

Pieksämäkeläisten  
4–5-vuotiaiden lasten perheiden  
hyvinvointi vapaa-ajan näkökulmasta

Jenni Rajala – Noora Käkelä  
Opinnäytetyö, kevät 2011  
Diakonia-ammattikorkeakoulu,  
Diak Itä, Pieksämäki  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK) +  
lastentarhanopettajan  
virkakelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Rajala, Jenni ja Käkälä, Noora. Pieksämäkeläisten 4–5-vuotiaiden lasten perheiden hyvinvointi vapaa-ajan näkökulmasta. Pieksämäki, kevät 2011, 59s, 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata 4–5-vuotiaiden lasten perheiden hyvinvointia vapaa-ajan näkökulmasta. Tutkimuksen päätavoitteena oli selvittää, mitä 4–5-vuotiaiden lasten perheet haluavat harrastaa vapaa-aikanaan yhdessä Pieksämäen Seutuopistolla. Tavoitteena oli myös selvittää, miksi jotkut perheet eivät käytä Seutuopiston palveluita ja tietävätkö perheet tarpeeksi Seutuopiston tarjonnasta. Pyrimme myös tutkimuksessamme selvittämään, kuinka Seutuopiston tarjontaa voisi kehittää 4–5-vuotiaiden lasten perheille.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 4–5-vuotiaiden lasten perheet. Tutkimusympäristönä oli Pieksämäen pääterveysaseman, Naarajärven, Jäppilän ja Virtasalmen neuvolat. Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista ja kvalitatiivista tutkimustapaa. Tutkimus toteutettiin käyttämällä strukturoitua kyselylomaketta, jossa käytettiin myös avoimia kysymyksiä. Kyselyyn vastasi 47 vanhempaa. Tutkimuksen analysoinnissa käytettiin SPSS-ohjelmaa.

Tutkimustulosten mukaan suurin osa vanhemmista oli ainakin jonkin verran tietoisia Pieksämäen Seutuopiston tarjoamista palveluista. Suurin osa vanhemmista kertoi myös lapsensa tarvitsevan ainakin jonkin verran ohjattua harrastustoimintaa. Kuitenkin vain pieni osa 4–5-vuotiaista lapsista oli käyttänyt Seutuopiston palveluja. Vanhempien mukaan muun muassa huono tiedotus, korkea hinta ja huono harrastusmahdollisuuksien tarjonta vaikuttavat siihen, etteivät kaikki lapsiperheet käytä Pieksämäen Seutuopiston palveluita.

Asiasanat: perhe, 4–5-vuotias lapsi, vapaa-aika, hyvinvointi, Pieksämäen Seutuopisto, Pieksämäen kaupunki, kvantitatiivinen tutkimus

## ABSTRACT

Rajala, Jenni and Käkälä, Noora. 4–5 years old children`s families` welfare in a free time perspective in Pieksämäki. Pieksämäki, spring 2011, 59p, 4 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services + qualification of kindergarten teacher.

The purpose of this study was to describe 4–5-year-old children`s families welfare in a free time perspective. The main objective of this study was to clarify what the 4–5-year-old children families want to reveal regarding their leisure time together in the Seutuopisto of Pieksämäki. Also the aim was to explain why some families do not use the Seutuopisto of Pieksämäki`s services and if they know enough of Seutuopisto`s supply.

The subject group of the survey was 4–5-year-old children families. The research environment was Pieksämäki`s main health clinic, Naarajärvi`s, Jäppilä`s and Virtasalmi`s clinics. The study was carried out by using quantitative and qualitative methods. The survey was done by using structured questionnaire, also open questions were used. The questionnaire was answered by 47 parents. The research was analyzed by using the SPSS-programme.

According to the results, the majority of the parents were at least to some extent aware of the Seutuopisto of Pieksämäki`s services. The majority of the parents also told that their children need at least some structured hobby activity. However, only a small part of the 4–5-year-old children had used Seutuopisto`s services. According to the parents, among other things, a bad information, a high price and few possibilities of hobby activities have the impact that not every family with children not use the Seutuopisto of Pieksämäki`s services.

Keywords: family, 4–5-year-old child, free time, welfare, Seutuopisto of Pieksämäki, city of Pieksämäki, quantitative research

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	5
2 PERHEKÄSITTEEN MONINAISUUS .....	7
3 LAPSEN KEHITYS 4–5-VUOTIAANA .....	10
3.1 Lapsi 4-vuotiaana .....	10
3.2 Lapsi 5-vuotiaana .....	12
4 LAPSEN VAPAA-AIKA .....	15
4.1 Vapaa-ajan määritelmä .....	15
4.2 Harrastaminen.....	16
4.3 Leikki.....	19
5 HYVINVOINTI .....	22
5.1 Hyvinvoinnin määritelmä .....	22
5.2 Lapsiperheiden hyvinvointi vapaa-ajan näkökulmasta.....	23
5.3 Lasten hyvinvointi vapaa-ajan näkökulmasta.....	25
6 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖKUMPPANIT .....	28
6.1 Pieksämäen kaupunki .....	28
6.2 Pieksämäen Seutuopisto .....	29
7 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET .....	32
8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	33
8.1 Tutkimusympäristö ja kohderyhmä .....	33
8.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu.....	33
8.3 Aineiston analyysi .....	35
8.4 Tutkimukseen liittyvät eettiset näkökohdat ja luotettavuus .....	35
9 TUTKIMUSTULOKSET .....	38
10 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	43
11 POHDINTA .....	45
11.1 Matkan varrella nousseita ajatuksia.....	45
11.2 Kahden vuoden prosessi ja jatkotutkimusaiheet.....	47
LÄHTEET .....	49
LIITTEET	
LIITE 1 Saatekirje terveydenhoitajille .....	54
LIITE 2 Saatekirje vanhemmille .....	56

LIITE 3 Kyselylomake .....	57
LIITE 4 Tutkimuslupahakemus .....	59

## 1 JOHDANTO

Mielestämme lapsiperheiden hyvinvoinnin tukeminen on tärkeää. Lapsiperheiden arki voi olla usein kiireistä ja stressaavaa aikaa, koska vanhempien täytyy usein yhdistää työ ja perhe-elämä. Siksi perheiden onkin tärkeää viettää vapaa-aikaansa yhdessä mukavan tekemisen parissa. Perheen yhteiset harrastukset ja yhteinen tekeminen voi parhaimmassa tapauksessa parantaa lapsiperheiden hyvinvointia ja perheet voivat saada siitä voimavaroja kiireiseen arkeen.

Opinnäytetyömme aihe oli ajankohtainen, mutta haasteellinen, sillä teoriatietoa ja tutkimuksia oli vaikea löytää aiheesta. Monet alle kouluikäiset lapset harrastavat nykyään ohjatusti, mutta aihetta ei ole vielä juurikaan tutkittu. Useimmat tutkimukset lasten harrastamisesta, vapaa-ajanviettotavoista tai niiden vaikutuksesta hyvinvointiin kohdistuvat jo kouluikäisiin lapsiin tai nuoriin. Myöskään lapsiperheiden vapaa-ajan vieton vaikutusta koko perheen hyvinvointiin ei ole juuri tutkittu. Nämä asiat lisäävät opinnäytetyömme merkittävyyttä. Pieksämäen Seutuopistolle ei ole aikaisemmin tehty tämän kaltaista tutkimusta, mikä myös lisää työmme merkittävyyttä.

Opinnäytetyöprosessimme alkoi, kun tapasimme yhteistyökumppanimme Pieksämäen Seutuopiston edustajan ensimmäisen kerran koulullamme järjestetyllä opinnäytetyötilillä vuonna 2009. Lapsiperheiden harrastamiseen liittyvä aihe alkoi kiinnostaa meitä, ja Seutuopisto tuntui yhteistyökumppanina hyvältä vaihtoehdolta. Yhdessä Seutuopiston rehtorin kanssa aloimme kehittää alkuperäistä ideaa. Tutkimusongelmia pohdittaessa otimme huomioon meitä kiinnostavien asioiden lisäksi myös Seutuopiston toiveet. Halusimme, että opinnäytetyöstämme olisi mahdollisimman paljon hyötyä Pieksämäen Seutuopistolle ja he voisivat käyttää sitä apuna toimintansa kehittämässä.

Seutuopiston rehtorin kanssa pidettyjen tapaamisten jälkeen tutkimuksemme tarkoituksiksi muodostui kuvata 4–5-vuotiaiden lasten perheiden hyvinvointia vapaa-ajan näkökulmasta. Opinnäytetyömme päätavoitteena päätimme selvittää, mitä 4–5-vuotiaiden lasten perheet haluavat harrastaa vapaa-aikanaan Pieksämäen Seutuopistossa. Halusimme myös saada tietoa, miksi jotkut perheistä eivät käytä Seutuopiston palveluja, tietä-

vätkö perheet tarpeeksi Seutuopiston tarjonnasta ja kuinka tarjontaa voisi kehittää 4–5-vuotiaiden lasten perheille. Opinnäytetyömme näkökulma on lapsilähtöinen.

Opinnäytetyömme teoriaosuudessa avaamme perheen, vapaa-ajan ja hyvinvoinnin käsitteet. Vapaa-aikaa käsittelemme harrastamisen, leikin ja käsitteen määrittelyn kautta. Hyvinvointia käsittelemme lapsiperheiden hyvinvoinnin, lapsen hyvinvoinnin ja hyvinvoinnin määrittelyn kautta. Kerromme myös lapsen kehityksestä 4–5-vuotiaana sekä yhteistyökumppaneistamme Pieksämäen kaupungista ja Pieksämäen Seutuopistosta.

## 2 PERHEKÄSITTEEN MONINAISUUS

Perhekäsite on haasteellista määritellä, sillä perheet muuttuvat ja perhemuodot moninaistuvat (Paajanen 2007, 3-4). Jokaisella perheenjäsenellä voi olla erilainen näkemys perheestä, eikä yksiselitteistä määritelmää perheestä ole (Vilen ym. 2006, 54). Useimmat ajattelevat, että ydinperhe, eli vanhemmat ja lapset, muodostavat perheen. Toiset ihmiset kokevat perheeseensä kuuluvan myös isovanhemmat, puolison vanhemmat ja lasten puoliset. Biologinen sukulaisuus on siis tärkeä perhettä määrittävä tekijä. Lisäksi vahva tunneside, yhdessä asuminen ja aktiivinen huolenpito ovat perhettä määrittäviä asioita. (Paajanen 2007, 35.) Perheiden elämän keskeisiä asioita ovat tunteisiin perustuva parisuhde, vaativa mutta palkitseva työelämä ja lapset elämän rikkautena ja valintana (Vilen ym. 2006, 63). Perhe turvaa jäsentensä hyvinvointia huolehtimalla jäsentensä toimeentulosta ja yhteisön jatkuvuutta tuottamalla jälkeläisiä (Vilen ym. 2006, 54).

Tilastokeskus käyttää seuraavaa määritelmää perheestä: Perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä avio- ja avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia. (Tilastokeskus 2010a.) Tilastokeskuksen vuonna 2002 tekemän vapaa-aikatutkimuksen mukaan kotia ja perhettä piti hyvin tärkeänä noin 90 prosenttia vastanneista (Jallinoja 2009, 50).

Perhe merkitsee eri elämäntilanteissa oleville henkilöille eri asioita. Useimmiten perhe merkitsee läheisyyttä, vastuuta muista ihmisistä, yhdessä olemista ja henkistä tukea. Perheessä henkilö tuntee kuuluvansa johonkin, sillä perheestä saa suojaa ja turvaa. Se merkitsee myös perinteiden välittämistä sukupolvelta toiselle. (Paajanen 2007, 23.)

On olemassa paljon erilaisia perheitä ja joskus perheet eivät edes asu samassa taloudessa. Jotta saataisiin yksi yhtenäinen määritelmä, Sosiaali- ja terveysministeriö asetti työryhmän, jonka tarkoituksena oli tehdä lakiehdotus perheen määrittelemisestä. Työryhmä kehitti seuraavan ehdotuksen: ”Perheeseen kuuluvina pidetään avioliitossa tai avoliitossa asuvia, yhteisessä taloudessa asuvia henkilöitä ja kaikkia heidän kanssaan asuvia alle



18-vuotiaita lapsia, joiden hoidosta ja toimeentulosta ainakin toinen avio- tai avopuolisoista huolehtii.” Eli ehdotuksen mukaan perheeseen kuuluu kaikki, joilla on yhteinen ruokatalous. Tämä ehdotus ei kuitenkaan mennyt läpi, vaan päätettiin, että eri tarkoitukseen voidaan soveltaa erilaisia perheen määrittelyjä. (Pääkkönen 2005, 9–10.)

Virallisesti perheväestöä eivät ole yhdessä asuvat sisarukset tai serkukset, eivätkä yksin tai samaa sukupuolta olevan henkilön kanssa asuvat ihmiset. Myöskään laitoksissa kirjoilla olevista henkilöistä ei muodostu perhettä. Perheessä voi olla virallisesti korkeintaan kaksi perättäistä sukupolvea. Jos saman katon alla asuu useampia sukupolvia, perhe muodostetaan nuorimmasta sukupolvesta lähtien. (Tilastokeskus i.a.)

Perheitä voidaan jakaa erilaisiin perhetyyppeihin. Yleisimpiä näistä ovat ydinperheet, yksinhuoltajaperheet ja uusperheet, lisäksi on myös suurperheitä. Ydinperhe on yleensä kahden sukupolven perhe, jossa vanhemmat ja lapset asuvat yhdessä. Ydinperhe on tyyppillinen perhetyppi. Yksinhuoltajaperheessä on jompikumpi vanhemmista ja lapset. Nykyään yksinhuoltajaperheet ovat tulleet hyväksytyksi tavaksi järjestää elämää ja elää perhe-elämää. Uusperheeksi kutsutaan perhettä, jossa on alle 18-vuotias vain toisen puolison lapsi, eli lapsi on saanut uuden sosiaalisen isän tai äidin vanhemman uuden parisuhteen kautta. Suurperhe on ydinperhe, jonka kanssa asuu myös muita sukulaisia. Tämä on nykyään erittäin harvinaista. (Vilen ym. 2006, 55.)

Avioliitot solmitaan ja lapset hankitaan keskimäärin iäkkäämpinä kuin kolme vuosikymmentä sitten. Suomessa on noin 13 000–14 000 avioeroa vuodessa. (Paajanen 2007, 10.) 1970-luvulta lähtien perhe on ollut muutoksessa. Avioerot ovat yleistyneet ja on tullut uusia yhdessä elämisen malleja. Iällä, sukupuolella ja sosiaaliluokalla ei enää ole samaa merkitystä parisuhteiden solmimisessa kuin ennen. (Paajanen 2007, 13.) Nyky päivän kehitystä voi luonnehtia individualistisen perhekäsityksen voimistumisella. Yksilöllisyys ja henkilökohtainen onnen etsintä leimaavat ihmisten elämää koko yhteiskunnassa. (Vilen ym. 2006, 56.)

Tilastokeskuksen mukaan Suomessa oli vuoden 2009 lopussa noin 1 450 000 perhettä. Perheisiin kuului 76 prosenttia väestöstä eli noin 4 060 000 henkilöä. Kaksi kolmasosaa

perheistä oli avioparien perheitä, yksi viidesosaa avoparien perheitä ja kymmenesosa yhden vanhemman perheitä. Saman sukupuolen rekisteröityjen parien perheitä oli 1 396. (Tilastokeskus 2010b.)

Lapsiperheitä eli perheitä, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia, oli tilastokeskuksen mukaan 584 000 vuonna 2009 (Tilastokeskus 2010b). Lapsiperheiden määrä on laskussa, sillä ensimmäistä lastaan odottavien perheiden ikäluokat ovat pienempiä kuin vanhimman lapsensa täysi-ikäisyyttä juhlivat ikäluokat. Lisäksi yhä useammat naiset jäävät lapsettomiksi tahtoen tai tahtomattaan. Syntyneiden lasten määrä on kuitenkin lisääntynyt 2000-luvun alussa. (Tilastokeskus 2009.) Lapsiperheisiin kuuluu 40 prosenttia väestöstä. Lapsiperheessä asui vuonna 2009 kotona keskimäärin 1,83 lasta. Lapsiperheistä yli puolet on avioparien perheitä. Avoparien lapsiperheitä on yksi viidesosa lapsiperheistä. Saman sukupuolen rekisteröity pari on vanhempina 229 lapsiperheessä. (Tilastokeskus 2010b.)

### 3 LAPSEN KEHITYS 4–5-VUOTIAANA

Koska vanhemmille tekemässämme kyselyssä kohderyhmämme perheiden lapset olivat 4–5-vuotiaita, kuvaamme seuraavissa kappaleissa lapsen kehitystä näinä ikävuosina. Tarkoituksenamme on tuoda yleisesti esille, missä kehityksen vaiheessa tämän ikäiset lapset ovat.

#### 3.1 Lapsi 4-vuotiaana

Vuorovaikutus aikuiseen on pienen lapsen merkittävin vuorovaikutussuhde. Toisen ja neljännen ikävuoden välillä lapsi alkaa vähitellen etsiä toisten lasten hyväksyntää ja huomiota, jolloin vuorovaikutuksen painopiste siirtyy omista vanhemmista muihin lapsiin. Lapsen sosiaalinen kehitys on kiinteässä yhteydessä ajattelun, kielen ja motoristen taitojen kehittymiseen. Lapsi oppii 2–4-vuotiaana sosiaalisia perustaitoja, kuten ilmaistamaan itseään, kuuntelemaan toista ja puhumaan vuorotellen. (Nurmiraanta ym. 2009, 57.) Yleensä 4-vuotiaana lapsi nauttii samanikäisten lasten seurasta, vaikka hänen onkin vielä vaikea hallita tunteitaan. Lapsi saattaa joskus leikeissään olla aggressiivinen, tönä ja huutaa. Neljän vanhana lapset kuitenkin alkavat käyttää enemmän kommunikaatiota riitojen selvittelyn apuna, eivätkä käy niin helposti toisiinsa käsiksi kuin pienempänä. Tämän seurauksena lapsen neuvottelutaidot alkavat kehittyä. Myös itsekeskeisyys vähenee neljän vuoden iässä, jolloin lapsi pystyy aiempaa paremmin ottamaan huomioon myös muiden tunteita ja toiveita. Lapsi osaa muun muassa lohduttaa toista ja osoittaa myötätuntoa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.b.) 4-vuotias on usein touhukas, puhelias, omatoiminen ja luova. Lapsi osaa olla jo yllättävän huomaavainen ja yhteistyökykyinen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.a.)

Noin 3–6-vuotiaana lapsi elää uuden kehityksen vaihetta, joka on sosiaalistumisen ja lisääntyvän kilpailun aikaa. Lapsi voi tuntea mustasukkaisuutta ja kateutta ja pohtia olenko rakastettu, kelpaanko ja uskallanko kilpailla. Lapsi tulee tietoiseksi omasta pienuudestaan, taitamattomuudestaan ja avuttomuudestaan. (Airas & Brummer 2003, 171.)

Lapsi alkaa myös arvioida omia kykykään ja taitojaan vertaamalla itseään muihin lapsiin. Se, miten lapsi pärjää muiden samanikäistensä joukossa, saattaa vaikuttaa lapsen itsetuntoon. Jos lapsi kokee olevansa erilainen kuin toiset lapset, hän saattaa ensimmäisiä kertoja elämässään kokea huonommuuden tunteita. Tällöin lapsi tarvitsee aikuiselta rohkaisua ja itsetunnon vahvistamista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.b.) Kyse-lyiässä lapselle muotoutuu omantunnon ja oman käyttäytymisen säätelyn perusta. Lapsi on kokeilunhaluinen, utelias ja oma-aloitteinen. Leikin avulla lapsi kehittyy ja omaksuu ympäristönsä asenteita, rooleja ja arvoja. Hän haluaa kokeilla ja testata uusia kykyjään, mutta kokee myös syyllisyyden tunteita ja epäonnistumisia. Lapsi haluaa jäljitellä isompia lapsia ja pettyy huomattessaan, ettei pysty samaan heidän kanssaan. Lapsi voi vaikuttaa hyvinkin itsekriittiseltä ja hävetä epäonnistumisiansa. (Nurmiranta ym. 2009, 30.)

3–4-vuotiaalle lapselle on syntynyt perusta minuudelle, joka on tulosta pikkulapsi-ian kehityksestä. Lapsen persoonallisuus ilmenee voimakkaana tahtomisena ja varsinkin haluna tehdä asioita itse. Uhmaiässä lapsi mittailee ja kokeilee rajojaan, mitä kaikkea omalla tahdolla voi saada. Uhmaikäinen lapsi voi saada voimakkaita kiukkukohtauksia, kun hän ei saa haluamaansa asiaa. Lapsi ei vielä hallitse tunteitaan, ja ne ovat hänelle pelottavia, minkä takia lasta ei saa jättää uhmassaan yksin. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 58.)

Kun uhmaikä alkaa olla ohi, lapsi siirtyy noin neljän vanhana niin sanottuun fallisnarsistiseen vaiheeseen. (Sinkkonen 2008, 184.) Lapsi kiinnostuu omasta sukupuolestaan ja muiden ihmisten sukupuolista. Sukupuolten erot kiinnostavat ja lasten leikit voivat jakautua tyttöjen ja poikien leikkeihin. (Nurmiranta ym. 2009, 28.) Tällöin lapset rakentavat omaa identiteettiään tyttöinä ja poikina. Lapset kompensoivat pienuuden kokemuksiaan siirtämällä tulevaisuuden nykyhetkeen. Tytöistä tulee leikeissä hieno nainen ja pojista voimakkaita sankareita. (Sinkkonen 2008, 184.) Tämä on tärkeä vaihe lapsen oman sukupuolisen tietoisuuden kehittämisessä. (Nurmiranta ym. 2009, 28.)

Sigmund Freudin mukaan 3–6-vuotias lapsi käy läpi oidipaalisin kriisin, josta käytetään myös nimitystä oidipuskompleksi. Oidipaalivaiheessa lapsella on erityisen helliä tunteita vastakkaista sukupuolta olevaa vanhempaa kohtaan. Lapsi saattaa olla myös mus-

tasukainen samaa sukupuolta olevalle vanhemmalleen ja haluaa syrjäyttää tämän. (Nurmiranta ym. 2009, 28.) Yksi oidipaali-iän keskeinen kehitystehtävä on omantunnon rakentuminen lapsen mieleen. Omantunnon rakentuminen on tärkeää, sillä ilman sitä ihmisen on mahdotonta kokea inhimillisesti arvokkaita tunteita, kuten iloa, toivoa ja kiitollisuutta. (Brummer 2003, 85.)

4-vuotiaana lapsi elää puhumisen kulta-aikaa. Hän nauttii loruilusta, runoista ja satujen kertomisesta. Hän haluaa ja jaksaa jo kuunnella pitkiäkin tarinoita ja tahtoo myös itse kertoa niitä muille. Lapsi on kiinnostunut monista erilaisista asioista ja saattaa usein pohtia asioiden syitä ja tarkoituksia. Myös kyseleminen kuuluu tähän ikään. Aikuisen tulisi jaksaa vastata lapsen moniin kysymyksiin, sillä kyseleminen on tämän ikäisen lapsen tapa oppia asioita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.c.) Neljävuotiaana lapsi käyttää viiden ja kuuden sanan lauseita ja hallitsee muutamia tuhansia sanoja. Hän opettelee myös laskemaan pieniä lukumääriä. (Vilen ym. 2006, 146.)

Neljän vanhana lapsi on usein myös liikunnallinen ja liikkeissään joskus jopa uhkarohkea. Lapsi haluaa testata uusia liikunnallisia taitojaan ja mitellä voimiaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.d.) Neljävuotiaana lapsi osaa jo seistä yhdellä jalalla, hyppiä tasajalkaa ja heittää ja potkia palloa. Lapsi on jo liikunnallisesti niin kehittynyt, että voi opetella hiihtämisen, luistelun, uimisen ja polkupyörällä ajon perustaitoja. (Pajanen 2006.) Myös lapsen silmän ja käden yhteistyö ja sorminäppäryys kehittyvät. Hän osaa jo rauhoittua ja keskittyä mielenkiintoisen työn äärelle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.d.)

### 3.2 Lapsi 5-vuotiaana

5-vuotiaana lapsi on tasapainoinen, aloitteellinen, sopeutuva ja omatoiminen. Lapsi on monella tapaa jo ison oloinen, mutta toisaalta vielä pieni lapsi. Välillä lapsi haluaa olla taas pieni ja saada hoivaa ja hellyyttä aikuiselta. Tunteiden ailahteleminen ja kiukunpuuskat ovat vielä myös normaaleja asioita viiden vuoden iässä. Tässä iässä myös lapsen persoonallisuus ja luonteenpiirteet näkyvät entistä selvemmin. Voimakas mielikuvi-

tus on edelleen voimakkaasti läsnä lapsen arjessa, mutta lapsi ymmärtää paremmin mikä on totta ja mikä satua. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.e. )

5-vuotias lapsi nauttii leikistä, mielikuvituksestaan ja vapaasta luomisesta. Ne tuottavat lapselle iloa, mutta niillä on myös suuri merkitys lapsen oppimisen ja älyllisen kehittymisen kannalta. Leikki kehittää muun muassa lapsen muistia, suunnitelmallisuutta, omatoimisuutta ja se myös auttaa lasta tutustumaan omaan itseensä ja kykyihinsä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.g.) Lapsia alkaa tässä iässä kiehtoa pelit ja leikit, joissa on selkeät säännöt. Häviäminen on kuitenkin edelleen vaikeaa (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.f.)

Viiden vuoden iässä lapsi alkaa miettiä omaa identiteettiään tyttönä ja poikana. Kehitysvaihe saattaa aiheuttaa lapselle kriisin, jonka aikana lapsi etäännyy vanhemmistaan väliaikaisesti. Lapsi ei voi enää samaistua molempiin vanhempiinsa samalla tavalla, joten on vähän aikaa oman itsensä varassa. Lapsen täytyy oppia tekemään ero isän ja äidin välillä, jolloin hän löytää suhteensa vanhempiin uudestaan. (Wais 2005, 89.) Tämän jälkeen lapset hyväksyvät sen, että heistä tulee isoina miehiä ja naisia. Pojat samaistuvat isäänsä joka on ihailun kohde. Tytöt alkavat myös samaistua äitiinsä ja tytön mahdollinen aiempi ihastuminen isään voi vähäksi aikaa muuttua jopa isän väheksymiseksi. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.e.) Lapset harjoittelevat sukupuoli-identiteettiä erilaisissa prinsessa- ja sankarirooleissa, joissa sukupuolten väliset erot korostuvat. Roolileikeissä lapsi omaksuu itselleen tietyn roolin, josta käsin hän voi harjoitella erilaisia sosiaalisia suhtautumistapoja toisiin ihmisiin. (Nurmiranta ym. 2009, 61.)

Juuri roolileikki sisältää lapsen kehityksen avaintapahtumia ennen kouluikää. Roolileikki syntyy, kun lapsen voimat ja taidot kehittyvät, mutta hänen toimintamahdollisuuksiin rajoitetaan. Jotta lapsi voi kokea itsensä täysipainoiseksi ja mielestään merkittäväksi ihmiseksi, lapsi siirtyy roolileikin avulla kuvitteelliseen tilanteeseen jossa hän voi toimia itsenäisesti. Roolileikeissään lapsi voi olla esimerkiksi junankuljettaja, lääkäri tai astronautti. Kuvittelua tarvitaan myös myöhemmässä elämässä. Kuvittelu auttaa hallitsemaan levottomuutta pitkästyttävissä tilanteissa ja silloin kun pitäisi asettua toisen asemaan, ilmentää myötätuntoa ja olla empaattinen. (Parkkinen & Keskinen 2005, 29.)

Tämän ikäiselle lapselle kaverit alkavat olla tärkeitä ja ensimmäisiä ihastuksia vastakkaiseen sukupuoleen saattaa jo olla. Lapsen sosiaaliset taidot ovat hioutuneet aiempaa paremmiksi ja lasten keskinäiset ystävyyssuhteet alkavat olla jo melko kestäviä. Lapset osaavat pukea tunteitaan sanoiksi, neuvotella ja joustaa tarpeen mukaan. Yhteisleikit sujuvatkin 5-vuotialta jo hyvin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.f.) Lapsen vastaavuoroisuus kehittyy myös ja hän osaa ottaa huomioon toiset ihmiset paremmin. Tässä iässä lapsi myös yleensä tietää kuinka eri tilanteissa tulisi käyttäytyä, mutta ei vielä pysty hallitsemaan omia tunteitaan niin hyvin, että jaksaisi aina käyttäytyä sen mukaisesti. (Nurmiranta ym. 2009, 57.)

Moraaliset käsitykset ja tunteet kehittyvät huomattavasti viiden vuoden iässä. Lapsi pohtii mikä on hyvää ja mikä pahaa ja hakee aikuiselta vahvistusta käsityksilleen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.f.) Lapsi kyselee edelleen paljon asioista ja pohtii erilaisten ilmiöiden syitä. Kysymykset voivat olla melko syvällisiäkin ja koskea vaikeita asioita. Tässä iässä lapsi usein uskoo, että kaikkiin kysymyksiin on olemassa vastaus, jonka vanhempi tietää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.g.)

Viisivuotiaana lapsi puhuu sujuvasti ja ymmärrettävästi ja hallitsee jo sujuvasti äidinkielen taivutussäännöt. Lapsi osaa kertoa tarinoita tai tapahtumia niin, että kuulija pysyy kerronnassa mukana. Kielen käyttö on kuitenkin sidoksissa vielä konkreettisiin asioihin. Lapsi muistaa kolmiosaisia ohjeita ja osaa jo laskea yksinkertaisia laskuja pienillä lukumäärillä sormia apuna käyttäen. (Vilen ym. 2006, 146.)

5-vuotias lapsi hallitsee liikkumistaan jo aika taitavasti ja liikkeet ovat sulavia. Hän osaa myös aiempaa paremmin yhdistellä eri liikkeitä. Yleensä lapsi nauttiikin liikuntaleikeistä, kuten kiipeilystä, juoksemisesta, naruhyppelystä ja mäenlaskusta. Viisivuotiaana lapsi harjoittelee vielä uimista, pyörällä ajoa, hiihtämistä ja uimista, vaikka harjoittelu olisikin aloitettu jo aikaisemmin. Lapsen sorminäppäryyden lisäksi käden ja silmän yhteistyö kehittyvät. Viisivuotiaana lapsi osaa jo pitää kynää oikeassa otteessa ja nauttii pienten yksityiskohtien piirtämisestä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.h.)

## 4 LAPSEN VAPAA-AIKA

Avattuamme lapsen kehityksen 4–5-vuotiaana, syvennymme tämän ikäisten lasten vapaa-aikaan. Ensimmäisenä kuvaamme yleisesti vapaa-aikaa. Tämän jälkeen kerromme teoriaa apuna käyttäen lapsen harrastamisesta sekä esimerkkejä siitä, mitä 4–5-vuotias lapsi voi harrastaa. Viimeisessä kappaleessa kuvaamme, kuinka tärkeää leikki on 4–5-vuotiaan lapsen kehitykselle.

### 4.1 Vapaa-ajan määritelmä

Kaksituhatta vuotta sitten Aristoteles julisti, että vapaa-ajan käyttötapojen keksiminen on yksi ihmiskunnan keskeisistä haasteista. Teollisen vallankumouksen alkuaikoina ihmisillä ei ollut rahaa tai aikaa vapaa-ajan mielekkääseen käyttöön. Tulotason noustessa ja työajan lyhentyessä ihmisillä oli enemmän vapaa-aikaa ja alkoi syntyä vapaa-ajan kulttuuria. 1800-luvulla syntyi monet nykyisistä vapaa-ajanviettotavoista, esimerkiksi jalkapallo ja jääkiekko. Kaupungit rakensivat myös puistoja, joka loi ihmisille mahdollisuuden viettää niissä vapaa-aikaansa. Ihmiset kävivät museoissa, konserteissa ja teatterissa. (Honorè 2006, 219-220.)

Kaikki ihmiset eivät määrittele vapaa-aikaa samalla tavalla, mutta kaikilla ihmisillä on mielikuva siitä, mitä on vapaa-aika. Yleisesti voidaan kuitenkin määritellä, että vapaa-aika on jotain tavoiteltavaa, hyvää, omaa ja iloa tuottavaa. Toisaalta vapaa-aikaa voi määritellä yksityiseksi taisteluksi oikeudesta iloon, lepoon ja henkilökohtaiseen elämään. Sitä voidaan myös pitää työn vastakohtana, mutta toisaalta sitä täydentävänä asiana. (Liikkanen 2009, 7-9.)

Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksessa vapaa-aikaa on se osa vuorokaudesta, joka jää jäljelle, kun ruokailuun, nukkumiseen, ansio- ja kotityöhön sekä opiskeluun käytetty aika on vähennetty. ”Vapaa-aika määritellään siten muista toiminnoista vapaaksi ajaksi.” (Tilastokeskus 2007, 223.) Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksessa selvisi, että



suomalaisten mielissä perhe ja vapaa-aika kuuluvat yhteen. Vapaa-aika ei ole omaa aikaa, vaan perheen aikaa. Suomalaiset viettävät vapaa-aikansa perheen parissa. (Jallinoja 2009, 49–50.)

4–5-vuotiaiden lasten ajankäyttö koostuu kolmesta eri asiasta, jotka ovat nukkuminen, vapaa-aika ja päiväkodissa vietetty aika. Vapaa-aika on aika vuorokaudesta, joka jää jäljelle, kun päiväkotiaika, nukkuminen ja ruokailu vähennetään. (Paajanen 2001, 10.) 4–5-vuotiaat lapset viettävät ajan päivähoidon jälkeen yleensä kotona aikuisen kanssa. He ovat myös jonkin verran ulkona ja kotona kavereiden kanssa sekä harrastuksissa. (Paajanen 2001, 18.) Mikäli toisella vanhemmalla on mahdollisuus olla lapsen kanssa kotona, on lapsen päivärhythmi erilainen. Tällöin lapsi todennäköisesti viettää enemmän aikaansa vanhempansa kanssa ja lapsella voi myös olla enemmän vapaa-aikaa kuin päivähoitossa olevalla lapsella.

#### 4.2 Harrastaminen

4–5-vuotias lapsi voi harrastaa monenlaista. Luonto on monelle perheelle tärkeä vapaa-ajan vietto paikka. Luontoharrastuksia on muun muassa luonnossa kävely, puutarhahoito ja mökkeily. Ääneen lukemalla kerätään perhe yhteen ja tutustutetaan lapsi kirjallisuuden maailmaan. Nykyään television katselu korvaa tämän, mutta edelleen ääneen lukemista harrastetaan (Jallinoja 2009, 57).

Pekka Tuomiston mukaan harrastusten tulisi edistää lapsen psykofyysistä kehitystä. Niiden tulisi myös vahvistaa lapsen itsetuntoa onnistumisten kautta ja edistää sosiaalisen kanssakäymisen taitoja. Toisen ihmisen huomioonottaminen on parhaita oppeja, mitä harrastusmaailma voi antaa. Harrastusten laadussa ja määrässä tulisi muistaa kuitenkin kohtuullisuus. Harrastusten tulisi aina edustaa vain osaa lapsen vapaa-ajasta. (Tuomisto 2001, 70.)

Harrastamisen täytyy olla mukavaa, eikä siitä saa tulla pakkomielleitä. Mikäli perheessä on useita lapsia, perheen kaikki yhteinen aika saattaa kulua harrastuksien parissa, mikä

ei ole tarkoitus. Lasten harrastukset vaativat siis perheen vanhemmiltakin paljon aikaa ja vaivaa. Perheen yhdessä viettämä aika ja harrastaminen ovat lapselle tärkeää, ei ainoastaan ilman perhettä harrastaminen. Sopivan harrastuksen löytymiseen voi mennä aikaa, sillä lapsen harrastuksen täytyy olla hänelle psyykkisesti ja fyysisesti sopiva, kehitystason mukainen. (Sinkkonen 2008, 30–33.)

Lapsi stressaantuu, mikäli häneen kohdistuvat vaatimukset ja paineet ovat suurempia kuin hänen voimavaransa (Sinkkonen 2008, 129). Harrastuksen valitseminen voi tapahtua vanhempien ehdoilla, vaikka sen pitäisi tapahtua lapsen ehdoilla. Vanhemmat haluavat lapsensa harrastavan sellaista, mistä he ovat itse jääneet paitsi lapsena. (Paajanen 2001, 41.) Aikuiset päättävät lapsen harrastuksista: siitä, mikä on hyväksi missäkin kehitysvaiheessa. Lapsille on tärkeää kiireetön yhdessäolo vanhempien kanssa, ei suuret elämykset. (Paajanen 2010, 7.)

Harrastaessa lapsi tapaa ikätovereitaan. Tämä on tärkeää, sillä he ovat välttämättömiä lapsen sosiaalisten taitojen kehittymiselle, ryhmässä olemisen taidoille, itsetunnolle ja sukupuoli-identiteetille. (Sinkkonen 2008, 273.) Yhteishengen ja yhdessä tekemisen lisäksi harrastajalle on tärkeää kehittää lahjojaan, tietämystään ja kykyjään. Taitojen näyttäminen on myös tärkeää. (Hanifi 2009, 247.)

Väestöliiton Väestötutkimuslaitoksen tekemän tutkimuksen mukaan viisivuotiaiden lasten huoltajista kolme viidestä piti harrastuksia lapselleen tärkeinä. 68 prosenttia tähän tutkimukseen vastanneiden viisivuotiaista lapsista harrastaa, ja tämä ikä onkin yleinen ikä aloittaa harrastus. Näillä harrastavilla lapsilla oli yksi ohjattu harrastus ja kolmanneksella heistä kaksi harrastusta. Sitä, ettei viisivuotias harrastaa, perusteltiin esimerkiksi sillä, että viisivuotias lapsi on vielä liian nuori, joten hän tarvitsee aikaa olla kotona vanhempien ja sisarusten kanssa. Lisäksi harrastamattomuutta perusteltiin siten, että päiväkodissa on tarpeeksi virikkeitä ja sen ikäinen lapsi keksii vapaa-ajallaan itsekkin tekemistä. (Paajanen 2001, 42–45.)

Myös mitään harrastamaton lapsi voi kasvaa normaaliksi aikuiseksi. (Sinkkonen 2008, 30–33.) Harrastukset ovat hyviä niin kauan, kun lapsi nauttii ja haluaa lähteä niihin.

4–5-vuotiaiden harrastukset eivät ole välttämättömiä. Harrastuksia ei saa olla liikaa, muuten lapsi väsy. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 147.) Lapset osaavat luontaisesti nauttia pienistä ja ihanista arjen asioista, eivätkä tarvitse kaikkia tarjolla olevia tavaroita, asioita ja harrastuksia. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 156.) Tarve 4–5-vuotiaiden lasten ohjattuun toimintaan on suuri sekä leikkien, että esikoulumaisten toimintojen muodossa parhaan mahdollisen kehityksen vuoksi. Toisaalta ei ole kuitenkaan toivottavaa, että lapsia ohjataan koko ajan ikään kuin suorittamaan läpi elämänsä. Eli perheiden rento yhdessäolo lienee tavoiteltavin päämäärä. (Lassi Lainiala, henkilökohtainen tiedonanto 4.6.2010.)

Yleensä lapset valitsevat itse harrastuksensa ja vanhempien tehtäväksi jää harrastuksen pariin ohjaaminen, lapsen tukeminen ja ylipäättään harrastamisen mahdollistaminen. Viime vuosina yleistynyt tietotekniikka ja videopelaaminen harrastusluonteisesti on tullut uutena harrastusmuotona lasten vapaa-aikaan. (Väänänen 2004, 90.)

Ruotsissa on tehty tutkimus, jonka mukaan kulttuuria harrastavat elävät pidempään kuin kulttuuria harrastamattomat. Tästä tutkimuksesta voidaan päätellä, että harrastuksilla on merkitystä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Tilastokeskuksen teettämässä vapaa-ajantutkimuksessa selvisi, että harrastamista pidetään toisaalta rentoutumiskeinona, vastapainona työlle ja toisaalta työhön energiaa antavana elämän rikastuttajana. (Hanifi 2009, 245.)

Hyvä harrastaminen on sitä, että lapsi nauttii liikkumisesta ja tekemisestä, oppii uusia taitoja, kokee onnistumisia ja saa uusia kavereita kannustavassa ja turvallisessa ilmapiirissä. Hyvään harrastamiseen kuuluu myös, että ohjaaja kannustaa ja kuuntelee sekä osaa opettaa ja motivoida lapsia. (Tuomisto 2001, 70–71.)

Leikki-ikäisellä lapsella ei välttämättä vielä ole suurta tarvetta alkaa harrastamaan mitään erityisen ohjattua harrastusta.” 4–5-vuotias väsy vielä nopeasti, eikä jaksaa keskittyä kovin pitkiä aikoja kerrallaan. Lapsen elämään kuuluu leikki ja liikkuminen, joiden kautta hän luonnollisella tavalla opettelee uusia asioita.” (Pajanen 2006.) 4–5-vuotias lapsi voi harrastaa esimerkiksi kerhossa käyntiä, vaikka kumpikaan vanhemmista ei

olisi mukana. Kerhoissa ja päiväkodeissa tehdään juuri sellaisia asioista, jotka sopivat lapsen ikään (Pajanen 2006.)

Perhe saattaa aloittaa lapselle musiikkiharrastuksen jo 4–5-vuotiaana. Vanhemmat tuntevat lapsensa jaksamisen ja voimavarat ja tekevät päätöksensä musiikkiharrastuksen aloittamisesta sen pohjalta. Jos lapsi aloittaa urheiluharrastuksen ennen kouluikää, sen tulisi olla ensin vähemmän vaativaa, kuten esimerkiksi jalkapallon pelaamista leikin avulla tai satujumppaa. Hiihtämistä ja uimista kannattaa opetella ensin vanhempien kanssa yhdessä ennen kuin niitä alkaa harrastaa. Eri lajeihin tutustuminen auttaa löytämään lapselle oikean harrastuksen. (Pajanen 2006.)

#### 4.3 Leikki

Tutkija Johan Huizinga on kuvannut leikkiä seuraavasti: ”Leikki on vapaaehtoista toimintaa tai askarointia, joka suoritetaan määrätyissä ajan ja paikan rajoissa vapaaehtoisesti hyväksytyjen, mutta ehdottomasti sitovien sääntöjen mukaan; sillä on oma tarkoitusperänsä ja sitä seuraa jännityksen ja ilon tunne sekä tietoisuus jostakin, mikä on erilaista kuin tavallinen elämä” (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 78).

Leikissä ihmiset ovat täysin tasavertaisia, sillä aito leikki ei vahingoita eikä sorra kehtään. Leikki lievittää kärsimystä ja tekee elämästä siedettävän, sillä luovuuden ja leikin maailmassa mikään ei kuole, katoa tai mene rikki. (Sinkkonen 2005, 110.) Leikin ydin on symbolien luomisessa ja käyttämisessä. Mitä kehittyneemmin ja monipuolisemmin ihminen pystyy käyttämään mielikuvia ja symboleja, sitä paremmin hän pystyy käsittelemään erilaisia tunteita. (Sinkkonen 2005, 106.)

Leikki voi luoda lapselle ratkaisuja oman ikäkautensa ja kehitysvaiheensa sisäisille ristiriidoille. Turvallisissa oloissa terve lapsi pystyy leikin avulla työstämään vaikeita ja jopa traumaattisia kokemuksiaan. (Airas & Brummer 2003, 167.) Lapsi voi purkaa leikissä ahdistuksensa, pelkonsa, aggressionsa, jännityksensä, ilonsa ja toiveensa. Kun

lapsi käsittelee leikissä kokemuksiaan, hän voi paremmin hallita niitä. (Nurmiranta ym. 2009, 59.)

Leikillä on keskeinen merkitys leikki-ikäisen lapsen elämässä. Leikki on lapselle mielihyvää tuottavaa toimintaa ja se on siltana lapsen ja hänen ympäristönsä välillä. Leikin avulla lapsi tutustuu ympäristöönsä ja harjoittelee erilaisia toimintatapoja. Leikki myös tukee lapsen kognitiivisia toimintoja kuten oppimista, muistia, havainnointia ja kielen kehitystä. Leikkiessään lapsi käyttää kaikkia aistejaan. Myös lapsen ajattelu ja luovuus kehittyvät, kun lapsi käyttää leikkiessään mielikuvitustaan. Leikkiessään lapsi oppii lisäksi keskittymään ja paneutumaan yhteen asiaan kerrallaan. Erityisen tärkeä merkitys leikillä on lapsen tunne-elämälle, sillä lapsi käsittelee leikkiessään aitoja tunnekokemuksiaan. Lapsi siis leikkii sitä, mitä hän on aikaisemmin kokenut. (Nurmiranta ym. 2009, 58–59.)

Hauskanpito, iloitseminen ja kavereiden seura ovat osa leikkiä (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 79). Leikki on koko lapsuuden ajan tärkein väylä toisten lasten yhteyteen (Sinkkonen 2005, 106). Leikissä lapsi ilmaisee itseään, kokemuksiaan, tunteitaan ja ajatuksiaan. Lapsen hyvän arjen lähde on leikissä. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 79.) Lapsi tarvitsee rauhaa ja aikaa leikille. Jos aikuiset häiritsevät liikaa lapsen leikkiä tai sisällyttävät siihen liikaa opetuksellisia, kasvatuksellisia tai aikuisen mielestä kehittäviä päämääriä, lapsi ei välttämättä enää nauti leikkimisestä. Lapsen normaaliin leikkiin ei tulisikaan koskaan aikuisen puuttua. (Airas & Brummer 2003, 176.) Liiallisten virikkeiden, esimerkiksi television ja harrastusten ei ole myöskään hyvä viedä liikaa aikaa vapaalta leikiltä. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 85.)

Jari Sinkkosen mielestä leikin asemasta on syytä olla huolissaan. Vaikka lapset leikkivät nykyisinkin, hänen mielestään leikistä puuttuu usein joitain leikille tärkeitä elementtejä. Sinkkosen mukaan leikki on nykyaikana liian usein ulkopuolelta ohjattua ja aikuisen kontrolloimaa. Usein se voi olla myös yksin pelaamista näkymättömien vastustajien kanssa tai leikkimistä aikuisten suunnittelemissa, liian valmiilla leluilla. (Sinkkonen 2005, 104.) Nurmiranta, Leppämäki ja Horppu (2009, 59) ovat kiteyttäneet hyvin, kuin-

ka tärkeää leikki lapselle on: ”Leikki on lapsen tapa elää. Se on yhtä tärkeää kuin syöminen ja nukkuminen.”

## 5 HYVINVOINTI

Vapaa-ajalla on suuri merkitys niin yksilön kuin perheidenkin hyvinvointiin. Avaamme ensimmäisenä yleisesti hyvinvoinnin käsitteen ja kerromme muun muassa mistä eri tekijöistä se muodostuu. Seuraavaksi kuvaamme lapsiperheiden hyvinvointia vapaa-ajan näkökulmasta ja viimeiseksi lasten hyvinvointia vapaa-ajan näkökulmasta.

### 5.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Hyvinvointi ei tiivisty yhteen mittariin tai määritelmään, vaan se koostuu monista tekijöistä, joihin kuuluu objektiivisesti mitattavia asioita ja subjektiivisia tuntemuksia ja arvostuksia (Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008, 14). Hyvinvoinnin jakaminen subjektiiviseen ja objektiiviseen hyvinvointiin on perinteinen hyvinvoinnin tulkin-takehikko. Subjektiivisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta omasta hyvinvoinnistaan ja objektiivisella hyvinvoinnilla taas hyvinvoinnin ulkoisia ehtoja, joita pyritään arvioimaan ja määrittelemään. (Vornanen 2001, 21.) Objektiivisiksi hyvinvoinnin osatekijöiksi luetaan yleensä elinolot, toimeentulo ja terveys. Subjektiivisen hyvinvoinnin osatekijöiksi taas luetaan itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaaliset suhteet. Yleensä nämä hyvinvoinnin subjektiiviset ja objektiiviset osatekijät vahvistavat toinen toisiaan. (Moisio ym. 2008, 14.)

Tietyt perustarpeet tyydyttävä minimielintaso on välttämätön ehto subjektiiviselle hyvinvoinnille. Korkea elintaso, hyvä terveys ja turvattu toimeentulo eivät kuitenkaan välttämättä takaa subjektiivista hyvinvointia. Ihminen voi elää vastaavasti onnellisena niukoissa olosuhteissa ja taloudellisessa epävarmuudessa, jos hän saa elämänsisältönsä muista kuin materiaalisista tekijöistä. (Moisio ym. 2008, 14.) Elinolot voidaan kuitenkin mieltää hyvinvoinnin aineelliseksi pohjaksi, joka kääntyy hyvinvoinniksi yksilöllisellä tavalla (Moisio ym. 2008, 28).

Ihmisen hyvinvointi voidaan jakaa myös kolmeen eri ulottuvuuteen, jotka ovat psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen. Jotta ihminen säilyisi terveenä ja toimintakykyisenä, hän tarvitsee aikaa kohtuullisesti kaikille hyvinvoinnin osa-alueille. Elämän laatu laskee, jos yhtä osa-aluetta laiminlyö liian kauan. Ihminen on kokonaisuus, jossa hyvinvoinnin osa-alueet ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Tavoitteena onkin huolehtia jokaisesta osa-alueesta vähintään kohtuullisesti. (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 20.)

Fyysiseen hyvinvointiin luetaan liikunta, ravinto ja uni. Liikunta edistää terveyttä, joka taas edistää ihmisen hyvinvointia. Terveyttä edistävään liikuntaan ei aina tarvita merkittäviä ajankäytön muutoksia, vaan avainsanoja ovat säännöllisyys ja arkiset tavat. Terveyttä edistävään liikuntaan ei ole välttämätöntä varata erikseen aikaa kalenterista, vaan sen voi sisällyttää osaksi jokapäiväisiä toimintoja. (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 21.)

Terveellinen ja monipuolinen ravinto kiireettömästi nautittuna tukee fyysistä hyvinvointia. Unen vaikutukset tukevat sekä fyysistä, että henkistä hyvinvointia. Ihmisen on varattava nukkumiseen keskimäärin kolmasosa vuorokaudesta. Jos unta on alle neljäsosa vuorokaudesta, epäedulliset seuraukset henkiselle toimintakyvylle, fyysiselle terveydelle ja elämänlaadulle ovat usein väistämättömiä. (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 23.)

Psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin luetaan työ, ihmissuhteet, harrastukset, joutenolo ja nauttiminen. Oikein mitoitettuna työ edistää niin psyykkistä, fyysistä kuin sosiaalista hyvinvointia. Sen avulla ihminen voi huolehtia fysiologisista perustarpeistaan, liittyä osaksi useiden ihmisten muodostamaa kokonaisuutta, saada hyväksyntää, ja arvostusta ja toteuttaa itseään. (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 24.) Ihmisen perustarpeisiin kuuluu läheisyyden tarve, eli halu kuulua erilaisiin ryhmiin, tulla hyväksytyksi sekä olla rakastettu ja antaa rakkautta. Kuuluminen useisiin ihmisryhmiin on yksi tasapainoisen elämän tunnusmerkkejä. (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 25.)

Oman hyvinvoinnin ja luovuuden kannalta on hyvä harrastaa jotain työstä poikkeavaa. Harrastusten tulisi vastata sellaisiin tarpeisiin, joihin työ ei vastaa. Myös pelkällä joutenololla on sijansa. Jatkuvalle stressille ja kiireelle on tyypillistä ajatusten urautuminen



ja ratkaisuvaihtoehtojen kaventuminen. Joutenolon avulla voi kokea hallitsevansa ajan käyttöönsä. Joutenololla on myös merkitystä ihmisen tunnetasapainon saavuttamisessa. Monilla ihmisillä omien tunteiden kohtaaminen ja työstäminen onnistuu paremmin, jos joskus voi olla tekemättä mitään erityistä. Aito nautinto niin työssä kuin vapaa-ajalla syntyy usein silloin, kun aistimme ovat valppaina ja toisaalta myös silloin kun keskitymme käsillä olevaan hetkeen. Nautinto liittyy usein siihen, että ihmisellä on mahdollisuus monipuoliseen itsensä toteuttamiseen. (Sallinen, Kandolin & Purola 2002, 26–28.)

## 5.2 Lapsiperheiden hyvinvointi vapaa-ajan näkökulmasta

Mannerheimin lastensuojeluliiton pääsihteerin Mirjam Kallandin mukaan perheen yhteiset harrastukset tiivistävät perhesuhteita. ”Harrastaminen on lapsen ja koko perheen etu.” (Jussila 2010, 56.) Liikuntatieteiden tohtori Arja Sääkslahti kannustaa perheitä ennen kaikkea omaehtoisen ja arkiliikunnan pariin. Kyselytutkimuksen mukaan liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, mutta sitä vastoin arkeen kuuluva liikunta on vähentynyt. Yhdessä liikkuminen on tärkeä malli lapsille terveellisestä elämäntavasta. (Jussila 2010, 56–57.)

Eira Ryönänkoski on tehnyt opinnäytetyönään tutkimuksen lapsiperheiden yhteisestä ajasta. Perheiden lapset olivat alle kouluikäisiä. Vanhemmille tehdyssä kyselytutkimuksessa lähes puolet vanhemmista koki viettävänsä lastensa kanssa hieman liian vähän aikaa. Vastaajista 42 prosenttia vastasi viettävänsä lastensa kanssa aikaa sopivasti ja 11 prosenttia liian vähän. Suurimmat tekijät jotka vanhempien mielestä vaikuttivat lasten kanssa vietetyn ajan vähyyteen, olivat työ ja harrastukset. Harrastuksiin vanhemmat liittävät omat, lastensa ja perheen yhteiset harrastukset. (Ryönänkoski 2010, 43–45.)

Katja Huotarin pro gradu-tutkielma käsittelee perheliikunnan olemusta suomalaisessa yhteiskunnassa. Tutkimuksen mukaan vanhemmista yli puolet harrastaa vapaa-ajan liikuntaa lapsensa kanssa 2–3 kertaa viikossa. Kuitenkin lähes 90 prosenttia vanhemmista kertoo yhteisen ajan puutteen rajoittavan eniten perheen yhteistä liikkumista. (Huotari 2000, 58–58.)

Tutkimuksen 4–7-vuotiaista lapsista lähes puolet liikkui molempien vanhempiansa kanssa. Noin 80 prosenttia lapsista myös kertoi pitävänsä vanhempien kanssa liikkumisesta. Perheiden tärkein liikuntamuoto tutkimuksen mukaan oli pihaleikit- ja pelit. (Huotari 2000, 60–65.) Noin kolmannes 4–7-vuotiaista lapsista harrasti liikuntaa myös seuroissa tai kerhoissa. Tutkimuksen mukaan lasten ohjatun liikunnan määrässä ja vanhempien kilpaurheilun kannustamisessa oli selvä yhteys. (Huotari 2000, 60–66.)

Perheliikunta voi myös olla muutakin kuin perheen yhteistä liikuntaa. Perheliikunnan tyypillisenä esimerkkinä voisi olla myös perhe, jossa vanhemmat ovat mukana lapsen liikuntaharrastuksessa, jolloin heidän oma liikkumisensa jää vähemmälle, mutta he kokevat silti harrastavansa liikuntaa lapsensa kanssa. (Huotari 2000, 69.)

Tutkimus osoittaa, että perheen kanssa liikkumista pidetään tärkeänä, mutta sen toteuttaminen koetaan hankalaksi erityisesti perheen yhteisen ajan vähyyden vuoksi. Perheliikunta on niin liikkumista kuin perheen yhteistä laatu-aikaa, jonka avulla voidaan parantaa perheen välisiä suhteita ja tehdä perheestä entistä kiinteämpi. (Huotari 2000, 73.)

### 5.3 Lasten hyvinvointi vapaa-ajan näkökulmasta

Suomessa lastensuojelulaki luo reunaehdoja lasten hyvinvoinnille. Laki velvoittaa turvaamaan kasvuolot ja kasvuympäristön sekä puuttumaan asiaan, mikäli lasten terveys ja kehitys vaarantuvat. Lait ja sopimukset luovat puitteet lasten hyvinvoinnille, mutta eivät ratkaise lasten hyvinvoinnin tai pahoinvoinnin kysymyksiä. Niitä voi kuitenkin käyttää välineinä lasten hyvinvoinnin edistämiseen. (Vornanen 2001, 20.)

Väestötutkimuksiin perustuvat tiedot alle 8-vuotiaiden hyvinvointi/pahoinvointi-kehityksestä puuttuvat kokonaan. Palvelujärjestelmästä saadut tiedot viittaavat pahoinvoinnin kasaantuvan entistä voimakkaammin perhekohtaiseen kasaantumiseen ja siirtymiseen sukupolvelta toiselle. (Moisio ym. 2008, 67.)

Lasten hyvinvointiin vaikuttavia ulottuvuuksia ovat väestörakenne ja elinolot, vanhemmuus, elinympäristö sekä kuntarakenne. Hyvinvoinnin ilmenevistä kuvaavia tekijöitä taas ovat terveys, elämänhallinta ja elämäntavat. Hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä huolehtimiseen sisältyvät palvelujärjestelmän toimivuus, harrastusmahdollisuuksien tarjonta, työympäristön terveellisyys ja henkilöstön voimavarat. (Vornanen 2001, 33.)

Johanna Kiili on kehittänyt lapsilähtöisiä hyvinvointi-indikaattoreita ja toteaa, ettei pelkkä tilastotieto riitä sosiaalisesti indikaattoriksi kertomaan lasten hyvinvoinnista. Lasten oman näkökulman selvittämiseksi oli kehitettävissä mittareita, joiden avulla voidaan kerätä sekä subjektiivista että objektiivista tietoa lasten hyvinvoinnista. Lasten hyvinvoinnin mittarit on myös yhdistettävä moniin erilaisiin lasten elämää määrittäviin elämänpiireihin. (Vornanen 2001, 34.)

Hoito- ja suojelunäkökulmasta lasten hyvinvoinnin objektiivisia kriteerejä ovat Kiilin mukaan lähiverkostot, yksinolo, turvallisuus, terveys ja riskit. Subjektiivisia hyvinvoinnin kriteerejä ovat lapsen tunne välittämisestä, uhat, yksinäisyys ja pelot. Kirmanen on tutkinut Kuopion yliopistossa 5-6-vuotiaiden lasten pelkoja ja lisäsi subjektiivisiin hyvinvoinnin kriteereihin myös arvostuksen tunteen, koetun terveyden sekä yhteisyyden ja kuulumisen tunteen (koti, kaveripiiri, koulu ja vapaa-aika). (Vornanen 2001, 34.)

Tutkimusten mukaan ne lapset, jotka viettävät vapaa-aikaansa vanhempiensa kanssa ja muiden aikuisten ohjaamissa ryhmissä, on todettu olevan vähemmän alttiita psyykkisille häiriöille. Ne lapset, jotka viettivät vapaa-aikaansa yksin tai pelkästään kavereidensa kanssa, riski sairastua psyykkisiin häiriöihin kasvoi. (Väänänen 2004, 83.) Vuonna 2000 toteutettiin tutkimus, jossa tutkittiin 7–12-vuotiaiden lasten psyykkisten ongelmien ja vapaa-ajan välisiä yhteyksiä. Lapsista 8 prosentilla ei ollut harrastuksia lainkaan. Eniten lapset harrastivat liikuntaa eri muodoissa. Tyttöjen ja poikien harrastukset erosivat huomattavasti toisistaan, sillä yli puolet tytöistä harrasti yksilölajien liikuntaa kun taas pojista vain kolmasosa. Sen sijaan yli puolella pojista oli joku joukkueliikuntaharrastus ja tytöistä vain noin 10 prosentilla. Merkittävin havainto lapsen harrastamisen ja vanhempien raportoimien psyykkisten ongelmien osalta liittyy siihen, että kaikki oiretyypit

(tunne-elämän häiriö, käytöshäiriö, ylivilkkaus ja toverisuhteongelmat) olivat yleisempiä niillä lapsilla, joilla ei ollut mitään harrastuksia. (Väänänen 2004, 81–88.)

Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelman mukaan lasten syrjäytymistä pyritään ennaltaehkäisemään edistämällä nuorten harrastuneisuutta ja osallisuutta liikuntaan, taiteeseen, kulttuuriin ja kulttuuriperimään. Nämä ovat tärkeitä lapsen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteena on myös edistää eri kerho- ja harrastustoiminnan yhteistyötä sekä tukea palvelun saattamista kaikkien lasten ulottuville riippumatta lapsen asuinpaikan sijainnista tai perheen taloudellisesta tilanteesta. (Hallituksen politiikkaohjelma i.a.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖKUMPPANIT

### 6.1 Pieksämäen kaupunki

Pieksämäki on kaupunki Keski-Savossa, jossa asukkaita on noin 19860 (Väestötietojärjestelmä 2011). Kaupungin pinta-ala on 1836,4 km<sup>2</sup> ja siitä vesialuetta on 266,0 km<sup>2</sup>. Pieksämäen elinkeinoelämää hallitsevat junaliikenteen ohella kauppa ja muut palvelulinkeinot. Vajaa kolmannes pieksämäkeläisistä saa elantonsa teollisuudesta. Johtavia aloja ovat mekaaninen puunjalostus, metalliteollisuus ja hyvinvointipalvelut. (Pieksämäen kaupunki i.a.a.)

Pieksämäen pitäjä syntyi vuosina 1573–1575. Tuolloin Pieksämäki oli laajempi kuin nykyään, sillä se käsitti nykyisen Pieksämäen kaupungin lisäksi melkein kokonaan entisen Haukivuoren sekä pääosan Suonenjoesta ja Kangasniemestä. Junaratojen valmistuminen toi Pieksämäelle uutta ilmettä, mutta uudet liikenneyhteydet muokkasivat kaupungin kahtia. Kirkonkylän ja aseman seudun taajama-asutus vahvistettiin vuonna 1930 Kauppalaksi. Pieksämäestä tuli kaupunki vuonna 1962. Vuonna 2007 Pieksämäkeen yhdistyi kuntaliitoksen myötä Pieksämäen maalaiskunta, Jäppilä ja Virtasalmi. (Pieksämäen kaupunki i.a.b.)

Pieksämäen kaupunki on tehnyt toiminnalleen strategiset päämäärät vuosille 2010–2020. Pieksämäen kaupungin toiminta-ajatuksena on, että se pyrkii edistämään asukkaidensa hyvinvointia ja kestävää kehitystä. Myös ympäristö otetaan huomioon kaupungin omassa toiminnassa. Kuntalaisten palveleminen ajatuksella ”kuntalainen on kuningas”, on Pieksämäen kaupungin kaiken toiminnan lähtökohta. Lokeroituneet ja hierarkkiset toimintatavat hylätään ja jatkossa toiminnan suunnittelussa lähtökohdaksi otetaan asiakaslähtöisyys. Toiminnassa tulee korostumaan vuorovaikutus kuntalaisten ja kaupungin kesken ja kuntalaisen omavastuu. (Pieksämäen kaupungin strategia 2020 i. a., 4.)

Merkittävin Pieksämäen kaupungin ongelma on asukasluvun jatkuva vähentyminen. Peruskoululaisten määrän odotetaan laskevan vuoteen 2020 mennessä 400 oppilaalla. Vuodesta 2010 vuoteen 2020 yli 75-vuotiaiden määrä tulee lisääntymään viidenneksellä. (Pieksämäen kaupungin strategia 2020 i.a., 3.) Pieksämäellä on lapsiperheitä hieman vähemmän kuin Etelä-Savossa, mutta huomattavasti vähemmän kuin maassa keskimäärin. Lapsiperheiden osuus kaikista perheistä on laskenut tasaisesti viime vuosina. Viimeisen viiden vuoden aikana Pieksämäelle on syntynyt vuosittain noin 150 lasta. (Pieksämäen kaupunki i.a.,c, 8.)

Kaupungin keskeisimmät kehitystavoitteet, joita strategialla tavoitellaan, ovat muun muassa tasapainoisen kehittämisen mahdollistava vahva talous, työpaikkoja lisäävä elinkeinopolitiikka, kaupungin kilpailukykyiset ja tehokkaasti tuotetut palvelut, alueellisesti järkevä kehitys sekä asiakaslähtöinen, motivoitunut ja ammattitaitoinen henkilöstö. (Pieksämäen kaupungin strategia 2020 i. a., 5–7.)

Pieksämäen lapsi- ja nuorisopolitiikan peruseriaatteet ja arvot ovat turvallisuus, osallisuus, arvostus, luovuus, kumppanuus ja yhteistyö. Kaupungilla on visio, että vuoteen 2013 mennessä Pieksämäki on lapsi- ja perhemyönteinen kaupunki, jossa lapsilla ja nuorilla on hyvä, turvallinen ja kannustava kasvu- ja oppimisympäristö. Tuolloin lasten ja nuorten palvelut toimisivat asiakaslähtöisesti ja tehokkaasti, jolloin ongelmiin löydetäisiin ratkaisuja tarpeeksi varhaisessa vaiheessa. Myös ennaltaehkäisevään työhön tehty panostus näkyy lisääntyneenä hyvinvointina, korjaavan työn vähenemisenä ja kustannusten hallintana. Vuoden 2013 visiossa myös lasten ja nuorten osallisuus ja aktiivisuus on lisääntynyt. (Pieksämäen kaupunki i.a.,c, 7.)

## 6.2 Pieksämäen Seutuopisto

Pieksämäen Seutuopisto on Pieksämäen kaupungin alainen toimija. Se on yleissivistävää aikuiskoulutusta tarjoava oppilaitos, jonka opetukseen voivat osallistua kuitenkin myös lapset. Opiston kurssit ovat avoimia kaikille kuntalaisille. (Pieksämäen Seutuopisto 2010a.) Seutuopistolla työskentelee kuusi viranhaltijaa ja kaksi työntekijää toimistos-

sa sekä vaihtuvia tuntiopettajia, joiden määrä vaihtelee yhdeksästäkymmenestä sataan kolmeenkymmeneen vuosittain. (Pieksämäen Seutuopisto 2009, 26.)

Seutuopistolla on vuosittain lähes 19 000 opetustuntia. Kursseja on yli 500 ja kursseilla käyviä ihmisiä noin 10 000. Kursseja on ympäri Pieksämäen seutua 50:ssä eri toimipai- kassa. Siellä on tarjontaa laidasta laitaan: taide- ja taitoaineita, kieliä, yhteiskunnallisia sekä kasvatusaineita, tietotekniikkaa, terveyteen ja liikuntaa liittyviä kursseja, kotitalo- utta sekä muita ajankohtaisia luentoja. Siellä on tarjolla myös avointa yliopisto- opiskelua, ammatillisia valmiuksia edistävää koulutusta sekä myyntipalvelukoulutusta. (Pieksämäen Seutuopisto i.a.) Seutuopiston tarjoamat kurssit ovat laadukkaita ja moni- puolisia. Niitä myös kehitetään jatkuvasti opiskelijapalautteiden pohjalta. (Pieksämäen Seutuopisto 2009, 3–5.) Kursseihin voi tulla tutustumaan maksuttomasti sille osoitettui- na päivinä (Pieksämäen Seutuopisto 2010c). Kursseista saatu palaute on ollut hyvää. Kursseja käyvistä henkilöistä yksitoista prosenttia on nollasta neljääntoista vuotiaita. (Pieksämäen Seutuopisto 2009, 3–5.)

Seutuopiston uusimmassa opinto-oppaassa on tarjolla kursseja 4–5-vuotialle ja heidän vanhemmilleen. Perhemuskari- ja perhekeramiikkakurssit ovat juuri tällaisia. Viisivuo- tiaille on lisäksi poikkitaiteellinen muskari, joka sisältää musiikkia, kuvataidetta ja tans- sia. Kummallekin ikäryhmälle on olemassa vielä esimerkiksi tanssikursseja sekä kurssi nimeltään lasten luova liikunta ja rentoutuminen. Kurssimaksut vaihtelevat 28–85 euron välillä. (Pieksämäen Seutuopisto 2010c.)

Pieksämäen Seutuopisto on yksi Suomessa toimivista kansalaisopistoista. Kansalais- opistot, kansanopistot, kesäyliopistot, liikunnan koulutuskeskukset ja opintokeskukset ovat vapaan sivistystyön oppilaitoksia, ja niitä säätelee laki vapaasta sivistystyöstä. Lain ensimmäisessä pykälässä sanotaan, että vapaan sivistystyön oppilaitosten toiminnan tavoitteena on edistää muun muassa ihmisten monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä kansanvaltaisuuden, kestävän kehityksen, monikulttuurisuuden sekä kansainväli- syyden toteutumista. (Laki vapaasta sivistystyöstä 1998.) Tässä laissa kansalaisopistoil- le annetaan siis niin sanottu hyvinvointitehtävä.

”Pieksämäen Seutuopisto tarjoaa kuntalaisille mahdollisuuden itsensä kehittämiseen, monipuoliseen opiskeluun ja harrastamiseen tuottaen näin hyvinvointia ja toteuttaen elinikäistä oppimista” (Pieksämäen Seutuopisto 2010b). Se on kaikille avoin ja joustava oppimisympäristö. Pieksämäen Seutuopiston perusarvoja ovat tarjota tasa-arvoisen oppimisen mahdollisuus, koko eliniän kestävä oppiminen, oppija- ja asiakaslähtöisyys sekä yhteistoiminnallisuus. Se edistää kuntalaisten osallisuutta ja hyvinvointia. (Pieksämäen Seutuopisto i.a.) Seutuopiston tunnuslause onkin ”elämän iloa ja osaamista – tattia ja draivia” (Pieksämäen Seutuopisto 2009, 3). Vuosina 2010–2011 Seutuopisto on valinnut teemaksi hyvinvoinnin ja oppimisen tukemisen. (Pieksämäen Seutuopisto 2010c.)

Pieksämäen Seutuopistolaiset ry on Seutuopiston opiskelijoiden keskuudessa toimiva yhdistys, joka liittää yhteen opiskelijoita ja opistoa. Se on toiminut vuodesta 1947. Sen tarkoituksena on saada myös opiston henkilökunta mukaan opistolaisten yhteiseen toimintaan. Yhdistys on rakentanut talkoovoimin kesämajan ja lisäksi se järjestää esimerkiksi juhlatilaisuuksia, teatteri- ja näyttelymatkoja. Yhdistykseen voivat liittyä kaikki opistolaiset pientä korvausta vastaan. (Pieksämäen Seutuopistolaiset ry 2010.)



## 7 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata 4–5-vuotiaiden lasten perheiden hyvinvointia vapaa-ajan näkökulmasta. Tutkimuksen päätavoitteena on selvittää, mitä 4–5-vuotiaiden lasten perheet haluavat harrastaa vapaa-aikanaan yhdessä Pieksämäen Seutuopistolla. Tavoitteenamme on myös selvittää, miksi jotkut perheet eivät käytä Seutuopiston palveluita sekä tietävätkö he tarpeeksi Seutuopiston tarjonnasta. Pyrimme myös selvittämään, kuinka Seutuopiston tarjontaa voisi kehittää kohderyhmälle.

Tutkimuskysymykset nousivat työelämästä, ja hioimme niitä yhdessä Seutuopiston yhteyshenkilön kanssa. Teemme opinnäytetyön Seutuopiston toiveesta, joten on tärkeää, että tutkimuskysymykset vastaavat heidän tarpeitaan. Niiden on oltava sellaisia, joiden avulla saamme vastauksia juuri niihin kysymyksiin, joita Seutuopisto tarvitsee toimintansa kehittämiseen.

## 8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 8.1 Tutkimusympäristö ja kohderyhmä

Tutkimuksemme kohderyhmänä olivat pieksämäkeläiset 4–5-vuotiaiden lasten perheet. Valitsimme kohderyhmäksi juuri tämän ikäluokan, koska saamme valmistuttuamme lastentarhanopettajan pätevyyden ja se edellyttää opinnäytetyön tekemistä alle kouluikäisistä lapsista. Meitä myös kiinnosti tietää, miten tämän ikäiset lapset viettävät vapaa-aikaansa ja kuinka paljon tämän ikäisten lasten perheet ylipäätään harrastavat yhdessä. Tutkimusympäristönämme olivat kaikki Pieksämäen kaupungin neuvolat, joihin kuuluvat pääterveysaseman, Jäppilän, Virtasalmen ja Naarajärven neuvolat. Kysely toteutettiin neuvoloissa, joissa vanhemmat kävivät 4–5-vuotiaiden lastensa kanssa vuosittaisessa neuvolatarkastuksessa. Vanhemmat täyttivät kyselylomakkeet käynnin yhteydessä.

### 8.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Opinnäytetyömme on survey-tutkimus, jossa kerätään tietoa standardoidussa muodossa joukolta ihmisiä. Survey-tutkimuksessa käytetään tavallisesti kyselylomaketta tai strukturoitua haastattelua. Kerätyn aineiston avulla pyritään selittämään, kuvailemaan ja vertailemaan ilmiöitä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 134.) Käytimme opinnäytetyömme tiedonhankintaan kyselylomaketta.

Toteutimme tutkimuksemme käyttämällä pääosin kvantitatiivista eli määrällistä menetelmää. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Usein aineiston keruussa käytetään standardoituja tutkimuslomakkeita, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. (Heikkilä 2008, 16.) Standardoituus tarkoittaa sitä, että kaikilta vastaajilta kysytään samaa asiaa täsmälleen samalla tavalla (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193). Aineistosta saatuja tuloksia pyritään yleistämään tutkittuja havaintoyksiköitä laajempaan joukkoon tilastollisen päättelyn avulla.

Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla saadaan kartoitettua olemassa oleva tilanne, mutta asioiden syitä ei pystytä riittävästi selvittämään. (Heikkilä 2008, 16.) Kyselylomakkeesamme oli enimmäkseen valmiita vastausvaihtoehtoja. Halusimme käyttää pääosin niitä, sillä vastaaminen niihin on nopeampaa ja vaivattomampaa kuin avoimiin kysymyksiin. Näin varmistimme sen, että mahdollisimman moni vastaisi kyselyymme.

Opinnäytetyössämme on piirteitä myös kvalitatiivisesta eli laadullisesta menetelmästä, sillä kyselyssämme oli myös avoimia kysymyksiä. Kvalitatiivinen tutkimus auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta ja selittämään sen käyttäytymisen ja päätösten syitä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään vähemmän strukturoidusti kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Heikkilä 2008, 16–17.) Halusimme kyselylomakkeeseemme myös avoimia kysymyksiä, sillä näin saimme laajempaa tietoa siitä, kuinka lapsiperheet saataisiin paremmin Pieksämäen Seutuopiston palvelujen piiriin ja mitä toimintaa lapsiperheet haluaisivat Seutuopiston järjestävän.

Tutustuimme ensin aiheitamme koskevaan ajankohtaiseen teorian tietoon. Teorian sekä Pieksämäen Seutuopiston rehtorin yhteistyön avulla suunnittelimme opinnäytetyömme kyselylomakkeen (Liite 3). Hyväksytimme kyselylomakkeemme Pieksämäen kaupungin terveyden edistämisen yhdyshenkilöllä ennen kyselylomakkeiden lähettämistä. Tämän jälkeen lähetimme kyselylomakkeemme Pieksämäen kaupungin sisäisen postin kautta Pieksämäen pääterveysaseman, Jäppilän, Virtasalmen ja Naarajärven neuvoloihin. Kyselylomakkeiden mukana lähetimme saatekirjeet terveydenhoitajille (Liite 1) ja kyselyyn vastaaville vanhemmille (Liite 2). Saatekirjeissä kerroimme itsestämme ja tutkimuksemme pääpiirteistä. Terveydenhoitajien saatekirjeessä kerroimme lisäksi muun muassa tutkimuksemme aikataulusta ja palauttamisesta. Kyselylomakkeemme oli neuvoloissa yhteensä kolme kuukautta eli marraskuusta 2010 tammikuuhun 2011. . Kyselylomakkeen täyttivät 4–5-vuotiaiden lasten vanhemmat, kun he tulivat lastensa kanssa lasten tarkastuskäynneille.

Työssämme ei ole kyselyn vastausprosenttia, koska sen tarkka laskeminen ei loppujen lopuksi ollut mahdollista. Terveydenhoitajille lähetetyissä saatekirjeissä pyysimme heitä lähettämään täytettyjen kyselylomakkeiden mukana myös tiedon siitä, kuinka paljon

4–5-vuotiaita lapsia kävi neuvolassa kolmen kuukauden aikana yhteensä, eli mukaan laskettuna myös ne lapset joiden vanhemmat eivät kyselyyn vastanneet. Kyselylomakkeiden palautuksen yhteydessä saimme kuitenkin vain yhdeltä neuvolalta tiedon lasten määrästä. Tämän jälkeen lähetimme sähköpostia Pieksämäen kaupungin terveyden edistämisen yhdyshenkilölle ja pyysimme häntä välittämään tiedon puuttuvista tiedoista kolmelle neuvolalle. Näistä vain kaksi neuvolaa lähetti sähköpostitse tiedon lasten määrästä. Neljäskin neuvola otti meihin yhteyttä sähköpostitse, mutta ei osannut tarkkaan kertoa, kuinka paljon ikäryhmämme lapsia yhteensä oli käynyt kyselyaikanaamme. Vastaukseksi saimme, että 4–5-vuotiaita lapsia oli käynyt kolmen kuukauden aikana ”vähän”. Muista neuvoloista saatujen tietojen mukaan arvioimme vastausprosentin olevan noin 50–60 %.

### 8.3 Aineiston analyysi

Saatuamme täytetyt kyselylomakkeet numeroimme ne juoksevasti, jotta aineiston analyysi helpottuisi. Tutkimuksemme kvantitatiivinen osio analysoitiin määrällisen tutkimuksen tilastollisin keinoin. Syötimme aineiston SPSS-ohjelmaan tilastollista käsittelyä varten. SPSS-ohjelman avulla laskimme aineistosta frekvenssejä, prosenttiosuuksia ja teimme ristiintaulukoiteja. Tämän jälkeen kokosimme avointen kysymyksen aineiston yhteen. Kirjoitimme kaikista avoimista kysymyksistä saadut vastaukset erilliselle paperille, jotta saisimme paremman kokonaiskuvan vanhempien vastauksista. Emme joutuneet hylkäämään yhtään kokonaista kyselylomaketta, mutta jouduimme jättämään huomiotta muutaman vastauksen, jossa vastaaja oli valinnut kaksi tai useamman vastausvaihtoehdon yhden sijaan.

### 8.4 Tutkimukseen liittyvät eettiset näkökohdat ja luotettavuus

Tutkimustamme varten haimme tutkimuslupaa (Liite 4) Pieksämäen kaupungin perusturvan johtoryhmältä, joka myönsi tutkimusluvan kesällä 2010. Kyselylomaketta tehdessä kiinnitimme huomiota kysymysten järjestykseen, määrään ja kieliasuun. Saatu-

amme kyselylomakkeemme valmiiksi esitestasimme sen eräällä neljävuotiaan lapsen vanhemmalla. Häneltä saamamme palautteen pohjalta teimme kyselylomakkeeseemme vielä hieman muutoksia.

Kyselyyn vastaaminen oli luottamuksellista ja siihen vastattiin nimettömänä, minkä toimme esille myös vanhemmille suunnatussa saatekirjeessä. Kaikki vastauslomakkeet käsiteltiin luottamuksellisesti, eikä niitä luovutettu sivullisten haltuun. Yksittäisen ihmisen vastaus ei näy opinnäytetyössämme, eikä vastauksia käytetty muuhun kuin tutkimuksen tekemiseen. Kaikkien vastanneiden kesken arvottiin kaksi valinnaista kurssia Seutuopistolle. Arvontaan pystyi osallistumaan täyttämällä erillisen lipukkeen. Kyselylomakkeelle ja arvontalipukkeelle oli erilliset palautuslaatikot. Arvontalipukkeen henkilötietoja ei yhdistetty kyselylomakkeeseen, jolloin vastaajien täydellinen nimettömyys pystyttiin turvaamaan.

Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata (Hirsjärvi 2009, 231). Mietimme kyselylomakkeemme kieliasua tarkasti, jotta vanhemmat ymmärtäisivät kysymykset meidän tarkoittamallamme tavalla. Kyselylomakkeen lyhyys ja mahdollisuus osallistua arvontaan nimettömänä saattoivat nostaa kyselyn vastaajien määrää, mikä nosti tutkimuksemme validiteettia. Tutkimuksen reliaabelius tarkoittaa sitä, että mittaustulokset ovat toistettavissa (Hirsjärvi 2009, 231). Opinnäytetyömme on sovellettavissa muissakin kaupungeissa ja kunnissa, sillä kansalaisopistoja sekä muita vapaa-ajan palveluita tuottavia tahoja on melkein jokaisella paikkakunnalla. Tämä nostaa tutkimuksemme reliabiliteettia. On kuitenkin otettava huomioon, että tutkimuksemme vastaajien joukko on melko pieni ja koostuu yksittäisen kaupungin vanhemmista, jolloin tuloksia ei voi sellaisenaan soveltaa muualla.

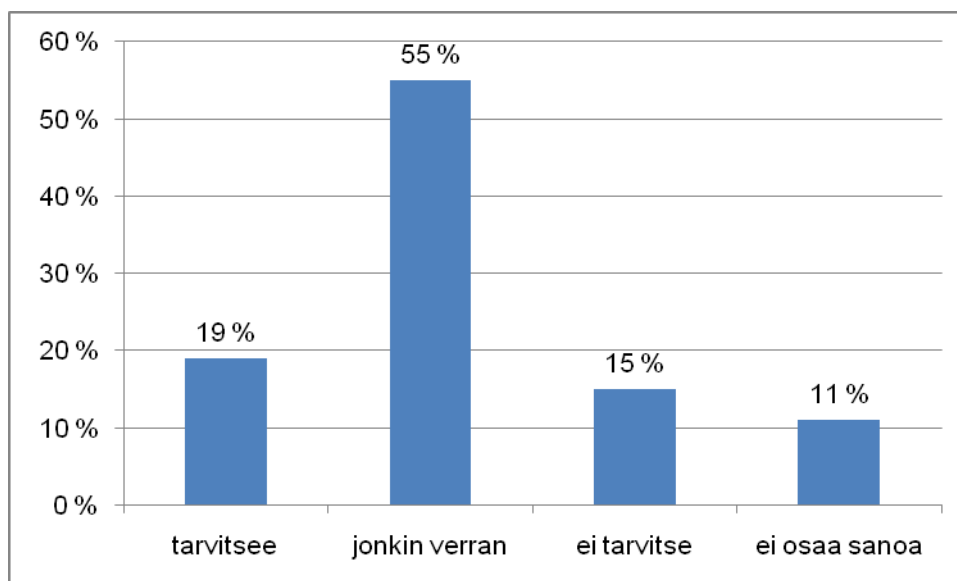
Pyrimme siihen, että tutkimus olisi mahdollisimman objektiivinen, eli puolueeton. Teimme kyselylomakkeen ja analysoimme tulokset puolueettomasti siten, etteivät meidän omat mielipiteemme tule esiin. Emme myöskään pyrkineet tekemään tutkimuksemme tuloksista yhteistyökumppanimme Pieksämäen Seutuopistoa miellyttäviä vaan antamaan mahdollisimman rehellisen kuvan tuloksista.

Pyrimme käyttämään luotettavia lähteitä opinnäytetyössämme. Käytimme mahdollisimman uusia lähteitä, jotta teoretieto olisi ajan tasalla olevaa. Haimme ohjausta SPSS-ohjelman käyttöön, jolla pyrittiin turvaamaan tulosten oikeellisuus ja välttämään vääriä tulkintoja. Haimme muutamia kertoja ohjausta myös opinnäytetyömme muihin osaluaisiin saadaksemme varmistuksen tietojen oikeellisuudesta.

## 9 TUTKIMUSTULOKSET

Kyselyymme vastasi 47 vanhempaa. Vanhempien lapsista 28 % oli 4-vuotiaita ja 72 % 5-vuotiaita. Vastanneiden lapsista 45 % oli tyttöjä ja 55 % poikia. Kysyimme vanhemmilta, ovatko he tietoisia Pieksämäen Seutuopiston tarjoamista palveluista. Vanhemmista 43 % oli tietoisia palveluista ja jonkin verran tietoisia oli 57 %. Vastanneista kukaan ei ilmoittanut olevansa epätietoinen Pieksämäen Seutuopiston tarjoamista palveluista.

Seuraavaksi kysyttiin, tarvitseeko lapsi vastaajan mielestä ohjattua harrastustoimintaa (Kuvio 1). Vanhemmista (N=47) 19 % vastasi, että hänen lapsensa tarvitsee ohjattua harrastustoimintaa, ja 55 % ilmoitti lapsensa tarvitsevan jonkin verran ohjattua harrastustoimintaa.



KUVIO 1. Tarvitseeko lapsi ohjattua harrastustoimintaa (N=47)

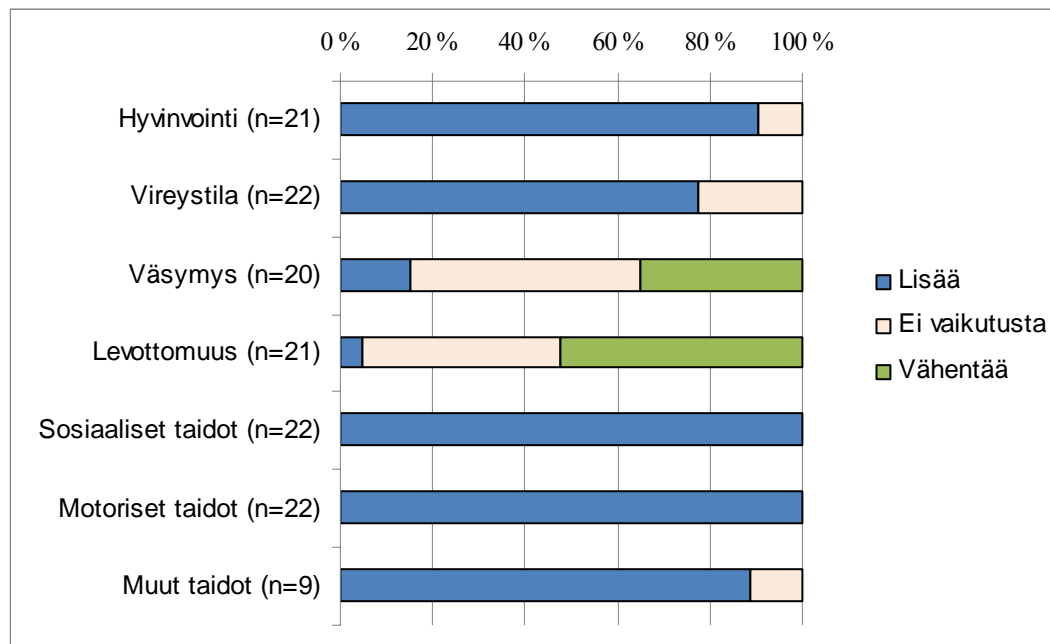
Viisivuotiaiden lasten vanhemmat pitivät ohjattua harrastustoimintaa tärkeämpänä kuin neljävuotiaiden lasten vanhemmat, sillä viisivuotiaiden lasten vanhemmista (n=34) 24 % koki lapsensa tarvitsevan ohjattua harrastustoimintaa, kun taas neljävuotiaiden lasten vanhemmista (n=13) 8 % piti tätä tärkeänä. Viisivuotiaiden lasten vanhemmista (n=34) 9 % ja neljävuotiaiden lasten vanhemmista (n=13) 31 % oli sitä mieltä, ettei heidän lap-

sensa tarvitse ohjattua harrastustoimintaa. Tyttöjen vanhemmista (n=21) 10 % oli sitä mieltä, ettei heidän lapsensa tarvitse ohjattua harrastustoimintaa, kun taas poikien vanhempien mielestä (n=26) vastaava luku oli 19 %.

Vanhemmista 13 % oli käyttänyt yhdessä lapsensa kanssa Pieksämäen Seutuopiston palveluja. Kysymykseen, harrastaako lapsenne Pieksämäen Seutuopistossa ilman vanhemman läsnäoloa, 11 % vanhemmista vastasi myönteisesti. Tyttöjen vanhemmista (n=21) 14 % ja poikien vanhemmista (n=26) 8 % kertoi lapsensa harrastavan Seutuopistossa ilman vanhempaa. Syitä, mitkä ovat vaikuttaneet siihen, että vanhemmat ovat halunneet käyttää Seutuopiston palveluita (n=7), olivat muun muassa lapsen halu liikkua ja osallistua ryhmässä toimintaan, lapsen musikaalisuus sekä lapsiperheille sopiva hintalaatusuhde. Lisäksi syiksi mainittiin harrastuksen lisäävän lapsen motorisia taitoja ja palvelun hyvä sijainti.

Kysyimme vanhemmilta, kuinka ohjattu harrastaminen Seutuopistossa vaikuttaa lapsen hyvinvointiin, vireystilaan, väsymykseen, levottomuuteen, sosiaalisiin ja motorisiin taitoihin sekä muihin taitoihin, mikäli heidän lapsensa harrastaa ohjatusti (Kuvio 2). Vanhemmista (n=21) 91 % oli sitä mieltä, että ohjattu harrastaminen lisää lapsen hyvinvointia. Vireystilaa ohjattu harrastaminen lisää 77 %:n mielestä vastaajista (n=22). Puolet vastaajista (n=20) katsoi, ettei ohjattu harrastaminen vaikuta lapsen väsymykseen ja 35 % oli sitä mieltä, että ohjattu harrastaminen vähentää lapsen väsymystä. Vanhemmista (n=21) 43 % ilmoitti, ettei ohjatulla harrastamisella ole vaikutusta lapsen levottomuuteen. Noin puolet vanhemmista vastasi levottomuuden vähenevän lapsen harrastaessa ohjatusti. Kaikkien vastaajien mielestä (n=22) lapsen ohjattu harrastaminen lisää lapsen sosiaalisia ja motorisia taitoja. Vanhemmista (n=9) 89 % oli sitä mieltä, että ohjattu harrastaminen lisää lapsen muita taitoja. Näitä olivat muun muassa yhteisöllisyys, itsenäisyys, rytmitaju, musikaalisuus ja kädentaidot.





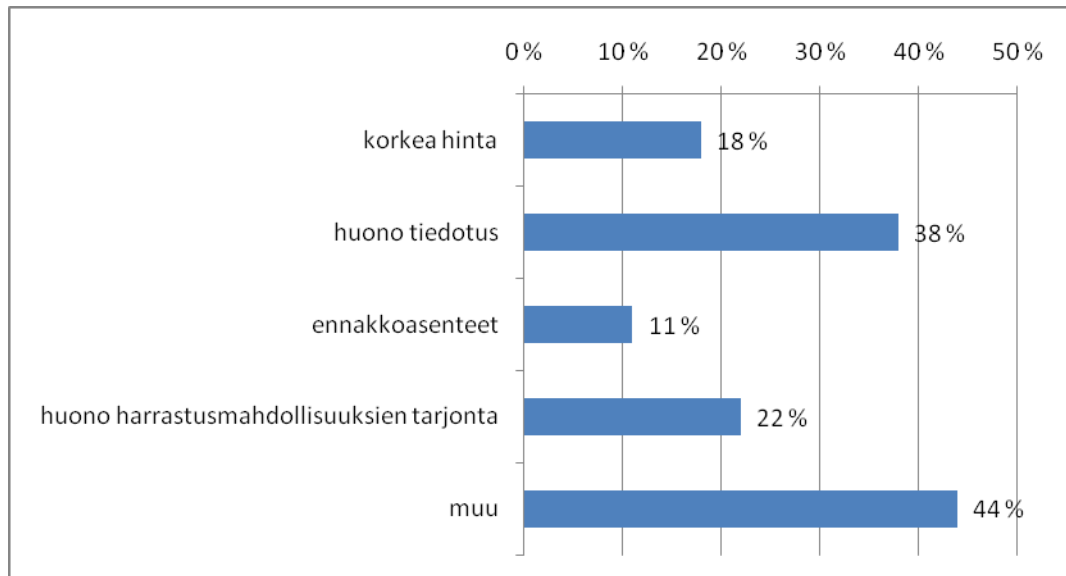
KUVIO 2. Ohjatun harrastuksen vaikutus lapseen.

Viisivuotiaiden lasten vanhempien (n=34) mielestä (86 %) ohjattu harrastaminen lisää heidän lapsensa vireystilaa. Neljävuotiaiden lasten vanhemmista (n=13) vain puolet oli sitä mieltä. Kukaan tyttöjen vanhemmista ei kertonut ohjatun harrastustoiminnan vaikuttavan lapsen väsymykseen, mutta poikien vanhemmista (n=9) 33 % vastasi tämän lisäävän lapsen väsymystä. Tyttöjen vanhempien mielestä (n=12) ohjattu harrastaminen vähentää levottomuutta (42 %). Poikien vanhempien (n=9) vastaava osuus oli 67 %.

Vanhemmilta kysyttiin, mikä olisi heille paras aika harrastaa lapsensa kanssa. Vanhemmista (n=46) 74 %:n mielestä paras ajankohta oli ilta, 13 %:n mielestä paras ajankohta oli iltapäivä ja 13 %:n mielestä aamupäivä. Vanhemmat saivat ehdottaa heille sopivinta aikaa illasta harrastaa lapsensa kanssa. Suurin osa vanhemmista ilmoitti, että heille parhaiten sopivat kello 17.00–18.00 alkavat ryhmät. Aamupäivä sopi parhaiten 13 prosentille vastaajista. Yhtä suuri määrä vanhemmista vastasi iltapäivän sopivan heille parhaiten.

Kysyimme vanhemmilta, mikä heidän mielestään voisi olla syynä, etteivät kaikki lapsiperheet käytä Pieksämäen Seutuopiston palveluja (Kuvio 3). Vanhemmat saivat valita kysymyksessä useita vaihtoehtoja. Vanhemmista (n=45) 38 % vastasi huonon tiedotuk-

sen olevan syynä ja 18 % oli sitä mieltä, että korkea hinta vaikuttaa. Vanhemmista 44 % valitsi avoimen vaihtoehdon, johon he kirjoittivat muun muassa seuraavia syitä: välimatka, monilapsisissa perheissä harrastuksiin vienti hankalaa, arjen muut menot, ajan puute, laiskuus, ryhmien huonot ajankohdat, kiire ja vanhempien työssäkäynti.



KUVIO 3. Miksi lapsiperheet eivät käytä Seutuopiston palveluja (n=45)

Viisivuotiaiden lasten vanhemmista (n=32) tärkeimpiä syitä olivat muut syyt (53 %) ja huono tiedotus (34 %); neljävuotiaitten lasten vanhempien tärkein syy oli huono tiedotus (46 %) ja toiseksi tärkein syy oli huono harrastusmahdollisuuksien tarjonta (31 %). Kun vertailupohjana käytettiin lapsen sukupuolta, ilmeni, että poikien vanhemmista (n=24) 38 % ja tyttöjen vanhemmista (n=21) 5 % oli sitä mieltä, että huono harrastusmahdollisuuksien tarjonta on syynä lapsiperheiden Seutuopiston palvelujen käyttämättömyyteen. Tyttöjen vanhemmista 48 % ja poikien vanhemmista 29 % piti syynä huonoa tiedottamista.

Kysyimme vanhemmilta, mikä olisi heidän mielestään lapselle sopiva määrä harrastaa ohjatusti. Vanhemmista (n=45) 82 % vastasi kerran viikossa olevan sopiva määrä, 2 %:n mielestä ohjattua harrastusta ei tarvita, ja muun vaihtoehdon oli valinnut 16 %. Avoimeen vaihtoehtoon suurin osa kirjoitti sopivan määrän olevan kaksi kertaa viikossa. Lisäksi kaksi viisivuotiaan lapsen vanhempaa vastasi 2-3 harrastuskerran viikossa

olevan sopiva määrä, ja yksi neljävuotiaan lapsen vanhempi ilmoitti, ettei hänen lapsensa tarvitse harrastaa ohjatusti ollenkaan. Muuten ikäryhmien välillä ei ollut suuria eroja.

Kyselylomakkeen lopussa oli kolme avointa kysymystä. Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä tiedustelimme vanhemmilta, mitä toimintaa he tahtoisivat Pieksämäen Seutuopiston järjestävän. Vastajat (n=24) ehdottivat muun muassa seuraavia asioita: liikuntakerho, musiikki- ja tanssiryhmiä, askartelua, taistelulajeja, leikkipiirejä joissa vanhemmat voivat olla mukana sekä kädentaidonryhmiä. Erilaisia liikuntakerhoja, musiikkileikkikouluja ja tanssiryhmiä ehdotettiin eniten. Lisäksi ehdotettiin myös metsäretkiä, uimakouluja ja toiminnan lisäystä syrjäkylille.

Toisessa avoimessa kysymyksessä kysyimme, kuinka lapsiperheet saataisiin paremmin Pieksämäen Seutuopiston palveluiden piiriin. Vanhemmat (n=33) toivat esille muun muassa seuraavia asioita: parempi tiedotus/markkinointi (n=17), Seutuopiston esittelypäiviä (n=4), monipuolisemmat ryhmien ajankohdat (n=4) ja toiminnan lisääminen syrjäkylille (n=3).

Kolmannessa avoimessa kysymyksessä kysyimme vanhemmilta, kuinka Pieksämäen Seutuopiston toimintaa voisi muuten kehittää. Vanhemmat (n=9) olivat sitä mieltä, että vanhempi-lapsitoimintaa voisi lisätä, varsinkin syrjäkylillä. Eräs vanhemmista vastasi myös, että toiminta on hyvällä mallilla jo nykyään.

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Melko pieni osa vanhemmista koki, että hänen lapsensa tarvitsee ohjattua harrastustoimintaa. Yli puolet vanhemmista koki kuitenkin lapsensa tarvitsevan jonkin verran ohjattua harrastustoimintaa. Viisivuotiaiden lasten vanhemmat pitivät ohjattua harrastustoimintaa tärkeämpänä lapselleen kuin neljävuotiaiden lasten vanhemmat. Tyttöjen vanhemmat pitivät ohjattua harrastustoimintaa hieman tärkeämpänä lapselleen, kuin poikien vanhemmat.

Tutkimuksen tuloksista voi päätellä, että tutkimukseen osallistuneet pieksämäkeläiset 4–5-vuotiaiden lasten vanhemmat ovat melko hyvin tietoisia Pieksämäen Seutuopiston tarjoamista palveluista. Vastanneista kuitenkin melko pieni joukko oli käyttänyt Seutuopiston palveluja. Tähän on saattanut vaikuttaa vanhempien ilmoittamat ongelmat Seutuopiston tiedottamisessa, markkinoinnissa ja harrastusmahdollisuuksien tarjonnassa ja ajankohdissa. Lapsista tytöt harrastivat yksin Seutuopistossa poikia enemmän.

Ne vanhemmat, joiden lapset harrastavat ohjatusti, olivat sitä mieltä, että ohjattu harrastaminen lisää lapsen hyvinvointia. Suurin osa vanhemmista oli myös sitä mieltä, että harrastaminen lisää lapsen vireystilaa. 5-vuotiaiden lasten vanhempien mielestä ohjattu harrastaminen lisää lapsen vireystilaa enemmän kuin 4-vuotiaiden lasten vanhempien mielestä. Hieman alle puolet kaikista vanhemmista oli sitä mieltä, ettei ohjattu harrastaminen vaikuta lapsen levottomuuteen, mutta toisaalta puolet vanhemmista vastasi levottomuuden vähenevän. Lapsista pojilla ohjattu harrastaminen näytti vähentävän levottomuutta ja väsymystä enemmän kuin tytöillä. Ohjatulla harrastustoiminnalla ei tyttöjen vanhempien mielestä ollut vaikutusta lapsen väsymykseen. Kaikkien vanhempien mielestä, joiden lapset harrastavat ohjatusti, harrastaminen lisää lapsen sosiaalisia ja motorisia taitoja.

Tutkimukseen osallistuneiden mielestä suurin syy, miksi kaikki lapsiperheet eivät käytä Pieksämäen Seutuopiston palveluja, on huono tiedotus. Muita tähän vaikuttavia suurimpia syitä ovat huono harrastusmahdollisuuksien tarjonta ja korkea hinta. Jonkin verran

vanhemmat arvelivat myös ennakoasenteiden vaikuttavan Seutuopiston palveluiden käyttöön. Neljävuotiaiden lasten vanhemmat olivat tyytymättömämpiä harrastusmahdollisuuksien tarjontaan kuin viisivuotiaiden lasten vanhemmat. Tuloksista voi myös päätellä, että poikien vanhemmat ovat tyytymättömämpiä Seutuopiston harrastusmahdollisuuksien tarjontaan kuin tyttöjen vanhemmat. Myös pitkät välimatkat, ajan puute, ryhmien huonot ajankohdat ja vanhempien työssäkäynti vaikuttaa lapsiperheiden Seutuopiston palvelujen käyttöön.

Vanhemmille paras aika harrastaa lapsensa kanssa olisi kello 17.00–18.00 alkavat ryhmät. Tästä voidaan päätellä, että suurin osa 4–5-vuotiaiden lasten vanhemmista käy päivätoissa, jolloin aamu- ja iltapäivän ryhmät eivät heille käy. Mikäli Seutuopisto järjestää vanhempien toivomaa toimintaa, on sen oltava oikeaan aikaan järjestettyä, jotta perheet pääsevät osallistumaan. Koska suurin osa vanhemmista ilmoitti ilta-ajan olevan heille paras ajankohta ohjattuun harrastustoimintaa, tämä oli järkevä aika tarjota toimintaa.

Suurin osa 4–5-vuotiaiden lasten vanhemmista oli sitä mieltä, että yksi kerta viikossa on sopiva määrä harrastaa ohjattua harrastustoimintaa. Osa vanhemmista piti kahta kertaa viikossa sopivana määränä. Hyvin pieni osa vanhemmista oli sitä mieltä, ettei heidän lapsensa tarvitse harrastaa lainkaan. Tutkimuksesta voi päätellä, että vanhemmat pitävät ohjattua harrastustoimintaa lapselle tärkeänä, jos sitä ei ole liikaa.

Jotta lapsiperheet saataisiin paremmin Pieksämäen Seutuopiston palvelujen piiriin, Seutuopiston on parannettava tiedotusta, markkinointia, monipuolistettava lapsiperheille suunnattuja ryhmiä ja niiden ajankohtia sekä järjestettävä koko perheelle suunnattuja toimintapäiviä. Toimintaa on lisättävä myös syrjäkylillä, jotta myös kauempana asuvat vanhemmat saataisiin paremmin palvelujen piiriin. Vanhemmat ehdottivat tiedotuksen ja markkinoinnin parantamiseksi muun muassa isompia tiedotteita paikallislehtiin, neuvolan kautta annettavia esitteitä, tiedottamista lastentarhojen kautta ja erityisesti lapsille suunnattujen esitteiden lähettämistä kotiin postitse. Lapsiperheille suunnatuiksi uusiksi ryhmiksi vanhemmat toivoivat muun muassa liikuntakerhoja, musiikkiopetusta, tanssia, jumppaa ja kädentaidonryhmiä.

## 11 POHDINTA

### 11.1 Matkan varrella nousseita ajatuksia

Opinnäytetyömme aihe oli suhteellisen haastava, sillä aihetta ei ole aikaisemmin tutkittu kovin paljon. 4–5-vuotiaiden lasten harrastamisesta ei löytynyt juurikaan teoretietoa tai tutkimuksia, vaan suurin osa on tehty joko kouluikäisistä lapsista tai nuorista. Ikäryhmämme lasten hyvinvoinnista vapaa-ajan näkökulmasta oli myös vaikea löytää tietoa. Vaikka alle kouluikäisten lasten ohjattu harrastaminen on nykypäivänä lisääntynyt, sitä ei kuitenkaan ole juurikaan tutkittu.

Perheiden hyvinvoinnin tukeminen on mielestämme ajankohtaista aina, mutta varsinkin nykyään kiireellisenä ja stressaavana aikana on kiinnitettävä huomiota lapsiperheiden hyvinvointiin. On tärkeää, että perhe viettää yhteistä vapaa-aikaa mielekkään tekemisen parissa. Pieksämäellä Seutuopisto tarjoaa tähän hyvän mahdollisuuden. Siellä perheet voivat harrastaa yhdessä monenlaista. Toisaalta se tarjoaa myös lapselle turvallisen ympäristön harrastaa ilman vanhempaa.

4–5-vuotiaiden lasten vanhemmille tekemästämme tutkimuksesta käy ilmi, että joillakin tämän ikäisten lasten vanhemmilla arki on niin kiireistä, ettei harrastuksille tunnu jäävän aikaa. 4–5-vuotiaiden lasten vanhemmat ovat monesti työelämässä, joka tuo arkeen kiirettä ja stressiä. Lapsi on yleensä päivähoidossa vanhemman ollessa töissä, jolloin perheen yhteinen aika vuorokaudessa voi jäädä lyhyeksi. Mikäli harrastuksia on liikaa, se voi viedä suuren osan perheen yhteisestä vapaa-ajasta. Aikaa täytyy olla myös kiireettömään yhteiseen olemiseen. Pahimmassa tapauksessa harrastamisesta voi tulla perheelle uusi stressitekijä, eikä mielihyvää tuottava asia. Harrastukseen täytyy olla mukava lähteä, eikä se saa olla suorittamista.

Harrastuksen täytyy olla myös lapsen ikätasolle sopiva. 4–5-vuotiaan lapsen harrastamisen täytyy olla lapselle kivaa tekemistä, josta hän nauttii. Harrastamisen tai siinä pärjäämisen ei kuuluisi tuottaa lapselle stressiä, vaan hyvää oloa. Lapsi voi myös stressaan-

tua, jos erilaisia harrastuksia on liikaa tai harrastuskertoja on viikossa liian paljon. Tämän ikäisen lapsen kuuluu myös leikkiä vapaasti, eikä aina tarvitse olla ohjattua tekemistä. 4–5-vuotiaan lapsen elämään kuuluu tärkeänä osana leikki, eikä sen merkitystä tule vähätellä. Nykypäivänä on vaarana, että lapsenkin odotetaan suorittavan koko ajan. On muistettava, että lapsen työtä on leikkiminen.

Teoriaosuuden pohjalta ajateltuna viisivuotias lapsi on mielestämme ikätasoltaan sopivampi aloittamaan ohjatun harrastamisen kuin neljävuotias. Viisivuotiaana lapsen sosiaaliset taidot ovat kehittyneet tarpeeksi. Viisivuotias osaa myös ottaa toiset huomioon ja hallitsee liikkumistaan paremmin kuin neljävuotias lapsi. Myös tutkimuksessamme viisivuotiaat lapset harrastivat ohjatusti enemmän kuin neljävuotiaat lapset. Neljävuotias lapsikin voi harrastaa ohjatusti, mutta mielestämme tämän ikäisen lapsen on parempi harrastaa vielä vanhemman kanssa yhdessä. Tietysti kaikki lapset ovat yksilöitä, joten heidän tarpeensa ohjattuun harrastamiseen on arvioitava yksilöllisesti.

Lapsen harrastaessa vaarana voi olla, että vanhemmat päättävät lapsen harrastuksen omien mieltymyksiensä mukaan. Vanhemmat voivat valita lapselleen harrastuksen myös sen mukaan, mistä itse ovat lapsena jääneet paitsi. Tällaisissa tilanteissa lapsi itse ei välttämättä nauti harrastamisesta. Vanhempien tulisi kuunnella lapsen mielipidettä harrastusta valittaessa ja heidän tulisi miettiä, mikä harrastus sopisi juuri heidän lapselleen parhaiten. Vanhemmat kuitenkin loppujen lopuksi päättävät, mitä heidän lapsensa harrastaa ja kuinka paljon. Ohjatun harrastamisen aloittamisen oikea ajankohta on mielestämme silloin, kun lapsi itse osoittaa mielenkiintoa jotakin tiettyä harrastusta kohtaan.

Toisaalta lapsen harrastaminen voi myös olla mukavaa tekemistä, ilman stressiä. Lapsi nauttii siitä ja tutustuu sen kautta uusiin ikäisiinsä lapsiin. Lapsi oppii sosiaalisia taitoja ja muita elämässä tarvittavia taitoja. Jos harrastuksia on suhteessa vapaa-aikaan sopivasti, ne voivat rikastuttaa lapsen elämää. Lapsi voi myös harrastaa yhdessä vanhemman kanssa. Se voi olla lapsen ja vanhemman laatu-aikaa yhdessä, kiireisen arjen keskellä. Se voi parhaimmassa tapauksessa myös tuoda voimavaroja koko perheen arkeen. Harrastuksia ei saa kuitenkaan olla liikaa, vaan on tärkeää, että aikaa on myös arjen rentoon

yhdessä oloon. Tekemisen ei aina tarvitse olla ohjattua, eikä myöskään koko ajan tarvitse olla tekemässä tai harrastamassa jotain.

## 11.2 Kahden vuoden prosessi ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyöprosessimme alkoi jo vuonna 2009, jolloin alkoi myös yhteistyö Pieksämäen Seutuopiston kanssa. Matkan varrella pidimme monia palavereja Seutuopiston rehtorin kanssa, jolloin pohdimme työllemme tavoitteita ja keinoja niiden saavuttamiseksi. Näiden tapaamisten avulla opinnäytetyömme punainen lanka selkeytyi ja saimme innostusta jatkaa eteenpäin.

Kesä 2010 piti olla aikaa, jolloin teemme teoriaosuuden valmiiksi. Alkuperäinen suunnitelma ei kuitenkaan toteutunut, vaan saimme teoriaosuuden valmiiksi vasta helmikuussa 2011. Tähän vaikutti meidän molempien kesätyöt ja syksyn 2010 vaativa opintokokonaisuus, joka vei paljon aikaa ja energiaa. Teoriaosuuden laatiminen vei pidemmän aikaa kun suunnittelimme myös siksi, koska teoritietoa oli vaikea löytää. Alun aikataulusongelmista huolimatta saimme aikataulutettua opinnäytetyömme pian uudelleen, eikä prosessin aikana tullut loppujen lopuksi kiirettä. Kevät 2011 oli aktiivista opinnäytetyön työstämisaikaa, jolloin analysoimme tulokset ja kirjoitimme muut puuttuvat osiot. Kaiken kaikkiaan olemme tyytyväisiä tutkimuksemme onnistumiseen, sillä saimme mielestämme riittävästi vastauksia sekä kyselyymme, että tutkimusongelmiimme. Opinnäytetyöprosessi on ollut meille samalla myös oppimiskokemus, sillä kumpikaan meistä ei ollut aikaisemmin tehnyt vastaavaa tutkimusta.

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme aikataulutamaan tarkkaan ajankohdat, milloin teemme yhdessä opinnäytetyötä. Opimme myös arvioimaan, kuinka paljon aikaa tarvitsimme eri osioiden työstämiseen. Olimme ajankäytön suhteen realistisia, emmekä varanneet osioille liian vähän tekemisaikaa. Nämä asiat olivat tärkeitä, sillä asuimme eri paikkakunnilla koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opimme myös joustamaan ja sovittelemaan omia menojamme, jotta löysimme yhteistä aikaa opinnäytetyön työstämiselle. Ilman hyvää aikataulutusta opinnäytetyömme tuskin olisi valmistunut ajallaan. Yh-



teistyömme oli kaikin puolin sujuvaa ja teimme yhdessä aktiivisesti työtä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi.

Lisäksi opimme tekemään yhteistyöstä opinnäytetyömme yhteistyökumppaneiden kanssa. Yhteistyöhön kuului palaverien pitämistä, paljon yhteydenottoja eri tahoille, yhteistyökumppaneiden ajan tasalla pitämistä ja yhteisten tavoitteiden mukaan etenemistä. Opinnäytetyön tekemisen aikana opimme myös pyytämään ohjausta ja apua, mikäli sitä tarvitsimme. Emme kuitenkaan pyrkineet saamaan valmiita vastauksia, vaan suuntaa antavia neuvoja.

Kannoimme mukaan opinnäytetyötämme ja sen ideaa melkein kaksi vuotta muiden opintojemme ohessa. Suurimman osan tästä ajasta opinnäytetyömme oli iso, sekava ja keskeneräinen työ, jonka vuoksi motivaatio sen tekemiseen ei aina ollut kovin korkealla. Opimme kuitenkin sietämään tätä keskeneräisyyttä ja pääsimme vaihe vaiheelta eteenpäin opinnäytetyömme tekemisessä.

Tärkeimpänä oman ammatillisen kasvun kannalta ajateltuna pidämme kuitenkin tietoa, jonka olemme saaneet tämän opinnäytetyön kautta. Saamme valmistuttuamme lastentarhanopettajan pätevyyden, joten tieto lapsiperheiden ja lasten hyvinvoinnista, vapaa-ajasta ja harrastamisesta voi auttaa meitä tulevaisuudessa työelämässä. Päivähoidon ammattilaisen on hyvä tietää myös vapaa-ajan tärkeydestä, jotta hän voi välittää tietoa ja osaamistaan eteenpäin vanhemmille.

Opinnäytetyötä tehdessä meille syntyi muutamia ajatuksia mahdollisista jatkotutkimusaiheista. Yksi esimerkki jatkotutkimusaiheista voisi olla selvitys siitä, kuinka 4–5-vuotiaana aloitettu harrastaminen on vaikuttanut myöhempään lapsen harrastuneisuuteen. Tutkimuksessa voisi selvittää, lisääkö varhain aloitettu harrastaminen aktiivisuutta harrastamisessa myös myöhemmällä iällä, esimerkiksi alakouluikäisenä. Toisena jatkotutkimusaiheena meille syntyi idea tutkia alle 4-vuotiaan lapsen harrastamista ohjatusti vanhemman kanssa, jolloin voisi tutkia syitä siihen, miksi vanhemmat ovat halunneet lapsen aloittavan harrastuksen tässä iässä tai nuorempana.

## LÄHTEET

- Airas, Christel & Brummer, Kaarina 2003. Leikki on ikkuna lapsen sisäiseen maailmaan. Teoksessa Jari Sinkkonen (toim.) *Pesästä lentoon – Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle*. Helsinki: WSOY, 162–183.
- Brummer, Matti 2003. Lasten elämästä – psykoanalyttisiä näkökohtia. Teoksessa Jari Sinkkonen (toim.) *Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle*. Helsinki: WSOY.
- Hallituksen politiikkaohjelma i.a.. Syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen. Viitattu 24.2.2010. [http://www.minedu.fi/lapset\\_nuoret\\_perheet/Osa-alueet/Nuoret/?lang=fi](http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/Osa-alueet/Nuoret/?lang=fi).
- Hanifi, Riitta 2009. Perhe yhdessä vapaa-aikana. Teoksessa Marja Liikkanen (toim.) *Suomalainen vapaa-aika- arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 225–249.
- Heikkilä, Tarja 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Honorè, Carl 2006. *Slow, elä hitaammin! Manifesti verkkaisen elämän puolesta*. Helsinki: Bazar Kustannus Oy.
- Huotari, Katja 2000. ”Mennään yhdessä ulos pelaan”. Perheliikunnan olemus nyky-yhteiskunnassa. Tapaustutkimus Kalinka-projektista. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Jallinoja, Riitta 2009. Perhe yhdessä vapaa-aikana. Teoksessa Marja Liikkanen (toim.) *Suomalainen vapaa-aika- arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 49–80.
- Jussila, Taru 2010. Ketä varten lapsi harrastaa? *Koko perheen terveys*, (1), 56–57.
- Kyrönlampi-Kylmänen, Taina 2010. *Lapsen hyvä arki*. Helsinki: Kirjapaja.
- Lainiala, Lassi 2010. Perhetutkija. Väestöntutkimuslaitos – Population Research Institute. Väestöliitto. Sähköpostiviesti 4.6.2010.

- Laki vapaasta sivistystyöstä 1998. 632/21.8.1998. Finlex – Valtion säädöstietopankki.  
Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 11.1.2011.  
[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980632?search\[type\]=pika&search\[pika\]=laki%20vapaasta%20sivistysty%C3%B6st%C3%A4](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980632?search[type]=pika&search[pika]=laki%20vapaasta%20sivistysty%C3%B6st%C3%A4)
- Liikkanen, Mirja (toim.) 2009. Suomalainen vapaa-aika - arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i. a. a. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. Viitattu 22.6.2010.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/4\\_5-vuotias/persoonallisuus\\_ja\\_tunne-elama/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/)
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. b. Sosiaalisten taitojen kehitys. Viitattu 22.6.2010.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/4\\_5-vuotias/sosiaaliset\\_taidot/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/sosiaaliset_taidot/)
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. c. Oppiminen ja älyllinen kehitys. Viitattu 22.6.2010.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/4\\_5-vuotias/oppiminen/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/oppiminen/)
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. d. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 22.6.2010.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/4\\_5-vuotias/liikunnallinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/liikunnallinen_kehitys/)
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. e. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. Viitattu 22.6.2010.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/5\\_6-vuotias/persoonallisuus\\_ja\\_tunne-elama/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/)
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. f. Sosiaalisten taitojen kehitys. Viitattu 22.6.2010.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/5\\_6-vuotias/sosiaaliset\\_taidot/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/sosiaaliset_taidot/)
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. g. Oppiminen ja älyllinen kehitys. Viitattu 22.6.2010.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/5\\_6-vuotias/oppiminen/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/oppiminen/)

- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.h. Liikunnallinen kehitys. Viitattu 22.6.2010.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/5\\_6-vuotias/liikunnallinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/liikunnallinen_kehitys/)
- Moisio, Pasi; Karvonen, Sakari; Simpura, Jussi & Heikkilä, Matti (toim.) 2008. Suomalaisen hyvinvointi 2008. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Nurmiranta, Hanna; Leppämäki, Päivi & Horppu, Sari 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Paajanen, Pirjo 2001. Lapsen vapaa –aika huoltajan silmin. Perhebarometri. Väestöliitto. Väestötutkimuslaitos E 12/2001.
- Paajanen, Pirjo 2007. Mikä on minun perheeni? Suomalaisten käsityksiä perheestä vuosilta 2007 ja 1997. Perhebarometri. Väestöliitto. Väestötutkimuslaitos Katsauksia E 30/2007.
- Pajanen, Hannele 2006. Harrastukset ja kerhotoiminta 4–6v. Päivitetty 30.10.2006. Viitattu 1.2.2011. <http://www.nettineuvo.fi/index.asp>.
- Parkkinen, Terttu & Keskinen, Soili (toim.) 2005. Lapsen sosiaalisen kehityksen moninaisuus. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 21. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Pieksämäen kaupungin strategia 2020 i.a. Viitattu 5.1.2011.  
<http://www.pieksamaki.fi/fi/talouden-tunnusluvut>
- Pieksämäen kaupunki i.a a. Pieksämäki-info. Päivitetty 30.3.2010. Viitattu 14.1.2011.  
<http://www.pieksamaki.fi/fi/pieksaemaeki-info>
- Pieksämäen kaupunki i.a b. Historia. Päivitetty 22.2.2010. Viitattu 14.1.2011.  
<http://www.pieksamaki.fi/fi/historia>
- Pieksämäen kaupunki i.a. c. Lasten ja nuorten Pieksämäki – hyvinvointisuunnitelma 2009-2013. Viitattu 30.3.2011.  
<http://pieksamaki.fi/pmk/files/LastenjanuortenPmk.pdf>.
- Pieksämäen Seutuopisto 2009. Toimintakertomus 2009, Toimintasuunnitelma 2010. Viitattu 7.1.2011. [http://www.pieksamaki.fi/seutuopisto/files/138\\_Toimintakertomus%202009.pdf](http://www.pieksamaki.fi/seutuopisto/files/138_Toimintakertomus%202009.pdf)

- Pieksämäen Seutuopisto 2010a. Kurssimaksut ja ohjeet. Viitattu 5.1.2011.  
<http://www.pieksamaki.fi/seutuopisto/ilmoittautuminen/kurssimaksut-ja-ohjeet>.
- Pieksämäen Seutuopisto 2010b. Peda.net. Viitattu 13.1.2011.  
<http://www.peda.net/veraja/pieksamaki/so>.
- Pieksämäen Seutuopisto 2010c. Opinto-opas 2010-2011.
- Pieksämäen Seutuopisto i.a. Esittelyvihko.
- Pieksämäen Seutuopistolaiset ry 2010. Pieksämäen Seutuopistolaiset ry. Viitattu 5.1.2011. <http://www.peda.net/veraja/pieksamaki/so/seutuopistolaiset>.
- Pääkkönen, Hannu (toim.) 2005. Perheiden ajankäyttö. Helsinki: Tilastokeskus.
- Ryönänkoski, Eira 2010. Yhdessä perheenä – Tutkimus perheen yhteisestä ajasta. Vaasan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö.
- Sallinen, Mikael; Kandolin, Irja & Purola, Mari 2002. Elämisen rytmi – Kohti tasapainoa työn ja muun elämän välillä. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Sinkkonen, Jari 2005. Elämäni poikana. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Tilastokeskus 2007. Suomalainen lapsi 2007. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Tilastokeskus 2009. Lapsiperheiden osuus tasaisessa laskussa. Päivitetty 30.11.2010. Viitattu 13.1.2011.  
[http://www.stat.fi/til/perh/2009/02/perh\\_2009\\_02\\_2010-11-30\\_kat\\_003\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2009/02/perh_2009_02_2010-11-30_kat_003_fi.html)
- Tilastokeskus 2010a. Laatuseloste, perhe 2009. Päivitetty 28.5.2010. Viitattu 18.1.2011.  
[http://www.stat.fi/til/perh/2009/perh\\_2009\\_2010-05-28\\_laa\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2009/perh_2009_2010-05-28_laa_001_fi.html)
- Tilastokeskus 2010b. Perheiden määrä kasvaa edelleen. Päivitetty 28.5.2010. Viitattu 13.1.2011. [http://www.stat.fi/til/perh/2009/perh\\_2009\\_2010-05-28\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/perh/2009/perh_2009_2010-05-28_tie_001_fi.html)
- Tilastokeskus i.a. Perhe. Viitattu 13.1.2011. <http://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>
- Tuomisto, Pekka 2001. Tasapuolisesti harrastus- ja toimintamahdollisuuksia. Teoksessa Sirpa Sulku & Juhani Aromaa (toim.) Kohtaamispaikkana lapsuus – Vuoropuhelua lapsen maailmasta. Helsinki: Oy Edita Ab, 69–73.
- Wais, Mathias 2005. Lapsuus ja nuoruus nykyaikana – kasvatuksen mielekkyydestä ja mielettömyydestä. Helsinki: Suomen antroposofinen liitto.

- Vilen, Marika; Vihunen, Riitta; Vartiainen, Jari; Siven, Tuula; Neuvonen, Sohvi & Kurvinen, Auli 2006. Lapsuus – Erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vornanen, Riitta 2001. Lasten hyvinvointi. Teoksessa Maritta Törrönen (toim.) Lapsuuden hyvinvointi – Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro. Helsinki: Pelastakaa lapset.
- Väestötietojärjestelmä 2011. Kuntien asukasluvut järjestyksessä. 31.1.2011. Viitattu 30.3.2011. <http://vrk.fi/default.aspx?docid=4258&site=3&id=0>.
- Väänänen, Riitta 2004. Lasten psyykkisten häiriöiden yhteydet vapaa-ajan harrastuksiin. Teoksessa Piia Puurunen & Anne-Mari Röpelin (toim.) Arvot, aatteet ja auttamisen arki. Kuopio: Kuopion yliopisto, 81–94.

LIITE 1: Saatekirje terveydenhoitajille

13.10.2010

Hei!

Olemme kaksi sosionomi-lastentarhanopettajaopiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulusta Pieksämäeltä. Teemme opinnäytetyötämme yhteistyössä Pieksämäen Seutuopiston ja Pieksämäen neuvoloiden kanssa. Ohessa on kyselylomake, joka on tarkoitettu 4- ja 5-vuotiaiden lasten vanhemmille, kun he tulevat lastensa kanssa neuvolaikänsäneilleen. Kysely toteutetaan pääterveysaseman, Naarajärven, Virtasalmen ja Jäppilän neuvoloissa. **Vanhemmat tekevät kyselyn siis neuvolassa paikan päällä, kyselylomakkeita ei anneta heille kotiin mukaan. He täyttävät lomakkeen neuvolan aulassa.**

Kyselylomakkeet saapuvat Pieksämäen kaupungin sisäisessä postissa kaikkiin neuvoloihin maanantaina **1.11.2010** ja kyselyitä voi alkaa tarjoamaan vanhemmille tuosta päivästä lähtien. Kyselyaika on **marras-, joul- ja tammikuu**. Kun kyselyaika on päättynyt, olisi ystävällistä jos voisitte palauttaa täytetyt kyselylomakkeet **1.2.2011** sisäisen postin kautta Pieksämäen Seutuopistolle, Päivi Majoiselle. Tarvitsisimme täytettyjen kyselylomakkeiden mukaan myös tiedon siitä, kuinka monta 4- ja 5-vuotiaasta lasta neuvolassa kävi kaiken kaikkiaan kyselyaikana (marras, joul, tammikuu) eli siis mukaan laskettuna nekin lapset, joiden vanhemmat eivät kyselyyn vastanneet. Tämä siksi, että saamme kyselyymme vastausprosentin.

Kyselylomakkeiden mukana tulee myös saatekirje, jossa esittelemme itsemme ja opinnäytetyömme. Saatekirjeen on tarkoitus kertoa vastaajille, mitä haluamme kyselyllä tutkia. Postitamme saatekirjeitä muutamia jos niitä sattuu hukkumaan.

Vanhemmilla on myös mahdollisuus halutessaan osallistua kyselylomakkeen täytön jälkeen arvontaan, jossa palkintona kahdelle vastaajalle arvotaan omavalintainen Pieksämäen Seutuopiston ilmainen kurssi. Lähetämme kyselylomakkeiden mukana arvontalippuja, joihin vanhemmat kirjoittavat nimensä, osoitteensa ja puhelinnumeronsa. Täytetyt arvontaliput voi säilyttää kirjekuoressa. Kyselyyn vastaaminen on nimetöntä, jonka

vuoksi arvonta tehdään erillisillä lapuilla. Kun kyselyaika on päättynyt, täytetyt arvontaliput postitetaan Seutuopistolle täytettyjen kyselylomakkeiden mukana.

Pyrimme monistamaan kyselylomakkeita niin paljon, että ne riittävät koko kyselyajalle. Jos kuitenkin näyttää siltä että ne loppuvat kesken, olisi ystävällistä jos voisitte kopioida niitä lisää. Täytetyt kyselylomakkeet voi säilyttää kirjekuoressa ennen palautusta Seutuopistolle.

Olemme pyrkineet tekemään vastaamisesta mahdollisimman nopeaa ja helppoa, pääosin rasti ruutuun periaatteella. Kyselylomakkeessa puhutaan paljon Pieksämäen Seutuopistosta ja vanhemmat saattavat ymmärtää, että kyseessä on tavallinen Seutuopiston tyytyväisyyskysely. Näin ei ole. Osa kysymyksistä liittyy myös yleisesti harrastamiseen. Vaikka ei olisi koskaan ollut mukana Seutuopiston toiminnassa, sekin on meille arvokas tieto.

Meitä auttaisi todella paljon, jos ehditte ja jaksatte muun työn ohessa ehdottaa vanhemmille mahdollisuutta vastata tällaiseen kyselyyn. Jokainen täytetty kyselylomake on tärkeä opinnäytetyömme sekä Pieksämäen Seutuopiston toiminnan kehittämisen kannalta.

KIITOS TEILLE KAIKILLE VAIVANNÄÖSTÄ! ☺

Terveisin Jenni Rajala  
jenni.rajala@student.diak.fi  
p. xxx xxx xxxx

Noora Käkälä  
noora.kakela@student.diak.fi  
p. xxx xxx xxxx



LIITE 2: Saatekirje vanhemmille

13.10.2010

Hei!

Olemme kaksi sosionomi-lastentarhanopettajaopiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulusta Pieksämäeltä. Teemme opinnäytetyötämme yhteistyössä Pieksämäen Seutuopiston ja Pieksämäen neuvolan kanssa. Opinnäytetyömme aiheena on perheiden hyvinvoinnin tukeminen vapaa-ajan näkökulmasta. Kohderyhmänämme ovat perheet, joissa on 4-5-vuotiaita lapsia. Tutkimme muun muassa, kuinka paljon 4-5-vuotiaiden lasten perheet käyttävät Seutuopiston palveluja yhdessä lapsiensa kanssa, ovatko perheet tietoisia Seutuopiston palveluista sekä mikä voisi olla syynä, etteivät perheet hakeudu Seutuopiston palveluiden piiriin. Tutkimme ja pohdimme opinnäytetyössämme lisäksi muun muassa, tarvitseeko 4-5-vuotias lapsi ohjattua harrastustoimintaa. Tämän kyselyn kautta voitte ehdottaa myös uutta toimintaa Pieksämäen Seutuopistolle.

Kyselyyn vastaaminen on luottamuksellista ja siihen vastataan nimettömänä. Kaikki vastauslomakkeet käsitellään luottamuksellisesti, eikä niitä luovuteta sivullisten haltuun. Yksittäisen ihmisen vastaus ei näy opinnäytetyössämme. Vastauksia ei käytetä muuhun tarkoitukseen. Olemme pyrkineet tekemään vastaamisesta mahdollisimman helppoa ja nopeaa. Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan kaksi valinnaista kurssia Seutuopistolle. Arvontaan voitte osallistua täyttämällä erillisen lipukkeen. Arvontalipukkeen henkilötietoja ei yhdistetä kyselylomakkeeseen.

Kiitos mielenkiinnostanne!

Terveisin

---

Jenni Rajala  
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä  
Pieksämäki

---

Noora Käkelä  
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä  
Pieksämäki

---

Päivi Majoinen  
Rehtori, Pieksämäen Seutuopisto

Seutuopiston kurssitarjonta katsottavissa osoitteessa [www.pieksamaki.fi/seutuopisto](http://www.pieksamaki.fi/seutuopisto)

## LIITE 3: Kyselylomake

Ympyröikää haluamanne vaihtoehto.

- 1 LAPSENI ON            1 4-vuotias  
                                  2 5-vuotias
- 2 LAPSENI ON            1 tyttö  
                                  2 poika
- 3 OLETTEKO TIETOISIA PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTON TARJOAMISTA PALVELUISTA?  
1 olen tietoinen  
2 olen jonkin verran tietoinen  
3 en ole tietoinen
- 4 TARVITSEEKO LAPSESI MIELESTÄSI OHJATTUA HARRASTUSTOIMINTAA?  
1 kyllä tarvitsee  
2 tarvitsee jonkin verran  
3 ei tarvitse  
4 en osaa sanoa
- 5 OLETTEKO KÄYTTÄNEET YHDESSÄ LAPSENNE KANSSA PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTON PALVELUJA (HARRASTANEET YHDESSÄ)?  
1 kyllä  
2 ei
- 6 HARRASTAAKO LAPSENNE PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTOSSA (ILMAN VANHEMMAN LÄSNÄOLOA)?  
1 kyllä  
2 ei
- 7 JOS VASTASITTE KYSYMYKSIIN 5 TAI 6 KYLLÄ, MITKÄ SYYT OVAT VAIKUTTANEET SIIHEN, ETTÄ OLETTE HALUNNEET KÄYTTÄÄ KYSEISIÄ PALVELUJA?

---



---



---

8. JOS LAPSENNE HARRASTAA OHJATUSTI, YMPYRÖIKÄÄ SEN VAIKUTUSTA PARHAITEN KUVAAVA VAIHTOEHTO TAULUKOSTA.

	Lisää	Ei vaikutusta	Vähentää
Hyvinvointi	1	2	3
Vireystila	1	2	3
Väsymys	1	2	3
Levottomuus	1	2	3
Sosiaaliset taidot	1	2	3
Motoriset taidot	1	2	3
Muut taidot, mitkä _____	1	2	3

9. MIKÄ OLISI TEILLE PARAS AIKA HARRASTAA LAPSENNE KANSSA?

- 1 aamupäivä
- 2 iltapäivä
- 3 ilta, klo\_\_\_\_\_

10. MIKÄ MIELESTÄNNE VOISI OLLA SYYNÄ, ETTÄ KAIKKI LAPSIPERHEET EIVÄT KÄYTÄ PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTON PALVELUJA? Voitte valita useita vaihtoehtoja.

- 1 korkea hinta
- 2 huono tiedotus
- 3 ennakkoasenteet
- 4 huono harrastusmahdollisuuksien tarjonta
- 5 muu, mikä?\_\_\_\_\_

11. MIKÄ ON MIELESTÄNNE OMAN LAPSENNE IKÄISELLE SOPIVA MÄÄRÄ HARRASTAA OHJATTUA TOIMINTAA?

- 1 ei ollenkaan
- 2 kerran kahdessa viikossa
- 3 kerran viikossa
- 4 muu, mikä?\_\_\_\_\_

12. MITÄ TOIMINTAA TAHTOISITTE PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTON JÄRJESTÄVÄN?

---

---

---

13. KUINKA TEIDÄN MIELESTÄNNE LAPSIPERHEET SAATAISIIN PAREMMIN PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTON PALVELUJEN PIIRIIN?

---

---

---

14. KUINKA PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTON TOIMINTAA VOISI MUUTEN MIELESTÄNNE KEHITTÄÄ?

---

---

---

Kiitos osallistumisestanne!

## LIITE 4: Tutkimuslupahakemus

Noora Käkelä & Jenni Rajala  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Diak Itä, Pieksämäki

15.6.2010

## OPINNÄYTETYÖMME TUTKIMUSLUPA

Opiskelemme sosionomeiksi ja lastentarhanopettajiksi ja valmistumme ensi keväänä. Olemme suunnitelleet oppinäytetyötämme ja olisimme todella kiitollisia, mikäli suostuisitte yhteistyökumppaniksemme. Koemme, että neuvoloiden kautta saisimme parhaiten yhteyden kohde-ryhmäämme. Opinnäytetyömme aihe liittyy perheiden hyvinvointiin vapaa-ajan näkökulmasta. Teemme yhteistyötä lisäksi myös Pieksämäen Seutuopiston kanssa. Tarkoituksenamme olisi tehdä neuvoloiden 4- ja 5-vuotistarkastuksien yhteydessä lasten vanhemmille kysely, jonka avulla selvitämme muun muassa, kuinka paljon perheet jo käyttävät Seutuopiston palveluja, ja miksi jotkut eivät ole palvelujen piirissä. Vanhemmat saavat myös ehdottaa uutta ja heitä kiinnostavaa toimintaa Seutuopistolle. Toivomme, että voisimme tehdä yhteistyötä Pieksämäen pääterveysaseman, Naarajärven, Virtasalmen ja Jäppilän neuvoloiden kanssa. Olemme kiinnostuneita lasten ja perheiden vapaa-ajasta ja hyvinvoinnista. Olemme suunnitelleet toteuttaa kyselyn lokakuun ja marraskuun aikana tänä vuonna, mikäli tämä ajankohta sopii neuvoloille. Lisää tietoa opinnäytetyöstämme on tutkimussuunnitelmassa, joka löytyy liitteenä. Mikäli hyväksytte tutkimuslupamme, toivomme, että lähetätte tämän lomakkeen allekirjoitettuna seuraavaan osoitteeseen: Noora Käkelä, xxxxxxxx

Ystävällisin terveisin,

Noora Käkelä

Jenni Rajala