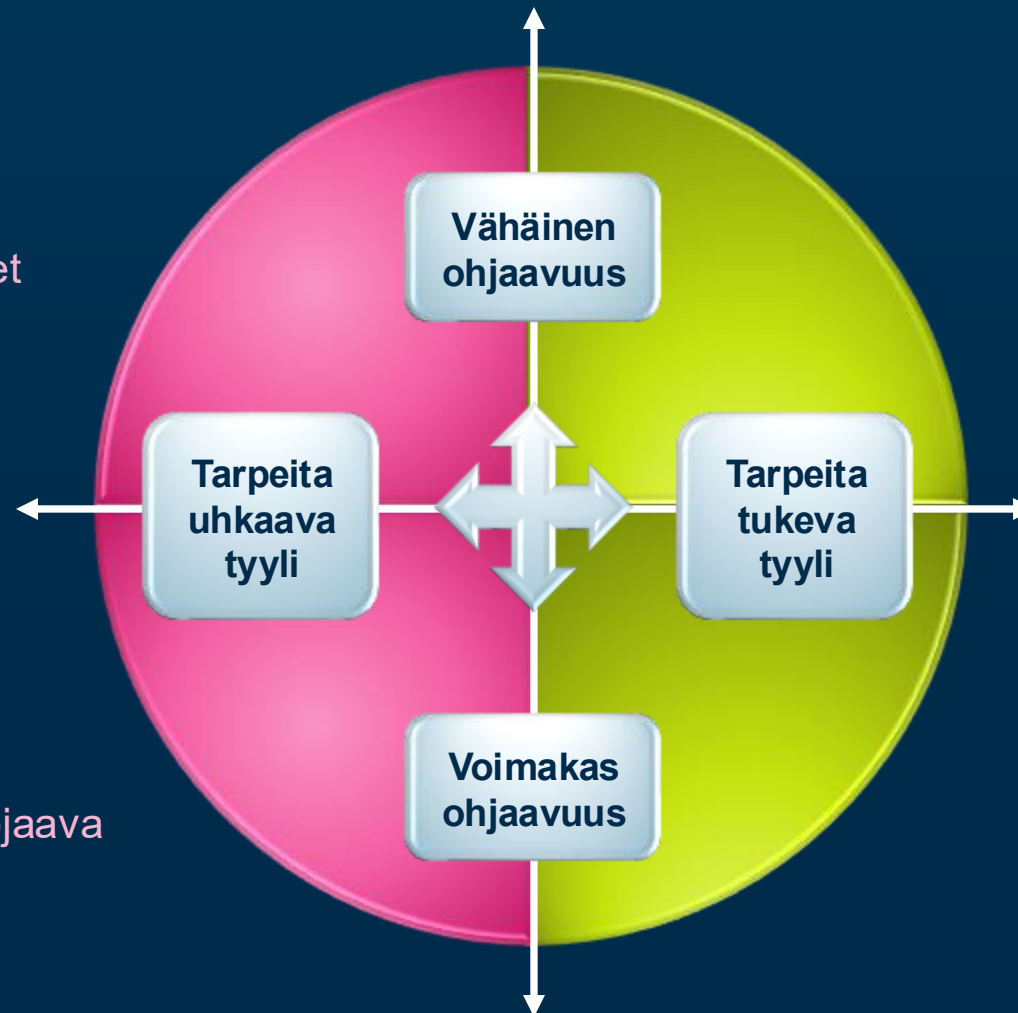
Vuorovaikutustyylien kehämalli

Kaoottinen tyyli

- Ohjaaja ei keskity ohjattavaan
- Epäselvät tai puutteelliset ohjeet
- Välinpitämättömyys

Kontrolloiva tyyli

- Painostava
- Käskevä
- Ohjaajan omiin näkemyksiin nojaava



Autonomiasia tukeva tyyli

- Ymmärtävä
- Tunteet huomioiva
- Vapaaehtoisuutta korostava

Rakennetta luova tyyli

- Ohjaava
- Ohjattavan osaamisen huomiointi

Pyritään autonomiaa tukevaan ja rakennetta luovaan ohjaustyyliin!

Autonomiaa tukeva tyyli

- Huomioidaan eri näkökulmat ja mielenkiinnon kohteet.
- Tarjotaan vaihtoehtoja.
- Pyydetään palautetta ja ehdotuksia.
- Tehdään tehtävistä mielenkiintoisia ja innostavia.
- Annetaan edetä omaan tahtiin.
- Ei pelästyä kielteisiä reaktioita.

Rakennetta luova tyyli

- Annetaan selkeät ohjeet ja tavoitteet.
- Kerrotaan tunnin rakenne etukäteen.
- Autetaan tarvittaessa.
- Seurataan ohjattavien edistymistä.
- Luodaan kysymysten kysymiselle suotuisa ilmapiiri.
- Korjataan virheet rakentavasti.

Motivoivan vuorovaikutuksen tekniikoita

Ei-kontrolloiva, informatiivinen puhetapa

– neutraali, yhteistyökykyinen ote.

Eläytyvä kuuntelu

– osoita elein ja ilmein, että olet kiinnostunut ohjattavasta.

Arvostuksen ja hyväksynnän osoittaminen

– huomaa onnistumiset, kannusta epäonnistumisissa.

Valinnanvaran tarjoaminen

– sopivasti tarkoituksenmukaista valinnan vapautta.

Merkityksellisten perusteluiden antaminen – on motivoivaa tietää, miksi jotain tehdään. Tätä voi myös pohtia yhdessä.

Rakentavan palautteen antaminen

– yksilöllinen palaute, joka vahvistaa osaamista.

Odotusten selventäminen – yhteiset pelisäännöt ja toimintatavat, myös toiminnan edetessä.

Tunne omat tapasi ja tyylisi!

Millainen ohjaaja ja vuorovaikuttaja sinä olet?

Millainen haluaisit olla?

Miten voit muovata omaa vuorovaikutustyyliäsi?

Mitä teet jo hyvin?

Mitä voisit tehdä paremmin?

Mitkä tekijät vaikuttavat vuorovaikutukseen positiivisesti?

Mitkä tekijät vaikuttavat vuorovaikutukseen negatiivisesti?

Voisitko harjoitella uusia tapoja ja tyyliä?

Keneltä voisit pyytää palautetta itsellesi?



Vuorovaikutukseen vaikuttavien asioiden tunnistaminen

Sisäiset tekijät

- Omat tottumukset, uskomukset ja tulkinnat
- Tunteet
- Oma vireystila

Ohjattaviin ja ohjaustilaan liittyvät asiat

- Ohjaajan ja ohjattavan suhde
- Ohjaustilan rakenne ja välineet
- Ohjattavan reaktiot, asenne, kehonkieli

Tilanteen ulkopuoliset asiat

- Aiemmat kokemukset vastaavista tilanteista
- Oman organisaationi kulttuuri, tavat ja kollegoiden toiminta
- Oma koulutus- ja työtausta, asiaosaaminen

Suunnittele ja panosta!



Muista suunnitella liikunnan sisällön lisäksi myös omaa ohjaustasi:

- mitä sanot
- miten sanot
- milloin sanot
- miten käyttäydyt
- mihin keskityt

Mitä enemmän annat ja panostat, sitä enemmän opit ja saat!

Heittäydy rohkeasti!

Reflektoi tunnin jälkeen, miten itse onnistuit.

Ilo ruokkii iloa, innostus innostusta!

Lähteitä ja lisälukemista vuorovaikutuksesta

- Aeltermann N., Vansteenkiste, M., Haerens, L., Soenens, B., Fontaine, J. R. J., & Reeve, J. (2019) Toward an integrative and fine-grained insight in motivating and demotivating teaching styles: The merits of a circumplex approach, *Journal of Educational Psychology*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000) The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological inquiry*.
- Hankonen, N. (2019) Miten tukea motivaatiota ja käyttäytymisen muutosta? *Liikunta ja tiede*.
- Perheliikunta.fi: Ohjaa ja innosta, [Perheliikunta.fi Innosta ja ohjaa -netti -Materiaalipankki](#)





SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



VOIMISTELLEN läpi elämän!

Voimistetaan Suomea
**VETO- JA PITOVOIMAA
VOIMISTELUUN**



Lisää vain **Riikie.**
suomiliikkeitä.fi