

## **LASTEN JA IKÄIHMISTEN YHTEINEN LIIKUNTA- JA LEIKKITOIMINTA**

Tero Leppänen, Moto+ -projekti, Rovaniemen ammattikorkeakoulu, Rovaniemi

Tämän raportin tarkoituksena on esitellä ja kuvata Rovaniemen ammattikorkeakoulun liikunta- ja vapaa-ajan koulutusohjelman toteuttaman Moto+ -tutkimusprojektin ikäihmisille ja lapsille suunnattua liikunta- ja leikkitoimintatutkimusta.

Tutkimuksen tehtäväksi muotoutui 1) selvittää lasten ja ikäihmisten yhteisen ohjatun liikkumisen ja leikin vaikutusta toimijoihin, 2) selvittää keskenään ohjatuksi liikkuvien ja leikkivien kokemuksia toiminnasta, 3) selvittää leikkikenttäympäristön ja vapaan tilan mahdollisuuksia eri ikäryhmien liikkumisen ja leikin areenana. Tutkimuksen kohderyhmänä oli vapaaehtoisia eläkkeellä olevia liikuntaa harrastavia ikäihmisiä (68) Rovaniemen seudulta sekä esikouluikäisiä lapsia (20) Rovaniemeltä. Kohderyhmistä muodostettiin kaksi leikkiryhmää ja neljä harjoitteluryhmää.

Leikkiryhmässä oli ikäihmisiä ja lapsia, jotka liikkuvat ja leikkivät keskenään ohjatuksi puolen vuoden ajan sisätiloihin rakennetussa leikkikentässä ja muissa liikuntatiloissa. Harjoitteluryhmäläiset liikkuvat ja toimivat ikäistensä kanssa keskenään niin ikään ohjatuksi. Molempien ryhmien toiminta on sisältänyt samoja elementtejä liikuntaa ja leikkiä. Harjoitteluryhmän harjoitteet ovat painottuneet motoriikkaan ja tasapainoon.

**Leikkiryhmän ikäihmiset.** Tutkimuksessa mukana oleva ikäihmiset olivat terveitä, hyväkuntoisia ja liikunnallisia. Lähes kaikilla oli kokemuksia lapsista ja lapsenlapsista. Haastattelujen mukaan ikäihmisten ja lasten yhteinen toiminta osoittautui mielekkääksi toiminnaksi, josta tuli ikäihmisille odotettu viikoittainen tapahtuma. Yhteinen toiminta paransi selvästi ikäihmisten mielenvirkeyttä. Ikäihmiset aktivoituivat entisestään; osalla tapahtui selvää toimintakyvyn paranemista arjessa, ja liikunnalliset harrastukset lisääntyivät. Lasten ansiosta liikkuminen muuttui iloiseksi tapahtumaksi ja liikunnalliset harjoitteet sujuivat ikään kuin huomaamatta. Ikäihmisten mahdollisuus tukea ja ohjata lapsia toi tyydytystä ja tarpeellisuuden tunnetta. Lapset voivat olla ikäihmisille vertaisliikkuja ja -leikkijöitä. Lasten ja ikäihmisten yhteinen ohjattu liikunta- ja leikkitoiminta mahdollisti sosiaaliset kontaktit toisilleen ennestään vieraiden ihmisten välillä. Yhteinen toiminta saattoi jopa korvata puuttuvaa lapsenlapsi-suhdetta.

**Leikkiryhmän lapset.** Lasten käsitykset vanhoista ihmisistä muuttuivat toiminnan aikana. Ennen toimintaa lasten mielipiteet olivat varmoja mutta toiminnan jälkeen vastausten kirjo olikin vaihtelevampi. Lapsissa oli nähtävissä selvää hämmästyneisyyttä siitä, minkälaisia vanhat ihmiset oikeastaan ovatkaan niin ulkonäöltään kuin toimintakyvyltään. Arviot vanhojen ihmisten toimintakyvyistä muuttuivat selvästi parempaan suuntaan. Toiminnassa mukana olevia vanhoja ihmisiä arvioitiin paremmiksi ja osaavimmiksi leikkijöiksi kuin ennestään tuttuja vanhoja ihmisiä. Lapset pitivät hyvänä, että leikkiryhmän ikäihmisillä on aikaa leikkiä heidän kanssaan - omilla mummoilla kun sitä ei ole. Lasten mielestä vanhojen kanssa on mukava leikkiä ja monilla jäi ikävä heitä. Vuoden mittaisesta yhteisestä toiminnasta mukana ollut yksi esikoululainen totesi: ”Jumpasta tulee mieleen, että siellä on hauskoja juttuja, kivaa, välineitä, vanhatkin kiipeilee ja auttaa, minäkin autan niitä”.

**Päiväkoti ja yhteinen toiminta.** Lasten esikouluopettajien mielestä tärkeimmät tulokset yhteisestä toiminnasta olivat sosiaalisten kontaktien saaminen ja kehittyminen ikäihmisten kanssa sekä lasten motoristen taitojen kehittyminen ikäihmisten kanssa liikuttaessa. Toiminnan aikana opittiin uusia leikkejä ja pelejä ja saatiin vinkkejä päiväkodin liikunta-ärkeen. Opittiin ymmärtämään, että liikunnalla saadaan monipuolisia yhdistäviä tekijöitä eri-ikäisten välille. Valmius tämänkaltaisen toiminnan jatkamiseen vahvistui.

**Liikunta eri areenoilla.** Yhteinen toiminta lasten ja ikäihmisten välillä sujui niin vapaassa ympäristössä kuin rakennetulla leikkikentällä. Lasten kanssa leikittäessä ikäihmiset pitivät leikkikenttää vapaata ympäristöä parempana areenana. Leikkikenttä ohjasi lapsia samoin kuin

ikäihmisiä tekemään ja toimimaan. Molemminpuolinen apu ja tuki leikkikentällä koettiin toimijoiden mielestä hyväksi. Ikäihmisten mielestä leikkikenttä ympäristönä mahdollistaa omien rajojen kokeilun, ja leikkikenttä koettiin monipuolisesti kehoa rasittavaksi ja kehittäväksi. Ikäihmiset toivoivat jatkossa yhteisiä leikkikenttiä kaikille ikäryhmille. Leikkikentälle menon houkuttelevuutta lisää ikäihmisten mielestä kentän sijainti, arkkitehtuuri, värit ja muodot. ”Lupa” leikkikentälle menoon saadaan myös laitteiden käyttöohjeista; teksteistä ja mahdollisista kuvista.