



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Vili Lankinen

LIIKUNNAN MERKITYS VAASALAI- SISSA LASTENSUOJELUYKSIKÖISSÄ

Sosiaali- ja terveysala
2014

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Vili Lankinen
Opinnäytetyön nimi	Liikunnan merkitys vaasalaisissa lastensuojeluyksiköissä
Vuosi	2014
Kieli	suomi
Sivumäärä	51 + 2 liitettä
Ohjaaja	Ann-Sophie Blomqvist

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia liikunnan merkitystä vaasalaisissa lastensuojeluyksiköissä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka merkittävänä lastensuojeluyksiköissä liikuntaa pidetään, miten liikunta näkyy arkipäiväisissä toiminnoissa ja miten lapset ja nuoret käytännössä harrastavat liikuntaa.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys koostui liikunnasta ja hyvinvoinnista, liikunnan vaikutuksista, lasten ja nuorten liikunnasta sekä lastensuojelusta. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena ja tutkimusaineisto saatiin kyselylomakkeiden avulla. Kyselylomakkeet toimitettiin kahden vaasalaisen lastensuojeluyksikön työntekijöille.

Tutkimustulosten perusteella vaasalaisissa lastensuojeluyksiköissä liikunnan merkitystä pidetään tärkeänä ja sen harrastamiseen on olemassa lapsille ja nuorille hyvät edellytykset, mutta lapset ja nuoret eivät kuitenkaan liiku riittävästi ja riittävästi monipuolisesti. Liikunta näkyy arkipäivän toiminnoissa yhteisinä liikuntahetkinä ja hyötyliikuntaan kannustamisena. Lapset ja nuoret liikkuvat valtaosin mailla- ja pallopelejä pelaamalla sekä kävelyä harrastamalla.

ABSTRACT

Author	Vili Lankinen
Title	The Meaning of Physical Activity in Child Welfare Units in Vaasa
Year	2014
Language	Finnish
Pages	51 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Ann-Sophie Blomqvist

The purpose of this bachelor`s thesis was to study the meaning of physical activity in child welfare units in Vaasa. The aim of this study was to determine how important physical activity is considered to be in child welfare units, how physical activity is implemented in everyday activities and how children and adolescents do physical exercise.

The theoretical framework consisted of physical activity and well-being, the effects of children`s and adolescents` physical activity, as well as child welfare. The study was conducted as a qualitative research and the material was collected with questionnaires. The questionnaires were delivered to the employees in two child welfare units in Vaasa.

Based on the results physical activity and hobbies are important in child welfare units in Vaasa and there are good possibilities and facilities to do physical exercise. However, children and adolescents do not move enough and do not vary their exercise enough. In the units the physical exercise is carried out as shared physical exercises, doing together and as encouraging the children and adolescents to everyday exercise eg. walking up the stairs. The most common forms of physical exercise among the children and adolescents were different ball games and going for a walk.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	LIIKUNTA JA HYVINVOINTI.....	9
3	LIIKUNNAN VAIKUTUKSET	11
	3.1 Minäkäsityksen kehitys	11
	3.2 Fyysinen suorituskyky.....	12
	3.3 Psyykinen hyvinvointi	13
	3.4 Kognitiivinen toimintakyky.....	13
	3.5 Sosiaalinen toimintakyky	14
4	LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA	15
	4.1 Lasten ja nuorten ikätason mukainen liikunta	16
	4.2 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset	17
	4.3 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen	18
	4.4 Lasten ja nuorten liikunnan edistäminen.....	19
5	LASTENSUOJELU	22
	5.1 Sijaishuolto.....	22
	5.2 Lastensuojelulaitokset ja henkilöstö.....	23
	5.3 Liikunta vaasalaisissa lastensuojeluyksiköissä.....	23
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	25
	6.1 Tutkimusmenetelmä.....	25
	6.2 Aineiston kerääminen	26
	6.3 Tutkimuksen analysointi	27
	6.4 Tutkimuksen reliabelius ja validius	28
7	TUTKIMUSTULOKSET	30
	7.1 Vastaajien taustatiedot.....	30
	7.2 Kuinka tärkeää on mielestäsi lastensuojeluyksikössänne olevien lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen?	33
	7.3 Lastensuojeluyksikönnne lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa mielestäsi riittävästi.....	34

7.4	Liikunta, jota lastensuojeluyksikköenne lapset ja nuoret harrastavat on mielestäsi riittävän monipuolista	35
7.5	Lastensuojeluyksikköenne työntekijöiden rooli lasten ja nuorten liikuntaan motivoimisessa ja kannustamisessa on mielestäsi	36
7.6	Kuinka paljon lastensuojeluyksikössäenne järjestetään ohjattua liikuntaa lapsille ja nuorille?	37
7.7	Lastensuojeluyksikköenne läheisyydessä on lapsille ja nuorille riittävästi tarjolla erilaisia leikki- ja pelipaikkoja	38
7.8	Lastensuojeluyksikössäenne on lapsille ja nuorille riittävästi tarjolla asianmukaisia leikki- ja pelivälineitä	39
7.9	Kaikilla lastensuojeluyksikön lapsilla ja nuorilla on tasavertainen mahdollisuus harrastaa liikuntaa	40
7.10	Mikä on suosituin liikuntamuoto lastensuojeluyksikössäenne?	41
7.11	Mikä on mielestäsi lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen positiivisin vaikutus lapsiin ja nuoriin?	42
7.12	Miten liikunta näkyy arkipäivän toiminnoissa lastensuojeluyksikössäenne?	43
7.13	Miten lasten ja nuorten liikunnan harrastamista voitaisiin lastensuojeluyksikössäenne edistää tulevaisuudessa?	44
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	45
9	POHDINTA	47
	LÄHTEET	49
	LIITTEET	

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1.	Vastaajien sukupuoli	s. 30
Kuvio 2.	Työvuodet alalla	s. 31
Kuvio 3.	Vastaajien koulutustausta	s. 32
Kuvio 4.	Liikunnan tärkeys	s. 33
Kuvio 5.	Liikuntaa harrastetaan riittävästi	s. 34
Kuvio 6.	Liikunta on riittävän monipuolista	s. 35
Kuvio 7.	Työntekijöiden rooli liikunnan tukemisessa	s. 36
Kuvio 8.	Ohjatun liikunnan määrä	s. 37
Kuvio 9.	Leikki- ja pelipaikkoja on riittävästi	s. 38
Kuvio 10.	Leikki- ja pelivälineitä on riittävästi	s. 39
Kuvio 11.	Tasavertainen mahdollisuus liikuntaan	s. 40
Kuvio 12.	Suosituin liikuntamuoto	s. 41
Kuvio 13.	Liikunnan positiivisin vaikutus	s. 42
Kuvio 14.	Liikunta näkyy lastensuojeluyksikön arjessa	s. 43
Kuvio 15.	Liikunnan edistäminen tulevaisuudessa	s. 44

LIITELUETTELO**LIITE 1.** Saatekirje**LIITE 2.** Kyselylomake

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia liikunnan merkitystä vaasalaisissa lastensuojeluyksiköissä. Tutkimuksessa selvitettiin kahden vaasalaisen lastensuojeluyksikön työntekijöiden mielipiteitä siitä, kuinka merkittävänä lastensuojeluyksiköissä liikuntaa pidetään, miten liikunta näkyy arkipäiväisissä toiminnoissa ja miten lapset ja nuoret käytännössä harrastavat liikuntaa. Tutkimuksen kohteena olleita lastensuojeluyksiköitä kuvattiin tutkimuksessa heidän yksityisyytensä huomioiden termeillä lastensuojeluyksikkö A ja lastensuojeluyksikkö B. Kyseiset lastensuojeluyksiköt haluavat pysyä tutkimuksessa anonyyminä, joten opinnäytetyössä ei mainita lastensuojeluyksiköiden nimiä.

Tutkittava aihe muodostui omista positiivisista liikuntakokemuksistani ja samalla mielenkiintoni kohteista eli liikunnasta ja lastensuojelusta. Olen itse työskennellyt lastensuojeluyksikössä ja koen, että liikunnan vaikutukset lapsiin ja nuoriin ovat todella myönteisiä. Lisäksi tutkimuksen aihe on ajankohtainen, koska viime aikoina on ollut paljon puhetta ja uutisointia lasten ja nuorten vähäisestä liikunnan harrastamisesta ja jopa täysin fyysisestä passiivisuudesta.

Lastensuojeluyksiköissä tapahtuva liikunta ja sen merkitys oli mielenkiintoinen tutkimuskohde. Tutkimuksessa haluttiin selvittää lastensuojeluyksiköiden työntekijöiden näkemyksiä tutkittavasta aiheesta, sillä he työskentelevät lastensuojeluyksiköissä olevien lasten ja nuorten arjen tukijoina ja ovat tietoisia lasten ja nuorten elämään kuuluvista asioista. Aineisto saatiin kyselylomakkeiden avulla, joihin vastasivat molempien lastensuojeluyksiköiden kaikki työntekijät, jotka osallistuvat lasten ja nuorten päivittäiseen kasvatustyöhön. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Vaasalaisissa lastensuojeluyksiköissä pidetään lasten ja nuorten liikuntaa tärkeänä ja sen harrastamiseen on olemassa hyvät edellytykset, mutta lapset ja nuoret eivät liiku riittävästi ja riittävän monipuolisesti. Liikunta näkyy arkipäivän toiminnoissa yhteisinä liikuntahetkinä ja hyötyliikuntaan kannustamisena. Lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa käytännössä valtaosin maila- ja pallopelejä pelaamalla sekä kävelyä harrastamalla.

2 LIIKUNTA JA HYVINVOINTI

Liikunta on perusolemukseltaan tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista. Liikunnan aikaansaaminen vaatii energiaa ja vastaavasti se myös kuluttaa energiaa. Nämä erilaiset toiminnot ovat perusta liikunnan biologisille, elimistön rakenteisiin ja toimintoihin kohdistuville vaikutuksille. (Vuori 2003, 12.) Yksinkertaiseen ja ainoastaan hetkenkin kestävään liikuntaan osallistuu lukuisia elinjärjestelmiä tietynlaisena ketjuna. Ensisijaisia erilaisia ketjun osia ja toimintoja tahdonalaisissa liikkeissä ovat keskushermosto ja siellä syntyvät sähköiset impulssit, näiden välittyminen ääreishermoston avulla lihaksiin, lihasten supistuminen niissä syntyneen energian turvin ja lyhentyvän lihaksen tuottaman voiman välittyminen nivelten ja luiden avulla liikkeeksi. (Vuori 2005, 11-12.)

Liikunta toteutuu elämän eri osa-alueilla monista eri syistä ja se on yksi ihmisen perustoiminnoista. Historian aikana liikkumaan kykenevillä on ollut suuremmat mahdollisuudet selviytyä ja jatkaa sukua kuin siihen kykenemättömillä. Ihmisen elimistö tarvitsee säännöllisesti liikunnan antamia ärsykeitä, jotta geenit ohjaisivat päivästä ja hetkestä toiseen elimistön rakenteiden, toimintojen ja niiden säätelyn kehittymistä ja säilymistä parhaalla mahdollisella tavalla ja tasolla. (Vuori 2003, 13-15.) Liikunnalla on myös merkitystä lukuisten yleisten sairauksien, oireyhtymien ja oireiden ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa sekä toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa. Säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä onkin osoitettu olevan pienempi vaara sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen kuin fyysisesti passiivisilla. (Vuori 2005, 11.)

Liikunnalla on myös useita merkittäviä vaikutuksia yhteiskuntaan ja ympäristöön. Erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa toteutuvalla liikunnalla on merkitystä uuden sukupolven fyysiselle, henkiselle ja moraaliseksi kasvulle ja kehitykselle yhteiskunnan jäseneksi. Lisäksi liikunnan harrastaminen ja kuuluminen liikuntaa järjestäviin yhteisöihin voi vaikuttaa myönteisesti terveen itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen, terveellisten elämäntapojen ja terveen elämäntapamuodon omaksumiseen ja määrätietoiseen itsensä kehittämiseen. (Vuori 2003, 32-

33.) Lisäksi liikunta voi auttaa selviytymään vaikeista elämäntilanteista ja liikunnalla voi myös olla erityisen paljon tasapainottavaa merkitystä työttömille, ikääntyville, erityisryhmiin kuuluville tai erilaisten ongelmien vuoksi yhteiskunnasta syrjäytyville (Vuolle 2000, 23).

Liikunnan merkitystä ja erityisesti sen mahdollisuuksia tuottaa harrastajilleen, järjestäjilleen ja yhteiskunnalle myönteisiä tuloksia korostaa liikunnan piiriin kuuluvien ihmisten ja yhteisöjen suuri määrä, joka kattaa koko maan ja kaikki yhteiskuntapiirit. Liikunnan järjestäminen ja edistäminen yhteiskunnassa sisältää kansalaistoimintaa selvästi enemmän kuin mitkään muut ihmisten vapaaehtoiseen, harrastuksena ja korvauksetta tehtyyn työhön perustuvat toiminnat. Toiminnan tuloksista suurin osa koituu liikunnan hyväksi, mutta osa toiminnasta palvelee myös muiden yhteiskunnan kannalta tärkeiden arvojen ja toimintojen kehittymistä. (Vuori 2003, 34.)

Kontrolloiduissa tutkimuksissa on lisäksi selvinnyt, että liikunta edistää hyvinvointia ja liikunnan myönteisiä vaikutuksia myöskään masennuksen hoidossa ei ole syytä epäillä. Ihminen pitää liikuntaa itselleen sitä hyödyllisempänä, mitä enemmän hän itse liikkuu. (Ojanen 2009, 154.) Liikunnan rooli siis myös hyvinvoinnin kannalta on todella merkittävä. Liikunta tuottaa mielihyvän, virkistymisen, voimistumisen ja rentoutumisen elämyksiä liikuntakertojen aikana ja enintään kaksi tuntia liikunnan harrastamisen jälkeen. Lisäksi se vähentää epämieluisia kehotuntemuksia. Koetulla hyvinvoinnilla ei tarkoiteta terveystottumusten yhteydessä onnellisuutta tai elämän kokemista mielekkääksi ja elämisen arvoiseksi, vaan pikemminkin sellaiseksi psykofyysiseksi tilaksi, jota ihmiset kuvaavat sanallisesti termillä ”hyvä olo”. (Nupponen 2011, 43.)

3 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET

Liikunta vaikuttaa olennaisesti ihmisen fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn eli laajasti ajatellen kykyyn, jossa ihminen selviytyy itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista (Sosiaaliportti 2014 a). Mikäli liikunnasta halutaan merkittäviä fyysisistä terveyttä edistäviä vaikutuksia, sen tulee toistua usein ja jatkuvasti sekä olla kuormittavuudeltaan vähintään kohtalaista. Sen sijaan psyykkistä ja sosiaalista terveyttä liikunta voi edistää kuormittavuudesta riippumatta. (Vuori 2004, 51.)

Liikunta tuottaa ja uusii elämisen energiaa eli terveyttä. Energiaa kuluu päivittäin elimistön rakentamiseen ja toimintoihin sekä kulumisen ja vaurioiden korjaamiseen. Liikunta vaikuttaa terveyteen edistävästi välittömästi ilmenevien ja yleensä lyhytkestoisten sekä toistuvan liikunnan tuloksena kehittyvien, pitempään kestävien rakenteiden ja toimintojen muutosten välityksellä. Välittöminä vaikutuksina liikunta voi tuottaa esimerkiksi ilon, onnistumisen, yhdessäolon ja yhdessä tekemisen kokemuksia. Lisäksi liikunta voimakkaimmillaan irrottaa harrastajansa tästä maailmasta ja tuottaa elämyksiä. Nämä kokemukset ja elämykset voivat olla todella merkittäviä rikastuttamaan päivittäistä arkea. Useasti toistuvina ne parantavat elämänlaatua, ylläpitävät ja lisäävät elämänhalua sekä edistävät yleisesti terveellisiä elämäntapoja ja terveyttä. (Vuori 2004, 51-53.) Lisäksi liikunnasta lapset ja nuoret saavat kokemuksia omasta kehostaan, sen toiminnasta ja suorituskyvystä, jotka ovat tärkeitä itsetuntemukselle ja minäkäsityksen kehittymiselle (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42).

3.1 Minäkäsityksen kehitys

Minäkäsitys on lapsen itsensä kehittämä kuva omista taidoistaan, jonka hän kehollaan ja kehostaan saamiensa kokemusten avulla itselleen hankkii. Nämä kokemukset ovat lapsen identiteetin kehityksen perustana. Fyysisten liikunnallisten kokemusten rooli vaikuttaa merkittävästi lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana tähän minäkäsityksen rakentumiseen. (Zimmer 2001, 21.)

Ruumiillisen toiminnan avulla lapsi havaitsee voivansa ja osaavansa itse suoriutua jostakin ja osaavansa tehdä jotakin. Lapset tekevät tiettyjä havaintoja itsestään, liittävät itseensä määrättyjä kykyjä, luovat minäkäsitystään ja arvioivat omaa itseään. Kun lapsi pukeutuu, kävelee, kiipeää tai hyppää ilman muiden apua, hän on tehnyt fyysisen saavutuksen, joka todistaa lapselle ja hänen lähipiirilleen asteittain kehittyvästä riippumattomuudestaan ja itsenäistymisestään. (Zimmer 2001, 21; Zimmer 2011, 50.)

Positiivinen minäkuva ilmeneekin esimerkiksi lapsen uskona kykyihinsä selvittää uusista ja myös vaikeista tilanteista. Lapsi kykenee ratkomaan ongelmia ja hänellä on tilanteenhallinta kohdillaan. Lasten minäkäsitystä heikentäviä asioita ovat puolestaan erilaiset liikkumisvaikeudet tai kehityshäiriöt. Mikäli lapsi kokee, että motorinen taitavuus, fyysiset suoritukset tai motoriset kyvyt ovat huonolla tasolla, saattavat kokemukset huonommuudesta, omasta pelokkuudesta ja epävarmuudesta todella herkästi heikentää itsetuntoa ja minäkäsitystä. (Zimmer 2011, 50-51.)

3.2 Fyysinen suorituskyky

Fyysinen toimintakyky kattaa päivittäisten perustoimintojen ja arjen askareiden suorittamisen sekä mielekkään vapaa-ajanviihton (Sosiaaliportti 2014 a). Säännöllisesti liikkuvan kestävyyskunto on hyvä ja kun liikunnassa lihasten toimintaa säätelevä keskushermosto toimii hyvin, ihmisen liikkeet ovat tarkkoja ja taloudellisia. Tämä ilmenee hyvinä fyysisinä liikuntataitoina ja esimerkiksi ketteryytenä ja tasapainon säilyttämisenä yllättävissäkin tilanteissa. Jos liikuntaa ei ole arjessa riittävästi ja monipuolisesti, nämä ominaisuudet jäävät lapsilla ja nuorilla huonosti kehittyneiksi ja huononevat iän mukana nopeammin kuin sellaisilla, jotka liikkuvat riittävästi. (Vuori 2003, 18-20.)

Liikunnan seurauksena aiheutuvat mukautumisilmiöt ovat lähes poikkeuksetta fyysistä suorituskykyä eli kuntoa edistäviä. Lisäksi monet niistä lisäävät päivittäisessä elämässä edellytettävää toimintakykyä. Liikunta vaikuttaa sairauksien kehittymistä ehkäisevästi ja hidastavasti, sillä usein taustalla saattaa olla elimistön rakenteiden heikkeneminen tai laadullinen huononeminen sekä aineenvaihdunnan virheet ja puutteet. Liikunta voi hidastaa lihasten ja voiman vähenemistä, yhteis-

toiminnan säätelyn huononemista sekä luomassan katoa. Liikunnan suurta merkitystä korostaa se, että vähäinen liikunta lisää suomalaisten sairastumisriskiä tiettyihin sairauksiin yleisemmin kuin niiden monet muut riskitekijät. (Vuori 2004, 54-56.)

3.3 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen hyvinvointi, psyykkinen toimintakyky ja mielenterveys ovat kaikki suunnilleen samaa tarkoittavia termejä ja niiden avulla voidaan kuvata ihmisen tyytyväisyyttä ja hyvää oloa. Ihminen, jolla on hyvä psyykkinen toimintakyky, hallitsee tunteensa, toimintansa ja ajatuksensa. (Ojanen 1995, 44.)

Kun kyseessä on psyykkinen hyvinvointi, riittää 2-3 kertaa liikuntaa viikossa eikä liikunnan kesto ole kovin oleellinen asia. On olemassa paljon arvoituksellisia tuloksia liikunnan kohottavista vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin, mutta yleensä psyykkinen hyvinvointi ei kohoa ilman tiettyjä asioita. Näitä ovat liikunta- ja hyvinvointivajaus, myönteiset odotukset, omaehtoisuus, panostus, mielihyvä ja mielekkyys. (Ojanen 2009, 156.)

Psyykkisellä puolella tulisi liikunnallisen tarjonnan vastata lasten ja nuorten henkilökohtaista kehitystasoa ja sen edellyttämiä tarpeita, jotta lapsilla ja nuorilla olisi hyvä olla ja he osaisivat havainnoida itseään (Zimmer 2001, 45). Psyykkinen toimintakyky puolestaan liittyy käsitteenä ihmisen elämänhallintaan ja tyytyväisyyteen sekä mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Itsearvostus, oma mieliala, omat voimavarat ja erilaisista haasteista selviytyminen liittyvät psyykkiseen toimintakykyyn. (Sosiaaliportti 2014 a.)

3.4 Kognitiivinen toimintakyky

Kognitiiviseen eli älylliseen toimintakykyyn liittyvät oleellisesti lasten ensimmäisten ikävuosien aikana tapahtuva liikkuminen ja havainnointi (Zimmer 2001, 33). Se pitää sisällään esimerkiksi muistin, oppimisen, keskittymisen, tarkkaavaisuuden, hahmottamisen, tiedon käsittelyn, ongelmien ratkaisun ja kielellisen toiminnan (Sosiaaliportti 2014 a). Liikunnan onkin uskottu vaikuttavan positiivisesti lasten ja nuorten koulu- ja opiskelumenestykseen (Vuori 2003, 32). Esimerkiksi

lasten motivaatiota ja kirjoittamaan oppimista voidaan helpottaa monipuolisten liikuntaharjoitusten avulla (Zimmer 2011, 169).

Kognitiivinen toimintakyky saattaa häiriintyä helposti erilaisista sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä, vaikka kuvittelisi itse selviävänsä kaiken keskellä. Kognitiiviseen kuormittumiseen vaikuttavatkin aina yksilöllisesti työn määrä, ympäristö, tarpeet, tunteet, motiivit, persoonallisuus, yksilöllinen suhtautuminen vastoinkäymisiin ja stressiin, ikä, uniongelmat, mieliala, terveydentila, alkoholinkäyttö, ravitseminen ja liikunta. (Muistiliitto 2014.)

3.5 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaaliportin (2014 a) mukaan sosiaalinen toimintakyky käsittää kyvyn toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Se koostuu kokemuksista, joita lapset ja nuoret saavat jokapäiväisessä kanssakäymisessä ja yhteiselämässä muiden ihmisten kanssa. Etenkin nuorista ja vanhemmista lapsista koostuvat sekar ryhmät tarjoavat mahdollisuuksia auttaa toisia, oppia toisilta sekä sopeutua nuorempien ja vanhempien lasten kykyihin. (Zimmer 2001, 26-28.)

Liikunta antaa vaihtelevia mahdollisuuksia tunnetilojen kokemiseen ja sosiaalisten suhteiden solmimiseen sekä ylläpitämiseen. Liikunnan aloittamisen ja sen jatkamisen kannalta on perheenjäsenten, ystävien, työ- ja liikuntatovereiden sekä liikuntaa ohjaavien muiden ammattihenkilöiden antama sosiaalinen tuki todella merkittävä. Erityisesti naisille ja liikuntaa aloittaville sosiaalisen tuen merkitys on vielä suurempi kuin miehille tai liikuntaa jo aiemmin harrastaneille. Lisäksi ryhmään kuuluvuuden tunne ja erilaiset sosiaalisen tuen muodot voivat olla todella merkityksellisiä liikuntaryhmään kuuluvien henkilöiden jatkuvan kiinnostuksen ylläpitämisessä. (Salokangas 1984, 122; Vuori 2003, 95.) Liikunnan sosiaaliset vaikutukset riippuvat tutkimusten mukaan yleistäen siitä, millaisia sosiaalisia tilanteita liikunnassa on ja millaisia odotuksia yksilöön kohdistuu (Telama 2000, 62).

4 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2014) mukaan elämään tulee lisää terveyttä ja hyvinvointia jokaisesta kymmenen minuutin jaksosta, jonka liikuntaan käyttää. Liikunta myös edistää psyykkistä terveyttä ja yhteisöllinen ryhmäliikunta voi olla tärkeässä asemassa lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Tästä syystä lapsia ja nuoria tulisi tukea harrastamaan liikuntaa, sillä lasten ja nuorten liikkumattomuus lisää ylipainoa, lihavuutta sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien kasvua. (THL 2014.)

Ravitsemustieteen dosentin Mikael Fogelholmin (2011, 76) mukaan Suomessa noin joka viides suomalainen nuori on fyysisesti täysin passiivinen ja terveytensä kannalta liikkuu riittävästi hieman alle puolet nuorista. Jos lapsi tottuu jo varhaislapsuudessa passiiviseen elämäntapaan, on liikuntatottumuksia vaikeaa muuttaa aikuisenakaan (Karvonen 2000, 29). Lasten ja nuorten liikunnan edistämisen kohderyhmät ovatkin murrosikäiset, lihavat ja koulussa heikoimmin menestyvät, joilla fyysinen aktiivisuus on usein vähäistä. Lasten ja nuorten liikuntaa voidaan edistää parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan, lisäämällä vanhemmilta saatua tukea sekä edistämällä myös vanhempien arkipäivässä fyysistä aktiivisuutta. (Fogelholm 2011, 76.)

Vuosien mittaan lasten liikunnan myönteiset vaikutukset korostuvat myöhemmin elämässä, sillä liikunta nuorena parantaa senhetkistä terveyttä ja johtaa siten parempaan terveyteen aikuisena. Liikkuvasta nuoresta tulee myös todennäköisemmin liikkuva aikuinen, josta seuraa terveyshyötyjä ja lapsena saadut iloiset ja monipuoliset liikuntakokemukset luovat edellytyksiä elinikäiselle liikuntaharrastukselle. (Suomen Sydänliitto ry 2013.) Lapset, jotka ovat liikunnallisesti aktiivisia ja fyysisesti hyvässä kunnossa voivat hyötyä säännöllisestä liikunnan harrastamisesta terveydellisten hyötyjen lisäksi monella tapaa. He nukkuvat paremmin, osaavat käsitellä paremmin fyysisiä ja henkisiä haasteita sekä selviävät arjen haasteista, kuten bussiin juoksemisesta kiireessä tai valmistautumisesta koulun kokeisiin. (KidsHealth 2014.)

4.1 Lasten ja nuorten ikätason mukainen liikunta

Liikkumisella on lapsuudessa suuri rooli. Erityisesti 2-6 vuoden iässä lapsen ikää voidaan kutsua suunnattoman toiminta- ja liikkumistarpeen, jatkuvan löytämisen, tutkimisen ja kokeilun ajaksi. Lapsi löytää liikkumisen kautta itsensä ja maailman sekä omaksuu ympäristöä kehollaan ja aisteillaan. (Zimmer 2001, 13.)

Lapsille suositeltavan liikunnan tulee olla monipuolista ja riittävän runsasta. Liikunta on lapsilla yleisesti kuormittavuudeltaan vaihtelevaa: kevyet, kohtalaisesti kuormittavat ja lyhyet kuormittavat jaksot vaihtelevat. Todella monissa suosituksissa on kiinnitetty huomiota liikunnan kuormittavuuden monipuolisuuteen, sillä aikuisille riittäväksi todettu kohtuullisesti kuormittava liikunta ei ole riittävää lapsen terveydelle ja kehitymiselle. (Fogelholm 2005, 169.)

Lapset eivät itse liiku kuntoillakseen, vaan siksi, että se on hauskaa. Lapset tarvitsevat säännöllistä liikuntaa, jotta kehittyvät terveesti. Esimerkiksi yksi liikuntatunti viikossa ei anna lapselle riittävästi rasitusärsykeitä, vaan lapsilla tulisi olla päivittäinen mahdollisuus käyttää voimansa loppuun ja leikin kautta synnyttää toiminnallisia ärsykeitä. Alle kouluikäisiä lapsia ei tarvitse motivoida liikkumaan, heille on ainoastaan annettava tilaa ja mahdollisuuksia luonnollisen liikuntatarpeensa tyydyttämiseen. Samalla lapset pääsevät tutustumaan omaan kehoonsa ja sen reaktioihin liikunnallisissa leikeissä ja huomaavat itse liikunnan hyvää tekemisen ja vapauttavan vaikutuksen. (Zimmer 2001, 43-44.) Liikuntataitojen erinomaisia kehittäjiä ovat kiipeämiset, palloleikit ja juoksua sekä hyppyjä vaativat leikit ja pelit (Fogelholm 2005, 167).

Suomen Sydänliitto ry:n (2013) mukaan liikunta vaikuttaa lapsiin monella tapaa positiivisesti. Säännöllinen liikunta parantaa lihasvoimaa, vahvistaa luustoa, sidekudoksia ja jänteitä, parantaa nivelten liikkuvuutta, tehostaa hermostollista säätelyä sekä vaikuttaa myönteisesti tuki- ja liikuntaelimestön kehittymiseen. Lisäksi se kehittää lapsen hengitys- ja verenkiertoelimestöä, opettaa lapselle motorisia perustaitoja ja tasapainon ylläpitämistä, auttaa pitämään verenpaineen ihanteellisella tasolla ja vaikuttaa edullisesti veren rasva-arvoihin. Säännöllinen liikunta saattaa parantaa sokerinsietoa, auttaa painonhallinnassa, opettaa käsitteitä, tukee lapsen

kielellisen ja matemaattisen ajattelun kehittymistä sekä edistää lapsen keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä. Liikunta myös parantaa stressinsietokykyä, auttaa tunteiden ilmaisussa, opettaa sosiaalisia taitoja, vahvistaa vuorovaikutusta, opettaa ottamaan toisia huomioon, edistää tunteiden ja tahdon kehitystä sekä kasvattaa lapsen sosiaalista pääomaa. Se myös tuo kokemusta omasta kehosta ja sen toiminnasta, kehittää liikuntataitoja, vahvistaa itsetuottamusta, tukee oppimisvalmiuksien kehittymistä ja opettaa lapselle sääntöjen noudattamisen, reilun pelin ja myötätunnon merkityksen. Parhaimmillaan liikunta antaa lapselle myönteisiä kokemuksia ja vahvistaa liikuntatottumuksien muotoutumista ja säilymistä aikuisuuteen. (Suomen sydänliitto 2014.)

Monipuolinen liikunta on tärkeää, sillä motoriset perustaidot opitaan tavallisesti alle 10 vuoden ikään mennessä. Varsinkin päiväkotivaiheessa ja ensimmäisten kouluvuosien aikana on erityisen tärkeä liikunnallinen kausi. On hyvä, että lapsi tottuu monipuolisen ja taitoja haastavan liikunnan lisäksi myös kohtalaisesti kuormittavaan ja pitkäkestoisempaan liikuntaan esimerkiksi kävelemällä tai pyöräilemällä päivittäin mielellään 15-30 minuuttia. (Fogelholm 2011, 86.)

Myöhemmässä vaiheessa nuoruudessa liikunnallisen aktiivisuuden säilyttäminen on haaste, sillä liikunnan määrä leikkien muodossa todennäköisesti vähenee ja tilalle tulee enemmän koulumatkoihin, asiointiin, kavereiden tapaamiseen sekä ohjattuun liikuntaan liittyvää aktiivisuutta (Fogelholm 2011, 86). Liikunnan merkitys murrosiässä kasvupyrähdysten aikana olisikin erityisen tärkeää, sillä fyysinen passiivisuus murrosiässä voi aiheuttaa sen, että nuori ei saavuta parasta mahdollista luuston lujutta ja rakennetta aikuisuuteen mennessä. Tästä syystä erilaisia hyppyjä, pyrähdyksiä ja suunnan muutoksia sisältäviä, painoa kannattavia liikuntamuotoja tulisi olla murrosiän kynnyksellä runsaasti. (Fogelholm 2005, 167.)

4.2 Lasten ja nuorten liikuntasuosituks

Lasten ja nuorten liikuntasuosituks perustuvat varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. Päivähoitoikäinen lapsi tarvitsee suositusten mukaan vähintään kaksi tuntia päivässä reipasta liikuntaa. Lisäksi fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille on 1-2 tuntia liikuntaa päivässä. (THL 2014.) Päivittäi-

sen liikunta-annoksen voi saavuttaa esimerkiksi koulumatkojen liikkumisella, koululiikunnalla, välituntiliikunnalla, ohjatulla vapaa-ajan liikunnalla, omaehtoisella liikunnalla vapaa-ajalla tai arki- ja hyötyliikunnalla vapaa-ajalla. Oleellista on lisätä liikuntaan käytettyä aikaa ja vähentää paikallaan oloon käytettyä aikaa. (Terve Koululainen 2014.)

Lasten ja nuorten liikuntasuositukset ovat suurelta osin johdettuja aikuisten vastaavista suosituksista, mutta yleisenä näkemyksenä on, että lasten ja nuorten on liikuttava aikuisia enemmän. Ensimmäiset suomalaiset liikuntasuositukset lapsille ja nuorille julkaistiin vuonna 2008 Nuori Suomi ry:n kokoaman asiantuntijaryhmän toimesta ja niissä mainitaan, että yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutuaikaa viihdemedian parissa saa olla enintään kaksi tuntia päivässä. (Fogelholm 2011, 85.)

Alle 3-vuotiailla lapsilla suositusten mukainen kaksi tuntia päivässä liikuntaa koostuu arjen toimintojen ja omaehtoisen liikunnan avulla pienempinä jaksoina kerrallaan, mutta isommat leikki-ikäiset lapset valitsevat mielellään television, videoiden tai tietokonepelin ulkoilun ja liikunnan sijaan, jos vanhemmat eivät kontrolloi ja kannusta lastaan liikkumaan (MLL 2014). Lasten ja nuorten liikuntasuosituksena onkin yleisellä tasolla vähintään 60-90 minuuttia liikuntaa vähintään viitenä päivänä viikossa, mieluiten kuitenkin viikon jokaisena päivänä. Fyysinen aktiivisuus voi jakautua lyhyempiinkin, vähintään 10 minuutin osiin ja kuormittavuuden tulee vaihdella kohtalaisen ja raskaan välillä. Lisäksi kohtuukuormittavaa liikuntaa, joka ylläpitää ja kehittää kestävyyttä, suositellaan mieluiten päivittäin toteutettavaksi. Lapsilla liikunnan tulee olla leikkimielistä ja monipuolista, ennen murrosikää puolestaan olisi suositeltavaa harrastaa luustoa ja lihaksistoa kehittävästä liikuntaa kaksi kertaa viikossa. (Fogelholm 2011, 87.)

4.3 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen

Lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa demografisiin, psyykkisiin, käyttäytymistekijöihin, sosiaalisiin ja kulttuurisiin sekä ympäristötekijöihin (Fogelholm 2005, 164). Liikuntakäyttäytyminen koostuu monista eri tekijöistä monin eri tavoin. On olemassa konkreettisia tekijöitä kuten

henkilön omat liikuntataidot, liikuntapaikan etäisyys ja liikuntamuodon rasittavuus. Lisäksi on abstraktisia, käsitteellisiä ja teorioiden pohjalta olevia tekijöitä kuten henkilön itse kokema tai odottama pystyvyys tiettyyn liikuntaan ja hänen oma näkemyksensä itsestään liikkujana. Osa tekijöistä ilmenee nykyhetkessä, osa puolestaan saattaa olla menneisyydessä koettuja kokemuksia liikunnasta. Menneisyyden liikuntakokemuksilla saattaa olla todella paljon merkitystä henkilön nykyhetken liikuntakäyttämiseen. Liikuntaan liittyvät tekijät muodostavatkin jokaisen yksilön kohdalla monimutkaisen ja jatkuvasti muuttuvan kokonaisuuden, joka selittää pitkälti liikunnan edistämisen vaikeutta. (Vuori 2003, 79-81.)

Suuri merkitys liikunnan aloittamiselle ja sen jatkamiselle on osoitettu olevan perheenjäsenten, ystävien, työ- ja liikuntatovereiden, liikuntaa edistävien ja ohjaavien ammattihenkilöiden antamalla sosiaalisella tuella. Erityisesti naisille ja liikuntaa vasta aloittaville sosiaalisen tuen merkitys korostuu miehiä ja liikuntaa jo jatkuvasti harrastaneita enemmän. (Vuori 2003, 95.)

4.4 Lasten ja nuorten liikunnan edistäminen

Nykypäivänä lapsuudessa ympäristön sosiaaliset ja ekologiset muutokset ovat johtaneet siihen, että lapsien kanssakäyminen oman elinympäristön kanssa on haasteellista. On esimerkiksi luonteenomaista, että erilaiset katuleikit ovat vähentyneet ja sisäleikit lisääntyneet sekä luonnolliset leikki- ja liikuntapaikat hävinneet ja nämä korvattu keinotekoisilla leikkipaikoilla, joissa ei voi leikkiä ilman aikuisen valvontaa ja joihin lapsi ei ilman aikuista edes pääse. (Zimmer 2001, 17.) Renate Zimmerin tekemässä liikuntakasvatuksen käsikirjassa (2001, 18) todetaan, että nykypäivän lapsuuden muuttuneet olosuhteet ovat kasvatusinstituutioille erittäin haasteellisia.

Ihmisten suhde liikuntaan ja liikkumiseen on nykyaikana ristiriitainen. Vanhemmat, jotka ovat huolissaan lastensa vähäisestä liikunnan määrästä, vievät lapsiaan silti kouluun, vaikka matkaa olisi ainoastaan muutama kilometri. Lisäksi liikuntapaikat ovat kaukana kotoa, joten niihin tarvitaan usein autokyyti, jotta pääsee kätevästi paikalle. (Ojanen 2009, 154.)

Lapset kuitenkin tarvitsevat kehittyäkseen terveesti erilaisia leikki- ja pelipaikkoja sekä myös tilaa omille päätöksilleen, tarkoituksen etsimiselle ja itsenäiselle toiminnalle. Lapsen omatoimisuus on kehityksen olennainen edellytys ja lapsi omaksumisen kautta ympäristöään. Ympäristön tulee olla sellainen, joka antaa lapselle mahdollisuuden toimia itse. (Zimmer 2001, 16-19.) Myönteisen asenteen syntyminen liikuntaa kohtaa ei edisty, jos lapsi istuu liikaa, katselee runsaasti televisiota, pelaa tietokoneella tai kulkee autolla ja rattaissa. Vapaa liikkuminen sen sijaan edistää lapsen motorista kehitystä toisin kuin istuttaminen tuoleihin tai leikkikehiin. (Karvonen 2009, 29.)

Lapsen kasvattajan tehtävänä on luoda kehitystä edistävä ympäristö, jossa kasvatukselliset puitteet ovat sellaiset, että lapsi voi kehittää voimiaan ja taitojaan. Ympäristö, joka tarjoaa liikuntaan mahdollisuuksia ennustaa myöhemmin nuorilla runsaampaa liikuntaharrastusta. Lasten ja nuorten liikunnan edistäminen voidaan toteuttaa parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan, lisäämällä vanhemmilta saatua tukea ja edistämällä myös vanhempien fyysistä aktiivisuutta arjessa. Tärkeimpinä lasten ja nuorten liikunnan edistämisen kohteina ovat koti ja kotipiha, asuinkorttelin piha, koulu ja koulun piha sekä ohjattu liikunta lapsen kotikunnassa. (Zimmer 2001, 16; Fogelholm 2011, 82.)

Aikuisten tulisi muistaa kysyä lapsilta, mistä aktiviteeteista he nauttivat ja viettää lasten kanssa enemmän aikaa ulkona. Lasta tulisi myös rohkaista kävelemään, hankkia monipuolisia liikuntatarvikkeita ja pelata lasten kanssa pelejä. Perheen kanssa yhteinen liikunta ja keskustelu liikunnasta muiden vanhempien kanssa olisi myös oleellista. Lasten rohkaisu ja roolimallina oleminen liikunnan harrastamisessa voivat myös toimia suurina vaikuttimina, sillä lapset oppivat seuraamalla vanhempien tekemistä. (British Heart Foundation 2014.)

Liikunnan edistäminen on perinteisesti kohdistunut ensisijaisesti liikuntaharrastukseen eli harrastuksena toteutettavaan liikuntaan, sillä suomalaisten suosimilla tavoilla se tuottaa harrastajilleen tehokkaasti harrastajien odottamia ja yhteiskunnan kannalta merkittäviä hyötyjä toimintakykyyn, terveyteen, henkiseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Lisäksi tämä liikunta on valtaosin turvallista, fyysisen ympäristön kannalta suotuisaa ja harrastajille sekä yhteiskunnalle myös

taloudellista. (Vuori 2003, 57.) Yhteiskunta pyrkii edistämään lasten ja nuorten liikuntaa esimerkiksi siksi, että lapset ja nuoret oppisivat reilun pelin säännöt, terveet elämäntavat ja hyväksyisivät paremmin erilaisuutta (Vuori 2003, 112).

5 LASTENSUOJELU

Lastensuojelulain kuudennen pykälän (L13.04.2007/417) mukaan lapsena pidetään alle 18-vuotiasta ja nuorena 18-20-vuotiasta. Lastensuojelu määritellään laisissa siten, että lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen liittyvillä toimilla ehkäistään varsinaisen lastensuojelun tarvetta ja ehkäisevällä lastensuojelulla tarjotaan apua ja tukea riittävän varhain, jonka avulla ehkäistään ongelmien syntymistä tai pahenemista. Lastensuojelun kolme perustehtävää ovat lasten yleisiin kasvuoloihin vaikuttaminen, vanhempien tukeminen kasvatustehtävässä ja varsinaisen lastensuojelu. (Sosiaaliportti 2014 b.)

Lastensuojelun keskeisenä periaatteena on lapsen etu, joten lastensuojelulain mukaan lapsen etua arvioitaessa on kiinnitettävä huomiota siihen, miten eri toimenpidevaihtoehdot ja ratkaisut turvaavat lapselle tasapainoisen kehityksen ja hyvinvoinnin sekä läheiset ja jatkuvat ihmissuhteet, mahdollisuuden saada ymmärrystä ja hellyyttä sekä iän ja kehitystason mukaisen valvonnan ja huolenpidon, taipumuksia ja toivomuksia vastaavaan koulutuksen sekä turvallisen kasvuympäristön ja ruumiillisen sekä henkisen koskemattomuuden. Lisäksi toimenpidevaihtoehtojen ja ratkaisujen on turvattava lapselle itsenäistymisen ja kasvamisen vastuullisuuteen, mahdollisuuden osallistumiseen ja vaikuttamiseen omissa asioissaan sekä kielellisen, uskonnollisen ja kulttuurisen taustan huomioimisen. (L13.04.2007/417.)

5.1 Sijaishuolto

Lapsen sijaishuollolla tarkoitetaan huostaan otetun ja kiireellisesti tai hallinto-oikeuden väliaikaisen määräyksen perusteella sijoitetun lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella (Saastamoinen 2010, 5). Lapsella tai nuorella on kodin ulkopuolelle sijoitettuna oikeus esimerkiksi laadultaan hyvään sosiaalihuoltoon ja hyvään kohteluun sekä oikeus tarpeitaan vastaavaan sijaishuolto- paikkaan. Oikeuksina lapsella ovat myös läheisten ja turvallisten henkilöiden tapaaminen sekä sosiaalityöntekijän tai muun lastensuojeluntyöntekijän tapaaminen. Lisäksi lapselle on sijaishuollossa turvattava oikeudet saada tietoa omasta tilanteestaan sekä omien käyttövarojen saaminen. (Saastamoinen 2010, 1.)

Sijaishuoltopaikassa tapahtuva hoito ja kasvatusta sisältävät lapsen päivittäisen arjesta huolehtimisen ja perushoidon. Lisäksi sijaishuolto tulee järjestää siten, että se tukee lapsen yksilöllisiä tarpeita ja tarjoaa lapsen edun mukaisen tasapainoisen ja turvallisen kasvuympäristön sekä olosuhteet. Sijaishuollossa lapselle tai nuorelle on tärkeää, että hänen erityistarpeensa kartoitetaan ja huomioidaan, sekä kannustetaan häntä harrastuksissa, koulunkäynnissä, kuntoutumisessa ja muissa tulevaisuuden tärkeissä asioissa. (Saastamoinen 2010, 3.)

5.2 Lastensuojelulaitokset ja henkilöstö

Lastenkodit, nuorisokodit sekä koulukodit ovat lastensuojelulain mukaan lastensuojelulaitoksia, sillä niissä voidaan toteuttaa lapsen sijais- ja laitoshuoltoa. Lastensuojelulaitoksina kuitenkin pidetään myös muita näihin rinnastettavia yksiköitä, kuten vastaanottokodit ja laitosluvan saaneet ammatilliset perhekodit. Lastensuojelulaitosten ylläpidosta vastaavat lähinnä valtio, kunnat tai yksityiset yhteisöt. Kunnan tai valtion ylläpitämät lastensuojelulaitokset eivät tarvitse erillistä lääninhallituksen lupaa, mutta yksityisen lastensuojelulaitoksen perustamiseen, laajentamiseen ja toiminnan olennaiseen muuttamiseen tarvitaan lupa aluehallintovirastolta. (Saastamoinen 2010, 89-90.)

Lastensuojelulaitoksen henkilöstöltä vaaditaan koulutukseen perustuvaa asiantuntemusta, kokemusta ja laaja-alaista ammattitaitoa, sillä sijaishuoltoon sijoitetut lapset ja nuoret ovat nykyään monesti kokeneet useita sijoituksia kodin ulkopuolelle ja heillä saattaa olla traumatisoivia kokemuksia takanaan. Työntekijöiden kyky työskennellä usein haastavissakin tilanteissa sekä kyky pitkäjänteiseen työkentelyyn korostuvat, sillä lapset ja nuoret tarvitsevat erilaisia palveluja ja eripituisia vaiheita elämänhallinnassa tarvittavien tavoitteiden saavuttamiseksi. (Saastamoinen 2010, 97.)

5.3 Liikunta vaasalaisissa lastensuojeluyksiköissä

Tutkimuksen kohteena olevissa vaasalaisissa lastensuojeluyksiköissä on sijoitettuna 0-21-vuotiaita lapsia ja nuoria. Lastensuojeluyksiköissä työskentelevät ohjaajat pyrkivät luomaan lapsille ja nuorille virikkeellisen ja turvallisen toimintaympä-

ristön. Lastensuojeluyksiköt ottavat lisäksi yksiköiden toiminnassaan lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen huomioon.

Lastensuojeluyksikkö A antoi tietoa, että heillä talon perehdyttämiskansiossa mainitaan huomioitavaksi liikunta talon yhtenä aktiviteettina. Varsinaista kirjattua ohjeistusta liikunnan suhteen ei ole, mutta tarkoituksena on, että tuetaan lapsia ja nuoria harrastuksissaan tai löytämään heille mieluisa harrastus, joka voi olla myös liikunnallinen.

Lastensuojeluyksikkö B puolestaan antoi tietoa, että heillä ei ole erillisiä sääntöjä liittyen lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen. Jokaiselle nuorelle pyritään kuitenkin sijoituksen aikana löytämään harrastus, jota säännöllisesti harrastaisi. Lisäksi lasten ja nuorten jo ennen sijaishuoltoon tuloa aloitettuja harrastuksia tuetaan ja jokaiselle lapselle tai nuorelle on varattu kuukausittain tietty summa rahaa harrastuksiin. Mikäli lapsilla tai nuorilla ei ole liikuntaharrastusta, liikuntaa toteutetaan ennalta sovittuna päivänä yhdessä lasten, nuorten ja henkilökunnan kesken.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus toteutettiin kahdessa vaasalaisessa lastensuojeluyksikössä huhtikuussa 2014. Tutkimuksessa lastensuojeluyksiköiden työntekijät vastasivat kyselylomakkeisiin, joiden avulla tutkimus toteutettiin. Tutkimuksessa tutkittiin liikunnan merkitystä vaasalaisissa lastensuojeluyksiköissä ja tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka merkittävänä lastensuojeluyksiköissä liikuntaa pidetään, miten liikunta näkyy arkipäiväisissä toiminnoissa ja miten lapset ja nuoret käytännössä liikkuvat.

6.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on Sirkka Hirsjärven (2003 b, 152) mukaan todellisen elämän kuvaaminen, joten tämä menetelmä soveltui hyvin lastensuojeluyksiköissä toteutettuun tutkimukseen. Tutkittavaa kohdetta pyritään kuvaamaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja yleisesti voidaan sanoa, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimys ennemmin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä (Hirsjärvi 2003 b, 152).

Muita tyypillisiä piirteitä kvalitatiivisessa tutkimuksessa ovat; suositaan ihmistä tiedonkeruun instrumenttina, käytetään induktiivista eli laadullista analyysia, käytetään laadullisia metodeja aineiston hankinnassa, valitaan kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti, tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä ja käsitellään tapauksia ainutlaatuisina ja tulkitaan aineistoa sen mukaisesti (Hirsjärvi 2003 b, 155). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija voi olla etäällä tai lähellä tutkittavia, eli kvalitatiivinen tutkimus ei välttämättä edellytä läheistä kontaktia tutkittaviin (Hirsjärvi 2003 c, 181).

Tavoitteena kvalitatiivisessa tutkimuksessa on ymmärtää tutkimuskohdetta ja usein tutkimus alkaakin siitä, että tutkija yrittää kartoittaa kentän, jossa tutkimus tehdään. Aineistosta ei tehdä kvalitatiivisessa tutkimuksessa päätelmiä yleistettävyyden kannalta, vaan ajatuksena on, että tutkimalla tapausta riittävän tarkasti

saadaan esiin myös se, mikä ilmiössä on merkittävää ja mikä toistuu usein tarkasteltaessa ilmiötä yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi 2003 a, 168-169.)

6.2 Aineiston kerääminen

Aineisto kerättiin huhtikuun 2014 aikana vaasalaisissa lastensuojeluyksiköissä kyselylomakkeilla (LIITE 2), joihin työntekijät vastasivat. Kyselylomakkeita jaettiin 21 kappaletta ja vastauksia työntekijöiltä tuli 19 kappaletta. Työntekijät saivat vastata kyselyyn anonymisti. Kyselylomakkeet toimitettiin henkilökohtaisesti lastensuojeluyksiköihin ja vastaamisajaksi määriteltiin yksi viikko. Kyselylomakkeiden mukana jaettiin myös suljettava palautuskuori, jossa oli valmiiksi merkintä lastensuojeluyksikkö A tai lastensuojeluyksikkö B. Tämä tehtiin siitä syystä, että tiedettiin kumman lastensuojeluyksikön työntekijän vastauksista on kyse. Lisäksi kyselylomakkeen mukana toimitettiin saatekirje (LIITE 1), jonka avulla vastaajille kerrottiin tutkimuksen tavoitteesta.

Kysely tehtiin informoituna kyselynä, joka tarkoittaa sitä, että tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti työpaikoille. Samalla tutkija kertoo tutkimuksen tarkoituksesta, selostaa kyselyä ja vastaa kysymyksiin. (Hirsjärvi 2003 c, 184.) Vastaajat toimittivat täytetyt kyselylomakkeet takaisin tutkijalle ennalta sovittuun paikkaan määräajan puitteissa.

Kysely on yksi tapa kerätä aineistoa itse. Kysely tunnetaan survey- tutkimuksen keskeisenä menetelmänä. Survey- termi on englanninkielinen ja tarkoittaa kyselyn, haastattelun ja havainnoinnin muotoja, joissa aineistoa kerätään standardoidusti ja joissa kohdehenkilöt muodostavat otoksen tai näytteen tietystä perusjoukosta. Standardoisuus tarkoittaa kysymysten kysymistä kaikilta vastaajilta täsmälleen samalla tavalla. (Hirsjärvi 2003 c, 180.)

Kyselytutkimuksen etuna on, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto, eli tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja myös kysyä heiltä monia asioita. Kyselymenetelmä myös säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. (Hirsjärvi 2003 c, 182.)

Aineiston kerääminen suoritettiin kokonaisotannalla, sillä kyselyyn saivat vastata kaikki lastensuojeluyksiköiden työntekijät, jotka osallistuvat lasten ja nuorten hoidollisiin kasvatustehtäviin. Kyselylomakkeet olivat tutkimukseen sopiva aineistonkeruumenetelmä, sillä niiden avulla voidaan kerätä tietoa tosiasioista, käytäytymisestä ja toiminnasta, tiedoista, arvoista, asenteista, uskomuksista, käsityksistä ja mielipiteistä (Hirsjärvi 2003 c, 184). Kyselylomakkeet sisälsivät 8 strukturoitua ja 4 avointa kysymystä (LIITE 2).

6.3 Tutkimuksen analysointi

Tutkimuksen vastauksia analysoitiin aineistolähtöisen analyysin avulla. Pyrkimyksenä aineistolähtöisessä analyysissä on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus, jonka tulkinnassa eivät saisi vaikuttaa aikaisemmat havainnot, tiedot, tai teorit tutkittavasta ilmiöstä. Aineiston analyysivaiheessa pyritään tästä syystä sulkemaan kaikki aiheeseen liittyvät fysiologiset tai psyykkiset ilmiöt sekä aikaisemmat tutkimukset aineistoon vaikuttamisen estämiseksi analyysin ulkopuolelle. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-96.)

Laadullisen eli induktiivisen aineiston analyysi on ikään kuin kolmivaiheinen prosessi. Se pitää sisällään aineiston redusoinnin eli pelkistämisen, aineiston klusteroinnin eli ryhmittelyn ja abstrahoinnin eli teoreettisten käsitteiden luomisen. Aineiston pelkistämisessä aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen osa pois. Ryhmittelyssä puolestaan aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käydään tarkasti läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja myös mahdollisia eroavaisuuksia. Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään alaluokiksi, jolloin voidaan puhua aineiston ryhmittelystä. Samalla luodaan pohja tutkimuksen perusrakenteelle ja luodaan alustavat kuvaukset tutkittavasta ilmiöstä. Abstrahoinnissa erotellaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostetaan valikoidun tiedon avulla teoreettisia käsitteitä. Aineisto pyritään järjestämään sisällönanalyysissä tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta informaatiota. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-111.)

6.4 Tutkimuksen reliabelius ja validius

Tutkimus haluttiin tehdä siten, että vastaajien mielipiteet nousevat monipuolisesti ja luotettavasti esiin. Kyselylomakkeessa esitettiin avoimia kysymyksiä ja monivalintakysymyksiä. Tämä tehtiin sen vuoksi, että avoimet kysymykset antavat vastaajille mahdollisuuden kertoa todellisen mielipiteensä ja monivalintakysymykset puolestaan sallivat vastaajien vastata samaan kysymykseen niin, että vastauksia voidaan mielekkäästi vertailla. Lisäksi vastaaminen on helpompaa monivalintakysymykseen (Hirsjärvi 2004 b, 190).

Kyselylomake testattiin etukäteen ennen varsinaista tutkimusta siten, että kaksi lastensuojeluyksiköissä työskennellyttä tutkimuksen ulkopuolista henkilöä vastasivat lomakkeeseen. Tämän avulla varmistettiin, että kysymykset ovat vastaajien ymmärrettävissä ja niihin on mahdollista vastata. Sirkka Hirsjärven (2004 b, 193) mukaan kyselylomakkeen tulee lisäksi näyttää helposti täytettävältä, ulkoasultaan moitteettomalta ja siinä tulee olla avoimille kysymyksille riittävästi vastaustilaa. Tutkimuksen tavoitteet esitettiin vastaajille kyselylomakkeen mukana toimitetussa saatekirjeessä, jotta vastaajat olisivat ymmärtäneet tutkimuksen tarkoituksen mahdollisimman hyvin.

Tutkimuksessa reliabelius eli luotettavuus tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Reliabelius voidaan todeta esimerkiksi, jos kaksi arvioijaa päätyy samantyyppiseen tulokseen tai jos samaa henkilöä tutkitaan eri tutkimuskerroilla ja saadaan sama tulos. Reliabelius on siis mittauksen tai tutkimuksen kyky olla antamatta sattumanvaraisia tuloksia. Tutkijan tarkka selostus laadullisen tutkimuksen toteuttamisesta kohentaa tutkimuksen reliabeliutta. (Hirsjärvi 2004 a, 216-217.) Ei kuitenkaan voida olla varmoja siitä, ovatko vastaajat suhtautuneet tutkimukseen vakavasti ja ovatko he pyrkineet vastaamaan huolellisesti ja rehellisesti. Lisäksi ei tiedetä, kuinka hyvin vastaajat ovat selvillä alueesta tai aiheesta, joista kysymyksiä esitettiin. Mahdollisia väärinymmärryksiä vastaajien näkökulmasta on vaikea kontrolloida. (Hirsjärvi 2004 b, 184.) Tutkimuksen reliabelius on tämän vuoksi haastavaa arvioida.

Validius eli pätevyys puolestaan tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata tarkasti sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Saatujen tutkimustulosten käsittely edelleen tutkijan oman ja alkuperäisen ajattelumallin mukaan aiheuttaa sen, että tutkimustuloksia ei voida pitää tosina ja pätevinä. (Hirsjärvi 2004 a, 216-217.) Tämän vuoksi saatuja tutkimustuloksia havainnoitiin mahdollisimman hyvin ilman ennakoasenteita ja luotettiin ainoastaan tutkimuksen analysoinnin seurauksena tullessiin tuloksiin.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset analysoitiin kahden viikon kuluessa vastausten saamisen jälkeen. Kyselylomakkeita jaettiin lastensuojeluyksiköiden esimiesten ilmoittamien ennakkotietojen perusteella kahteen lastensuojeluyksikköön yhteensä 21 kappaletta. Vastauksia tuli takaisin yhteensä 19 kappaletta, joten vastausprosentti oli 90 %. Vastaukset purettiin ja muutettiin taulukoiksi Microsoft Excel -ohjelman avulla. Kyselylomakkeen kysymyksistä 8 ensimmäistä olivat strukturoituja kysymyksiä ja loput 4 olivat avoimia kysymyksiä.

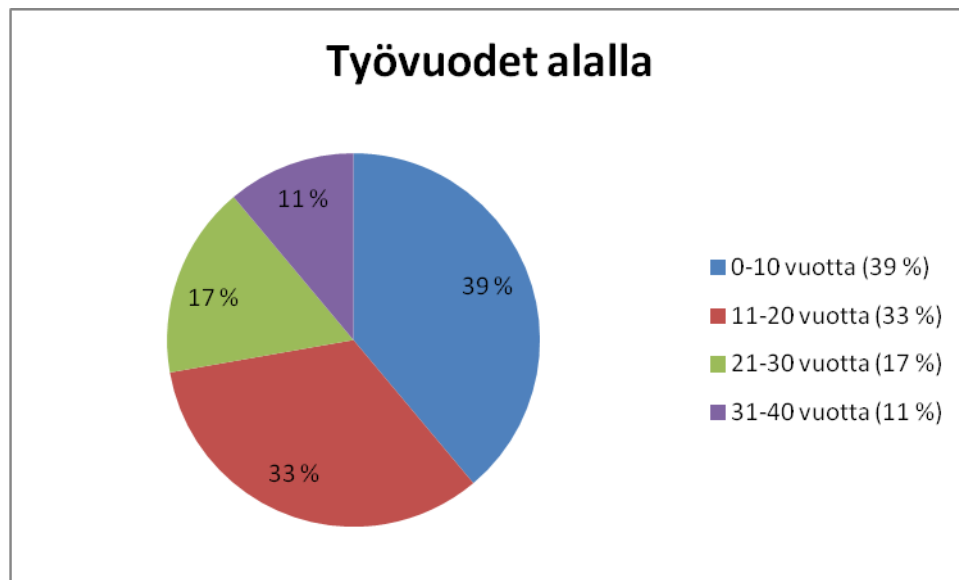
7.1 Vastaajien taustatiedot

Vastaajien taustatiedot haluttiin selvittää tutkimuksen alussa ennen varsinaisia numeroituja kysymyksiä (kuviot 1-3). Vastaajista 4 eli 21 % oli miehiä ja loput 15 eli 79 % oli naisia. (kuvio 1.) Naisten ja miesten välisiä vastauksia ei vertailtu, koska se ei ollut tutkimustulosten kannalta oleellista.



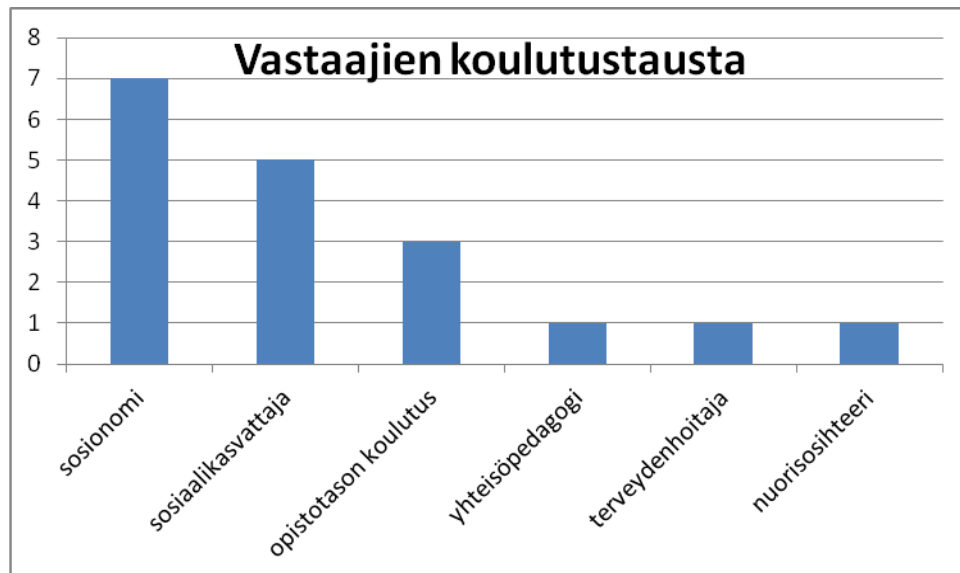
Kuvio 1. Vastaajien sukupuoli

Vastaajista 7 henkilöä (39 %) oli työskennellyt alalla 0-10 vuotta, 6 henkilöä (33 %) oli työskennellyt 11-20 vuotta, 3 henkilöä (17 %) oli työskennellyt 21-30 vuotta ja 2 henkilöä (11 %) oli työskennellyt 31-40 vuotta (kuvio 2). Yksi vastaaja ei vastannut työvuosien määräänsä alalla.



Kuvio 2. Työvuodet alalla

Vastaajien koulutustausta (kuvio 3) jakautui vastaajien kesken siten, että vastaajista 7 vastaajaa (38 %) oli sosionomeja, 5 vastaajaa (27 %) sosiaalikasvattajia ja 3 vastaajaa (17 %) oli käynyt opistotason koulutuksen.

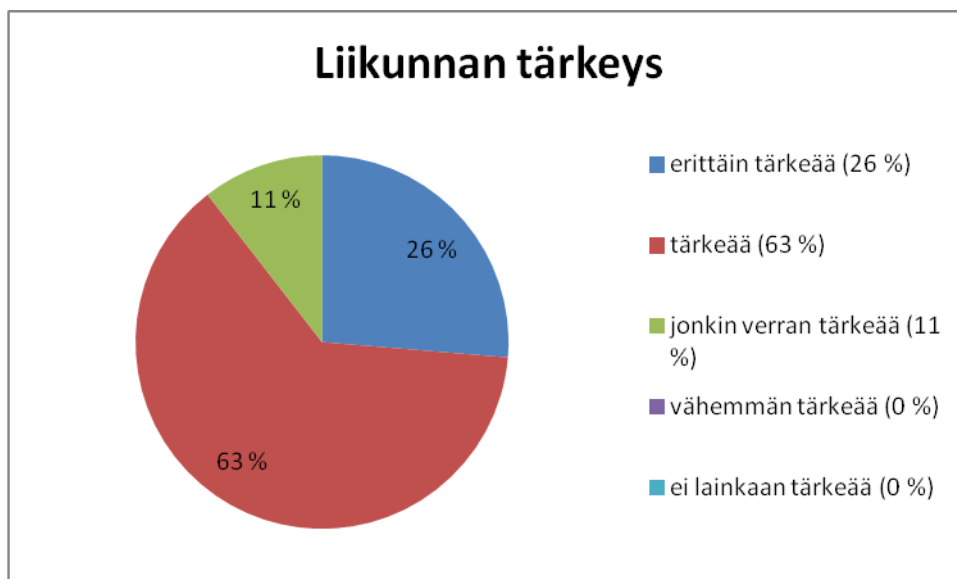


Kuvio 3. Vastaajien koulutustausta

Lopuista vastaajista 1 eli 6 % oli yhteisöpedagogi, 1 eli 6 % oli terveydenhoitaja ja 1 eli 6 % oli nuorisosihteeri. (kuvio 3.) Yksi vastaaja ei ilmoittanut koulutustaustansa.

7.2 Kuinka tärkeää on mielestäsi lastensuojeluyksikössäsi olevien lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen?

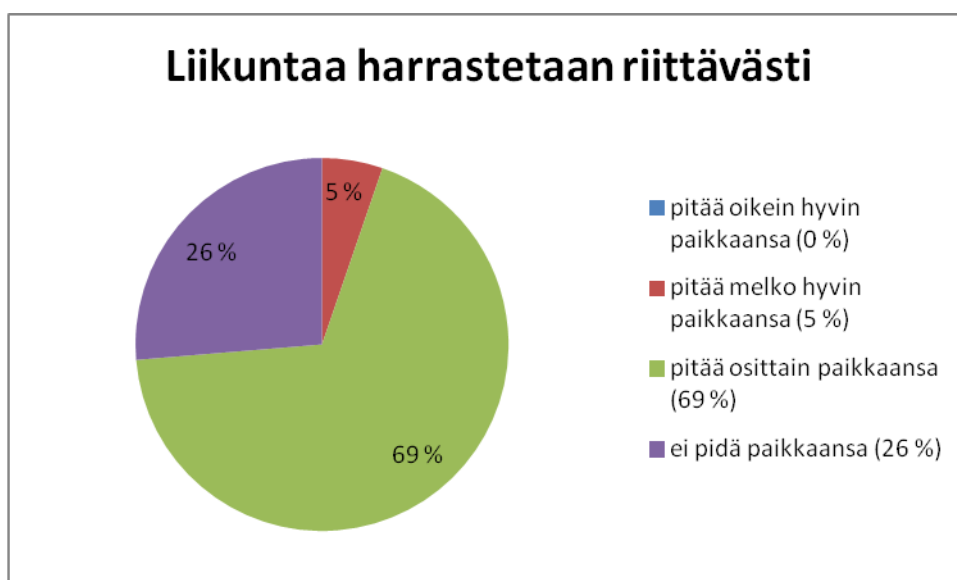
Ensimmäisessä kysymyksessä haluttiin selvittää, kuinka tärkeänä työntekijät pitävät lasten ja nuorten liikunnan harrastamista lastensuojeluyksikössään. Vastaajista 5 eli 26 % koki liikunnan harrastamisen olevan lapsille ja nuorille erittäin tärkeää ja 12 vastaajaa eli 63 % koki sen olevan tärkeää. Kahden vastaajan eli 11 % mukaan liikunnan harrastaminen oli jonkin verran tärkeää. (Kuvio 4.) Kukaan vastaajista (0 %) ei vastannut, että lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen olisi vähemmän tärkeää tai ei lainkaan tärkeää.



Kuvio 4. Liikunnan tärkeys

7.3 Lastensuojeluyksikköne lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa mielestäsi riittävästi

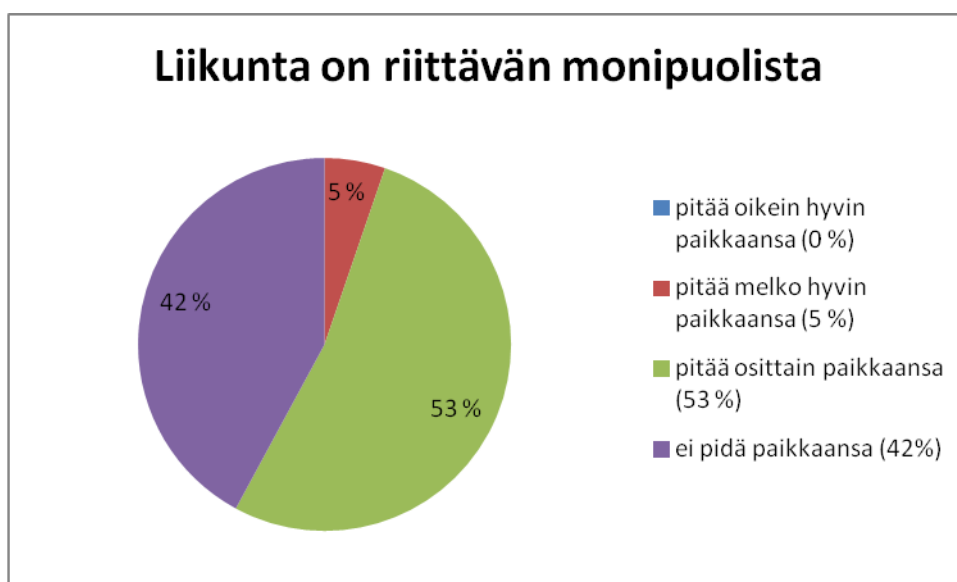
Toisessa kysymyksessä haluttiin selvittää, harrastavatko lastensuojeluyksiköiden lapset ja nuoret liikuntaa riittävästi. Kukaan vastaajista (0 %) ei vastannut, että lastensuojeluyksikön lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen riittävästi pitää oikein hyvin paikkaansa. Yksi vastaaja eli 5 % oli sitä mieltä, että lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa riittävästi pitää melko hyvin paikkaansa. Valtaosa eli kolme-toista vastaajaa (69 %) koki, että lasten ja nuorten riittävä liikunnan harrastaminen pitää osittain paikkaansa. Viisi vastaajaa eli 26 % koki, että lasten ja nuorten riittävä liikunnan harrastaminen ei pidä paikkaansa. (kuvio 5.)



Kuvio 5. Liikuntaa harrastetaan riittävästi

7.4 Liikunta, jota lastensuojeluyksikköne lapset ja nuoret harrastavat on mielestäsi riittävän monipuolista

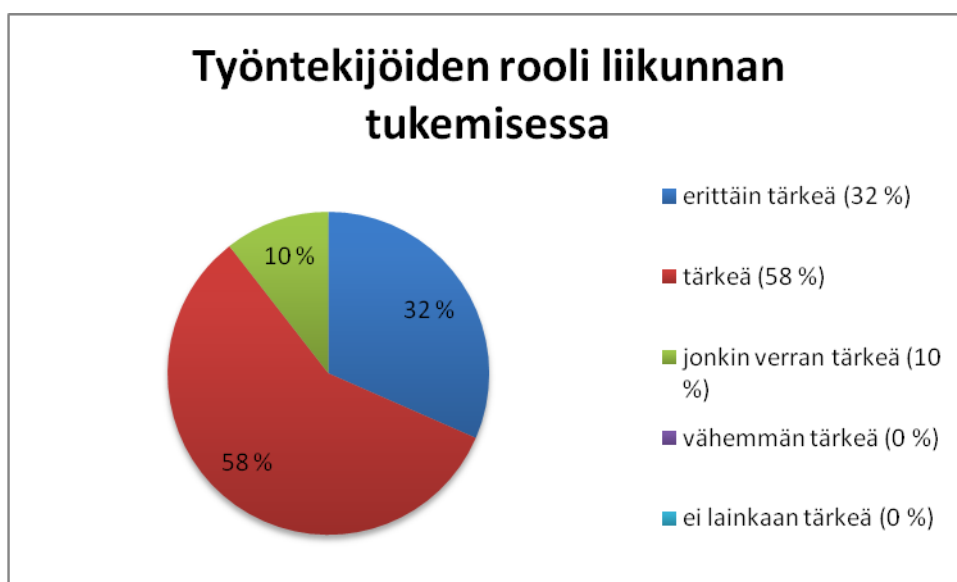
Kolmantena kysymyksenä haluttiin selvittää lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen monipuolisuutta. Kukaan vastaaja (0 %) ei vastannut, että lastensuojeluyksikön lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen riittävän monipuolisesti pitää oikein hyvin paikkaansa. Yksi vastaaja eli 5 % koki, että liikunnan riittävä monipuolisuus pitää melko hyvin paikkaansa. Kymmenen vastaajaa eli 53 % vastasi, että pitää liikunnan riittävä monipuolisuus pitää osittain paikkaansa ja 8 eli 42 % vastaajista oli sitä mieltä, että liikunnan harrastaminen riittävän monipuolisesti ei pidä paikkaansa. (kuvio 6.)



Kuvio 6. Liikunta on riittävän monipuolista

7.5 Lastensuojeluyksikköne työntekijöiden rooli lasten ja nuorten liikuntaan motivoimisessa ja kannustamisessa on mielestäsi

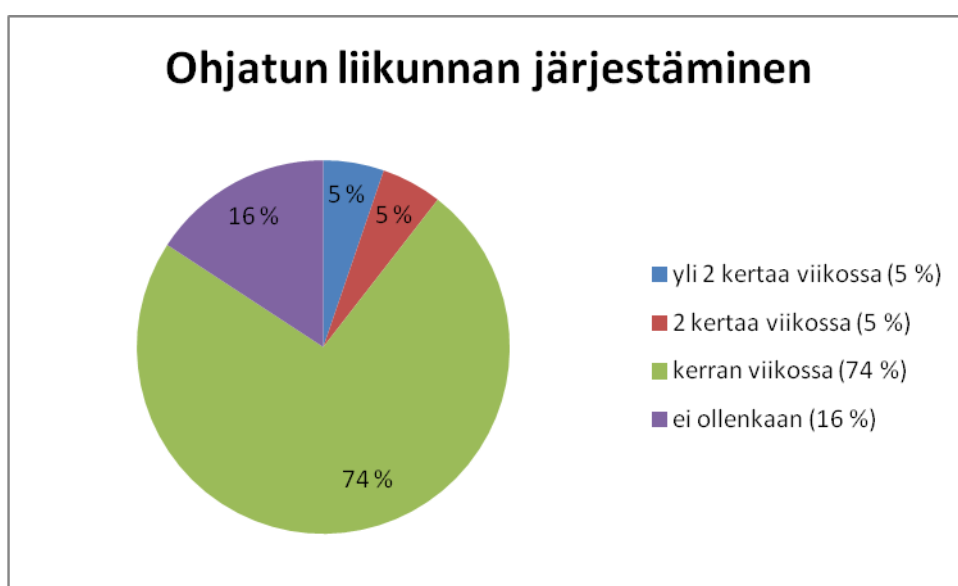
Seuraavaksi haluttiin selvittää, kuinka suuri rooli työntekijöillä on lastensuojeluyksiköissä lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen kannalta. Kuusi vastaajaa eli 32 % koki, että työntekijöiden rooli lasten ja nuorten liikuntaan motivoimisessa ja kannustamisessa on erittäin tärkeää. Tärkeänä työntekijöiden roolin koki 11 vastaajaa eli 58 % ja jonkin verran tärkeänä 2 vastaajaa eli 10 % vastaajista. Kukaan vastaajista (0 %) ei vastannut, että työntekijöiden rooli lasten ja nuorten liikuntaan motivoimisessa ja kannustamisessa olisi vähemmän tärkeä tai ei lainkaan tärkeä. (kuvio 7.)



Kuvio 7. Työntekijöiden rooli liikunnan tukemisessa

7.6 Kuinka paljon lastensuojeluyksikössä järjestetään ohjattua liikuntaa lapsille ja nuorille?

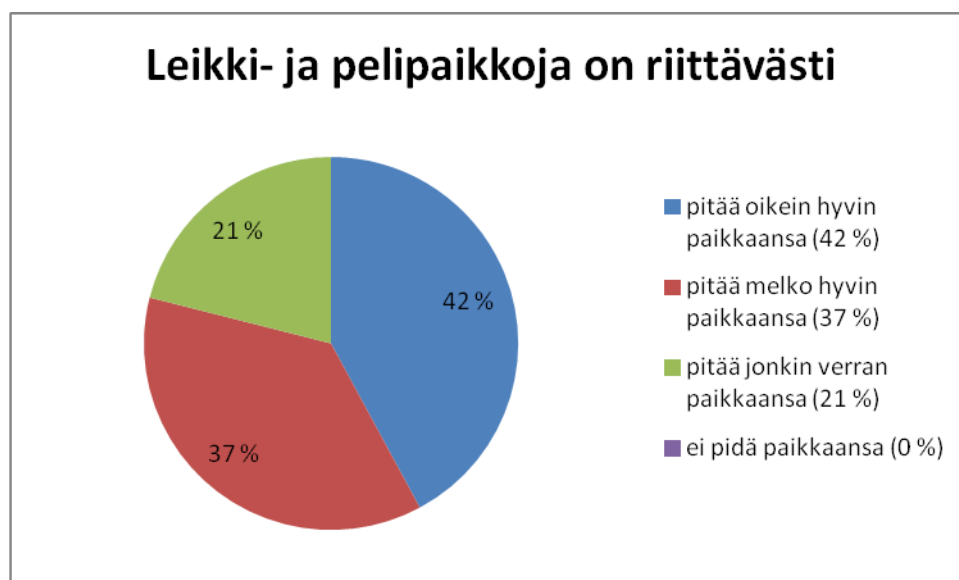
Viidentenä kysymyksenä haluttiin selvittää, minkä verran lastensuojeluyksiköiden lapsille ja nuorille järjestetään ohjattua liikuntaa. Yksi vastaaja eli 5 % vastasi, että ohjattua liikuntaa järjestetään yli kaksi kertaa viikossa. Samoin yksi vastaaja eli 5 % vastasi, että kaksi kertaa viikossa. Neljätoista vastaajaa eli 74 % vastasi, että ohjattua liikuntaa on kerran viikossa ja kolmen vastaajan (16 %) mielestä ohjattua liikuntaa ei järjestetä ollenkaan. (kuvio 8.)



Kuvio 8. Ohjatun liikunnan järjestäminen

7.7 Lastensuojeluyksikköne läheisyydessä on lapsille ja nuorille riittävästi tarjolla erilaisia leikki- ja pelipaikkoja

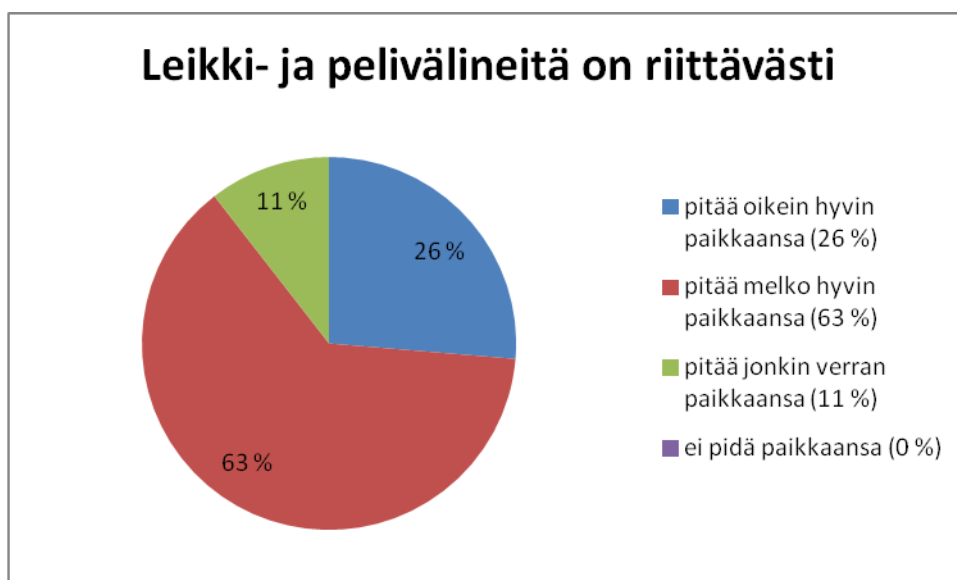
Seuraavaksi haluttiin selvittää, onko lapsille ja nuorille riittävästi tarjolla erilaisia leikki- ja pelipaikkoja, jotta liikunnan harrastamiseen olisi riittävät puitteet. Vastaajista 8 eli 42 % oli sitä mieltä, että lapsille ja nuorille on riittävästi tarjolla erilaisia leikki- ja pelipaikkoja pitää oikein hyvin paikkaansa. Seitsemän vastaajaa eli 37 % puolestaan koki, että lapsille ja nuorille on riittävästi tarjolla erilaisia leikki- ja pelipaikkoja pitää melko hyvin paikkaansa. Neljä vastaajaa eli 21 % oli sitä mieltä, että leikki- ja pelipaikkojen riittävyys pitää jonkin verran paikkaansa. Kukaan vastaajista (0 %) ei vastannut, että leikki- ja pelipaikkojen riittävyys ei pidä paikkaansa. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Leikki- ja pelipaikkoja on riittävästi

7.8 Lastensuojeluyksikössänne on lapsille ja nuorille riittävästi tarjolla asianmu- kaisia leikki- ja pelivälineitä

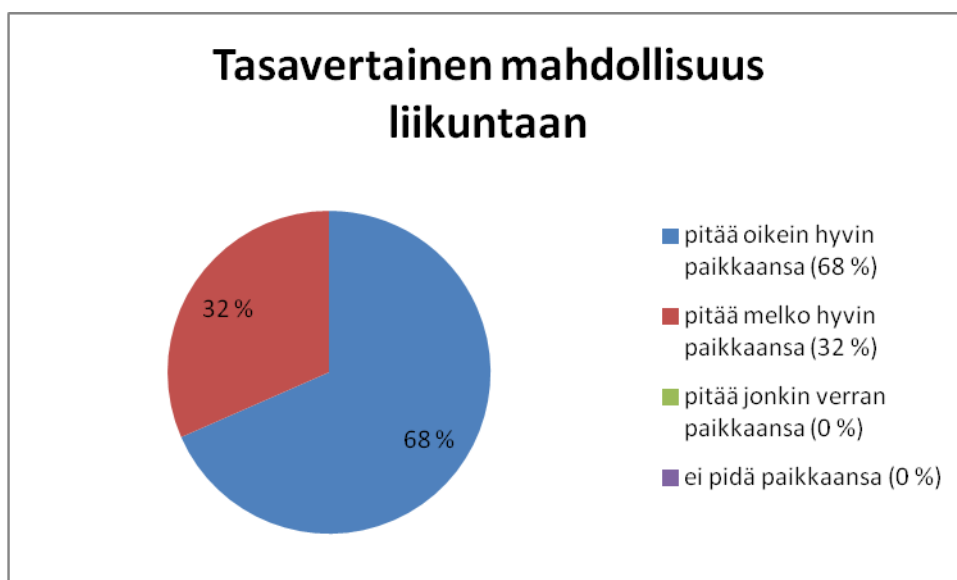
Seuraavaksi haluttiin selvittää, onko lapsille ja nuorille riittävästi tarjolla erilaisia leikki- ja pelivälineitä, jotta liikuntaa voisi toteuttaa monipuolisesti. Vastaajista 5 eli 26 % oli sitä mieltä, että lapsille ja nuorille on riittävästi tarjolla erilaisia leikki- ja pelivälineitä pitää oikein hyvin paikkaansa. Kaksitoista vastaajaa eli 63 % puolestaan koki, että lapsille ja nuorille on riittävästi tarjolla erilaisia leikki- ja pelivälineitä pitää melko hyvin paikkaansa. Kaksi vastaajaa eli 11 % oli sitä mieltä, että leikki- ja pelivälineiden riittävyys pitää jonkin verran paikkaansa. Kukaan vastaajista (0 %) ei vastannut, että leikki- ja pelivälineiden riittävyys ei pidä paikkaansa. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Leikki- ja pelivälineitä on riittävästi

7.9 Kaikilla lastensuojeluyksikön lapsilla ja nuorilla on tasavertainen mahdollisuus harrastaa liikuntaa

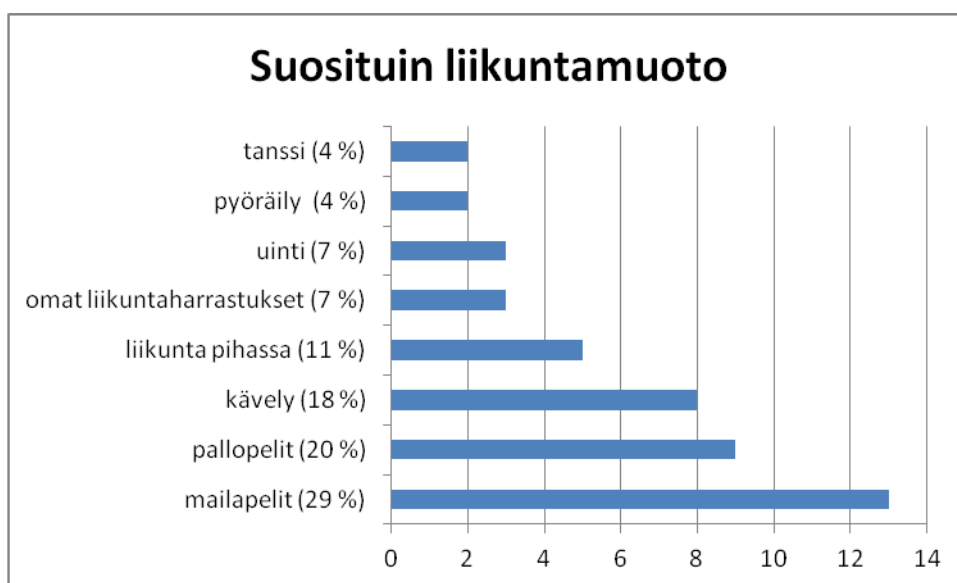
Viimeisenä strukturoituna eli suljettuna kysymyksenä haluttiin selvittää, onko lapsilla ja nuorilla lastensuojeluyksiköissä tasavertainen mahdollisuus harrastaa liikuntaa. Vastaajista 13 eli 68 % koki, että kaikilla lastensuojeluyksiköiden lapsilla ja nuorilla tasavertainen mahdollisuus harrastaa liikuntaa pitää oikein hyvin paikkaansa. Kuusi vastaajaa eli 32 % puolestaan koki, että kaikilla lastensuojeluyksiköiden lapsilla ja nuorilla tasavertainen mahdollisuus harrastaa liikuntaa pitää melko hyvin paikkaansa. Kukaan vastaajista eli 0 % ei vastannut, että lasten ja nuorten tasavertainen mahdollisuus liikunnan harrastamiseen pitää jonkin verran paikkaansa tai ei pidä paikkaansa. (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Tasavertainen mahdollisuus liikuntaan

7.10 Mikä on suosituin liikuntamuoto lastensuojeluyksikössä?

Ensimmäisenä avoimena kysymyksenä haluttiin selvittää, miten lapset ja nuoret käytännössä harrastavat liikuntaa, joten siksi kysyttiin lastensuojeluyksiköiden suosituin liikuntamuoto. Vastaajat vastasivat kysymykseen useamman kuin yhden liikuntamuodon. Vastaajista 13 eli 29 % koki, että mailapelit ovat suosituin lastensuojeluyksikön liikuntamuoto. Yhdeksän vastaajaa eli 20 % vastasi, että pallopelit ovat suosituin liikuntamuoto ja 8 vastaajaa eli 18 % oli sitä mieltä, että kävely on suosituin liikuntamuoto. Lastensuojeluyksikön pihassa tapahtuva liikunta puolestaan oli viiden eli 11 % mukaan suosituin liikuntamuoto. Lasten omat liikuntaharrastukset olivat suosituin liikuntamuoto kolmen (7 %) vastaajan mielestä, samoin kolmen vastaajan (7 %) mielestä uinti. Pyöräily (4 %) ja tanssi (4 %) olivat molemmat kahden vastaajan mukaan suosituin liikuntamuoto. (Kuvio 12.)



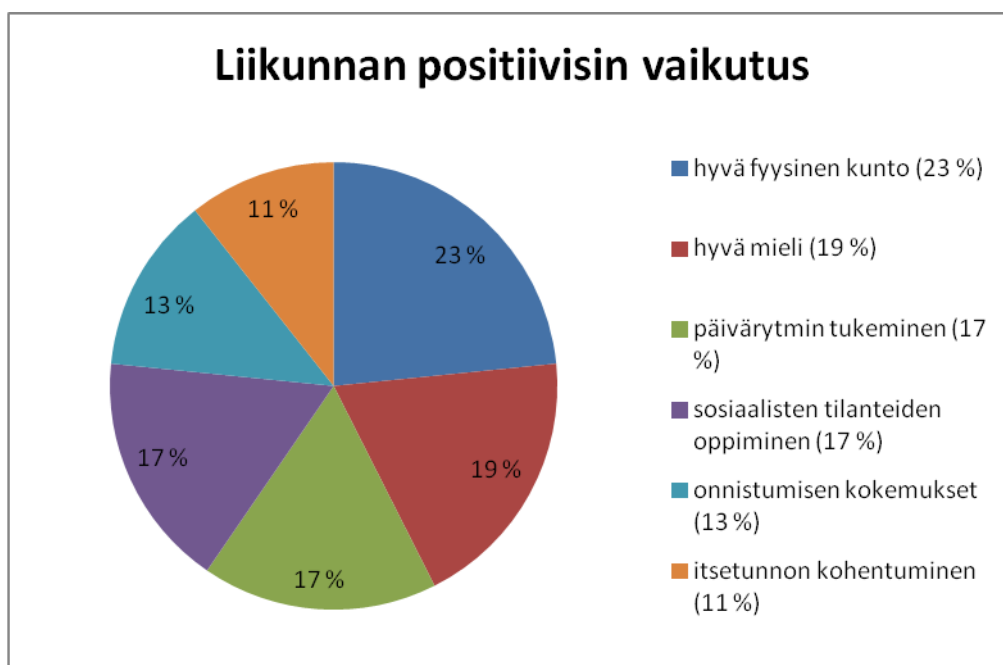
Kuvio 12. Suosituin liikuntamuoto

7.11 Mikä on mielestäsi lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen positiivisin vaikutus lapsiin ja nuoriin?

Toisena avoimena kysymyksenä haluttiin saada selville liikunnan harrastamisen vaikutuksia lastensuojeluyksiköiden lapsiin ja nuoriin. Vastaajista yksitoista eli 23 % koki, että hyvä fyysinen kunto oli positiivisin vaikutus. Yhdeksän vastaajaa eli 19 % koki, että positiivisin vaikutus on liikunnan harrastamisen seurauksena tuleva hyvä mieli. Kahdeksan vastaajaa 17 eli % oli sitä mieltä, että positiivisin vaikutus on liikunnalla lasten ja nuorten päivärytmin tukeminen.

”Jos lapsi tai nuori löytää itselleen jonkin muodon liikunnan harrastamisen parista, jota haluaa harrastaa, itse siitä nauttii ja kokee siitä onnistumista niin se olisi hyvä juttu.”

Myös 8 vastaajaa eli 17 % koki, että liikunnan positiivisin vaikutus lapsille ja nuorille oli sosiaalisten tilanteiden oppiminen. Onnistumisen kokemukset olivat kuuden vastaajan (13 %) mielestä liikunnan positiivisimmat vaikutukset ja itsetunnon kohentuminen viiden vastaajan (11 %) mielestä. (Kuvio 13.)



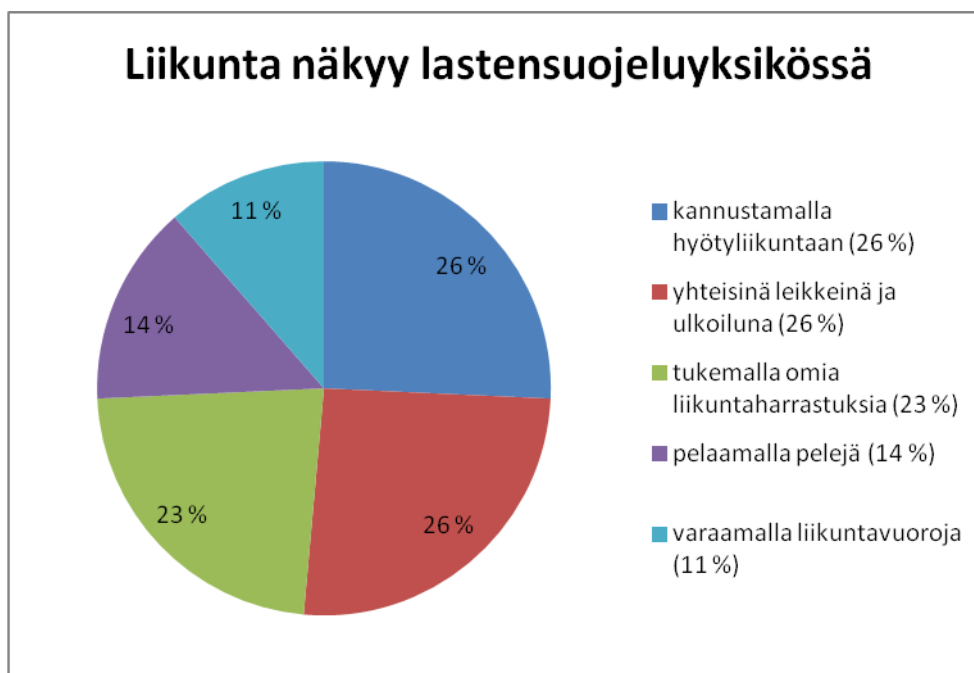
Kuvio 13. Liikunnan positiivisin vaikutus

7.12 Miten liikunta näkyy arkipäivän toiminnoissa lastensuojeluyksikössä?

Kolmantena avoimena kysymyksenä haluttiin kysyä, miten liikunta näkyy lastensuojeluyksiköiden arkipäivän toiminnoissa. Yhdeksän vastaajaa eli 26 % vastasi, että liikunta näkyy arkipäivän toiminnoissa kannustamalla lapsia ja nuoria hyötyliikuntaan. Samoin näkyy yhteinen leikki ja ulkoilu arkipäivän toiminnoissa yhdeksän vastaajan (26 %) mielestä.

”Aikuisen mukanaolo ja yhdessä tekeminen tärkeää, että saadaan mukaan sellaisetkin lapset, jotka eivät ole oma-aloitteisia.”

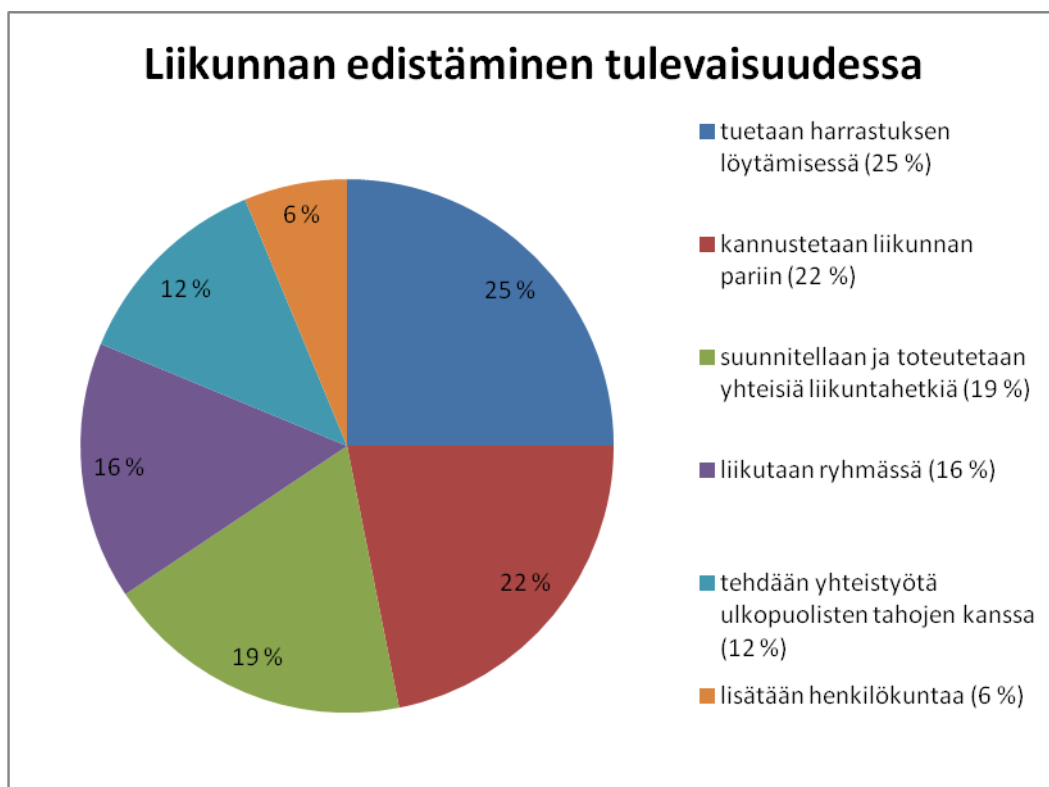
Kahdeksan vastaajaa eli 23 % koki, että liikunta näkyy lastensuojeluyksikön arkipäivän toiminnoissa tukemalla lasten ja nuorten omia liikuntaharrastuksia. Viiden vastaajan (14 %) mielestä liikunta näkyy pelaamalla pihassa erilaisia pelejä ja neljän (11 %) vastaajan mielestä liikunta näkyy arkipäivän toiminnoissa varaamalla liikuntavuoroja lapsille ja nuorille. (Kuvio 14.)



Kuvio 14. Liikunta näkyy lastensuojeluyksikössä

7.13 Miten lasten ja nuorten liikunnan harrastamista voitaisiin lastensuojeluyksikössä edistää tulevaisuudessa?

Tutkimuksen viimeinen avoin kysymys haluttiin kysyä tulevaisuutta ajatellen. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamista voitaisiin kahdeksan vastaajan (25 %) mielestä edistää lastensuojeluyksikössä tukemalla mielekkään harrastuksen löytämistä. Seitsemän vastaajaa eli 22 % koki, että liikunnan harrastamista voitaisiin edistää kannustamalla liikunnan pariin. Kuuden vastaajan (19 %) mukaan liikunnan harrastamista voitaisiin edistää tulevaisuudessa suunnittelemalla ja toteuttamalla säännöllisesti yhteisiä liikuntahetkiä ja viiden vastaajan (16 %) mukaan liikkumalla ryhmässä. Neljä vastaajaa eli 12 % oli sitä mieltä, että liikunnan harrastamista voitaisiin edistää tekemällä yhteistyötä ulkopuolisten tahojen kanssa. Kaksi vastaajaa eli 6 % puolestaan koki, että liikunnan harrastamista voitaisiin lastensuojeluyksikössä edistää lisäämällä henkilökuntaa työvuoroihin. (Kuvio 15.)



Kuvio 15. Liikunnan edistäminen tulevaisuudessa

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia liikunnan merkitystä vaasalaisissa lastensuojeluyksiköissä. Tutkimuksessa kysyttiin kahden vaasalaisen lastensuojeluyksikön työntekijöiden mielipiteitä siitä, kuinka merkittävänä lastensuojeluyksiköissä liikuntaa pidetään, miten liikunta näkyy arkipäiväisissä toiminnoissa ja miten lapset ja nuoret käytännössä harrastavat liikuntaa.

Vastausten perusteella voidaan päätellä, että liikunnan harrastamista pidetään tärkeänä lastensuojeluyksiköissä. Lastensuojeluyksiköiden työntekijät tietävät lisäksi roolinsa lasten ja nuorten liikuntaan motivoimisessa ja kannustamisessa, joka on myös tärkeä. Vastaajista 11 eli 61 % on työskennellyt alalla enemmän kuin 10 vuotta, joten heidän vastauksissa ilmenneet näkemyksensä liikunnan merkityksestä lastensuojeluyksiköissä pohjautuu useiden vuosien kokemuksiin sekä havaintoihin ja näin ollen parantaa omalta osaltaan tutkimuksen luotettavuutta.

Lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen on lastensuojeluyksiköissä olemassa hyvät edellytykset. Suurin osa vastaajista vastasi, että vaasalaisissa lastensuojeluyksiköissä on asianmukaisia leikki- ja pelipaikkoja sekä leikki- ja pelivälineitä riittävästi tarjolla. Myös tasavertainen mahdollisuus harrastaa liikuntaa lapsesta tai nuoresta riippumatta on lastensuojeluyksiköissä vastausten perusteella hyvällä tasolla.

Lasten ja nuorten riittävä liikunnan harrastaminen ei kuitenkaan vastausten perusteella toteudu käytännössä kuin osittain tai vielä huonommin. Myös lasten ja nuorten harrastaman liikunnan monipuolisuus ei pidä yhtä vastausta lukuun ottamatta kuin osittain paikkaansa tai ei pidä paikkaansa.

Ohjattua liikuntaa järjestetään lapsille ja nuorille valtaosan vastausten perusteella kerran viikossa. Kolmen vastaajan mielestä ei ollenkaan. Tästä voidaan päätellä, että työntekijöillä ei ole välttämättä olemassa yhteistä näkemystä siitä, mikä todella on ohjattua liikuntaa.

Liikunta näkyy arkipäivän toiminnoissa yhteisinä leikkeinä ja ulkoiluhetkinä sekä kannustamalla lapsia ja nuoria hyötyliikuntaan. Lisäksi lasten ja nuorten omia lii-

kuntaharrastuksia tuetaan lastensuojeluyksiköissä. Käytännössä lapset ja nuoret liikkuvat eniten maila- ja pallopelejä pelaten sekä kävelyä harrastamalla.

Liikunnan positiivisia vaikutuksia kysyttäessä hajontaa vastauksissa tuli paljon, joten on pääteltävissä, että liikunnan vaikutukset lapsiin ja nuoriin ovat monin eri tavoin positiivisia. Tärkeimpinä asioina vastauksissa esiin nousivat hyvä fyysinen kunto, hyvä mieli sekä sosiaalisten tilanteiden oppiminen ja päivärytmin tukeminen. Tulevaisuudessa lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen edistämiseen tuli myös runsaasti erilaisia vastauksia, jonka perusteella työntekijöillä on tiedossa liikunnan edistämistavat jatkoa ajatellen.

Liikunnan merkitys vaasalaisissa lastensuojeluyksiköissä on tärkeä ja sen harrastamiseen on olemassa lapsille ja nuorille hyvät edellytykset, mutta lapset ja nuoret eivät liiku riittävästi ja riittävän monipuolisesti. Liikunta näkyy arkipäivän toiminnoissa yhteisinä liikuntahetkinä ja hyötyliikuntaan kannustamisena. Lapset ja nuoret liikkuvat valtaosin maila- ja pallopelejä pelaamalla sekä kävelyä harrastamalla.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli mukava aloittaa siitä lähtökohdasta, että tutkittava aihe on varmasti itseä kiinnostava alusta loppuun saakka. Tiesin jo ennen joulukuuta 2013, että aion yhdistää opinnäytetyöhöni lastensuojelua ja liikuntaa, sillä nämä kaksi asiaa ovat mielenkiintoni kohteita ja minulle tärkeitä. Jätin asian kuitenkin ajatusten vaihtamisen tasolle vielä joulukuussa.

Olen itse työskennellyt sijaishuollossa lastensuojeluyksikössä ja nähnyt itse lasten ja nuorten kanssa liikuntaa harrastaessa, miten he siitä parhaimmillaan innostuvat. Oleellista onkin herättää heissä itsessään omatoiminen ja myönteinen asenne liikuntaa kohtaan. Tämä lähtee mielestäni siitä, että aikuinen toimii esimerkkinä lapselle tai nuorelle.

Opinnäytetyön kirjoitusprosessi lähti käyntiin jo tammikuussa 2014, kun tein päätöksen, että haluan aloittaa työn hyvissä ajoin. Ensimmäiseksi aloin keräämään itselleni liikuntaa koskevaa kirjallisuutta. Pian tämän jälkeen huomasin, että liikunta on aiheena todella laaja ja siitä on olemassa paljon kirjallisuutta, joten rajaaminen opinnäytetyön suhteen täytyi tehdä jo alkuvaiheessa. Sain melko nopeasti tämän kuitenkin tehtyä ja myös tutkimuksen kannalta oleellisia asioita alkoi nousta esiin. Kokonaisuudessaan kirjoitus on sujunut hyvin, on ollut aika ajoin jopa melko mukavaa kirjoittaa, kun tutkittava aihe on ollut niin mukaansa vievä. Varsinkin loppuvaiheessa tutkimustulosten analysointi ja diagrammien tekeminen oli melko vaivatonta.

Halusin haastatella lastensuojeluyksiköiden työntekijöitä, sillä lasten ja nuorten haastattelemisen olisi voinut olla huomattavasti enemmän aikaa vaativampi prosessi. Lisäksi kokonaisuutena ei olisi tullut välttämättä niin paljon, kuin nyt lopulta tuli. Olen todella tyytyväinen vastausprosenttiin (90 %), sillä oli mukavaa saada kattava määrä vastauksia ja oli mielenkiintoista niitä vertailla. Mielestäni myös kyselylomakkeen kysymysten laadinta onnistui melko hyvin.

Tutkimustulokset ovat mielestäni melko odotettuja, sillä ne vahvistavat yhteiskunnassa tällä hetkellä puheenaiheena olevia näkemyksiä lasten liian vähäisestä

liikunnan harrastamisesta. Myös liikunnan yksipuolisuus on huono asia, sillä koen itse tärkeänä erilaisten lajien ja pelien harrastamisen jo lapsuudessa ja nuoruudessa, sillä opittuja liikuntatottumuksia on todella haastavaa muuttaa tulevaisuudessa.

Jatkotutkimusaiheena olisi mielestäni hyvä ajatus tutkia erilaisia menetelmiä ja käytäntöjä, joilla lasten ja nuorten asennetta liikunnan harrastamiseen voitaisiin tulevaisuutta ajatellen parantaa. Olisi mielenkiintoista saada oman esimerkin näyttämisen lisäksi jokin konkreettinen menetelmä käyttöön.

Lastensuojeluyksikkö B hyväksyi tutkimuslupa-anomukseni 20.03.2014 ja lastensuojeluyksikkö A lähes kuukautta myöhemmin, 10.04.2014. Tutkimuslupa-anomuksia ei kuitenkaan lisätty opinnäytetyön loppuun liitteiksi, sillä molemmat lastensuojeluyksiköt halusivat pysyä tutkimuksessa anonyyminä.

LÄHTEET

- British Heart Foundation. 2014. Healthy exercise for children. Viitattu 26.05.2014. <http://www.bhf.org.uk/heart-health/prevention/tips-for-parents/keeping-children-active.aspx>
- Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa terveystoiminta, 164-169. Toim. Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J. & Vuori, I. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa terveystoiminta, 76. Toim. Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S. 2003 a. Aineiston hankinnan suunnittelu. Teoksessa Tutki ja kirjoita, 168-169. Toim. Hirsjärvi, S., Remes, P. & Pajavaara, S. Vantaa. Dark Oy
- Hirsjärvi, S. 2003 b. Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Tutki ja kirjoita, 152-155. Toim. Hirsjärvi, S., Remes, P. & Pajavaara, S. Vantaa. Dark Oy
- Hirsjärvi, S. 2003 c. Tutkimustyyppit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa Tutki ja kirjoita, 180-188. Toim. Hirsjärvi, S., Remes, P. & Pajavaara, S. Vantaa. Dark Oy.
- Hirsjärvi, S. 2004 a. Tutkimuksen reliäabelius ja validius. Teoksessa Tutki ja kirjoita, 216-217. Toim. Hirsjärvi, S., Remes, P. & Pajavaara, S. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S. 2004 b. Tutkimustyyppit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa Tutki ja kirjoita, 184-193. Toim. Hirsjärvi, S., Remes, P. & Pajavaara, S. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Tampere. Tammi.
- KidsHealth. 2014. Kids and exercise. Viitattu 26.05.2014. http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/staying_fit/exercise.html
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, 42. Toim. Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Helsinki. WSOY.
- Lastensuojeluyksikkö A 2014. Lastensuojeluyksikön johtajan haastattelu 04.02.2014.
- Lastensuojeluyksikkö B 2014. Lastensuojeluyksikön vastaavan ohjaajan haastattelu 04.02.2014.
- L13.04.2007/417. Lastensuojelulaki. Säädos säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 26.01.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2014. Lapsen liikunta. Viitattu 07.02.2014.
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta>

Muistiliitto. 2014. Hyvä työ aivoille. Kognitiivinen ergonomia työhyvinvoinnin tukena. Viitattu 09.05.2014. <http://www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/aivoterveys/hyva-tyo-aivoille/>

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa terveystieteiden tutkimus, 43. Toim. Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki. Kirjapaja.

Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja työn vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Teoksessa Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia. Korhonen, O., Kukkonen, R., Louhevaara, V. & Smolander, J. (toim.) 1995. Helsinki. Painatuskeskus Oy.

Saastamoinen, K. 2010. Lapsen asema sijaishuollossa. Edita Prima Oy. Helsinki. Edita Publishing Oy.

Salokangas, S. 1984. Liikunta ja mielenterveys. Teoksessa liikunnasta terveyttä, 122. Toim. Hänninen, O. & Jalkanen, L. Pieksämäki. Kustannuskiila Oy.

Sosiaaliportti 2014 a. Toimintakyvyn arviointi. Viitattu 12.02.2014.
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineitat/arviointimenetelmia/toimintakyvyn-arviointi/>

Sosiaaliportti 2014 b. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 12.02.2014.
http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/mita_on_lastensuojelu/

Suomen Sydänliitto ry. 2013. Lapsen liikunnan vaikutukset. Viitattu 14.01.2014.
<http://www.sydanliitto.fi/liikunnan-vaikutukset>

Telama, R. 2000. Vuorovaikutus edistää sosiaalisuutta. Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi, 62. Toim. Miettinen, M. Jyväskylä. Painoporras Oy.

Terve Koululainen. 2014. Liikuntasuositus kokoon. Viitattu 15.05.2014.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituskokoon>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia. Viitattu 21.01.2014. http://www.thl.fi/fi-FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi, 23. Toim. Miettinen, M. Jyväskylä. Painoporras Oy.

Vuori, I. 2005. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa terveystoiminta, 11-12. Toim. Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J. & Vuori, I. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki. Edita Prima Oy.

Vuori, I. 2004. Terveystoiminnan merkitys. Teoksessa Porukalla – perheystoiminta-ohjaajan käsikirja, 51-53. Toim. Arvonen, S. Helsinki. Edita

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna. Karisto Oy.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.



SAATEKIRJE

Hei arvoisat lastensuojelun työntekijät!

Olen sosionomiopiskelija Vaasan ammattikorkeakoulusta ja olen kiinnostunut tekemään opinnäytetyön aiheesta liikunnan merkitys vaasalaisissa lastensuojeluyksiköissä.

Tutkimuksen tavoitteena on kyselylomakkeilla selvittää lastensuojeluyksiköiden työntekijöiden mielipiteitä siitä, kuinka merkittävänä lastensuojeluyksiköissä liikuntaa pidetään, miten liikunta näkyy arkipäiväisissä toiminnoissa, miten liikuntaan motivoidaan ja miten lapset ja nuoret käytännössä liikkuvat. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastauksista ilmenevää tietoa käytetään ainoastaan opinnäytetyön tekemiseen. Lopuksi kyselylomakkeet hävitetään asiaan kuuluvalla tavalla aineiston käsittelyn jälkeen.

Pyydän teitä vastaamaan oheiseen kyselyyn ja toimittamaan vastaukset 24.04.2014 mennessä takaisin työpaikallenne suljetussa kirjekuoressa.

Ystävällisin terveisin ja kiittäen,

Vili Lankinen

KYSELYLOMAKE

Liikunnan merkitys vaasalaisissa lastensuojeluyksiköissä

Vastaajan tiedot:

Sukupuoli: _____Nainen _____Mies

Työvuosien määrä alalta: _____vuotta

Koulutustausta: _____

Ympyröi mielestäsi oikea vaihtoehto.

1. Kuinka tärkeää on mielestäsi lastensuojeluyksiköissä olevien lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen?

- a) erittäin tärkeää
- b) tärkeää
- c) jonkin verran tärkeää
- d) vähemmän tärkeää
- e) ei lainkaan tärkeää

2. Lastensuojeluyksikköenne lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa mielestäsi riittävästi

- a) pitää oikein hyvin paikkaansa
- b) pitää melko hyvin paikkaansa
- c) pitää osittain paikkaansa
- d) ei pidä paikkaansa

3. Liikunta, jota lastensuojeluyksikkönne lapset ja nuoret harrastavat on mielestäsi riittävän monipuolista

- a) pitää oikein hyvin paikkaansa
- b) pitää melko hyvin paikkaansa
- c) pitää osittain paikkaansa
- d) ei pidä paikkaansa

4. Lastensuojeluyksikkönne työntekijöiden rooli lasten ja nuorten liikuntaan motivoimisessa ja kannustamisessa on mielestäsi

- a) erittäin tärkeä
- b) tärkeä
- c) jonkin verran tärkeä
- d) vähemmän tärkeä
- e) ei lainkaan tärkeä

5. Kuinka paljon lastensuojeluyksikössänne järjestetään ohjattua liikuntaa lapsille ja nuorille?

- a) yli 2 kertaa viikossa
- b) 2 kertaa viikossa
- c) kerran viikossa
- d) ei ollenkaan

6. Lastensuojeluyksikkönne läheisyydessä on lapsille ja nuorille riittävästi tarjolla erilaisia leikki- ja pelipaikkoja

- a) pitää oikein hyvin paikkaansa
- b) pitää melko hyvin paikkaansa

- c) pitää jonkin verran paikkaansa
- d) ei pidä paikkaansa

7. Lastensuojeluyksikössä on lapsille ja nuorille riittävästi tarjolla asianmukaisia leikki- ja pelivälineitä

- a) pitää oikein hyvin paikkaansa
- b) pitää melko hyvin paikkaansa
- c) pitää jonkin verran paikkaansa
- d) ei pidä paikkaansa

8. Kaikilla lastensuojeluyksikön lapsilla ja nuorilla on tasavertainen mahdollisuus harrastaa liikuntaa

- a) pitää oikein hyvin paikkaansa
- b) pitää melko hyvin paikkaansa
- c) pitää jonkin verran paikkaansa
- d) ei pidä paikkaansa

Avoimet kysymykset

9. Mikä on suosituin liikuntamuoto (esim. kävely, juoksu, mailapelit jne.) lastensuojeluyksikössä?

10. Mikä on mielestäsi lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen positiivisin vaikutus lapsiin ja nuoriin?

11. Miten liikunta näkyy arkipäiväisissä toiminnoissa lastensuojeluyksikössä?

12. Miten lasten ja nuorten liikunnan harrastamista voitaisiin lastensuojeluyksikössä edistää tulevaisuudessa?

KIITOS VASTAUKSISTASI! 😊