



Koulu-PT toiminta: asiakkaan tunnistaminen ja kohtaaminen

26.9.2018 Lappeenranta

Kirsti Siekkinen, terveyden edistämisen asiantuntija

LIKES-tutkimuskeskus

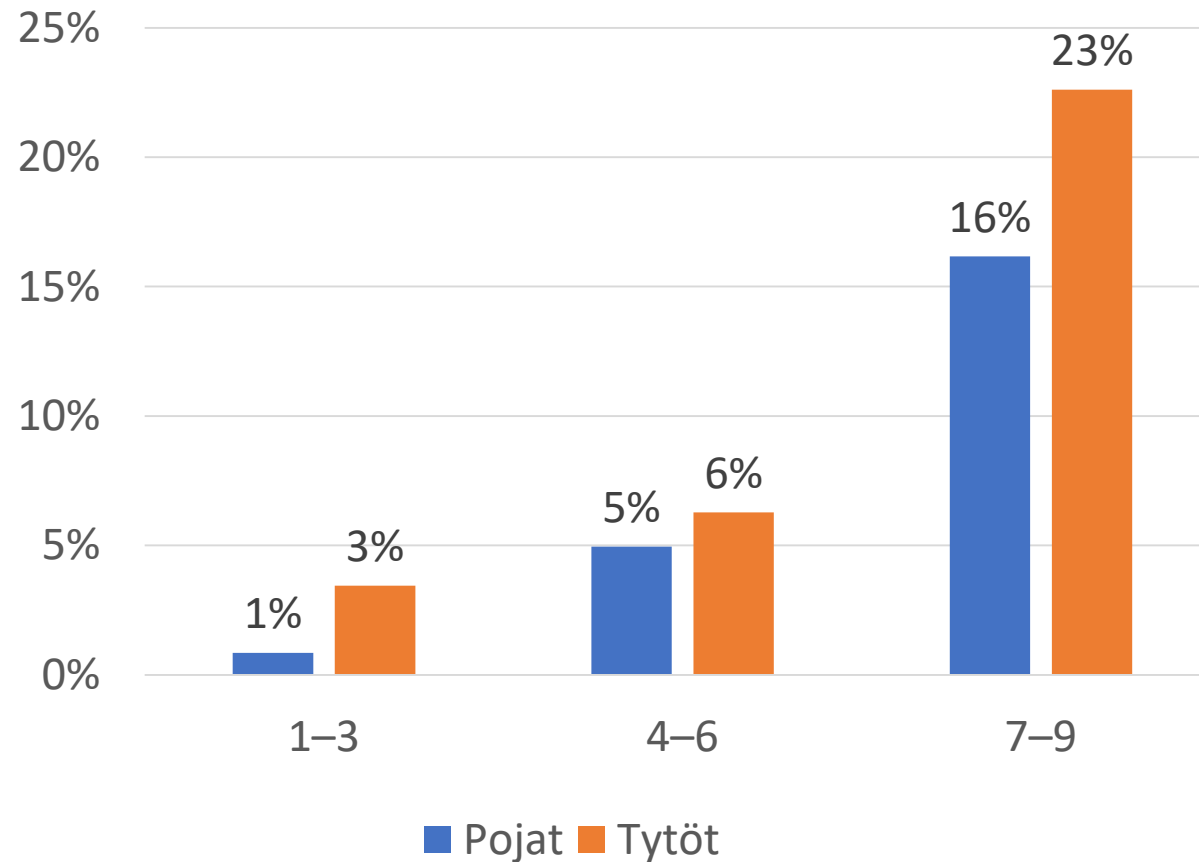


Sisältö

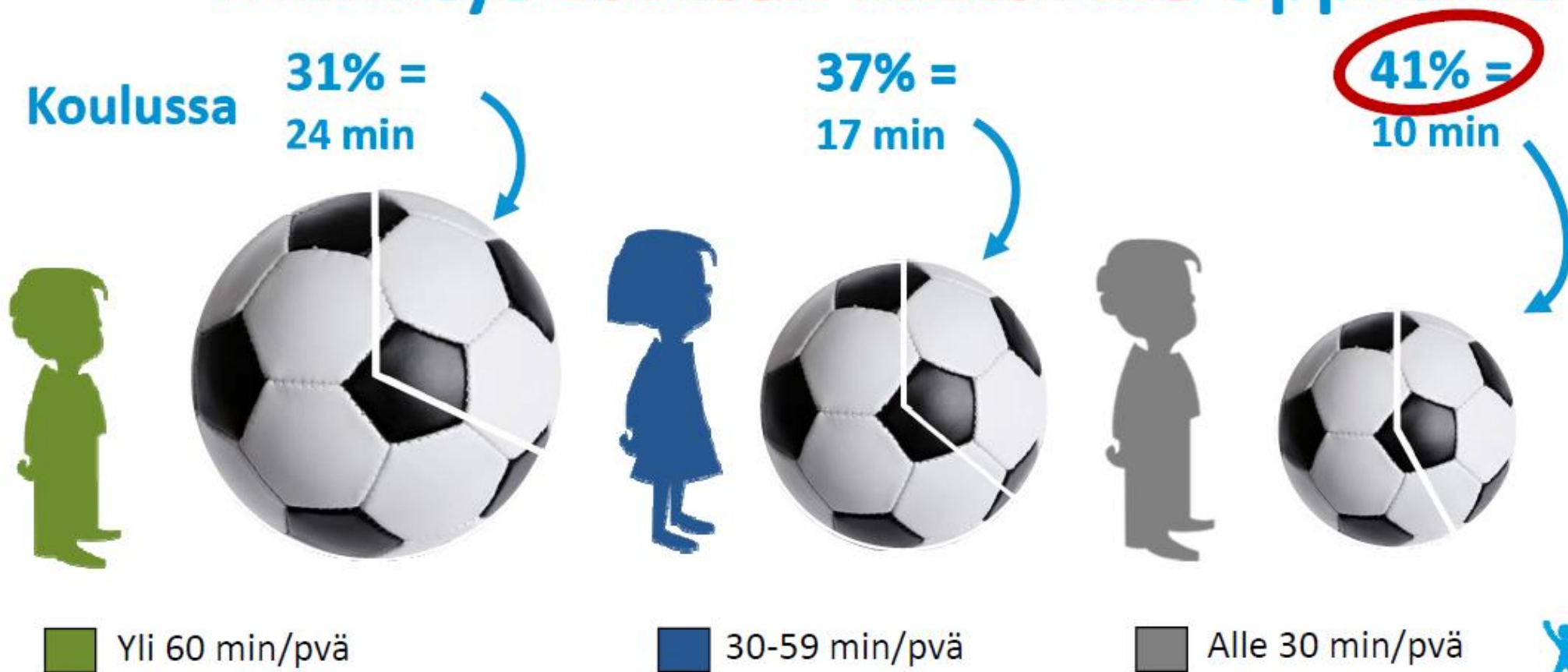
- Katsaus vähän liikkuviin
- Vähän liikkuvan tunnistaminen
- Koulu-PT toiminta
- Kokemuksia yksilöllisestä ohjauksesta



Vähän liikkuvat (%), <30 min/päivä osuus lapsista ja nuorista



Koulupäivän aikaisella liikunnalla on suurin merkitys vähiten liikkuville oppilaille



Yli 60 min/pvä

Suosituksen mukaisesti



30-59 min/pvä



Alle 30 min/pvä

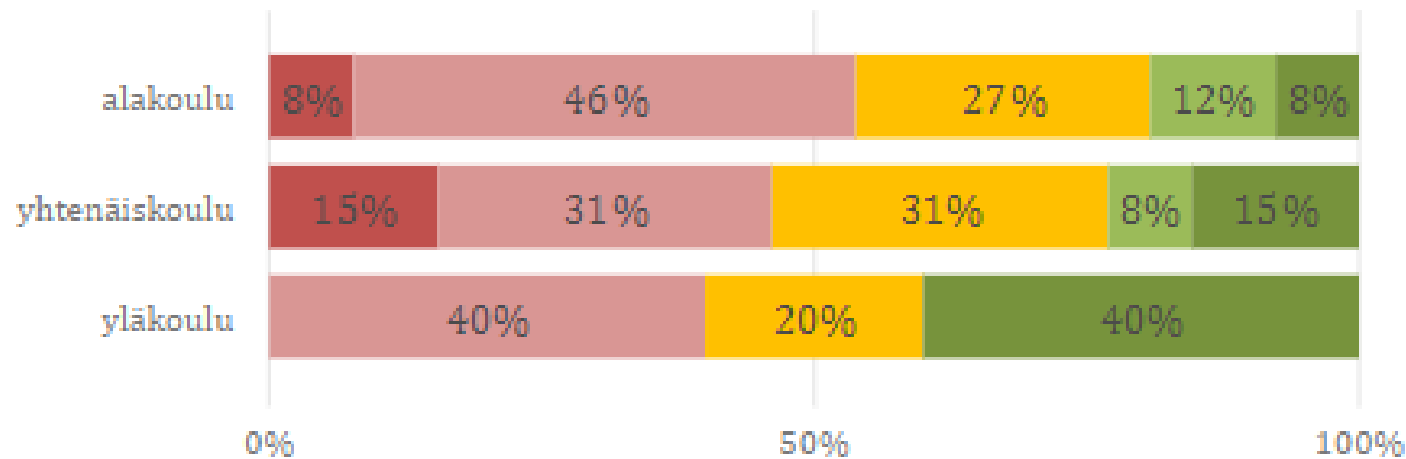


LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

Lähde: Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu tutkimuksen tuloksia 2010–2015

Koululla on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen edistämiseen

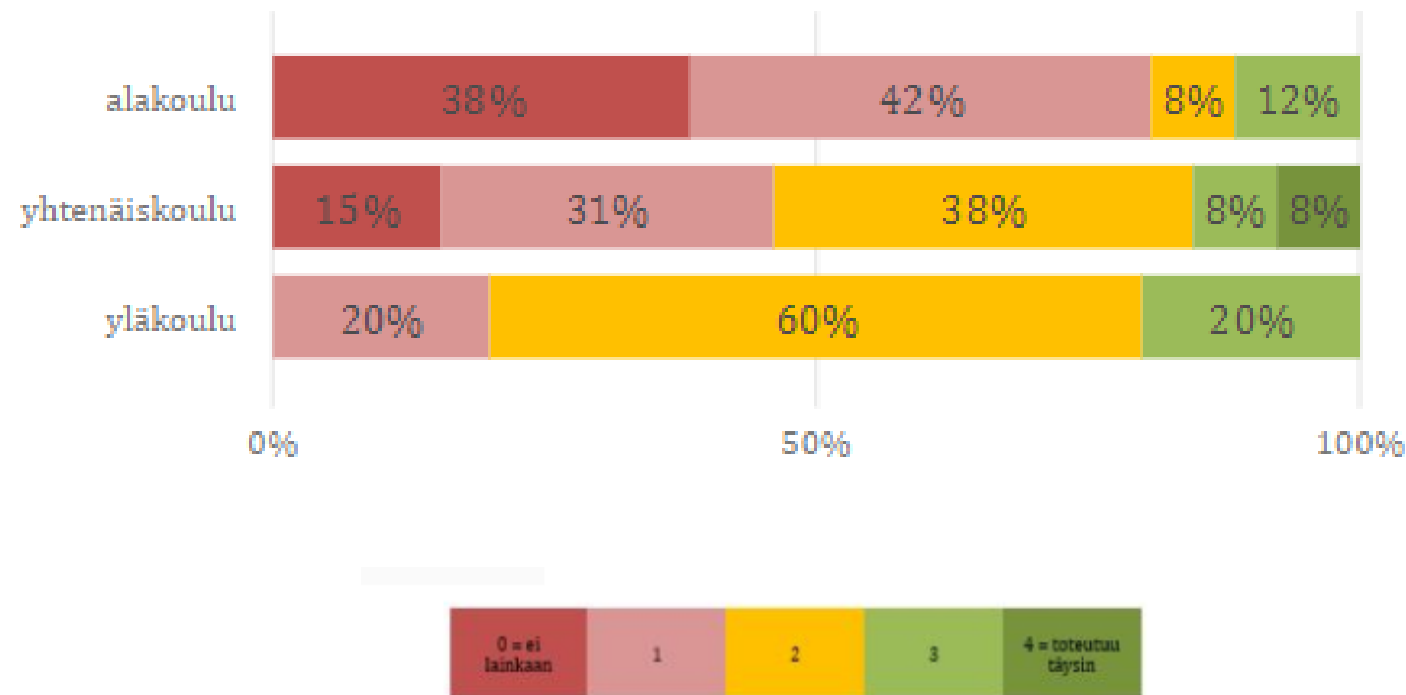


Koulumuoto	Vastausten lkm
alakoulu	26
yhtenäiskoulu	13
yläkoulu	5
Total	44



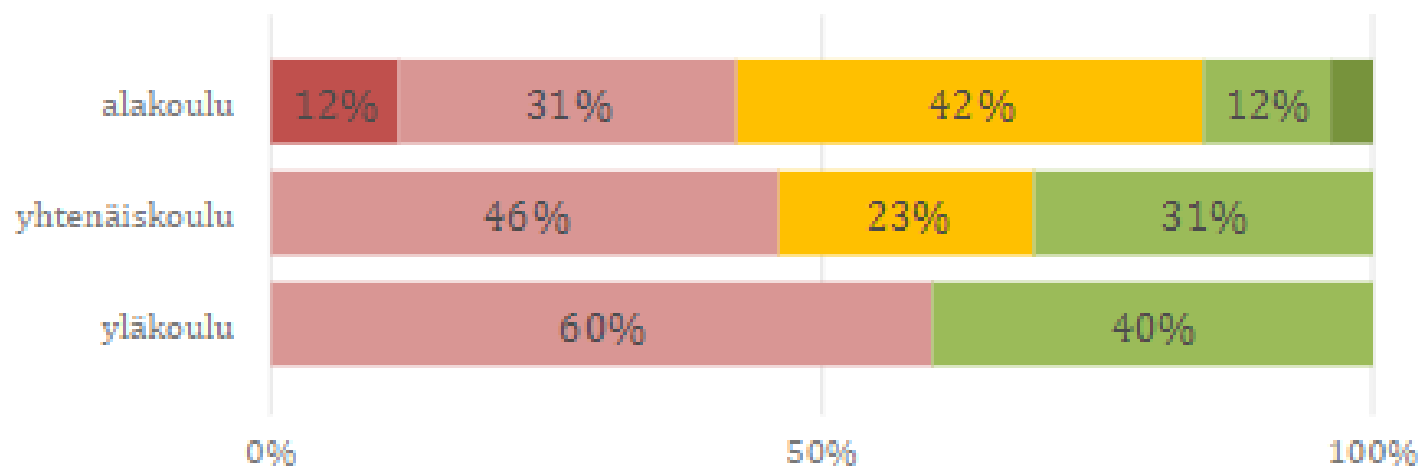
LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Koululla on kerhoja vähemmän liikunnallisille tai liikuntaa harrastamattomille oppilaille



Koulumuoto	Vastausten lkm
alakoulu	26
yhtenäiskoulu	13
yläkoulu	5
Total	44

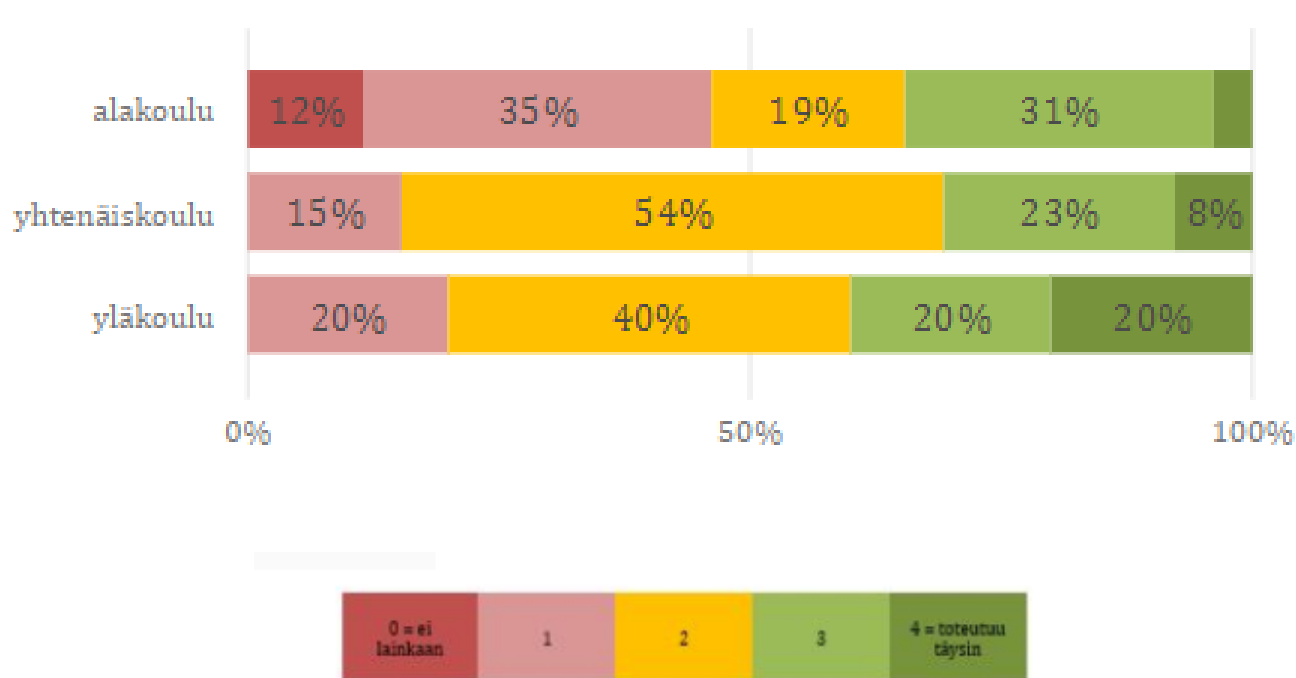
Kouluterveydenhoitaja on mukana oppilaiden liikkumisen edistämisessä



Koulumuoto	Vastausten lkm
alakoulu	26
yhtenäiskoulu	13
yläkoulu	5
Total	44



Koulu tekee yhteistyötä kunnan eri hallintokuntien kanssa (opetus-, nuoriso-, liikunta- sekä sosiaali- ja terveystoimi) liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi



Koulumuoto	Vastausten lkm
alakoulu	26
yhtenäiskoulu	13
yläkoulu	5
Total	44

**Vähän liikkuvan nuoren ensisijaisena päänsäivana ei suinkaan ole huono kunto vaan pikemminkin huoli siitä,
kelpaanko minä kavereiden keskuudessa sellaisena kuin olen.**



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

VÄHÄN LIIKKUVA – KUKA HÄN ON?



LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

Vähän liikkuva nuori

- **Perhe-kaveri-koulu** muokkaavat liikuntasuhdetta eli millaiseksi liikkujaksi koemme itsemme
- Liikunnan **määrän väheneminen ajoittuu erityisesti teini-ikään**, mutta ”vaaran vuosia” liikuntasuhteen heikkenemiselle ovat myös ikävuodet 18-35.
- Suurella osalla vähän liikkuvista nuorista aikuisista on **myönteinen suhde** liikunnan harrastamiseen. Osa heistä tulee tulevaisuudessa aktivoitumaan liikunnallisesti.
- Lasten ja nuorten **liikunta-aktiivisuudelle ja liikuntasuhteelle** on ominaista **vaihtelevuus**. On kausia, jolloin liikunnan harrastaminen ei ole päällimmäisenä elämässä (murrosikä).

Vähän liikkuvan tukitoimenpiteiden kohdentamisen ja toiminnan sisällön kannalta on tärkeää, että

- tunnistetaan kohderyhmä
- selvitetään vähäiseen liikkumiseen yhteydessä olevia yksilöllisiä ominaisuuksia ja toimintatapoja*
- tiedetään, mistä vähäisessä liikkumisessa on kyse ja miksi osa nuorista vierastaa liikunnan harrastamista sen eduista huolimatta.

***esim. motivoiva haastattelu, arvopohjainen keskustelu**



LIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Koulu-PT toiminnan kohderyhmää

"Useimmiten liikkumattomuus on pienimpiä haasteita meidän asiakkaissamme. Liikunnan kautta koitetaan löytää hyvinvointia muuhunkin arkeen." Koulu-PT HKi

- Vähäinen liikunta-aktiivisuus
- Yksipuolinen liikuntaharrastus
- Harrastuksista tipahtanut
- Elintapahaasteet
- Motorinen kömpelyys
- Toimintakyvyn haasteet (Move!)
- Tule-oireet, kipuoireet
- Pelimaailmaan uppoutunut
- Liikuntakaveri puuttuu
- "Raggarit"



- Onko kohderyhmän rajausta tarpeen?
- Leimaako toimintaan osallistuminen nuoria?
- Miten toimintaa "markkinoidaan" nuorelle, jolle siitä voisi olla hyötyä?

"Kohderyhmän tunnistamisessa ovat opettajat ja kouluterveydenhoitajat avainasemassa. Joskus aloite tulee myös huolestuneilta vanhemmilta tai nuorelta itseltään."



LIIKKUVA KOULU

Vähän liikuntaa harrastavien nuorten ryhmät ja ominaispiirteet

Lähde: Vanttaja ym. 2017 Liikkumattomuuden jäljillä	Liikunnan ulkopuoliset	Liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuvat	Entiset liikunnan sisäpiiriläiset
Liikunnallinen identiteetti	Hauras	Ristiriitainen	Vahva
Vanhempien suhtautuminen liikuntaan	Eivät kannustaneet liikuntaan, eivät liikunnallisia.	Myönteinen, osa liikkui itsekín.	Myönteinen, kannustava. Osa liikkui itsekín.
Liikuntakokemukset	Enemmän kielteisiä.	Kielteisiä ja myönteisiä.	Runsaasti myönteisiä.
Seuraliikunta, kilpailemiseen suhtautuminen	Vain vähän kokemuksia. Eivät pidä kilpailusta.	Harrastaneet urheiluseurassa. Ristiriitainen suhtautuminen kilpailuun.	Useita vuosia urheiluseurassa, miehellään kilpailleet.
Vähäiseen liikunnan harrastamiseen liittyvät tekijät	Kiinnostuksen puute, muita harrastuksia.	Kyllästyminen kilpaliikuntaan ja elämäntilanteen muutokseen.	Elämäntilanteen muutokset ja ajan puute.
Arkiliikunnan määrä	Satunnaisesti	Satunnaisesti	Satunnaisesti
Suhde penkkiurheiluun	Satunnaisesti tai ei lainkaan	Satunnaisesti tai ei lainkaan	Paljon tai jonkin verran
Tulevaisuuden näkymä liikunnan kannalta	Ei todennäköisesti tule lisääntymään, ei riittävästi kiinnosta.	Saattaa lisääntyä elämäntilanteen muutosten myötä, jos löytyy laji ja voi harrastaa ilman paineita.	Todennäköisesti tulee lisääntymään, koska paljon myönteisiä kokemuksia eikä kiinnostus ole sammunut.

Personal trainerit tulivat yläkouluihin: "Ryhti ojentuu ja huput putoavat päästä"



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

PT-toiminnalla pyritään

Myönteisiin kokemuksiin

*Nuori kokee terveellisiin elintapoihin ohjaamisen myönteisenä **omaa hyvinvointia vahvistavana** toimintana.*

Oman elämän hallintaan

Suunnittelun ja ohjauksen lähtökohtana ovat oppilaan omat tavoitteet, toiveet ja itselle tärkeät arvot. Tavoitteena vahvistaa **itsestä huolehtimisen taitoja**.*

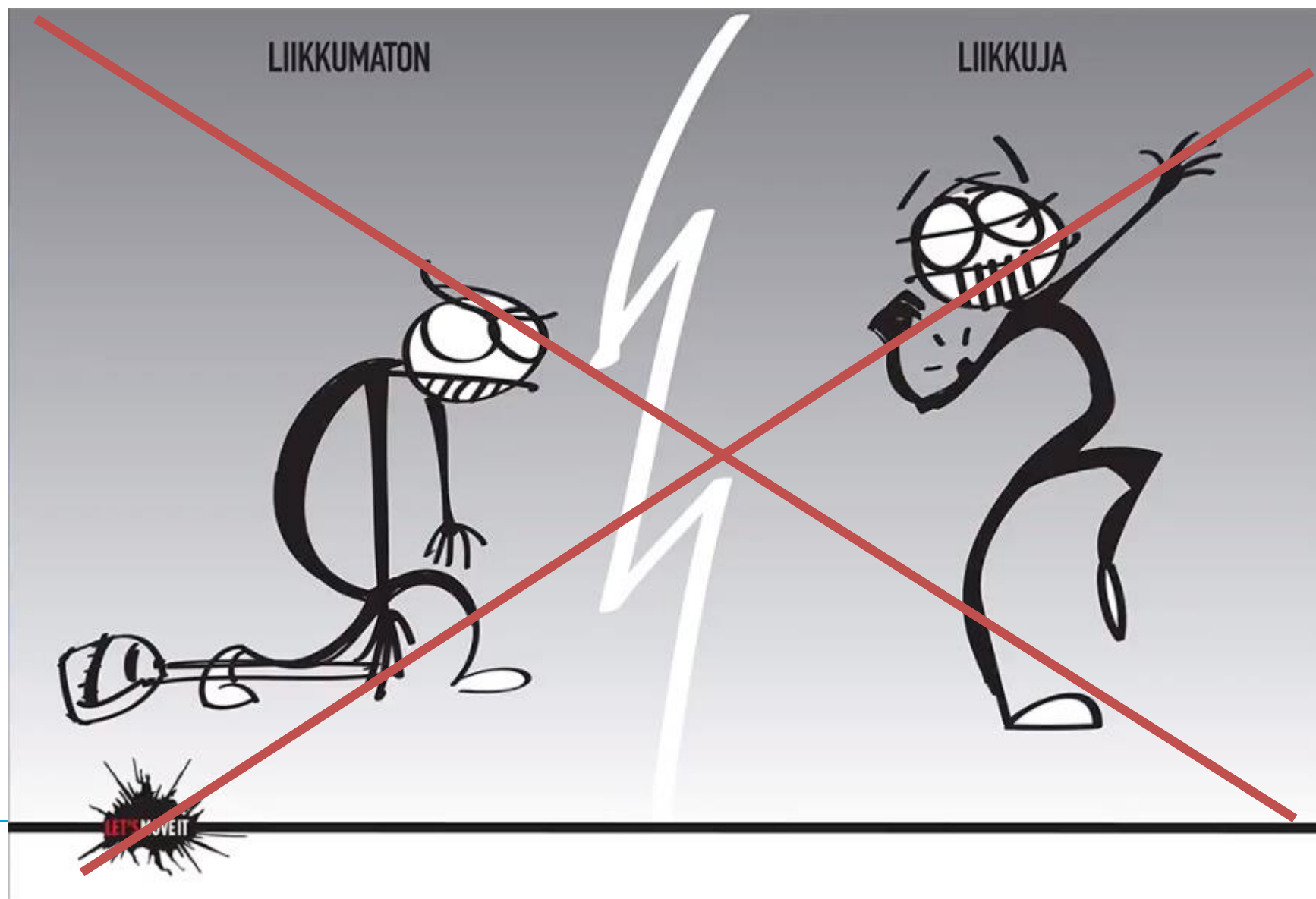
➔ **Tärkeää luoda** ilmapiiri, jossa korostuu ei vain liikunta vaan aktiivisuutta, leikkimielisyyttä ja hyvinvointia tukeva toiminta.

* Tärkeää selvittää alkukeskustelussa.



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Esimerkki

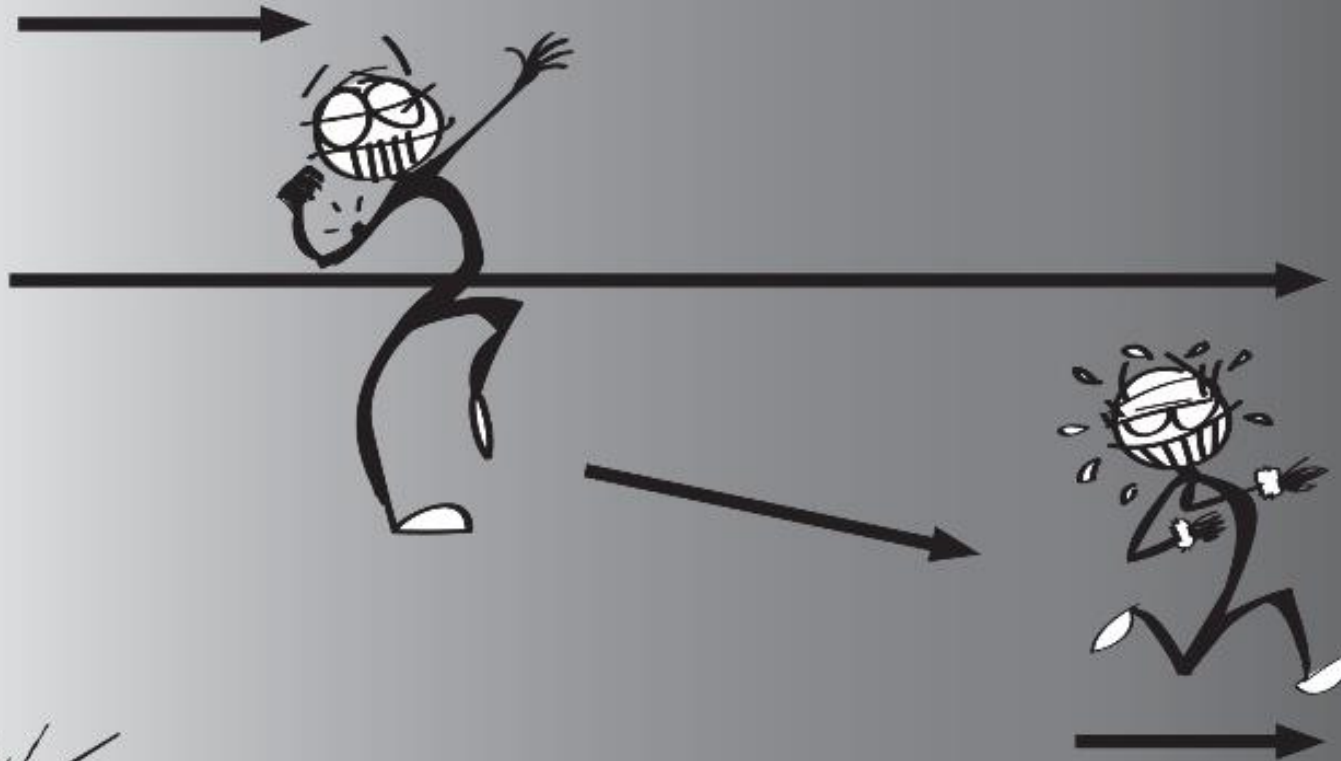


VIERAS

TURISTI

SÄÄNNÖLLINEN KÄVIJÄ

SISÄPIIRILÄINEN



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Yleistä koulu-PT toiminnasta

Fysioterapeutti, liikunnanohjaaja, -opettaja tai -neuvoja, personal trainer, hyvinvointivalmentaja.

- Ammatillisen osaamisen lisäksi tulee ymmärtää nuoren elämysmaailmaa, tuntea nuoren kasvun ja kehityksen erityispiirteitä, sekä osata olla nuorten kanssa.

Kasvava nuori on jollain tapaa hauras, pitää osata lukea, minkälaista tukea hän tarvitsee ja miten häntä voi puhutella ja puhua hänelle. -Koulu-PT:n esimies-

”Toiminta kouluissa, kouluista liikuntapalveluihin”

- Koulussa helposti tavoitetaan kaikki ikäluokan nuoret. Helppo tulla. Tuttu ympäristö.
- Koulusta liikuntapalveluihin → sosiaaliset kontaktit toisiin nuoriin, sosiaalinen rohkaistuminen.

Yhteistyö

- Huoltajat, terveydenhoitaja, opettajat/erityisopettajat, rehtori, oppilashuolto ym.

Koulu-PT:n rooli: osa koulun toimintaa vai irrallaan koulun arjesta?



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

PT-toiminnan sisältö

Useimmiten liikkumattomuus on pienimpiä haasteita meidän asiakaskunnassamme. Liikunnan kautta koitetaan löytää hyvinvointia muuhunkin arkeen. - Koulu-PT Helsingistä-

- Kokonaisvaltaisuus, valmennuksellisuus
- Suunnitelmallisuus ja yksilöllisyys

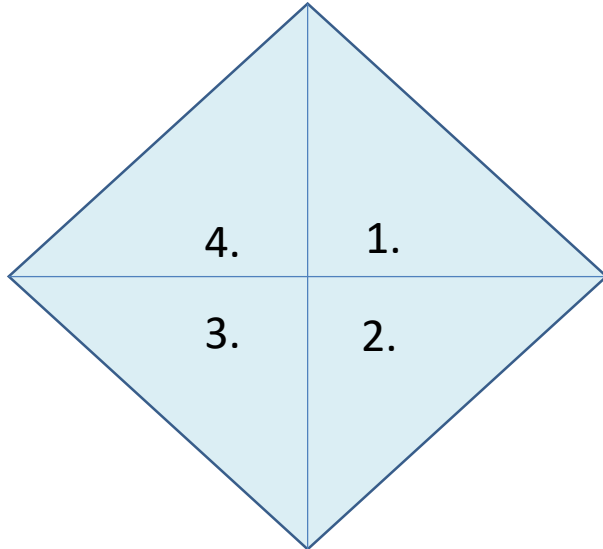
Kiva, että saa vaikuttaa liikunnan sisältöön itse. En ole ikinä ollut ryhmäliikuntaihminen. Tätä voi tehdä itsekseen ja tämä on se oma juttu. –oppilas-

Tärkein juttu on se, että me yhdessä suunnittelemme, ja nuori saa itse päättää, mitä tehdään ja missä tehdään. Se on hyvä motivaattori monille nuorille, että he pääsevät ihan uuteen ympäristöön liikkumaan. -Liikunnanohjaaja-



Alkukeskustelu, esimerkkejä

- *Mikä tuo sinut tänne/mikä sai sinut ottamaan yhteyttä?*
- *Tehtävä: "Timantin kirkastaminen":*



1. Mikä on sinulle tärkeää?
2. Mitkä ovat vahvuutesi?
3. Millainen haluat olla? Missä haluat kehittyä?
4. Mitä voit tehdä saavuttaaksesi tavoitteesi (esim. liikunnan lisääminen)? Millaisia konkreettisia tekoja olet pohtinut, että hyvinvointisi, liikunnan määrä ym. lisääntyy?

Millainen vaikutus näillä tavoittelemillasi asioilla (liikunnan lisääminen, arjen hallinnan kehittyminen jne.) on sinun
1) Ihmissuhteisiin 2) Koulun käyntiin 3) Vapaa-aikaan 4) Itsestä huolehtimiseen?

→ *Ohjaajan tehtävänä on antaa nuorelle näkökulmia kohti asioita, jotka ovat hänelle elämässä tärkeitä.*

→ *Annetaan nuorelle vastuuta pohtia omaa elämää, oivaltaa muutostarpeet ja tuetaan häntä muutosprosessissa.*



PT-toiminnan polku



YKSIÖ

Joustavat tapaamiskerrat

- Tutustuminen
- Rohkaisu
- Arjen hallinta: lepo, ravitseminen, liikunta.
- Kontaktit tapaamisten välillä.



KAVERIN KANSSA / PIENRYHMÄ

- 2-4 oppilasta
- Samat tavoitteet toiminnalle (vertaistuki)
- Kutsuryhmä



KOULUN KERHO

- Liikunta-/höntsäkerhot (Kuntosalin ABC, Liikkuvuutta & rentoutta jne.)



Kuva: FunAction

LIIKUNTAPALVELUT / URHEILUSEURAT / OMA-EHTOINEN LIIKUNTA

- sopivan kynnyksen liikuntaryhmät
- Oma harrastus, arjen aktiivisuus
- Höntsä-/perheliikunta ym.



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Sitoutuminen

"Kaikki asiakkaat pääsi alusta loppuun asti maaliin. Syynä se, että on ollut aikaa nuorelle. Jos on aikaa ja kiinnostusta tehdä nuoren kanssa töitä, ne pysyy. Kerran viikossa hyvä rytmi sitoutumisen puolesta." –Koulu-PT-

"Ei koulussa kovin montaa ole, joka eksaktisti sitoutuu nuoreen, se tuntuu nuorista tärkeältä." –Koulu-PT-

Parasta oli, että joku uskoi, että käy oikeesti kipeää. Jään kaipaamaan 😊. -Oppilas-

Erityisesti on luotettava nuoriin. He tekevät kyllä niitä asioita, jotka ovat heille tärkeitä ja arvokkaita. -Liikunnanope-

- Sitoutuminen erittäin hyvää nuorilla.
- Peruutukset hoidettu ja unohduksia pahoiteltu
- "Pakotettuna" tuleminen vähentää sitoutumista

Havaintoja PT-toiminnan vaikutuksista

*Sellaisiinkin nuoriin tulee varmuutta, jotka ovat olleet aiemmin vetäytyviä. – Koulu-PT:n esimies –
Mitä te ootte tehnyt, kun oppilas huokuu tyytyväisyyttä? - Erityisopettaja -*

- Erityisesti yläkoulun tytöt ovat hakeutuneet PT-toiminnan pariin.
- Liikunnanilo löytynyt uudestaan.
- Fyysinen aktiivisuus lisääntynyt vapaa-ajalla. Kuntosalikortteja hankittu.
- Siirrytty julkisista kävelyyn tai pyörällä ajeluun.
- Poissaolot vähentyneet.
- Arjenvalintoja osataan tehdä oma hyvinvointi edellä.
- Kiinnostus terveelliseen ruokavalioon herännyt, painokin tippunut.
- Nuori ottaa paremmin kontaktia. Katse noussut kännykästä ylöspäin.
- Ryhti parantunut.
- Oppilaat pirteämpiä.
- Liikemittareita hankittu omaksi.
- Ryhmiin sitouduttu.
- Liikuntanumero noussut ”kutosesta kasiin”, koulunkäynti petraantunut muutenkin.





Ohjaajan jaksaminen

Työn haasteena nuoret, joilla on paha olla. Asiat joihin ei itse pysty vaikuttamaan. Joillekin liikkumaan lähtemisen kynnyks on vaan liian iso. - Koulu-PT-

Ammattitaitoa on tunnistaa oma rajallisuutensa ja ohjata nuori eteenpäin, jos omat tiedot ja taidot eivät riitä.



LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

Hyödynnä vertaisliikkujaa
Ota puheeksi liikunnan hyödyt
Ohjaa ilmaisen liikunnan piiriin kokeilemaan
Kannusta kokeilemaan uusia lajeja ja tekemään sitä mistä tykkää!
Ojenna esitteitä
Keksikää yhdessä tapoja vähentää istumista
Kannusta perheretkelle, eväät mukaan
Mene mukaan toimintaan
Vien lapsen tai nuoren tutustumaan tyttöjen tai poikien talon toimintaan
Ole esimerkki
Kysy, ota puheeksi, kuuntele
Kannustuspalkinto
Positiivinen palaute
Auta oppilasta laatimaan liikuntalukujärjestys!
Huomaa pienetkin muutokset
Järjestä liikuntamahdollisuuksia
Kannusta arkiliikuntaan
Kannusta käyttämään rappusia
Innostaa liikkumaan joka päivä edes vähäsen
Kannusta perheliikuntaan
Ehdota kotiin liikuntatarrallistaa
Ohjaa vanhempia ja isovanhempia
Pieni palkinto uusista lajikokeiluista
Pyydä naapuria tai ota koira kaveriksi iltakävelylle
Kannusta, tue, motivoi
Pohdi oppilaan kanssa, mistä saisi iloista mieltä ja hyvää oloa
Ohjaa löytämään oma laji
Löydä nuoren vahvuudet, motivoi liikkumaan

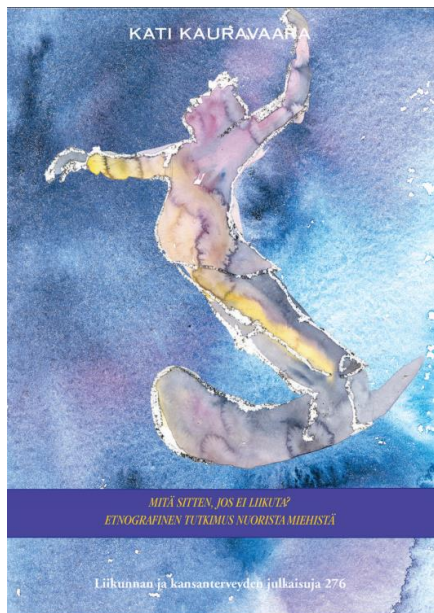
Kannusta leikkimään perinteisiä pihaleikkejä
Kysy mieltymyksistä
Kannusta perheitä leikkimään yhdessä
Käy innostava keskustelu mm. liikuntaviraston sivuja hyödyntäen
Motivoi liikkumaan ja mieti yhdessä sopivia liikuntamuotoa
Tarjoa ilmaislippuja uima- tai liikuntahalliin nuorelle ja yhdelle aikuiselle

Lähde: Hyvinvointiareena 2017
Miten voin työssäni tukea vähän liikkuvaa lasta tai nuorta?

Kangasniemi, A & Kauravaara K.
Kohti muutosta –arvo- ja hyväksyntäpohjainen
lähestymistapa liikunnan ja terveyden
edistämisessä

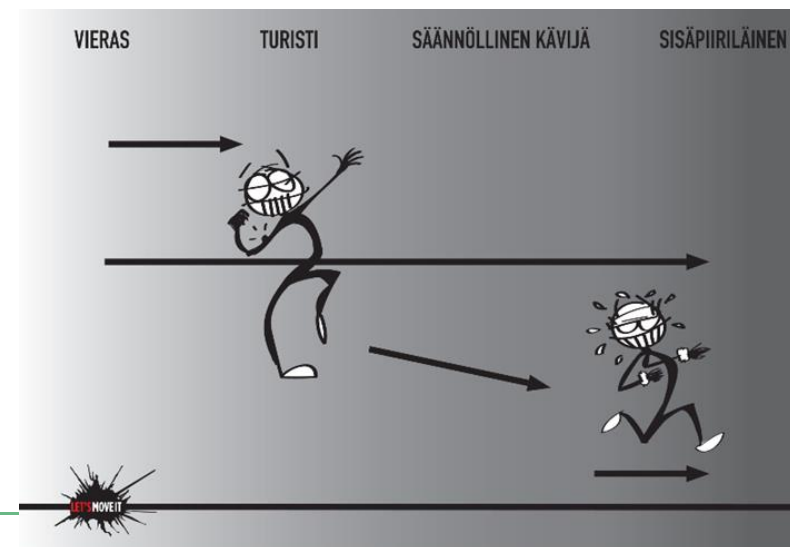
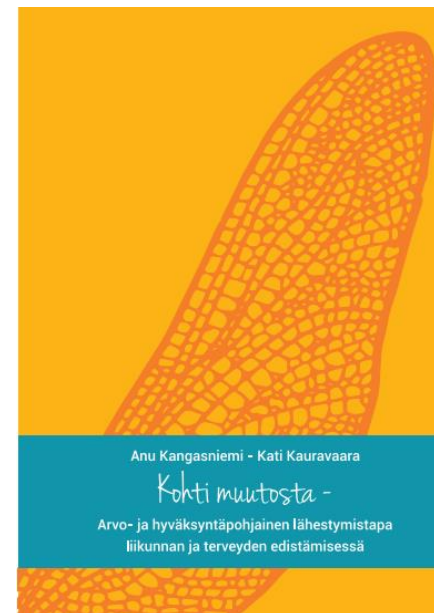
Tutustuttavaksi

[https://asiakas.kotisivukone.com/files/hyvinvointiakatemia.kotisivukone.com/Kohti Muutosta WEB.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/hyvinvointiakatemia.kotisivukone.com/Kohti_Muutosta_WEB.pdf)



Kati Kauravaara
MITÄ SITTEN, JOS EI LIIKUTA?
Etnografinen tutkimus nuorista miehistä
väitöskirja 2013

<https://www.letsmoveit.fi/>
- työkirja, tehtäviä





Liikkuvakoulu.fi
kirsti.siekkinen@likes.fi



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

