

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala / Lappeenranta
Terveysten edistämisen koulutusohjelma
Johtaminen

Tiina Kosonen ja Minna Saarela

Alakoululaisen hyvinvointi vapaa-ajalla - Hymypuntari strategiatyön tukena

Opinnäytetyö 2015

Tiivistelmä

Tiina Kosonen ja Minna Saarela

Alakoululaisen hyvinvointi vapaa-ajalla – Hymypuntari strategiatyön tukena, 46 sivua, 2 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Terveyden edistämisen koulutusohjelma

Johtaminen

Opinnäytetyö 2015

Ohjaajat: yliopettaja Tuija Nummela ja yliopettaja Niina Nurkka Saimaan ammattikorkeakoulu, perusopetusjohtaja Mari Routti Lappeenrannan kasvatus- ja opetustoimi

Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä lappeenrantalaisen alakoululaisen hyvinvointia. Tarkoituksena oli kerätä tietoa alakoululaisen vapaa-ajasta, jotta pystyimme luomaan kuvan niistä ilmiöistä, jotka vaikuttaa lapsen hyvinvointiin koulupäivän jälkeen ja viikonloppuisin. Saamiemme tulosten perusteella oli tarkoitus laatia hyvinvointia mittaavia kysymyksiä. Opinnäytetyömme sisälsi kaksi kehittämistehtävää: 1. Keräsimme tietoa ala-koululaisen hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä: perhe, ystävät, harrastukset ja terveys. 2. Laadimme kerätyn aineiston perusteella Lappeenrannan kaupungin kasvatus- ja opetustoimen strategiatyön tueksi kysymyksiä, joiden kokonaisuutta kutsumme Hymypuntariksi. Keräämäämme aineistoa hyödynnetään kasvatus- ja opetustoimen strategiatyön tukena.

Aineiston keruu tapahtui Lappeen päiväkotikoulussa. Kohderyhmänä olivat ensimmäisen- ja neljännen luokan oppilaat. Aineiston keruun näkökulmana oli alakoululaisen hyvinvointi vapaa-ajalla. Käytimme aineiston keruussa Living Lab -toimintamallia soveltaen, lisäksi käytimme toiminnallisina tiedonkeruumenetelminä Flingaa ja aivoriihityöskentelyä. Nämä menetelmät tukivat ajatustamme lasten osallisuuden tärkeydestä.

Lapsilta saadut vastaukset antoivat meille arvokasta tietoa heidän hyvinvointiin- sa liittyvistä ja vaikuttavista tekijöistä. Vastauksista nousi esille mm. kiusaaminen, toiveet perheen yhteisen ajan käytöstä, ruutuajan runsas käyttö ja liikunnallisten harrastusten suuri määrä ja monipuolisuus.

Asiasanat: alakoululaisen vapaa-aika, hyvinvointi, hyvinvointistrategia

Abstract

Tiina Kosonen ja Minna Saarela

The wellbeing of a primary school student during free time – Smile indicator strategy supporting education, 46 pages, 2 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services Lappeenranta

Master´s Degree Programme in Health Promotion

Management

Bachelor´s Thesis 2015

Instructors: Principal Lecturer Tuija Nummela and Principal Lecturer Niina

Nurkka, Saimaa University of Applied Sciences, Head of Education Mari Routti, daycare and education, city of Lappeenranta

The purpose of our thesis was to increase the wellbeing of primary school pupils of Lappeenranta. The purpose was to collect data of free time activities of primary school pupils, to get a sense of how they affect wellbeing on weekends and after school days. Based on the received data we constructed questions that measured wellbeing of children. The thesis contained two development tasks: 1. Collect data of primary school students´ wellbeing that includes family, friends, hobbies and health. 2. Based on the received data we constructed questions for the education and teaching department of Lappeenranta called, Hymypuntari (Smile indicator). The data we collected will be used in the strategic work of the above mentioned department.

The data was collected in Lappee primary school. The data was collected from the first and fourth year pupils. We collected the data using the Living Lab procedure in addition we used Flinga as an active information retrieval method. These methods supported the idea of how important it is to include children in activities.

The answers and data we received from children gave us valid knowledge of their wellbeing and elements that affect it. The main elements in children´s wellbeing are bullying, time spent with family, time spent on watching tv or on the computer and the number of hobbies and their versatility.

Key words: free time of primary school pupil, wellbeing, well being strategy

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Alakoululaisen hyvinvointi vapaa-ajalla.....	6
2.1	Hyvinvoinnin ulottuvuudet.....	6
2.2	Perhe.....	6
2.3	Ystävät ja harrastukset.....	8
2.4	Fyysinen aktiivisuus.....	10
2.5	Terveys.....	12
3	Hyvinvoinnin arviointi.....	13
3.1	Lapsitutkimus.....	13
3.2	Hyvinvointimittareita.....	14
4	Opinnäytetyön tavoite ja kehittämistehtävät.....	15
5	Opinnäytetyön toteutus.....	16
5.1	Laadullinen tutkimus.....	16
5.2	Lapsilähtöinen tutkimus.....	17
5.3	Aineistonkeruun teemat.....	17
5.4	Aineistonkeruun toiminnalliset menetelmät.....	17
5.5	Kohderyhmät.....	20
5.6	Aineistonkeruu.....	21
5.7	Aineiston analysointi.....	24
6	Tulokset.....	24
7	Hymypuntari.....	32
8	Johtopäätökset.....	35
9	Lopuksi.....	39
9.1	Pohdinta.....	39
9.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	40
9.3	Jatkotutkimusaiheet.....	41
Liitteet		
Liite 1 Tiedote		
Liite 2 Aineistonkeruuohjelma Lappeen päiväkotikoulu		

1 Johdanto

Lappeenrannan kaupungin strategia 2028 pohjalta laaditun hyvinvointiohjelman tavoitteena on mm. lasten ja nuorten yksilöllisen kasvun tukeminen, oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen kannustaminen sekä vuorovaikutuksen lisääminen kuntalaisten ja kaupungin välillä. Tavoitteeksi on asetettu myös kokemus turvalisesta kasvuympäristöstä sekä mahdollisuus valita mieleisiä harrastuksia. (Lappeenrannan kaupungin strategia 2028.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lappeenrantalaisen alakoululaisen hyvinvointia vapaa-ajalla. Tarkoituksena on kerätä tietoa alakoululaisen vapaa-ajasta, jotta voimme luoda kuvan niistä ilmiöistä, jotka vaikuttavat lapsen hyvinvointiin koulupäivän jälkeen ja viikonloppuisin. Saamiemme tulosten perusteella on tarkoitus laatia hyvinvointia mittaavia kysymyksiä. Kehittämistyö koostuu kahdesta erillisestä kehittämistehtävästä. Ensimmäisessä kehittämistehtävässä keräämme tietoa ala-koululaisen hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä: perhe, ystävät, harrastukset ja terveys. Toisessa kehittämistehtävässä laadimme kerätyn aineiston tulosten perusteella Lappeenrannan kaupungin kasvatus- ja opetuksen strategiatyön tueksi kysymyksiä, joiden kokonaisuutta kutsumme Hymypuntariksi. Lapsen hyvinvointia tarkastellaan vapaa-ajan toimintaympäristössä eli kotona, ystäväpiirissä ja harrastuksissa. Lapsella tarkoitetaan alakouluikäistä lasta.

Kehittämistyön teoreettinen viitekehys perustuu Erik Allardtin laatimaan hyvinvoinnin ulottuvuuksien teoriaan, jonka mukaan hyvinvointi on tila, jossa ihmisen on mahdollista tyydyttää tarpeensa. (Allardt 1976.) Erik Allardt on teoksessaan Hyvinvoinnin ulottuvuuksia (1976) määritellyt hyvinvointia tarpeiden tyydytyksen näkökulmasta ja jakanut hyvinvoinnin perustana olevan tarpeiden tyydytyksen kolmeen perusluokkaan: elintaso (Having), yhteisyysuhteet (Loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (Being) (Allardt 1976, 38). Kehittämistyön teoreettinen viitekehys jakautuu Allardtin (1976) teoriaa mukaillen neljään lapsen hyvinvointiin vaikuttavaan ilmiöön: perhe, ystävät, harrastukset ja terveys.

Aineiston kerääminen toteutetaan Lappeen päiväkotikoulussa Living Lab -menetelmää soveltaen. Menetelmä mahdollistaa lapsen äänen kuulumisen hä-

nen omassa toimintaympäristössään, tässä tapauksessa koulussa. Aineisto kerätään Lappeen päiväkotikoulun ensimmäisessä ja neljännessä luokassa. Lapset tuottavat aivoriihiöskentelyllä ajatuksia ja mielipiteitä hyvinvointiin liittyvistä teemoista: perhe, ystävät, harrastukset ja terveys. Aineisto analysoidaan teemoittelemalla.

Kehittämistyölle on selkeä tarve. Lappeenrannassa ei aiemmin ole kartoitettu alakouluikäisen oppilaan hyvinvointia vapaa-ajalla. Olennaista on, että strategiatyön tueksi laadittavien kysymysten sisällön tuottamiseen osallistuvat lapset.

2 Alakoululaisen hyvinvointi vapaa-ajalla

2.1 Hyvinvoinnin ulottuvuudet

Lapsi elää jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja luo samalla kuvaa omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Se, miten lapsi yksilönä havainnoi omaa ympäristöään ja muodostaa käsitystä omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään on olennaisesti sidoksissa siihen, millaisessa kulttuurissa hän elää. (Pietilä 2010.) Alakoululaisen, 7 – 12 -vuotiaan lapsen, elämänpiiriin kuuluu olennaisesti koti, ystävät ja harrastukset sekä koulu (Dunderfelt 1999, 86).

Erik Allardt on teoksessaan Hyvinvoinnin ulottuvuuksia määritellyt hyvinvointia tarpeiden tyydytyksen näkökulmasta ja jakanut hyvinvoinnin perustana olevan tarpeiden tyydytyksen kolmeen perusluokkaan: elintaso (Having), yhteisyyssuhteet (Loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (Being) (Allardt 1976, 38). Kokeemus omasta hyvinvoinnista kulkee käsi kädessä terveystokokemuksen kanssa, sillä terveyttä ei voida pitää pelkästään sairauden puuttumisena, vaan se on kokonaisvaltainen henkilökohtainen tuntemus omasta toimintakyvystä ja voimavaroista (Huttunen, 2012).

2.2 Perhe

Jokapäiväisen arjen sujumisella lapsen kasvu-ympäristöissä on merkittävä vaikutus lapsen hyvinvointiin. Jos vanhemmat voivat hyvin ja arki kotona sujuu

joustavasti, heijastuu se lapsen hyvinvointiin. Vastaavasti lapsi reagoi vanhempien pahoinvointiin. (Määttä & Rantala 2010, 23.) Lapsi voi kokea olevansa turvassa kavereiden luona, harrastuksissa tai koulussa, kun hän on tietoinen siitä, että rakastavat vanhemmat odottavat häntä kotona ja että kodin ilmapiiri ja ihmissuhteet ovat kunnossa (Salo & Tuunainen 1996, 132 - 133).

Lapsi haluaa kuulua joukkoon. Hän haluaa viettää aikaa ikätovereidensa kanssa, mutta toisaalta tuntee vielä voimakasta tarvetta viettää aikaa vanhempiensa seurassa. Vielä 10 - 12 vuoden iässä jatkuu esikouluiässä alkanut identifioituminen, samastuminen omiin vanhempiin ja nimenomaan omaa sukupuolta olevaan vanhempaan. (Dunderfelt 1999, 88.)

Lapselle on tärkeää saada omaa sukupuoltaan edustava vanhempi ihailunsa kohteeksi ja kokea hänen läsnäolonsa. Tähän lapsi tarvitsee vastineen, tyttö äidin ja poika isän kiintymyksen ja huomion. Tästä vastavuoroisuudesta kumpuaa ehjä kuva itsestä tyttönä ja poikana. Se tarjoaa lapselle myös kokemuksen isästä ja äidistä inhimillisenä, erehtyvänä ja realistisena ihmisenä, kokonaisena miehenä ja naisena. (Salo & Tuunainen 1996, 130 - 131.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisemassa Suomalaisten hyvinvointi 2014 -raportissa käsitellään lapsiperheiden hyvinvointia Erik Allardtin laatimien hyvinvoinnin ulottuvuuksien Having, Loving ja Being -viitekehyksessä. Raportin aineistona on käytetty Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen 2012 toteuttamaa Lapsiperhekyselyä. Raportin mukaan kiristynyt työtahti ja huoli riittävästä toimeentulosta yhdistettynä vanhemmuuteen aiheuttavat useille perheille stressiä ja riittämättömyyden tunteita. Jaksaminen äitinä ja isänä voi satunnaisesti olla ääri rajoilla. (Lammi-Taskula & Salmi 2014.)

Lapsiperheiden hyvinvointia tarkastellessa hyvinvoinnin eri ulottuvuudet kietoutuvat toisiinsa. Suomalaisten hyvinvointi -raportin mukaan vanhempien ansio-työ lohkaisee suuren osan päivän tunteista, koska työn vaatavuus lisääntyy vuosi vuodelta. Vanhemmat kamppailevat riittämättömyyden tunteen kanssa. Riittävän toimeentulon takaamiseksi työssäkäynti on tärkeää, vaikka toisaalta haluttaisiin viettää enemmän aikaa perheen kanssa. Tutkimustulosten mukaan

ansiotyö kuitenkin antaa voimavaroja jaksaa lapsiperheen arkea, joskin huoli vanhemmuuden roolissa jaksamisesta on sekä isillä että äideillä. Jaksamista edesauttaisi kotitöiden tasainen jakautuminen vanhempien kesken mikä puolestaan lisäksi puolisoiden kokonaistyytyväisyyttä ja vahvistaisi hyvinvointia kaiken kaikkiaan. Hyvinvointipolitiikan näkökulmasta vanhempien ja lasten hyvinvointia ja sen myötä lasten tasapainoisen kasvun ja kehityksen edellytyksiä sekä nykyisen ja tulevan työvoiman työkykyä tulisi tukea aktiivisesti. Tällaista kehittämistyötä voitaisiin tehdä niin perheille ja lapsille suunnatuissa palveluissa kuin työpaikoillakin. (Lammi-Taskula & Salmi 2014, 156 -157.)

Kodin lisäksi lapselle tärkeä kasvuympäristö on koulu, jonka arjen ilmapiiri vaikuttaa oleellisesti lapsen hyvinvointiin. Myös koko yhteiskunnan arvot, toimintatavat ja ilmapiiri vaikuttavat lapsen hyvinvointiin. Lasten hyvinvointi rakentuu aina aikuisten kautta. Lasta voidaankin kutsua kehitysympäristöjensä kuumeittariksi. Parhaiten lasta autetaan tukemalla ja vahvistamalla hänen kehitysyhteisöjään. (Määttä & Rantala 2010, 23 -24.)

2.3 Ystävät ja harrastukset

Lapsi tarvitsee ystäviä, joiden kanssa voi elää samaa elämänkaaren vaihetta. Ystävien kanssa pystyy puhumaan ”samaa kieltä” ja tulemaan ymmärretyksi sekä olemaan osallinen. Vertaistuella on suuri merkitys ja sen takia lapselle on hyvin tärkeää viettää aikaa samanikäisten ja samaa sukupuolta olevien ystävien seurassa. (Brummer 2005, 40.)

Osallisuus ja tunne yhteenkuuluvuudesta merkitsevät sitä, että yksilöllä on mahdollisuus tulla kuulluksi. Olennaista on, että yksilö kokee olevansa hyväksytty, arvostettu ja tärkeä jäsen omassa yhteisössään ja hänellä on myös mahdollisuuksia vaikuttaa ja osallistua yhteisönsä elämään. (Marjanen, Marttila ja Varsa 2013, 78.) Hyvinvointi edellyttää kuulumista johonkin ryhmään tai verkostoon, jossa toisista pitäminen ja välittäminen ilmaistaan (Allardt 1976, 43). Ryhmään kuulumisen vahvistaa perusturvallisuutta ja ehkäisee syrjäytymisen riskiä. Lisäksi ryhmän jäsenenä lapsi oppii toimimaan muut huomioon ottaen ja hän oppii ymmärtämään ja hallitsemaan omia tunteitaan sekä ymmärtämään muiden tunteita. (Pulkinen 2002, 112 - 113.)

Vapaa-ajan harrastukset ovat tärkeä vastapaino koulutyölle. Harrastukset voivat olla kehitystä tukeva perusvoimavara. Ne voivat kehittää sekä toiminnallisia että sosiaalisia taitoja, vahvistaa pysyvyyden tunnetta ja lisätä sosiaalista pääomaa sosiaalisten suhteiden, normien omaksumisen ja keskinäisen luottamuksen kasvun kautta. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen, Ruoppila 2014, 125.) Harrastukset antavat lapselle mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen, mikä on olennainen hyvinvoinnin ulottuvuus (Allardt 1976, 47). Harrastusten myönteiset vaikutukset eivät ole riippuvaisia harrastusten lukumäärästä, vaan niiden yhtäjaksoisesta kestosta. Myönteiset vaikutukset näkyvät, kun harrastus on jatkunut kaksi tai kolme vuotta. (Nurmi ym. 2014, 128.)

Koulupäivien jälkeen järjestettävällä kerhotoiminnalla on amerikkalaisen tutkimuksen mukaan selkeästi myönteinen vaikutus lapsen myöhempään elämään. Tutkimustulosten mukaan kerhotoimintaan osallistuneiden lasten koulun keskeytysprosentti on ollut selkeästi pienempi kuin niiden, jotka eivät ole osallistuneet kerhotoimintaan. Aikuisikään mennessä kerhotoimintaan osallistuneet syylistyivät vähemmän rikoksiin kuin verrokkiryhmä. Suomessa kerhotoimintaan osallistuminen on todettu merkittäväksi niille lapsille, joiden elämässä kasautuvat monet riskitekijät. Tällaisia riskitekijöitä voivat olla esimerkiksi heikko koulumenestys ja aggressiivisuutena ilmenevä sosiaalisten taitojen heikkous sekä vanhempien sosiaalinen asema. (Pulkkinen 2002, 235.)

Suomessa toteutettiin vuosina 2002 – 2005 Mukava-hanke (muistuttaa kasvatusvastuusta), johon sisältyi eheytytyn koulupäivän kokeilu. Eheytyllä koulupäivällä tarkoitetaan koulupäivää, jonka alkuun, keskelle ja loppuun on sijoitettu erilaisia harrastuskerhoja. Mukava-hankkeen seurantatutkimus osoitti, että eheytyllä koulupäivällä ja sen sisältämällä harrastustoiminnalla oli myönteinen vaikutus lapsen viihtymiseen koulussa, kodin ja koulun yhteistyöhön sekä lapsen kehitykseen. (Nurmi ym. 2014, 126 - 127).

Seurantatutkimuksen mukaan sisällöllisesti merkityksellisiä harrastuksia olivat musiikkikerho sekä kuvataide- ja kädentaitokerho. Näiden kerhojen toimintaan osallistumisen myönteiset vaikutukset olivat selkeästi havaittavissa sosioemotionaalisessa käyttäytymisessä sekä työskentelytaidoissa ja koulumenestyksessä. Liikuntaharrastusten yhteydet työskentelytaitoihin, koulumenestykseen ja sosio-

emotionaaliseen käyttäytymiseen jäivät vähäisiksi. Lapsen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta olisi hyödyllistä, jos eheytetyn koulupäivän yhteyteen järjestettäisiin ilman suuria kustannuksia ja kilpailupaineita liikuntamahdollisuuksia. (Nurmi ym. 2014, 127.)

Perusopetuslain uudistuksen myötä ovat kunnat voineet vuodesta 2004 alkaen järjestää valtion tukemaa aamu- ja iltapäivätoimintaa ensimmäisen ja toisen luokan oppilaille sekä erityisopetussiirron saaneille oppilaille luokkatasosta riippumatta. (Nurmi ym. 2014, 126.) Lapsen elinympäristö on muuttunut ja se on avannut hänelle perinteisen kodin ja koulun kasvatustilojen rinnalle uusia mediankäytön ja markkinoiden ohjaamia maailmoja. Yleisenä huolenaiheena on ollut lapsen itsenäinen ajankäyttö kotona koulupäivän jälkeen. Yksin kotona oleminen voi luoda lapselle turvattomuutta ja pahimmillaan aiheuttaa jopa mielenterveysongelmia. Huolena on ollut myös se mitä lapsi tekee kotona koulupäivän jälkeen. Suurena riskinä on se, että hänen iltapäivät täyttyvät hänelle vahingollisesta sisällöstä esimerkiksi valvomattomasta tietokoneen käytöstä tai television katselusta. (Strandell 2012, 11 - 15.)

2.4 Fyysinen aktiivisuus

Liikunnalliset kokemukset ja hyödyt ovat välttämättömiä lapsen kasvulle ja kehitykselle. On tärkeätä, että lapsi kokee liikunnan mielekkääksi ja positiiviseksi kokemukseksi. Näin mahdollistetaan, että lapsi saa liikunnasta maksimaalisen hyödyn ja ilon. Liikunnan kokeminen mielekkäänä ja erilaisten liikuntataitojen oppiminen mahdollistavat sen, että lapsi nauttii liikunnasta ja liikuntaaktiivisuuden ylläpitämisestä. Lasten luontaista fyysistä aktiivisuutta tulisi vaalia elämänpituisen liikunnallisen elämäntavan mahdollistamiseksi. On todennäköistä, että liikunnallisesti aktiivisista lapsista tulee liikuntaa harrastavia nuoria kuin passiivisista lapsista. (Halme 2008, 19 - 21.)

Liikkuminen on lapselle peruskeino hankkia kokemusta ja ilmaisumahdollisuuksia. Lapsi voi liikunnalla muuttaa ja toteuttaa itseään. Lapsen liikunnalle pitäisi antaa painoarvoa, sillä fyysisen aktiivisuuden merkitys koskee koko hänen hyvinvointiaan. Fyysisen aktiivisuuden hyötyjä ovat esimerkiksi: oman kehon tuntemaan oppiminen, omatoimisuuteen oppiminen, sosiaalisten suhteiden luomi-

nen, fyysisen kunnon kehittäminen, tunteiden ja tuntemusten ilmaiseminen, tutustuminen erilaisiin ympäristöihin, voittamisen käsitteleminen sekä häviön tuottaman pettymyksen kestäminen. Nämä eri näkökulmat täydentävät toisiaan, mutta saattavat esiintyä myös päällekkäin. Huomioitava seikka on siis se, että fyysinen aktiivisuus ei ole pelkästään motorisen kehityksen tukemista vaan se käsittää lapsen myös sosiaalisena, emotionaalisenä, henkisenä ja fyysisenä kokonaisuutena. (Zimmer 2001, 12 - 16, 117.)

Nykyajan lapset pelaavat paljon pelejä mm. erilaisilla pelikoneilla ja puhelimilla. Myös sosiaalisessa mediassa vietetty aika on kasvanut. Liikkuva koulu - tutkimuksen mukaan kouluikäiset lapset ylittävät ruutuajasuosituksen selvästi. Ruutuajasuositus on enintään kaksi tuntia päivässä. Liikkuva koulu - tutkimuksessa noin puolet lapsista katsoi televisiota vähintään kaksi tuntia päivässä. Tämän lisäksi viidesosa tytöistä ja 40% pojista pelasi vähintään kaksi tuntia päivässä tietokoneella. Viikonloppuisin ruutuajan määrä oli vieläkin suurempi. Yleensä ruutu aikaan liittyy myös syöminen ja napostelu, mikä taas vaikuttaa painon nousuun. Pelaaminen ja television katseleminen vie myös aikaa liikunnalta ja sosiaalisilta suhteilta. (Aira ym. 2014.)

Lasten päivittäinen liikunnallisuus ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet. Nykyään vain osa kouluikäisistä lapsista liikkuu 1-2 tuntia päivässä minimisuositusten mukaisesti. Vuosina 2010 - 2012 tehdyssä Liikkuva koulu - tutkimuksessa 50% alakoululaisista liikkuu reippaasti tunnin päivässä. Puolentoista tunnin päivittäinen liikunta toteutuu vain 9%:lla alakoululaisista. Erittäin vähän liikkuvia alakoululaisia oli 5%, heidän liikunta jäi alle puoleen tuntiin päivässä. Samaisessa tutkimuksessa todettiin myös, että liikunta vähenee lapsilla alakoulun alimmilta luokilta lähtien aina yläkouluun asti. Kyseinen ilmiö on havaittavissa niin koko päivän aikana kuin myös koulupäivän aikana. Tutkimuksen mukaan alakoululaisille kertyi reipasta liikuntaa koulupäivän aikana keskimäärin 5,4 minuuttia/tunti. Tämä tarkoittaa, että koko koulupäivän aikana (6 tuntia) reipasta liikuntaa kertyi alakoululaisilla keskimäärin 32 minuuttia. Lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä myös koulumatkaliikunnan edistämällä. On huolestuttavaa, että Liikkuva koulu -tutkimuksesta saatujen tulosten mukaan alakoululaisista lähes kolmasosa kulki 1-3 kilometrin koulumatkan moottoriajoneuvon

kydyissä. Jo pelkästään päivittäin toistuvalla koulumatkaliikkumisella on suuri merkitys lasten terveydelle ja fyysiselle kunnolle. (Aira ym. 2014.)

2.5 Terveys

Terveys on suhteellista ja paljon muutakin kuin sairauden puuttumista. Yksilöllisten elämäntapojen ja ratkaisujen lisäksi siihen vaikuttavat laajasti hyvinvointi, elinympäristö ja yhteiskunnalliset päätökset. Mitattavissa olevan terveyden lisäksi terveyttä voidaankin pitää kokemuksena terveydestä. (Pietilä 2010, 16.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on julkaissut raportin Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Raportin aineistona on käytetty Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen koko väestöä edustavia otoksia vuosilta 2010, 2012 ja 2013. Lasten tulokset perustuvat LATE-tutkimukseen vuosilta (Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 151.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Lapsiperheiden hyvinvointi 2014 -raportin mukaan suomalaisten terveydentila on kansainvälisesti verrattuna erittäin hyvä. Kaikki eivät kuitenkaan raportin tulosten mukaan nauti yhtä hyvästä terveydestä. Äidin koulutuksen ja perhetyypin mukaan lapsilla ja heidän vanhemmillaan havaittiin merkittäviä eroja koetussa terveydessä. Raportin tuloksista ilmenee, että useampi kuin joka viides kouluikäinen lapsi on ylipainoinen. Ravinnolla ja liikunnalla on selkeä yhteys lasten ylipainoon kuin myös äidin koulutuksella. Vanhempien roolimalli, kuten päihteiden käyttö ja tupakointi ja vanhempien sosioekonominen asema eli koulutustausta olivat tulosten mukaan yhteydessä terveyden kannalta epäedullisiin valintoihin. Tutkimustulosten mukaan voidaan todeta, että mitä korkeampi koulutusaste lasten vanhemmillä on, sitä vähemmän perheissä esiintyi esimerkiksi tupakointia ja päihteiden käyttöä. (Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 163 – 164.)

Kouluterveydenhuolto tarjoaa mahdollisuuden lasten ja lapsiperheiden terveys-erojen kaventamiseen järjestämällä kaikille yhtenäiset säännösten mukaiset palvelut. Näitä palveluja ovat säännölliset kasvun, terveydentilan ja kehityksen seuranta, terveysneuvonta ja maksuton rokotusohjelma. Lisäksi terveyskeskus tarjoaa suun terveydenhuollon palvelut. (Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 165.)

3 Hyvinvoinnin arviointi

3.1 Lapsitutkimus

Lapsitutkimusta voidaan tehdä useasta eri lähtökohdasta ja näkökulmasta käsin. Väljimmillään lapsitutkimus tarkoittaa lapsia koskevaa tutkimusta ja sitä voidaan pitää myös monien eri tutkimusalojen yleiskäsitteenä. Lapsitutkimuksessa tiedon tuottajina voivat toimia niin lapset kuin aikuisetkin. Tietoa voidaan tuottaa reaaliajassa esimerkiksi äänittämällä tai videoimalla lasten toimintaa. Hyväksi tiedonkeruumenetelmäksi on osoittautunut jonkin toiminnan jälkeen tapahtuneet haastattelut tai kyselyt. Elettyjä tapahtumia voidaan dokumentoida kirjallisesti tai erilaisilla symboleilla. Kaikenlaiset lasten tekemät tuotokset kuten kirjoitelmat, piirustukset tai lasten itse ottamat valokuvat ovat arvokkaita tiedonlähteitä. Lapsitutkimuksen aineistona voi olla myös erilaiset asiakirjat ja kaikki julkinen tieto, jota eri tiedotusvälineet tuottavat sekä erilaiset verkkokeskustelut. (Karlsson & Karimäki 2012, 19.)

Lapsitutkimukseen liitetään kiinteästi lapsilähtöisyyden käsite. Suomessa lapsilähtöisyys -käsitettä käytetään useasti kuvaamaan käytännön työn toimintatapaa. Cambridgen sanakirjan määritelmän mukaan lapsilähtöisyyden keskiössä ovat lapsen tarpeet ja toiveet. Lapsilähtöisessä ajattelussa korostetaan usein lapsen tarpeita, kiinnostuksen kohteita ja lapsen aktiivisuuden huomioimista. Lapsilähtöisyys on vaikeasti rajattavissa oleva käsite, koska sitä käytetään monissa eri konteksteissa ja useisiin eri tarkoituksiin. Käsitettä tulisi täsmentää erittelemällä kuka määrittelee ja millä perusteella, mitkä ovat lapsen tarpeet ja kiinnostuksen kohteet. (Karlsson & Karimäki 2012, 19.)

Kun lapsitutkimuksessa tiedon tuottajina ovat lapset, puhutaan lapsinäkökulmaisesta tutkimuksesta. Sen tarkoituksena on tavoitella lasten näkökulmia ja heidän tuottamaansa tietoa. Lapsinäkökulmaisessa tutkimuksessa pyritään kulloisessakin kulttuurisessa, sosiaalisessa, yhteiskunnallisessa ja historiallisessa kontekstissa kuuntelemaan lasten viestejä, näkökulmia, painotuksia, tapoja toimia ja ilmaista asioita. Lähtökohtana lapsinäkökulmaisessa tutkimuksessa on

lapsi- ja yhteisölähtöisyys. Lasten toiminta on sidoksissa heidän pyrkimyksiinsä, toimintaympäristöön, aikaan, paikkaan ja toisiin toimijoihin. Näin ollen tarkastelun kohteeksi lapsinäkökulmaisessa tutkimuksessa nousevat myös vuorovaikutus aikuisten kanssa sekä laajemmat kontekstit erilaisissa mikro- ja makrokulttuureissa. Tutkimusala on luonteeltaan poikkitieteistä ja tieteidenvälistä, koska tarkastelun lähtökohtina ovat lasten elämä ja lapsuus kokonaisvaltaisina ilmiöinä. (Karlsson & Karimäki 2012, 22 - 24.)

3.2 Hyvinvointimittareita

Lapsiasiavaltuutetun vuosikirjassa 2014 käsitellään lasten hyvinvointia valtakunnan tasolla kansallisten indikaattoreiden valossa. Lasten hyvinvoinnin tilaa tarkastellaan kuudella ulottuvuudella yhteensä 58 indikaattorin avulla. Ulottuvuudet ja niitä kuvaavat indikaattorit on määritelty YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen ja saatavilla olevan luotettavan tilastollisen seurantatiedon perusteella. Selvitystyön myötä on selvinnyt, etteivät kriteerit täyttävää lasten hyvinvoinnin seurantatietoa ole kaikilla ulottuvuuksilla vielä riittävästi saatavilla. Erityisesti tietoa lasten vapaa-ajasta ja harrastuksista sekä taide- ja kulttuurielämään tutustumisesta on niukasti. Vapaa-aika, harrastukset ja osallistuminen ovat kuitenkin niitä ulottuvuuksia, joita lapset itse pitävät tärkeinä. (Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014, 17 - 18.)

Lasten hyvinvointia eri kouluasteilla on pääasiassa tarkasteltu kouluterveydenhuollon terveystieteiden näkökulmista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on yhteistyössä Opetushallituksen kanssa systemaattisesti seurannut valtakunnallisella tasolla peruskoulujen terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä. Viimeisin neljäs kysely toteutettiin syksyllä 2013. (Kouluterveyskysely, 2013.)

Anne Konu (2002) on väitöstutkimuksessaan Oppilaiden hyvinvointi koulussa luonut koulun hyvinvointimallin, jonka teoreettisena viitekehystenä on Erik Allardt'n hyvinvointimalli. Mallissa hyvinvointi koulussa jaetaan neljään osaluokkaan: olosuhteet, sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ja terveydentila. (Konu 2002, 6 – 33, 44.) Konun hyvinvointimallin pohjalta on Tampereen yliopiston Terveystieteen laitoksen Lyhty-työryhmä luonut Koulun hyvinvointiprofiilin, joka on toteutettu Internet-versiona. Koulun hyvinvointi-

profiili –verkkosivuja ylläpitää Opetushallitus. Hyvinvointiprofiililla tuotetaan tietoa koko koulun niin oppilaiden kuin henkilöstönkin hyvinvoinnista. (Koulun hyvinvointiprofiili, 2015.)

Kunnallishallinnossa arvioinnin ja seurannan tehtävänä on valvoa kunnan strategisten päämäärien toteutumista. Arviointi- ja mittauskelpoiset tavoitteet ovat strategisen arvioinnin perusta. Strategiamittaria valittaessa on huomioitava sen käyttökelpoisuus. Mittarit voivat olla hyvinkin erilaisia. Ne voivat olla kvantitatiivisia tai kvalitatiivisia. Mittari voi esimerkiksi olla ominaisuus, tunnusluku tai toimenpide. (Kuntastrategian mittarit, 2014.)

4 Opinnäytetyön tavoite ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä lappeenrantalaisen alakoululaisen hyvinvointia. Tarkoituksena on kerätä tietoa alakoululaisen vapaa-ajasta, jotta voimme luoda kuvan niistä ilmiöistä, jotka vaikuttavat lapsen hyvinvointiin koulupäivän jälkeen ja viikonloppuisin. Saamiemme tulosten perusteella on tarkoitus laatia hyvinvointia mittaavia kysymyksiä. Opinnäytetyömme sisältää kaksi kehittämistehtävää:

1. Kerätä tietoa alakoululaisen vapaa-ajan hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä: perhe, ystävät, harrastukset ja terveys.
2. Laatia kerätyn aineiston perusteella Lappeenrannan kaupungin kasvatustus- ja opetustoimen strategiatyön tueksi kysymyksiä, joiden kokonaisuutta kutsumme Hymypuntariksi.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Laadullinen tutkimus

Kehittämistehtävämme oli laadullinen eli kvalitatiivinen. Käyttämillämme erilaisilla toiminnallisilla menetelmillä saimme tietoa lasten hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Laadullinen tieto oli esimerkiksi sanoja, lauseita ja kuvia sekä ääniä. Myös yksityiskohtaisuus ja liittyvyys asiayhteyteen olivat olennaisia piirteitä kvalitatiiviselle tiedolle. Objektiivisuus on yksi tieteen tärkeimmistä vaatimuksista. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuustarkastelu sivuaa objektiivisuutta. Oli huomioitava, että tutkimus tehdään tieteen sääntöjen mukaan ja tulkinta sekä tiedon keruu tapahtui oikein. Tämä takasi mahdollisimman luotettavia tutkimustuloksia. Varmistimme opinnäytetyömme prosessin aikana objektiivisuuden perusteluilla tehdyistä aineistonkeruumenetelmistä sekä kohderyhmän valinnasta. Tutustuimme hyvin etukäteen aineistonkeruumenetelmien käyttöön ja niiden toteutukseen. Opinnäytetyömme luotettavuutta lisäsivät riittävä dokumentaatio niin tutkimusaineistosta kuin tutkimusprosessin vaiheiden kirjaamisesta. Olimme varautuneet luotettavuustarkasteluun jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Emme antaneet omien mielipiteidemme vaikuttaa tutkimustuloksiin, lisäksi esitimme saadun tutkimusaineiston tulokset sellaisina kuin ne olivat aineistosta nousseet. (Kananen 2014, 61 - 63.)

Yksi keskeisin osa laadullisessa tutkimuksessa oli kirjoittaminen. Opinnäytetyömme raportin kirjoittaminen ei perustunut tutkimuksen jälkiselostukseen vaan analysoimme havaintoaineistoamme käsitteellisesti yleisemmäksi merkitykseksi ja peilasimme saatua tutkimusaineistoa teorian tietoon. Todellisen elämän kuvaaminen oli kvalitatiivisen tutkimuksemme lähtökohtana. Kvalitatiivisen tutkimuksen tunnuspiirteitä olivat myös kohteen kokonaisvaltainen tutkiminen sekä pyrkimys löytää tosiasioita jo olemassa olevien väittämien tai totuuksien sijaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 260 - 263, 156 - 157.)

5.2 Lapsilähtöinen tutkimus

Tässä kehittämistehtävässä olemme halunneet saada lapsen äänen kuuluviin kerättyä alakoululaisen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Lapsinäkökulmainen tutkimusote toteutui soveltamalla Living Lab -toimintamallin avulla. Toimintamallin valintaa tuki Oxfordin yliopiston kansainvälisen kehittämisosaston Young Lives -hankkeeseen liittyneen osatutkimuksen tulokset. Tutkimuksessa lapsia aidosti kuulemalla heidän omista elinympäristöissään selvitettiin lasten näkemyksiä siitä mitä hyvinvointi tarkoittaa. Tulosten mukaan alakouluikäisen lapsen mielestä hyvinvointi tarkoittaa sitä, että perheen jäsenillä on ruokaa ja terveyttä ja heillä itsellään mahdollisuus käydä koulua. (Crivello, Camfield, Woodhead, 2008.)

Käyttämämme toiminnalliset tiedonkeruumenetelmät Flinga ja aivoriihiyöskentely tukivat ajatustamme lasten osallisuuden tärkeydestä. Perusajatuksena oli, että lapset, jotka tulevat vastaamaan Lappeenrannan kasvatus- ja opetustoimen strategiatyön tueksi laadittuihin kysymyksiin, ovat osallistuneet kysymysten sisällön tuottamiseen.

5.3 Aineistonkeruun teemat

Olemme rajanneet hyvinvoinnin neljään teemaan: ystävät, perhe, harrastukset ja terveys. Teemojen valinta perustui opinnäytetyössämme käsiteltyyn hyvinvointiin liittyvään teoretiseen ja esittelemme aiheesta julkaistuihin tutkimuksiin. Lapsille esitettyjä kysymyksiä laadittaessa meitä ohjasi hyvinvointiin liittyvä teoretinen tieto sekä erilaiset tutkimukset sekä teoretinen tieto lapsen kehityksestä mukaan lukien omakohtaiset kokemuksemme alakouluikäisestä lapsesta. Kehittämistehtävämme teemoihin liittyvät kysymykset käsittelevät lapsen koulupäivän jälkeistä elämistä maailmaa. Bronfenbrennerin ekologista systeemiteoriaa mukailen lapsen elämistä maailmaan tässä tapauksessa kuuluivat perhe, lähisukulaiset, koululuokka ja ystävät (Härkönen 2008).

5.4 Aineistonkeruun toiminnalliset menetelmät

Aineistonkeruun toiminnallisiksi menetelmiksi valitsimme Flinga -sovelluksen ja aivoriihiyöskentelyn. Tiedon keruun teimme Living Lab -toimintamallin käyttäjä-

lähtöisellä ajatuksella. Toteutimme tiedon keruun erikseen Lappeen päiväkoti-koulun ensimmäisessä ja neljännessä luokassa.

Living Lab -toimintamalli

Käytimme opinnäytetyössämme aineistonkeruumenetelmänä soveltaen Living Lab- toimintamallia. Living Lab on käyttäjälähtöistä toimintaa, jota toteutetaan yhdessä muun muassa asiantuntijoiden kanssa tosielämän ympäristöissä avoimen innovaation periaatteita soveltaen. Living Lab -toimintamallia voi käyttää kuka tahansa, minkälaisessa tilanteessa tahansa sekä luoda sille tarvittaessa myös uusia käyttötarkoituksia ja merkityksiä. Living Lab -toiminta tarkoittaa toimintaa ,jossa käyttäjä osallistuu ja osallistetaan esimerkiksi palveluiden tutkimukseen, kehittämiseen ja innovointiin osana omaa arkea. Living Lab -toiminnassa tärkeimpiä asioita ovat avoimuus ja verkostoituminen. (Heikkanen & Österberg 2012, 9.)

Tiivistäen voidaan sanoa, että Living Lab -toiminnassa on neljä ydinelementtiä: käyttäjälähtöisyys, avoin innovaatio, ekosysteemi ja tosielämän ympäristö. Living Lab -toiminta on käyttäjälähtöistä toimintaa, jossa käyttäjä (meidän tutkimuksessa lapsi) otetaan aktiiviseksi toimijaksi kehittämiseen. Toimintatapana käyttäjälähtöisyys tarkoittaa käyttäjän kokonaisvaltaista huomioimista ja käyttäjäryhmästä inspiroitumista. Tiiviisti tähän liittyy myös käyttäjän kuuntelu ja halu ymmärtää käyttäjää. Käyttäjät ovat asiantuntijoita, jotka tuovat esille havaitsemiaan epäkohtia kehittäen niihin myös ratkaisuja. Käyttäjien kehittämistyö, kehitysideat ja palautteen antaminen ovatkin olennainen osa Living Lab -toimintaa. Avoin innovaatio toteutuu, kun ideat ja ratkaisut tehdään yhteistyönä, eri asiantuntijoiden avulla. Yhteistyö perustuu avoimuuteen ja mukana olevien kokonaisvaltaiseen luottamukseen. Yksi tärkein näkökulma avoimessa innovaatiossa on se, että ideoiden kehittäminen on avoimesti erilaisten tahojen saatavilla. Living Lab -ekosysteemi tarkoittaa sitä, että jokaisen yksittäisen tapauksen toteuttamiseen valitaan aina ekosysteemin sopivimmat toimijat. Nämä toimijat muodostavat tilapäisen tapauskohtaisen ekosysteemin, jossa jokaisella toimijalla on oma rooli ja omat tehtävät toiminnassa. Living Lab -toiminnassa on myös tärkeää, että tutkimus- tai kehitystoiminta tapahtuu oikeassa käyttöympäristössä, sillä muuten käyttäjät harvoin osaavat kertoa piilevistä tarpeistaan vaan ne voivat

olla enemmän mielikuvien ja ajatusten asteella. (Heikkanen & Österberg 2012, 9 - 16.)

Erilaisten menetelmien käyttöä Living Lab:ssa on syytä harkita tarkkaan. Yleensä mikään tiedonhankintatapa tai -menetelmä ei yksin riitä vaan on osattava yhdistellä tilanteeseen sopiva kokonaisuus. Menetelmää valittaessa on oleellista pohtia tavoitteet ja miettiä, mitä tietoa tarvitaan ja mitkä menetelmät sopisivat parhaiten kyseiseen tilanteeseen. Menetelmää valittaessa on hyvä pohtia ja suunnitella myös saadun tiedon tulkitsemista ja hyödynnettävyyttä. Living Lab -menetelmät auttavat ymmärtämään tietyn käyttäjäryhmän kulttuuria ja toimintatapoja, ne motivoivat ja auttavat käyttäjiä osallistumaan sekä niiden avulla pystytään löytämään käyttäjien piileviä tunteita ja tarpeita, myös ns. hiljaisen tiedon esille tuominen mahdollistuu. (Heikkanen & Österberg 2012, 47 - 49.)

Aivoriihi -menetelmä

Aivoriihi on luovan ongelmanratkaisun menetelmä. Sen tavoitteena on saada mahdollisimman suuri määrä luovia ideoita siten, että siihen osallistuvat kaikki ryhmän jäsenet. Aivoriihen peruseriaatteena on, että määrä tuottaa laatua. Mitä enemmän on ideoita, sitä todennäköisemmin niissä on toteuttamiskelpoista asiaa. Ratkaistavan ongelman määrittelemisen jälkeen alkaa ideointivaihe, jossa jokainen ryhmäläinen ideoi omia ajatuksiaan esimerkiksi paperille. Ideariihen hienona ajatuksena on, että ryhmäläisten kannattaa tuoda esille kaikki mielessä olevat ideat – myös ne vilskeimmät ja lennokkaimmat. Ideoinnin jälkeen ryhmäläiset valitsevat kriittisesti parhaat ideat esimerkiksi äänestämällä. (Innokylä.)

Flinga -sovellus

Flinga on sovellus, joka mahdollistaa paremman ja monipuolisemman vuorovaikutuksen opettajan ja oppilaiden välillä. Flinga -sovellus on helppokäyttöinen ja siihen on helppo tuottaa sisältöä, keskusteluita ja muistiinpanoja. Sovelluksen perusideana on se, että käyttäjät voivat anonyymisti tuoda esille asioita sovitusta aihepiiristä sekä kirjoittaa ne informaationa muille osallistujille tablettien ja älypuhelimien avulla. Flinga -sovellus antaa mahdollisuuden yhteisölliseen toi-

mintaan ja oppimiseen sekä avartaa ja monipuolistaa lasten oppimisympäristöä. (Nordtouch.)

5.5 Kohderyhmät

Aineistonkeruupaikaksi valitsimme Lappeen päiväkotikoulun ensimmäisen ja neljännen luokan. Ensimmäisellä luokalla on 20 oppilasta ja neljännellä luokalla on 33 oppilasta. Molemmissa luokissa on opettajan lisäksi myös avustaja. Perusteluina koulun valintaan oli Lappeen päiväkotikoulun innostunut asenne yhteisölliseen oppimiseen ja tietotekniikan hyödyntämiseen oppimisessa. Luokat valikoituivat lapsen elämänkaaren vaiheen perusteella. Molemmat ikäryhmät ovat innostuneita ja avoimia. Tässä kehitysvaiheessa lapset tarttuvat avoimesti haasteeseen, haluavat onnistumisen kokemuksia sekä tekevät asioita mielellään ikätovereiden ja aikuisten kanssa yhdessä.

Lappeenrannan kaupungin kanssa tehtävästä yhteistyöstä olemme sopineet Lappeenrannan perusopetusjohtajan kanssa. Lappeen päiväkotikoulun kanssa tehtävästä yhteistyöstä olemme sopineet koulun rehtorin sekä neljännen ja ensimmäisen luokan opettajien kanssa.

Haimme opinnäytetyötämme varten tutkimusluvan Lappeenrannan kaupungin kasvatus- ja opetustoimelta. Työelämän ohjaajana toimii Lappeenrannan kasvatus- ja opetustoimen perusopetusjohtaja. Lappeen päiväkotikoulun lasten vanhemmille lähetimme lupakirjeen (liite 1). Lupakirjeessä selvitimme opinnäytetyömme tarkoitusta ja kerroimme minkä vuoksi tarvitsemme oppilailta tietoa heidän hyvinvointiinsa liittyvistä asioista. Lupakirjeessä kerroimme myös yhteistyötahoista sekä tarkemmasta aineistonkeruun ajankohdasta.

Lappeen päiväkotikoulu

Lappeen päiväkotikoulu on aloittanut toimintansa vuonna 2011. Lukuvuonna 2014 -2015 koulun puolella opiskelee noin 260 koululaista ja 60 esikoululaista. Perusopetuksen opetushenkilöstöä on 20 opettajaa ja kahdeksan koulunkäyntiavustajaa. Esikoulussa on kuusi opettajaa, kolme lastenhoitajaa ja kaksi päivähoitoavustajaa. Opettajat työskentelevät koulussa yhteisopettajuudessa. Jokaisessa ryhmässä on oma opettaja ja usein myös toinen opettaja työparina.

Joissakin tapauksissa opettajia voi olla useampia. Näin lapset voivat työskennellä pienemmissä ja joustavissa ryhmissä. Lapset saavat tällä tavalla tarvitsemansa tuen ja toisaalta voivat opiskella asioita kykyjensä mukaan laajemmin.(Lappeen päiväkotikoulu, 2015.)

Lappeen päiväkotikoulussa tavoitteena on, että lapsen on mukava tulla kouluun sekä palata iloisella mielellä kotiin. Hän saa kavereita ja kokee kuuluvansa joukkoon. Lapsi huomioidaan myös yksilönä eikä häntä kiusata tai syrjitä ja hänellä on mahdollisuus oppia tärkeitä tietoja ja taitoja. Lappeen päiväkotikoulun arvot ovat välittäminen, toisten arvostaminen ja oikeudenmukaisuus. Arvojen pohjalta koulussa on tehty vuorovaikutussopimus, jossa yhdistyvät henkilökunnan, vanhempien ja oppilaiden tärkeiksi kokemat asiat.(Lappeen päiväkotikoulu, 2015.)

Päiväkotikoulussa pyritään mahdollisimman hyvään jatkumoon siirryttäessä päiväkodista kouluun. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että päiväkotikoulu ja koulu ovat niin fyysisesti kuin henkisestikin yksi toiminta- ja oppimisympäristö. Päiväkotikoulussa lapsella on mahdollisuus kestäviin ystävyys- ja aikuissuhteisiin. Päiväkodin kasvattajat ja lapset voivat kulkea yhteistä oppimispolkua nollavuotiaiden päiväkotiryhmästä aina esi- ja alkuopetukseen saakka. Esimerkiksi sama lastenhoitaja voi olla lapsen omahoitaja vauvaiästä aina esikoulun alkamiseen saakka, minkä jälkeen hänellä on vielä mahdollisuus olla lapsen tukena esiopetusvuonna. Siirtyminen päiväkodista kouluun tapahtuu näin ollen pehmeästi ja lapsen yksilöllisten oppimistavoitteiden mukaisesti. (Lappeen päiväkotikoulu, 2015.)

5.6 Aineistonkeruu

Aineistonkeruuprosessin aloitimme tutustumiskäynneillä Lappeen päiväkotikouluun. Helmikuussa 2015 kävimme kahtena eri päivänä tutustumassa Lappeen päiväkotikoulun ensimmäisen ja neljännen luokan lapsiin ennen varsinaista aineistonkeruuta. Tutustuimme lapsiin ja opettajiin sekä pääsimme seuraamaan opetusta. Myös lasten oppimisympäristön näkeminen auttoi meitä valittujen toimintamenetelmien ja käytäntöjen järjestelyssä sekä suunnittelussa. Ennen varsinaista aineiston keruutapahtumaa lähetimme ensimmäisen ja neljännen luokan

kan opettajille tiedotteen, jossa kerrottiin tulevan aineistonkeruupäivän aikataulu ja päivän sisältö (liite 2).

Aineiston keräsimme huhtikuussa 2015 Lappeen päiväkotikoulussa. Aloitusajankohdaksi olimme sopineet klo 9.00, jolloin neljännen luokan oppilaat saapuivat kouluun. Saavuimme koululle jo klo 8.30 ja kävimme neljännen luokan opettajien kanssa läpi päivän ohjelman ja sovimme luokkatilan käytöstä sekä herkkutarjoiluun liittyvistä käytännön asioista.

Oppilaat saapuivat luokkaan klo 9. Luokanopettaja avasi päivän ja kertoi lyhyesti mitä aamupäivän aikana tulee tapahtumaan. Paikalla oli meidän lisäksi neljännen luokanopettaja, erityisopettaja, ryhmäavustaja ja lähihoitajaopiskelija. Opettajan puheenvuoron jälkeen me esittelimme itsemme ja jaoimme lapset satunnaisesti kahteen ryhmään, toisessa oli 14 lasta ja toisessa 15 lasta. Työskentelytilana käytimme neljännen luokan omaa kotiluokkaa, jonka jaoimme väliovien avulla kahteen erilliseen tilaan.

Työskentelyn toteutimme siten, että toinen opinnäytetyöntekijä kysyi kaikilta lapsilta ystäviin liittyvät kysymykset ja toinen opinnäytetyöntekijä kysyi kaikilta lapsilta perheeseen liittyvät kysymykset:

Mitä toivot hyvältä ystävältä?

Millainen ystävä saa sinut hyvälle tuulelle?

Millainen ystävä aiheuttaa sinulle pahaa mieltä?

Mitä haluaisit tehdä perheesi kanssa, jos se olisi mahdollista?

Mitkä asiat/tekemiset ilahduttavat sinua, kun vietät aikaa perheesi kanssa?

Nämä toteutettiin aivoriihityöskentelyperiaatteella eli oppilaat kirjoittivat kuhunkin kysymykseen haluamansa määrän vastauksia post-it -lapuille, jotka liimattiin ystävien osalta isoon pahvisydämeen ja perheen osalta isoon pahviseen taloon. Kunkin kysymyksen vastauslaput kerättiin niille varattuihin kirjekuoriin. Molempien teemojen parissa työskenneltiin 20 minuuttia, jonka jälkeen opinnäytetyön-

tekijät vaihtoivat paikkoja ja saimme joustavasti molemmilta ryhmiltä vastauksia kysymyksiimme. Oppilaiden vastauksia ei käyty erikseen läpi. Heille korostettiin sitä, että kaikki heidän vastauksensa pysyvät nimettöminä ja kaikki vastaukset ovat erittäin tärkeitä ja arvokkaita.

Perhe- ja ystäväteeman jälkeen vaihdoimme työkalua ja siirryimme työskentelemään iPadeilla Flinga -sovellusta hyödyntäen. Teknistä apua Flingan käyttöön saimme Lappeen päiväkotikoulun erityisopettajalta. Käytössämme olleet iPadit olivat Lappeen päiväkotikoulun opetusvälineitä. Oppilaat olivat edelleen jakautuneina kahteen ryhmään. Flinga työskentelyyn osallistuvalla ryhmällä jaettiin iPadit ja he kirjautuivat verkkoon sekä opettajan ohjeiden mukaisesti Flinga -sovellukseen. Työskentely tapahtui siten, että opettaja kirjoitti omalla iPadillaan teemoihin liittyvät kysymykset iPadilla. Ne heijastuivat videotykin kautta valkotalulle jonka jälkeen oppilaat kirjoittivat omat vastauksensa omalla iPadillaan. Vastaukset kirjautuivat kysymyksen ympärille mind mapin muotoon. Näin käytiin läpi kaikki harrastuksiin ja terveyteen liittyvät kysymykset:

Mitä harrastat vapaa-ajalla?

Jos kaikki olisi mahdollista, mitä haluaisit harrastaa vapaa-ajalla?

Ketkä istuvat kanssasi päivällispöydässä?

Paljonko kello on kun käyt iltaisin nukkumaan?

Jokaisen kysymyksen vastauksista muodostuneesta mind mapista saimme paperitulosteen. Työskentely kesti 20 minuuttia, jonka jälkeen oppilaat vaihtoivat paikkaa keskenään. Flinga-työskentelyn parina oli vapaa piirtäminen ja herkutelu pop corneilla ja mehulla toisessa osassa luokkaa.

Flinga-työskentelyn jälkeen kiitimme neljännen luokan oppilaita ja opettajia ja siirryimme ensimmäiseen luokkaan. Luokassa oli paikalla 18 lasta, luokanopettaja, erityisopettaja ja ryhmäavustaja. Aloitimme tervehdyssanoilla ja esittelyllä. Palautimme oppilaiden mieliin, miksi olemme tulleet kyselemään heiltä perheeseen, ystäviin ja harrastuksiin sekä terveyteen liittyviä asioita. Tähdensimme myös, että heidän vastauksensa säilyvät nimettöminä ja ainoastaan meidän käytössämme ja ovat meille äärimmäisen tärkeitä ja arvokkaita.

Oppilaat istuivat valmiiksi opettajien tekemissä neljässä pienryhmässä ensimmäisen luokan omassa kotiluokassa. Ensimmäisessä luokassa käytimme ainoastaan post it -lappuja. Vuorotellen esitimme oppilaille kysymyksiä kaikista neljästä teema-alueesta. Oppilaat vastasivat post it -lapuille, jotka liimattiin joko taloon tai sydämeen. Osa oppilaista tarvitsi avukseen kirjurin. Vastausten määrä emme rajoittaneet lukuun ottamatta nukkumaanmenoaikakysymystä, johon sai vastata vain yhdellä lapulla. Emme käyneet vastauksia läpi vaan kunkin kysymyksen vastauslaput kerättiin niille varattuihin kirjekuoriin. Neljäkymmenen minuutin työskentelyn jälkeen oli vuorossa odotettu herkkuhetki, popcornia ja mehua. Kiitimme ensimmäisen luokan oppilaita ja opettajia.

5.7 Aineiston analysointi

Kaikki post it -laput ja Flinga-työskentelystä saadut mind mapit analysoitiin teemoittamalla. Tarkoituksena oli kuvata mitä kustakin teemasta on sanottu. Vastausten lukumäärällä ei ole merkitystä, mikä on oleellista laadullisen tutkimuksen perinteelle (Tuomi ja Sarajärvi 2006, 95). Aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja teemoittelun tarkoituksena on luoda selkeä sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi ja Sarajärvi 2006, 110). Keräämämme aineisto kuvaa hyvinvointiin vaikuttavia ilmiötä lapsen omassa elämismaailmassa lapsen suulla kerrottuna.

Aineiston analysointi aloitettiin käymällä kaikki vastaukset teemoittain läpi. Syntyi kokonaisuuksia siitä, mitä lapset ovat sanoneet perheestä, ystäväistä, harrastuksista ja terveydestä. Teemojen mukaisista kokonaisuuksista määriteltiin tunnusmerkkejä, joiden perusteella luotiin sanallisia kuvauksia lapsen hyvinvointiin vaikuttavista ilmiöistä.

6 Tulokset

Perhe

Ensimmäisessä perheeseen liittyvässä kysymyksessä lapsilta kysyttiin mitä he haluaisivat tehdä oman perheen kanssa. Tähän kysymykseen vastatessaan

lapsille annettiin ohjeeksi kirjoittaa ainakin kaksi toivetta, joista toinen tapahtuisi kotona tai kodin piirissä ja toinen voisi tapahtua aivan missä tahansa. Vastaukset jakautuivatkin selkeästi kahteen tunnusmerkeiltään samanlaiseen ryhmään: kodin piirissä tapahtuviin toiveisiin ja matkustamiseen liittyviin toiveisiin. Vastauksia tuli yhteensä 91 kpl, joista hylättiin yhteensä viisi. Kahdesta vastauksesta ei saanut selvää ja kolme vastausta ei liittynyt millään tavoin aiheeseen. Prosentuaalisesti vastaukset jakautuivat seuraavasti: 70,2 % toiveista liittyi kodin piirissä tapahtuvaan tekemiseen ja 29,1 % liittyivät matkustamiseen sekä vajaat kolme prosenttia tavaroiden saamiseen.

Kotona lapset haluaisivat perheen kanssa esimerkiksi: *olla pihalla koko perheen kanssa ja viettää aikaa iltaa pihalla, mennä uimaan, haluaisin pelata katusählyä iskän kanssa, haluaisin pelata futista perheeni kanssa, haluaisin mennä eväretkelle siskoni kanssa, mennä johonkin kivoihin paikkoihin metsässä, isin kanssa pikku legoilla rakentaminen, haluaisi rakentaa majaa isin kanssa, pelata.* Vastauksista kävi selkeästi ilmi, että kaikenlainen pelaaminen on suosiossa. Liki kolmanneksessa vastauksista mainittiin pelaaminen.

Matkustamiseen liittyviä toiveita olivat esimerkiksi: *kaikkien kanssa avaruuteen, mennä uudestaan perheen kanssa nykiin, isän kanssa huvilaitteisiin, mennä äidin kanssa Tallinnaa, voidas mennä matkalle koko perhen kanssa, haluaisin mennä kummin luokse lontooseen oman perheen kanssa, lähteä lomalle, lähteä minun velipojan nsa menä särknime, mennä mummon ja vaarin kanssa lentokoneeseen.*

Toisessa perheeseen liittyvässä kysymyksessä lapsilta kysyttiin mitkä asiat ilahduttavat, kun perhe viettää yhteistä aikaa. Kysymykseen tuli yhteensä 92 vastausta, joista kolme hylättiin, koska tekstistä ei saanut selvää. Lasten vastauksista nousi selkeästi esille yhteiseen tekemiseen, ruokailuun ja perheen jäseniin liittyviä tunnusmerkkejä. Ruokailuun liittyviä asioita olivat esimerkiksi: *kun äiti alkaa laittaa ruokaa, valmis välipala, yhdessä ruokailu, syödä välipala, ruoka on valmista.* Yhteistä tekemistä kuvasivat esimerkiksi: *pelata perhepeliiä, pelaaminen, pelaan lautapeliä iskän tai äidin kanssa, minua lohduta kun isä tai äiti on pelamasa pelejä tai ola, pelaan jalkapalloa pikkusiskon kanssa, leipoa ja kokata*

äidin kanssa, jutteleminen, yhdessä oleilu. Vastausten perusteella lapset myös mielellään katsovat televisiota vanhempiensa kanssa tai vain oleilevat.

Yhdessä tekemisen tai oleilun tunnusmerkkejä oli kaikkiaan 46 %:ssa vastauksissa. Ruokailuun tai ruokaan liittyviä tunnusmerkkejä oli 19 %:ssa vastauksista. Vastauksissa 21 %:ssa oli nimetty henkilöitä tai lemmikkejä, jotka ilahduttivat. Esimerkiksi: *koira joka nuolee naamaa, eläimet on kivoja ja vanhemmat, veljet, äiti, isä, vanhemmat, mamma, pappa, äiti, isäpuoli, velipuolet, serkut, eno, eläimet, kaikkea mahdollista.* Kaikista vastauksista 14 % oli sellaisia, jotka liittyivät joko kavereihin tai harrastuksiin.

Ystävät

Ystäviin liittyvistä kysymyksistä lapsilta kysyttiin ensimmäiseksi toiveita hyvän ystävän suhteen. Kysymykseen tuli yhteensä 66 vastausta, joista kaksi hylättiin. Hylkäämisperusteina oli, ettei kirjoitetusta tekstistä saanut selvää. Vastauksista erottui selkeästi kaksi tunnusmerkkiä: käyttäytymiseen liittyvät asiat ja ystävän kanssa käytävään vuorovaikutukseen liittyvät asiat. Käyttäytymiseen liittyviä tunnusmerkkejä vastauksissa olivat esimerkiksi: *ottaa mukaan, sellainen joka kohtelee minua hyvin, ei nimittele tai kiusaa, ei ikinä jätä pulaan, leikkiä minun kanssa, minä haluaisin että kaveri tuli yöksi ja oltin uimarannalla.* Ystävän kanssa käytävän vuorovaikutuksen tunnusmerkkejä olivat: *ystävällinen, kiltteyttä, kiltti, reiluutta, huumorintajua, rehellisyyttä.* Kategoriassa muut oli esimerkiksi: *lahjoja, herkkuja paljon karkeja.*

Lasten vastauksissa 59,4 % liittyi selkeästi ystävän käyttäytymiseen. Vuorovaikutukseen liittyviä vastauksia oli kaikkiaan 32,8 %. Vajaat kahdeksan prosenttia lasten vastauksista sisälsi tunnusmerkkejä ystävältä toivotuista lahjoista.

Toisena ystäviin liittyvänä kysymyksenä oli kysymys ystävän niistä ominaisuuksista, jotka tuottavat hyvää mieltä. Kysymykseen tuli yhteensä 68 vastausta, joista yksi hylättiin. Hylkäysperusteena oli se, ettei tekstistä saanut selvää. Lasten vastauksissa oli hyvin selkeästi samoja tunnusmerkkejä kuin hyvään ystävään liittyvissä vastauksissa. Vuorovaikutukseen liittyviä tunnusmerkkejä olivat esimerkiksi: *kohtelias, puhua ystävällisesti, hyvä kuuntelija, ystävällinen, kun tullaan yhteisymmärrykseen, kiva, hauska.* Käyttäytymisen tunnusmerkkejä oli-

vat: ei kiusaa ja ottaa mukaan, ei koskaan ole ilkeä, pyytää ulos leikkimään, sellainen joka kertoo hauskan vitsin, tsemppaa, kutsuu synttärjuhliin, kun ystävä kannustaa ja auttaa.

Lasten vastauksista 62,7 % liittyi selkeästi lasten väliseen vuorovaikutukseen. Käyttäytymiseen liittyviä vastauksia oli 34,3 %. Kolme prosenttia vastauksista käsitteli ystäviltä saatavia lahjoja.

Pahaa mieltä aiheuttavan ystävän ominaisuuksia kysyttiin kolmannessa ystävyteen liittyvässä kysymyksessä. Kysymykseen tuli yhteensä 67 vastausta, joista neljä hylättiin, koska kirjoituksesta ei saanut selvää. Lasten vastauksista tämänkin kysymyksen osalta nousi esille käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen liittyvät tunnusmerkit. Lähes puolet käyttäytymiseen liittyvistä tunnusmerkeistä käsitteli kiusaamista. Esimerkiksi: *jos pakottaa tai kiusaa tai määrää tai haukkuu, josse kiusaa, kiusaa joka päivä, jos ystävä kiusaa, kiusaava, tönii ja kiusaa.* Vuorovaikutukseen liittyviä tunnusmerkkejä olivat esimerkiksi: *valehtelija, semmonen mihin ei voi luottaa, jos suuttuu liian helposti, jos ei kuuntele ja tiuskii, puhuu pahasti, on aina eri mieltä asioista.*

Vastauksista 52,4 % liittyi selkeästi käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen puolestaan 42,9 %. Aiheeseen liittymättömiä vastauksia oli vajaa viisi prosenttia.

Harrastukset

Lasten harrastuksiin liittyviä kysymyksiä oli kaksi kappaletta. Ensimmäiseksi kysyttiin mitä lapset harrastavat? Tähän kysymykseen tuli vastauksia yhteensä 114. Lasten vastauksista 50,8 % kuului johonkin liikuntamuotoon. Urheilulajeista ehdoton suosikki on jalkapallo, jota pelaa vastaajista 12 lasta. Harrastettavien eri liikuntalajien määrä on suuri. Vastauksissa oli peräti 26 eri liikuntalajia. Vastauksia harrastuksista, jotka liittyvät ruoanlaittoon/leipomiseen tai taiteeseen saimme yhteensä 11,4 %. Ylivoimaisesti suosituin yksittäinen harrastus on pelaaminen joko Xboxilla ja iPadilla, puhelimella tai tietokoneella. Tähän saatiin yhteensä 20 (17,5 %) vastausta. Harrastuksia, kuten *töitä, energia juomia tai kuvaan ittee* ei voinut lajitella mihinkään tiettyyn ryhmään. Näitä tämän tyyppisiä vastauksia ei kuitenkaan laitettu hylättyjen vastausten joukkoon. Tämän kaltais-

ten vastausten määrä oli 14,3 %. Yksi lapsi ilmoitti, ettei harrasta mitään. Hylättyjä vastauksia oli 6 (5,3 %).

Toisena harrastuksiin liittyvänä kysymyksenä kysyttiin harrastustoiveita. Tähän kysymykseen saimme vastauksia kaiken kaikkiaan 66. Vastaukset jakaantuivat tasaisesti eikä yksikään haluttu harrastus noussut ylitse muiden. Myös tässä kysymyksessä lapset saivat vastata useamman harrastuksen. Fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät harrastustoiveet jakaantuivat eri liikuntamuotoihin (22 eri lajia), joihin saatiin yhteensä 27 vastausta eli 40,9 %. Musiikki/taide/ruoanlaitto/matkailu harrastukset saivat yhteensä 14 vastausta eli 21,2 %. Eri liikuntaharrastusten ja musiikki/taide/ruoanlaitto/matkailu harrastustoiveiden vastausmäärä oli yhteensä 41 eli 62,1 %. Muut saamamme vastaukset (24,3 %) lasten toiveharrastuksista olivat esimerkiksi: *nukkumista, ostamista ja vloggaamista*. Tämän tyyppisiä vastauksia ei voinut jaotella mihinkään tiettyyn ryhmään (esimerkiksi liikunta), vaan ne pidettiin omana ryhmänä. Hylättyjä vastauksia oli 9 (13,6 %), koska ne olivat epäasiallisia tai niitä ei voinut tulkita.

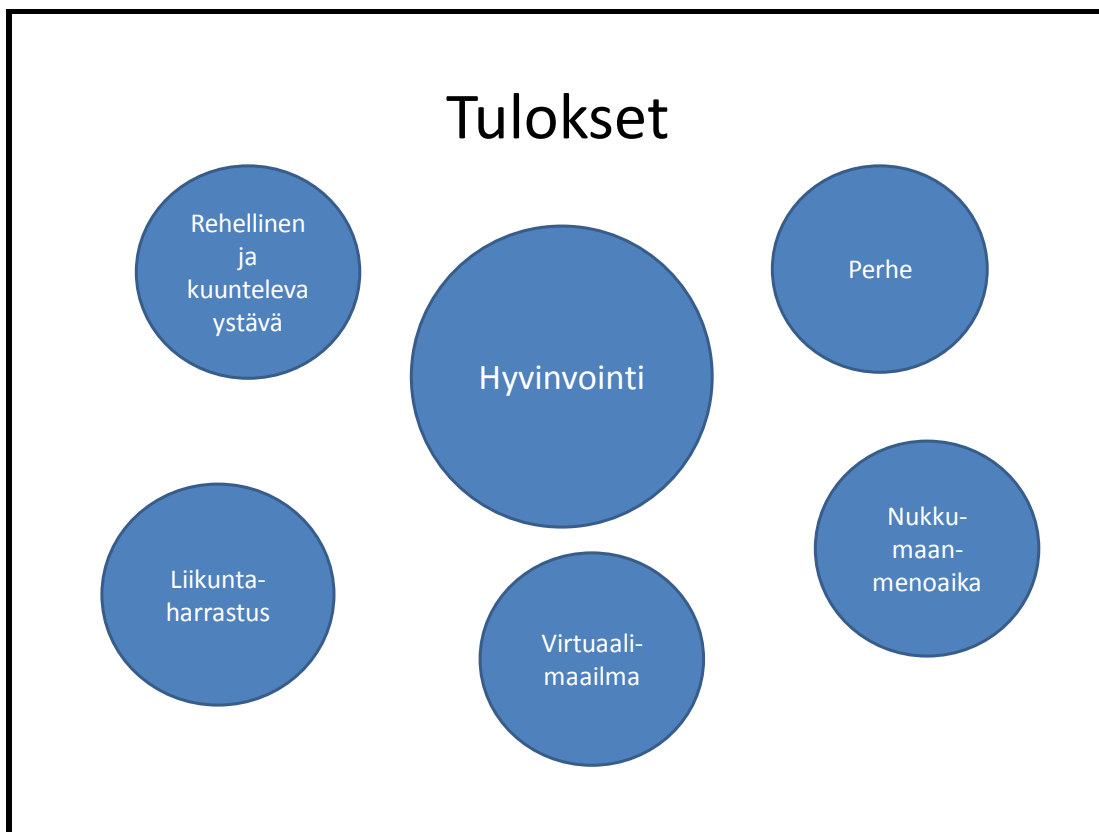
Terveys

Terveyteen liittyviä kysymyksiä oli kaksi kappaletta. Ensin kysyttiin ketkä ruokailivat päivällispöydässä lapsen kanssa. Kaikkiaan vastauksia tähän kysymykseen saatiin 62 kappaletta. Vastaajista 28 (45,2 %) ilmoitti, että samassa päivällispöydässä istuvat ainakin isä ja äiti. Näissä vastauksissa melkein kaikilla oli mainittu myös sisarusten osallistuvan ruokailuhetkeen, ainoastaan kaksi vastaajaa kertoi syövänsä pelkästään isän ja äidin kanssa. Näissä vastauksissa on mahdollista, että vastaajalla ei ole sisaruksia. Neljä vastaajaa (6,6 %) kertoi syövänsä joko isän tai äidin kanssa. Kahdeksan (12,9 %) lapsista ilmoitti syövänsä isän tai äidin ja sisarusten kanssa. Yksi lapsi kertoi syövänsä yhdessä mummin ja serkkujen kanssa. Neljä lasta (6,5 %) kertoi, että istuvat päivällispöydässä perheensä kanssa. Sitä, keitä perheeseen kuuluu, ei ole kerrottu tarkemmin. Vastaajista pelkästään sisarusten kanssa kertoi syövänsä kuusi lasta (9,7 %). Lapsista neljä (6,5 %) ilmoitti syövänsä yksin ja kaksi lasta (3,2 %) kertoi syövänsä ainakin joskus yksin. Yksin syövät lapset olivat kirjoittaneet vastauksensa esitettyyn kysymykseen vaihtoehtoisesti joko ”minä” tai ”syön yksin”.

Viisi vastausta hylättiin, koska niitä ei voinut tulkita lainkaan tai ne olivat epäasi-
allisia.

Nukkumaan menoaika oli toinen terveyteen liittyvistä kysymyksistä. Tämän ky-
symyksen vastaukset olivat osalla vastaajista vaikeasti tulkittavia. Vastauksista
ei ilmennyt tarkkaa nukkumaanmenoaikaa vaan lapset olivat vastanneet kysy-
mykseen suurella haitarilla esimerkiksi ”käyn nukkumaan klo 21-24 tai klo 21-
22.30”. Vastauksia saimme yhteensä 48, koska lapsia luokissa oli yhteensä 47
ovat joku lapsi mahdollisesti vastasi kysymykseen kaksi kertaa. Viimeistään klo
21 nukkumaan käy 43,8 % lapsista. 33,3 % lapsista ilmoitti menevänsä nukku-
maan viimeistään klo 22. Ennen klo 23 nukkumaan menee 10,4 % lapsista.
Viimeistään klo 24 nukkumaan menee 8,3 % lapsista. Kaksi vastausta hylättiin,
koska niitä ei voinut tulkita.

Saamiemme tulosten perusteella kehittämistehtävämme kysymyksiin vastan-
neet lapset toivovat vanhempien seuraa, varsinkin isän leikki- ja peliseuraa toi-
vottiin. Lapset leikkivät ja harrastavat mielellään oman perheen jäsenten seu-
rassa. Oman kodin pihapiiri on lasten mielestä hyvä paikka leikeille ja erilaisille
pallopeleille. Lasten toiveissa toki oli matkoja perheen tai sukulaisten kanssa
huvipuistoon ja ulkomaille. Perheen kanssa yhteinen iltaruoka kuului kaikkien
lasten päivään. Vastausten perusteella suurin osa lapsista kävi nukkumaan ilta
yhdeksän ja kymmenen välisenä aikana. Ystävyysuhteissa lapset painottivat
osallisuutta, että pääsee mukaan leikkeihin. Lasten vastausten perusteella muo-
toutui kuva alakoululaisen hyvästä ystävästä: hän ottaa mukaan leikkeihin eikä
kiusaa sekä on rehellinen ja ystävällinen kaveri. Lapset selkeästi arvostavat
hyviä vuorovaikutustaitoja keskinäisissä ystävyysuhteissaan sekä hyvää käy-
töstä. Hyvän ystävyuden uhkatekijänä on ensisijaisesti kiusaaminen. Lasten
keskinäisissä vuorovaikutussuhteissa paha mieltä aiheuttavat epärehellisyys,
epäluotettavuus ja rumasti puhuminen. Harrastuksista selkeästi suosituin oli
jalkapallo. Liikuntaharrastukset nousivat ykkössijalle myös lasten harrastustoi-
veita kysyttäessä. Liikuntaharrastuksen lisäksi liki kaksikymmentä prosenttia
lapsista kertoi harrastavansa pelaamista virtuaalimaailmassa. Tiivistelmä tulok-
sista on esitetty kuvassa 1 sekä taulukossa 1.



Kuva 1. Tulokset

Hyvinvointiin vaikuttava tekijä	Lapsen ääni
Perhe	<p>Toivotaan yhteistä aikaa perheen kanssa: <i>jutteleminen; yhdessä oleilu; leipoa ja kokata äidin kanssa</i></p> <p>Vapaa-aikaa halutaan viettää yhdessä perheen kanssa kodin piirissä: <i>olla pihalla koko perheen kanssa ja viettää aikaa iltaa pihalla</i></p> <p>Eryteisesti isän seuraa toivotaan: <i>isin kanssa pikku legoilla rakentaminen; haluaisi rakentaa majaa isin kanssa</i></p> <p>Päivällinen syödään perheen kanssa yhdessä.</p>
Rehellinen ja kuunteleva ystävä	<p>Hyvä ystävä ottaa mukaan leikkeihin eikä kiusaa: <i>ottaa mukaan; ei kiusaa; ystävällinen</i></p> <p>Ystävältä odotetaan hyvää käytöstä ja ystävällistä puhetapaa: <i>puhua ystävällisesti, hyvä kuuntelija; kun tullaan yhteisymmärrykseen</i></p> <p>Hyvältä ystävältä toivotaan: <i>rehellisyttä; sellainen joka kohtelee minua hyvin; ei ikinä jätä pulaan</i></p>
Liikuntaharrastus	Jalkapallon pelaaminen on suosituin liikuntaharrastus. Suurin osa harrastustoiveista, 50,8 %, on liikuntaharrastuksia.
Virtuaalimaailma	Suosituin yksittäinen, ei liikunnallinen harrastus, on erilaisten pelien pelaaminen virtuaalimaailmassa.
Nukkumaanmeno-aika	Yleisin nukkumaanmeno-aika on klo 21 – 22.

Taulukko 1. Tulokset

7 Hymypuntari

Lastensuojelulain 12§ mukaan kunnan tai useamman kunnan on yhdessä laadittava lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi sekä lastensuojelun kehittämiseksi ja järjestämiseksi kunnan tai kuntien toimintaa koskeva suunnitelma. Tämä lakisääteinen suunnitelma on väline millä ohjataan, johdetaan ja kehitetään lasten ja nuorten hyvinvointityötä kunnassa. Lapsilähtöisyys on suunnitelman kantava perusajatus, toiminnan keskiössä on oltava koko ajan lapsen ja lapsiperheiden hyvinvoinnin lisääminen. Suunnitelma varmistaa, että kunnan toiminta on tavoitteellista, pitkäjänteistä ja suunnitelmallista sekä yhteistoimintaan ja kumppanuuteen perustuvaa. Suunnitelma on kunnassa sekä niin strateginen kuin konkreettinen toimintaohjelma, joka pitää sisällään kunnan arvopohjan ja vision, konkreettiset tavoitteet ja niitä koskevat linjaukset, painopisteet ja kehittämissuunnitelmat eri vuosille. (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma.)

Lappeenrannan kaupungin hyvinvointiohjelman tavoitteena on mm. lasten ja nuorten yksilöllisen kasvun tukeminen, oman hyvinvoinnin ylläpitämisen kannustaminen sekä vuorovaikutuksen lisääminen kaupungin ja kuntalaisten välillä. Tavoitteena on myös, että asukkaat kokisivat kasvuympäristönsä turvalliseksi sekä heillä olisi varaa valita mieleisiä harrastuksia. (Lappeenrannan kaupungin strategia 2028.)

Lappeenrannan lasten ja nuorten hyvinvointiselonteko V:n tavoitteena on edistää kaikkien lappeenrantalaisten 0-25 -vuotiaiden lasten, nuorten ja heidän perheidensä hyvinvointia. Lasten ja nuorten hyvinvointiselonteko V:n keskiössä on strategian 2028 visio: eloisassa, puhtaassa ja turvallisessa Lappeenrannassa on kaikenikäisten hyvä elää.

Yhtenä tärkeimpänä tavoitteena on varmistaa monitoimijainen yhteistyö, jossa lapset, nuoret ja perheet ovat aktiivisina vaikuttajina itseään koskevassa päätöksenteossa. Lasten ja nuorten hyvinvointiselonteko V:n tavoitteet noudattavat Lappeenrannan kaupungin strategian 2028 visiota ja tavoitteita. Tämän vision saavuttamiseksi strategiassa on neljä erillistä toimenpideohjelmaa (kaupunkirakenne-, hyvinvointi-, elinkeino- ja Venäjäohjelma), joista jokaiselle on asetetut painotukset ja toimenpiteet lasten ja nuorten hyvinvoinnin edis-

tämisen näkökulmasta. Lasten ja nuorten hyvinvointiselonteko V:ssä otetaan huomioon toimenpideohjelmat niin, että jokainen ohjelma edistää lasten ja nuorten hyvinvointia. Toimenpideohjelmiin on haettu monitoimijaisessa yhteistyössä keskeiset asiat, jotka tulee täyttyä jotta ohjelma edistää lasten ja nuorten hyvinvointia. Tämän jälkeen monitoimijainen työryhmä on valinnut tärkeimmät painotusalueet sekä käytännön toimenpiteet, joilla painotukset on saavutettavissa. Lasten ja nuorten hyvinvointiselonteko on samassa aikarytmissä strategiatavoitteiden kanssa, sillä se jaksotetaan valtuustokausien mukaan. (Lappeenrannan lasten ja nuorten hyvinvointiselonteko V 2015 - 2017.)

Lappeen päiväkotikoulusta keräämämme aineiston perusteella lapset harrastavat eniten erilaisia liikuntamuotoja. Kysymykseen ”mitä harrastat vapaa-ajalla?” saimme vastauksia 114, joista 50,8 % liittyi johonkin liikuntaharrastukseen. Eri liikuntamuotojen määrä oli suuri, sillä saimme edellä mainittuun kysymykseen peräti 26 vastausta eri liikuntalajeista. Lasten ja nuorten hyvinvointiselonteossa on tavoitteena saada turvalliset ja esteettömät kulkureitit mm. lasten ja nuorten harrastuspaikkoihin sekä kouluihin. Myös tyhjillään ja muiden jo olemassa olevien tilojen käyttöä pitäisi tavoitteiden mukaan tehostaa. Näiden tilojen käyttö tulisi olla edullista tai maksutonta. Hyvinvointiselonteossa painotetaan myös kolmannen sektorin merkitystä ja kuntalaisten tietoisuuden lisäämistä sen tarjoamista palveluista ja mahdollisuuksista. Esimerkiksi kolmannen sektorin tarjoama harrastetuki on jo olemassa oleva mahdollisuus. Kyselylomakkeeseen tulevien kysymysten pohjautuessa hyvinvointiselonteon tavoitteisiin haluamme nostaa esiin kolmannen sektorin merkityksen ja kaupungin kanssa tehtävän yhteistyön. Haluamme kyselylomakkeessa kartoitettavan lasten liikunnallisten harrastusten paikkoja ja tiloja, eli sitä missä ja minkä toimesta/kenen kanssa lapset liikuntaa harrastavat. Myös lasten tietoisuutta kolmannen sektorin palveluista ja mahdollisuuksista (esimerkiksi: ilmaiset liikuntakerhot, erilaiset jumpat ja salibandy) halutaan kartoittaa. Näihin aihepiireihin liittyvät kysymykset antavat tärkeätä tietoa mm. palveluiden tiedottamisen näkyvyydestä. (Lasten ja nuorten hyvinvointiselonteko V 2015 - 2017.)

Osallisuuden vahvistaminen on yksi Lasten ja nuorten selonteko V:n tärkeistä tavoitteista (Lasten ja nuorten hyvinvointiselonteko V 2015 - 2017). Kaikenlai-

nen yhteinen toiminta lisää osallisuutta ja sitä kautta hyvinvointia. Uhkana osallisuuden vahvistumiselle voi olla pelko kiusatuksi tulemisesta. Jotta lapsi voisi kokea kokonaisvaltaisen turvallisuuden tunteen, olisi mahdolliset uhkakuvat syytä selvittää. Lasten turvallisuuden tunnetta voidaan lisätä mikäli lasten ja nuorten hyvinvointiselonteon toimenpide-ehdotuksen mukaisesti rohkaistaan kaikkia aikuisia ottamaan vastuuta kaikkien lasten hyvinvoinnista.

Kehittämistehtävämme tavoite on lisätä lappeenrantalaisen alakoululaisen hyvinvointia. Teoriatiedon perusteella lapsen hyvinvointi koostuu rakastavasta perheestä, hyvistä ystävistä, mahdollisuudesta harrastaa sekä perustarpeista kuten riittävästä levosta ja ravinnosta. Kehittämistehtävämme tulosten perusteella lapsen hyvinvointia tukee perheen kanssa vietetty yhteinen aika, hyvät ystävät, liikuntaharrastukset, virtuaalimaailma ja nukkumaanmeno-aika. Lappeenrannan kasvatus- ja opetustoimen strategiatyön tueksi olemme saamiemme tulosten perusteella laatineet kysymyksiä, joilla voidaan mitata alakoululaisen hyvinvointia vapaa-ajalla. Kysymyksiä kutsumme Hymypuntariksi.

1. Perhe

Syötkö joka päivä iltaruuan perheesi kanssa?

Keskusteletko iltaisin päivän tapahtumista äidin ja / tai isän kanssa?

Leikitkö ja / tai pelaatko päivittäin äidin ja / tai isän kanssa?

2. Ystävät

Onko sinulla ystävä / ystäviä?

Leikitkö ystävän / ystävien kanssa päivittäin?

Voitko luottaa ystäväsi?

Kuunteleeko ystäväsi mitä sinulla on sanottavaa?

Kiusataanko sinua? Jos kiusataan, niin miten se ilmenee?

3. Harrastukset

Onko sinulla harrastus tai harrastuksia?

Harrastatko liikuntaa? Jos harrastat, niin mitä liikuntaa?

4. Virtuaalimaailma

Pelaatko päivittäin tietokonepelejä?

Paljonko pelaaminen vie päivästäsi aikaa?

Keskusteletko ystäväsi kanssa esimerkiksi WhatsApp:ssa tai jossain muussa virtuaaliympäristössä?

5. Terveys

Onko sinulla nukkumaanmeno-aika?

8 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme teoriaosuudessa olemme esittäneet teoreettisia näkökulmia ja tutkimustuloksia, joiden perusteella voidaan todeta, että lapsi tarvitsee hyvinvointinsa tueksi tiettyjä elementtejä elämäänsä. Erik Allardin mukaan ne ovat having, loving ja being (Allardt 1976). Allardia mukaillen lapsi tarvitsee rakastavat ja huolehtivat vanhemmat, ystäviä, yhteisön, johon tuntee kuuluvansa, mahdollisuuden tulla kuulluksi sekä turvallisuuden tunteen. Hyvinvointiin liitimme myös kiinteästi oman koetun terveyden, mikä sinänsä ei ole kehittämistehtäväsämme merkittävä osa-alue.

Tässä kehittämistehtävässä olemme pyrkineet aidosti kuulemaan lasta ja muodostamaan hänen kertomansa perusteella käsityksen niistä asioista, jotka hänen mielestään kuuluvat esittämiimme hyvinvointiin liittyviin teemoihin. Kehittämistehtäväsämme kerätyn aineiston perusteella muodostuu kuva alakoululaisen arjesta koulupäivän jälkeen. Siihen kuuluu ystävien kanssa leikkiminen, yhteinen ruokailu ja oleilu oman perheen kanssa sekä harrastukset. Liikunta ja erilaiset virtuaalimaailmassa pelattavat pelit ovat osa usean lapsen arkea. Ainaana uhkakuvana lapsen hyvinvoinnille lasten vastausten perusteella näyttäisi

olevan kiusatuksi tulemisen pelko ja kiusaaminen ylipäätään. Tulokset on esitetty tiivistetyssä muodossa kuvassa 1 sivulla 28 sekä taulukossa 1 sivulla 29.

Alakouluikäinen lapsi viettää paljon aikaa ystävien kanssa. Hyvillä ystävyysuhdeilla on tärkeä osa lapsen hyvinvointia tarkasteltaessa. Lasten vastausten perusteella syntyikin selkeä kuva ystävästä, jonka kanssa on mukava viettää vapaa-aikaa. Rehellinen ja luotettava ystävä on se paras ystävä. Jo yksikin hyvä ystävä voi olla lapselle kannatteleva turvaverkko (Junttila 2015, 18 - 28). Jokainen lapsi haluaa kuulua johonkin ryhmään. Kouluikäisellä tämä kyseinen ryhmä on pääsääntöisesti oma koululuokka. Voidakseen luoda ystävyysuhdeita ja päästäkseen oman vertaisryhmänsä jäseneksi lapsi tarvitsee sosiaalisia taitoja, kompetensseja. Näitä sosiaalisten tilanteiden ymmärtämistaitoja, tunteiden ilmaisutaitoja ja tilanteisiin sopivaa käyttäytymistä lapsi harjoittelee kotona, koulussa ja ystäväpiirissä. (Joronen ja Koski 2010, 33 – 35.) Alakoululaisen asema vertaisryhmässä muovaa hyvin pitkälti hänen itsetuntoaan. Vertaiset, ystävät, toimivat peileinä. Mikäli peilistä heijastuva kuva on jatkuvasti negatiivinen, lapsi alkaa uskoa peilautuvaan kuvaan. Pahimmassa tapauksessa ilo katoaa elämästä ja lapsi masentuu. (Pajamäki 2014, 34.)

Lasten vastausten perusteella ystävyysuhdeissa pahaa mieltä aiheutti kiusaaminen. Aineistomme perusteella suuri merkitys on sillä, ettei ystävä kiusaa. Vastauksista ei kuitenkaan selkeästi käynyt ilmi, mitä kiusaamisella tarkoitetaan. Joissakin vastauksista oli mainittu töniminen ja lällättely. Kiusaaminen on aina hyvin henkilökohtainen kokemus, niin kiusatun kuin kiusaajankin näkökulmasta katsottuna (Hurme ja Kyllönen 2014, 129). Kiusaaminen on ilmiö, jolla tarkoitetaan systemaattista yhteen ja samaan lapseen toistuvaa voiman tai vallan väärinkäyttöä, joiden avulla kiusaaja saa yliotteen uhristaan (Hurme ja Kyllönen 2014, 127).

Lieneekö kiusaamisilmiön voimakas esillä olo seurausta siitä, että aiheesta keskustellaan paljon koulussa ja varmasti myös kodeissa. Toisaalta voi olla, että tämän päivän alakoululaiset ovat jo päiväkodissa oppineet kertomaan rohkeasti itseensä kohdistuneista ikävistä asioista, joille on annettu yhteinen nimittäjä kiusaaminen. Systemaattisen kiusaamiseen puuttumisen edellytyksenä on, että esimerkiksi vanhemmat ovat jatkuvasti tietoisia siitä mitä lasten kesken todelli-

suudessa tapahtuu (Hurme ja Kyllönen 2014, 127). Toivottavasti vanhemmilta löytyy kiireisen arjen keskellä aikaa olla läsnä lastensa arjessa ja tarpeen tullen olla tukemassa lasta. Lasten vastausten perusteella yhteistä aikaa voisi kenties olla nykyistä enemmän. Tätä argumenttia puoltaa lasten vastauksista nousseet toiveet vanhempien kanssa vietetystä vapaa-ajasta. Lapset olisivat tyytyväisiä ihan tuiki tavalliseen yhdessä oloon. Tavallisella yhdessä ololla tarkoitetaan lapsen omassa elämisspiirissä tapahtuvaa yhdessä oloa, joka voi esimerkiksi olla yhteistä ulkoilua, liikuntaa tai tv:n katselua.

Perheellä on suuri merkitys lapsen hyvinvoinnille. Nykysuomessa perheiden kulttuuritaustat vaihtelevat. Perhe määritellään aina kunkin kulttuurin mukaisella tavalla. Suomessa perhe määritellään yleisesti sosiaaliseksi yhteisöksi, johon kuuluu vähintään kahden peräkkäisen sukupolven edustajia ja jossa lapsella on keskeinen asema ja perheen kaikilla jäsenillä on yhteisyyden tunne. Perhe on kiinteästi yhteydessä sosiaaliseen ympäristöönsä, ja kaikki mitä lähiympäristössä ja maailmassa tapahtuu heijastuu aina myös perheeseen. (Kronqvist ja Kumpulainen 2011, 121 – 123.)

Perheiden kokonaistilanne heijastuu tietenkin myös lasten mahdollisuuksiin harrastaa. Saamiemme vastausten perusteella voidaan todeta, että lähes kaikilla vastanneilla lapsilla oli jokin harrastus. Se mitä kukin lapsi käsittää harrastamisella on hyvin henkilökohtainen asia. Joillekin tietokonepelit ovat harrastus, toiselle taas liikunta tai käsitöiden tekeminen. Lasten harrastustoiveet liittyivät selkeästi liikuntaan, mikä on erittäin positiivinen asia. Onko kaikilla lapsilla toiveitaan huolimatta kuitenkin tasavertaiset mahdollisuudet harrastaa esimerkiksi liikuntaa? Lapsiperheiden hyvinvointi 2014 -tutkimuksessa todetaankin, että lapsuuden olosuhteilla on huomattava vaikutus lapsen myöhempää hyvinvointiin (Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 212 - 213). Valitettavaa on, että lähes kaikki liikuntaharrastukset ovat maksullisia. Voidakseen harrastaa esimerkiksi joukkuelajeja, on kuuluttava urheiluseuraan, mikä vaatii aina taloudellista panostusta. Edellä mainitussa tutkimuksessa todetaan, että lasten hyvinvointi eriytyy voimakkaasti heidän vanhempiensa sosioekonomisen aseman, terveyden ja koulutuksen sekä taloudellisen tilanteen mukaan. Tutkimustulosten perusteella vanhempien arjen vaikeuksilla on selkeä yhteys lasten hyvinvoinnin epäkohtiin,

mutta ne eivät suinkaan määrittele lapsen hyvinvointia hänen elämänsä aikana. Tutkimustulosten perusteella todettiin, että lapsen hyvinvoinnin kehityksellä on arjen ohjaama suunta, jota ympäristö pystyy vahvistamaan tai heikentämään. (Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 212 - 213.)

Koululla on suuri merkitys lasten liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen, viettävähän lapset suuren osan arkipäivistään koulussa. Lappeen päiväkotikoulussa kiinnitetään huomiota lasten liikkumattoman ajan vähentämiseen. Siellä jokaisella luokalla on oma luokkahuone, mutta niin luokkahuonetta kuin koko koulu muitakin tiloja käytetään hyvin luovasti. He esimerkiksi tekevät erilaisia ryhmitöitä ja projekteja erilaisissa kokoonpanoissa ja tiloissa. Lapset saavat hyödyntää työskentelyyn muun muassa koulun käytäviä ja muita vapaina olevia tiloja. Tämän kaltainen liikkuva työskentely vähentää paikoillaan istumista. Tämä Lappeen päiväkotikoulun opetuksen toimintamalli on osa fyysistä aktiivisuutta mikä lisää pitkäaikaisen istumisen tauottamista sekä liikkumattoman ajan vähenemistä. Muita aktiiviseen työskentelyyn kuuluvia menetelmiä ovat esimerkiksi työskentely välillä seisten, liikkuminen luokkahuoneessa tai lapsia aktivoivien toiminnallisten työtapojen ja opetusmenetelmien, kuten tutkimustehtävien käyttäminen. (Aira ym. 2014.)

Ruutuajan lisääntyminen ja sen runsas käyttö näkyivät voimakkaasti myös tutkimuksessamme. Kysyttäessä mitä lapset harrastavat vapaa-ajalla 20 vastaajaa kertoi harrastukseksi pelaamisen joko Xboxilla ja iPadilla, puhelimella tai tietokoneella. Vanhemmilla on suuri merkitys ja rooli lasten ruutuajan järjeittäjänä. Lapsi ei välttämättä itse pysty arvioimaan ruudun ääressä viettämänsä aikaa ja sen sopivuutta. Vanhempien on tärkeätä tietää ruutuajan haitoista ja merkityksestä lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. (Aira ym. 2014.)

Hyvinvointiin liittyy kiinteästi myös koettu terveys. Terveydellä tarkoitetaan sitä henkilökohtaista kokemusta omasta fyysisestä ja psyykkisestä olotilasta, mikä luo kokemuksen perustarpeiden tyydytyksestä sekä mahdollisuudesta vaikuttaa omaan elämäänsä (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 10 -12). Lapselle tärkeitä koetun terveyden ja hyvinvoinnin tukipilareita ovat uni ja ruoka. Perheen kanssa yhteinen ruokailu näyttää vastausten perusteella toteutuvan useimmissa perheissä. Alakouluikäisen lapsen unen määrän tarpeesta on olemassa suosi-

tuksia. Jokainen lapsi on levon määrän suhteen yksilö, joten siihen ei tässä yhteydessä ole syytä kiinnittää huomiota. Tärkeämpää on vastausten perusteella huomata, että lapsilla on nukkumaanmeno-aika. Lasten hyvinvointia tukemaan ja vahvistamaan tarvitaan aikuisia, jotka huolehtivat perusasioista, kuten yhteisestä lämpimästä ateristiasta ja nukkumaanmenoajasta.

9 Lopuksi

9.1 Pohdinta

Mielestämme saimme koottua kattavan aineiston ja suuri kiitos siitä kuuluu ensimmäisen ja neljännen luokan oppilaille. He olivat aidosti innostuneita ja keskittyivät olennaiseen. Toki molemmissa luokissa oli aluksi muutamalla oppilaalla yritystä pelleilyyn. Suunniteltu aikataulu piti lähes minuutilleen paikkansa. Missään vaiheessa ei tullut turhaa odottelua eikä toisaalta hoputtamista tai kiireen tunnelmaa. Oppilaiden innostuneisuuden ja yhteistyötaitojen lisäksi onnistuneeseen tiedonkeruupäivään vaikutti myös erinomainen yhteistyö Lappeenpäiväkoti koulun henkilökunnan kanssa. He olivat innostuneita ideastamme ja suunnittelemastamme toiminnallisesta päivästä. Oppilaiden myönteisyys ja innostuneisuus uusia oppimiseen käytettäviä toiminnallisia menetelmiä kohtaan antaa varmasti lasten kanssa työskenteleville ammattilaisille ideoita, rohkeutta ja uskallusta kokeilla erilaisia oppimista edistäviä ja kehittäviä menetelmiä.

Kattavan aineiston perusteella saimme esille ne ilmiöt, jotka lapsen omasta mielestä liittyvät hänen vapaa-aikaansa ja tuottavat hyvää mieltä ja näin ollen tukevat hyvinvoinnin tunnetta. Teoreettiseen tietoon peilattuna esille tulleet ilmiöt ovat juuri niitä, joita hyvinvoinnin ulottuvuuksiksi mielletään. Ilmiöt ovat kuitenkin relevantteja siinä kontekstissa, jossa ne ovat tulleet esille. Asettamamme tavoite lappeenrantalaisen alakoululaisen hyvinvoinnin parantamisesta toteutuu välillisesti Hymypuntarin avulla.

Opinnäytetyöprosessi opetti ymmärtämään entistä syvällisemmin mitä lapsilähtöisyys ja lapsinäkökulmaisuus käytännön tasolla tarkoittavat. Omassa työssäni

lastentarhanopettajana termit vilahtelevat erilaisissa suunnitelmissa ja ohjeistuksissa. Opinnäytetyöprosessi herätti minut ajattelemaan nimenomaan lapsilähtöisyyden näkymistä omassa arjen kasvatustyössäni. Lapsilähtöisyys perustuu lapsen tarpeisiin ja toiveisiin, jotka minun kasvattaja pitäisi huomioida. Ammatillisen kehittymisen ja kasvamisen paikka on oppia aidosti kuuntelemaan ja todella kuulemaan lasta.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusluvan haimme Lappeenrannan kasvatus- ja opetustoimelta. Kohde-ryhmämme lasten vanhemmille lähetettiin tiedote, jossa kerrottiin opinnäytetyöstämme sekä pyydettiin suostumus lasten osallistumiseen aineiston keruuseen.

Kehittämistyömme empiirisessä osassa olemme kunnioittaneet lasten ja perheiden yksityisyyden suojaa ja noudattaneet salassapitovelvollisuutta. Kunnioitimme jokaista lasta omana yksilönään ja otimme huomioon heidän henkilökohtaiset voimavaransa. Lappeen päiväkotikoulussa sitouduimme noudattamaan koulun arvoja ja toimintaperiaatteita. Opinnäytetyömme aineiston keruun tuotokset hävitämme asianmukaisesti aineiston analysoinnin, raportin kirjoittamisen ja hyväksymisen jälkeen.

Tutkijoina toimimme opinnäytetyötä tehdessämme hyvän tieteellisen käytännön mukaan. Noudatimme Saimaan ammattikorkeakoulun tunnustamia toimintatapoja sekä käytimme eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, arviointi- ja tutkimusmenetelmiä. Keräämämme aineiston analysoimme objektiivisesti emmekä antaneet omien ennakkokäsitystemme vaikuttaa tekemiimme johtopäätöksiin. Raportissa olevat aineistosta tehdyt suorat lainaukset on valittu siten, ettei niistä voi päätellä kirjoittajan henkilöllisyyttä tai luokka-astetta.

Opinnäytetyö on hyväksymisen jälkeen julkinen ja se tallennetaan ammattikorkeakoulujen yhteiseen Thesus.fi -tietokantaan. Opinnäytetyö luovutetaan Lappeenrannan kasvatus- ja opetustoimen käyttöön. Tulosten pohjalta laatimme kysymyksiä, Hymypuntaria, sekä kehittämistehtävämme tuloksia tullaan käyttämään alakoululaisen hyvinvoinnin edistämiseen ja strategiatyön tueksi. Hymypuntari tulee olemaan osana kyselylomaketta, jota tarpeen mukaan täyden-

netään muiden toimialojen laatimilla kysymyksillä. Tämän lisäksi raporttimme tullaan jakamaan kaikille Lappeenrannan peruskoulujen rehtoreille.

9.3 Jatkotutkimusaiheet

Hymypuntari itsessään on ainutkertainen. Hymypuntarin luomisprosessi sen sijaan on erinomaisesti siirrettävissä erilaisiin kehittämishankkeisiin. Työyhteisön näkökulmasta katsottuna käyttämäämme työskentelytapaa tai käyttämiämme toiminnallisia menetelmiä voisi käyttää tietyn yksittäisen työyhteisön tiedonkulun kehittämiseen. Keskiössä olisivat erilaiset tiedottamisen tavat: sähköinen viestintä, suullinen viestintä, paperille kirjoitetut viestit (laput, viestivihko), työtilan valkotaululle kirjoitetut viestit jne.

Alakoululaisen hyvinvointia voisi jatkossa tarkastella eheytetyn koulupäivän näkökulmasta. Uusi perusopetussuunnitelma tulee voimaan vuoden 2016 alusta lukien ja tulee käyttöön syksyllä 2016. Uuden opetussuunnitelman myötä eheytetty koulupäivä tulee olemaan yhä useamman peruskoululaisen arkea.

Lähteet

Aira, A., Kallio, J. Kantomaa, M., Kulmala, J., Tammelin, T. & Valtonen, M. 2014. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus –tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. Suomen lääkäri-lehti 69, 1871-1876.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Werner Söderström Oy.

Brummer, K. 2005. Lapsuuden normaalikehitys leikki-ikästä nuoruuteen. Teoksessa Aalberg, V., Airas, C., Brummer, K., Brummer, M., Enckell, H., Impiö, P. & Raitasalo, A. (toim.) Lasten ja nuorten psykoterapia. Porvoo: WSOY Oy.

Crivello, G., Camfield, L., Woodhead, M. 2008. How Can Children Tell Us About Their Wellbeing? Exploring the Potential of Participatory Research Approaches within Young Lives. <http://link.springer.com/article/10.1007/s11205-008-9312-x>. Luettu 27.6.2015.

Dunderfelt, T. 1999. Elämänkaari psykologia. 9- 11 painos. Porvoo: WSOY.

Halme, T. 2008. Fyysismotorinen suorituskyky ja sitä selittävät tekijät 3-8 –vuotiailla lapsilla. Jyväskylän yliopisto. LIKES-tutkimuskeskus. Väitöskirja.

Heikkanen, S. & Österberg, M. 2012. Living Lab ammattikorkeakoulussa. Vantaa

Heinonen, H. ja Kuikka, M. 2013. Lapsen osallisuus. Teoksessa Marjanen, P., Marttila, M. ja Varsa M. (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Juva: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hurme, K. ja Kyllönen, T. 2014. Turvassa! Vahvista lapsen turvallisuuden tunnetta ja varaudu vaaratilanteisiin. Juva: PS-kustannus.

Huttunen, J. 2012. Mitä terveys on? http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903&p_haku=Mitä%20terveys%20on. Luettu 22.2.2015

Härkönen, U. 2008. Teorian ja tutkimuskohteen vuorovaikutus - Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria ihmisen kehittämisessä. Julkaisussa Niikko, A., Pellikka, I. & Savolainen, E. (toim.) Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Kirjoituksia Kuninkaankartanonmäeltä. Joensuun yliopisto, Savonlinnan opettajakoulutuslaitos.

Innokylä. <https://www.innokyla.fi/web/malli109565> Luettu 18.2.2015.

Joronen, K. ja Koski, (toim.)A. 2010. Tunne ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluyhteisössä. Tampere: Tampere University Press ja tekijät

Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. EU: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy.

Karlsson, L. & Karimäki, R. (toim.) 2012. Sukelluksia lapsinäkökulmaiseen tutkimukseen ja toimintaan. Suomen kasvatustieteellinen seura. Kasvatusalan tutkimuksia 57. Jyväskylä: PS-kustannus.

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampereen yliopisto, terveystieteen laitos. Tampere.

Koulun hyvinvointiprofiili 2015. Opetushallitus. <http://www10.edu.fi>. Luettu 22.2.2015

Kouluterveyskysely 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015. <http://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen>. Luettu 22.2.2015

Kronqvist, E-L. ja Kumpulainen, K. 2011. Lapsuuden oppimisympäristöt. Eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun. Helsinki: WSOYpro Oy

Kuntastrategian mittarit. 2014. <http://www.kunnat.net/fi/palvelualueet/kuntajohtaminen/strateginen-johtaminen/kuntastrategian-mittarit/Sivut/default.aspx>. Luettu 29.3.2015

Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S.. (toim.) 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Lappeen päiväkotikoulu 2015. <https://peda.net/lappeenranta/peruskoulut/lappeen-koulu>. Luettu 22.5.2015

Lappeenrannan lasten ja nuorten hyvinvointiselonteko V 2015-2017.

Lappeenranta 2028- strategia. Onnellista elämää puhtaan Saimaan äärellä. <http://www.lappeenranta.fi/loader.aspx?id=e4cb9973-6ce5-4f89-9ff1-add41b023f42>. Luettu 2.2.2015.

Lappeenranta 2028- strategian valmistelu. <http://www.lappeenranta.fi/Suomeksi/Palvelut/Paatoksenteko/Strategiat/Lappeenranta-2028--strategia>. Luettu 2.2.2015.

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M.. 2014. Teoksessa Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P., Muuri, A. (toim.). 2014. Suomalaisten hyvinvointi 2014. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Lapsiasiavaltuutettu 2014. Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014. Eriarvoistuva lapsuus. Lasten hyvinvointi kansallisten indikaattoreiden valossa. Lapsiasialtuutetun toimiston julkaisuja 2014:3.

Marjanen, P., Marttila, M. ja Varsa M. 2013. Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Määttä, P. & Rantala, A. 2010. Tavallisen erityinen lapsi. Yhdessä tekemisen toimintamalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nordtouch. Introducing flinga. <http://www.nordtouch.fi/> Luettu 18.2.2015.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pajamäki, T. 2014. Lapsen näkökulma. Teoksessa Hamarus, P., Kanervio, P., Landén, L., Pulkkinen, S. (toim.) Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Juva: PS-kustannus

Pietilä, A-M. (toim.) 2010. Terveiden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus .

Rousu, S. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma. Terveiden ja hyvinvointilaitos. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/toimijat-tyon-tuki-hallinto/hallinto/lasten-ja-nuorten-hyvinvointisuunnitelma-eli-lastensuojelun-suunnitelma> Luettu 2.2.2015

Salo, O. & Tuunainen, K. 1996. Da Capo – alusta uudelleen. Kliininen psykologia. Hämeenlinna: Karisto Oy

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksisiä. Terveiden edistämisen keskus ry: Helsinki

Strandell, H. 2012. Lapset iltapäivätoiminnassa. Koululaisten valvottu vapaa-aika. Helsinki:Gaudeamus.

Tuomi, J. ja Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus sisällönanalyysi. 1 – 4 painos. Jyväskylä: Tammi.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-Kirjat.

Arvoisat vanhemmat

Opiskelemme Saimaan ammattikorkeakoulussa terveyden edistämisen koulutusohjelmassa ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Teemme opinnäytetyötä, mikä käsittelee Lappeenrannan lasten hyvinvointia vapaa-ajalla. Tarkoituksenamme on luoda työnimeä kantava ”hymypuntari”, mikä toimisi Lappeenrannan kaupungin kasvatus- ja opetustoimen strategiamittarina. Hymypuntarin tarkoituksena on kartoittaa lasten myönteisiä kasvu- ja oppimiskokemuksia sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia kaikilla elämän osa-alueilla, kuten harrastustoiminnassa, kotiloissa, kaveripiirissä ja koulussa.

Tarkoituksenamme on jalkautua Lappeen kouluun 27.4.2015. Luokiksi valikoituivat 1D sekä 4. luokka. Järjestämme lapsille erilaisia toiminnallisia pisteitä, joissa pyrimme saamaan lapsen äänen kuuluviin erilaisissa hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Saatujen ideoiden, ajatusten ja mielipiteiden pohjalta laadimme tämän ”hymypuntari” strategiamittarin.

Yhteistyöstä olemme sopineet Lappeenrannan kasvatus- ja opetustoimen perusopetusjohtajan Mari Routin kanssa, myös luokkien opettajat Matti Kähkönen ja Pirjo Leimulahti sekä Anu Räsänen ja Anu Heinonen ovat tietoisia vierailustamme. Yhteistyöstä on sovittu myös Lappeen päiväkotikoulun rehtorin Ville Laivamaan kanssa.

Pyydämmekin suostumustanne siihen, että lapsenne voisivat osallistua järjestämäämme toiminnalliseen tuokioon. Mikäli ette halua lapsenne osallistuvan kyseiseen tuokioon pyydämme teitä ottamaan yhteyttä lapsenne opettajaan viimeistään 2.3.2015 mennessä.

Ystävällisin terveisin

Tiina Kosonen

Sosionomi AMK

tiina.kosonen@student.saimia.fi

Minna Saarela

Fysioterapeutti AMK

minna.saarela@student.saimia.fi

**AINEISTONKERUU LAPPEEN PÄIVÄKOTIKOULULLA MAANANTAINA
27.4.2015 klo 9 - 12**

Tiina Kosonen ja Minna Saarela, YAMK-opiskelijat

klo 9.00 nelosluokka

- toivotellaan hyvät huomenet ja kerrotaan lyhyesti aamupäivän ohjelmasta sekä jakaudutaan kahteen ryhmään
- työskentelemme nelosluokan omissa tiloissa
- ryhmä 1 pohtii ystävyyteen liittyviä asioita ja kirjoittaa ajatuksiaan postit-lapuille
- ryhmä 2 pohtii omaan perheeseen liittyviä asioita ja kirjoittaa ajatuksiaan postit-lapuille
- molemmilla ryhmillä on työskentelyaikaa 20 minuutti, jonka jälkeen vaihdetaan ryhmien aiheet päittäin ja työskennellään uuden aiheen parissa 20 minuuttia
- TAUKO, MAHDOLLISESTI PIENI HAPPIHYPPY

klo 10.00 nelosluokka

- ryhmä yksi aloittaa flinga-työskentelyn, aiheina harrastukset ja terveys
- ryhmä kaksi piirtää ja herkuttelee poppareilla ja sekamehulla
- molemmilla ryhmillä on työskentelyaikaa 20 minuuttia, jonka jälkeen vaihdetaan fyysisesti paikkoja ja jatketaan työskentelyä 20 minuuttia

n. klo 10.45

KIITOS

klo 11.00 ykkösluokka

- alkutervehdysten ja ohjelman lyhyen esittelyn jälkeen aloitetaan työskentely
- lapset ovat omissa normaaleissa pienryhmissään omassa luokkatilassa ja kirjoittavat Minnan ja Tiinan ohjeistuksen mukaisesti ajatuksiaan ystävistä, perheestä, harrastuksista ja terveydestä postit-lapuille
- aktiivista työskentelyaikaa on noin 30 minuuttia, jonka jälkeen rentoudutaan herkuttelemalla poppareilla ja sekamehulla

klo 12.00 KIITOS