

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma / sosionomi

Saku Kapanen

NUORTEN LIIKUNTAAN INNOSTAMINEN TOIMINNALLISIN KEINOIN  
KYMEN NUORTEN ASEMALLA

Opinnäytetyö 2012

## TIIVISTELMÄ

### KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali-ala

KAPANEN, SAKU

Nuorten liikuntaan innostaminen toiminnallisilla keinoilla

Kymen Nuorten Asemalla

Opinnäytetyö

35 sivua + 3 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Ari Vesanen

Toimeksiantaja

Kymen Nuorten Asema

Marraskuu 2012

Avainsanat

liikunta, sosiokulttuurinen innostaminen, liikuntatoiminnan malli

Opinnäytetyön tarkoituksena oli innostaa Kymen Nuorten Aseman asiakkaana olevia nuoria liikunnan pariin toiminnallisilla keinoilla sosiokulttuurista innostamista hyödyntäen. Lisäksi tarkoituksena oli luoda liikuntatoiminnan malli Kymen Nuorten asemalle, jota voi hyödyntää liikuntatoiminnassa myöhemmin. Tarkoituksena oli myös selvittää nuorten liikuntatottumuksia ja hyödyntää niitä toiminnallisen osuuden suunnittelussa.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyi kymmenen erillistä liikuntakertaa. Suunnittelin ja ohjasin liikuntakerrat itse, lukuun ottamatta kiipeilyä, jonka ohjasi ulkopuolinen palveluntarjoaja. Toiminnallinen osuus sijoittui ajanjaksolle 16.1.2012–15.2.2012. Toimintaa oli kaksi kertaa viikossa. Pääasiassa liikuntakerrat järjestettiin Kausalan Ravilinnassa muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Liikuntakerrat koostuivat erilaisista palloilulajeista sekä elämyksellisistä liikuntalajeista kuten kiipeilystä, retki- luistelusta ja retkeilystä. Toimintaan osallistuminen oli vapaaehtoista, mutta innostaminen sai kaikki nuoret osallistumaan.

Aineistonkeruumenetelmänä olivat haastattelut, joita tähän työhön liittyi kaksi kappaletta. Ensimmäinen haastattelu oli ennen liikuntakertojen aloittamista tammikuussa ja toinen kesäkuussa noin neljä kuukautta liikuntakertojen lopettamisen jälkeen. Haastatteluilla selvitettiin nuorten liikuntatottumuksia, motivaatiota ja liikuntakertojen vaikutuksia niiden jälkeiseen aikaan.

Nuorten innokas osallistuminen liikuntakertoihin poiki kahdelle nuorelle uuden harrastuksen, mikä oli erittäin hyvä saavutus näille kerroille. Toiveena oli myös, että liikuntaan innostaminen ja liikuntatoiminnan malli jäisi pysyvästi Kymen Nuorten Aseman toimintaan.

## ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Care

KAPANEN, SAKU

Inspiring the Young to Physical Activity by Functional Means in Kymen Nuorten Asema

Bachelor's Thesis

35 + 3 pages of appendices

Supervisor

Ari Vesanen, Senior Lecturer

Commissioned by

Kymen Nuorten Asema

November 2012

Keywords

physical activity, socio-cultural animation, model for physical activities

The purpose of the study was to inspire and give enthusiasm towards physical activities for clients of Kymen Nuorten Asema. The means are socio-cultural animation and functional means. In addition to that, another purpose was to create a form for physical activities to Kymen Nuorten Asema for them to use it when planning and at physical education later on. Also, one point of the study was to get knowledge of the habits of physical activities among the young in Kymen Nuorten Asema and use the information when making the action plan.

The study included ten separate classes of physical activities. I planned, supervised and directed the classes, climbing excluded. Climbing was directed by an outside company providing the service. The classes were kept between 16<sup>th</sup> of January and 15<sup>th</sup> of February 2012 and organized twice a week. Classes were mainly organized locally in Ravilinna Kausala but a few exceptions. Activities included different types of ball games and experiential physical activities such as climbing, outdoor skating on a lake and hiking. Participation was voluntary but through inspiring, all participated.

Research method used was interviews. This method included two interviews of which the first was done before classes and the second four months later in June. Through these interviews the habits of physical activities, motivation and effects of classes among the clients, young, in Kymen Nuorten Asema, were researched.

Enthusiastic participation to classes has resulted for two of the young to have a new hobby. To my opinion that is a good achievement. Hopefully the rest of the young has had some inspirational spark towards physical activities for the future. One wish was that inspiring the young to move and be active would be a permanent practice in Kymen Nuorten Asema; as well the application of model to physical activation.

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1 JOHDANTO	6
2 NUORTEN LIIKUNTA	7
2.1 Liikunnan merkitys	7
2.2 Terveyttä edistävä liikunta	10
2.3 Nuorten fyysinen aktiivisuus	12
2.4 Liikuntaa monipuolisesti	13
2.5 Liikunta ja sosiaalisuus	14
2.6 Liikunta ja minäkäsitys	16
3 KYMEN NUORTEN ASEMA	17
3.1 Menetelmät ja toiminta	18
3.2 Koulunkäynti	19
3.3 Liikunta Kymen Nuorten Asemalla	19
4 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN	20
4.1 Mitä innostaminen on?	20
4.2 Sijaishuolto nuoren innostaminen	21
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
5.1 Kohderyhmä	22
5.2 Tarkoitus ja tavoitteet	22
5.3 Tutkimustehtävät	22
5.4 Tutkimusmenetelmät	23
5.4.1 Haastattelut	23
5.4.2 Liikuntakerrat	24
6 OHJATUN LIIKUNTATOIMINNAN TOTEUTUS	24
6.1 Ensimmäinen liikuntakerta	24
6.2 Toinen liikuntakerta	25

6.3 Kolmas liikuntakerta	25
6.4 Neljäs liikuntakerta	26
6.5 Viides liikuntakerta	26
6.6 Kuudes liikuntakerta	27
6.7 Seitsemäs liikuntakerta	27
6.8 Kahdeksas liikuntakerta	28
6.9 Yhdeksäs liikuntakerta	28
6.10 Kymmenes liikuntakerta	28
7 HAASTATTELUJEN TULOKSET	29
7.1 Lähtötilanne	29
7.2 Lopputilanne	30
8 POHDINTA	31
LÄHTEET	34
LIITTEET	
Liite 1. Ensimmäisen haastattelun kysymykset	
Liite 2. Toisen haastattelun kysymykset	
Liite 3. Liikuntatoiminnan malli	

## 1 JOHDANTO

On tutkittu, että nuoret harrastavat liikuntaa prosentuaalisesti paljon, mutta samalla muu fyysinen aktiivisuus on jäänyt vähemmälle. Lasten ja nuorten liikkuminen on lisääntynyt, mutta samalla heidän kuntonsa on heikentynyt, mikä selittyy juuri fyysisen aktiivisuuden vähentymisellä. Liikunnalla on kansanterveyden kannalta suuri positiivinen merkitys kaikissa ikäluokissa, joten nuorten innostamiseen liikunnan pariin tulisi panostaa, jotta liikunnasta tulisi läpi elämän kantava harrastus. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6; Vuolle 2000, 23.)

Opinnäytetyöni käsittelee lastensuojelunuorten liikuntaan innostamista toiminnallisin keinoin. Tavoitteena oli selvittää lastensuojelun asiakkaina olevien nuorten liikuntatottumuksia, sekä innostaa heitä ohjatuilla liikuntakerroilla omatoimisen tai ohjatun liikunnan pariin. Tarkoituksena oli myös luoda uusi liikuntatoiminnan toteuttamisen malli Kymen Nuorten Asemalle. Toteuttamisen malli on työn lopussa liitteenä. Malli on tehty tämän työn pohjalta harjoittelemiamme lajeja käyttäen, mutta se on helposti sovellettavissa muillakin lajeilla.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, johon kuului 10 ohjattua liikuntakerrota. Lisäksi työhön kuului kaksi haastattelua. Ensimmäiset haastattelut tein tammi-kuussa ennen liikuntakertoja ja toiset haastattelut tein neljän kuukauden jälkeen liikuntakertojen lopettamisesta. Haastatteluihin ja toiminnalliseen osuuteen osallistui seitsemän Kymen Nuorten Aseman asiakkaana olevaa nuorta. Työssä on säilytetty nuorten anonymiys.

Toiminnalliseen osuuteen kuului kymmenen erilaista, noin 1,5 tunnin mittaista, ohjattua liikuntakertaa. Kerrat koostuivat erilaisista palloilulajeista sekä erilaisista elämyksellisistä liikuntalajeista, kuten retkiluistelusta, retkeilystä ja kiipeilystä. Kaikki liikuntakerrat suunnittelin etukäteen sekä ohjasin ne itse. Kiipeilyssä käytin ulkopuolista palveluntarjoajaa.

Haastatteluilla selvitin nuorten aikaisempia liikuntatottumuksia, motivaatiota liikuntaa kohtaan sekä liikuntakertojen vaikutuksia toiminnallisen osuuden jälkeiseen aikaan. Työssä on myös avattu liikunnan vaikutuksia, Kymen Nuorten Aseman toimintaa ja

sosiokulttuurista innostamista, jota olen käyttänyt menetelmänä liikuntaan innostamisessa.

## 2 NUORTEN LIIKUNTA

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan 3 – 18-vuotiaista 92 % harrastaa liikuntaa. Liikuntaa harrastavia lapsia on Suomessa 898 000. Lukumäärä on pysynyt lähes samana edellisestä tutkimuksesta, mikä on tehty 2005–2006. Liikunnan harrastuneisuus on kuitenkin kasvanut reilusti vuodesta 1995, jolloin liikuntaa harrasti 76 % kaikista lapsista ja nuorista. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6.)

Vaikka liikuntaa harrastaa nykyisellään lähes kaikki lapset ja nuoret, niin huolestuttavaa kuitenkin on se, että samalla on todettu lasten ja nuorten olevan yhä huonokuntoisempia. Näiden asioiden ristiriita selittyy sillä, että peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Fyysisen aktiivisuuden vähentymistä ei pystytä korvaamaan tiettyjen urheilulajien yleistymisellä. Liikunta on muuttunut pihaleikeistä ja lähialueilla pelaamisesta määrätyn ajoin tapahtuvien lajien harjoitteluksi. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6.)

Liikunnan harrastamisessa ei ole juurikaan alueellisia eroja, eikä myös kaupunkien ja maaseudun välillä ole merkittäviä eroja liikunnan harrastamismäärien suhteen. Eroavuuksia on lähinnä harrastamisen useudessa eri alueiden välillä. Uudellamaalla on päivittäin liikkuvia vähemmän kuin muualla Suomessa, mutta toisaalta taas enemmän seuraliikuntaan osallistuvia. Eniten liikunnan harrastamiseen vaikuttaa iän, sukupuolen tai asuinalueen sijainnin koulunkäynti. Peruskoulua tai lukiota käyvät nuoret harrastavat enemmän liikuntaa kuin ammatillisissa oppilaitoksissa tai työelämässä olevat nuoret. Kuudesosa ammatillisessa oppilaitoksessa olevista nuorista ei harrasta liikuntaa lainkaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 7.)

### 2.1 Liikunnan merkitys

Maailma on muuttunut entistä enemmän istuvampaan suuntaan, jos mietitään liikunnallista aktiivisuutta. Arkiliikunta on vähentynyt kokonaisuudessaan, eikä liikunta kuulu enää automaattisesti kouluikäisten päivään. Nuoret ovat lihonneet ja heidän fyysinen kuntosensa on heikentynyt. Suomalaisen kyselytutkimuksen mukaan nuoret ovat

aktiivisimmillaan 12 vuoden iässä, minkä jälkeen aktiivinen liikunnan harrastaminen vähenee aikuisikää kohti mentäessä. (Tammelin 2008, 12.)

Kansainvälisessä WHO:n koululaistutkimuksessa tutkittiin nuorten fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksessa katsottiin, kuinka moni nuori hikoilee ja hengästyy vähintään tunnin viitenä päivänä viikossa. Suomalaisista nuorista kriteerin täytti 11 -vuotiaana pojista 50 prosenttia ja tytöistä 45 prosenttia. 13-vuotiaana luvut olivat pudonneet pojilla 36 prosenttiin ja tytöillä 25 prosenttiin. 15-vuotiailla, luvut olivat pojilla enää 27 prosenttia ja tytöillä enää 20 prosenttia. (Tammelin 2008,12.) Nuorista pojista noin puolet ja tytöistä noin 40 prosenttia liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, eli tunnin päivässä. Erittäin vähän liikkuvia tai ei lainkaan liikkuvia, on nuorista pojista noin viidesosa ja tytöistä neljäsosa. (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 4.)

Maailman muuttuessa yhä istuvampaan suuntaan lapset ja nuoret istuvat yhä enemmän television, tietokoneen ja erilaisten pelikonsolien ääressä. Koulumatkoja ei kuljeta enää kävellen tai pyörällä. Sosiaalisia suhteita hoidetaan puhelimen ja tietokoneen avulla, joten ei tarvitse mennä omin jaloin tapaamaan kavereita. Lisäksi liikunta on vähentynyt omalla vapaa-ajalla, esimerkiksi pihapelejä ei näe enää pelattavan juuri ollenkaan, vaan pelit ovat siirtyneet eri urheiluseurojen järjestettäväksi. (Tammelin 2008,12.)

Yhä useammin puheenaiheena on ollut myös lasten ja nuorten ajan käyttö eri viihde-medioiden parissa. Amerikkalaisten tutkijoiden mukaan niin sanottu ruutu-aika lapsilla ja nuorilla tulisi rajata kahteen tuntiin päivässä. Huolestuttavaa on, että suomalaisista nuorista noin puolet käyttää television katseluun yli kaksi tuntia päivittäin ja neljäsosa neljä tuntia tai enemmän. Pojista neljäsosa käyttää tietokoneen parissa vielä kaksi tuntia päivittäin television katselun lisäksi. (Tammelin 2008, 12.)

Yleisesti ottaen liikunta nähdään tärkeänä osana suomalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Liikunta voi eri muodoissaan ja merkityksissään lisätä kansan terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. Lapsuudessa ja nuoruudessa opituilla liikuntataidoilla on pitkäkantoinen merkitys elinikäiselle liikunnan harrastamiselle. Taitojen oppimisen lisäksi myös monipuoliset ja myönteiset liikuntakokemukset luo pohjan elinikäiselle liikunnan harrastamiselle. Lapsuus ja nuoruusiän liikuntaharrastukset ovat myös osaltaan tukemassa lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Nuoruusiän liikuntavaiku-

tukset ulottuvat kauas tulevaisuuteen, luoden pohjaa työ- ja vanhuusiän hyvinvoinnille. (Vuolle 2000, 23.)

Myönteisillä ja monipuolisilla liikuntakokemuksilla luodaan pohjaa sille, että liikunnasta voisi tulla läpi elämän kestävä harrastus. Yksipuolisilla, vaikkakin positiivisilla kokemuksilla, on selvästi rajoitetumpi lähtökohta luoda liikunnasta elinikäinen harrastus kuin monipuolisilla positiivisilla kokemuksilla. Vain yhteen lajiin tai liikuntamuotoon keskittyminen on esimerkkinä yksipuolisesta kokemuksesta. Jos yksipuolisuuteen liittyy vielä negatiivisia kokemuksia, on todennäköistä, että mielenkiinto liikuntaan ja liikunnan harrastamiseen hiipuu pian kouluiän jälkeen. (Vuolle 2000, 38.)

Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on varsin pitkä ja monivaiheinen prosessi, johon liittyvät muun muassa tiedon saanti ja tietoisuuden herääminen liikunnan merkityksestä, motivaation ja positiivisen asenteen herääminen liikuntaa kohtaan, liikuntataitojen oppiminen, erilaisten liikuntalajien kokeilu, kaverien vaikutus, osallistuminen ja lopulta harrastuksen pysyvä omaksuminen. (Rajala ym. 2010, 6.) Lapsena ja nuorena opittu säännöllinen liikunnan harrastaminen vaikuttaa kauas tulevaisuuteen. Säännöllisellä elinikäisellä liikunnan harrastamisella on positiivinen terveysvaikutus myös ihmisen aikuisikään ja vanhuuteen. Liikunta voi parhaimmillaan parantaa työikäisten terveyttä, toiminta- ja työkykyä. Ikääntyvillä liikunta ennaltaehkäisee sairauksia, ylläpitää terveyttä, toimintakykyä ja omatoimisuutta. (Vuolle 2000, 23.)

Liikunnalla katsotaan olevan myös muuta positiivista yhteiskunnallista arvoa. Liikunta voi auttaa ihmisiä selviytymään vaikeista elämäntilanteista. Erilaisissa ongelmatilanteissa liikuntaa voidaan käyttää hyödyksi ihmistä tasapainottavana ja voimauttavana tekijänä. Erityisesti tasapainottavaa merkitystä liikunnalla voi olla työttömille, ikääntyville, erityisryhmiin kuuluville tai muutoin yhteiskunnasta syrjäytymisen vaarassa oleville ihmisille. Erityisesti syrjäytymisen vaarassa oleville nuorille liikunta on hyvä ja luontainen tapa tuomaan tasapainoa elämään. Liikunta lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta niihin sosiaalisiin ryhmiin, joihin ihminen eri elämänskaaren vaiheissa kuuluu tai samaistuu. (Vuolle 2000, 23.)

## 2.2 Terveyttä edistävä liikunta

Liikunnalla on terveyttä edistävä vaikutus monella eri tavalla. Liikunta parantaa ja ylläpitää toimintakykyä, vähentää ennenaikaisen kuoleman riskiä, ehkäisee ja hoitaa sairauksia. Lapsista ja nuorista jo noin 10 prosentilla on jokin pitkäaikaissairaus, ja aikuisväestöstä lähes puolella on jokin pitkäaikaissairaus. Ennaltaehkäisevästi näihin voidaan vaikuttaa muuttamalla elämäntapoja, esimerkiksi lisäämällä liikunnan määrää. Monien sairauksien tausta on lapsuuden elämäntavoissa. Lapsuudessa alkaneet muutokset esimerkiksi valtimoissa, aiheuttaa vuosikymmenten kuluessa sepelvaltimotautia. Liikkumattomuus on lisäksi yhteydessä useisiin muihin sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin, kuten ylipainoon ja korkeaan verenpaineeseen. Liikunnalla näihin voidaan vaikuttaa jo kasvuiässä. (Vuori & Miettinen 2000, 95–96.)

Liikuntaelimestön ja sitä huoltavien elinten jatkuva ja häiriötön toiminta on terveyden ja fyysisen toimintakyvyn perusta. Yksittäinen liikuntasuorituskin voi parantaa terveyttä esimerkiksi alentamalla verenpainetta useiksi tunneiksi. Terveyden kannalta kuitenkin tärkeämpää on säännölliseen liikuntaan perustuvat pitkäaikaiset muutokset elinjärjestelmissä. Suurimmat terveyshyödyt saavutetaan kestävyyttä ja voimaa lisäävien lajien harrastamisella. Esimerkiksi perusliikuntamuodot, kuten kävely, juoksu, hiihto, pyöräily ja sauvakävely, ovat hyviä terveyttä edistäviä liikuntamuotoja. (Vuori & Miettinen 2000, 93.)

Terveyden kannalta avainasemassa on liikunnan säännöllinen harrastaminen, sillä jo kahden viikon kuluessa liikunnan lopettamisesta fysiologiset hyödyt alkavat pienentyä. Kahdesta kahdeksaan kuukauden kuluttua hyödyt katoavat, jos liikunta lopetetaan kokonaan. Liikunnan vaikutusten voimakkuus on riippuvainen muun muassa harrastetun lajin luonteesta, liikkujan iästä, sukupuolesta sekä perinnöllisistä tekijöistä. Liikunnan määrää ja kuormittavuutta lisäämällä voidaan saavuttaa parempia terveys- ja kuntohyötyjä. Myös arkiliikunta vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja kuntoon. Esimerkiksi kävelyn ja pyöräilyn suosiminen, kotityöt sekä ulkoilupainotteinen elämäntapa vaikuttavat myönteisesti suorituskykyyn, energiankulutukseen, sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin sekä kehon koostumukseen. Arkiliikunta onkin hyvä vaihtoehto kuntoliikunnalle terveyskunnan ylläpitämiseen. (Vuori & Miettinen 2000, 93–94.)

Lapset ja nuoret tarvitsevat liikuntaa erityisesti luuston ja lihaksiston normaaliin ja terveeseen kehitykseen ja nuoret aikuiset puolestaan mahdollisimman suuren luumassan säilyttämiseen. Luun tiheyteen vaikuttavat suuresti perintötekijät, mutta myös ympäristötekijöillä, kuten liikunnalla, ravinnolla ja kalsiumin saannilla katsotaan olevan noin 20 prosentin osuus luumassan muodostumisessa. Osaa lapsena ja nuorena saavutettavissa olevista liikunnan vaikutuksista ei voida täysin saavuttaa enää myöhemmällä iällä. On todettu, että liikuntaa harrastavien lasten luut ovat 7 - 8 prosenttia vahvemmat kuin liikuntaa harrastamattomilla lapsilla. (Vuori & Miettinen 2000, 94.)

Liikunnalla on siis monia terveyttä edistäviä vaikutuksia, mutta liikuntaan liittyy myös joitain terveysriskejä. Liikunnassa tyypillisimmät terveysriskit ovat tapaturmat ja rasisvammat. Riskit suurenevat mitä kilpailuluonteisimmaksi liikunnan harrastaminen menee. Tavallisessa kestävyystyypissä liikunnassa riskit ovat hyvin pienet, kun taas kamppailulajeissa ja pallopeleissä loukkaantumisriski kasvaa. Toisaalta taas kilpaurheilutyypinen liikunta voi edistää muuten terveyttä hyvinkin tehokkaasti. (Vuori & Miettinen 2000, 107.)

Sairaana liikunnan harrastamiseen liittyy taas omanlaiset riskinsä. Esimerkiksi tulehdustautien aikana liikunnan harrastaminen voi olla erittäin vaarallista. Ensinnäkin taudit voivat pitkittyä ja pahentua, jos liikuntaa harrastetaan sairaana ja toiseksi liikunta voi aiheuttaa verenkiertoelimistön pettämisen. Seurauksena voi olla esimerkiksi sydäninfarkti, rytmihäiriöitä, sydänlihaksen tulehdus tai jopa äkkikuolema. Tavallisella liikkujalla nämä ovat kuitenkin erittäin harvinaisia. Vakavien sydänhäiriöiden vaara koskee lähes yksinomaan henkilöitä, joilla on jo ennestään jokin sydänsairaus. (Vuori & Miettinen 2000, 107.)

Liikunnan hyödyt ovat kuitenkin paljon merkittävämmät, kuin siitä aiheutuvat terveysriskit. Yhteiskunnallisessa mielessä liikunnan merkitys terveyden edistämässä on merkittävää. Väestön ikääntyessä voimakkaasti tulee tarve edistää terveysliikuntaa yhä suuremmissa määrin. Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvia on vain noin 30 prosenttia väestöstä, joten liikunnan määrää tulisi pyrkiä lisäämään erityisesti lasten ja nuorten keskuudessa, jotta liikunta osana elämäntapaa saataisiin kantamaan läpi eliniän. Lapsille ja nuorille onkin siis ensiarvoisen tärkeää luoda mahdollisuudet monipuoliseen liikunnan harrastamiseen, jotta terveysvaikutukset tulevaisuudessa saadaan

näkymään niin työikäisissä, kuin ikääntyvässä väestössä. (Vuori & Miettinen 2000, 110.)

### 2.3 Nuorten fyysinen aktiivisuus

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille:

”Kaikkien 7 – 18 -vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1 - 2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.” (Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin, Vasankari & Mäenpää 2008, 18.)

Liikunnalla on paljon mahdollisuuksia kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Viimeisten vuosikymmenten aikana maailma on muuttunut niin, että liikunta ei kuulu jokaisen kouluikäisen päivään luonnostaan. Vaikka tutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, niin fyysinen aktiivisuus ja arkiliikunta ovat vähentyneet. Lasten ja nuorten fyysinen kunto on heikentynyt ja he ovat lihoneet, mikä uhkaa tulevaisuudessa työikäisten kansanterveyttä ja työkykyä. Siksi tarvitaan työtä kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistämiseksi. (Laakso & Tammelin 2008, 10.)

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, mikä kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen. Fyysisen aktiivisuuden suositus 13–18-vuotiaana on 1 - 1,5 tuntia vuorokaudessa. Nuoruusiässä fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on hieman alhaisempi kuin lapsuusiässä. Yli 13-vuotiaat jaksavat olla paikallaan pitempiä jaksoja kuin sitä nuoremmat lapset, joten aikuiset voivat kuvitella, että nuoren liikunnan tarve tulee tyydytettyä hyvinkin vähäisellä liikkumisella. Todellisuudessa 13–18-vuotiaat elävät kuitenkin voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa, joten liikunnan tarve on lähes sama kuin nuoremmillakin lapsilla. (Heinonen ym. 2008, 19.)

Useimmiten nuorille on ehtinyt syntyä käsitys itsestä liikkujana. Monien erilaisten liikuntamuotojen kokeilu ja niiden perustaitojen harjoittelu auttavat nuorta löytämään itselleen sopivan tavan harrastaa liikuntaa. Ohjattuun liikuntaan osallistumalla tai itsenäisesti liikkumalla nuori voi kehittää omaa hyvinvointiaan ja fyysistä kuntoaan. Päi-

vittäisen liikunnan tulisi nuorilla sisältää useita 10 minuuttia kestäviä reipasta liikuntaa sisältäviä jaksoja. Tällöin sydämen sykkeen ja hengityksen tulisi kiihtyä ainakin jonkin verran. Esimerkiksi ripeä kävely ja pyöräily ovat hyviä tällaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. (Heinonen ym. 2008, 19.)

Lapsilla ja nuorilla fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kertyy valveilla olon aikana suhteellisen lyhyistä, pääosin matalalla teholla tehdyistä suorituksista. Suurin hyöty fyysisessä aktiivisuudesta saavutetaan, kun vähintään puolet tehdystä fyysisestä aktiivisuudesta on yli 10 minuuttia kestäviä reipasta liikuntaa sisältäviä jaksoja. Tällaisen jakson aikana lapsen tai nuoren tulisi olla enemmän liikkeessä kuin paikallaan. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta ja rasittavaa liikuntaa, jossa hengästyy ja sydämen syke nousee. Näin saadaan voimakkaampia ja elimistölle edullisempia muutoksia aikaan. Sydämen terveys paranee ja kestävyyskunto nousee paremmin kuin kevyessä tai reippaassa liikunnassa. (Heinonen ym. 2008, 20.)

Nuorilla tehokas liikunta liittyy useimmiten eri urheilulajien harrastamiseen urheiluseurassa tai omaehtoisesti. Nuorten arki sisältää vain harvoin tilanteita, joissa sydämen syke nousee kunnolla. Siksi on tärkeää, että viimeistään nuoruusiässä jokainen nuori löytää harrastuksen, jonka parissa saa riittävästi tehokasta liikuntaa. (Heinonen ym. 2008, 20.)

## 2.4 Liikuntaa monipuolisesti

Lasten ja nuorten liikunnan tulisi olla hauskaa ja monipuolista. Sen tulisi tuottaa iloa ja elämyksiä. Parhaiten se toteutuu, kun liikuntaa toteutetaan lasten ja nuorten näkökulmasta ja pitkälti heidän ehdoillaan. Yhdessä työskentely on sosiaalisen ja eettisen kehittymisen kannalta tärkeä toimintamalli liikkumiseen, mikä myös edistää omatoimisuutta. Kilpailua ei saa ylikorostaa. (Heinonen ym. 2008, 21.)

Lasten ja nuorten motoriset perustaidot kehittyvät parhaiten monipuolisen liikunnan avulla. Taitojen kehittyminen vaatii paljon toistoja ja monipuolista liikuntaa. Monipuolinen liikunta tukee myös hermostollista kehitystä ja vahvistaa valmiuksia tiedollisten asioiden oppimiseen. Perustaitojen kehittymisen kannalta edullisinta on erilaisissa ympäristöissä ja erilaisilla alustoilla harrastettu monipuolinen liikunta. Hyvät pe-

rusliikuntataidot antavat myöhemmälle iälle monipuoliset harrastusmahdollisuudet. (Heinonen ym. 2008, 21.)

Monipuolinen liikunta nuoruusiässä edesauttaa fyysisten ominaisuuksien tasapainoista kehitystä. Osaa fyysisistä ominaisuuksista voidaan turvallisesti kehittää ennen murrosikää, osaa sen aikana ja osaa vasta murrosiän jälkeen. Monipuolinen liikunta on myös motivoivaa, joten siihen ei kyllästy helposti. Nuorilla korostuu liikkumisessa myös omaehtoisuus, nuoret haluavat irrottautua auktoriteeteista ja kokeilla omia rajojaan. Myös osallisuus suunnitteluun ja toteutukseen ovat avainasemassa nuorten liikunnassa. Liikunta ryhmässä tai joukkueessa tyydyttää myös nuorten tarpeet ryhmään kuulumisesta, mikä kuuluu tärkeänä osana nuorten kehitysvaiheisiin. (Heinonen ym. 2008, 22.)

Monipuolinen liikunta auttaa myös ehkäisemään lasten ja nuorten rasitusvammoja. Monipuolinen liikunnan harjoittelu kehittää motorisia taitoja, mikä takaa lihaksiston tasapainoisen ja sopusuhtaisen kehittymisen. Liikuntaan ja urheiluun liittyviä riskejä voidaan pienentää säätelemällä määrää, tapaa ja rasittavuutta, jotka on suhteutettava omiin taitoihin, kuntoon ja terveyteen.

## 2.5 Liikunta ja sosiaalisuus

Liikunta antaa parhaimmillaan liikuntataitojen ja hyvän fyysisen kunnan lisäksi mahdollisuuksia terveen itsetunnon ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Se voi johdatella lapsen ja nuoren myös muiden terveiden elämäntapojen pariin. Yleisesti ajatellaan, että liikunta on lapsille ja nuorille hyvä harrastus, mutta miksi? Liikunnalla katsotaan oleva suojelevia ja varjelevia vaikutuksia. Liikunta ohjaa pois huonoista ajanvietteistä, kuten alkoholin ja huumeiden käytöstä, huliganismista tai jopa rikollisuudesta. Toisaalta liikuntaa ja urheilua pidetään hyvänä harrastuksena sen sosiaalistavien vaikutusten vuoksi. (Telama 2000, 55.)

Liikunnalla ja urheilulla on ominaispiirteitä, mitkä tekevät siitä hyvän sosiaalisen kasvun välineen. Liikunta on aktiivista toimintaa, mikä toiminnan teorian mukaan on merkittävä etu yhteistyön ja toisen ihmisen huomioon ottamisen oppimisessa. Aktiivisuus merkitsee myös sitä, että sääntöjä opitaan ja harjoitellaan käytännön tilanteissa, jolloin ne eivät ole abstrakteja asioita, kuten monissa muissa kasvatustilanteissa. Ak-

tiivisuus antaa myös mahdollisuuden asettaa omia tavoitteita, kohdata yksilöllisiä haasteita ja kokea erilaisia kasvattavia elämyksiä. Elämykset voivat liittyä oman kehon kokemuksiin, pätevyyden osoitukseen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen, toimintaan liittyvään jännitykseen tai erilaisiin ympäristöihin. (Telama 2000, 57–58; Laakso 2008, 64.)

Nuorten välisiä aitoja ja läheisiä vuorovaikutustilanteita on helppo järjestää liikunnan avulla. Myös aikuisen ja nuoren välinen vuorovaikutus on luonnollista liikuntatilanteissa. Liikunnassa ja urheilussa tulee eteen myös aitoja ristiriitatilanteita, joissa eettinen ja sosiaalinen käyttäytyminen nousee esille. Tällöin näitä tilanteita on mahdollisuus oppia ratkaisemaan. Organisoituissa kilpailutilanteissa säännöt ovat luotu valmiiksi, joita tulee noudattaa. Sääntörikkomuksista tulee selvät sanktiot, mikä vahvistaa sopeutumista ja karsii poikkeavaa käyttäytymistä. Nuoret oppivat siis toimimaan sääntöjen puitteissa sekä ratkomaan syntyviä ristiriitatilanteita. (Telama 2000, 58.) Toisaalta organisoidussa liikunnassa jää usein liian vähän tilaa nuorten keskinäiselle vuorovaikutukselle ja omatoimisuudelle (Laakso 2008, 65).

Liikunta on nuorille myös tärkeä sosiaalisen toiminnan muoto, koska sosiaaliset elämykset ovat heille tärkeitä. Halu olla ystävien ja kavereiden kanssa on yksi tärkeimmistä motivaatiotekijöistä nuorten liikunnassa. Sosiaalinen elämys voi liittyä siihen, että nuori kokee olevansa arvostettu, suosittu tai pidetty kaverien keskuudessa. Sosiaaliset elämykset voivat liittyä myös toisen auttamiseen, avun saamiseen tai luottamuksen tunteeseen. (Telama 2000, 58.) Nuorten välinen vuorovaikutus ja yhteistyöskentely ovat perusedellytyksiä toisten kanssa toimimisen ja toisten huomioimisen oppimisen kannalta (Telama 2000, 72).

Kilpailu on tärkeää sekä lapsille, että nuorille, mutta heidän käsityksensä kilpailusta on erilainen kuin meillä aikuisilla. Lapset ja nuoret nauttivat ensisijaisesti toiminnasta ja vasta sen jälkeen kilpailemisesta. Aikuisten järjestämä hierarkinen, vakava ja karsiva kilpailutilanne heikentää ja jopa estää sosiaalis-eettistä kasvatusta. Tämän vuoksi kilpailutilanteiden tulisi olla lyhytkestoisia ja paikallisia, jotta kilpailutilanteet toimisivat sosiaalistavassa merkityksessä. (Telama 2000, 72.)

Omatoimisuus on pohjana monille liikuntakasvatuksen tavoitteille. Jatkuva liikuntaharrastus syntyy vain oman aktiivisuuden ja motivaation kautta. Itse säädely toiminta

kehittää parhaiten nuoren minäkuva ja itsetuntoa. Moraalisen kehityksen kannalta on tärkeää, että nuori ottaa vastuuta omasta toiminnastaan. Tämän vuoksi on tärkeää rohkaista nuoria suunnittelemaan ja järjestämään sekä koulu- että omatoimista liikuntaa. Lisäksi eri tutkimukset osoittavat, että lasten ja nuorten ohjatun liikunnan kehittämiseen ja heidän omatoimisen liikunnan edellytysten parantamiseen kannattaa panostaa. (Telama 2000, 72–73.)

## 2.6 Liikunta ja minäkäsitys

Lasten ja nuorten vähäisen liikkumisen taustalla on muun muassa psykologisia, kognitiivisia ja emotionaalisia tekijöitä kuten liikunnan inhoaminen, heikoksi koettu fyysinen pätevyys sekä huono minäpystyvyys eli lapsella tai nuorella on heikot odotukset omasta liikunnallisesta pärjäämisestään. Lasten ja nuorten liikunnan toteutuksessa tulisi huomioida hauskuus ja myönteiset elämykset sekä liikuntataitojen oppiminen ja opettaminen. Onnistumisen kokemukset, samoin kuin toisten lasten ja nuorten onnistumiset sekä toisilta saatu kannustus, voivat parantaa liikuntamyönteisyyttä ja vaikuttaa liikkumattomuuden taustalla oleviin psykologisiin ja emotionaalisiin tekijöihin. Nuorten kohdalla tietämättömyys liikunnan hyvistä vaikutuksista on yhteydessä vähäiseen liikuntaan. Nuorten liikuntatietämystä pitäisi pyrkiä lisäämään. (Rajala ym. 2010, 10.)

Mielekkäillä ja monipuolisilla kouluiän liikuntakokemuksilla luodaan pohja myönteisille liikunta-asenteille ja aikuisiän liikunnalliselle elämäntavalle. Minäkäsityksen myönteiseen kehitykseen kouluiässä voidaan vaikuttaa juuri näillä myönteisillä liikuntakokemuksilla. Parhaiten nuorten minäkäsitystä tukee tehtäväsuuntautunut ilmapiiri, johon kuuluvat nuorten vastuu, yhteistyön arvostus, valinnan mahdollisuus, apu tavoitteiden tekemiseen sekä yksilöiden huomioiminen ja ajan antaminen kehittymiseen. (Lintunen 2000, 81.)

Liikunnallinen minäkäsitys syntyy liikuntakokemusten, omien havaintojen ja muilta saadun palautteen pohjalta. Nuoren minäkäsitykseen vaikuttaa negatiivisesti kielteisen palautteen saaminen. Myös oma käsitys itsestä liikkujana voi olla negatiivinen, mikä saattaa vaikuttaa myös muuhun minäkäsitykseen ja minäkuvaan negatiivisesti. Nuorten liikunnan ohjaajana onkin siis erityisen tärkeää luoda nuorille positiivisia liikuntakokemuksia. Nuorten omat kielteiset uskomukset itsestä on kyseenalaistettava ja koh-

tuuttomat vaatimukset on kumottava. Nuorelle on osoitettava mahdollisuudet ja niitä on tuettava. Tärkeää on, että nuori saa itsestään realistisen, positiivisen ja kehittymään kykenevän kuvan itsestä. Tämä onnistuu vain, jos ohjaaja ja kanssaliikkujat luovat liikuntaan positiivisen ja kannustavan ilmapiirin. (Nykänen 1996, 51–58.)

### 3 KYMEN NUORTEN ASEMA

Kymen Nuorten Asema on yksityinen lastensuojelulaitos, joka on 13–21 -vuotiaille nuorille tarkoitettu hoito- ja kasvatusyhteisö. Se on toiminut Kymenlaaksossa vuodesta 1991 lähtien. Lastensuojelun tarpeessa olevat nuoret tulevat Kymen Nuorten Asemalle, joko avohuollon tukitoimenpiteenä tai huostaanoton perusteella. Kymen Nuorten asemalla on paikkoja seitsemälle nuorelle. Toiminta perustuu yhteisökasvatukseen, omaohjaajajärjestelmään, perhetyöhön ja terapiapalveluihin. Lisäksi nuorilla on mahdollisuus sijoituksen päätyttyä Kymen Nuorten Aseman tarjoamaan jälkihuoltoon. Kymen Nuorten Aseman yhteydessä toimii Nastolan kunnan koululaitoksen alaisuudessa oleva oma luokka, jossa voi käydä peruskoulua. Ammatillinen koulutus järjestetään nuorille Kouvolassa ja lukio-opiskelua on mahdollisuus suorittaa esimerkiksi Kausalassa. (Kymen Nuorten Asema 2012.)

Kymen Nuorten Aseman asiakkaat ovat nuoria, jotka ovat sijoitettuna Kymen Nuorten Asemalle huostaan otettuina tai avohuollon tukitoimenpiteenä. Sijoituksen syynä on voinut olla monenlaisia ongelmia koulussa, kotona tai aikaisemmissa sijoituspaikoissa. Myös erilaisista psyykkisistä ongelmista johtuen nuori on voitu sijoittaa Kymen Nuorten Asemalle. Ongelmat ovat voineet näkyä esimerkiksi aggressiivisuutena, itsetuhoisuutena tai vaikka koulunkäynnin laiminlyömisinä. Nuorille tarjotaan mahdollisimman kodinomaisen kasvuympäristö, jossa välittäminen, huomioiminen, yhteenkuulumisen tunne ja tukeminen mahdollistavat jokaiselle nuorelle hyvän kasvualustan matkalla aikuisuuteen. Tavoitteina voidaan pitää nuoren identiteetin vahvistumista, oman toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantumista, elämänhallinnan paranemista, onnistumisen elämyksiä, peruskoulun suorittamista, oman tulevaisuuden hahmottamista ja itsenäistymistä sekä yhteisössä toimimista.

### 3.1 Menetelmät ja toiminta

Kymen Nuorten Asemalla käytetään yhtenä menetelmänä yhteisökasvatusta. Nuorilla on mahdollisuus oppia sääntöjen, kieltojen, rajoitusten sekä myös mahdollisuuksien merkitystä yhteisön kannalta. Heillä on mahdollisuus tulla kuulluksi ja vaikuttaa sekä itseä että yhteisöä koskeviin asioihin. Selkeä kasvatustapa tukee myös työntekijöitä työssään, mikä takaa myös kasvatuksen johdonmukaisuuden. Käytännössä vaikuttamaan pääsee yhteisöpalavereissa, joita on vähintään kaksi kertaa viikossa. Yhteisöpalavereihin osallistuvat kaikki nuoret sekä työvuorossa olevat aikuiset. Palavereissa keskustellaan kaikista yhteisöön liittyvistä asioista sekä päätetään esimerkiksi lomailuista, keittiövuoroista, siivousalueista ja mahdollisista ”rangaistuksista,” joita seuraa yhteisesti sovittujen sääntöjen rikkomisesta. Palavereissa nuorilla on siis mahdollisuus ja oikeus vaikuttaa yhteisiin asioihin. (Kymen Nuorten Asema 2012.)

Tulovaiheessa nuori saa kaksi omaohjaajaa, jotka työskentelevät parina. Omaohjaajien tehtävänä on huolehtia nuoren sijoittumisesta yhteisöön, hoitaa käytännön asioita sekä pitää yhteyksiä perheeseen ja muihin yhteistyötahoihin. Tarkoituksena on myös tarjota nuorelle läheinen ja korvaava ihmissuhde, joka nuorelta on voinut puuttua ennen Kymen Nuorten Asemalle tuloa. Omaohjaaja työskentelyyn kuuluu lisäksi omaohjaajatunnit ja kaikki muu mahdollinen yhteinen tekeminen. Lisäksi toinen omaohjaajista toimii perheterapeutin työparina mahdollisissa perheterapiatapaamisissa. Omaohjaajat osallistuvat myös esimerkiksi asiakassuunnitelma palavereihin yhdessä nuoren, sosiaalityöntekijän ja perheen kanssa. (Kymen Nuorten Asema 2012.)

Kymen Nuorten Asemalla painotetaan perhetyön merkitystä. Sijoituksen onnistumisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että yhteistyö perheen kanssa sujuu. Perhetyössä lähdetään liikkeelle tavallisesta arkisesta yhteydenpidosta, kotikäynneistä, vanhempien vierailuista ja kotilomista. Perhetyössä tärkeää on, että yhteydenpito vanhempiin tai muihin nuorelle tärkeisiin ihmisiin on säännöllistä, tiivistä ja jatkuvaa. Tällä pyritään takaamaan, että toiminta on nuoren edun mukaista kaikin puolin. Perhetyöhön kuuluu myös perheterapia, jota tarjotaan kaikille asiakkaille. Kymen Nuorten Asema tarjoaa perheterapiaa omana työnä ja se kuuluu hoitopäivän hintaan. Muu mahdollinen yksilöpsykoterapia hankitaan Lahdesta tai Kouvolasta. Tähän tarvitaan lääkärin B-lausunto tai yli 16-vuotiailla terapia tulee KELA:n kuntoutuksena. (Kymen Nuorten Asema 2012.)

Sijoituksen päätyttyä nuorella on mahdollisuus saada Kymen Nuorten Aseman järjestämää jälkihuoltoa. Jälkihuolto suunnitellaan perusteellisesti nuorten yksilöllisten tarpeiden mukaan. Kymen Nuorten Asema järjestää nuorelle tukiasunnon, jossa nuori voi harjoitella itsenäisesti elämistä jo ennen kuin sijoitus virallisesti päättyy. Viimeistään sijoituksen päätyttyä nuori siirtyy asumaan tukiasuntoon. Tämän jälkeen nuori saa apua itsenäiseen elämiseen säännöllisesti Kymen Nuorten Aseman työntekijöiltä. Työntekijä on tavoitettavissa 24 tuntia vuorokaudessa koko jälkihuollon ajan. (Kymen Nuorten Asema 2012.)

### 3.2 Koulunkäynti

Kymen Nuorten Asemalla toimii oma koululuokka, joka kuuluu Nastolan koululaitoksen alaisuuteen. Koulussa nuoret opiskelevat pienryhmissä yksilöllisesti räätälöidyn opetussuunnitelman mukaan. Koulussa nuoret voivat suorittaa peruskoulun loppuun tai korottaa arvosanoja. Opiskelu on erityisopiskelua, jossa tila, aika ja paikka ovat suunniteltu mahdollistamaan yksilöllinen opetus. Tarkoituksena on ensisijaisesti mahdollistaa yleisten oppimääräysten mukaisten tavoitteiden saavuttaminen. Opiskeluun kuuluu lukuaineiden lisäksi oppilaanohjausta, käsitöitä ja liikunnan opetusta. Käsitöt järjestetään Nastolassa Männistön koulussa ja liikunta oman opettajan johdolla pääsääntöisesti Kausalan liikuntapaikoilla. Nuoret saavat päättötodistuksen Männistön koulusta. (Kymen Nuorten Asema 2012.)

### 3.3 Liikunta Kymen Nuorten Asemalla

Liikunta ja liikuntakasvatus ovat alueita, joilla nuoren elämänhallintaa voidaan parantaa. Ne eivät ole ainoita asioita tai menetelmiä, joilla nuoria voidaan auttaa, mutta niiden mahdollisuudet ovat moninaiset. Kymen Nuorten Asemalla liikunta kuuluu osaksi koulunkäyntiä ja sitä järjestetään kerran viikossa kaksi tuntia. Tunnit ovat maanantaisin ja kuuluvat lukujärjestykseen. Lisäksi nuorilla on mahdollisuus valita liikuntaa lisää valinnaisena aineena. Liikunnan opetuksesta vastaa Kymen Nuorten Aseman oma opettaja yhdessä muiden työntekijöiden kanssa. Liikuntaan osallistuvat kaikki nuoret, jotka käyvät koulua Kymen Nuorten Asemalla ja lisäksi työvuorossa olevat ohjaajat ja opettaja. Liikuntaa järjestetään hyvin vapaamuotoisesti ryhmän koon ja mielenkiinnon mukaan. Nuoret voivat vaikuttaa liikunnassa harrastettaviin lajeihin. Liikuntatunnit järjestetään pääasiassa Kausalan liikuntapaikoissa, mutta tarvittaessa myös muualla.

Koulun liikuntatuntien lisäksi nuorilla on mahdollisuus käyttää Kymen Nuorten Aseman omaa kuntosalia ja lähimaastoja liikunnan omatoimiseen harrastamiseen. Nuorilla on myös mahdollisuus osallistua muuhun järjestettyyn liikuntaan ja harrastuksiin laitoksen ulkopuolella. Näitä harrastuksia tuetaan ja mahdollistetaan esimerkiksi kyyditsemällä harjoituksiin sekä hankkimalla liikuntavälineitä.

#### 4 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN

Sosiokulttuurisen innostamisen juuret vievät Ranskaan. Toisen maailmansodan jälkeen sen avulla alettiin järjestää yhteiskuntaa uudelleen demokraattiseksi vapauden, veljeyden ja tasa-arvon yhteiskunnaksi. Sosiaalisen kasvatuksen ammatiksi sosiokulttuurinen innostaminen syntyi 1960-luvulla vapaaehtoistyön pohjalta. Tämän jälkeen toiminta on levinnyt pääasiassa maihin, joissa puhutaan ranskaa, espanjaa, portugalia ja italiaa. Innostajia toimii monilla eri tehtäväkentillä, kuten turismissa, nuorisotyössä, päihdetyössä, vanhustyössä sekä taiteen ja liikunnan eri tehtävissä. Erityisen voimakkaasti innostamisen toimialue on viime aikoina tullut esille sosiaalisen, lääketieteellisen ja muun terveyteen liittyvän työn saralla sekä vanhustyössä ja erityiskasvatustyössä. Suomessa innostamisen käsite on varsin uusi, mutta levinnyt jo laajalle. Tämä johtuu siitä, että toimintana innostaminen ei ole meillä uutta. Käsitteenä se on kuitenkin tullut hyväksi välineeksi jäsentää toimintaa. (Kurki 2008, 105.)

##### 4.1 Mitä innostaminen on?

Sosiokulttuurinen innostaminen on elämän ja hengen tuomista, toimintaan motivoitumista, suhteeseen asettumista sekä yhteisön ja yhteiskunnan puolesta toimimista. Lisäksi innostaminen on arkipäivän sosiaalisen toiminnan, tiedostamisen ja laadullisen muutoksen väline. Erityisesti huomiota kiinnitetään ihmisen, persoonan, kokonaiskehitykseen. Innostaminen on toisaalta myös pedagoginen liike, jonka tavoitteena on saada ihmiset osallistumaan oman elämän ja yhteisöjen elämän aktiiviseen ja tiedostavaan rakentamiseen. (Kurki 2008, 106.)

Innostamisen lähtökohtana on arkipäivä. Innostamista täytyy mennä tekemään sinne, missä ihmiset ovat. Se suunnataan kohti jokaisen ihmisen persoonallista ja sosiaalista, yhteisöllistä heräämistä. Herätetään ihmisen tietoisuus. Innostaminen on osallistamista, jossa jokainen osallistuja on keskeinen toimija ja itse oman toimintansa määrittäjä.

Ihminen itse sitoutuu toiminnallaan muuttamaan arkipäivänsä paremmaksi, solidaarisemmaksi ja välittävämmäksi kuin se on. (Kurki 2008, 106.)

Innostaja on osallistujien tuki, koordinoija, motivoija ja herkistäjä. Aito osallistuminen vaatii herkistymistä ja motivoitumista. Herkistäminen on ihmisen herättelemistä omaan tietoisuuteen ja toimintaan. Pyritään suuntaamaan huomio sellaiseen toimintaan, mikä on toimijan elämän kannalta merkityksellinen ja arvokas. Oleellista on myös innostajan ja toimijan välinen tasavertainen sinä-minä-dialogi, jossa jokaisen ihmisen persoonallista arvokkuutta ja autonomiaa kunnioitetaan. Dialogin avulla ihminen herää huomaamaan mikä itselle on tärkeää ja tekee siihen liittyvät valintansa itse. (Kurki 2008, 107.)

#### 4.2 Sijaishuoltonuoren innostaminen

Sosiokulttuurisen innostamisen menetöt voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen: pedagogiseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen. Pedagogisen ulottuvuuden tavoitteena on persoonan kehittyminen kasvatuksellisen toiminnan kautta. Toiminnan teemat liittyvät arkipäivään ja ovat näin ollen innostavia ja virkistäviä tapoja vastuun ottamisen, asenteiden muuttamisen ja motivaation heräämisen kannalta. Sosiaalisen ulottuvuuden on tarkoitus yhdistää ihmisiä. Sosiaalisen viriketoiminnan on tarkoitus parantaa yhteisöllisyyttä, hyvinvointia ja sosiaalista kanssakäyntiä. Tärkeintä on osallistuminen. Kulttuurisen ulottuvuuden tärkeimpiä menetelmiä ovat taiteelliset menetelmät, joilla pyritään tunteiden ja ajatusten ilmaisuun. (Kinnunen, Mykkänen-Tuutti & Turunen 2009, 11.)

Sijaishuollossa olevilla voi olla mitä erilaisimpia vaikeuksia omassa elämänhallinnassaan. Tärkeää on kuitenkin, että nuoren ei anneta passivoitua ja syrjäytyä normaaleista arjen toiminnoista. Innostamisella voidaan auttaa nuoria. Sijaishuollossa olevien nuorten innostamista voidaan toteuttaa monilla erilaisilla tavoilla. Liikuntaan innostaminen on vain yksi mahdollisuus monista, mutta myös sen mahdollisuudet ovat moninaiset. Liikunnan avulla innostamisessa ovat mukana kaikki edellä mainitut ulottuvuudet.

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Olen työskennellyt Kymen Nuorten Asemalla sijaisena ja tehnyt myös opiskeluuni liittyviä harjoittelujaksoja siellä. Olen työssäni ja harjoittelujaksoilla osallistunut liikunnan opettamiseen ja ohjaamiseen. Olen aikaisemmalta koulutukseltani liikunta-neuvoja ja muutenkin aktiivisesti liikuntaa harrastava, joten liikunta on lähellä sydäntäni. Ajatus liikuntaan liittyvästä opinnäytetyöstä tuli kuitenkin Kymen Nuorten Aseman muilta työntekijöiltä. Idea tuntui itsestäni hyvältä, joten päätin tehdä opinnäytetyöni Kymen Nuorten Asemalle ja kohdistaa sen asiakkaana oleville nuorille ja työn kautta myös muille työntekijöille. Toiminnallisen osuuden järjestin tammi- ja helmikuussa 2012 ja työhön liittyvät haastattelut tein nuorille tammikuussa sekä kesäkuussa 2012.

### 5.1 Kohderyhmä

Tutkimukseni kohderyhmä koostui Kymen Nuorten Asemalla sijaishuollossa olevista 15–17-vuotiaista nuorista. Kohderyhmään kuului sekä poikia että tyttöjä. Tutkimukseen osallistui seitsemän nuorta.

### 5.2 Tarkoitus ja tavoitteet

Tarkoitukseni oli ohjata nuorille 10 kertaa liikuntaa ja tutkia niiden innostavaa vaikutusta omatoimisen liikunnan aloittamiseen. Lisäksi tarkoituksena oli myös selvittää nuorten liikuntatottumuksia ja asennetta liikuntaa kohtaan. Tarkoituksena oli myös tuoda uusia ideoita koululiikunnan toteuttamiseen Kymen Nuorten Asemalle. Tavoitteena oli rakentaa malli liikuntatoiminnan toteuttamisesta sijaishuollossa sekä saada nuoret innostumaan liikkumisesta ja mahdollisesti löytää nuorille joku uusi harrastus liikunnan parista

### 5.3 Tutkimustehtävät

1. Tarkoituksena on innostaa nuoret omatoimisen tai ohjatun liikunnan pariin.
2. Tavoitteena on rakentaa malli liikuntatoiminnan toteuttamiseen Kymen Nuorten Asemalla.

## 5.4 Tutkimusmenetelmät

Työni on toiminnallinen opinnäytetyö ja se on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Aineiston keruumenetelmänä olivat haastattelut ennen liikuntakertojen aloittamista sekä niiden lopettamisen jälkeen.

### 5.4.1 Haastattelut

Haastattelut tein tammikuussa ennen liikuntakertojen aloittamista sekä kesäkuussa noin neljä kuukautta toiminnan lopettamisen jälkeen. Toisen haastattelun tein tarkoituksella vasta kesäkuussa, jotta pystyin paremmin näkemään liikuntakertojen vaikutuksia. Molemmat haastattelut tein nuorille Kymen Nuorten asemalla. Ensimmäinen haastattelu oli 11.1.2012. Haastatteluissa kysyin jokaiselta nuorelta heidän liikunnan harrastamisestaan. Haastattelukysymykset olivat kaikille samat ja ne koskivat liikuntaan suhtautumista, harrastettavan liikunnan määrää, säännöllisyyttä, halua harrastaa liikuntaa, mitä liikuntaa ja millä tavalla sekä aikaisempia liikuntaharrastuksia. Kysyin myös terveyteen liittyviä kysymyksiä sekä pyysin arvioimaan omaa kuntoa. Lisäksi kysyin liikunnan vaikutuksista arkeen, toimintakykyyn, fyysiseen ja psyykkiseen kuntoon. Lopuksi kysyin nuorilta heidän odotuksiaan tuleville liikuntakerroille ja sitä, miten ne vaikuttavat jatkossa heidän liikunnan harrastamiseen sekä uskovatko he, että näistä kerroista olisi jotain hyötyä tulevaisuudessa. Haastattelu oli kartoitusluonteinen. Haastattelukysymykset ovat liitteessä 1.

26.6.2012 tein nuorille loppuhaastattelun Kymen Nuorten Asemalla. Haastattelussa kysyin menneistä liikuntakerroista. Kysyin nuorilta, vastasivatko liikuntakerrat heidän odotuksiaan, olivatko ne mieluisia, hyviä ja huonoja puolia ja että olivatko kerrat motivoivia. Kysyin myös heiltä, olivatko he jatkaneet omatoimista tai ohjattua liikuntaa tämän jälkeen tai aloittaneet näiden jälkeen uuden harrastuksen. Kuusi haastatteluista tein kasvotusten kyselemällä ja yhden puhelimitse, koska nuori oli siirtynyt pois Kymen Nuorten Asemalta. Haastatteluissa selvensin kysymyksiä nuorille, jos he eivät ymmärtäneet kysymystä. Kirjoitin itse vastaukset ylös ja luin ne sen jälkeen nuorelle. Näin sain luotettavan vastauksen kysymyksiin. Loppuhaastattelun kysymykset ovat liitteessä 2.

## 5.4.2 Liikuntakerrat

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden järjestin 16.1.2012 - 15.2.2012. Liikuntaan osallistuivat lähes poikkeuksetta kaikki nuoret. Joitain sairauspoissaoloja oli. Myös muu toiminta Kymen Nuorten Asemalla saattoi vaikuttaa siihen, saiko osallistua liikuntaan. Alusta asti painotin, että liikuntakerrat ovat täysin vapaaehtoisia ja niihin ei ole pakko osallistua, jos ei itse halua.

Liikuntakerrat olivat pääasiassa Kausalassa Ravilinnan urheilukeskuksessa, jossa meillä oli mahdollisuus käyttää palloiluhallia, kuntosalia sekä ulkokenttiä. Liikuntakertoja oli 10 kappaletta ja niiden kesto vaihteli 45 minuutista 1,5 tuntiin. Liikuntaker-toihin sisältyi sisäpalloilulajeja kuten salibandy, lentopallo, sisäjalkapallo sekä kori-pallo, joita pelasimme ja harjoittelimme yhteensä viisi kertaa. Kestoltaan nämä kerrat olivat noin 1,5 tuntia. Lisäksi pelasimme kerran hankijalkapalloa, kerran kävimme retkiluistelemassa Kouvolassa, kerran kuntosalilla Ravilinnassa, ja yksi kerta oli Kouvolassa seinäkiipeilyä. Lisäksi viimeisellä kerralla teimme kävelyretken Repoveden kansallispuistossa, joka kesti makkaranpaisteluineen ja kulkemisineen noin 3 tuntia.

Palloilukerrat järjestin maanantaisin Ravilinnassa liikuntatunteina ja muut kerrat sovit-telin omien työvuorojeni mukaan niin, että liikuntakertoja tulisi kuitenkin yhteensä kaksi viikossa. Suunnittelin ja ohjasin jokaisen liikuntakerran itse, lukuun ottamatta seinäkiipeilyä, jonka ohjasi ulkopuolinen palveluntarjoaja. Osaan liikuntakerroista osallistuivat myös muut työvuorossa olleet työntekijät apuohjaajina sekä myös itse lii-kuntaan. Suunnittelussa otin huomioon haastatteluissa esille tulleita toivomuksia la-jeista liikuntaker-toihin, mutta harrastimme myös uusia ja ennen tuntemattomia liikun-tamuotoja kerroillamme.

## 6 OHJATUN LIIKUNTATOIMINNAN TOTEUTUS

### 6.1 Ensimmäinen liikuntakerta

16.1.2012 menimme Ravilinnan palloiluhalliin liikuntatunnille. Ohjelmassa oli lento-palloa ja salibandya. Liikuntakertaan osallistuivat kaikki seitsemän nuorta sekä kaksi työntekijää minun lisäkseni. Kerroin aluksi liikuntakerran sisällön, jonka olin suunnit-tellut. Lentopallo tuntui olevan kaikille melko tuntematon laji, mutta kaikki halusivat

kuitenkin osallistua oman parhaansa mukaan. Tämän jälkeen laitoimme yhdessä nuorten kanssa lentopalloverkon paikoilleen ja otimme lentopallot esille. Aloitimme erilaisilla lämmittelyosioilla, joissa oli pallot mukana. Lämmittelyjen jälkeen teimme erilaisia sormi- ja hihalyöntiharjoituksia sekä syöttöharjoituksia. Tämän jälkeen pelasimme lentopalloa hieman sovelletuin säännöin. Kaikki osallistuivat innokkaasti harjoituksiin sekä peliin. Lopuksi pelasimme vielä salibandyä, mikä oli nuorten toivomus liikuntakertoihin. Tarkoituksena oli tutustuttaa nuoret uuteen lajiin ja opettaa uusia taitoja ja myös yhteistoiminnan kautta parantaa yhteisöllisyyttä. Sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta oli hyvä, että kaikki osallistuivat toimintaan. Liikuntakerta onnistui suunnitelmien mukaan.

## 6.2 Toinen liikuntakerta

19.1.2012 ohjelmassamme oli kuntosalitoimintaa. Menin Kausalan Ravilinnan kuntosalille yhdessä kuuden nuoren ja kahden työntekijän kanssa. Yksi nuori joutui jäämään pois oman toimintansa seurauksena. Kaikki paikalle tulleet nuoret olivat varustautuneet kuntosalille asianmukaisin liikuntavaatein. Osalle nuorista kuntosalikerta oli ensimmäinen, mutta mukana oli myös nuoria, jotka olivat käyneet aikaisemminkin kuntosalilla. Aluksi taas kerroin, mitä oli tarkoitus tehdä, ja huomasinkin, että kaikki olivat taas innokkaina mukana. Aloitimme lämmittelemällä lihakset kuntopyörien ja soutilaitteiden avulla. Tämän jälkeen kävimme yhdessä läpi erilaisia kuntoilulaitteita. Opetin nuorille suoritustekniikat sekä puhumalla että näyttämällä mallisuoritukset. Sen jälkeen nuoret saivat itse kokeilla laitteita ja erilaisia kuntoiluliikkeitä. Loppuun teimme pienen kunto-ohjelman. Kuntosalikerta kesti noin tunnin. Innostaminen toimintaan tapahtui sanallisesti motivoiden, jonka avulla sainkin nuoret aktivoitumaan toimintaan. Toiminta kuntosalilla oli aktiivista ja innostunutta.

## 6.3 Kolmas liikuntakerta

23.1.2012 oli taas vuorossa Ravilinnan palloiluhalli ja ohjelmassa sisäjalkapalloa ja salibandyä. Kaikki seitsemän nuorta osallistui liikuntaan ja lisäksi mukana oli minun lisäksi yksi työntekijä. Tarkoitukseni oli ohjata muutamia jalkapalloharjoitteita, mutta päätimme yhdessä jättää ne pois, koska sopivia palloja ei ollut tarpeeksi käytössä. Päätimme käyttää 45 minuuttia sisäjalkapallon pelaamiseen sekä toisen 45 minuuttia salibandyn pelaamiseen. Salibandyssä emme tehneet mitään harjoitteita vaan

pelkästään pelasimme, koska olin suunnitellut harjoittelukerran myöhemmäksi. Molempia lajeja pelattiin innokkaasti ja hikikin näytti nuorilla virtaavan. Juomataukoja jouduimme pitämään useamman kerran, koska pelaaminen oli sen verran rankkaa noin pienellä porukalla. Liikuntakerran jälkeen kaikki näyttivät tyytyväisiltä, mutta erittäin väsyneiltä. Innostin nuoret peliin mukaan omalla aktiivisella toiminnalla. Pelasin siis itse mukana ja kannustin nuoria pelissä. Positiivinen palaute toiminnan aikana auttoi myös nuoria jaksamaan ja yrittämään peleissä. Liikuntakerta onnistui erittäin hyvin, vaikka ei mennytkään alkuperäisen suunnitelman mukaan.

#### 6.4 Neljäs liikuntakerta

24.1.2012 menin seitsemän nuoren kanssa Ravilinnan ulkokentälle pelaamaan hankijalkapalloa. Pakkasta oli noin 10 astetta, joten sää oli mitä mainioin ulkoliikuntaan. Tein yhdessä nuorten kanssa pelikentän maaleineen umpihankeen, jonka jälkeen teimme kaksi joukkuetta, joissa molemmissa oli neljä pelaajaa. Aloitimme pelin yhdellä pallolla ja noin puolivälissä 45 minuutin kerta, otimme peliin toisen pallon mukaan. Liikkuminen ja pallon potkiminen oli nuorten mielestä raskasta, mutta myös erittäin mukavaa ja vaihtelevaa liikuntaa. Kentällä tapahtui törmäyksiä ja kaatumisia, mutta suuremmilta loukkaantumisilta vältyttiin pelialustan pehmeiden vuoksi. Nuorista huokui ilo liikkumisesta ja onnistumisista kentällä. Kaikki olivat väsyneitä ja hikisiä sekä lumesta märkiä 45 minuutin jälkeen. Itsestäni tuntui erittäin hyvältä, koska huomasin nuorten nauttineen liikunnasta. Toiminta itsessään innosti nuoret liikkumaan, joten sen kummempia innostamisen keinoja ei tarvinnut käyttää.

#### 6.5 Viides liikuntakerta

30.1.2012 vuorossa oli taas koululiikuntaan kuuluva 1,5 tuntinen rupeama koripallon ja salibandyn merkeissä. Osallistujia oli minun lisäksi seitsemän nuorta ja kaksi työntekijää. Aluksi kerroin taas tunnin kulun. Alussa tuntui, että kiinnostusta ei ollut koripallon pelaamiseen ja harjoitteluun ollenkaan, mutta vauhtiin päästyämme kiinnostus lisääntyi. Aloitimme liikuntakerran erilaisilla pallonpömpytteluharjoituksilla, jotka toimivat samalla myös lämmittelyinä. Sen jälkeen teimme erilaisia syöttö- ja kuljetusharjoituksia. Harjoitukset toimivat erittäin hyvin, koska niissä jokainen pystyi suorittamaan omalla tasollaan ja tavallaan. Harjoitusten jälkeen otimme pienimuotoisen heittokilpailun koreihin ja lopuksi pelasimme. Harjoitukset tuntuivat useammasta nuo-

resta mukavammalta kuin peli, koska silloin pystyi enemmän osallistumaan ja tekemistä oli koko ajan. Nuorista oli mukavaa, koska tutustuimme taas uuteen lajiin, jota ei ollut aikaisemmin harjoiteltu. Lopusta käytimme taas puolituntia salibandyn pelamiseen. Innostaminen tapahtui luomalla jokaiselle taitotason mukaista toimintaa ja harjoitteita. Lisäksi oma esimerkki ja positiivinen palaute toimivat innostamisen välineinä.

## 6.6 Kuudes liikuntakerta

3.2.2012 Lähdimme yhdessä kuuden nuoren kanssa kohti Kouvolaa ja uutta mielenkiintoista harrastusta. Ohjelmassa oli seinäkiipeilyä, jonka olin järjestänyt paikallisen kiipeilyseuran kanssa. Paikalla oli kiipeilyseuran jäsen meitä vastaanottamassa ja opastamassa meitä kiipeilyn saloihin. Aluksi kuulumme kiipeilystä teoriaa ja sen jälkeen pääsimme kokeilemaan itse kiipeilyä. Mahdollisuutena oli kokeilla kiipeilyä erilaisilla seinämillä niin valjaissa kuin ilmankin. Suurin osa nuorista lähti kokeilemaan kiipeilyä ennakkoluulottomasti ja he viihtyivätkin seinällä koko tunnin ajan. Kaikkia kiipeily ei innostanut ollenkaan, mutta kaikki kuitenkin kokeilivat kiipeillä, mikä oli kaikkein tärkeintä. Alkuun kiipeäminen tuntui osan mielestä hankalalle ja jopa pelottavalta. Pelon voittaminen ja onnistumiset kiipeilyssä sai muutaman nuoren innostumaan kiipeilystä. Kaksi nuorista päättikin aloittaa kiipeilyn harrastamisen ja liittyivät liikuntakerran jälkeen kiipeilyseuraan. Nuorten kommentteista ja kasvoista näkyi innostuneisuus onnistuneesta kiipeilykerrasta. Uudenlainen toiminta toimi motivaattorina ja innostajana.

## 6.7 Seitsemäs liikuntakerta

6.2.2012 Oli taas vuorossa liikuntakerta Ravilinnan palloiluhallissa. Osallistujia oli seitsemän nuorta ja kolme työntekijää. Vuorossa oli kaikkien nuorten toivoma laji eli salibandy. Salibandy on ollut laji, mitä pääsääntöisesti Kymen Nuorten Aseman nuoret ovat pelanneet liikuntatunneilla. Tunnit ovat olleet aikaisemmin vain pelkkää pelaamista, joten suunnittelin tälle kerralle jotain uutta. Aloitimme liikunnan erilaisilla pallonkäsittelyharjoituksilla, jotka toimivat myös lämmittelyinä. Tämän jälkeen siirryimme syöttö- ja kuljetusharjoituksiin. Lisäksi niihin liitettiin myös laukaisuharjoituksia. Nuoret tykkäsivät erityisen paljon siitä, että ei pelkästään pelattu vaan oli muunkinlaista toimintaa. Harjoitukset sujuivat erittäin hyvin ja havaittavissa oli, että

nuoret olivat pelanneet salibandya aikaisemminkin. Lopuksi vielä pelasimme itse peliä noin 30 minuuttia. Tunti sujui muuten hyvin, mutta yhden nuoren polveen tuli pieni vamma pelin tiimellyksessä, mutta onneksi siitä selvittiin säikähdyksellä. Innostaminen oli positiivisen ilmapiirin luomista kehumalla onnistumisia ja tsemppaamista vaikeammissa harjoitteissa. Hiki tuli ja hauskaa oli.

## 6.8 Kahdeksas liikuntakerta

8.2.2012 Menimme kokeilemaan retkiluistelua. Matkaan lähti kuusi nuorta ja minun lisäksi yksi aikuinen. Yksi nuorista oli sairastumisen takia poissa. Jäälle kuitenkin uskaltautui vain kolme, koska pakkasta oli päälle 20 astetta ja itse luistelukin arvelutti osaa nuorista. Luistelimme radan läpi kahteen kertaan osallistujien kanssa, minkä aikana muut nuoret lämmittelivät taukokopissa tai kävelivät lammen jäällä. Osallistujien mielestä luistelu oli kivaa, mutta kova pakkasen ja tuuli tuntui epämukavalle. Aikaa meni kuitenkin lähes tunti, joten liikuntaa ja ulkoilua saivat kaikki. Jos olisi ollut parempi sää ja kaikki olisivat osallistuneet, niin kerrasta olisi saanut ehkä enemmän irti. Innostaminen oli hankalaa olosuhteiden takia, mutta toiminta itsessään ja oma esimerkki sai muutamat kokeilemaan luistelua.

## 6.9 Yhdeksäs liikuntakerta

13.2.2012 Ohjelmassa oli viimeinen sisäliikuntakerta ja sen takia nuoret saivat vapaavalinnaisesti valita liikuntalajin. Pelasimme siis salibandya koko porukan voimin. Käytimme ajan kokonaan pelkäästään pelaamiseen, mikä tuntuikin olleen mielekäästä kaikille. Liikuntakerta meni nopeasti ja kaikilla oli erittäin mukavaa. Pelaamisen riemu ja ilo huokui nuorista, vaikka takana oli aikalailla intensiivinen liikuntajakso kaikkien eri lajien kokeilujen ja harrastamisen vuoksi. Vapaavalinnainen toiminta oli innostamisen lähtökohtana tällä liikuntakerralla, mikä toimikin erittäin hyvin. Nuoret jaksoivat liikkua koko 1,5 tuntia.

## 6.10 Kymmenes liikuntakerta

15.2.2012 oli vuorossa viimeinen yhteinen liikuntakerta. Lähdimme koko porukan voimin Repoveden kansallispuistoon ulkoilemaan ja paistamaan makkaraa. Tarkoituksena oli kävellä pieni lenkki Repoveden maastoissa sekä keskustella menneestä liikun-

tajaksosta nuorten kanssa makkaran paiston lomassa. Retki meni oikein mukavasti ja raitista ilmaa saimmekin lähes kolmen tunnin ajan ulkoillessa. Keskusteluissa tuli ilmi, että liikuntajakso oli nuorten mielestä erittäin mukava ja tällaisia liikuntajuttuja pitäisi olla myös jatkossa Kymen Nuorten Aseman ohjelmassa. Sosiokulttuurinen innostaminen oli olennaisena osana kaikkia liikuntakertoja. Innostaminen oli helppoa monipuolisen toiminnan avulla.

## 7 HAASTATTELUJEN TULOKSET

Tutkimuksen tulokset olen saanut tekemistäni haastatteluista. Haastattelin nuoret ennen liikuntakertojen aloittamista sekä noin 4 kuukautta myöhemmin liikuntakertojen lopettamisesta. Kokonaisuudessaan tiedon kerääminen kesti noin 6 kuukautta. Alkuhaastattelussa kartoitin monipuolisesti nuorten harrastuksia ja suhdetta liikuntaan ja terveyteen. Pyysin myös jokaista arvioimaan liikunnan vaikutuksia omaan toimintakykyyn. Lisäksi nuoret saivat kertoa odotuksiaan tuleville liikuntakerroille. Alkuhaastatteluja pystyin käyttämään hyödyksi liikuntakertojen suunnittelussa sekä jonkun verran vertaillessa alku ja loppuhaastatteluja. Alkuhaastatteluja oli tarkoitus käyttää tulosten analysoinnissa vain, jos niistä nousisi esiin tärkeitä asioita tutkimustehtävien kannalta. Pääpaino tutkimustuloksissa on kuitenkin loppuhaastattelun vastauksissa. Niistä tulee ilmi toiminnallisen osuuden merkitys ja vaikutukset nuorten liikuntaan, mistä kuitenkin tutkimuksessa on pääasiassa kyse. Avaan kuitenkin aluksi hieman alkuhaastattelusta saamiani vastauksia, jotta työn lukija saisi kuvan lähtötilanteesta. Sen jälkeen analysoin loppuhaastattelut, joista ilmenee tulokset ensimmäiseen tutkimustehtävään.

### 7.1 Lähtötilanne

Tutkimukseen osallistui seitsemän Kymen Nuorten Aseman asiakkaana olevaa tai olutta nuorta. Iältään nuoret olivat tutkimushetkellä 15–17 -vuotiaita. Mukana oli sekä tyttöjä että poikia. Haastatteluista selvisi, että kaikki nuoret suhtautuivat myönteisesti liikuntaan, vaikka liikunnan harrastaminen oli vähäistä. Vain kolmella näistä seitsemästä nuoresta oli minkäänlaisia harrastuksia ja heistä vain kahdella ne olivat liikunnallisia. Muiden liikunta rajoittui koululiikuntaan, jota oli vain kerran viikossa ja joka oli ollut pääasiassa vain salibandyn pelaamista. Kuusi haastatelluista oli sitä mieltä, että Kymen Nuorten Asemalla tuetaan riittävästi harrastamista, jos sopiva harrastus löy-

tyy. Yksi nuorista oli sitä mieltä, että harrastamista ei tueta tarpeeksi, koska ei pääse harrastamaan nyrkkeilyä. Kuusi seitsemästä nuoresta halusi kuitenkin lisätä harrastamansa liikunnan määrää kahdesta viiteen kertaan viikossa. Yksi nuorista ei haluaisi harrastaa liikuntaa ollenkaan. Kaikki nuoret olivat aikaisemmin harrastaneet jotain liikuntaa, mutta se oli jäänyt pois muun muassa sijoituksen ja mielenkiinnon hiipumisen takia. Yksi nuorista koki myös, että vanhemmat olivat painostaneet liikaa, joten hän lopetti harrastamisen kokonaan. Nuoret olivat aikaisemmin harrastaneet muun muassa tanssia, telinevoimistelua, BMX -pyöräilyä, judoa, jalkapalloa, koripalloa, salibandyä ja yleisurheilua. Kyselyssä selvisi, että nuoret haluaisivat harrastaa sekä omatoimista että ohjattua liikuntaa. Harrastettavista lajeista nousi esille salibandy, kuntonyrkkeily, kuntosali, zumba ja jalkapallo. Yksi nuorista haluaisi harrastaa vain yksilöliikuntaa ja muut haluaisivat harrastaa sekä ryhmässä että yksin.

Seitsemästä nuoresta neljä tupakoi. He kokivat, että tupakointi vaikuttaa liikuntasuorituksiin heikentävästi. He väsyvät ja hengästyvät nopeammin. Kaksi nuorista arvioi oman kuntosuorituksensa huonoksi tupakoinnin ja liikkumattomuuden takia. Kahden kunto oli omasta mielestä keskinkertainen ja kolmen hyvä. Lähtötilanteessa nuoret kokivat, että he eivät tarvitse ohjausta ja neuvoja liikuntaan, lepoon ja ravintoon liittyvissä asioissa.

Haastattelussa kysyin nuorilta heidän odotuksistaan kymmenelle liikuntakerralle. Neljällä seitsemästä nuoresta ei ollut odotuksia liikuntakerroille. Loput kolme odottivat, että liikuntakerroilla tehtäisiin jotain kivaa ja jännittävää. Liikuntaharrastuksen aloittamista ja jatkamista liikuntakertojen jälkeen, kolme nuorista piti mahdollisena ja neljä oli varma, että aloittaa liikunnan harrastamisen tai jatkaa sitä. Hyötyinä nuoret näkivät liikuntakerroille, että niiden avulla kunto paranee ja että oppii uusia lajeja. Toiveissa oli laskettelu, salibandyä ja telinevoimistelua.

## 7.2 Lopputilanne

Haastattellessani nuoret uudelleen 26.6.2012 sain seuraavanlaisia tuloksia. Nuorten mielestä liikuntakerrat vastasivat heidän odotuksiaan. Ne olivat olleet kivoja, kun niissä tehtiin monipuolisesti kaikkea. Yhden nuoren mielestä kerrat olisivat voineet olla vielä pidempiä. Ohjattu liikunta oli kuuden mielestä mieluista ja yhden mielestä se ei ollut huonoa, mutta ei parastakaan. Parhaimpina kertoina nuoret pitivät kertoja, joissa pelattiin salibandyä, hankijalkapalloa, kiipeilyä sekä kuntosalikertaa. Yhtä nuorista ei

innostanut retkiluistelu ja yhden mielestä koripallo oli lajina huono. Muiden mielestä mikään ei ollut huonoa liikuntakerroissa. Kaikkien mielestä liikuntakerrat olivat mukavia ja motivoivia. Kolme nuorista haluaisi tulevaisuudessa lisää ohjattua liikuntaa ja neljä koki sen tarpeettomaksi. **Seitsemästä nuoresta kaksi aloitti uuden harrastuksen näiden liikuntakertojen ansiosta. Heidän liikunnan määrä viikossa nousi yhdestä kerrasta kolmeen kertaan viikossa.** Muiden liikuntakerrat eivät vaikuttaneet liikunnan harrastamisen määrään. Kolme nuorista aikoo harrastaa liikuntaa tulevaisuudessakin oman harrastuksen myötä ja muut neljä aikoo liikkua ainakin koululiikunnassa, mutta ehkä myös omalla ajalla. Viisi nuorista koki liikuntakerrat hyödyllisiksi ja heidän mielestä niitä pitäisi jatkaa myös tulevaisuudessa Kymen Nuorten Asemalla. Kaksi nuorista ei osannut vastata kertojen hyödyllisyyteen ja siihen, että tulisiko niitä jatkaa tulevaisuudessa.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut minulle pitkä projekti. Itselleni on ollut haasteellista mahduttaa työnteko, opiskelu, aktiivinen pesäpallon harrastaminen, perhe-elämä ja opinnäytetyön kirjoittaminen viikko-ohjelmaani. En ole kuitenkaan ottanut tästä työstä sen suurempaa stressiä vaan se on valmistunut omalla ajallaan tässä kaiken muun ohessa. Kokonaisuudessaan minun opinnäytetyöprojektini on kestänyt noin vuoden verran siitä, kun sain ajatuksen työhön. Helppointa työssä oli toiminnallisen osuuden suunnittelu, järjestäminen ja ohjaaminen. Muiden tutkimukseen liittyvien asioiden kanssa olen joutunut käymään karhunpainia, jotta saisin työn valmiiksi. Loppujen lopuksi työn tekeminen on kuitenkin ollut avartava ja mukava kokemus.

Oman liikuntaharrastuksen lisäksi myös lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen on ollut lähellä sydäntäni, joten tästä aiheesta opinnäytetyön tekeminen oli minulle mieluista. Tärkeää oli myös se, että pystyin tutkimuksen avulla tekemään jotain, jonka tiedän varmasti olevan nyt ja tulevaisuudessa hyödyksi niin nuorille kuin Kymen Nuorten Asemalle ja sen henkilökunnalle. Nuorten liikuntaan innostaminen on mielestäni tärkeää nyt ja tulevaisuudessakin. Nyt Kymen Nuorten Asemalle on luotu malli liikuntatoiminnan toteuttamiseen. Aika näyttää, kuinka malli siirtyy käytäntöön ja minkälaiseksi se muokkautuu Kymen Nuorten Aseman arjessa. Toiveissani oli, että muut työntekijätkin innostuisivat innostamaan ja ohjaamaan nuoria liikunnallisten har-

rastusten pariin, vaikka liikunta on vain yksi osa nuorten ja Kymen Nuorten Aseman toimintaa ja vain yksi tapa auttaa nuoria heidän ongelmissaan.

Halusin työn avulla innostaa nuoret liikunnan pariin ja antaa heille uusia elämyksiä. Halusin myös, että he löytäisivät liikunnasta ilon ja keinon käsitellä omia tunteitaan ja että liikunta auttaisi heitä paremmin jaksamaan arjessa ongelmien ja murheiden kanssa. Mahdollisesti myös auttaa ratkaisemaan heidän ongelmia liikunnan avulla. Mielestäni liikuntakerrat menivät erittäin hienosti ja koen, että niistä oli välittömästi hyötyä ainakin niille nuorille, jotka löysivät uuden harrastuksen näiden liikuntakertojen avulla. Toiveissani oli, että ainakin yksi nuorista alkaa liikkua aktiivisemmin, joten voisin sanoa, että tutkimuksen tulokset vastasivat odotuksiani ja jopa ylitti ne, koska sain kaksi nuorista uuden harrastuksen pariin. Toivon myös, että liikuntakerrat olisivat synnyttäneet muillekin nuorille pienen kipinän liikuntaan, mikä roihahtaa liekkiin myöhemmin tulevaisuudessa.

Luomaani liikuntatoiminnan mallia on helppo käyttää tulevaisuudessakin Kymen Nuorten Asemalla. Myös muissa sijaishuoltopaikoissa malli olisi helppo ottaa käyttöön. Rajoittavina tekijöinä voi kuitenkin olla työntekijöiden suhtautuminen liikunnan järjestämiseen sekä osaamisen puute liikunnan ohjaamiseen. Myös liikuntatilojen puute voi vaikeuttaa liikunnan järjestämistä. Olisikin hyvä, jos liikunnan ohjaamisesta vastaisi sijaishuollossa liikuntaan kouluttautunut henkilö. Malli on tehty helppokäyttöiseksi ja toiminnan mukaan sovellettavaksi. Toiminnan malli löytyy liitteestä 3.

Sosiokulttuurinen innostaminen oli olennaisena osana työn toiminnallisen osan toteutusta. Innostamista oli helppo toteuttaa sen monien ulottuvuuksien kautta. Liikuntakertojen aikana käytin monipuolisesti innostamista sen eri muodoissaan. Koin innostamisen hyväksi välineeksi nuorten kanssa toimimisessa. Onnistuin innostamisen avulla osallistamaan nuoret toimintaan, motivoitumaan liikunnasta, tukemaan heitä liikunnassa ja heräteltyä heitä ymmärtämään liikunnan positiivisia vaikutuksia. Voinkin todeta, että sosiokulttuurinen innostaminen on toimiva ja tarpeellinen menetelmä nuorten liikuntaan innostamisessa, varsinkin sijaishuollossa.

Ammatillisesta näkökulmasta katsottuna työni vahvisti uskoa siihen, että liikunnalla ja siihen innostamisella on oma paikkansa nuorten auttamisessa sijaishuollossa. Tiedän nyt varmasti, että liikunnasta ja sen positiivisista vaikutuksista on apua nuorten arjessa

jaksamiseen, tunteiden käsittelyyn ja ongelmien ratkaisemiseen. Toisaalta se on vain yksi apukeino muiden joukossa. Olen oppinut työn avulla järjestämään ja suunnittelemaan toimintaa, selviytymään yllättävistä tilanteista sekä oppimaan virheistä. Myös kirjallinen tuottaminen on kehittynyt, se on ollut itselleni aina tuskaista. Koko opinäytetyö on ollut hyödyllinen sosionomin työn ja ammatillisen kasvun kannalta.

Jatkotutkimuksia ajatellen voisi olla mielenkiintoista tutkia myöhemmin, onko liikuntatoiminnan malli säilynyt Kymen Nuorten Asemalla ja minkälaiseksi se on muokkautunut. Lisäksi voisi tutkia liikunnan merkitystä ja vaikutuksia lastensuojelunuorten elämään. Myös työntekijöiden näkemyksiä liikunnan vaikutuksista nuorten elämään olisi mahdollista tutkia jatkotutkimuksena.

## LÄHTEET

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Teoksessa: (toim.) Tammelin, T. & Karvinen, J. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18-vuotiaille 2008.

Saatavissa:[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuosituskirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuosituskirja%28kevyt%29_08.pdf) [viitattu 7.8.2012].

Kansallinen Liikuntatutkimus 2009 - 2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry.

Kinnunen, H., Mykkänen-Tuutti, M. & Turunen, M.-L. 2009. Yhteisvoimaa-projekti. Ryhmätoiminta ja perheleiri lastensuojelun avohuollon asiakkaille Siilinjärven kunnassa. Saatavissa:[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4750/Turunen\\_Marja-Leena.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4750/Turunen_Marja-Leena.pdf?sequence=1) [Viitattu 1.11.2012].

Kurki, M. 2008. Innostava matkailu. Sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaa-aika. Juvenes Print-Tampereen Yliopistopaino Oy.

Kymen Nuorten Asema 2012. Saatavissa: <http://www.nuortenasema.fi>. [viitattu 10.10.2012]

Laakso, L. 2008. Teoksessa: (toim.) Tammelin, T. & Karvinen, J. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Saatavissa:[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuosituskirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuosituskirja%28kevyt%29_08.pdf) [viitattu 7.8.2012.]

Laakso, L. & Tammelin, T. 2008. Teoksessa: (toim.) Tammelin, T. & Karvinen, J. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18-vuotiaille. Saatavissa:[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/080129Liikuntasuosituskirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuosituskirja%28kevyt%29_08.pdf) [viitattu 7.8.2012.]

Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittämisessä? Teoksessa: (toim.) Miettinen, M. Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää

mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2 – tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Painoporras Oy.

Miettinen, M. 2000. Teoksessa:(toim.) Miettinen, M. Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2 – tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Painoporras Oy.

Nykänen, H 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Lappeenrannan Kirjapaino Oy.

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi – hanke. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus 28.10.2010. LIKES-tutkimuskeskus. Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY\\_katsaus\\_101214.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf) [viitattu 10.10.2012].

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluiässä. Teoksessa:(toim.) Miettinen, M. Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2 – tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Painoporras Oy.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle. Teoksessa:(toim.) Miettinen, M. Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2 – tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Painoporras Oy.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa:(toim.) Miettinen, M. Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2 – tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Painoporras Oy.

Ensimmäisen haastattelun kysymykset

### **Liikunta/harrastaminen**

1. Onko suhtautumisesi liikuntaan kielteinen vai myönteinen?
2. Mitä harrastat?
3. Harrastatko liikuntaa? Kuinka säännöllisesti?
4. Minkälaista liikuntaa harrastat?
5. Tuetaanko Kymen Nuorten Asemalla tarpeeksi harrastamistasi?
6. Haluaisitko harrastaa enemmän liikuntaa?
7. Minkälaista liikuntaa haluaisit harrastaa?
8. Haluaisitko harrastaa omatoimista vai ohjattua liikuntaa?
9. Haluaisitko harrastaa ryhmä- vai yksilöliikuntaa?
10. Miksi et harrasta liikuntaa?
11. Oletko harrastanut jotain nuorempana, mitä et harrasta enää? Miksi lopetit?

### **Oma kunto**

1. Tupakoitko?
2. Koetko, että tupakointi heikentää suorituskykyäsi liikunnassa?
3. Onko kuntosi mielestäsi huono, keskinkertainen, hyvä vai erinomainen?
4. Haluaisitko ohjausta tai neuvoja liikuntaan, ravintoon ja lepoon liittyvissä asioissa?

### **Ohjatut liikuntakerrat**

1. Mitä odotat liikuntakerroilta
2. Uskotko, että voisit kiinnostua liikunnasta ja jatkaa omatoimista tai ohjattua liikuntaa myös näiden liikuntakertojen jälkeen?
3. Uskotko, että näistä kymmenestä liikuntakerrasta on sinulle hyötyä ja mitä hyötyä?
4. Onko sinulla toiveita näille liikuntakerroille?

## Toisen haastattelun kysymykset

1. Vastasiko ohjatut liikuntakerrat odotuksiasi?
2. Oliko ohjattu liikunta mieluisaa?
3. Mikä oli hyvää/huonoa näissä liikuntakerroissa?
4. Olivatko liikuntakerrat mukavia ja motivoivia?
5. Haluaisitko harrastaa enemmän ohjattua liikuntaa?
6. Lisäisivätkö nämä kerrat omatoimisen liikunnan harrastamista?
7. Aloititko näiden liikuntakertojen jälkeen jonkun uuden harrastuksen?
8. Miten aiot jatkaa liikuntaharrastuksia tästä eteenpäin?
9. Koitko liikuntakerrat hyödyllisiksi ja pitäisikö niitä jatkaa myös tulevaisuudessa?

**Liikuntatoiminnan malli**

<b>Laji</b>	<b>Kesto</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Tavoitteet</b>
Lentopallo	1,5 tuntia	Esittely, motivointi, harjoitteet, peli ja palaute	Aktiivinen toimiminen, hauskuus ja uusien taitojen oppiminen
Koripallo	1,5 tuntia	Esittely, motivointi, harjoitteet, peli ja palaute	Aktiivinen toimiminen, hauskuus ja uusien taitojen oppiminen
Salibandy	1,5 tuntia	Esittely, motivointi, harjoitteet, peli ja palaute	Aktiivinen toimiminen, hauskuus ja uusien taitojen oppiminen
Sisäjalkapallo	1,5 tuntia	Esittely, motivointi, harjoitteet, peli ja palaute	Aktiivinen toimiminen, hauskuus ja uusien taitojen oppiminen
Hankijalkapallo	1 tunti	Esittely, motivointi, pelaaminen, pelin sovellukset, palaute	Aktiivinen toimiminen, hauskuus ja uusien taitojen oppiminen
Retkiluistelu	1-2 tuntia	Esittely, motivointi, luistelu, palaute	Aktiivinen toimiminen, hauskuus ja uusien taitojen oppiminen
Kiipeily	1-2 tuntia	Esittely, motivointi, kokeilu, harjoittelu, palaute	Aktiivinen toimiminen, hauskuus ja uusien taitojen oppiminen ja omien rajojen kokeilu