PALVELUMUOTOILU · LAPSI- JA PERHENÄKÖKULMA · KOONTI

Kasva harrastajaksi

Koko liikuntailtapäivä-maanantain palvelupolku yhdessä dokumentissa: kokonaiskaari ja kaikki seitsemän vaihetta mikrovaiheineen, tunteineen, kynnyksineen ja kehitysideoineen. Kunkin vaiheen lopusta pääsee sen omaan tarkkaan kaavioon.

TUNNEKAARI · KOKO PÄIVÄ

Käyrä laskee siellä, missä kynnyksiä kasaantuu (etenkin siirtymä), ja nousee tukitekijöiden ansiosta huipulle harrastuksessa ja kotona.

Vaihe 1 / 7

Aamu kotona

n. klo 7–8

Tavoitetila: Lapsi lähtee kouluun treenikamat mukana, tietää tämänpäiväisen kulkutavan ja on hyväntuulisesti virittynyt – ilman että aamuun on tarvinnut tehdä yhtäkään ylimääräistä päätöstä.

- Menon kulkutapa: ohjattu vai omatoiminen (Webropol) KÄYTÖSSÄ
- Omatoimisten osuus ja kulkuväline KÄYTÖSSÄ
- Treenivarusteiden mukanaolo / unohdukset KEHITETTÄVÄ
- Aamun lähtövalmius KEHITETTÄVÄ

1.1 Herääminen ja päivän tunnistaminen

Tänään on liikkari-päivä.

LAPSI HUOLTAJA

LAPSI TEKEE
- Herää ja tunnistaa rytmistä: maanantai = liikuntailtapäivä

PÄÄTÖS
- Lähdenkö tänään mukaan?

TUNNE
😴 Unisuus + odotus

SOSIAALINEN
- Vanhempi ja sisarukset herättävät arkiaamun rytmiin

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- ”Aamulla kiinnosti, nyt en jaksa” – vastahakoisuus
  → Edellisiltana esille laitettu treenikassi tekee päivästä konkreettisen jo herätessä

TUKITEKIJÄ
- Ennakoitava viikkorytmi
- Illalla muistutus
- Tieto, että kyse on kevyestä kokeilusta

1.2 Aamupala ja energiatankkaus

Ei oo viel nälkä.

HUOLTAJA LAPSI

LAPSI TEKEE
- Syö aamupalan ennen koulua

PÄÄTÖS
- Syönkö kunnolla, vaikkei vielä huvita?

TUNNE
😐 Aamuruokahaluttomuus

SOSIAALINEN
- Yhteinen aamupalahetki; muistutus pitkästä päivästä

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Jää syömättä → nälkä iskee koulussa (lounas aikaisin ja pieni)
  → Aamupalavinkki perheelle + muistutus, että lounas on poikkeuksellisen aikaisin

TUKITEKIJÄ
- Tieto aikaisesta lounaasta → kunnon aamupala
- Koululla saatava välipala paikkaa energian

1.3 Varusteet ja repun pakkaaminen

Mihin mä laitoin ne treenikamat?

LAPSI HUOLTAJA

LAPSI TEKEE

- Pakkaa koulutarvikkeet + treenivaatteet, vesipullon, sään mukaiset vaatteet, kypärän jos pyörällä

PÄÄTÖS

- Mitä lajia varten pakkaan? Otanko kypärän?

TUNNE

🙂 Hoppu + ”muistinko kaiken”

SOSIAALINEN

- ”Muistitko treenikamat ja pullon?” -tarkistus

KYNNYS → KEHITYSIDEA

- Treenivaatteet unohtuu tai ovat likaiset
  → Vakiopaikka treenikassille + viikkohuoltorutiini: pesu heti edellisen kerran jälkeen
- Kypärä puuttuu (pyöräily vaatii kypärän)
  → Kypärä kiinni pyörässä/eteisessä; talvella HSL oletus → ei jää kiinni varusteesta
- Väärät kengät lajiin
  → Lajikohtainen yhden rivin varusteohje ilmoittautumisvahvistukseen

TUKITEKIJÄ

- Pakkausmuistilista; pakkaaminen edellisiltana
- Treenikamat aina samassa paikassa
- Tieto oman lajin varustetarpeesta

1.4 Matkan ja kulkutavan varmistus

Meenks mä tänään aikuisen kaa vai itte?

HUOLTAJA | JÄRJESTÄJÄ

LAPSI TEKEE

- Varmistaa kulkutavan ja että tarvittava lippu on mukana

PÄÄTÖS

- Ohjattu vai omatoiminen?
- Onko oma kortti mukana jos omatoiminen?

TUNNE

😟 Epävarmuus jos tieto hämärä

SOSIAALINEN

- Suostumus tehty ennakkoon; muutokset vain huoltajan kautta

KYNNYS → KEHITYSIDEA

- Oma kortti hukassa (omatoiminen meno)
  → Ensikertalaisille oletuksena ohjattu meno → matka maksettu kantakortilla
- Epäselvyys, kumpi tapa tänään voimassa
  → Vahvistusviestiin selkeä yhteenveto kulkutavasta, jonka huoltaja näyttää lapselle

TUKITEKIJÄ

- Huoltajan ennakkosuostumus → ei aamupäätöstä
- Ohjatusti matka maksettu kantakortilla
- Muutoksia ei oteta lapsen kautta

1.5 Tunteen viritys ja kannustus

Entä jos en tunne siellä ketään?

HUOLTAJA | LAPSI

LAPSI TEKEE

- Kohtaa päivän jännityksen; saa kannustusta

PÄÄTÖS

- (Perhe) Kannustanko vai painostanko?

TUNNE

😬 Jännitys uudesta ryhmästä/lajista

SOSIAALINEN

- Vanhemman myönteinen viritys; jännityksen sanoittaminen

KYNNYS → KEHITYSIDEA

- Vastahakoisuus; päänsärky/vatsakipu jännityksen merkkinä
  → Huoltajille ”jännitys on normaalia” -vinkki + lupa kokeilla ilman suorituspainetta
- ”Entä jos olen huono?”
  → Viestintä korostaa: kyse on kokeilusta ja lajia saa vaihtaa

TUKITEKIJÄ

- Ennakoitavuus vähentää jännitystä
- Tieto: matala kynnys, lajia saa vaihtaa
- Turvallinen aikuinen odottaa koululla

1.6 Lähtö kouluun

Hei, mä lähen!

LAPSI

LAPSI TEKEE

- Lähtee kouluun, reppu mukana koko päiväksi

PÄÄTÖS

- Ehdinkö ajoissa?

TUNNE

🙂 Tavallinen arkilähtö

SOSIAALINEN

- Hyvästely; ”tuut itse / haetaan”

KYNNYS → KEHITYSIDEA

- Myöhästyminen; läksyt painaa mieltä
  → Liikkaripäivän kevyempi tai joustava läksykäytäntö yhdessä koulun kanssa
- Treenikamat jää eteiseen viime hetkellä
  → ”Ovitarkistus”: treenikassi samaan paikkaan kuin kengät

TUKITEKIJÄ

- Liikkaripäivä ei muuta aamurutiinia
- Reppu pakattu kerralla koko päiväksi

👪 Huoltajan rinnakkaiskaista — huoltaja on aamulla fyysisesti läsnä ja aktiivisesti mukana

TEKEE	TUNNE	KYNNYS	TUKITEKIJÄ

- Herättää ja pitää aamurytmiä yllä; varmistaa aamupalan
- Muistuttaa ja auttaa pakkaamaan treenikamat
- On tehnyt ennakkosuostumuksen kulkutavasta
- Kannustaa ja sanoittaa jännitystä

🙂 Arkiaamun kiire + halu saada lapsi liikkeelle hyvällä mielellä

- Oma aamukiire → ei ehdi tukea pakkaamista
- Ei muista, että tänään on liikkari
- Ei tiedä lajivarusteita
- Epävarmuus suostumuksen ajantasaisuudesta

- Edellisillan muistutus (Wilma/kalenteri)
- Pakkaus- ja varustelista lajeittain
- Ennakkosuostumus tehty kerralla
- Selkeä ohje suostumuksen muuttamiseen

YDINHAVAINTO

Mitä useampi aamun valinta on tehty etukäteen – kulkutapa suostumuksessa, reppu jo edellisiltana – sitä vähemmän lapselle jää aamulla syitä jättää menemättä. Tämä on ennakoinnin ja rutiinin vaihe.

↗ Avaa vaiheen oma tarkka kaavio ↑ Takaisin ylös

Vaihe 2 / 7

Koulupäivä

päättyy n. klo 12 tai 13

Tavoitetila: Lapsi siirtyy koulupäivästä liikkariin ilman tyhjää väliaikaa, riittävällä energialla ja tietäen mihin ryhmään kuuluu – eikä kukaan ilmoittautunut jää epähuomiossa pois.

Osallistuiko lapsi tänään: kyllä/ei (Webropol) KÄYTÖSSÄ
Ilmoittautumisaste, % kolmasluokkalaisista KÄYTÖSSÄ
Ryhmäkoot ja lajijakauma (ka. ~11) KÄYTÖSSÄ
Koettu nälkä/energia ennen liikkaria KEHITETTÄVÄ
Ilmoittautuneiden todellinen lähtöprosentti KEHITETTÄVÄ

2.1 Aamupäivän oppitunnit

Monelta tää loppuu?

KOULU LAPSI

LAPSI TEKEE
- Osallistuu tunneille; liikkari takaraivossa

PÄÄTÖS
- Keskitynkö vai odotanko loppua?

TUNNE
😐 Levoton odotus

SOSIAALINEN
- Kuiskailua kavereiden kanssa päivän liikkarista

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Levottomuus ja keskittymisvaikeus
  → Näkyvä liikkari-aikataulukortti luokkaan/Wilmaan
- ”Monelta tää loppuu?” -epätietoisuus
  → Vakioitu, sama joka viikko toistuva päiväaikataulu

TUKITEKIJÄ
- Porrastettu lukujärjestys: alue päättää yhtä aikaa
- Opettaja tietää ja viestii aikataulun

2.2 Aikainen lounas

Ei oo nälkä, syön illalla.

LAPSI KOULU

LAPSI TEKEE
- Syö koululounaan jo ennen puoltapäivää (pieni annos)

PÄÄTÖS
- Syönkö tarpeeksi, vaikkei vielä huvita?

TUNNE
😕 Aikainen ruokailu, ei vielä nälkä

SOSIAALINEN
- Ruokailu luokan kanssa; kiire ennen liikkaria

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Ei nälkä klo 11 → jää syömättä → nälkä liikuntapaikalla
  → Muistutus kouluruokailussa + mahdollisuus ottaa hedelmä mukaan
- Pieni annos ei kanna klo 15–16 asti
  → Keittiön kanssa sovittu tukevampi/joustava lounas liikkaripäivinä

TUKITEKIJÄ
- Koululla saatava välipala paikkaa energian
- Juomana opitaan vesi

2.3 Koulupäivän päättyminen ja vastuun siirtymä

Mihin mä nyt meen?

KOULU JÄRJESTÄJÄ

LAPSI TEKEE
- Koulupäivä vaihtuu vapaa-ajan toiminnaksi

PÄÄTÖS
- Jäänkö liikkariin vai lähden kotiin?

TUNNE
🙂 Helpotus + hämmennys mihin mennä

SOSIAALINEN
- Osa luokasta kotiin, osa liikkariin → porukka jakautuu

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Hämmennys mihin mennä; ei tiedä onko ilmoittautunut
  → Turvallinen aikuinen kerää ryhmän nimilistalla nimeltä kutsuen luokan ovella
- Vastuun siirtymä lapselle näkymätön
  → Selkeä visuaalinen ”tästä alkaa liikkari” -piste/ohje
- Eriytymisen ja ulkopuolisuuden tunne

TUKITEKIJÄ
- Webropol-nimilista
- Selkeä porrastus ja ennakkoilmoittautuminen

→ **Yhteinen myönteinen kokoontumishetki, ettei lähtö tunnu porukan hajoamiselta**

2.4 Sosiaalinen koordinaatio ja ryhmiin asettuminen

Meetsä samaan lajiin ku mä?

LAPSI | JÄRJESTÄJÄ

LAPSI TEKEE
- Hahmottaa kenen kanssa ja missä lajissa on

PÄÄTÖS
- Kenen kanssa menen? Missä lajissa olen?

TUNNE
😬 Huoli yksin jäämisestä

SOSIAALINEN
- Kaverit jakautuvat eri lajeihin

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Kaveri menee eri lajiin → yksin jäämisen pelko
  → **Ohjaaja toivottaa nimeltä ja parittaa tilanteisen kaveritutorin**
- Lajivalinta kaverin perässä, ei oman kiinnostuksen
  → **Kokeilujakso, jonka aikana lajia saa vapaasti vaihtaa**

TUKITEKIJÄ
- Pitovoima = ”kaverit”, ei yksi kaveri
- Sallitut ryhmä- ja lajivaihdokset

2.5 Valmistautuminen lähtöön

Mä otan vaan vessan ja sit mennään.

LAPSI | JÄRJESTÄJÄ

LAPSI TEKEE
- Hakee treenikassin ja pullon, käy vessassa, kokoontuu

PÄÄTÖS
- Olenko valmis lähtemään heti?

TUNNE
🙂 Melkein perillä

SOSIAALINEN
- Ryhmä kokoontuu turvallisen aikuisen ympärille

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Treenikamat jää luokkaan/naulakkoon
  → **Vakiomuistutus tunnin lopussa + naulakkotarkistus**
- Vessahätä/päänsärky lähtöhetkellä
  → **Vakioitu ”vessa + vesi ennen lähtöä” -rutiini**

TUKITEKIJÄ
- Turvallinen aikuinen, myös passiivinen läsnäolo
- Selkeä kokoontumisohje ja -paikka

👪 Huoltajan rinnakkaiskaista — mitä tapahtuu kotona/töissä samaan aikaan

TEKEE
- Tehnyt ennakkosuostumuksen kulkutavoista
- Arjessa/töissä; seuraa viestintää
- Tavoitettavissa hakua tai muutosta varten

TUNNE
🙂 Luottamus rakenteeseen + lievä huoli jaksaako/söikö lapsi

KYNNYS
- Epäselvä/vaikeasti löytyvä viestintä
- Ei tiedä päivän tarkkaa aikataulua
- Miten muuttaa suostumus nopeasti

TUKITEKIJÄ
- Selkeä, tarvittaessa monikielinen viestintä
- Muistutus liikkaripäivästä
- Yksi yhteyskanava: koordinaattori

YDINHAVAINTO

Koulupäivän loppu on kriittinen saumakohta: vastuu siirtyy perusopetukselta vapaa-ajan toimintaan. Tähän kasaantuvat poisjäännit ja eriytyminen. Saumakohta kannattaa tehdä näkyväksi ja nimetyksi.

↗ Avaa vaiheen oma tarkka kaavio ↑ Takaisin ylös

Vaihe 3 / 7 Koululla: välipala & valmistautuminen siirtymään

~30 min ikkuna

Tavoitetila: Lapsi on saanut energiaa, vaihtanut treenivaatteet, löytänyt oman ryhmänsä ja turvallisen aikuisensa ja lähtee siirtymään ajoissa – eikä kukaan jää kirjaamatta tai ryhmäänsä löytämättä.

Osallistui liikkariin: kyllä/ei (Webropol) KÄYTÖSSÄ | Välipalan menekki ja riittävyys (Vantti) KÄYTÖSSÄ | Erityisruokavalioiden toteutuminen (Vantti) KÄYTÖSSÄ | Välipalan maistuvuus/riittävyys ennen liikuntaa KEHITETTÄVÄ | Ryhmään löytymisen sujuvuus KEHITETTÄVÄ

3.1 Välipalan jako ja syöminen

Saaks tän ottaa matkaan?

JÄRJESTÄJÄ | LAPSI

LAPSI TEKEE
- Saa välipalan: keksi + smoothie/mehukeitto, juomana vesi
- Syö nyt tai ottaa matkaan

PÄÄTÖS
- Syönkö nyt vai otanko matkaan?

TUNNE
🙂 Helpotus – vihdoin ruokaa

SOSIAALINEN
- Koko ryhmä saa välipalan yhtä aikaa

KYNNYS → KEHITYSIDEA

TUKITEKIJÄ

- Välipala ei maistu juuri ennen liikuntaa
  → Tarjotaan matkaeväänä → saa syödä siirtymän aikana
- Erityisruokavalio puuttuu/epäselvä paikan päällä
  → Selkeä ongelmanratkaisupolku aikuiselle: kehen ottaa yhteyttä + merkintä listaan
- Jano; juomana vesi
  → Vesipisteen/pullon täytön vakiointi ennen lähtöä

- Ei-sotkeva, matkalla syötävä välipala
- Erityisruokavaliot keskitetysti (Vantti)
- Nimetty aikuinen jakaa

3.2 Treenivaatteiden vaihto

Missä mä voin vaihtaa?

LAPSI | KOULU

LAPSI TEKEE
- Vaihtaa treenivaatteet (tai on jo valmiina)

PÄÄTÖS
- Ehdinkö vaihtaa? Missä vaihdan?

TUNNE
😐 Pieni hoppu ja ujous

SOSIAALINEN
- Vaihtaminen muiden seurassa; yksityisyys

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Ei tilaa/aikaa vaihtaa tiukassa ikkunassa
  → Nimetty vaihtotila ja vakioaika; ohje pukea jo viimeisen tunnin jälkeen
- Ujous vaihtaa muiden nähden
  → Yksityisyyden mahdollistava vaihtopiste

TUKITEKIJÄ
- Selkeä vaihtopaikka ja -aika
- Aikatauluikkuna huomioitu

3.3 Oman ryhmän ja turvallisen aikuisen löytäminen

Kuka on mun aikuinen?

LAPSI | JÄRJESTÄJÄ

LAPSI TEKEE
- Kokoontuu pääovien eteen ja etsii ryhmänsä ja aikuisensa

PÄÄTÖS
- Kuka on aikuiseni? Mikä on ryhmäni?

TUNNE
😶 Epävarmuus isossa joukossa

SOSIAALINEN
- Iso joukko, useita kouluja/lajeja; uusi aikuinen

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Ei löydä omaa ryhmää isossa joukossa
  → Aikuisella tunnistettava liivi/kyltti + sama kokoontumiskohta pääovilla
- Uusi aikuinen jännittää
  → Sama turvallinen aikuinen ryhmälle koko kauden

TUKITEKIJÄ
- Vakiokokoontumispaikka (pääovet)
- Webropol-nimilista
- Aikuinen kutsuu nimeltä

3.4 Lähtöohjeet ja osallistumisen kirjaus

Mihin me ny mennään?

JÄRJESTÄJÄ

LAPSI TEKEE
- Kuuntelee ohjeet; aikuinen kirjaa osallistumisen

PÄÄTÖS
- Kuuntelenko ohjeet? Ohjattu vai omatoiminen?

TUNNE
🙂 Selkeys rauhoittaa

SOSIAALINEN
- Ryhmä kokoontuu aikuisen ympärille

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Ohjeet hukkuvat hälinään
  → Lyhyt vakioitu lähtörutiini (3 asiaa) + rauhallinen kokoontumishetki
- Osallistumisen kirjaus jää tekemättä (kävijäseuranta laahaa)
  → Yksinkertaistettu mobiilikirjaus nimilistasta heti kokoontumisessa

TUKITEKIJÄ
- Vakioitu lähtörutiini
- Webropol-merkintä heti
- Ohjeet lyhyesti ja selkeästi

3.5 Henkinen valmistautuminen lähtöön

Mä otan vielä vessan.

LAPSI | JÄRJESTÄJÄ

LAPSI TEKEE
- Käy vessassa, täyttää pullon, asettuu lähtöön

PÄÄTÖS
- Olenko valmis? Jännittääkö lähtö?

TUNNE
🙂 Virittyy lähtöön

SOSIAALINEN
- Ryhmä lähtövalmiina yhdessä aikuisen kanssa

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Vessahätä/jano viime hetkellä
  → Vakioitu ”vessa + vesi ennen lähtöä” -rutiini
- Jännitys ennen siirtymää
  → Aikuinen kertoo reitin ja keston etukäteen → ennakoitavuus

TUKITEKIJÄ
- Aikuisen rauhoittava läsnäolo
- Selkeä lähtöaika

👪 Huoltajan rinnakkaiskaista — huoltaja ei ole paikalla – luottaa että hoituu

TEKEE
- Antanut suostumuksen allergiatietojen käyttöön
- Luottaa, että välipala ja ryhmäohjaus hoidetaan
- Tavoitettavissa tarvittaessa

TUNNE
🙂 Luottamus + toive että lapsi saa energiaa ja löytää paikkansa

KYNNYS
- Toteutuuko erityisruokavalio oikein
- Löytääkö lapsi ryhmänsä
- Välipalan sisältö (sokeri, allergeenit)

TUKITEKIJÄ
- Erityisruokavaliot keskitetysti (Vantti)
- Tieto välipalan periaatteista (vähäsokerinen, vesi)
- Palautekanava: aikuinen → koordinaattori

YDINHAVAINTO
Välipalalla on kolme tehtävää: yhdenvertainen energia, valmistautumisrutiinin opettelu ja vakuutusturvan suojaaminen (ei poikkeamista kauppaan). Nimetty aikuinen + nimilista + vakiokokoontumispaikka tekevät hälisevästä pihahetkestä laskettavan luovutushetken.

↗ Avaa vaiheen oma tarkka kaavio ↑ Takaisin ylös

Vaihe 4 / 7

Siirtymä koululta liikuntapaikalle

lähtö n. klo 12.30 tai 13.30

Tavoitetila: Lapsi pääsee turvallisesti ja ajoissa liikuntapaikalle ryhmänsä ja turvallisen aikuisensa kanssa – ilman että matkan tekniset tai sosiaaliset tilanteet jäävät lapsen yksin ratkaistaviksi.

Kulkutapajakauma per koulu KÄYTÖSSÄ | Ohjattujen vs. omatoimisten siirtymien osuus (Webropol) KÄYTÖSSÄ | Matka-aika ja etäisyys per reitti KÄYTÖSSÄ | Myöhästymiset ja väärälle pysäkille jäämiset KEHITETTÄVÄ | Koetut häiriö- ja turvattomuustilanteet KEHITETTÄVÄ | Lippuun liittyvät ongelmat KEHITETTÄVÄ | Unohtuneet/kadonneet tavarat (reppu, avaimet) KEHITETTÄVÄ

4.1 Lähtö koululta ja kulkutavan toteutuminen

Mennäänks me kävellen vai bussilla?

JÄRJESTÄJÄ | HUOLTAJA

LAPSI TEKEE
- Lähtee ryhmänä; kulkutapa etäisyyden mukaan (kävely/pyörä/HSL/tilattu kuljetus)

PÄÄTÖS
- Kävellen, pyörällä vai bussilla tänään?

TUNNE
🙂 Lähtö liikkeelle, lievä jännitys

SOSIAALINEN
- Ryhmä muodostaa lähtömuodostelman aikuisen kanssa

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Pyöräily aina omatoimista – aikuinen ei mukana
  → Sää-/talvioletuksena ohjattu HSL/kävely; pyöräily vain huoltajan suostumuksella ja reitti harjoiteltuna
- Sää: sade tai pimeys
  → Sääjousto: huonolla kelillä bussi vaikka <1,5 km; heijastimet ja valot
- Ryhmä hajoaa heti alussa
  → Vakioitu lähtömuodostelma: aikuinen edessä, nimilista, päiden laskenta
- Reppu tai avaimet jää koululle lähtiessä
  → "Reppu selässä" -tarkistus päiden laskennan rinnalla; jos huomataan perillä, koulu säilyttää

TUKITEKIJÄ
- Ohjattu siirtymä aikuisen kanssa
- Selkeät etäisyyssäännöt
- Yli 30 min matkalla valmis kuljetus

4.2 Kävely pysäkille ja liikenteessä liikkuminen

Saaks tästä ylittää?

LAPSI | JÄRJESTÄJÄ

LAPSI TEKEE
- Kävelee pysäkille ryhmässä, ylittää teitä, seuraa aikuista

PÄÄTÖS
- Missä ylitän tien? Pysynkö ryhmässä?

TUNNE
😐 Keskittyminen liikenteeseen

SOSIAALINEN
- Ryhmässä kulkeminen; vauhdin sovittaminen

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Tien ylitykset ja vilkas liikenne
  → Liikennekasvatusviikot (Liikenneturva/HSL/Liikkuva Koulu); aikuinen ylittää suojatieltä mallintaen
- Ryhmästä jälkeen jääminen
  → "Häntäaikuinen"/parisysteemi; vauhti hitaimman mukaan

TUKITEKIJÄ
- Aikuinen kulkee edessä ja takana
- Tuttu reitti viikoittain

4.3 Oikean pysäkin ja vuoron tunnistaminen

Onks tää oikee pysäkki?

LAPSI | JÄRJESTÄJÄ

LAPSI TEKEE
- Etsii pysäkin, lukee pysäkkitunnuksen, tunnistaa linjan ja suunnan

PÄÄTÖS
- Onko tämä oikea pysäkki ja suunta? Mikä linja?

TUNNE
😟 Epävarmuus oikeasta suunnasta

SOSIAALINEN
- Ryhmä odottaa pysäkillä; muita matkustajia

KYNNYS → KEHITYSIDEA

- Ei tunnista oikeaa pysäkkiä/suuntaa
  → Ryhmälle reittikortti pysäkkitunnuksella (V1626) ja linjanumerolla; harjoitellaan alussa
- Useita linjoja samalla pysäkillä
  → Aikuinen tarkistaa linjan ennen nousua; opetetaan linjanumeron ja määränpään tarkistus

TUKITEKIJÄ

- Pysäkkitunnus + Reittiopas
- Vakioreitti ja aikuisen opastus

4.4 Lipun esittäminen ja bussiin nousu

Mistä mä leimaan tän?

JÄRJESTÄJÄ | LAPSI

LAPSI TEKEE

- Esittää/leimaa lipun ja nousee bussiin ryhmänä

PÄÄTÖS

- Mistä leimaan? Paperinen vai sähköinen?

TUNNE

😬 Jännitys nousuhetkellä

SOSIAALINEN

- Nousu kuljettajan ohi, mahdollisesti ruuhkassa

KYNNYS → KEHITYSIDEA

- HSL-lippu/kortti hukassa tai väärässä muodossa (QR-kuvaa ei voi näyttää)
  → Matka maksetaan aina koulun kantakortilla → lapsen oma lippu ei ole matkan ehto; aikuisella varalippu
- Leimaus/nousu jännittää ruuhkassa
  → Aikuinen nousee ensin ja ottaa paikan oven lähellä; lapset nousevat ryhmänä

TUKITEKIJÄ

- Matka maksettu kantakortilla
- Kevään pinkki oppilasmatkakortti
- Ennakkoperehdytys lipputyyppiin

4.5 Matka bussissa: ruuhka, ahtaus ja istumapaikat

Ei oo yhtään istumapaikkaa.

JÄRJESTÄJÄ | LAPSI

LAPSI TEKEE

- Asettuu bussiin, etsii paikan, pysyy lähellä aikuista

PÄÄTÖS

- Mihin asetun? Saanko paikan? Pysynkö lähellä aikuista?

TUNNE

😟 Stressi ahtaudesta

SOSIAALINEN

- Ruuhka-aika: täysi bussi, vieraita lähellä

KYNNYS → KEHITYSIDEA

- Ruuhka: ei istumapaikkoja, ahtaus, ryhmä hajoaa, lapsi erkanee aikuisesta
  → Vältetään ruuhkahuiput aikatauluvalinnalla; aikuinen ohjaa ryhmän samaan vaunun osaan ja laskee päät
- Reput tiellä, melu, stressi
  → Reppu edessä sylissä ruuhkassa; matkakäyttäytyminen perehdytetään ennakkoon
- Lapsi joutuu erilleen aikuisesta
  → Sääntö: jää seuraavalle pysäkille ja odota aikuista; aikuisen tunniste ja numero mukana

TUKITEKIJÄ

- Aikuinen kokoaa ryhmän yhteen
- ”Pysytään yhdessä” -sääntö
- Bussikäyttäytymisen perehdytys

4.6 Sosiaalinen turvallisuus: vieraat ja häiriötilanteet

Toi mies käyttäytyy oudosti.

JÄRJESTÄJÄ

LAPSI TEKEE

- Kohtaa mahdollisesti vieraita/häiritseviä matkustajia; tukeutuu aikuiseen

PÄÄTÖS

- Mitä teen, jos joku häiritsee tai pelottaa? Kenelle kerron?

TUNNE

😨 Turvattomuus, pelko, epätietoisuus

SOSIAALINEN

- Humalaiset/häiritsevät matkustajat; ahdistava tilanne julkisessa tilassa

KYNNYS → KEHITYSIDEA

- Humalaiset tai häiritsevät matkustajat
  → Aikuisen perehdytykseen toimintamalli: siirrä ryhmä etäämmälle/toiselle ovelle, ilmoita kuljettajalle, poistu seuraavalla pysäkillä; yhteistyö HSL:n kanssa
- Lapsi pelästyy eikä tiedä miten toimia
  → Yksinkertainen sääntö: ”pysy aikuisen lähellä ja kerro heti”; käydään läpi ennakkoon
- Aikuinen ei huomaa tilannetta
  → Riittävä aikuisten määrä; aktiivinen, ei passiivinen valvonta ruuhkabusseissa

TUKITEKIJÄ

- Turvallinen aikuinen aina mukana ja vastuussa
- Selkeä toimintaohje + aikuisen perehdytys
- Matka kuuluu vakuutukseen

4.7 Oikealla pysäkillä jääminen ja perille saapuminen

Tässäkö jäädään?

LAPSI | JÄRJESTÄJÄ

LAPSI TEKEE
- Jää oikealla pysäkillä ja kävelee ryhmänä liikuntapaikalle

PÄÄTÖS
- Tässäkö jäädään? Ehdittiinkö ajoissa?

TUNNE
🙂 Helpotus – melkein perillä

SOSIAALINEN
- Ryhmä poistuu yhdessä

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Ohi ajaminen tai väärällä pysäkillä jääminen
  → Aikuinen painaa stop-napin ja ilmoittaa pysäkin nimellä; lapsille opetetaan oman pysäkin tunnistus
- Myöhästyi alkuperäisestä bussista
  → Vakioitu "jos myöhästyy" -ohje: seuraava vuoro Reittioppaasta pysäkkitunnuksella; aikuisella varasuunnitelma
- Myöhästyminen syö tiukkaa liikunta-aikaa
  → Aikatauluun puskuria; varhaisempi lähtö ruuhka-aikaan
- Reppu tai avaimet unohtuu bussiin noustessa pois
  → Vakioitu poistumisrutiini "katso penkki, reppu selkään"; tavaroiden laskenta; reput nimellä, löytyneet HSL:n löytötavarapalvelun kautta

TUKITEKIJÄ
- Aikuinen ilmoittaa jäätävän pysäkin
- Reittiopas + pysäkkitunnus
- Aikatauluikkuna mitoitettu

👪 Huoltajan rinnakkaiskaista — koko polun suurin huolenaihe huoltajalle

TEKEE
- Valinnut ennakkoon ohjatun tai omatoimisen siirtymän
- Jos omatoiminen: varmistanut reitin ja liikennesäännöt
- Ei näe matkaa; luottaa ohjaukseen

TUNNE
😟 Polun suurin huoli: itsenäinen liikkuminen, vieraat, liikenne ja ruuhka

KYNNYS
- Ei tiedä, miten matka sujuu
- Huoli häiriötilanteista ja humalaisista
- Osaako lapsi toimia ongelmatilanteessa; toimiiko lippu

TUKITEKIJÄ
- Ohjattu siirtymä = matka ei ole lapsen vastuulla
- Matka kuuluu kaupungin vakuutukseen (suora reitti)
- Aikuiset perehdytetty liikenne- ja häiriötilanteisiin

YDINHAVAINTO
Ilman ohjausta siirtymä on polun heikoin lenkki: se vaatii lapselta yhtä aikaa teknisiä taitoja, liikennetaitoja ja sosiaalista pelisilmää ruuhkassa ja vieraiden seurassa. Ratkaisu on tehdä siirtymästä ohjattu ja toistuva: sama reitti, sama aikuinen, maksettu matka ja selkeät ohjeet.

↗ Avaa vaiheen oma tarkka kaavio ↑ Takaisin ylös

Vaihe 5 / 7

Harrastus – liikuntailtapäivä

45-60 min

Tavoitetila: Lapsi pääsee turvallisesti mukaan ryhmään, kokee onnistumisia matalan kynnyksen kokeilussa ja haluaa tulla ensi viikolla uudestaan – vaikka laji ei olisi vielä "oma".

- Osallistumisen jatkuvuus, etenkin ~2 kk jälkeen (pitovoima) KÄYTÖSSÄ
- Ryhmäkoot ja lajijakauma (ka. ~11) KÄYTÖSSÄ
- Lasten kokemus (loppukysely) KÄYTÖSSÄ
- Lajinvaihdot jatkamiseksi KEHITETTÄVÄ
- Kiusaamis-/ulkopuolisuustilanteet KEHITETTÄVÄ
- Koettu pätevyys ja yhteenkuuluvuus KEHITETTÄVÄ

5.1 Saapuminen liikuntapaikalle ja asettuminen

Onks tää se halli?

LAPSI OHJAAJA

LAPSI TEKEE
- Saapuu (Myyrmäki-halli, Energia Areena, VVS Temppis, Virtatalo), jättää tavarat, kokoontuu

PÄÄTÖS
- Minne jätän tavarat? Mihin menen?

TUNNE
😐 Uusi tila jännittää

SOSIAALINEN
- Ryhmä siirtyy sisään yhdessä

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Uusi/iso tila vie jännittämään
  → Aikuinen ottaa ryhmän vastaan ja näyttää tilan; sama tila joka viikko
- Tavaroiden säilytys ja unohtuminen
  → Nimetty tavarapaikka per ryhmä + tavaratarkistus tunnin lopussa

TUKITEKIJÄ
- Ohjaaja ottaa vastaan
- Selkeä tila ja tavarapaikka
- Turvallinen aikuinen mukana

5.2 Ryhmään ja ohjaajaan tutustuminen

En mä tunne täältä ketään.

LAPSI OHJAAJA

LAPSI TEKEE
- Kohtaa ohjaajan ja muut lapset; etsii paikkansa

PÄÄTÖS
- Uskallanko mukaan? Kenen viereen?

TUNNE
😬 Ujous, ei tunne ketään

SOSIAALINEN
- Uusi ohjaaja ja lapsia; ensikontakti ratkaisee tunnelman

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Ei tunne ketään ryhmässä
  → Ohjaaja toivottaa nimeltä ja parittaa tilanteisen kaverin

TUKITEKIJÄ
- Ohjaaja toivottaa nimeltä
- Tilanteinen kaveritutor

- Uusi ohjaaja/aikuinen jännittää
  → Sama ohjaaja ja aikuinen ryhmälle koko kauden

- Turvallinen aikuinen tukena

5.3 Mukaan pääseminen ja lajin kokeilu

Entä jos mä oon ihan huono?

LAPSI | OHJAAJA

LAPSI TEKEE
- Lämmittelee ja kokeilee lajia ohjaajan johdolla

PÄÄTÖS
- Heittäydynkö mukaan? Pidänkö tästä?

TUNNE
🙂 Heittäytyy mukaan

SOSIAALINEN
- Tekeminen yhdessä madaltaa kynnystä tutustua

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- ”Entä jos olen huono?” ja suorituspaine
  → Aloitus leikinomaisesti ja ei-kilpailullisesti; korostetaan kokeilua, ei osaamista
- Laji ei tunnu omalta
  → Matala mahdollisuus vaihtaa lajia kokeilujakson aikana

TUKITEKIJÄ
- Matalan kynnyksen, ei-kilpailullinen aloitus
- Ammattiohjaaja
- Leikinomaisuus ja onnistumiset

5.4 Sosiaalinen dynamiikka ja yhteenkuuluvuus

Saanks mä olla mukana?

OHJAAJA | JÄRJESTÄJÄ

LAPSI TEKEE
- Toimii ryhmässä; pyrkii mukaan leikkeihin

PÄÄTÖS
- Pääsenkö porukkaan? Mitä teen jos kiusataan?

TUNNE
😟 Riskikohta: mukaanpääsy tai ulkopuolisuus

SOSIAALINEN
- Ryhmädynamiikka muotoutuu; mukaanpääsy tai ulkopuolisuus

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Kiusaaminen (ilmennyt syljeskelyä, potkimista, piiloutumista)
  → Nollatoleranssi + välitön puuttuminen, jatkoseuranta useita viikkoja, yhteys koteihin; ryhmäyttävät harjoitteet
- Ulkopuolelle jääminen/klikkiytyminen
  → Ohjaaja sekoittaa ryhmiä eikä anna aina valita pareja; pitovoima koko ryhmän varaan
- Aikuinen ei huomaa tilannetta
  → Aktiivinen, ei passiivinen rooli; ohjaaja ja aikuinen jakavat havainnot

TUKITEKIJÄ
- Kiusaamiseen puuttuminen + jatkoseuranta, yhteys koteihin
- Pitovoima = ”kaverit”
- Ohjaaja ja aikuinen valvovat yhdessä

5.5 Onnistuminen, ilo ja jatkamishalu

Tää oli kivaa, mä haluun ens viikol taas!

LAPSI | OHJAAJA

LAPSI TEKEE
- Onnistuu jossakin, nauttii, innostuu

PÄÄTÖS
- Haluanko uudestaan? Samaan lajiin?

TUNNE
😄 Onnistuminen ja ilo – tunnehuippu

SOSIAALINEN
- Yhteinen ilo vahvistaa ryhmää

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Jos kerta meni huonosti, into laskee
  → Ohjaaja varmistaa jokaiselle onnistumisen ja myönteisen lopetuksen
- Kokemus epätasainen kerrasta toiseen
  → Lyhyt myönteinen henkilökohtainen palaute tunnin lopussa

TUKITEKIJÄ
- Pätevyys + autonomia + yhteenkuuluvuus → sisäinen motivaatio
- Onnistumisten huomiointi
- Positiivinen lopetus

5.6 Tunnin päätös ja paluuseen valmistautuminen

Missä mun pullo on?

LAPSI | OHJAAJA

LAPSI TEKEE
- Kokoaa tavarat, juo, valmistautuu paluuseen

PÄÄTÖS
- Ehdinkö koota kaikki tavarat?

TUNNE
😊 Tyytyväinen ja väsynyt

SOSIAALINEN
- Ryhmä kokoontuu paluuta varten

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Tavarat hajallaan (reppu, pullo, vaatteet)
  → Vakioitu tavaratarkistus tunnin lopussa
- Kiire paluuseen ja hikiset vaatteet
  → Riittävä aika koota ja juoda; paluu alkaa vasta kun ryhmä koossa

TUKITEKIJÄ
- Ohjaaja kokoaa ja muistuttaa tavaroista
- Aikuinen kokoaa ryhmän paluuta varten

👪 Huoltajan rinnakkaiskaista — huoltaja ei näe tuntia - odottaa kuulumisia

TEKEE	TUNNE	KYNNYS	TUKITEKIJÄ

- Ei paikalla; luottaa ohjaajan ja aikuisen ammattitaitoon
- Odottaa illan kuulumisia
- Saa tiedon, jos kiusaamista/huolta ilmenee

🙂 Toive että lapsi viihtyy, saa kavereita ja onnistuu

- Ei näe, miten lapsi pärjää sosiaalisesti
- Ei tiedä, onko laji oikea
- Kuuleeko kiusaamisesta ajoissa

- Yhteys koteihin + jatkoseuranta
- Tieto, että lajia saa vaihtaa
- Loppukysely kokemuksen kanavana

YDINHAVAINTO

Tässä pitovoima ratkeaa. Harrastus on matalan kynnyksen ja ei-kilpailullinen, jottei ”entä jos olen huono” katkaise osallistumista, ja lajia saa vaihtaa. Ratkaisevin muuttuja on sosiaalinen: ryhmään kuuluminen – ”kaverit”, ei yksi kaveri. Pätevyys + autonomia + yhteenkuuluvuus → sisäinen motivaatio.

↗ Avaa vaiheen oma tarkka kaavio ↑ Takaisin ylös

Vaihe 6 / 7

Paluumatka kotiin

paluu n. klo 15 tai 16 mennessä

Tavoitetila: Lapsi pääsee turvallisesti ja suoraan kotiin (tai sovitulle hakupisteelle), pääsee sisään ja huoltaja tietää lapsen olevan perillä – ilman että väsymys, pimeys tai kaverin houkutus vie reitiltä sivuun.

Paluutapajakauma (Webropol) KÄYTÖSSÄ | Turvallinen kotiinpaluu toteutui (kuittaus) KEHITETTÄVÄ | Reitiltä poikkeamiset / vakuutuksen ulkopuoliset tilanteet KEHITETTÄVÄ | Unohtuneet tavarat paluumatkalla KEHITETTÄVÄ | Koettu turvallisuus paluumatkalla (pimeä, väsymys) KEHITETTÄVÄ

6.1 Lähtö ja paluutavan toteutuminen

Haetaaks mut vai meenks mä itte?

JÄRJESTÄJÄ | HUOLTAJA

LAPSI TEKEE

- Paluutapa toteutuu: ohjattu koululle / lähelle kotia / haetaan / omatoiminen

PÄÄTÖS

- Palaanko koululle, lähelle kotia, haetaanko, vai omatoimisesti?

TUNNE

😊 Tyytyväinen, lähtee hyvältä tunnilta

SOSIAALINEN

- Ryhmä lähtee yhdessä; osa erkanee myöhemmin

KYNNYS → KEHITYSIDEA

- Epäselvyys tämän päivän paluutavasta
  → Paluutapa vahvistettu samoin kuin meno; aikuisella nimilista paluutavoista
- Muutos yritetään tehdä lapsen kautta
  → Muutokset vain huoltajalta koordinaattorille
- Väsymys lähtiessä
  → Tavaratarkistus ja vesi/loppuvälipala ennen lähtöä

TUKITEKIJÄ

- Ennakkosuostumus paluutavasta
- Turvallinen aikuinen mukana
- Tavaratarkistus ennen lähtöä

6.2 Paluumatka väsyneenä ja nälkäisenä

Mua väsyttää ja on nälkä.

LAPSI | JÄRJESTÄJÄ

LAPSI TEKEE

- Kulkee kävellen tai bussilla takaisin, mahdollisesti pimeässä

PÄÄTÖS

- Jaksanko? Syönkö loput välipalasta?

TUNNE

😕 Väsymys ja nälkä

SOSIAALINEN

- Ryhmässä kulkeminen; rauhallisempi kuin meno

KYNNYS → KEHITYSIDEA

- Väsymys ja nälkä paluumatkalla
  → Osa välipalasta säästetään paluumatkalle; lyhyet ja ennakoitavat matkat
- Pimeä tai sade talvella
  → Heijastimet ja valot; pimeällä bussi vaikka matka lyhyt
- Reppu/avaimet unohtuu bussiin
  → Sama ”katso penkki, reppu selkään” -rutiini ja tavaroiden laskenta

TUKITEKIJÄ

- Ohjattu paluu aikuisen kanssa
- Loppuvälipala matkaan
- Tuttu, toistuva reitti

6.3 Houkutus poiketa reitiltä (kauppa, kaveri)

Mennäänks kauppaan?

LAPSI | HUOLTAJA

LAPSI TEKEE

- Kohtaa houkutuksen poiketa suoralta reitiltä

PÄÄTÖS

- Poikkeanko kauppaan tai kaverille?

TUNNE

😒 Sosiaalinen veto, päätöksen jännite

SOSIAALINEN

- Kaverit ehdottavat yhteistä poikkeamaa

KYNNYS → KEHITYSIDEA

TUKITEKIJÄ

- Kaverit ehdottavat poikkeamista
  → Ennakkoon kerrottu sääntö: paluu on suora reitti kotiin; poikkeamat vain huoltajan kanssa erikseen sopien
- Nälkä houkuttaa kauppaan
  → Välipala jo syöty + loppuvälipala matkassa → vähemmän tarvetta
- Vanhempi ei tiedä missä lapsi on
  → Ohjattu paluu vie suoraan; omatoimisessa sovittu kuittaus

- Vakuutus kattaa vain suoran reitin
- Välipala jo syöty
- Ohjattu paluu vie suoraan

6.4 Erkaantuminen ryhmästä omalle kotireitille

Tästä mä meen yksin loppumatkan.

LAPSI HUOLTAJA

LAPSI TEKEE
- Erkanee ryhmästä sovitussa pisteessä ja kulkee loppumatkan

PÄÄTÖS
- Missä erkanen? Osaanko loppumatkan yksin?

TUNNE
😟 Yksin pimeässä loppumatkalla

SOSIAALINEN
- Jää yksin tai pienemmäksi porukaksi loppumatkalle

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Jää yksin loppumatkalle
  → Erkaantumispiste riittävän lähelle kotia ja vain huoltajan suostumuksella; aikuinen varmistaa loppureitin
- Ei osaa reittiä / eksyy
  → Loppureitti harjoitellaan alussa aikuisen kanssa; reittikortti mukaan
- Turvattomuus pimeässä
  → Talvella erkaantuminen vältetään/aikaistetaan; pimeällä paluu mieluummin koululle/haettavaksi

TUKITEKIJÄ
- Erkaantumispiste sovittu ja lähellä kotia
- Huoltajan suostumus omatoimiseen loppuosaan
- Aikuinen varmistaa reitin

6.5 Kotiovelle pääsy

Missä mun avaimet on?

LAPSI HUOLTAJA

LAPSI TEKEE
- Saapuu kotiovelle ja pyrkii sisään

PÄÄTÖS
- Pääsenkö sisään (avaimet)? Onko joku kotona?

TUNNE
🙂 Melkein perillä – tai pulma jos avaimet hukassa

SOSIAALINEN
- Kotiväki odottaa – tai koti on tyhjä

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Avaimet hukassa → ei pääse sisään
  → Avaimet kiinni reppuun/kaulaan; varasuunnitelma (vara-avain naapurilla, kenelle soittaa)
- Ei ketään kotona / jää oven taakse
  → Huoltaja varmistaa että joku on kotona tai lapsella luotettava paikka odottaa; saapumisaika tiedossa

TUKITEKIJÄ
- Avaimet kiinnitettynä, ei irrallaan
- Sovittu varasuunnitelma kotiinpääsyyn
- Huoltaja tietää saapumisajan

6.6 Saapumisen kuittaus ja vastuun päättyminen

Äiti, mä oon kotona!

LAPSI HUOLTAJA

LAPSI TEKEE
- On perillä; ilmoittaa kotiin että pääsi turvallisesti

PÄÄTÖS
- Ilmoitanko kotiin, että pääsin perille?

TUNNE
😊 Helpotus – pääsi turvallisesti perille

SOSIAALINEN
- Yhteys huoltajaan; vastuu siirtyy kotiin

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Huoltaja ei tiedä, onko lapsi turvassa kotona
  → Sovittu yksinkertainen kuittaus (viesti/soitto) kun lapsi on perillä
- Ei selkeää vastuun päättymispistettä
  → Määritellään, mihin asti turvallinen aikuinen vastaa ja mistä huoltajan vastuu alkaa

TUKITEKIJÄ
- Sovittu kuittaustapa
- Turvallinen aikuinen yhteyshenkilönä
- Selkeä vastuun päättymispiste

👪 Huoltajan rinnakkaiskaista — huoltaja aktivoituu taas: odottaa tai hakee

TEKEE
- Valinnut paluutavan ennakkoon; odottaa kotona tai hakee
- Varmistaa, että lapsi pääsee sisään
- Odottaa tietoa turvallisesta perillepääsystä

TUNNE
😟 Huoli turvallisesta perillepääsystä, pimeästä ja reitiltä poikkeamisesta

KYNNYS
- Ei tiedä tarkkaa saapumisaikaa
- Poikkeaako lapsi reitiltä
- Pääseekö lapsi sisään jos kotona ei ole ketään

TUKITEKIJÄ
- Ohjattu paluu aikuisen kanssa
- Selkeä vastuun päättymispiste ja kuittaustapa
- Tieto vakuutuksen suora-reitti-ehdosta; varasuunnitelma avaimille

YDINHAVAINTO

Paluu toistaa siirtymän riskit väsyneenä ja pimeässä, ja lisää niihin houkutuksen poiketa reitiltä, joka katkaisee vakuutusturvan ja vie huoltajalta tiedon sijainnista. Päätökset on tehty etukäteen, ohjattu paluu vie turvalliselle luovutuspisteelle. Paluu ei pääty ovelle vaan ”turvallisesti sisälle”.

↗ Avaa vaiheen oma tarkka kaavio ↑ Takaisin ylös

Vaihe 7 / 7

Kotona: välipala, suihku ja ”miten meni?”

n. klo 15–16

Tavoitetila: Lapsi laskeutuu rauhassa kotiin, saa energiaa ja puhtaat varusteet seuraavaa kertaa varten, jakaa kokemuksensa kuuntelevan vanhemman kanssa ja haluaa tulla ensi viikolla uudestaan.

- Halu jatkaa / ilmoittautua uudestaan — KÄYTÖSSÄ
- Pitovoima: jatkaako ~2 kk jälkeen — KÄYTÖSSÄ
- Lapsen kokemus illan jälkeen (loppukysely) — KÄYTÖSSÄ
- Treenikamojen huolto ja valmius — KEHITETTÄVÄ
- Perheen kokema arjen kuormitus / sujuvuus — KEHITETTÄVÄ
- Huoltajan tieto kanavasta huoleen — KEHITETTÄVÄ

7.1 Kotiin saapuminen ja rauhoittuminen

Mä oon ihan poikki.

LAPSI · HUOLTAJA

LAPSI TEKEE
- Tulee kotiin, riisuu varusteet, rauhoittuu

PÄÄTÖS
- Puranko repun heti?

TUNNE
😊 Helpotus, väsymys, koti

SOSIAALINEN
- Kotiväki ottaa vastaan

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Reppu ja treenikamat jää eteiseen huoltamatta
  → Eteisrutiini: treenikamat heti samaan paikkaan ja pesukoriin
- Väsymys/ylivirittyneisyys
  → Rauhallinen vastaanotto ja hetki rauhoittua ennen kyselyä

TUKITEKIJÄ
- Selkeä eteisrutiini
- Kiireetön vastaanotto

7.2 Välipala kotona

Mulla on hirvee nälkä.

HUOLTAJA · LAPSI

LAPSI TEKEE
- Syö välipalan pitkän, aktiivisen päivän jälkeen

PÄÄTÖS
- Mitä syön?

TUNNE
😊 Energiaa ja lohtua

SOSIAALINEN
- Yhteinen välipalahetki

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Kova nälkä koko päivän energiavajeesta
  → Valmis välipala odottamassa; kunnon välipala tai aikainen päivällinen
- Epäterveellinen, nopea välipala
  → Helppo terveellinen vaihtoehto valmiina

TUKITEKIJÄ
- Valmis välipala odottamassa
- Tieto päivän rasituksesta → riittävä ravinto

7.3 Suihku ja treenikamojen huolto

Pakkoks mun mennä suihkuun?

LAPSI · HUOLTAJA

LAPSI TEKEE
- Käy suihkussa; treenikamat pesuun seuraavaa kertaa varten

PÄÄTÖS
- Käynkö suihkussa? Laitanko kamat pesuun?

TUNNE
🙂 Rauhoittuminen, iltarutiini

SOSIAALINEN
- Iltarutiini perheen kanssa

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Treenikamat jää huoltamatta → toistuu likaisina ensi viikolla
  → Viikkohuoltorutiini: pesu heti, kamat valmiiksi seuraavaa kertaa varten
- Väsymys – suihku jää
  → Suihku osaksi iltarutiinia heti välipalan jälkeen

TUKITEKIJÄ
- Viikkohuoltorutiini varusteille
- Kamat valmiina seuraavaa kertaa varten

7.4 ”Miten meni?” – vanhemman debrief

Äiti, arvaa mitä me tehtiin!

HUOLTAJA · LAPSI

LAPSI TEKEE
- Kertoo päivästään; vanhempi kysyy ja kuuntelee

PÄÄTÖS
- Kerronko, miten meni?

TUNNE
😊 Kokemuksen jakaminen, yhteinen hetki

SOSIAALINEN
- Vanhemman aito kiinnostus; tarina jaetaan

KYNNYS → KEHITYSIDEA
- Lapsi ei kerro, jos kokemus oli huono

TUKITEKIJÄ
- Avoin, kuunteleva debrief

→ **Kysytään avoimesti tunnetta ja kavereita (”kenen kanssa olit?”, ”mikä oli kivaa/tylsää?”), ei vain ”menikö hyvin”**

- ”Ihan ok” peittää ongelman
  → **Kuunteleva, ei-arvosteleva hetki ilman kiirettä; vaikeneminen voi olla merkki huolesta**
- Vanhempi ei tiedä mihin ottaa yhteyttä
  → **Selkeä yhteyskanava (aikuinen/koordinaattori) huoltajien tiedossa**

- Kysytään tunnetta ja kavereita, ei vain suoritusta
- Selkeä kanava huoleen

7.5 Kokemuksen jäsentäminen ja jatkohalu

Mä haluun ens viikol taas – tai ehkä eri lajii.

LAPSI HUOLTAJA

LAPSI TEKEE

- Jäsentää kokemustaan; muodostaa halun jatkaa tai epäröi

PÄÄTÖS

- Haluanko uudestaan? Samaan lajiin vai vaihdanko?

TUNNE

🙂 Jatkohalu tai epäröinti

SOSIAALINEN

- Perhe tukee päätöstä jatkaa

KYNNYS → KEHITYSIDEA

- Yhden huonon kerran jälkeen halu lopettaa
  → **Muistutus, että lajia saa vaihtaa ja ryhmädynamiikka paranee → ei tarvitse lopettaa kokonaan**
- Ristiriita: kaverit vs. mieluinen laji
  → **Tuetaan löytämään sekä mielekäs laji että ryhmä; ensimmäisille viikoille annetaan aikaa**

TUKITEKIJÄ

- Tieto, että lajia saa vaihtaa
- Vanhemman kannustus
- Positiivisen kokemuksen vahvistaminen

7.6 Rutiinin rakentuminen – kasvu harrastajaksi

Maanantai on mun liikkari-päivä.

LAPSI HUOLTAJA

LAPSI TEKEE

- Toistaa viikoittaisen rytmin; harrastamisesta tulee osa identiteettiä

PÄÄTÖS

- (Perhe) Tehdäänkö tästä viikoittainen juttu?

TUNNE

😄 Kuuluvuus ja ”harrastaja”-identiteetti

SOSIAALINEN

- Liikkari-päivästä tulee perheen yhteinen rutiini

KYNNYS → KEHITYSIDEA

- Arjen kuormitus tai perheen muut menot
  → **Korostetaan, että toiminta on koulupäivän jatkona ilman erillisiä kuljetuksia → matala kynnys jatkaa**
- Into hiipuu ilman toistoa
  → **Ennakoitava viikkorytmi ja pienet onnistumiset rakentavat ”harrastaja”-identiteettiä**

TUKITEKIJÄ

- Toiminta koulupäivän jatkona → arki kevenee
- Ennakoitava viikkorytmi
- Viikko viikolta vahvistuva osallisuus

👪 Huoltajan rinnakkaiskaista — huoltaja on nyt keskiössä – vastaanottaa ja kuuntelee

TEKEE

- Ottaa lapsen vastaan ja tarjoaa välipalan
- Kysyy miten meni ja kuuntelee; auttaa kamat pesuun
- Vahvistaa jatkohalua; vie huolen eteenpäin tarvittaessa

TUNNE

😊 Ilo nähdä lapsi turvassa ja innostuneena; tarkkaavaisuus huolille

KYNNYS

- Tunnistaako pahan olon ”ihan ok” -vastauksen takaa
- Ehtiikö olla aidosti läsnä
- Mihin ottaa yhteyttä jos huolta

TUKITEKIJÄ

- Tieto, millaisia kysymyksiä kannattaa kysyä (tunne, kaverit)
- Selkeä yhteyskanava: aikuinen/koordinaattori
- Loppukysely; tieto että lajia saa vaihtaa

YDINHAVAINTO

Polku sulkeutuu siellä, missä motivaatio sementoituu. Vanhemman ”miten meni?” on perheen tärkein yksittäinen pitovoiman kosketuspiste: avoin, kuunteleva debrief tunteesta ja kavereista – ei suorituksesta – nostaa ongelmat varhain esiin ja vahvistaa pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Kun toiminta on saumaton jatko koulupäivälle, kokeilusta tulee viikoittainen identiteetti – kasvu harrastajaksi.

↗ Avaa vaiheen oma tarkka kaavio ↑ Takaisin ylös