



**HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU**

OPINNÄYTETYÖ

Liikuntatoimintaa kehittämässä Turun 4H:ssa

Matias Kotaniemi

Kansalaistoiminnan- ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 5 / 2017

www.humak.fi

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Matias Kotaniemi	Sivumäärä 40 ja 1 liitesivua
Työn nimi Liikuntatoimintaa kehittämässä Turun 4H:ssa	
Ohjaava(t) opettaja(t) Tiina Valkendorff	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Turun 4H-yhdistys, Paula Harjamäki	
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Turun 4H-yhdistyksen liikunnallista kerhotoimintaa sekä selvittää, millainen rooli liikunnalla on kerhoissa. Lisäksi tavoitteena on lisätä tietoa liikuntatoiminnan ohjaamisesta Turun 4H-yhdistyksen ohjaajille. Työlläni pyrin vahvistamaan liikunnan roolia osana kerhotoimintaa 4H:n toiminnassa. Esitän työssäni toimenpide ehdotuksia, joilla Turun 4H-yhdistys voi tukea liikunnan roolia kerhoissa.</p> <p>Työni tilaaja on Turun 4H-yhdistys. 4H:lla on ollut kahden vuoden ajan tavoitteena lisätä liikuntaa toimintaansa. Liikunnan lisäämisen tarve on tullut toiveena kerhoihin osallistuvilta ja heidän vanhemmiltaan. Liikunnalla on useita tutkittuja terveyshyötyjä. Liikunnalla voidaan vaikuttaa myös lapsen ja nuoren sosiaaliseen kehitykseen.</p> <p>Opinnäytetyöni on kaksivaiheinen. Ensimmäisessä vaiheessa laadin 4H:n ohjaajille liikunta-aiheiset ohjaajan oppaat. Oppaiden tavoitteena on lisätä tietoa liikunnan ohjaamisesta. Oppaussani on tavoitteena myös lisätä ymmärrystä sosiaalisten taitojen tärkeydestä liikunnan osana.</p> <p>Opinnäytetyöni toisessa vaiheessa selvitin 4H:n mahdollisuuksia tukea liikuntatoimintaa. Keräsin aineistoa haastattelemalla ja havainnoimalla. Selvitin tätä laadullisten tutkimusmenetelmien avulla. Laadullinen tutkimusaineisto on kerätty haastattelemalla kerhojen ohjaajia sekä havainnoimalla kerhoissa. Haastattelujen avulla selvitin ohjaajien näkemyksiä liikunnan tärkeydestä ja toteuttamismahdollisuuksista.</p> <p>Opinnäytetyöni tulokset osoittavat, että liikunnalla on jo nyt suuri rooli joissakin 4H:n kerhoissa. Liikunnan määrä kuitenkin vaihtelee suuresti kerhoittain. 4H:n tarvitsisi tulosteni mukaan hyödyntää ohjaajiansa osaamista ryhmän ohjaamisesta sekä käyttää tehokkaammin apuohjaajia. On tärkeää pitää 4H:n omat arvot kerhotoiminnassa jatkossakin mukana. Liikunnan rooli osana kerhotoimintaa on tärkeä säilyttää. 4H liikuttaa tehokkaasti niitä lapsia ja nuoria, jotka muuten eivät liikunnasta kiinnostuisi. Ajatus pelkästään liikuntaa sisältävästä 4H-kerhosta ei olisi ehkä kannattava ajatus.</p>	
Asiasanat liikunta, asema, sosiaaliset taidot, osallistaminen	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Matias Kotaniemi	Number of Pages 40 + 1 att.
Title Developing physical activity in Turku 4H	
Supervisor(s) Tiina Valkendorff	
Subscriber and/or Mentor Turun 4H-yhdistys, Paula Harjamäki	
Abstract <p>The goal of this thesis is to develop Turku 4H's physical activity and to figure out the role of physical activity in the clubs of 4H. Another goal is to add knowledge of 4H's leaders about leading physical activities. With this thesis, I aim to strengthen the role of physical exercise as a natural part in 4H's clubs. In this thesis, I present suggestions for Turku 4H of how they can utilize what I have found out in my research.</p> <p>The subscriber of this thesis is Turku 4H. Increasing the role of physical exercise has been a goal for 4H for the past two years. The need to increase physical activity has come from the participating children and their parents. Physical activity has multiple health benefits. Physical activity can also benefit the social growth of children.</p> <p>This thesis is biphasic. In the first phase, I created sport- themed leader's guides. The goal of the guides is to add knowledge of leading sports. An additional goal of the guides is to increase the understanding of social skills and their importance as part of physical activities. Qualitative research information was gathered by interviewing the leaders of 4H and observing in clubs. I used the interviews to figure out 4H's leaders views about the importance of physical activity and its implementation possibilities.</p> <p>The results of the thesis show that physical activity has a large role in some of the clubs of 4H. The amount of physical exercise varies between the clubs. Per the results of this thesis 4H should utilize the knowledge of its leaders and increase the usage of its assistant leaders. It is important to keep the values of 4H in all the clubs. It is important to maintain the large role of physical activities in 4H. 4H provides quality activity for children with only a small admission price. The idea to add a sport themed club might not be worthwhile.</p>	
Keywords physical training, status, social skills, social inclusion	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 4H-YHDISTYS	6
3 LASTA TUKEVAN LIIKUNTATOIMINNAN EDELLYTYKSET	8
3.1 Ryhmän merkitys	11
3.2 Ohjaajan rooli ryhmätyksessä	13
3.3 Osallistaminen ja motivaatio	14
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	17
4.1 Liikuntakerhon ohjaajan opas ja liikunnan teemakerho- opas	18
4.2 Liikuntatoiminnan tukemisen lähtökohdat selville	20
4.3 Kerhonohtajien haastattelut	20
4.4 Havainnointi kerhoissa	22
5 TULOKSET	23
5.1 Liikunnan rooli 4H-kerhoissa	24
5.2 Liikuntatoimintaa matalalla osallistumismaksulla	25
5.3 Kerhojen ohjaajien tuki suhteessa liikuntatoiminnan laatuun	26
5.4 Ryhmytymisen ja osallisuuden toteutuminen 4H-kerhoissa	27
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	29
6.1 Kehittämisehdotuksia	33
6.2 Opinnäytetyöprosessin pohdintaa	35
LÄHTEET	38
LIITTEET	41

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää Turun 4H-kerhojen liikunnallista kerhotoimintaa sekä selvittää millainen rooli liikunnalla on 4H:n kerhoissa. Lasten liikkuminen ja ruutu-aika syövät aikaa toisiltaan. Yleisessä keskustelussa kannetaan suurta huolta lasten liikkumattomuudesta ja jatkuvasti kasvavista harrastusmaksuista (Konttinen 2014). Liikuntaharrastuksen liian kallis hinta pakottaa lapsia ja nuoria lopettamaan liikunnan. Matalapalkkaisten ihmisten keskuudessa liikunta on pääosin omatoimista, koska harrastusmaksuihin ei ole varaa. (Merikivi, Myllyniemi, Salasuo 2016, 85.) 4H-kerhoissa tarjotaan matalan kynnyksen kerhotoimintaa halvalla osallistumismaksulla. 4H:ssa toiminta ei perustu kilpailuun tai lapsen tekemiin urheilusuorituksiin.

Turun 4H-yhdistys alkoi suunnitella liikuntatoiminnan lisäämistä omaan toimintaansa muutama vuosi sitten. Aiheeseen syventymiseen ei ole kuitenkaan löytynyt aikaa tai tekijöitä. Näin ollen heille oli selkeä tarve opinnäytetyölle. 4H-yhdistyksellä on ollut niukasti yksinomaan liikuntateemaisia kerhoja. Liikunta on ollut aina 4H:n kerhoissa tärkeä osa, mutta pelkästään liikuntaan ei ole aiemmin juurikaan panostettu. Liikunnan lisääminen kerhoihin on tullut toiveena vanhemmilta.

Opinnäytetyössäni olen käyttänyt laadullisia tutkimusmenetelmiä. Opinnäytetyöni toteutus oli kaksivaiheinen. Ensimmäisessä vaiheessa laadin liikuntakerhon ohjaajan oppaan ja liikuntateemaisen kerho-oppaan. Oppaiden tarkoitus on antaa tietoa liikunnan ohjaamisesta 4H:n uusille nuorille kerhonohjaajille. Toisessa vaiheessa haastattelin ja havainnoin 4H:n kerhoissa. Keräsin aineistoa selvittääkseni, miten Turun 4H voisi kehittää liikuntatoimintaa kerhoissaan. Kuvaan opinnäytetyöprosessini tarkemmin luvussa neljä.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi aiheeseen orientoivilla keskusteluilla 4H-yhdistyksen kanssa. Keskusteluissa nousi esille, että 4H-yhdistys tarvitsee lisätietoa liikunnanohjaamisesta. 4H-liiton verkkosivuilla on ohjaajille tarkoitettuja käytännönläheisiä oppaita ja tietokirjasia. Yksi tehtäväni oli tuottaa liikuntateemaan liittyvää uutta aineistoa heidän tietopankkiinsa. Tavoitteena voidaan pitää myös uusien näkökulmien löytämistä vanhoille, jo opituille asioille. Pyrin opinnäytetyössäni osoittamaan

liikuntatoiminnan ja sosiaalisten taitojen yhtä suuren tärkeyden lasten kerhotoiminnassa.

Minua kiinnostaa liikuntatoiminta, ja yhdistyksen auttaminen liikuntatoiminnan kehittämisessä oli siksi motivoivaa. Olen työskennellyt lasten liikunnallisen kerhotoiminnan ohjaajana aiemmin, joten minulla on myös henkilökohtaisia kokemuksia aiheeseen liittyen. Opinnäytetyöprosessi johti pohtimaan sitä, olisiko syytä ohjata lapsia sellaisiin harrastuksiin, joissa sosiaalistuminen ja ryhmätoiminta ovat keskiössä ja liikuntatoiminta kulkee mukana toiminnassa. Tällaista toimintaa 4H-yhdistys pystyy tukemaan varsin tehokkaasti. Opinnäytetyössäni keskeisimpiä käsitteitä ovat osallisuus, ryhmä ja motivaatio. Tarkastelen edellä mainittujen käsitteiden merkitystä lasta tukevan liikuntatoiminnan peruspilareina. Palaan tähän pohdintaan tulosten esittelyn yhteydessä.

Esittelen 4H:ta toisessa luvussa. Kolmannessa luvussa avaan työni keskeisimmät käsitteet. Neljännessä luvussa kuvaan opinnäytetyöni prosessin ja esittelen käyttämäni aineistonkeruumenetelmät. Viidennessä luvussa kuvailen keräämäni aineiston keskeisimmät tulokset. Viimeisessä luvussa nostan tulokset yleiselle tasolle ja käsitelen johtopäätöksiäni. Pohdin, miten nuorisotyö voi tukea liikuntatoimintaa. Minkälaisia asioita nuorisotalo voi ottaa huomioon ja onko ammattiryhmällämme ylipäänsä jalansijaa liikuntatoiminnassa? Lopuksi analysoin opinnäytetyöni hyödynnettävyyttä tilaajalleni.

2 4H-YHDISTYS

4H:n toiminta käynnistyi Yhdysvalloissa jo 1900-luvulla ja saapui Suomeen 1920-luvulla. 4H:lla on Suomessa 235 paikallisyhdistystä ja jäseniä noin 60 000 (4H-liitto 2017a.) 4H saa nimensä arvoistaan, jotka ovat harkinta (head) harjaannus (hands), hyvyys (heart) ja hyvinvointi (health).

- **Head** (harkinta) kuvastaa ihmisen oman ajattelun kehittymistä, rehellisyyttä ja oikeudenmukaisuutta.
- **Hands** (harjaannus) tulee 4H:n tarjoamasta käden taitojen ja käytännön töiden kautta. 4H tukee ahkeruutta ja yrittelijäisyyttä.
- **Heart** (hyvyys) kuvaa ihmisen hyviä käytöstapoja. Suvaitsevaisuutta, avoimuutta ja hyviä käytöstapoja.
- **Health** (hyvinvointi) on ihmisen fyysinen ja henkinen tasapaino. (4H-liitto 2017b.)

4H:n toiminta perustuu yllä lueteltuihin arvoihin, jotka näkyvät kaikissa 4H:n toiminnoissa. 4H tukee lasten ja nuorten kasvua vastuullisiksi, avoimiksi, aktiivisiksi, suvaitsevaisiksi ja yritteliäiksi. 4H kerhossa opitaan tärkeitä elämänhallinnallisia taitoja jotka auttavat lapsia ja nuoria läpi elämän. (4H-liitto 2017a.) Suomen 4H-liiton hallituksen entinen puheenjohtaja, Tytti Tuppurainen, kuvasi vuoden 2015 vuosikertomuksessa 4H:n nuorisotyötä työksi tulevaisuuden puolesta (Tuppurainen 2015, 2).

4H-yhdistyksen toimintoihin voivat tulla mukaan kaikki 6-28 vuotiaat (4H-liitto 2017c). 4H-yhdistys tarjoaa lapsille ja nuorille vapaa-ajan monipuolista tekemistä. Turussa kerho järjestää muun muassa kokki-, lemmikki-, pienoismalli-, piirustus- ja heppakerhoja. Lisäksi yhdistys järjestää erilaisia retkiä, kursseja, leirejä ja tapahtumia joiden ohjelmaa ovat muun muassa maatilaan tutustuminen, eläinten hoitaminen, liikunta ja leikkiminen, lastenhoito, työelämän taidot ja yrittäjyys. (Turun 4H-yhdistys 2017.) Nuorten omia harrastus- ja toimintaideoita tuetaan tarjoamalla tiloja, kannustamalla ja avustamalla (4H-liitto 2017c).

4H-kerhojen ohjaajina toimivat helppiohjaajat, kerhonohtajat ja vastuuhjaajat. Helppiohjaajat ovat noin 13-18 vuotiaita nuoria. Helppiohjaajat eivät toimi vielä vastuullisina ohjaajina, vaan heitä käytetään kerhossa apukäsinä. Helppiohjaajasta seuraava askel on kerhonohtaja. Kerhonohtajatkään eivät saa olla päävastuussa kerhosta, koska he ovat alaikäisiä. Toisin kuin helpit, kerhonohtajat saavat pienen rahallisen korvauksen ohjauksestaan. 4H kouluttaa nuoret ohjaamiseen omilla kursseillaan, jonka jälkeen he voivat toimia kerhossa ohjaajina.

Turun 4H-yhdistys järjestää erilaisia kerhoja ja kursseja, joissa liikunta on toiminut tärkeänä energianpurkumuotona. Liikunta on kirjattu 4H-yhdistyksen arvoihin. Kuitenkin liikuntakerhojen vetäminen ja suunnittelu ovat olleet vieraampia asioita. Liikunta sisältyy mielestäni hyvin 4H:n tavoitteissa elämönhallinnan tärkeisiin taitoihin, koska liikunta tukee monin tavoin ihmisen toimintakykyä. Erityisesti liikunnan rooli korostuu 4H:n arvossa hyvinvointi (heart).

3 LASTA TUKEVAN LIIKUNTATOIMINNAN EDELLYTYKSET

Liikunnalla on useita todistettuja terveysvaikutuksia. Varhaisella iällä liikunnalla on pitkäaikaisia vaikutuksia jotka kantavat läpi elämän. Liikkuva lapsi liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. Liikunnalla ehkäistään sydän- ja verisuonitauteja, luuston haurastumista, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja ylipainoa. (UKK-instituutti 2015.) Mielestäni valtion hyvinvoinnin kannalta, lasten ja nuorten kanssa tehtävään toimintaan olisi hyvä sisällyttää liikuntaa aina kun se on mahdollista. Tämä on tärkeää niin yksilön oman hyvinvoinnin kannalta, kuin yhteiskunnan taloudellisesta näkökulmasta.

Valtion liikuntaneuvoston (liikuntalaissa määritelty opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelin) vuonna 2016 julkaisemassa lasten ja nuorten liikunnallisuutta koskevassa tutkimuksessa todetaan, että liikkuminen on nykyään satunnaista ja vähäisempää kuin ennen. Julkaisussa todetaan myös, että asenteen liikuntaan on muututtava radikaalisti, jotta liikunnan määrää voitaisiin lisätä. (Korjus & Paajanen 2016, 4.) Liikuntaneuvoston tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista ainoastaan kolmasosa (31%), liikkui vähintään tunnin päivässä. Pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt ja nuoremmat enemmän kuin vanhemmat lapset. 9-15 vuotiaista nuorista kulutti yli puolet valveillaoloajastaan istuen tai seisten, keskiarvolta noin yhdeksän tuntia päivässä. Liikuntaneuvoston tutkimus osoittaa varsin selkeästi, että liikkuminen vähenee ja passiivisuus kasvaa iän mukana. (Kokko, Mehtälä, Villberg ym. 2016, 15.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2016, 75), kysyttiin lapsilta ja nuorilta, *harrastatko nykyisin jotain, aivan mitä tahansa liikuntaa?* Kysymykseen vastasi kyllä 7-29 vuotiaista 91%. Tähän laajempaan harrastuksen määrittelyyn lukeutui kaikki

omaehtoinenkin liikunta. Näin laajasti asiaa kysyttäessä saatiinkin vastaukseksi liikunnan lisääntyminen vuodesta 2012.

Liikuntaneuvoston (2016) ja Nuorisotutkimusverkoston (2016) tutkimuksista nousee esille se, että ihmiset yhä useammin määrittävät liikunnan erilliseksi elämän osa-alueeksi. Ihmiset eivät koe harrastavansa liikuntaa, jos liikkuvat ainoastaan koululiikunnan tai työmatkojen merkeissä. Tätä ajattelua on ollut vahvistamassa koulumaa-ilmasto, jossa liikunta on eriytynyt ainoaksi aktiiviseksi ajaksi koulupäivää. Vasta hiljattain on erilaisten hankkeitten, asenteiden ja tulosten takia lähdetty liittämään liikuntaa ja oppiaineita yhteen. (Valkendorff 2017, 32.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus pyrki selvittämään syitä liikkumattomuudelle. Ennakko-oletus voisi olla, että maalla on toimeliaampia ihmisiä, jotka liikkuvat enemmän. Näin ei kuitenkaan ole. Tutkimus osoittaa, että maaseudulla etäisyydet ovat niin pitkiä, että matka taitetaan mopoilla, autoilla tai busseilla useammin kuin kaupungissa. Sisarusten lukumäärällä on myös vaikutusta liikunnallisuuteen, joskaan ei merkittävästi. Myös koulutustasolla on yhteys liikunnallisuuteen. Matalammin koulutetut liikkuvat vähemmän kuin korkeammin koulutetut. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 75-80.)

Lasten vanhempien sosioekonomisella asemalla on yhteys perheen lasten liikkumiseen. Tämä on tärkeä asia ottaa huomioon etenkin nyt, kun harrastusmaksut kasvavat jatkuvasti. Ihmisten yhteiskunnallinen asema rakentuu ammatista, asemasta, tuloista ja koulutustaustoista. Nämä asiat jakavat ihmiset eri yhteiskuntaluokkiin ja kategorioihin. (Hakamäki, Jaako & Kankaanpää ym. 2014, 12.) Suomessa vanhempien varallisuuden ja lasten harrastuneisuuden välillä on selkeä yhteys. Korkeamman varallisuusluokan pojat liikkuvat 9% enemmän kuin matalamman varallisuusluokan pojat. (Kämppe 2014, 16.)

Noin joka toinen nuori ilmoitti liikuntaneuvoston tutkimuksessa oman liikkumattomuutensa syyksi ajanpuutteen. Tutkimus osoittaa, että ajan puute voi joissain tapauksissa olla yhteydessä kiinnostuksen kohteisiin. Mielenkiintoisille asioille löytyy enemmän aikaa kuin muille. Toiseksi suurin syy liikkumattomuudelle oli kyselyyn vastanneilla kielteinen asenne liikuntaa kohtaan. Myös kokemus omasta kyvykkyydestä tai lahjat-

tomuudesta liikunnassa nousi esille liikunnan harrastamattomuuden syynä. (Merikivi ym. 2016, 81-82.) Kuten tutkimus osoittaa, lapsuudessa syntyvät negatiiviset liikunnan kokemukset tuottavat ketjun, jota on vaikea katkaista. Jos lapsella on huonoja kokemuksia liikunnasta, niin pitäisi tietysti saada hänelle lisättyä positiivisia kokemuksia, mutta kuinka se on mahdollista, jos asenne liikuntaa kohtaan on jo muodostunut negatiiviseksi?

Ihmiset käsittävät liikunnan harrastamisen eri tavoin. Usein ihmisillä on oletus, että he eivät harrasta liikuntaa, jos he eivät käy jossakin urheiluseurassa (Merikivi ym. 2016, 56). Tästä syystä on tärkeää analysoida kriittisesti kyselyiden tuloksia. Kuitenkin kyselyt auttavat löytämään syitä siihen, miksi lapset eivät liiku ja herättävät pohtimaan, miten saisimme estettyä, ettei yksikään joutuisi edellä mainitsemaani negatiiviseen liikunnan asennekehään.

Nuorisotutkimusverkoston tutkimuksessa nostetaan esille mielenkiintoinen kysymys. Tutkimus osoittaa, että nykyään urheiluseuraharrastus lopetetaan jatkuvasti varhaisemmalla iällä. (Merikivi ym. 2016, 87.) Urheiluseurojen kalliin hinnan ja mainitun lopettamistrendin valossa, olisiko syytä ohjata lapsia urheiluseurojen sijasta omaehtoiseen liikuntaan ja panostaa lasten sosiaalistumiseen?

Liikuntaneuvoston laatiman kyselyn toimenpide-ehdotuksissa kannustetaan lasten ja nuorten osallistamista heille suunnatun toiminnan suunnitteluun. Kyselyyn vastanneista neljäsosa oli lopettanut urheiluharrastuksen. Harrastuksen lopettamisen syitä oli se, ettei ryhmässä tai joukkueessa viihdytty, harrastus ei ollut innostavaa sekä kyllästyminen lajiin. (Kokko & Mehtälä 2016, 80.)

Liikuntaneuvosto ehdottaa, että ohjaajat ja valmentajat keskittyisivät lasten ja nuorten motivointiin, ryhmäytymiseen, toiminnan suunnitteluun osallistamiseen, vuorovaikutustaitoihin sekä pohtimaan matalan kynnyksen osallistumismahdollisuuksia, jotta lapset ja nuoret pysyisivät mukana liikuntaharrastuksessa ja jotta harrastuksen aloittaminen olisi helppoa ja vaivatonta. Keskeisimmiksi asioiksi liikuntatoiminnan ohjauksessa nousee ryhmän yhteishenki, turvallisuus ja osallisuus. Näiden asioiden jälkeen tulee fyysisten taitojen oppimiselle suotuisa ympäristö. (Kokko & Mehtälä 2016,

79-80.) Tästä lähtökohdasta on mielestäni tärkeää avata ryhmäilmiötä ja ryhmään sitoutumista tarkemmin.

3.1 Ryhmän merkitys

Olipa ryhmän toimintasisältö sitten liikuntaa tai askartelua, on tärkeää ottaa huomioon ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttavat asiat, mikäli halutaan onnistua yhteisistä tehtävistä. Ohjaajan on tärkeä ymmärtää ryhmän muodostamiseen liittyviä ilmiöitä, jotta hän voi tukea ryhmäänsä ryhmän oman tarpeen mukaisesti. Näiden ilmiöiden ymmärtäminen auttaa ohjaajaa myös jaksamaan haastavissa ryhmätilanteissa. Ryhmytymiseen liittyvät ilmiöt ja käyttäytymismallit ovat usein melko ennustettavissa ja niihin on mahdollista varautua. (Kopakkala 2005, 38.)

Mikä tahansa ihmisjoukko ei muodosta ryhmää. Ryhmän tunnuspiirteisiin kuuluu ihmisten välinen vuorovaikutus. Ryhmällä on jonkinlainen tavoite ja ryhmän jäsenillä on keskinäinen käsitys, ketkä ryhmään kuuluvat. (Kopakkala 2005, 36) Jotta ryhmän tavoitteisiin päästään, on ryhmän toimittava hyvin yhteen. Ryhmässä koetut tunteet ovat usein vahvempia kuin yksin koetut. Positiiviset kokemukset ovat jaettuna suurempia ja negatiiviset kokemukset voivat tuottaa suurtakin häpeää. Jotta tavoitteisiin päästään ja jotta ryhmä toimisi, tarvitsee ryhmä tukea ryhmytymiseen. (Kopakkala 2005, 42.)

Yleisesti hyväksytty ja paljon käytetty Bruce Tuckmanin teoria vuodelta 1965 kuvaa ryhmän vaiheittaista kehitystä (Kopakkala 2005, 48-49). Olen itse elämässäni ollut osallisena monessa ryhmässä ja jokaisessa ryhmässä on Tuckmanin kuvaamia vaiheita käyty läpi. Oma kokemukseni myös osoittaa, että ohjaaja joka ymmärtää nämä ryhmän vaiheet, voi todella omalla ohjauksellaan auttaa ryhmää toimimaan paremmin yhteen. Tuckmanin teorian käsitteet forming, storming, norming, performing ja adjourning ovat saaneet vahvan jalansijan ryhmytymiseen liittyvissä tutkimuksissa, eikä niitä voida sivuuttaa, jos halutaan lisätä ymmärrystä ryhmytymisestä.

Ensimmäinen Tuckmanin kuvaama vaihe on muodostusvaihe, **forming**. Alussa ryhmän jäsenet odottavat ohjaajansa ohjeita ja tukeutuvat ohjaukseen paljon. Ryhmän tavoitteet ja tehtävät selkiytyvät. Tunnelma ryhmässä on varautunut ja jännittynyt. Tuckmanin mukaan muodostusvaiheessa ryhmä tuntuu turvalliselta, joskin ryhmän sisällä voi olla paljonkin epävarmuutta ja jopa ahdistusta. Muodostusvaihe on etsintävaihe, jossa roolit, säännöt ja asema ryhmän sisällä hakevat paikkaansa.

Seuraava vaihe on nimetty kuohuntavaiheeksi (**storming**). Konfliktitilanteet ovat tyyppisiä kuohuntavaiheessa. Konflikteja syntyy ryhmän sisällä ja ryhmä voi vastustaa ohjaajansa. Ryhmälle annettuja tehtäviä ja niiden ratkaisumalleja kyseenalaistetaan varauksella. Olen törmännyt kuohuntavaiheeseen usein sekä itse ryhmän jäsenenä, että ryhmän ohjaajana. Ryhmän ohjaajana ryhmä on joissain tehtävissä alkanut kyseenalaistaa annettuja tehtäviä ja ohjeita. Ristiriitoja on myös tullut esille, kun ryhmän sisällä näkemykset poikkeavat toisistaan. Kuohuntavaihe vaatii ohjaajalta joustamista ja ymmärrystä ryhmän esittämille mielipiteille. Myös ryhmän sisäistä dialogia voi ohjata kohti tehtävää auttamalla ryhmän jäseniä ymmärtämään toistensa mielipiteitä. (Kopakkala 2005, 50.)

Kuohuntavaiheen jälkeen alkaa sopimisvaihe (**norming**). Roolit ja ryhmähenki muodostuvat. Kuohuntavaihe myös auttaa ryhmää näkemään toistensa erilaisuus ja käyttämään sitä hyödykseen tehtävissä. Kuohuntavaiheen jälkeen sopeudutaan ja ristiriitatilanteita pyritään välttämään. Alun ahdistus ja vaikeus poistuvat ja ryhmään kuulumisen tunne vahvistuu. Ristiriitatilanteiden välttely saattaa vaikuttaa avoimuuteen, ei haluta sanoa omaa mielipidettä, jos se asettaisi toisen huonoon valoon. (Kopakkala 2005, 50.)

Hyvin toimiva ryhmä (**performing**). Tunnusmerkkejä hyvin toimivalle ryhmälle, on suoriutuminen tehtävistä tehokkaasti, luovasti ja avoimesti. Ristiriitatilanteita voi tulla, mutta niistä selviydytään tehokkaasti. Mielipiteitä uskalletaan ilmaista ja eriävätkin mielipiteet otetaan huomioon. Hyvin toimivaan ryhmään on usein vaikeaa päästä uutena jäsenenä mukaan. (Kopakkala 2005, 50-51.)

Ryhmän lopettaminen (**adjourning**). Tuckman on lisännyt ryhmän kehitysvaiheisiin hieman myöhemmin vuonna 1977 lopetusvaiheen. Ryhmä ei tässä vaiheessa ole

enää suorituskeskeinen. Ryhmässä vallitsee voimakkaita tunteita. Ryhmän jäsenet hyvästelevät toisensa ja jatkavat matkaa. (Kopakkala 2005, 51.)

3.2 Ohjaajan rooli ryhmätyksessä

Oman kokemukseni mukaan, vaikka ryhmäilmiöistä ei vankkaa tietoa ohjaajalla olisi-kaan, niin käytettävissä olevat harjoitteet voivat viedä hyvinkin pitkälle ryhmän kehitymisessä. On muistettava myös, että ohjaaja ei ole taikuri joka omalla olemisellaan luo ryhmästä hyvin toimivan, vaan ohjaaja toimii ryhmäytymisessä suunnan näyttäjänä, uskon ja turvallisuuden luojana (Aalto 2000, 137-138).

On siis luonnollista, että mitä pidemmälle ryhmä pääsee kehitysvaiheissaan, niin sitä pienemmäksi ohjaajan rooli tulee. Ohjaajan merkitys ryhmälle ja sen kehitykselle on suuri. Ohjaajan on pystyttävä näkemään, milloin ryhmä tarvitsee tukea ja milloin ei. Uusi ryhmänohjaaja usein haluaa, että ryhmä pysyy alusta asti samanlaisena, hyvin riippuvaisena omasta ohjauksestaan, mutta näin ryhmä ei pääse etenemään ensimmäisestä kehitysvaiheesta seuraavaan. Tällöin voi olla, että ryhmän ohjaajan omat tavoitteet tulevat saavutetuksi, mutta ryhmän yhteisiin tavoitteisiin ei päästä, jos sellaisia ylipäänsä tällaisessa tapauksessa asetetaan. (Kopakkala 2005, 88.)

Tehdessäni ohjaajan opasta 4H:lle pyrin herättämään lukijassa ajattelua, että ryhmän eri vaiheet ovat tavallisia ja eripurat kuuluvat normaaliin ryhmän kehittymiseen. Usein uusi ohjaaja ajattelee, että hän on epäonnistunut, jos ryhmässä on sisäisiä konflikteja tai jos ryhmä alkaa kyseenalaistaa ohjaajaansa.

Ryhmän ohjaaja luo ryhmälleen tavoitteet ja suunnan. Tavoitteitakin on toki hyvä pohtia yhdessä ryhmän kanssa, jotta niistä tulee yhteisiä tavoitteita, joihin jokainen voi sitoutua. Ohjaaja toimii työn jakajana, joka pystyy pilkkomaan tehtävät ryhmän sisällä sen jäsenille. Ohjaajan on tärkeä antaa palautetta ja myös ottaa palautetta vastaan. Ohjaaja hankkii ryhmälle riittävät resurssit, tilat ja välineet. Ohjaaja toimii myös tiedon välittäjänä. Tämäkin seikka korostuu osallisuuden teemassa. (Kopakkala 2005, 89.) Osallisuus nähtiin ryhmän yhteishengen ohella yhtenä keskeisenä teki-

jänä liikuntatoiminnan ohjaamisessa aikaisemmin mainitsemani liikuntaneuvoston tutkimuksessa (Kokko & Mehtälä 2016, 79-80). Hyvin toimivassa ryhmässä on mahdollista kertoa mielipiteensä ja se otetaan huomioon. Hyvin toimivan ryhmän ja osallisuuden kokemukset ovat keskeisiä asioita liikuntatoiminnan tukemisen kannalta. Kerro osallistamisesta ja sen vaikutuksesta motivaatioon seuraavassa luvussa.

3.3 Osallistaminen ja motivaatio

Mielestäni on tärkeää osallistaa toimintaan mukaan tulevat lapset ja nuoret toiminnan suunnitteluun. Silloin toiminnasta saadaan osallistujien taitotason ja kiinnostuksen näköistä sekä mahdollistetaan lapselle kokemus omasta tärkeydestä ryhmän jäsenenä. Usein lapsilla ja nuorilla on paljon ideoita liikunnallisesta toiminnasta ja sen sisällöstä. Osallistamisen merkitys liittyy myös vahvasti ryhmään sitoutumiseen. Lapset ovat oman elämänsä asiantuntijoita. Heillä on kokemuksia ja näkemyksiä, jotka tulee ottaa huomioon heitä koskevilla asioilla. (Lansdown 1995, 20-21.) Osallisuuteen liittyvä tieto liittyy paljolti yhteiskunnalliseen tai esimerkiksi yhdistyksen osallisuuteen. Vähemmän kirjallisuutta löytyy pelkästään lasten osallistamisesta. Osallisuus, osallistaminen ja osallistuminen ovat keskeisiä teemoja 4H:n toiminnassa, joten avaan niitä tarkemmin.

Osallisuudesta puhutaan mm. kansalaisoikeuksien, ihmisoikeuksien, politiikan, lainsäädännön sekä lasten ja nuorten kanssa toimiessa. Osallisuutta voi tapahtua yhteiskunnallisella tasolla, yhteisötasolla sekä ihmisen oman elämän tasolla. Eri tilanteissa osallisuus voi tapahtua monin eri tavoin. Ihmisen omassa lähipiirissä, kuulumiseksi tulemisella tai huomioon ottamisella otetaan toinen ihminen osalliseksi. Ihminen vaikuttaa oman elämänsä harrastuksiin, sosiaalisiin suhteisiin, keskusteluihin. Yhteiskunnallisella tasolla, voidaan katsoa osallistamisen olevan sosiaalisesti vahvistavaa työtä. Sosiaalinen vahvistaminen on syrjäytymisen vastavoima. (Särkelä-Kukko 2014, 36.)

Osallistuminen on vahvasti kytköksissä osallisuuden käsitteeseen. Ihminen voi osallistua erilaisiin vapaa-ajan toimintoihin, päätöksentekoon, tempauksiin tai tapahtu-

miin. Osallistuminen on mukana oloa. Osallisuus on yksilön itsensä kokema tunne johonkin kuulumisesta. Osallisuuteen liittyy luottamus, kuulluksi tuleminen ja sitoutuminen. (Särkelä-Kukko 2014, 35.)

Osallistamalla ihminen hänen elämäänsä koskeviin toimintoihin ja päätöksiin ehkäistään yhteiskunnan ulkopuolelle joutumista. Yhteiskunnallista osallistumista tuetaan säädöksillä, asetuksilla ja lailla. Lasten liikuntakerholle voidaan asettaa aika, paikka, käytettävissä olevat välineet sekä teema. Näiden raamien sisältöä suunnittelemaan voidaan halutessa osallistaa toimintaan osallistuvat lapset. Osallistumisen tarve on tässä esimerkissä syntynyt muualla kuin osallistujien mielessä. (Särkelä-Kukko 2014, 35.)

Osallisuudessa on myös riskinsä ja sitäkin tulee tarkastella kriittisesti. Osallistaminen on aina jonkun toisen määrittämää. Osallistuja otetaan mukaan ennalta määrättyyn toimintaan, ennalta määrättyksi ajaksi. Voidaanko tällöin oikeastaan puhua osallisuudesta? Voidaan myös puhua näennäisosallistumisesta tai jopa manipulaatiosta. Osallistutaan toimintaan, mutta ei vaikuteta asioihin joko omasta halusta tai osallistumismahdollisuuksien puuttumisen vuoksi. (Kiilakoski 2012, 14.) Osallisuudessa joku taho usein luopuu vallastaan. Ohjaaja voi kokea vallasta luopumisen myös siten, että hänen työnsä ei tule suoritetuksi, koska pitäisihän hänellä ohjaajana olla aina ylin päätäntävalta. Onkin hyvä pohtia, niin yksilötasolla, kuin yhteisötasollakin valmiuksia osallisuuden suhteen. Voidaan kysyä itseltä, olenko valmis ottamaan lapset ja nuoret mukaan päätöksen tekoon?

Varsinainen aktiviteetti urheiluseurassa tai liikuntakerhossa voi kyllästyttää ja siten saada kävijän jättämään toiminnan. Usein lapsi tai nuori jättää menemättä kerhoon, jossa ei tunne omaa paikkaansa, ja jossa hän ei pääse ryhmän osaksi. Kokemus omasta tarpeellisuudesta toimintaan on tärkeää sisäisen motivaation kannalta. Osallisuuden kokemus on yhteydessä motivaatioon. Tunne siitä, että on tarpeellinen jollekin yhteisölle sitouttaa toimintaan ja tukee motivaatiota. Jotta voisi tukea 4H:n liikuntatoimintaa, on tärkeää tarkastella niitä asioita, jotka vaikuttavat lasten motivaatioon käydä kerhossa.

Motivaatiota voi olla kahdenlaista. Sisäisestä motivaatiosta puhutaan silloin, kun toimintaan osallistutaan sen tuottaman ilon, rentoutumisen tai muiden itse toiminnasta syntyvien asioiden takia. Ulkoisessa motivaatiossa on tärkeämpää toiminnasta tuleva palkkio tai lopputulos. Ulkoisessa motivaatiossa pyritään usein kohti voittoa ja voiton tuomaa palkkiota. Sisäisessä motivaatiossa toiminnasta ei odoteta palkkioita, vaan harrastuksen itsensä tuoma ilo motivoi ihmistä jatkamaan. (Deci & Ryan 2000, 234.) Silloin kun toiminta ei ole kilpailullista, motivaatio ei voi tulla voittamisen halusta. Toki, jos aktiviteeteissa on voittajia, niistä voi saada pieniä onnistumisen kokemuksia, jotka lisäävät sisäistä motivaatiota. Satu Uusitalo (2004) tutkielmassaan osoittaa, että eri tutkimusten pohjalta voidaan todeta muiden tuloksiin vertailun ja toisten kanssa kilpailemisen (ulkoinen motivaatio) syövän omaa motivaatiota, kun taas omien tavoitteiden ja oma kehittyminen liikunnassa (sisäinen motivaatio) kasvattaa ja sitouttaa toimintaan paljon tehokkaammin (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153–154).

Sosiaalikognitiivisessa itsemääräytymisteoriassa ihmisellä on kolme perustarvetta, autonomia (autonomy), yhteenkuuluvuus (relatedness) ja pätevyys (competence) (Deci & Ryan 2000, 229). Näiden perustarpeiden kautta on mahdollista rakentaa ihmisen sisäistä motivaatiota, yhdistettynä mahdollisuuteen osallistua itseä kiinnostavaan toimintaan.

Autonomia on tunne, että ihminen voi käyttäytyä oman tahdon mukaisesti, vaikka tavoitteet olisivatkin toiminnassa ulkoa päin asetettuja. Osallistava ohjaus tukee vahvasti autonomian tunnetta. Autonomia tai omaehtoisuus on kokemus siitä, että ihminen saa vaikuttaa itse käyttäytymiseensä, jotta sisäistä motivaatiota voidaan kasvattaa tai pitää siitä kiinni. (Deci & Ryan 2000, 231.)

Yhteenkuuluvuudessa ihminen tuntee kuuluvansa tiettyyn ryhmään tai yhteisöön ja tuntee olonsa yhteisössä turvalliseksi (Deci & Ryan 2000, 252-253). Tuon liikunta-kerhon ohjaajan oppaassani esille ryhmäytymisen tärkeyden ja turvallisuuden eri ulottuvuudet, jotta 4H:n kerhonohjaaja voi vaikuttaa oman ryhmänsä lasten yhteenkuuluvuuden tunteen lisäämiseen.

Pätevyyden tunne kasvaa, kun ihminen suoriutuu haasteista. Pätevyyden tunnetta pyritään kasvattamaan liikuntatoiminnassa mahdollistamalla matalan kynnyksen

osallistuminen, rohkaisemalla ja kannustamalla onnistumisia sekä luomalla turvallisia vuorovaikutustilanteita, joissa kuunnellaan ja opitaan vastavuoroisesti, niin lapset, kuin aikuisetkin. Pätevyyden tunteen syntymisen vuoksi on tärkeää, että tehtävät eivät ole liian helppoja, mutta ovat tarpeeksi haastavia. (Deci & Ryan 2000, 260.)

Turvallisessa ryhmässä on mahdollista tuoda julki omia mielipiteitään niin, että ne otetaan huomioon ja niistä pystytään yhdessä keskustelemaan. Kuten edellä olen maininnut, ryhmän eri kehitysvaiheissa avoimuus vaihtelee. Alussa jännityksen takia ei uskalleta tuoda omia mielipiteitä esille, kuohuntavaiheessa erimielisyydet eivät ainakaan auta yhteistä päätöstentekoa ja muodostumisvaiheessa vältellään sanomasta vastakkaisia mielipiteitä, jolloin avoimuus taas kärsii. Ohjaajan rooli korostuu tässä asiassa. On olemassa erinomaisia ryhmäyttäviä leikkejä ja pelejä, jotka auttavat ohjaajaa osallistamaan ryhmää myös ilman yleistä keskustelua.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön tilaajana toimi Turun 4H-yhdistys. Opinnäytetyöprosessi oli kaksivaiheinen. Tilaajani alkuajatus oli aloittaa uusi, liikuntateemainen kerho. 4H antoi opinnäytetyöprosessin alussa ensimmäiseksi tehtäväkseni tuottaa liikuntakerhon ohjaajan oppaan ja liikunnan teemakerho -oppaan. Oppaiden laatimisen aikana sain paljon tietoa liikunnan nykytilasta Suomessa. Tutustuin aiheeseen liittyvään julkaistuun materiaaliin ja tutkimuksiin. Havaitsin, että yhteiskunnassamme on meneillään muutos, joka pyrkii liittämään liikuntaa osaksi ihmisten elämää, esimerkiksi koulujen aineopetuksen yhteyteen. Kerron näistä tutkimuksista luvussa kolme. Esitin tilaajalleni ajatuksen siitä, että uuden liikuntakerhon sijaan, lähtisin tutkimaan, voiko 4H:n olemassa olevassa kerhotoiminnassa tukea saman tyyppistä muutosta. Uudeksi, lopulliseksi kehittämistehtäväksi muotoutui, miten Turun 4H voi kehittää liikunnallista kerhotoimintaa olemassa olevissa kerhoissaan. Tästä muodostui opinnäytetyöprosessin toinen vaihe.



Kuvio 1. Ensimmäinen vaihe: 4H-kerhon oppaiden laatimisen prosessi.



Kuvio 2. Toinen vaihe: Opinnäytetyön tutkimuskysymyksen prosessi.

Halusin saada tietoa siitä, minkälaista osaamista, käytännön resursseja ja asenneilmapiiriä kerhoissa on olemassa liikunnan tukemisen pohjaksi. Samalla arvioin mihin asioihin Turun 4H-kerhoissa tarvitaan tukea. Keräsin tietoa havainnoimalla kerhoissa ja haastatteleamalla kerhojen ohjaajia. Tämän jälkeen analysoin haastattelun tulokset. Sovin prosessin lopuksi Turun 4H-yhdistyksen puheenjohtajan kanssa tapaamisen, jossa kerroin opinnäytetyöni tuloksista. Sovimme samassa tapaamisessa siitä, miten opinnäytetyön tuloksia voitaisiin hyödyntää jatkossa. Kuvaan alaluvuissa 4.1 ja 4.2 tarkemmin molempia prosessin vaiheita.

4.1 Liikuntakerhon ohjaajan opas ja liikunnan teemakerho- opas

Opinnäytetyöprosessini ensimmäisessä vaiheessa laadin 4H:n ohjaajille oppaat. Oppaiden tavoitteena on lisätä tietoa lasten liikunnan ohjaamisesta pitäen sosiaaliset taidot etusijalla. Prosessin alkuvaiheessa kävin yhdessä Turun 4H-yhdistyksen jäsenten kanssa läpi, mitä tietoa heillä on liikunnan ohjaamisesta jo nyt, ja mitä tietoa yhdistyksen ohjaajat kaipaisivat lisää. Näiden alkuvaiheen orientoivien keskustelujen avulla laadin liikuntateemaiset ohjaajan oppaat.

Liikuntakerhon ohjaajan oppaasta löytyy yleistä tietoa ryhmien ohjaamisesta. Olen oppaassa tuonut esille lasten liikuntatoimintaa tukevia asioita. Valitsin oppaiden pääteemat liikuntaneuvoston tutkimuksen kehittämisehdotusten pohjalta. Liikunnan tee-

makerho -oppaassa on runko viiden kerran liikuntakerholle. Teemakerho -oppaan avulla uuden, liikunnallisen kerhon aloittaminen on helpompaa.

Oriientoivien keskustelujen avulla ryhdyin keräämään aiheesta kirjoitettua taustatietoa, jota käytin oppaissani hyväksi. Tuon oppaissani käsitteet, ryhmäytymisen ja osallistamisen yhdistyksen 13-18 -vuotiaille, nuorille ohjaajille mahdollisimman konkreettiseksi. Oppaiden tarkoituksena on auttaa kerhojen ohjaajia onnistumaan liikuntaa sisältävän ryhmän ohjaamisessa. Kävin keskustelua ja arviointia oppaista Turun 4H-yhdistyksen kanssa ja päädyimme käyttämään valmista opastani 4H:n osaava kerhonohjaaja- kurssilla. Kurssin loppupuolella käytettiin mielipidejanaa, jossa kysyttiin yleistä mielipidettä oppaan käyttökelpoisuudesta. Kaikki paitsi yksi vastaaja olivat vastauksissa sijoittuneena janan tyytyväiselle puolelle.

Osaava kerhonohjaaja- kurssi on kaksipäiväinen yhteensä 16 tuntia kestävä viikonlopun kokonaisuus, jossa käsitellään ryhmän ohjaamiseen liittyviä asioita, kuten ohjaamista yleisesti, ryhmäytymistä ja turvallisuutta. Kurssilla käydään läpi myös 4H:n asioita ja arvoja yleisesti. Kurssilla perehdytään joihinkin toiminnallisiin leikkeihin. Kurssin suorittanut henkilö toimii 4H-yhdistyksessä nimikkeellä kerhonohjaaja. Jos ohjaajan mielestä kerhoon osallistuva lapsi voisi toimia hänen apunaan ohjaamisessa, hänelle suositellaan osallistumista kurssille. 4H-kerhonohjaajalta vaaditaan vähintään 13 vuoden ikää. Hän on vastuuntuntoinen ja luotettava. Kerhonohjaaja keksii mielellään tekemistä lapsille ja on suorittanut kerhonohjaajan kurssin. (4H-liitto 2017d.)

4H-yhdistykset käyttävät varsin tehokkaasti tämän tyyppistä mallia, jossa lapsen vanhetessa pyritään pitämään kerholainen mukana toiminnassa antamalla heille lisää vastuuta ohjaamisesta. Viikonlopun kurssi ei aina kuitenkaan ole kaikille riittävä. On hyvä, että on lisäksi materiaalia, johon tutustua ja varmistua siitä, että on ottanut tärkeät asiat huomioon kerhon suunnittelussa ja ohjaamisessa. Laatumistani oppaista 4H:n ohjaaja saa tukea ja ideoita liikuntakerhon suunnitteluun.

4.2 Liikuntatoiminnan tukemisen lähtökohdat selville

Oppaiden valmistuttua aloitin suunnittelemaan prosessin toista vaihetta, aineiston keruuta. Yhdessä Turun 4H-yhdistyksen puheenjohtajan kanssa suunnittelimme, miten kerään tutkimuskysymyksen aineiston. Käytin aineiston keräämisen menetelminä havainnointia ja haastatteluja. Halusin selvittää keräämäni aineiston avulla, *millaiset olemassa olevat resurssit Turun 4H kerhoissa on liikuntatoiminnan kehittämiseksi sekä millainen rooli liikunnalla on jo olemassa olevissa kerhoissa*. Opinnäytetyöni on laadullinen toimintatutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään saamaan tietoa, jotta voidaan ymmärtää tutkittavaa aihetta (Vilkkä 2005, 41). Tutkin sitä, miten Turun 4H-yhdistys voi kehittää liikuntatoimintaa kerhoissaan. Haastattelut ja tekemäni havainnointitutkimukset antoivat tietoa siitä, minkälaista asenneilmapiiriä ja kerhojen toimintakulttuuria on olemassa tällä hetkellä ja miten se mahdollistaa liikunnan tukemisen kerhoissa. Kerron tuloksista luvussa 5.1. Toimintatutkimuksessa pyritään vaikuttamaan vallalla oleviin toimintatapoihin ja käytänteisiin (Kuula 2009, 41). Kuten tietoperustassani tuon esille, lasten liikuntatoimintaan on meneillään muutos, joka vaatii asenteiden muuttumista.

Pyrin luomaan Turun 4H-yhdistykselle yhteistä näkemystä siitä, millaista heidän järjestämänsä liikuntatoiminta on, ja miten liikuntatoimintaa voidaan vahvistaa. Emansipatorinen vaikutus lisää tutkittavien ymmärrystä tutkittavasta aiheesta, sekä pyrkii luomaan yhteistä näkemystä tutkimusaiheeseen (Vilkkä 2005, 83). Emansipatorinen oppiminen on usein aikuisten kanssa käytettyä, vanhojen tapojen ja oppien arviointia uuden tiedon edessä (Jyväskylän yliopisto, 2010). Pyrin suunnitelmassani luomaan yhteistä ymmärrystä jo haastatteluiden aikana.

4.3 Kerhonojajien haastattelut

Toteutin kolme puolistrukturoitua haastattelua 4H:n kerhojen ohjaajille. Yksi näistä haastatteluista oli ryhmähaastattelu. Haastatteluaineisto toi esille sellaisia asioita, joita havainnoillani en olisi saanut selville. Haastatteluilla pyrin saamaan vastauksia tutkimuskysymykseeni. Kartoitin Turun 4H-yhdistyksen valmiuksia kehittää liikunta-

toimintaa kerhotoiminnassa. Pääteemoja haastatteluissa olivat liikunnan rooli kerhoissa, liikunnanohjaajien saama tuki, kerhojen ryhmäytyneisyys ja lasten osallisuus toimintaan. Suunnittelin haastattelurungon (LIITE 1) näiden teemojen avulla, asettamalla jokaisen teeman alle tarkempia kysymyksiä.

Haastattelu on tavanomainen tiedonkeruutapa. Tutkimushaastattelu poikkeaa tavanomaisesta keskustelusta, koska keskustelun aihe pysyy tutkimusaiheen ympärillä. Haastattelussa kerätään usein tietoa ihmisten elämästä. Haastattelutapoja ja -tyylejä on useita. Tyypillisimpiä haastattelutapoja ovat strukturoitu haastattelu eli lomakehaastattelu, puolistrukturoitu haastattelu ja avoin- eli strukturoimaton haastattelu. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 52-53.)

Omissa haastatteluissani käytin menetelmänä teemahaastattelua. Puolistrukturoidusta haastattelusta käytetään joissain yhteyksissä myös nimitystä teemahaastattelu, kun haastateltavilta kysytään tarkkoja kysymyksiä, mutta haastatteluissa ei käytetä täysin samoja kysymyksiä. Puolistrukturoidussa haastattelussa kaikille haastateltaville esitetään samat kysymykset. Kysymysten järjestystä voi vaihdella haastateltavasta riippuen. Yksi haastatteluistani oli ryhmähaastattelu, haastatelllessani kahta kerhonohjaajaa samaan aikaan. Ryhmähaastattelussa voi tutkia millaisia yhteisiä käsityksiä haastateltavilla on aiheesta. Ryhmähaastattelussa haasteena on saada haastateltavat osallistumaan keskusteluun tasa-arvoisesti. Ryhmähaastattelussa haastateltavat voivat auttaa toisiaan muistamaan asioita, mitä yksin ei välttämättä muistaisi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 56-58.)

Teemahaastattelu sopi hyvin opinnäytetyöni aineistonkeruumenetelmäksi, koska sain pidettyä haastattelututkimuskysymyksen ympärillä helpommin kuin avoimella haastattelulla. Avoimessa haastattelussa tutkija toimii keskustelukumppanina, joka ohjaa keskustelua tiettyyn suuntaan ilman valmiiksi suunniteltuja kysymyksiä. Avoin haastattelu vie runsaasti enemmän aikaa, kuin puolistrukturoitu haastattelu. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 55-56.)

Valitsin haastateltavat sen perusteella, mikä heidän tehtävänsä 4H:ssa on. Suurin osa haastateltavistani toimii 4H:ssa kerhonohjaajana, jolloin sain heiltä tietoa 4H:n kerhojen nykytilasta sekä kehittämistarpeista. Haastattelin yhteensä neljää 4H:n oh-

jaajaa. Haastateltavani toimivat kaikki kerhonohjaajina ja ovat olleet useamman vuoden mukana 4H:n toiminnassa. Kolme heistä oli kerhon vastuuhjaajia ja yksi kerhonohjaaja. Haastattelin jokaista ohjaajaa kerhotiloissa. Haastattelut tapahtuivat silloin kun se haastateltavilleni sopi. Kaksi haastatteluista tapahtui ennen kerhon alkua ja yksi kerhonohjaajan ruokatauon aikana. Haastattelut kestivät noin puoli tuntia. Nauhoitin haastattelut puhelimellani. Haastatteluiden jälkeen litteroin, eli kirjasin ne tekstimuotoon tietokoneelle. Yhden haastattelun litterointiin kului aikaa noin kaksi tuntia. Pyrin litteroinnissa kirjoittamaan huolellisesti kaikki haastattelussa käytyt asiat mutta jätin pois sellaiset asiat, mitkä eivät liittyneet tutkimusaiheeseen.

Kerroin ennen haastattelua, etten käytä haastateltavien nimiä tekstissäni. En myöskään erittele haastattelun tuloksissa haastateltavieni ikää tai sukupuolta. Halusin näin säilyttää haastateltavieni anonymiteetin. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta on aina syytä tarkastella kriittisesti. Uskoin saavani haastatteluille luotettavampia vastauksia kertomalla anonymiteetistä haastattelun alussa. Lisäksi koska en ollut 4H:lla muuten tuttu ihminen, ja roolini oli ainoastaan opinnäytetyön tekijä, uskon, että ohjaajat kertoivat haasteistaan avoimemmin, kuin jos olisin ollut yksi työntekijöistä.

4.4 Havainnointi kerhoissa

Valitsin haastatteluiden lisäksi menetelmäksi kerhoissa havainnoinnin. Halusin päästä itse näkemään, millaisia valmiuksia kerhoissa on liikuntatoimintaan. Laadin havainnointisuunnitelman. Havainnoin sitä, liikutaanko kerhossa ja miten liikuntaa toteutetaan. Halusin erityisesti saada tietoa kerhojen ryhmäytymisestä ja toimintaan osallistamisesta, koska nämä asiat ovat perusasioita laadukkaan liikuntatoiminnan toteuttamisessa. Olen kuvannut näiden asioiden tärkeyttä luvussa kolme. Havainnoinnin avulla sain kerättyä ajankohtaista tietoa Turun 4H-yhdistyksen liikuntatoiminnan nykytilasta.

Käytin havainnoiteja haastatteluiden ohella luomaan käsitystä siitä, millaista Turun 4H-yhdistyksen liikuntatoiminta voisi tulevaisuudessa olla. Valitsin havainnoitaviksi teemoiksi ryhmäytymisen, osallisuuden ja turvallisuuden. Havainnoin yhteensä kol-

messa kerhossa. Yhtä kerhoa kävin havainnoimassa kahteen kertaan. Kerhojen teemat olivat pienoismallit, ruoanlaitto, koirat ja liikunta. Kerhot kestivät tunnista kahteen tuntiin. Jokaisen havainnointitilanteen jälkeen kirjasin havaintoni tekstimuotoon.

Havainnointi voi olla hyvinkin systemaattista tai enemmän väljää observointia. Havainnoinnilla pyritään saamaan vahvistusta siihen, että asiat ovat todella niin kuin ihmiset sanovat tai olettavat niiden olevan. Havainnoinnin etu on siinä, että tutkittavaa asiaa päästään tarkkailemaan sen luonnollisessa ympäristössä (Vilkkä 2005, 106). Havainnointi sopii hyvin käytettäväksi opinnäytetyössäni myös siksi, että näin sain ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta arvokasta tietoa. Ihmisten välinen vuorovaikutus on keskeinen asia omassa opinnäytetyössäni, jonka pääteemoina ovat ryhmäytyminen ja osallisuus osana laadukasta liikuntatoimintaa.

Havainnointitilanteissa roolini oli opinnäytetyöntekijä. Havainnointini oli ei-osallistuvaa eli suoraa havainnointia. Kerroin havainnointitilanteiden alussa, kuka olen ja miksi olen heitä tullut havainnoimaan. Käytin havainnointitekniikkana strukturoimatonta tapaa, jossa hyödynnetään tutkittavan ilmiön teoriaa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 59-60). Näin pyrin saamaan mahdollisimman monipuolisen kuvan tutkitavasta aiheesta.

Havainnoinnit auttoivat ymmärtämään 4H:n toimintaa paremmin. Sain tärkeää tietoa siitä, mitä kerhoissa tehdään, miten tehdään ja kuka tekee. Nämä havainnot antoivat ymmärrystä 4H:n kerhotoiminnan luonteesta. Ilman havainnointia ajatukseni ja johtopäätökseni siitä, mitä kerhoissa todellisuudessa tapahtuu, olisivat jääneet ainoastaan 4H:n verkkosivujen tietojen ja haastattelujen varaan. Tuon havainnoituja asioita esille tuloksissa ja johtopäätöksissä.

5 TULOKSET

Havainnointiaineistoni tuki tekemieni haastattelujen analyysia. Havainnoinnin tarjotessa tietoa kerhojen nykytilasta, sain yhdisteltyä ja muokattua haastattelukysymyk-

siä havainnointitulosten avulla. Haastattelujen kysymykset poikkesivat hieman toisistaan riippuen havainnoinneistani, kerhon temasta ja haastateltavasta. Haastattelujen tulosten jälkeen käyn läpi johtopäätöksiä, toimenpidesuosituksia ja kehittämisehdotuksia. Haastatteluaineiston analyysissä kiinnitin huomiota haastatteluissa esiin nousseisiin toistuviin teemoihin, jotka liittyivät tutkimuskysymykseeni. Nämä teemat nostin esille tekstistä. Laadullisen tutkimuksen analyysissä pyritään nostamaan tuotetusta aineistosta oleelliset asiat esille. Analyysissä on pyrkimys tiivistää aineisto keskeisiin asioihin ja vertailemaan sitä tietoperustan kanssa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 73-74).

5.1 Liikunnan rooli 4H-kerhoissa

Kysyin ohjaajilta, minkälainen rooli liikunnalla on hänen ohjaamassaan kerhossa. Kysyin samaa asiaa hieman eri tavoin myös kerhoon osallistuvilta lapsilta. Usein kysyessäni lapsilta mikä on kivointa kerhossa, tai mikä oli tänään kerhon kivoin hetki, lapset vastasivat liikunnallisten leikkien olleen kivointa. Toiset ohjaajat kokivat liikunnan olevan suuressa roolissa kerhossa.

”...sanoisin että se (liikunta) on oikeestaan yks kulmakivi 4H toiminnassa että on liikunnallisia, monesti se on näitä liikuntaleikkejä, että ei niinkään semmosta kilpailullista. Tietenki välillä leikkimielistä kilpailua. Toki sitte eväsretket, ku mennään luontoon, niin kyllä siellä sitte tietenkin samallailahan se on liikkumista.”

Joissakin kerhoissa liikunta ei ole yhtä suuressa roolissa. Kerhossa, missä liikunnan rooli oli pienempi, ei ryhmän yhteiseen dynamiikkaan ollut juurikaan panostettu. Olisi tärkeää miettiä ryhmän yhteisiä tavoitteita, jotta ryhmäytyminen olisi mahdollista (Kopakkala 2005, 35).

”...Emmää totanoinii sitä sillee suoraan mitään liikkumista tähä miettiny. Semmonen oli tossa että mitä kokeiltiinki viime vuonna eka kertaa et oli

tämmönen yks kerta niin että käytiin tuol Mikaelin seurakunnalla sitä autorataa kokeileen ja jatkossakin niin ehdotin et joka vuosi olis ainaki kerhan tämmönen et tehtäis jotain tällästä tai jotain muuta. Voitais käydä vaikka keilaamassa et se vois olla mitä vaan.”

Usein haastatteluissani nousi esille lasten oma halukkuus liikkua. Ohjaajat kokivat liikunnan olevan paras mahdollinen keino purkaa lasten ylimääräistä energiaa. Ohjaajat kokivat, että liikunta auttaa lapsia keskittymään paremmin kerhon varsinaiseen suunniteltuun päivän teemaan. Usein kerhoissa käytetään apuohjaajia, ”helppereitä” liikunnallisten leikkien ohjaajina. Kaikissa kerhoissa kuitenkin helppereitä ei ole tai heitä ei käytetä.

”Me ollaan ulkona tosi paljon nyt kun ilmat on parantunu nii ollaan ulkona ja leikitään ja lapset yleensä halua tosi liikunnallisia leikkejä.”

...Huomaahan sen jo mielialanki et jos ei päästä ulos et seinät kaatuu kun on näin iso ryhmä ja tulee sitä energiaa.”

Havaintoni tukevat tietoperustassa esiteltyjä ryhmäytymisen ja osallisuuden vaikutuksia toimintaan. Yllätyin, miten innokkaasti lapset liikkuvat kerhossa, vaikka liikunta ei kerhon teemassa näykään. Lapsille mahdollistettiin osallistuminen lapsen omalla intensiteetillä. Kerhoissa mahdollistetaan lasten osallistuminen eri tehtäviin omalla taitotasollaan. Ohjaajat osasivat luontevasti antaa ryhmässä erilaisia rooleja ja vastualueita lapsille toiminnan sisällä. Kolmessa kerhokerrassa liikuntaa oli kerhossa mukana merkittävästi, vaikka kerhon teemassa se ei näkynyt. Yhdessä kerhokerrassa liikuntaa ei ollut lainkaan.

5.2 Liikuntatoimintaa matalalla osallistumismaksulla

Haastatteluista nousi esille, että 4H:n toimintaan ohjautuvat usein alemman sosio-ekonomisen aseman perheiden lapset. Tähän vaikuttaa kerhojen matala osallistumismaksu sekä sijainti. Kerhot toimivat usein koulujen yhteydessä, jolloin harrastuk-

seen kuljettaminen ei vie vanhemmilta paljon aikaa. Nostin esille vanhempien sosio-ekonomisen aseman vaikutuksen lasten liikkumiseen luvussa kolme. Herääkin kysymys, että missä muualla kyseisten perheiden lapset voisivat näin edulliseen hintaan harrastaa ohjattua liikuntaa. On tärkeää pitää harrastusmaksu kohtuullisena, joten toiminnan kehittämisessä on syytä panostaa sellaisiin asioihin, joihin ei vaadita rahallista panostusta.

”...35€ per lapsi ja perhemaksu 60-65€ per lukuvuosi. Se on mun mielestä ihan kohtuullinen mut kyl mä sen myönnän, että joissain, varsinkin mejän puolella silloin kun mä alotin oli vähän hankaluuksia et osa ei halunnut vaan maksaa sitä et ei ollu vaan rahaa et se on näissä tavallaan et me mainostetaan kerhotoimintaa tosi halpana et kuuluu kaikki vakuutukset 4H kortit ja tämmöset ja saa halvemmalla leirejä ja muita tän tyyppistä...”

Haastattelusta nostetussa lainauksessa huomioitavaa on se, että vaikka osallistumismaksu on hyvin pieni, niin joillekin perheille se on silti liian suuri summa maksettavaksi. 4H:ssa onkin jouduttu tekemään ajoittain kompromisseja osallistumismaksun suhteen, jotta kaikki halukkaat pääsisivät osallistumaan toimintaan.

5.3 Kerhojen ohjaajien tuki suhteessa liikuntatoiminnan laatuun

Kun 4H-yhdistys palkkaa kerhonohjaajan, ohjaaja lupautuu pitämään teeman mukaista toimintaa kerhossa. Useimmat kerhonohjaajat ovat olleet toiminnassa aluksi itse osallistujana, josta on siirrytty apuohjaajaksi ja lopuksi kerhon vastuuhjaajaksi. Siinä vaiheessa, kun siirrytään vastuuhjaajaksi, toimintaa usein seuraa kerhon edellinen vastuuhjaaja.

”No kyllä meillä ainakin mä muistan ku mä alotin kerhotoiminnan nii meillä oli aina joku pääohjaaja elikkä ku mä olin silloin nuorena 12-13 vuotiaana alotin nii meillä oli tavallaan se meidän aikaisempi kerho-ohjaaja kävi aina kerhoissa ja vähitellen ku meillä alko tulla sitä varmuutta ja ikää enemmän niin sit hän jätti meille sen”

Tämän jälkeen kerhoista vastaa täysin niiden vastuuhjaaja. Ohjaajat tarvitsivat mielestäni enemmän tukea 4H yhdistykseltä. Yhdistys ei tarjoa tällä hetkellä toiminnalle selkeitä ohjeita, ainoastaan pääteeman. Tämä tarkoittaa sitä, että ohjaajan omasta toiminnasta riippuu myös toiminnan laatu ja se, näkyvätkö kaikki 4H:n arvot toiminnassa. Liikunnan sisältyminen kerhoon riippuu ohjaajan omasta motivaatiosta. Kysyin, miten varmistutaan siitä, että ohjaajat muistavat säilyttää toiminnan monipuolisuuden ja jokaisen 4H:n neljästä arvosta mukana toiminnassa.

”...jos sä oot aktiivisesti muuten toiminnassa nii kyllähän se sillon pysyy jos sä käyt aktiivisesti niis tapahtumissa ja muissa kerhoissa mutta jos sä oot vaan kerho ohjaaja nii kyllähän se helposti jää vaan sinne omaan kuplaan.”

Kerhojen suuret ryhmäkoot tuovat haasteita kerhojen ohjaajille. Joissain kerhoissa on jouduttu rajaamaan kävijämäärää, jotta ohjaajat pystyisivät tarjoamaan tasaisesti tukeaan kaikille kerholaisille. Toisissa kerhoissa apuohjaajien tarjoaman tuen takia rajaamista ei ole jouduttu tekemään. Joissain tapauksissa kerhojen käytettävissä olevat tilat tuovat lisähaasteita ja rajoittavat liikuntatoiminnan monipuolisuutta.

”Ryhmäkoko on aika iso. Siihen verrattuna, että meillä on kuitenkin vaan yksi aikuinen täällä. Ja sit niinkun yks vertaisohjaaja ja näitä nuorempia ohjaajia et ne on niinku haasteita. Toki tilatkaan ei oo mitkään ihan optimit et esimerkiksi sisäliikunta tilaa ei ole. Pääsääntöisesti ei ole kyllä muuallakaan, mutta joissakin kouluissa on. Et voidaan ottaa jos on sadesää niin alkuleikkejä sisällä ja siinä niinku purkaa sitä energiaa et ne on semmosia haasteita.”

5.4 Ryhmäytymisen ja osallisuuden toteutuminen 4H-kerhoissa

Kysyin haastatteluissa, mikä tekee kerhostasi toimivan? Keskeisimmäksi asiaksi haastateltavat nostivat ryhmähengen. Vastauksissa haastateltavat toivat esille hyvin toimivan ryhmän edellytyksiä ja syitä siihen, miksi heidän ryhmänsä toimii hyvin.

Joissakin ryhmissä oli tehty töitä ryhmäytymisen eteen. Kerhonohjaajan oma osaaminen ja tietämys ryhmäytymisestä mahdollisti onnistumisen.

”...Mut semmonen et osaa sen ryhmän ottaa hanskaan nii se on kyllä aika tärkeä taito. Ja toki semmonen et kykenee niinku ajattelemaan sen kerhon semmosta et siel on kivaa. Niitten empatia taidot tavallaan ne on niitä sosiaalisii. Ja tietty turvallisuus...”

”Tääl ei oo yhtään yksinäistä lasta et kaikil on joku kaveri, kenen kaa pystyy tääl kerhos oleen.”

”Mun mielestä se yhteishenki. Se on tosi paljon nyt kasvanu. Meil oli aikasemmin iha älyttömästi ongelmii. Tää on ollu sillee kausittaisesti et jos tänne on tullu et jos koulus on ollu jotain ongelmii nii sehä on näkyny täällä tosi selkeesti nii yhteishenki kyllä on tällä hetkellä tosi jees.”

Yllätyin haastatteluissa ja havainnoinneissa siitä, miten tehokkaasti kerhoon osallistuvia lapsia otettiin mukaan toiminnan suunnitteluun. Kerhoissa nähdään osallistamisen positiivinen vaikutus lasten motivaatioon ja kerhon ryhmähenkeen. Kerhonohjaajien osallistamistavat vaihtelivat.

”Paljonko lapset pääsee vaikuttaan teemoihin tai päivän sisältöihin?”

”Aika paljon. Me itseasiassa tehää mejän kaikki toimintasuunnitelmat niinku just et mitä lapset haluu ja et mikä on heidän suosikki leikkikerrat. Toivekerhoja meil on et lapset saa toivoo iha mitä haluu kysellä et mitä haluisitte tehä ja.. Et aika paljon pääsee vaikuttaan.”

”... Joko tehdään et iha suora kysytään tai sit mä pidän semmosia tälläsiä niinku turinatuokioita tai käydää vähä läpi et mitä täällä on tehty et mikä on ollu kivaa kerhossa et tosi paljon pyrin siihe että kuunnellaan mitä lapset haluaa.”

Kerhon osallistujan vaikuttamismahdollisuudet eivät toteudu kaikille kerholaisille samalla tavalla. Kerhoihin ei ole asetettu ikäsuosituksia, joten joissain kerhoissa käy hyvin monen ikäisiä lapsia ja nuoria. Isot ikäjakaumat koettiin haasteeksi myös lasten motorisen kehittymisen kannalta.

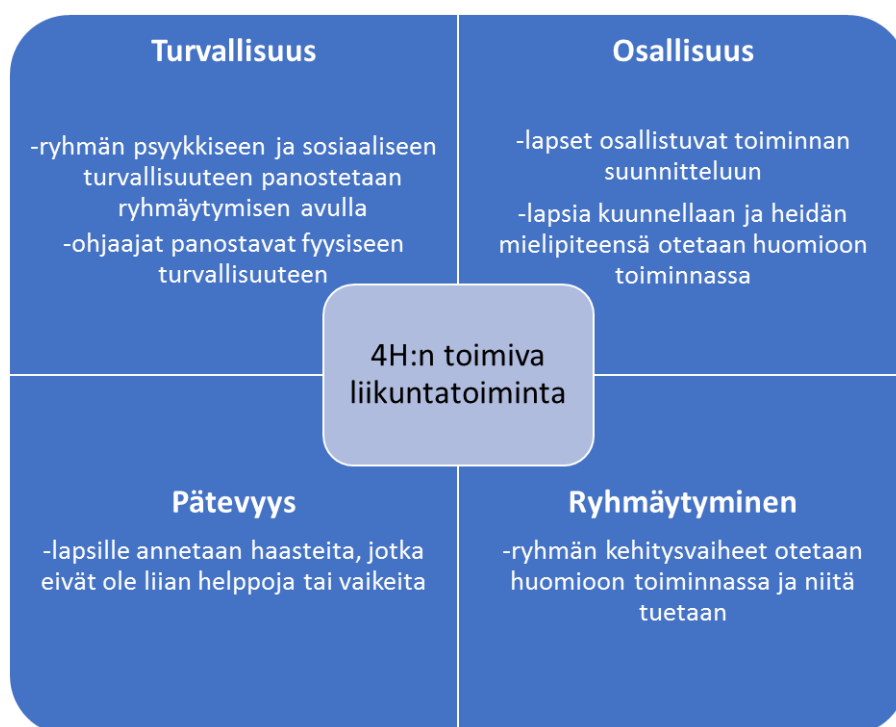
”...on se ongelma, ku on näitä pienempii (kerholaisia) nii he ei välttämättä tajuu sitä et heillä olis vaikuttamismahdollisuuksia. Vanhemmista selvästi huomaa et he niinku toivoo jotain reissua tai jotain tiettyä teemaa...”

”...ja sit täs on seki ongelma et sit ku on niin eri ikätasosia ihan jos miettii vaik liikuntaleikkejä ja tän tyyppisiä nii motoriikkahan on iha eri 7- vuotiaalla ku 12- vuotiaalla elikkä siinä välillä huomaa. Et meillä oli jossain vaiheessa piti olla kokeilu et tehdään pienemmille kerholaisille erillinen kerho ja vanhemmille toinen mut ei se onnistunu koska ei mulla riittäny aika”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Liikuntatoiminnassa opittavat liikuntataidot eivät lasten ryhmässä voi jyrätä muiden tärkeiden asioiden, kuten ryhmätaitojen yli. Kokonaisuus pitää ottaa huomioon jo suunniteltaessa toimintaa. Painopiste siirtyy sosiaaliseen kanssakäymiseen, vuoro-vaikutustaitoihin, ryhmätaitoihin ja osallisuuteen. Huippu-urheilijoita ei voida löytää pienten lasten keskuudesta, mutta lapsi voi löytää läpi elämän kantavan rakkauden liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin (Huotari, 2016).

Olen kuvannut kappaleen alla kuviossa 3 sitä, mistä osioista hyvä ja lasta tukeva liikuntatoiminta mielestäni 4H-kerhossa koostuu. Kuviossa on taustalla aiemmin esitellystä itseohjautuvuusteoriasta tutut ihmisen perustarpeet, yhteisöllisyys, pätevyys ja autonomia. Haastatteluissani nousi esille, että nämä perustarpeet ovat suuressa roolissa 4H:n toiminnassa. Nämä tarpeet ovat oleellisia myös lasten motivaation kannalta. Päätelmäni on, että nämä kolme asiaa ovat suurimmat vaikuttimet 4H:n onnistuneeseen liikuntatoimintaan. Haastatteluissa nousi esille myös turvallisuuden ehdoton tärkeys. Olen tuonut turvallisuuden esille yhdeksi kuvion osista. Olen laatinut kuvion käyttäen hyväksi tekemieni haastattelujen ja havainnointien tuloksia, tietoperustaa ja jo tehtyjä tutkimuksia aiheesta.



Kuvio 3. 4H:n toimiva liikuntatoiminta

Teoriassa nämä asiat voivat olla jo hyvin hallussa, mutta käytännön toimintaan niiden yhdistäminen vie usein aikaa. Haastatteluista ilmeni se, että uuden ohjaajan ollessa itse sosiaalinen ja avoin lasten kanssa tehtävälle työlle, hänen on helpompi omaksua uusia asioita. Haastatteluissani nousi esille muutamia keskeisiä asioita, jotka ovat vaikuttaneet kerhojen onnistumisiin.

Haastateltavat korostivat, että fyysisen turvallisuuden on oltava aina ohjaajan mielessä, kun hän ohjaa liikuntaa. **Turvallisuus** muodostuu lisäksi avoimuudesta, tuen antamisesta, sitoutumisesta ryhmään ja hyväksynnästä (Aalto 2000, 16). 4H-kerhoissa huomioidaan lasten ja nuorten mielipiteet toimintaa suunniteltaessa jo nyt varsin tehokkaasti. **Mahdollisuus vaikuttamiseen** on tarpeellista, jotta ihminen motivoituu toiminnasta (Deci & Ryan 2012, 235).

Pätevyyden tunne on ihmisen motivaation kannalta tärkeää. Haastatteluissa nousi esille ryhmien vaihteleva ikäjakauma. Tämä on syytä ottaa huomioon, koska ihmiselle on tärkeää saada onnistumisen kokemuksia hänelle sopivasti haastavista tehtävistä. Eri ikäisille erilaisten tehtävien sovittaminen on tärkeää myös sisäisen motivaation kannalta (Deci & Ryan 2012, 235). Havaintojeni perusteella 4H:n ohjaajat kykenevät

toiminnassa tarjoamaan lapsille erilaisia tehtäviä, jotka sopivat heidän taitotasoonsa. Tämä vaatii ohjaajalta tutustumista ryhmään ja sen jäseniin. 4H:ssa esimerkiksi kokkikerhossa erilaiset roolit ovat välttämättömiä, jotta suunniteltu ruoka tulee tehdyksi. 4H:n kerhoissa toiminta vaatii lapsilta yhteistyötä ja vuorovaikutusta. Näiden asioiden merkitys tulee olla etusijalla toimintaa suunniteltaessa.

Haastatteluiden tuloksissa keskeisin teema oli **ryhmäytymisen tärkeys**. Ohjaajan oma rooli korostui useasti, etenkin haastavien ryhmien ryhmäyttämisessä. Kerhojen ohjaajat näkivät hyvin toimivan ryhmän yhdeksi isoimmista syistä sille, miksi lapset ovat kiinnittyneet toimintaan ja haluavat tulla kerhoon. 4H:n kerhonohtajat koulutetaan lyhyessä viikonlopun koulutuksessa, jonka jälkeen he voivat toimia joko apuohjaajana tai ohjaajana. Tällöin on luotettava ryhmäytymisessä käytettäviin toiminnallisiin harjoitteisiin ja näiden yhdistävään voimaan. Kerhojen havainnoissa huomasin ryhmiä erilaisissa ryhmän kehitysvaiheissa. Haastatteluissa kerhon ohjaajat kertoivat, että ryhmien sisäisessä dynamiikassa on tehty isoja edistysaskeleita. Joissain tapauksissa ryhmä on aluksi kyseenalaistanut ohjaajaansa, ryhmä ei ole huolinut uusia jäseniä tai ryhmän sisällä on ollut isojakin konflikteja. Nämä edellä mainitut haasteet kuuluvat usein ryhmän kehitysvaiheisiin. Kerron ryhmän kehitysvaiheista luvussa 3.2.

Ryhmän yhteinen tavoite näkyi kaikissa paitsi yhdessä kerhossa. Tässä kerhossa kaikilla ryhmän jäsenillä oli saman tyyppinen tehtävä, mutta jokainen ryhmässä teki tehtävänsä yksin, kerhonohtajan yksilöopastuksella. Tässä tapauksessa ryhmän jäsenet olivat erittäin riippuvaisia ohjaajastaan. Kyseisen ryhmän jäsenet olivat kaikki käyneet kerhossa jo yli vuoden, joten kerhonohtaja ei ole auttanut ryhmää kehittymään tästä vaiheesta eteenpäin. Ohjaaja voisi tässä tapauksessa antaa ohjausvastuuta ryhmässä edistyneemmille jäsenille, ja näin auttaa samalla osallisuuden kokemuksessa. Ohjaaja voisi suunnitella yhdessä ryhmän kanssa yhteisiä tehtäviä, yksilötehtävien sijaan. Liikuntaa ei tässä kerhossa ollut lainkaan. Liikunnan vähäisyyttä perusteltiin sillä, etteivät ryhmäläiset ole ilmaisseet kiinnostustaan liikkumista kohtaan. Liikuntaleikit toimivat erinomaisena ryhmäyttämisen apuvälineenä. Jos ryhmäytymiseen panostettaisiin, olisi liikkuminenkin mielekkäämpää. Turvallisessa ryhmässä liikkuminen on mielekästä ja monin tavoin palkitsevaa.

Ryhmäyttäminen, osallisuus, pätevyyden tunne ja turvallisuus ovat kaikki tärkeitä toimivalle lasta tukevalle liikuntatoiminnalle. Onnistuneella ryhmäytyksellä luodaan ryhmälle samalla myös turvallisuuden tunnetta. Osallisuudessa eri ikäiset saavat vaikuttaa toiminnan sisältöön ja kertoa, millaiset asiat heitä motivoivat. Lapsen oma osallisuus toiminnan suunnitteluun vaikuttaa kokemukseen pätevydestä.

Nuorisoala voi auttaa lasten liikunnan kehittämisessä

Opinnäytetyöni johtopäätökset auttavat 4H-yhdistystä kehittämään omaa liikuntatoimintaansa. Omasta näkökulmastani mietin, miten nuorisoala voisi toimia lasten liikunnan muutoksen suunnannäyttäjänä. Humanistisen ammattikorkeakoulun arvot yhteistoiminta, avoimuus, toisten kunnioitus ja rohkea uudistava asenne tukevat tämän tyyppistä muutosta (Humak, 2016). Nuorisotyön rooli suunnan näyttäjänä, osallisuuden äänen julkituottajana ja vanhojen uskomusten kyseenalaistajana on mielestäni hyvä tuki muutosten mahdollistajana.

Nuorisotyö voidaan nähdä kerhotoiminnan osalta lyhyinä lapsen tai nuoren kohtaamisina. Näiden kohtaamisten avulla syntyy mahdollisuus sosiaaliseen vahvistamiseen ja nuoren tukemiseen. Nuorisotyö auttaa myös lasten ja nuorten ryhmäsuhteita. Nuorisotyöllä on toiminnassa ammatillinen ote, tämä ammatillinen ote ja suunnitelmallisuus ovat voimavaroja, joista lasten kerhotoiminnassakin olisi apua. (Kiilakoski 2015, 22-23.) Mielestäni monet yhdistykset, jotka toimivat lasten ja nuorten kanssa heidän vapaa-ajallaan, tarvitsisivat pitkäjänteistä suunnitelmallisuutta ja tavoitteellisuutta työhönsä. Nuorisotyöllinen painopiste liikuntatoiminnassa tulisi olla sosiaalisten ja elämänhallinnan taitojen edistämässä, liikuntataitojen opettelun sijasta. Nuorisotyö ei jää pohtimaan, kuka heittää palloa pisimmälle, vaan kuinka pallon heittäminen voisi kasvattaa sen heittäjää.

Liikuntaa tulee tukea ja panostaa siihen jo olemassa olevissa kerhoissa

Opinnäytetyöprosessini alkuvaiheessa, 4H-yhdistys harkitsi uuden kerhon perustamista, jonka pääpaino olisi liikunnassa. Liikuntakerhossa ajateltiin olevan enemmän liikuntalajeja ja kilpailuja, kuin liikuntaleikkejä. Havaintojeni perusteella, liikunnalla on jo suuri rooli useimmissa kerhoissa. Toisaalta joissakin kerhoissa liikuntaa ei ole lainkaan tai sitä on vain noin kerran vuodessa. Tätä perusteltiin haastatteluissa sillä, että kerhoon osallistuvat kyseisen kerhon erikoisteemaan intensiivisesti orientoituneet harrastajat, jotka eivät ehkä halua liikuntaa sekoitettavan kerhoon. Kerhonohtajan haastattelussa, ohjaaja nosti myös esille sen, ettei hänellä ole ohjaamiseen minkäänlaista koulutusta.

”...Nii tosiaa ni ollaa molemmat iha pienoismalli harrastajii ettei meil oo mitää tämmöst pedagogista pätevyyttä...”

”Se oli vähä sillai vaihtelevaa et osa tykkäs tosi hyvää siitä (liikunnallisista aktiviteeteista) ja osa oli sillai et joo ois ollu kyl kiva saada projektit valmiiks. Mutta et kyl mä meinasin et kyl kerran vuodessa. Täällä on kerhossa näitä kuitenkin ketä harrastaa ihan tosissaan (pienoismalleja).”

4H:n kerhoissa lapset liikkuvat nyt jo melko paljon ja liikunnan rooli haastatteluiden perusteella osataan yhdistyksessä nähdä suurena voimavarana. Keskusteluissa yhdistyksen jäsenten kanssa syntyi mielenkiintoista pohdintaa. Jos 4H-kerhoon osallistuvalla lapsella kysyttäisiin, että harrastatko liikuntaa, saattaisi olla, ettei lapsi tunnista kerhotoimintaa liikuntaharrastukseksi. On perusteltua pitää liikunta liitettyinä muuhun toimintaan jatkossakin. Haastatteluissa nousi esille, että pienen kerhomaksun takia kerhoon osallistuvat usein vähävaraisten perheiden lapset, jotka eivät muuten pystyisi harrastamaan ohjattua liikuntaa vapaa-ajallaan. 4H:lla on mahdollisuus vaikuttaa vähävaraisten lasten liikuntamyönteisyyteen. Tämä on tärkeää kasvavan kilpailullisuuden ja kallistuvien harrastusmaksujen maailmassa.

6.1 Kehittämisehdotuksia

Haastatteluissa ja havainnoissani nousi esille 4H:n kerhojen toiminnan epätasaisuus. Yleisesti ottaen kerhojen toiminta oli 4H:n arvojen mukaista kaikissa kerhoissa, mutta arvoja voitaisiin vielä terävöittää. On hyvä, että 4H-yhdistys antaa kerhojen vastuuohjaajille vapaudet suunnitella toimintaa itsenäisesti. Tämä ei mielestäni kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö yhdistys voisi varmistaa, että yhdistyksen arvot säilyvät toiminnassa. Suunnittelu voitaisiin toteuttaa yhteistyössä kerhonohjaajien ja yhdistyksen jäsenten kanssa. Näin pystyttäisiin varmistumaan toiminnan kehittymisestä ja laadukkuudesta.

Erityisesti suunnitelmallisuutta tarvitsisi lasten osallistaminen toiminnan suunnitteluun. Haastatteluissa nousi esille, että eri ikäiset ymmärtävät vaikuttamismahdollisuutensa eri tavoin. Organisaatiotasolta voidaan vaikuttaa lapsen vaikuttamismahdollisuuksiin. Suunniteltaessa toiminnan sisältöä, olisi hyvä sisällyttää aikaa lasten kuuntelemiselle ja mielipiteille (Shier 2001, 112).

Omien päätelmieni mukaan olisi tärkeää, että kaikki 4H-kerhojen ohjaajat olisivat tietoisia sekä liikunnan merkityksestä lasten hyvinvointiin, että sosiaalisten taitojen kehittymisestä ryhmässä. Liikunta voidaan liittää toimintaan monella tapaa. 4H:lla on suunnitelmissa järjestää koulutuspäivilleen liikunta- aiheista pohdintaa. Jatkossa Turun 4H voisi selvittää, miten paljon tukea heidän kerhojensa ohjaajat tarvitsevat. Voisi myös pohtia, miten ohjaamiseen enemmän perehtyneet ohjaajat pystyisivät siirtämään tietoaan muille ohjaajille.

Haastatteluissa nousi esille kerhojen käytössä olevat tilat ja niiden tuomat haasteet. Jatkossa olisi hyvä tarkistaa käytettävien tilojen toimivuus kerhokohtaisesti. Tilojen monipuoliset käyttömahdollisuudet olisi hyvä ottaa huomioon. Mahdolliset liikuntasalin tai muut tilavaraukset tulisi tarkistaa etukäteen. Tulisi myös miettiä kerhojen kokoontumisen kestoa. Jos useimmat kerhot kokoontuvat puolestatoista tunnista kahteen tuntiin, ei mielestäni ole kohtuullista, että toiset kerhot kokoontuvat vain tunniksi, mikäli halutaan sisällyttää kerhon ohjelmaan myös liikunnallisia leikkejä.

Havainnoinneissani nousi esille, että toiset kerhot käyttivät tehokkaasti apunaan helppi- ja kerhonohjaajia. Toisilla kerhoilla heitä ei ole käytössään lainkaan. Vaikka voitaisiinkin perustella, ettei apukäsiä toisissa kerhoissa juuri tarvittaisikaan, niin hei-

dän hyödyntämisensä voisi mahdollistaa kerhon monipuolisuuden, sekä auttaa vastuohjaajia ryhmän hallinnassa. Olen koonnut alle listaan ne toimet, joiden kautta Turun 4H-yhdistys voi kehittää kerhojen liikuntatoimintaa.

Miten 4H voi kehittää liikuntatoimintaa kerhoissa:

- Liikunnan liittäminen tavoitteellisesti kerhotoimintaan
 - Suunnittelu yhdessä kerhonohtajien ja yhdistyksen kanssa
- Ohjaajien koulutuksissa tietoa liikunnan merkityksestä sosiaalisten- ja elämänhallinnan taitojen ohella
 - 4H:n arvojen tulisi olla kaikissa kerhoissa mukana ja liikunta voidaan sisällyttää jokaiseen kerhoon
- Kerhojen tilojen hyödynnettävyyden selvittäminen
- Selvitys kuinka kerhonohtajia voitaisiin hyödyntää tasaisemmin kaikissa kerhoissa
- Ikäjakaman selvittäminen kerhokohtaisesti ja kerhon ikärajojen mahdollinen asettaminen, kerhoille riittävästi aikaa, tarvittaessa ryhmäkoon rajaaminen

6.2 Opinnäytetyöprosessin pohdintaa

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoista ja haastavaa. Lähtökohtana opinnäytetyöni tekemiselle oli 4H:n tarve kehittää liikuntatoimintaa, johon minun kokemukseni liikunnan alalta sopi hyvin. Lapsilähtöinen ja leikinomainen liikuntaan kannustaminen ilman kilpailullista suorituskeskeisyyttä motivoi minua, ja istuu hyvin omaan arvomaailmaani.

Laadin 4H:lle liikunnanohjaajan oppaan, jota käytettiin ja josta pyydettiin palaute osaava kerhonohtaja -kurssilla. Tilaajatahoni oli sitä mieltä, että jos olisin itse osallistunut kyseiselle kurssille, ei palautetta olisi saatu tai palaute olisi vääristynyt läsnäoloni takia. Tästä syntyi kuitenkin haaste, koska en saanut välitöntä palautetta heti kurssin jälkeen. Kurssille osallistuneille lähetettiin sähköpostia, jossa pyydettiin vielä

palautetta jälkeensä, mutta kukaan ei vastannut. Jouduin järjestämään haastattelun kurssin ohjaajan kanssa, jotta saisin häneltä mahdollisimman paljon kurssin palautetta. Oppaissani 4H:lle pyrin tuomaan osallistamisen ja ryhmäytymisen helposti toteutettavaksi lasten kerhoissa. Yritän saada lukijalle lisää oivalluksia ja konkreettista tukea kerhon vetämiseen. Tekemäni oppaat ovat osana avaamassa ovea osallisuudelle, hyvälle ryhmäytymiselle ja toimivalle 4H:n liikuntatoiminnalle. 4H voi julkaista luomani oppaat internetissä ja jakaa ne valtakunnalliseen käyttöön. Liikuntakerhon ohjaajan opas tukee liikuntaneuvoston toimenpide-ehdotuksia lasten liikunnan kehittämiseksi. Lisäksi opas osaltaan tukee niitä 4H:n ohjaajia, joilla ei ole ennestään minikäänlaista käsitystä ryhmien ohjaamisesta ja siihen liittyvistä haasteista.

Sain mielestäni riittävän kuvan Turun 4H-yhdistyksen nykytilasta havainnoinnin avulla. Läsnäoloni toki vaikutti hieman ryhmien käyttäytymiseen, mutta tämäkin loi mielenkiintoisia vuorovaikutustilanteita ryhmän ja sen ohjaajan välille. Havainnoitavat kerhot valittiin yhdessä Turun 4H-yhdistyksen puheenjohtajan kanssa. Kyseisten kerhojen ohjaajat ovat olleet useamman vuoden mukana 4H:n toiminnassa. Jos havainnointiaineistoa olisi kartoitettu useammassa kerhossa, olisivat tulokset olleet monipuolisempia. Jokaisen kerhon osalta useita samoja asioita toistui havainnointiaineistossani.

Haastateltavat olivat havainnoitavien kerhojen ohjaajia. Ohjaajat suhtautuivat opinnäytetyöhöni myönteisesti ja osallistuivat mielellään haastatteluihin. Keräsin aineiston kerhoissa, joiden toiminta oli mielestäni laadukasta, enkä havainnut isoja ongelmia niissä. Haastatteluissa tuli ilmi, että kaikki kerhot eivät ole yhtä onnistuneita. Näiden ”ongelma” kerhojen havainnointi olisi tuonut varmasti erilaisen näkökulman työhöni.

Haastattelujen aika ja paikka vaikuttavat haastatteluihin. Suoritin haastattelut täysin haastateltavien ehdoilla, joten paikka haastatteluun oli ohjaajien valitsema. Yhden haastatteluista toteutin kerhon ruokatauon aikana, samassa tilassa kerhon lasten kanssa. Tilassa vallinnut hälinä ei voinut olla vaikuttamatta haastatteluun. Vaikka paikka aiheutti haasteita haastattelulle, niin juuri tämä haastattelu toi esille paljon mielenkiintoisia asioita tutkimusaiheeseen liittyen.

Opinnäytetyöprosessin kaksivaiheisuus on tuottanut haasteita. Tilaajani teki alusta asti selväksi, että saan itse kertoa, mikä on minulle kiinnostava asia, ja mistä haluaisin tehdä opinnäytetyön. Tutkimuskysymyksen asettelu on ollut kirjoittamisen haastavin asia. Olen pohtinut, miten saisin kaksivaiheisen prosessin yhdistettyä tutkimuskysymyksen alle. Kehittämistehtäväni vaihtui prosessin edetessä liikunnan lisäämisestä liikuntatoiminnan kehittämiseksi. Tehtävä vaihtui keskusteltuani tilaajan kanssa oppaiden työstämisen ohessa. Uusimpien selvitysten mukaan, liikunnan liittäminen koulun aineopetukseen tukee oppimista ja tukee liikunnan liittämistä luonnolliseksi osaksi ihmisten elämää. Samanlaista ajattelua halusin lisätä myös 4H:n kerhotoimintaan.

Opinnäytetyöni on yksi osa Turun 4H:n liikuntatoiminnan kehittämistä. Haastatteluisani tuli esille, että liikuntatoiminta on iso osa 4H:n toimintaa, vaikkei kerhojen liikunnallisuutta mainostetakaan. Haastateltavat olivat omien pohdintojeni kanssa samaa mieltä siitä, että sosiaalisten taitojen opettelu tulee jatkossakin olla etusijalla ja liikuntatoiminnan olla tietyllä tapaa piilotettuna toimintaan. Tutkimuskysymystä pyrin selvittämään haastattelun ja havaintojeni avulla. Olen opinnäytetyössäni esittänyt oman tulkintani aiheesta, mutta johtopäätösten hyödynnettävyydestä vastaavat edelleen kerhojen ohjaajat. Ohjaajien erilaiset koulutustaustat ryhmänohjaamisesta voidaan nähdä myös voimavarana 4H:ssa. Ohjaajat voisivat siirtää tietoja ja taitoja muille ohjaajille ja jakaa muutenkin enemmän ajatuksia kerhojen ohjaamisesta toistensa kanssa. 4H:n suurin voimavara on heidän ohjaajissaan. On ollut hienoa nähdä, että 4H:n kaltainen perinteikäs yhdistys on ollut valmis muuttumaan maailman mukana.

LÄHTEET

4H-liitto 2017a. 4H järjestönä. Organisaatio. Viitattu 11.2.2017. <http://www.4h.fi/4H-jarjestona-2/organisaatio/>

4H-liitto 2017b. Arvot. Viitattu 11.4.2017. <http://www.4h.fi/4h-jarjestona-2/jarjeston-toiminta/arvot/>

4H-liitto 2017c. Järjestön toiminta. Viitattu 11.4.2017. <http://www.4h.fi/4h-jarjestona-2/jarjeston-toiminta/>

4H-liitto 2017d. Osaava kerhonojaja- kurssi. Viitattu 18.4.2017 <http://www.4h.fi/toita/hanki-toita/kurssien-kautta-toihin/osaava-kerhonojaja-kurssi/>

Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. My Generation Oy: Ryttylä.

Deci, Edward & Ryan, Richard 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Viitattu 17.4.2017. <http://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/The-what-and-why-of-goalpursuits.pdf>

Finni, Jarkko & Humisto, Pia & Karvinen, Jukka & Lahti, Riikka 2014:2. Mikä maksaa? Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Viitattu 1.5.2017. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/290/www_Sosioekonominen_taista_ja_lasten_liikunta_2103.pdf

Kiilakoski, Tomi & Gretschel, Anu 2012. Muistiinpanoja Demokratiaoppitunnista. Millainen on lasten ja nuorten kunta 2010-luvulla? Nuorisotutkimusverkosto Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 57 Viitattu 17.4.2017. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/muistiinpanoja_demokratiaoppitunnista.pdf

Huotari, Mikko 2016. Verkkoartikkeli. Huippu-urheilun myytit romuiksi: Lahjakkaasta lapsesta ei useinkaan kehity tulevaisuuden urheilutähteä. Viitattu 21.4.2017. <https://suomenkuvalehti.fi/jutut/kotimaa/huippu-urheilun-myytit-romuiksi-lahjakkaasta-lapsesta-ei-useinkaan-kehity-tulevaisuuden-urheilutahta/>

Jyväskylän Yliopisto 2010. Inhimillinen oppiminen. Viitattu 18.4.2017.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/tietotekniikan-opetuksen-perusteet/oppiminen/inhimillinen-oppiminen>

Jämsen, Pyykkönen 2014. Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys Ry. Viitattu 25.3.2017.
<http://www.jelli.fi/lataukset/2014/05/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>

Kiilakoski, Tomi & Kinnunen, Viljami & Djupsund, Ronnie 2015. Miksi nuorisotyötä tehdään? Tietokirja nuorisotyön opetussuunnitelmasta. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Kokko S, Hämylä R, Husu P, Villberg J, Jussila A, Mehtälä A, Tynjälä J & Vasankari T 2016:4. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Sami Kokko & Riikka Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja Viitattu 11.4.2017.
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf

Kokko, Sami & Mehtälä, Anette & Villberg, Jari & Ng, Kwok & Hämylä, Riikka 2016:4. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Sami Kokko & Riikka Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Viitattu 2.5.2017.
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf

Konttinen, Matti 2014. Verkkoartikkeli Lasten ja nuorten liikunnan kustannukset karanneet käsistä – harrastaminen tullut joillekin jopa mahdottomaksi. Viitattu 11.4.2017. <http://yle.fi/uutiset/3-7178951>

Kopakkala, Aku 2005. Porukka, jengi, tiimi – Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima oy.

Korjus, Tapio & Paajanen, Minna 2016:4. Johdanto. Teoksessa Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Sami Kokko & Riikka Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Viitattu 2.5.2017. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf

Kuula, Arja 2009. Toimintatutkimus. Teoksessa Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. 40-41. Viitattu 24.3.2017.
http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf

- Lansdown, Gerison 1995. Taking Part: Children's Participation in Decision Making. Vol. 1. Institute for Public Policy Research, 1995. Viitattu 17.4.2017. <http://bit.ly/2p9JG51>
- Merikivi, Jani & Myllyniemi, Sami & Salasuo, Mikko 2016 (toim.) Media Hankassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisosaain neuvottelukunta ja Nuorisotutkimusverkosto, 9–124. Viitattu 11.4.2017. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Viitattu 24.3.2017. http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf
- Shier, H. 2001. Pathways to Participation: Openings, Opportunities and Obligations. Julkaisussa Children & Society Volume 15 (2001) pp. 107–117. Viitattu 2.5.2017. http://piattaformainfanzia.org/wp-content/uploads/2014/01/HerrySheir_PathwaysToParticipation2001.pdf
- Särkelä-Kukko, Mona 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Osallisuuden jäljillä. Jämsen Arja & Pyykkönen Anne 2014 (toim.). Saarijärvi. Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys ry.
- Tuppurainen, Tytti 2015. Johdanto. Teoksessa Suomen 4H-liiton vuosikertomus 2015. Viitattu 11.4.2017. <http://www.4h.fi/wp-content/uploads/2014/11/Suomen-4H-liiton-vuosikertomus-2015.pdf>
- Turun 4H-yhdistys 2017. Yhdistys. Viitattu 11.4.2017. <http://turku.4h.fi/yhdistys/>
- UKK-instituutti 2015. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 11.4.2017. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset
- Valkendorff, Tiina 2017. Ylös koulun penkiltä. Verkkoartikkeli Viitattu 2.5.2017. <http://www.alli.fi/binary/file/-/id//fid/5730>
- Vilka, Hanna 2005. Tutkimusmetodeja ammatilliselle kentälle. Viitattu 18.3.2017. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-kehit%C3%A4.pdf>

LIITTEET

(LIITE 1)

TEEMAHAASTATTELU

Taustatiedot

- Ohjauskokemus 4H:ssa
- Mitä kerhoa ohjaat?
- Kerro omasta kerhostasi

Liikunnan rooli kerhoissa

- Millainen rooli liikunnalla on kerhossasi?
- Miten liikuntaan suhtaudutaan kerhossa?
 - Mikä vaikuttaa huonoon/hyvään suhtautumiseen?
- Kuinka paljon kerhossa liikutaan?

Kerhojen ohjaajien saama tuki suhteessa kerhon liikuntaan

- Oletko saanut kerhon ohjaamiseen riittävästi tukea?
- Millaista tukea ja apua olet saanut?
- Millaista tukea toivoisit saavasi?
- Asetetaanko kerhon ohjaamiselle vaatimuksia?

Ryhmätoiminta

- Kuinka hyvin kerhosi ryhmä toimii?
- Mikä on vaikuttanut kerhosi ryhmäytymiseen?

Osallisuus

- Annetaanko kerhossa mahdollisuuksia vaikuttaa kerhon toimintaan?
- Kuinka lasten osallisuus mahdollistetaan?
- Mikä merkitys osallisuudella on kerhonne toimintaan?

Hyviä käytänteitä

- Mikä tekee kerhostasi toimivan?
- Mitä asioita toivoisit uuden ohjaajan tietävän, kun hän saapuu kerhoosi?