

Mutsi lähdetään lenkille?

Liikunta äiti-tytär suhteen vahvistajana

Tii-Anna Vanhanen



Tekijä Tii-Anna Eveliina Vanhanen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Mutsi, lähdetäx lenkille liikunta äiti-tytärsuhteen vahvistajana	Sivu- ja liitesivumäärä 32+1
<p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää onko äitien ja teini-ikäisten tyttärien yhteisellä liikuntaharrastuksella vaikutusta heidän suhteeseensa. Hyvä äiti-tytärsuhde on avoin ja nuori kokee tulevansa kuulluksi. Äiti on erityisen tärkeä tytön itsetunnon kehitykselle. Aikuisen läsnäololla ja esimerkillä on merkitystä.</p> <p>Asennoituminen liikuntaan sekä liikuntatottumusten muodostuminen peilautuvat lapsuuden kodin muokkaamaan malliin, sekä vapaa-ajan liikuntakokemusten jättämään leimaan. Positiiviset kokemukset ja mallit ruokkivat liikunnallisuutta. Liikunnalla on merkittävä rooli fyysisen terveyden kannalta, mutta se vaikuttaa positiivisesti myös psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen.</p> <p>Noin kolmasosa lapsista ja nuorista saavuttaa kansallisen liikuntasuosituksen. Aikuisilla vastaava luku on vain kymmenen prosenttia. Molempien ikäryhmien aktivoiminen on kansanterveyden kannalta merkittävää. Myös sukupolviajattelun näkökulmasta eri-ikäisten ihmisten yhteistoiminnalla saavutetaan merkittäviä elämänlaatua parantavia tekijöitä.</p> <p>Markkinat vastaavat heikosti nuorten intoon liikkua aikuisten lailla omaehtoisesti kuntosalilla tai ohjatuilla tunneilla. Ikärajat rajaavat pääsyn. Vaikka tutkimukset ovat jo pitkään osoittaneet monipuolisen harjoittelun olevan hyväksi myös kasvuikäisille, vanhat myytit ja asenteet elävät edelleen. Oletus on että nuoret liikkujat aiheuttavat häiriötä. Voimaharjoittelun uskotaan olevan haitallista kasvuikäiselle, vaikka useat tutkimukset osoittavat tämän luulon vääräksi.</p> <p>Kaikki tutkimukseen osallistuneet perheet ovat erilaisia, löytyy entinen liikunnan vihaaja, toinen mukavuudenhaluinen, ei lainkaan kilpailullinen, yksi sporttinen ja neljäs erityislapsiperhe. Erilaisuudesta huolimatta kaikissa kirjoitelmissa toistuu kuitenkin samat pääteemat: on yhteistä tekemistä, molemmat tsemppaavat toisiaan, on yhteisiä puheenaiheita, tulee puhuttua, kun ollaan matkalla liikkumaan, tasavertaisuus lisääntyy kahden eri-ikäisen naisen välillä. Kaikki edellä mainitut ovat tärkeitä eväitä ja arvoja nuorelle naiselle, matkalla aikuisuuteen. Tämä on taatusti sidos, joka lujittaa tätä tärkeää ihmissuhdetta!</p> <p>Vaikka neljällä äiti-tytärparilla löydös oli positiivinen, yhteinen liikuntaharrastus vaikutti positiivisesti heidän väleihinsä, ei tuloksesta voi vetää johtopäätöstä, että kaikkien samassa elämänvaiheessa olevien äiti-tytärparien kohdalla tulos olisi yhtä mieltä ylentävä. Tutkimustulosta heikentää pieni otanta.</p> <p>Tutkimuksen sivulöydöksenä ilmeni, että useilla kuntosaleilla ja ryhmäliikuntatunneilla ikärajat estävät nuorten osallistumisen, myös vanhemman kanssa. Etenkin kuntien liikuntatarjonta on erittäin tarkasti ikärajoin rajattua. Tämä seikka kaipaisi jatkoselvitystä ja mahdollisia toimenpiteitä nuoriin liikkujiin kohdistuvien ennakkoluulojen karsimiseksi ja heidän liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi.</p>	
Asiasanat Äiti-tytär-suhde, Liikunnan sosiaalinen merkitys, ikäpolvitutkimus	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Äidin ja tyttären suhteen tausta	2
3	Liikunnan merkitys sosiaalisissa suhteissa	3
3.1	Liikunnan vaikutus hyvinvointiin	3
3.2	Liikuntatottumusten muodostuminen	5
4	Liikuntatottumukset nykypäivänä	5
4.1	Nuorten liikunta	5
4.1.1	Nuorten liikuntasuositukset ja toteutuminen	5
4.1.2	Nuorten liikuntatarjonta	6
4.2	Aikuisten liikunta	7
4.2.1	Aikuisten liikuntasuositukset	7
4.2.2	Aikuisten liikuntatarjonta	8
4.3	Haasteet	8
4.3.1	Drop off	8
4.3.2	Digitalisaatio	9
5	Tutkimustehtävät ja aineistot	9
5.1	Tutkimustehtäväni	9
5.2	Aineistot ja niiden hankkiminen	10
5.3	Narratiivinen tutkimus - Kirjoitelmia äideiltä ja tyttäriltä	10
5.3.1	Vuorovaikutus - ollaan yhdessä ja läsnä	11
5.3.2	Ajankäyttö - kiire syö voimavaroja	12
5.3.3	Roolit – ei enää pelkkä äiti tai tytär	13
5.3.4	Motivaatio - sisäinen energia saa lähtemään liikkeelle	15
5.3.5	Arvot ja asenteet - elämäntapa tarttuu	16
5.4	Havainnot	17
6	Pohdinta	19
6.1	Tutkimuskysymys	19
6.2	Tutkimuksen merkityksellisyys	19
6.3	Miten markkinat suhtautuvat äitien ja tyttärien yhteiseen liikuntaan	21
6.3.1	Onko nuoren edes turvallista liikkua aikuisten malliin?	22
6.4	Eri-ikäiset ihmiset samoissa toiminnoissa	24
6.5	Tutkimuksen luotettavuus	25
6.6	Yhteenveto	26
	Lähteet	28
	Liitteet	

1 Johdanto

Pyysin neljää äiti-tytärparia kirjoittamaan minulle vapaasti apukysymyksiä apuna käyttäen omia ajatuksiaan siitä, mitä yhdessä harrastaminen heille merkitsee ja miten se vaikuttaa heidän suhteeseensa. Kaikki kirjoitukset henkivät positiivista löydöstä! Tällä asialla todella on merkitystä heidän suhteeseensa. Kun liikutaan yhdessä, molemmat näkevät liikunnan kautta toisensa tasavertaisina ja löytyy yhteisiä puheenaiheita. Ei enää ole nalkuttavaa mutsia tai hiljaista teiniä, jonka kanssa ei ole mitään puhuttavaa!

Minua hymyilytti lukiessani tekstejä. Niin ihanan positiivisia, mutta kuitenkin elämänmakuisia ne ovat.

Tässä tutkimuksessa on jotain, joka kaipaisi enemmän näkyvyyttäkin! Työryhmä Kaikenikäisten Suomi (THL, Vaarama 2013) toteaa raportissaan että viime vuosina taloudellisen kestävyuden rinnalle on noussut kysymys sosiaalisesta kestävydestä. Keskeinen aihe tutkimuksessa oli sukupolvien välinen solidaarisuus. Työryhmä toivoi aiheesta vapaata keskustelua ja rohkeitakin ideoita käytännön toimintaan, jotta kaikenikäisille suomalaisille voitaisiin taata mahdollisuus aktiiviseen elämään. Jo yksittäistenkin ihmisten elämänlaadun parantamisella ja terveyden edistämällä on suuri merkitys. Pienistä puroistahan ne virtaavat joetkin koostuvat.

Helsingin Sanomat uutisoi 15.11.2017, kuinka valtava muutos Islantilaisten nuorten hyvinvoinnissa on tapahtunut sen jälkeen kun se säätö lailla alle 16-vuotiaiden kotiintuloajan. Kaikkien alle 16-vuotiaiden tulee olla poissa kaduilta kello 22 mennessä.

”Toinen asia on vanhempien sitoutuminen tarjoamaan terveellisemmän elämän lapsilleen. Vanhemmat sopivat yhdessä säännöistä, joissa he sitoutuvat esimerkiksi olemaan tarjoamatta alkoholia alaikäisille ja viettämään enemmän aikaa lastensa kanssa.” (HS 15.11.17) Tässä lienee sellainen malli, josta Suomenkin kannattaisi ottaa koppi. Mitä nopeammin, sitä parempi. Hyvinvoinnin sivutuotteena saattaisi myös menestys urheilukentillä saada uuden nousukauden, kuten Islannissakin on käynyt!

Meistä jokainen tarvitsee kokemuksen hyvästä äidistä. Suhde kehittyy, kun äiti jaksaa viettää aikaa tyttärensä kanssa, hyväksyy hänet, eikä tarkastele häntä omista tarpeistaan käsin. Hyvä äiti-tytär-suhte on avoin ja nuori kokee tulevansa kuulluksi. Äiti on erityisen tärkeä tytön itsetunnon kehitykselle. Aikuisen läsnäololla ja esimerkillä on merkitystä. (Naistenkartano ry 2017)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää onko äitien ja teini-ikäisten tyttärien yhteisellä liikuntaharrastuksella vaikutusta heidän suhteeseensa.

2 Äidin ja tyttären suhteen tausta

Lapsen ja vanhemman välille syntyy luottamus, kun vanhemmuus on lapsilähtöistä. Kiintymyksen perustana on luottamus. Murrosikä on herkkää aikaa luottamuksen murtumiselle, mutta toisaalta se on myös mahdollisuus, jolloin nuoren persoonallisuus voi muokkautua uudelleen Lapsen varttuessa emotionaalinen huolenpito ja sanallinen vuorovaikutus saavat uutta roolia. (Näre 2010, 43-50).

Tunnekasvatuksen keskeinen tehtävä on antaa lapselle tunne tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi. Tyttöjen kasvatuksessa tunnetyöllä on erityinen merkitys ruumiillisen kehityksen tukemisessa. Tytöt tarvitsevat kunnioitettavaa suhtautumista lähipiiriltään voidakseen rakentaa tasapainoisen suhteen ruumiiseensa. (Näre 2010, 43-50).

Keskeistä on itseilmaisun, itsetunnon ja harkintakyvyn kehittymisen tukeminen. Hyvässä äiti-tytär-suhteessa suhde on avoin ja nuori kokee tulevansa kuulluksi. Tällöin myös kipeistä asioista on helppo keskustella. Äiti on erityisen tärkeä tytön itsetunnon kehitykselle. Mallioppiminen on oppimisen yksi peruspilareista. Aikuisen läsnäololla ja esimerkillä on merkitystä. Naiseuttaan arvostava äiti on hyvä malli tyttärelle. Tytöt ihailevat omia vanhempiaan, erityisesti äitiään. He myös arvostavat arjen sankaruutta. (Näre 2010, 43-50).

Tytöt kehittyvät poikia nopeammin, joten he saattavat kiinnostua ottamaan selvää asioista aiemmin. Teini-ikäiset toivovat huoltajiltaan yhteenkuulumisen ja luottamuksen tunnetta, apua muutoksissa, mutta toisaalta myös autonomian sallimista.

Yksi merkittävä tekijä äiti-tytär-suhteen heikolle laadulle on arjen vaatimukset. Työ uuvuttaa tai työttömyyden tuomat rahahuolet kalvavat. Laatu ei korvaa määrää. Kiireinen, väsynyt ja poissaoleva vanhempi saattaa jäädä etäiseksi ja tällöin nuori kokee helposti jäävänsä yksin. (Näre 2010, 43-50).

Kulttuurissamme on havaittavissa voimakasta ikäjaottelua. Arkea vietetään eniten oman ikäryhmän seurassa, lastentarhasta vanhainkotiin. (Näre 2010, 43-50). Nuori tarvitsee aikuisen läsnäoloa. Nuoren itsetunnon kannalta on merkittävää vanhempien usko lapsensa pärjäämiseen ja läsnäolo silloin, kun nuori sitä tarvitsee. Maailmassa on paljon tietoa, mutta aikaa toisille liian vähän. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, Huovinen 2008, 58)

3 Liikunnan merkitys sosiaalisissa suhteissa

3.1 Liikunnan vaikutus hyvinvointiin



Kuva 1: Liikunta vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Sen vaikutukset näkyvät fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa. (UKK-instituutti 2017)

Asennoituminen liikuntaan sekä liikuntatottumusten muodostuminen peilautuvat lapsuuden kodin muokkaamaan malliin, sekä vapaa-ajan liikuntakokemusten jättämään leimaan. Positiiviset kokemukset ja mallit ruokkivat liikunnallisuutta. Liikunnalla on merkittävä rooli fyysisen terveyden kannalta, mutta se vaikuttaa positiivisesti myös psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. (Lintunen & Rovio 2009, 18-21)

Yhdessä toimiminen kehittää sosiaalisuutta. Parhaimmillaan positiivinen liikunnallinen ja innostava kulttuuri tukee lapsen ja nuoren kasvua ja itsetuntemusta. Vanhemmilla, koululla ja kavereilla on ratkaiseva merkitys. Myös virikkeellisellä ja motivoivalla liikuntaa tukevalla ympäristöllä voidaan saada liikettä aikaan. Fyysisen terveyden lisäksi liikunta auttaa lapsen ja nuoren mieltä kehittymään. Liikuntasuorituksiin liittyy aina sekä onnistumisen kokemuksia että pettymyksiä. Mitä turvallisemmaksi yksilö tuntee olonsa muiden joukossa, sitä avoimemmin ja rohkeammin hän kykenee näyttämään tunteensa ja ilmaisemaan mielipiteensä. (Lintunen & Rovio 2009, 21-22)

Liikunnan merkitykset eivät rajoitu vain kansanterveydellisiin tai taloudellisiin hyötyihin. Liikunnan parissa ihminen kokee monenlaista. Liikunta tuottaa parhaimmillaan elämään sisältöä ja mielekkyyttä sekä elämyksiä ja kokemuksia. Näistä aineksista saa rakennuspalikoita myös identiteetille sekä elämäntapaansa. (Vanttaja ym. 2017, 11)

Sosiaaliteoreettinen näkökulma saattaa olla keino, jolla löytyy vastaus myös liian vähän liikkuvien motivoimiseksi. Sosiaaliteorialla tarkoitetaan koko elämän mittaista prosessia, jonka aikana yksilö omaksuu ympäristöstään tietoja, taitoja, arvoja, normeja, asenteita, uskomuksia, käyttäytymismalleja, tapoja ja merkityksiä. Prosessin aikana elinympäristön kulttuuri ja tavat siirtyvät sukupolvelta toiselle ja yksilöstä tulee yhteisön jäsen. Tämän seurauksena tai sivutuotteena ihmiselle muodostuu myös identiteetti, joka peilautuu elinympäristön vaikutteisiin. Ilman vuorovaikutusta ei tämä ole mahdollista. Ihminen vertailee luonnostaan itseään muihin ja muodostaa käsityksiä itsestään sitä kautta. Jos yhteisö vahvistaa positiivisen liikunnallisen elämäntavan mallia, identiteetti rakentuu tukemaan sitä. (Vanttaja ym 2017, 17)

Nuori, joka elää elämäänsä positiivisen liikuntamallin ympäröimänä ja saa myös muulta yhteisöltä vahvistusta omasta pystyvyydestään ja hyväksytyksi tulemisestaan on suurella todennäköisyydellä myös liikunnallinen. Jos siis pystyisimme vaikuttamaan perheen liikuntakulttuuriin, luomalla puitteita, ja antamalla esimerkkejä sen toteuttamiseen, saattaisimme löytää ratkaisun myös ei niin liikunnallisten perheiden aktivoimiseksi. Täytyy muistaa että liikkumaan aktivoimisen lisäksi myös muut liikunnan hyvää tekevät vaikutukset pääsevät valloilleen.

Koska liikunnallinen identiteetti on altis muutoksille, ei peli ole missään vaiheessa menetetty. Lapsena liikkumaton saattaa löytää myöhemmässä vaiheessa liikunnallisuutensa. Ihminen muodostaa kokemustensa myötä jatkuvasti uusia käsityksiä itsestään. Onnistumisten, oivallusten ja positiivisten kokemusten kautta liikunnallinen identiteetti saattaa muuttua positiivisempaan suuntaan. (Vanttaja ym 2017, 18) Merkittävään rooliin asettuu näin ollen myös muut liikkujat ja liikunnan ammattilaiset. Liikkumattomuuden jäljillä- tutkimuksessa ilmenee että valtaosa vähän liikkuvista teini-ikäisistä tytöistä katsoo liikunnanopettajan tai liikuntaseuran vähentäneen merkittävästi heidän liikuntakiinnostustaan. (Vanttaja ym 2017, 76). On siis äärimmäisen tärkeää muistaa miten kohtaamme ja kohtelemme niitä, jotka eivät heti ensimmäisellä kerralla tunnukaan pystyvän kaikkeen tai kokevat olonsa ulkopuoliseksi.

3.2 Liikuntatottumusten muodostuminen

Useissa tutkimuksissa (Palomäki, Mehtälä, Huotari & Kokko 2016, 41-46, Kuusinen & Lindholm 2017, 11-14) on havaittu että sosiaalinen tausta vaikuttaa voimakkaasti terveyskäyttäytymiseen. Jo varhaisina vuosina perheen liikuntakulttuuri luo pohjaa myöhempien vuosien liikuntakäyttäytymiselle. Lohdullista on, että käyttäytymismalliin vaikuttavat myös muut ympäristötekijät. Ystävät, koulu ja vapaa-ajan elinpiiri myös osaltaan muokkaavat nuoren ajattelumaailmaa ja suhtautumista. Myös tässä tekemässäni pienoistutkimuksessa äidin asenteen ja suhtautumistavan muutos vaikutti ja muokkasi suoraan myös tyttären suhtautumista positiivisempaan suuntaan.

Liitu-tutkimuksessa on todettu sekä vanhempien että kavereiden sosiaalisen tuen vähenvän nuorten iän karttuessa. Äidit tukivat useammin tyttöjen liikuntaa. Vanhempien antama taloudellinen tuki vaikuttaa säilyvän ennallaan 15 ikävuoteen asti. Kavereiden kanssa yhdessä liikkuminen on nuorten suosiossa, mutta vanhempien sosiaalisella tuella on vielä merkittävämpi rooli. Sosiaalisella tuella on merkittävä rooli nuorten liikuntaaktiivisuuteen. (Palomäki ym. 2016, 41-46) Vanhemmat tukevat lastensa harrastusta mm. valmentamalla, kuskaamalla ja maksamalla harrastusmaksuja. Harva vanhempi kuitenkaan harrastaa fyysisesti lapsensa kanssa. Tällaiselle saattaisi olla enemmänkin tilausta, mutta markkinat eivät oikein osaa vastata kysyntään tältä osin.

4 Liikuntatottumukset nykypäivänä

4.1 Nuorten liikunta

4.1.1 Nuorten liikuntasuosituksien toteutuminen



Kuva 2: Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä julkaisi Fyysisen aktiivisuuden suosituksen kouluikäisille 7–18-vuotiaille vuonna 2008.(UKK-instituutti 2017)

Liitu-tukimuksessa selvitettiin lasten ja nuorten liikuntasuosituksen toteutumista. Tulokset osoittavat että vain noin kolmasosa lapsista ja nuorista saavutti liikuntasuosituksen eli liikkui reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia joka päivä. Pojat saavuttivat tavoitteen useammin kuin tytöt. Pojat myös liikkuvat tyttöjä reippaammin. Iän lisääntyessä aktiivisuus vähenee sukupuolesta riippumatta. (Jyväskylän Yliopisto 2016)

THL:n kouluterveyskyselyn (THL, 2017) mukaan nuorten tyttöjen liikunta on vähentynyt entistään aikavälillä 2015 -2017.

4.1.2 Nuorten liikuntatarjonta

Nuorille on tarjolla runsaasti ilmaista tai edullista liikuntaa. Kunnat ja urheiluseurat tarjoavat nuorille mahdollisuuden harrastaa edullisesti. Myös yksityinen sektori tarjoaa nuorille liikuntapalveluita. Kunnat ovat jo pitkään edistäneet laajasti lasten ja nuorten harrastustoimintaa muun muassa liikuntapaikka-, nuoriso- ja kulttuuritiloja rakentamalla ja ylläpitämällä. Monet tiloista ovat jo maksutta lasten ja nuorten käytössä. Lisäksi kunnat avustavat myös kansalaisjärjestöjä, yhdistyksiä ja seuroja, jotka edistävät lasten ja nuorten harrastamista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 14-15)

Tämä tarjonta ei kuitenkaan luo mahdollisuuksia aikuisten ja nuorten yhteiselle liikkumiselle. Monet nuoret haluaisivat osallistua myös aikuisten liikuntatarjontaan tai käydä kuntosalilla, mutta ikäraajat estävät sen. Omaehtoisen liikunnan merkitystä ei myöskään sovi unohtaa. Ikävä kyllä, kuten muukin aktiivisuus, omaehtoisen liikkumisen määrä pienenee murrosikäen saavuttaessa. Enää vajaa kolmannes 15-vuotiaista (31%) liikkuu paljon omaehtoisesti, kun vielä esimerkiksi 11-vuotiailla tulos on 57%. (Suomi, K, Mehtälä, A & Kokko, S 2016, 25)

Ohessa muutamia esimerkkejä kuntien liikuntatarjonnasta.

Turku

Mihi.fi tarjoaa rentoa, monipuolista ja maksutonta liikuntaa Turun seudulla asuville 13–19-vuotiaille nuorille. Joka viikko ohjelmassa on alueellisesti noin 80 liikuntavuoroa ja 20 eri joukkue- ja yksilölajia, kuten koripalloa, joogaa ja kiipeilyä. Mukaan voi tulla milloin vain eikä aiempaa kokemusta lajista tarvita – ei ennakoilmoittautumisia! (Turun kaupunki 2017)

Helsinki

FunAction- harrasteliikunnan tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen liikuntamahdollisuus kaikille nuorille (13 – 17 vuotiaat) tuottamaan iloa ja virkistystä eri liikuntalajien ja ystävien seurassa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita. Liikunta on monipuolista ja hauskaa ammattitaitoisen liikunnanohjaajan tai seurojen lajiohjaajien johdolla. Vuonna 2009 startannut FunAction -toiminta vakiintui liikuntaviraston vakinaiseksi toiminnaksi vuonna 2014. (Liikuntavirasto Helsinki 2017)

4.2 Aikuisten liikunta

4.2.1 Aikuisten liikuntasuositukset

Aikuisille (18–64-vuotialle) suunnatun liikuntapiirakan mukaan kestävyyskuntoa voi parantaa liikumalla viikoittain vähintään 2 t 30 minuuttia reippaalla tai 1 t 15 minuuttia rasittavalla tasolla. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään 2 kertaa viikossa. Terveyttä edistää liikunta, joka vastaa teholtaan reipasta kävelyä ja kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Suositellun liikunnan vähimmäismäärän voi siis koota useista vähintään 10 minuutin yhtäjaksoisista liikuntakerroista. (UKK-instituutti 2017)



Kuva 3: Liikuntapiirakka aikuisille (UKK-instituutti 2009)

UKK-instituutin tutkimuksen mukaan keskimäärin joka kymmenes suomalainen saavuttaa terveysterveystasosuosituksen. (THL 2014, 2)

4.2.2 Aikuisten liikuntatarjonta

Liikuntatarjontaa aikuisille on runsaasti. Urheiluseurat, kunnat, sekä yksityinen sektori tarjoavat lähes kaikkea mitä aikuisväestö vaan haluaa ostaa. UKK-instituutin teettämän kyselyn mukaan 2009-2010 suosituimpia liikuntamuotoja 19-65-vuotiaiden keskuudessa olivat kävelylenkkeily, pyöräily, kuntosaliharjoittelu, hiihto, sekä juoksulenkkeily. (UKK-instituutti 2010)

Myös erilaiset ryhmäliikuntatunnit, joogasta, tanssitunteihin ja toiminnalliseen harjoitteluun ovat erittäin suosittuja. Lenkkeilyharrastuksen suosion myötä myös erilaiset ohjatut juoksulenkit ovat saavuttaneet aikuisväestön suosion. Itsekin ohjaan tällaisia juoksuryhmäjä ja kävijämäärät nousevat parhaimmillaan viiteenkymmeneen per ryhmä. Edullisempaa tarjontaa löytyy luonnollisesti kuntien ja kansalaisopistojen tarjonnasta ja hintavimmat ovat yksityisten tarjoamia erikoislajeja, kuten tanssi ja jooga. Liikunta-ala on ollut hyvässä nousussa jo useamman vuoden ajan. Kuluttajat ovat siitä kiinnostuneita ja valmiita maksamaan laadukkaasta tuotteesta.

4.3 Haasteet

4.3.1 Drop off

Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko avaavat raportissaan Hiipuva liikunta nuoruusiässä *drop off* ilmiötä, joka tunnetaan myös murrosiän liikunta-aktiivisuuden vähenemisenä.

Tutkimuksen mukaan liikunta aktiivisuus väheni selvästi iän myötä. Liikunnan vähenemistä alkaa esiintyä jo 11-vuotiaasta alkaen. 15-vuotiaista tytöistä enää joka kymmenes liikui suositusten mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä. Samassa ikäryhmässä osallistuminen urheiluseuratoimintaan vähenee. Ilmiötä kutsutaan *drop outiksi*. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg, & Kokko, 2013, 5)

4.3.2 Digitalisaatio

Ruutuaika on tutkimusten (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng, & Hämylä, 2016, 13-15, THL 2017) mukaan lisääntynyt viime vuosina. Lähes kaikki nuoret ovat jonkin ruudun ääressä päivittäin. Ruutuaikaan lasketaan kuuluvaksi television katselu, tietokoneen käyttö sekä kännykkä- ja konsolipelien pelaaminen. Yli neljän tunnin ruutuaika arkisin koulupäivinä on katsottu jo ongelmalliseksi. Tuon rajan ylittää noin neljäsosa yläasteikäisistä sekä lukiolaisista

Internetissä vietetty aika on usein myös sosiaalista kanssakäymistä. Netissä olo ei merkitse yksinomaan eristäytymistä. On kuitenkin huomioitava, että aina mukana olevien kännyköiden tai tablettien seuraaminen lisää huomaamatta ruutuaikaa.

Noin puolella nuorista ruutuaikasuositus ylittyy vähintään viitenä päivänä viikossa. Vanhempien suhtautuminen lastensa ruutuaikaan on muuttunut aiempaa vapaammaksi eli rajoituksia asetettiin harvemmin kuin ennen. (THL 2017)

11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista noin puolet omistaa liikuntaa mittaavan älypuhelinsovelluksen ja noin joka neljäs varsinaisen liikuntamittarin, kuten sykemittarin tai urheilukellon. Huomattavasti harvempi käyttää niitä aktiivisesti. Liikunnan seurantalaitteita tai sovelluksia käyttävä lapsi tai nuori on keskimäärin liikunnallisesti aktiivisempi ja istuu vähemmän kuin muut lapset ja nuoret. (THL 2017, Kokko ym. 2016, 13-15)

5 Tutkimustehtävät ja aineistot

Tässä luvussa kuvaan tutkimuksen tärkeimmät tehtävät. Lisäksi kerron miten, milloin ja keneltä tutkimuksessa käytetyt aineistot on hankittu.

5.1 Tutkimustehtäväni

Tutkimuksessani halusin selvittää, millaisia vaikutuksia yhdessä liikkumisella on äitien ja teini-ikäisten tyttärien suhteeseen. Pyysin neljää (4) äiti-tytär paria kirjoittamaan minulle, kesällä 2017, vapaasti apukysymyksiä apuna käyttäen omia ajatuksiaan siitä, mitä yhdes-

sä harrastaminen heille merkitsee ja miten se vaikuttaa heidän suhteeseensa. Halusin antaa kirjoituksiin vapaat kädet, jotten liikaa johdattelisi kirjoittajia mihinkään suuntaan, vaan he saivat spontaanisti nostaa esille tärkeäksi kokemiaan asioita. Tutkimusmenetelmäksi valitsin tarinatutkimuksen, narratiivisen tutkimusmenetelmän.

Halusin tutkimuksellani tarkistaa aiemmat havaintoni yhdessä liikkumisen positiivisista vaikutuksista. Osallistujien kokemuksia on vaikea selvittää havainnoinnin keinoin. Havainnointia täydentääkseni halusin kuulla osallistujien omia kokemuksia ja tuntemuksia. Lisäksi olin aktiivisessa vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa.

Kirjoituksia kertyi kahdeksan (8) kappaletta. Kaikki vastaajat suhtautuivat tutkimukseen osallistumiseen myönteisesti.

5.2 Aineistot ja niiden hankkiminen

Työskentelen ryhmäliikunnanohjaajana Kaarinan kaupungin liikuntapalveluiden alaisuudessa. Tutkimukseen osallistuneet parit ovat osallistuneet vuonna 2016-2017 yhdessä ja erikseen erilaisiin ryhmäliikuntatunteihin. Tuntien sisällöt ovat vaihdelleet tehokkaista intervallitunneista rauhallisempiin kehonhuoltotunteihin. Lisäksi osa on käynyt ohjatuissa juoksureeneissa.

Ajatus opinnäytetyön aiheesta heräsi, kun ryhmissäni alkoi liikkua yhdessä useampi äiti ja teini-ikäinen tyttö (tytöt tällöin 14-16-vuotiaita). Mielenkiintoni heräsi havaintojeni perusteella. Huomioin miten ujoista tytöistä kuoriutui reippaita ja aktiivisia liikkujia ja miten vattomasti tytöt sulautuivat aikuisten naisten joukkoon. Kaikilla tytöillä oli vaarana drop off, eli jokainen oli vailla liikuntaharrastusta, joko pitkäaikaisen harrastuksen lopettamisen takia, tai muuten vaan säännöllisen liikunnan puuttuessa kokonaan. Kolme neljästä äidistä olivat aiemmin aktiivisia kävijöitä ryhmissäni ja he saivat tytöt houkutelua mukaansa jumppaan. Yhdessä tapauksessa aloitteentekijä oli tytär, johon tutustuin koululiikunnan parissa ja koulussa järjestettävässä liikuntakokeilukerhossa.

5.3 Narratiivinen tutkimus - Kirjoitelmia äideiltä ja tyttäriltä

Narratiivisen tutkimuksen ydin ja lähtökohta on kertomusten analysointi. Kertomukset toimivat tiedon välittäjinä ja tuottajina. Tarinankerronta on retorisesti voimakas väline. Tässä tutkimuksessa tarkoitus oli antaa tutkimukseen osallistuville vapaus itse kertoa mikä on

ollut heille tärkeää ja miten he ovat asioita kokeneet. Koska tarinan kertojina toimivat kirjoittajat itse, sitä kutsutaan subjektiiviseksi elämäkerraksi. (Hirsijärvi 2007, 213-2014). Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden äiti-tytärparien lähtökohdat olivat erilaiset, liikunnallinen tausta ja suhtautuminen liikuntaan vaihteli melkoisestikin. Myös kirjoitukseen annetut raamit olivat väljät. Näistä seikoista huolimatta kirjoitelmat olivat hyvinkin paljon toistensa kaltaiset.

Olen koonnut aineistoista otsikoihin pääteemoja, jotka nousevat esiin kaikissa tai useissa kirjoituksissa. Otan esiin myös asioita, joiden havaintojeni perusteella oletinkin nousevan esiin. Jokaisen kappaleen alussa avaan lyhyesti otsikon teoriaa, sitä seuraa lainaukset kirjoitelmista ja lopuksi kirjoitan omia pohdintojani aiheesta.

Kirjoitelmat on koodattu osallistujan lukumäärän mukaan numeroiksi 1-8. Numeroinnin lisäksi käytän tunnuksia ä(äiti) ja t(tytär) kuvaamaan kirjoittajan roolia.

Identiteetin suojaamiseksi olen muuttanut kirjoitelmissä mainitut nimet roolin mukaan äidiksi, tai tyttäreksi, riippuen siitä, mihin kirjoituksessa viitataan.

Työskentelin kirjoitelmien parissa pitkään. Luin niitä yhdessä ja erikseen. Korostuksilla ja värikoodauksella muokkasin teksteistä löytyneitä samankaltaisuuksia jotka lopulta keräsin merkityksellisimmiksi nousseiden pääotsikoiden alle.

5.3.1 Vuorovaikutus - ollaan yhdessä ja läsnä

Vuorovaikutustaidot tarkoittavat kykyä ja halua vaihtaa ajatuksia, kokemuksia, mielipiteitä tai tekoja toisten kanssa ja toimia yhdessä. Keskeistä on vastavuoroisuus, se että molemmat tai kaikki osapuolet antavat panoksensa yhteiseen keskusteluun tai tapahtumaan. (Suomen mielenterveysseura 2017).

Yhdessä tekeminen myös säilyttää yhteyden varsinkin murrosiässä jolloin kuuluukin tapahtua irtiottoja. Se on luonteva ja arkipäiväinen tapa olla yhdessä. (1/ä).

Arkiset puuhut kunniaan! Yhteiset mielenkiinnonkohteet ja kokemukset lisäävät luontevasti jutunaiheita ja tekevät keskusteluista kepeitä. Vuorovaikutus paranee, kun sitä harjoittelee. Yhdessä tekeminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Välillä äidit saattavat olla hukassa yhteyden luomisen kanssa. Äideille on sisäänrakennettu huoli lapsensa hyvinvoinnista. Kun ei toisesta saa otetta, huoli kasvaa. Kun vuorovaikutus tökkii, ja on vaikea

jutella, joutuu tulkitsemaan toisen sanattomia viestejä. Tämä taas voi johtaa väärin tulkintoihin ja sitä kautta ristiriitoihin. Pahantuulinen, tiuskiva tai puhumaton murrosikäinen saattaa viestiä olemuksellaan omaa tarvettaan tulla kuulluksi ja huomatuksi. Kuulumisten vaihtaminen ovat nuorelle viesti siitä, että hänestä välitetään ja hän on tärkeä.

Sekä äidit että tyttäret korostivat juttelun tärkeyttä teksteissään. Irtiotto kuuluu asiaan, mutta yhteys täytyisi silti pyrkiä säilyttämään. Rutiinit luovat toistuvuutta ja sitä kautta turvallisuuden tunteen arkeen. Aina ei tarvita suuria tekoja. Kaikissa teksteissä juttutuokioihin suhtauduttiin positiivisesti.

Äiti on monelle murrosikäiselle tytölle luonteva keskustelukumppani. Voidaan jutella naisten juttuja. Monelle äiti on vielä aikuisenakin se ihminen, johon on helppo luottaa ja jolle voi kertoa vaikeistakin asioista. Lukiessani Tuula Vainikaisen kirjaa, äidit ja aikuiset tyttäret- matkalla ymmärrykseen (2009), joka sekin oli koottu kirjoitelmista, huomasin miten monessa tekstissä korostui se, kuinka tärkeä on äidin ja tyttären välinen suhde, ehkä yksi koko elämän tärkeimmistä ihmissuhteista.

Usein pienetkin eleet ja toista tukeva ilmaisu riittää. Kannustavat ja rakentavat tunteet ovat yhtä tärkeitä oman itsen kuin toisten kanssa. Jos on kovin itsekriittinen tai kielteinen itseään kohtaan, negatiivisia tunteita ja ajatuksia tulee helposti kohdistaneeksi myös toisiin. Kielteisiä malleja ja tunteita on mahdollista oppia huomaamaan ja korvaamaan niitä rakentavammilla ja myönteisemmällä vaihtoehdoilla. (Suomen mielenterveysseura 2017).

Se tuo lisää yhteistä sisältöä ja mielenkiintoisia keskusteluja elämäämme. On mukava jumpan jälkeen yhdessä jutella jumpan sisällöstä, vaikeustasosta ja kappaleista. Välillä myös motivoimme toisiamme lähtemään yhdessä jumppaamaan. (3/ä)

Jumpan jälkeen voidaan puhua vaikka tunnin musiikeista tai sarjoista. Mitkä olivat vaikeita mitkä taas kivoja tai hauskoja? (4/t)

Jos lähtee koirien kanssa lenkille kanssa niin aika hurauttaa nopeammin ja huomaat, että oletkin jo lähtöpaikassa... No koiristakin saa kivaa lenkkiseuraa he ovat aina valmiina ulos, mutta aika menee paljon hitaammin ilman juttelukaveria, toki koirien kanssa saa keskustella, mutta keskustelu saattaa olla aika yksitoikkosta. (2/t)

5.3.2 Ajankäyttö - kiire syö voimavaroja

Arki on usein kiireistä ja kalenteri täynnä. Kiire tai aikapula nousee usein esiin, kun puhutaan perheiden ajankäytöstä tai sen ongelmista. Väestöliiton teettämän perhebarometrin

mukaan 40–47 prosenttia työssäkäyvistä vanhemmista kertoi työn tai työkiireiden haittaavan perhe-elämää. (Miettinen, A & Rotkirch, A 2012, 21). Yhteinen liikuntahetki on tehokasta ajankäyttöä. Moni vanhempi tuskastelee sitä että lasten harrastusrumban pyörittämisen jälkeen aikaa ei enää jää omaan liikkumiseen.

Kun yhteisestä liikuntahetkestä tulee osa arkea, se on luonnollinen osa viikon kulkua, jota alkaa jo odottaa. Juttuhetkistä tulee tapa, ja luonteva osa yhdessäoloa. Autossa istuessa ei ole muita häiritseviä tekijöitä, ei pakollisia tehtäviä, eikä muita ihmisiä. On aikaa kysyä ja ennen kaikkea kuunnella. Kirjoituksista voi tulkita, että molemmat osapuolet ovat kokeneet yhdessä liikkumisen mielekkäänä.

Mukavaa liikkua yhdessä samanaikaisesti koska sitten jää iltaan muutenkin enemmän yhteistä aikaa.. (5/ä)

Mielestäni yhdessä liikkuminen lähentää entisestään välejä. Jumpassa nyt ei paljoa ehdi vaihtamaan päivän kuulumisia mutta matkalla jumppaan tai vaikka yhteisellä kävelyllä ehtii juttelemaan. (5/ä)

5.3.3 Roolit – ei enää pelkkä äiti tai tytär

Liikunnan aikana saattaa nähdä toisen erilaisessa valossa, kuin kotona. Roolit vaihtuvat ja asetelma ei ole samanlainen äiti kasvattajana ja huolehtijana ja lapsi omalla paikallaan. Roolit tasavertaistuvat. Tehdäänkin asioita naisina, liikuntakavereina. Ollaan ylpeitä toisen tekemisistä ja nauretaan kummelluksille. Yhteiset kokemukset auttavat näkemään toisen uudessa valossa. Saattaapa oppia toisen luonteestakin jotain uutta, mitä ei kotona ole huomannutkaan.

Empatiaa tarvitaan kaikissa ihmissuhteissa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Empatia on ihmisten tunteiden, tarpeiden, viestien ja tavoitteiden tunnistamista ja huomioimista sekä niihin vastaamista. Empaattinen vuorovaikutus sisältää myös kyvyn tulkita sanattomia viestejä ja kehonkieltä. (Mielenterveysseura 2017)

Yhdessä tekeminen vaatii osallistujiltaan yhteistyökykyä. Joukossa jokaisella on oma paikkansa ja roolinsa. Tämä vaatii luottamusta, jonka avulla tulee myös itse ymmärretyksi. On tärkeää saada tuntee olevansa osa yhteisöä ja kokea hyväksyntää. Lisäksi tarvitaan kyky sovittaa yhteen erilaisia näkemyksiä. (Mielenterveysseura 2017)

Meistä on tullut läheisiä lenkkikavereita ja yhteinen harrastus yhdistää todella. Lenkin aikana ei todellakaan paljon puhella, mutta matkojen aikana sitten. Minusta tuntuu myös, että äitinä olen parempi, kun omalla esimerkillä ja seuralla olen voinut saada häntäkin enemmän liikkumaan. (7/ä)

Meillä on aina ollut todella hyvät välit tyttäreni kanssa, yhdessä liikkuminen tuo jokaisesta esiin luonteenpiirteitä, joita ei ole tullut huomanneeksi aiemmin. Ymmärtämys miksi toinen reagoi tietyllä tavalla esim väsyneenä auttaa sitten arjessakin. (7/ä)

Hienoa on myös kun yhdessä käydään ryhmissä, joissa on muitakin ihmisiä ja pikku hiljaa tutustutaan porukkaan ja alkaa muodostua tuttavapiiri joka liittyy vain liikuntaan. On eri-ikäisiä ja eritasoisia liikkujia ja heidän saavutustensa seuraaminenkin on opettavaista. (7ä)

Kerron aina jos jossain muussa yhteydessä olen päässyt kokeilemaan jotain uutta ja joskus sitten kokeillaankin sitä yhdessä. (7/ä)

*“Sinä opetat heidät lentämään, mutta he eivät lennä sinun lentoasi.
Sinä opetat heidät unelmoimaan, mutta he eivät unelmoi sinun unelmaasi.
Sinä opetat heidät elämään, mutta he eivät elä sinun elämäsi.
Kuitenkin, joka lennossa, joka elämässä, joka unelmassa,
säilyy aina jälki suunnasta jonka opetit.” (Äiti Teresa)*

Äidit kasvattaa. Äidit neuvoo. Äidit huolehtii ja pelkää aina pahinta. Tämä kaikki saattaa ärsyttää itsenäistyvää nuorta. Siitä huolimatta ohjata täytyy, sillä rajat ovat rakkautta ja huolehtiminen välittämistä mitä suurimmissa määrin. Monista teini-ikäisten vanhemmille suunnatuista oppaista voi löytää vinkkejä miten nuoren kanssa pärjää. (Ilta-Sanomat 23.4.2015, Terve.fi, 2011) Jokaisessa löytämässäni vinkkilistassa korostetaan rajojen merkitystä ja puheyhteyden säilyttämistä. Joskus äidit ovat myös epävarmoja siitä miten nuori ehdotuksiin suhtautuu. Välillä, kuten tässäkin tutkimuksessa yhdelle parille kävi, äidin oletus reaktiosta osoittautui vääräksi. Onneksi asia tuli puheeksi!

Olin jotenkin ajatellut, ettei tytär varmaan minun kanssani haluaisi missään liikkua, mutta molemmat pidämme paljon jumpasta ja siitä lähtien olemme lauantaisin käyneet yhteisellä jumppatunnilla.(7/ä)

Välillä rasittaa kun äiti neuvoo. (6/t)

Sen olen huomannut ettei tytär tykkää kun neuvon jälkeensä mikäli olen huomannut, että tekee jonkun liikkeen väärin. Olenkin sanonut, että aina kun ohjaaja antaa neuvoja niin kannattaa tarkistaa tekeekö itse oikein (5/ä)

5.3.4 Motivaatio - sisäinen energia saa lähtemään liikkeelle

Motivaatiolla on kaksi erilaista tehtävää. Se antaa käyttäytymiselle energiaa ja saa näin meidät toimimaan. Toisaalta motivaatio myös suuntaa käyttäytymistämme tiettyyn suuntaan. Motivaatio on jatkuvasti ympärillämme, toisaalta myös sisällämme, vaikuttaen suoraan tai tiedostamatta käyttäytymiseemme. Motivaatio on monimutkainen prosessi, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus sekä sosiaalinen ympäristö. Myös arvot ja arvostukset on yhdistetty motivaatioon. Motivaation tärkein tehtävä on saada ihmiset tavoittelemaan omia tai yhteisönsä tavoitteita. (Jaakkola, T 2015, 109-110)

Liikkuminen yhdessä äidin kanssa on ollut kivaa. Se opettaa yhteistyötä ja uuvuttavan päivänkin jälkeen tulee yhdessä päätettyä lähteä virkistymään jumppaan. Se on omalla tavallaan rentouttavaa. (4/t)

Ihanaa on myös, kun ollaan oltu liikkumassa yhdessä ja sitten voidaan porukalla syödä vaikka jäätelöä litran purkista ja todeta että me ollaan niin ansaittu tämä. (7/ä)

Yhteinen harrastus on ollut todella hieno kokemus. Se tuo lisää yhteistä sisältöä ja mielenkiintoisia keskusteluja elämäämme. On mukava jumpan jälkeen yhdessä jutella jumpan sisällöstä, vaikeustasosta ja kappaleista. Välillä myös motivoimme toisiamme lähtemään yhdessä jumppaamaan. (3/ä)

Näen vain hyötyjä, esimerkiksi helpompi lähteä jumppaan kun on kaksi lähtijää. Ei tule keksittyä tekosyitä miksi ei lähtisi. (5/ä)

Kun sitten aloin harjoitella juoksemista tytär tuli tueksi mukaan Tii-Annan vetämään tuplatreeni ryhmään. Ollaan kuitenkin molemmat melko saman tasoisia ja kummallekin se on haastavaa ja raskasta. Joskus kun en millään jaksaisi niin tytär pakottaa lähtemään ja toisinaan kun tytär on ihan liian kiinni läksyissä ja koulutehtävissä, minä määrään juoksulenkille. (7,8/ä,t)

Kaikki liikuntaa harrastavat voivat varmasti samaistua ajatukseeni siitä, että joskus ei tee mieli lähteä liikkumaan, väsyttää ja harmittaa, mutta lähestulkoon sataprosenttisella varmuudella olo on kuin uudestisyntynyt ja mieli kepeämpi kunnon hikoilun jälkeen. Kirjoituksissa moni korosti sitä, että on helpompi lähteä liikkeelle, kun on joku jonka kanssa lähteä.

5.3.5 Arvot ja asenteet - elämäntapa tarttuu

Lasten ja nuorten liikunnasta puhuttaessa usein korostuu perheessä opitut mallit ja arvot, sekä aikuisten antama tuki ja kannustus. Kirjassa Liikkuva lapsi (Finne, J,10) maalaillaan jo uhkakuvaa kokonaisesta liikkumattomasta sukupolvesta. Kaikissa perheissä ei liikuntaa ja aktiivista elämäntapaa korosteta. Osa perheistä suhtautuu liikuntaan neutraalisti tai jopa kielteisesti. Tähän lienee syynä vanhempien ikävät liikuntakokemukset. Arvot ja asenteet siirtyvät hyvin herkästi aikuisilta lapsille.

Pidän itse liikkumista tärkeänä ja haluan kannustaa myös tyttöjä liikunnallisen elämäntapaan. En ole kiinnostunut kilpaurheilusta tai tuloksista. Uskon, että pitkällä tähtäimellä liikunta pysyy osana elämää kun löytää mieluisat omat tavat liikkua ja tekee sitä säännöllisesti. Ei veren maku suussa vaan nauttien ja myös itseään kuunnellen ja palkiten. (1/ä)

Olen aina harrastanut liikuntaa jollain tavalla. Aloitin voimistelun jo 4-vuotiaana ja siitä lähtien olen harrastanut sitä tavalla tai toisella. Minulla on ollut paljon myös muita liikunnallisia harrastuksia voimistelun lisäksi. Olen harrastanut uintia, zumbaa, jazztanssia ja yleisurheilua. Nykyään käyn jumppatunneilla 3-5 kertaa viikossa. Harrastan ohjatun liikunnan lisäksi myös ulkoilua, uintia, hiihtoa ja laskettelua. Liikunta liittyy myös työhöni liikunnan opettamisen muodossa. Liikunta tuo minulle elämään iloa ja energiaa. (3/ä) Aluksi tyttäreni vähän epäröi tulla kanssani samalle tunnille, mutta päätti kuitenkin tulla kokeilemaan. Tähän varmasti vaikutti se, että naapurin tyttökin lähti äitinsä kanssa. Hän tykkäsi jumpasta ja aloimme käymään yhdessä tunneilla. (3/ä)

Olen käynyt aikanaan jumpissa oman äitini kanssa ja siitä jäi niin hyvät muistot, että ehdotin samaa myös tyttärelle. Ollaan kyllä yhdessä tai koko perheenäkin käyty lapsuudesta asti yhteisillä kävely- ja pyöräilyretkillä ja uimassa. (5/ä)

Tytär on samantyyppinen liikkuja kuin minä, ei mikään himourheilija. Mutta olen yrittänyt sanoa, että on tärkeää pitää hyvää huolta kunnostaan. Silloin jaksaa paljon paremmin mm. koulussa. Omaa kroppaansa pitää kuunnella. Joskus se voikin kaivata hikijumpan sijaan vaikka kehonhuoltoa. (5/ä)

Joskus asenteet voivat muuttua. Nuoruusikä on vaihe, jossa rakennetaan omia ajatuksia uudelleen. Käsitykset asioista saavat uuden valon, kun elämäkokemusta karttuu. Tutkimukseen osallistunut pari koki tällaisen muutoksen asenteissaan, äidin elintapamuutoksen myötä.

Minä olen aina ollut pullukka ja vihannut liikuntaa lapsesta saakka ja osittain varmaan syyllinen tyttären lapsuuden liikkumattomuuteen (7/ä)

Ala-asteella en liikkunut ollenkaan ja liikuntatunnit eivät olleet mukavia. Mikään urheilulaji ei kiinnostanut ja liikuntatunneilta halusin vain paeta pois...(8/t)

Kun äidin ajatusmalli ja asennoituminen liikuntaan muuttui, vaikutti se suoraan myös tyttären ajatteluun. Kahdesta liikunnan vihaajasta on kuoriutunut aktiivisia liikkujia. Ja mikä parasta, he tekevät sen yhdessä

Minut on myös nyt helpompi saada lähtemään johonkin liikunnalliseen juttuun mukaan ja usein tytär on myös heti lähdössä mukaan (7/ä)

5.4 Havainnot

Aluksi tytöt hakivat turvaa äitiensä läheisyydestä, mutta pikkuhiljaa toimivatkin jo täysin itsenäisesti. Kiinnitin huomiota myös siihen, miten näiden äiti-tytärparien välit silminnähdessä paranivat. Minusta tuntui että kauden edetessä tyttäret kasvoivat äitiensä rinnalla tasavertaiseksi ja samalla jännitteet heidän välillään pienenivät.

Minulla oli mahdollisuus tehdä myös salapoliisintyötä havainnoinnissani. Kolme neljästä tytöstä osallistui ohjaamiini liikuntaryhmiin ilman äitejään. Äidit liikkuivat välillä myös ilman tyttäriään, jolloin pystyin haastattelemaan molempia osapuolia vailla toisen läsnäoloa. Ensimmäinen ilonaiheeni oli se, että hyvin äkkiä aktiiviseksi lähtijäksi ja aloitteentekijäksi lähtemiselle tulikin äitien sijaan tyttäret. On ilmiselvää, että välillä laiskottaa, eikä meinaa motivaatio riittää liikkumaan lähtemiselle, mutta toisen innostamana tulee kuitenkin lähdettyä, vaikkei juuri sillä hetkellä itseä huvittaisikaan. Usein äidit mainitsivat tunnille tullessaan, tyttären ”potkineen” äidin liikkeelle, eikä toisinpäin.

Huomasin myös, että äidit herkästi neuvoivat tyttäriään suorituksen aikana. Tämä ärsytti tyttäriä. Tämän huomattuani pyrin ohjeistamaan heitä haastavammissa liikkeissä entistä tarkemmin. Muutaman kerran joku äideistä pyysi minua vaivihkaa korjaamaan tyttärensä tekniikoita tai tekemisiä. Pääsääntöisesti tytöt pärjäsivät jumppatunneilla erinomaisesti. Tytöt kehittyivät nopeasti ja saavuttivat nopeasti äitien taitotason. Kiusoittelin tästä äitejä, joka herätti hilpeyttä molemmissa ja selvästi ylpeyttä ja onnistumisen tunteita tyttärissä.

Kirjeitä lukiessani sain vahvistusta havainnoilleni. Aluksi tytöt olivat epävarmoja yhdessä liikkumisen suhteen. Nuorilla oli ajatus, että muut tuijottavat tai on noloa liikkua äidin kanssa. Aloitteentekijöinä toimivat äidit, joiden oma into ja asenne tarttui myös tyttäriin.

Kaksi paria olivat jo entuudestaan keskenään tuttuja, naapureita ja ystävyksiä. Tämä varmasti helpotti näiden tyttöjen osallistumisesta, kun sai äidin lisäksi turvaa myös ystävästä. Ohjaajana osasin varautua tyttöjen tuloon. Varmasti myös sillä oli merkitystä, että toivotin heidät lämpimästi tervetulleiksi, tekemättä siitä kuitenkaan sen suurempaa numeroa.

Uskon että merkittävin sysäys tyttärien kokeiluinnokkuteen oli kaikkien äitien positiivinen malli ja rohkaisu. Jokaisen äidin kirjoituksista huokuu positiivinen asenne liikuntaa kohtaan. Näissä perheissä myös tuntuu olevan mutkattomat välit äitien ja tyttärien kesken. On vaikea sanoa, millä keinoin voimakkaassa uhmassa kieriskelevän teinin saisi lähtemään äitinsä kanssa liikkumaan. Osassa perheistä yhteinen liikkuminen on ollut aina enemmän tai vähemmän tapana. Yhdessä perheistä yhdessä liikkuminen ja liikunnan ilo on löydetty vasta myöhemmin. Havaintojeni perusteella, joita myös kirjoitukset tukevat, yhteisellä liikkumisella voidaan vaikuttaa positiivisesti äitien ja tyttärien suhteeseen

6 Pohdinta

6.1 Tutkimuskysymys

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millainen vaikutus äidin ja teini-ikäisen tytön yhteisellä liikuntaharrastuksella on heidän väliseen suhteeseen. Kaikki osallistujat olivat minulle entuudestaan tuttuja. He olivat osallistuneet aktiivisesti ohjaamiini ryhmäliikuntatunteihin, äidit jo useamman vuoden ajan, tyttäret yhden kauden verran vuonna 2016-2017. Koska asiakkuus on jatkunut kauan, ja jatkuu edelleen voin olettaa heidän pitävän tyylis-täni toteuttaa ja ohjata ryhmäliikuntaa. Tämä asia lienee vaikuttanut myös positiivisesti siihen, että he olivat avoimin mielin valmiit osallistumaan tutkimukseeni.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet äidit ovat liikuntamyönteisiä. Tämä heijastuu myös tyttäriin. Äidit kokevat liikunnan tärkeäksi ja haluavat edistää ja tukea myös tyttäriensä liikunnallisuutta. Äidit ovat enemmän terveys- ja hyvinvointi orientoituneita liikunnassaan. Liikunnalla haetaan hyvää oloa ja mielen virkeyttä. Tavoitteellinen liikunta tai kilpaurheilu ei kiinnosta heitä. Arvot ja asenteet ovatkin merkittävä asia terveyskasvatuksessa. (Kuusi-nen & Lindholm, 22.)

6.2 Tutkimuksen merkityksellisyys

Tutkittaessa liikuntasuosittelutavoitteiden täyttymistä Suomessa, voi huomata, että kaikenikäisten liikuntaan tulisi satsata paljon. Kummankaan, niin aikuisten kuin nuortenkaan liikuntasuosittelut eivät täyty kuin murto-osalla suomalaisista. Nuorten liikunnasta puhuttaessa huoli on suuri. (Aira, ym. 2013, 5, UKK-instituutti 2017, Suomi, ym. 2016, 25) Keinoja nuorten aktivoimiseksi tulisi lisätä kaikin mahdollisin keinoin. Tämänkin tutkimuksen valossa erityistä huolta tulisi kantaa erityisesti nuorten tyttöjen liikkumattomuudesta.

Nuoret myös kokevat helposti jäävänsä yksin. Osa vanhemmista saattaa luulla, että nuori pärjää jo omillaan ja osaa tehdä viisaita valintoja terveytensä suhteen. Jos välit ovat etäiset, sanojen vaikuttavuus on heikkoa. Liikkumalla yhdessä yhteys säilyy ja liikkumaan kannustaminen tapahtuu esimerkin, ei sanojen voimalla.

Kun halutaan lisätä aktiivisuutta, tulee ensisijaisesti tutkia liikunnan harrastamisen esteitä, liikuntakokemuksia ja, sekä liikuntasuhteen muodostumista. Toimivampia lähtökohtia ”pakkoharrastamisen” sijaan ovat liikunnan positiivisten vaikutusten korostaminen. Liikunnan tuoma ilo, liikunnan tarjoamat elämykset sekä yksi tärkeimmistä, liikunnan sosiaaliset vaikutukset ovat merkittäviä asioita, puhuttaessa liikunnan merkityksistä yksilölle. (Vantta-ja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017 s10-11).

Sosiaalinen liikunta on uusi trendi. Mm. ryhmälenkit ja crossfit ovat erittäin suosittuja. Ne aikaansaavat liikkumisen lisäksi sosiaalisia hyötyjä harrastajilleen. ”Treeniporukoista tuli ilmiö, sillä ryhmä auttaa ylittämään itsensä – Kaisa Alamäki treenasi itsensä vuodessa maratonkuntoon Porukalla treenaaminen kannustaa ja kiritteä. Jos elämä on muuten kiireistä, liikkussa ehtii tapaamaan uusiakin ystäviä” (Helsingin Sanomat 17.3.2017)

Sosiaalinen liikkuminen on myös ajankäytön kannalta taloudellista.

Masennus ja herkkyyks riippuvuuksille ovat nuoruudessa todellisia uhkia. Nuoret ovat erityisen herkkiä sosiaalisille tekijöille. Kodin ilmapiirillä on suuri vaikutus nuoren hyvinvointiin. Perheen yhteisellä vapaa-ajalla ja liikunnan hyvää tekevällä vaikutuksella pystyttäisiin vaikuttamaan myös näihin asioihin. (Sinkkonen 2012, 43-44)

Nuoren reviiri laajenee harvoin ilman kitkaa vanhempien kanssa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä että nuoret haluaisivat etäännyä vanhemmistaan, päinvastoin. Moni nuori toivoo salaa, etteivät aikuiset jättäisi heitä painimaan yksin kasvamisensa kanssa. (Sinkkonen 2012, 50) Kun aikuinen haluaa ottaa selvää, mitä hänen lapselleen kuuluu, on hyvä odottaa oikeaa aikaa ja paikkaa. Kuten tutkimuksessakin kävi ilmi, parhaat hetket keskustelulle ilmaantuvat kuin itsestään arkisissa tilanteissa, yhdessä puuhastellen. Useammassa kirjoitelmassa siirtymiset autolla jumppaan nousivat yllättävänkin merkittävään rooliin suhteen laadun parantamisessa.

Nuorilla on paljon huolia ja kysymyksiä elämään ja kasvamiseen liittyen. Internetin keskustelupalstat ja nuorten lehtien kyselypalstat pullistelevat nuorten esittämistä erinäisistä kysymyksistä, liittyen nuoruuteen, terveyteen ja mm. naiseksi kasvamiseen. Myös Sinkkonen on kirjassaan, Nuoruusikä, huolissaan siitä, miksei nuori pysty keskustelemaan näistä asioista turvallisen vanhempansa kanssa.

Sporttisuudella on nuorten keskuudessa suuri myönteinen merkitys. Nuoruushan on aikaa, jolloin huomio kiinnittyy oman kehon muutoksiin. (Sinkkonen 2014, 58) Nykypäivänä moni nuori ilmentää itseään elämäntyylivalinnoilla ja fyysisellä olemuksella. Tutkittaessa merkityksiä nuorten liikunnallisuuden taustalta nousee voimakkaimmin esille kunto ja terveys. Lähes yhtä tärkeäksi asiaksi nousee liikunnan tuoma rentoutuminen ja nautinto. Myös sosiaalinen merkitys on tärkeä. (Vanttaja ym. 2017, 59)

Nykyaikana omakuva on entisestään koetuksella fitnessbuumin ollessa kaikkien ulottuvilla sekä mainosten luodessa kuvaa täydellisestä naisvartalosta, joka kuitenkin ei tunnu olevan tavoitettavissa normaalein tervein elämäntavoin. Jos aikuisetkin tuntuvat olevan pyörällä päästään kaiken tämän treeni- ja ravintoinfotulvan keskellä, miten ihmeessä nuori

pystyy poimimaan sieltä oikean ja väärän? Fitnessilmiö saa myös lehdet jakelemaan tehokkaita täsmätreenivinkkejä lähes jokaiselle kehonosalle (mikä osa nyt milloinkin sattuu olemaan muodissa) ja jokaiseen vuodenaikaan liittyy oma laihdutuskampanjansa, milloin halutaan päästä rantakuntoon, milloin mahtua joulujuhlan pikkumustaan.

Nuoret tytöt ovat astumassa aikuisten naisen maailmaan ja imevät naiseuden vaikutteita. Äidin laihdutuskuurit ja negatiiviset kommentit omasta kehostaan ovat omiaan muokkaamaan väärää mallia siitä, miten kehoaan tulisi kohdella ja kunnioittaa. Myös nuorten omat häpeäkokemukset painuvat syväälle sieluun ja muokkaavat mielikuvia itsestä. Meidän aikuisten tulisikin muistaa myönteisten kokemusten ja rohkaisevien kommenttien parantava voima. Häpeä häviää, kun sille voi nauraa yhdessä. (Sinkkonen 2012,.59)

Liikunta on kehollista ja hyvät kokemuksen liikunnan parissa saavatkin aikaan positiivisia ajatuksia myös omasta kehosta. Kun onnistuu, pystyy ja jaksaa, ei sitä riemua voita mikään!

6.3 Miten markkinat suhtautuvat äitien ja tyttärien yhteiseen liikuntaan

Aikuisten ennakkoluulot loukkaavat nuoria syvästi. (Sinkkonen 2012, 15) Tehdessäni markkinaselvitystä tutkimusaiheestani törmäsin aikuisten ennakkoasenteisiin. Asenteisiin, jossa nuoret leimataan häiriköiksi, hankaliksi ja myös liikunnan saralla taitamattomiksi. Etsin tietoa onko aikuisten ja nuorten yhteiselle liikkumiselle kysyntää. Googlettamalla hakusanoilla ”kuntosalien ikäraajat” tai ”ikäraja jumppaan” pääsee käsiksi useisiin keskustelupalstoihin, joissa nuoret tuskailevat kuntosalien ja jumppien ikärajoja. Monella 13-15-vuotiaalla olisi intoa ja halua siirtyä lasten ja nuorten harrastusmaailmasta jo aikuisten tarjonnan pariin.

Tarkasteltuani näiden keskustelujen pohjalta kuntokeskusten ja kaupunkien ikärajoja ja tarjontaa tulin siihen tulokseen, ettei nuorille kovin määrätietoisesti tarjota mahdollisuutta osallistua ”aikuisten liikuntaan”, vaan ikäjaottelu on liikuntaryhmissä erittäin voimakasta. Oma tarjonta nuorille kyllä on yllin kyllin. Isommat kaupungit kuten Turku ja Helsinki tarjoavat kokonaisen viikkoaikataulullisen verran edullista tai täysin maksutonta monipuolista liikuntaa joka on nimenomaan tarkoitettu nuorille. Helsingissä, jopa 29 ikävuoteen saakka on tarjolla ”nuorten omaa liikuntaa”.

Soittokierros kuntien liikuntapäätäjille (Turku, Kaarina, Helsinki) ja muutama yksityiseen saliin (Motivus, M&M, Elixia) puoltaa tätä jaottelua Aikuisten liikunta on tarkoitettu

aikuisille. Kartoitukseen osallistuneista liikuntapalveluja tuottavista yksiköistä ikäraja on vähintään 14-vuotta, mutta monessa kohtaa törmäsin jopa K18 vastaukseen.

Yksityiset salit suhtautuvat kuntia suopeammin alaikäiseen asiakkaaseen, mutta tällöin toiveena on että oma vanhempi olisi paikalla, tai ainakin alaikäinen joutuu pyytämään luvan huoltajaltaan. Kunnat eivät pääsääntöisesti tee poikkeuksia edes huoltajan luvalla.

Tiedustelut herättivät monenlaista suhtautumista. Osa vastaajista myönsi, ettei ole edes tullut ajatelleeksi mahdollisuutta, että nuori haluaisi osallistua aikuisten tarjontaan. Osa oli jyrkästi sitä mieltä, ettei nuorille tarvitse edes tarjota mahdollisuutta osallistua aikuisten tarjontaan. Asiaa tutkiessani, löysin sopivasti myös some-keskustelun liikunta-alan ammattilaiset-ryhmästä. (Facebook 21.9.2017) Keskustelun avaaja kysyi mikä on sopiva ikäraja ryhmäliikuntatunnille. Osa vastaajista oli ehdottomasti sitä mieltä, ettei nuorilla ole asiaa aikuisten tunneille. Osallistuin keskusteluun ja pyysin tähän perusteluja. Osa vastaajista oli sitä mieltä että nuorten taitotaso ei riitä aikuisten tunneille. Ennako-oletuksena oli että nuori tarvitsee enemmän henkilökohtaista opastusta ja tämä taas on muulta asiakaskunnalta pois. Keskustelussa heräsi myös pohdintaa täytyykö ryhmäliikunnanohjaajan olla myös nuoriso-ohjaaja. Oletuksena lienee tällöin se, että nuoresta liikkujasta on muille liikkujille jotain häiriötä. Olipa jollain myös virheellisiä/vanhanaikaisia oletuksia siitä että voimaharjoittelu olisi kasvuikäiselle haitallista.

6.3.1 Onko nuoren edes turvallista liikkua aikuisten malliin?

Nykytiedon mukaan pystytään kiistatta osoittamaan että kaikenlainen liikunnan harrastaminen tuo hyötyjä oletettuja haittoja enemmän. Myös voimaharjoittelun on ositettu olevan turvallisempaa kuin mitä on luultu. Tällä väitteellä on vankka tieteellinen pohja. Itse asiassa voimaharjoittelulla voidaan vähentää loukkaantumiseriskiä lapsilla ja nuorilla. (UKK-instituutti 2009, Hakkarainen, H, 222-224)

Voimaharjoittelun on väitetty vaikuttavan myös pituuskasvuun, mutta tutkimukset osittavat ihan muuta! Laajan kirjallisuuskatsauksen lasten ja nuorten voimaharjoittelusta opinnäytetyönään tehneiden Aalto ja Veijan mukaan, aerobisen harjoittelun tukena voima- ja vastusharjoittelu tuo uniikkeja hyötyjä lapsille ja nuorille. Harjoittelun tulee tietysti olla oikein suunniteltua ja valvottua. On huomioitava että puhtaalla voimaharjoittelulla, ja kuntoilulla, jossa tehdään myös lihaskuntoharjoittelua, on kuitenkin suuri ero. Tässä tutkimuksessa ajatuksena on tarkastella kunto- ja terveysliikunnan mahdollisuuksia avata ovensa myös nuorille.

Vaikka tutkimukset ovat jo pitkään osoittaneet monipuolisen harjoittelun olevan hyväksi myös kasvuikäisille, vanhat myytit ja asenteet elävät edelleen. Jopa liikuntavaikuttajien ja lääkäreiden tiedot asiasta kaipaivat pikaista päivitystä. Kun kyselin syitä ikärajoihin liikuntapäätäjiltä, moni vetosi siihen, ettei voimaharjoittelu ole nuorille suositeltavaa.

Turun Sanomat uutisoi aiheesta 18.3.2008 kärkkäällä otsikolla: Kuntosalit avaavat ovensa liian nuorille. ”Alle 15-vuotiaat kävijät on haluttu sulkea salien ulkopuolelle myös ajoittain ilmenneiden järjestyshäiriöiden vuoksi.” ”Nuorten kuntosalin käytössä on ilmennyt väärinkäyttöä ja ilkeäkäyttöä. Etenkin isona ryhmänä tulevat nuoret ovat haitaksi muille kuntoilijoille, mistä on tullut jonkin verran valituksia”, kertoo Kupittaaan urheiluhallista vastaava, työnjohtaja Ismo Pyöli kaupungin liikuntapalvelukeskuksesta. (Turun Sanomat, 18.3.2008.)

Kun asenteet ja pelot riskeistä elävät voimakkaina: Harva aikuinen uskaltaa rohkaista nuorta kuntosaliharjoittelun pariin. Liikuntaa aloitteleville aikuisillekin ohjataan aluksi tekniikaltaan helpompia liikkeitä ja kevyempiä painoja. Tässä tapauksessa nuorten kohdalla ei tule tehdä poikkeusta. Myös lääkärit antavat seuraavanlaisia ristiriitaisia viestejä mediassa: ”Yleensä 13-vuotiaat eivät pääse vielä kuntosalille, vaan ikäraja on yleensä 15 vuotta. Taustalla on loukkaantumisen riski. Lääkäri suosittelee kuntosaliharjoittelua vasta, kun suurin pituuskasvu on ohi eli tytöillä 15-vuotiaana ja pojilla 16-vuotiaana.” Juttu käsittelee sitä, miten innoissaan 7.-luokkalaiset (13-vuotiaat) olivat päästessään liikuntatunnin kuntosalille opettajansa johdolla. Asiantuntijan lausunto antoi ymmärtää, ettei se kuitenkaan olisi turvallista.

”Tietysti teoriassa se voi häiritä pituuskasvua, jos oikein isoilla ja raskailla raudoilla treenaa. Tätä asiaa ei varsinaisesti ole tutkittu. Suositellaan, että painavimmat painot nostetaan sitten, kun kovin kasvupyrähdys on ohitse, kertoo Sundell.” (YLE, 21.10.2014)

Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu kirjassa todetaan ”Kasvupyrähdyksen jälkeen voidaan siirtyä aikuismaiseen voimaharjoitteluun”. (Hakkarainen, H, 2015, 228) Tuskinpa aikuismaiseen harjoitteluun voi siirtyä, jollei pohjaa ole ensin rakennettu hyväksi.

Ikärajat vaikeuttavat nuorten osallistumista myös ohjattuun toimintaan. Ryhmäliikuntatunneilla (koulutettu) ohjaaja on vastuussa tunnin sisällöstä, liikkeiden oikeasta suoritustekniikasta, sekä kaikkien asiakkaiden viihtyvyydestä. Kaarinan kuntokoulussa, joka on kaupungin omistama kuntosali ja ryhmäliikuntakeskus, jossa itsekin toimin ohjaajana, ikäraja 14-vuotta on ehdoton, ja koskee myös ohjattuja tunteja. Mielestäni pitäisi olla itsestään selvää että turvallisuus on aina ensimmäinen lähtökohta, asiakkaan iästä riippumatta. Kaikkien asiakkaiden viihtyvyyteen on myös panostettava. Ohjaajan ollessa paikalla molemmat ongelmat on ratkaistu.

Itsessäni keskustelu nuorten häiriköinnistä tai taitamattomuudesta herätti voimakkaita tunteita nuorten puolustamiseksi. Omissa ryhmissäni en ole koskaan törmännyt häiriökäyttäytymiseen. Ohjeistus ja turvallisen suorituksen opastus on mielestäni jokaisen tunnin ydinasioita, käyttäjäkunnasta riippumatta. Nuoret eivät missään vaiheessa ole vaikeutaneet työn tekoa tai vaatineet erityisjärjestelyjä. Päinvastoin, kun ryhmässä on kaikenikäisiä liikkujia, suvaitsevaisuus lisääntyy. Kun ryhmään on tervetullut kaikenikäiset ja tasoiset asiakkaat kynnys osallistumiseen madaltuu. Ohjaajan vastuulla on valita sellaiset liikkeet ja niihin sopivat progressiot, jotta jokainen pystyy suoriutumaan tunnista itselleen sopivalla tasolla. Ohjaajalähtöinen ohjaaminen, jossa ohjeita ei juurikaan anneta, tai suoritusta ei pysty progressoimaan jokaisen tasoon sopivaksi, ei mielestäni ole laadukasta ja ammattitaitoista. Jos ryhmä kerran on avoin, ja asiakas kokee tuntikuvauksen perusteella voivansa osallistua toimintaan, on ohjaajan osattava asiakkaiden iästä huolimatta suunnitella sellainen sisältö, joka on muokattavissa kunkin tarpeiden tai rajoitusten mukaiseksi. Itselläni on kokemus myös elinkaaren toisesta päästä. Tunneillani käy useampia eläkeikäisiä naisia. Voisi olettaa että nämä kuuden-seitsemänkymmen ikäiset naiset jäisivät nuorempien jalkoihin? Totuus on, että näiden superdaamien jalka nousee niin kepeästi, että nuorempien suoritukset usein kalpenevat näiden rinnalla! Jos ikä olisi rajaava tekijä, myös näiden naisten tulisi jo siirtyä rauhallisempaan senioritoimintaan.

6.4 Eri-ikäiset ihmiset samoissa toiminnoissa

Julkisessa keskustelussa nostetaan usein esiin ikäpolvien välisiä jännitteitä. Myönteiset kohtaamiset ja vastavuoroisuus ylittävät liian harvoin uutiskynnyksen. Liian vähän puhutaan siitä, millainen merkitys eri-ikäisten ihmisten kanssakäymisellä on. Sukupolvien välinen solidaarisuus on noussutkin yhdeksi väestö- ja sosiaalipolitiikan kärkiteemoista, kerrotaan ikäpolvitoiminnan oppaassa. Tällä pyritään luomaan lisää sellaisia toimintoja jotka tuovat yhteisten tekemisten pariin eri-ikäisiä ihmisiä. (Saarenheimo, Pietilä, Tiihonen, Pohjolainen, Maununaho, Raitakari, Aarninsalo 2013 10-16)

Ihmisten asenteet ja arkiset elämäntavat ovat sellaisia, ettei se luo mahdollisuuksia eri-ikäisten kohtaamiselle. Lisäksi saattaa olla, ettei yhteistoiminnalle osata nähdä riittävää merkitystä. Elämä pyörii oman ikäisten parissa, eikä yhteisiä kohtaamispaikkoja tai muotoja ole olemassa, eikä tällöin niitä osata kaivatakaan. Tietyn ikäiset ihmiset eivät kuitenkaan välttämättä tunne oloaan kotoisaksi oman ikäistensä parissa. Ikä ei aina ole ratkaiseva tekijä. Sukupolvien välisellä solidaarisuudella pyritään eri ikäpolvien väliseen välittämiseen. (Saarenheimo, ym. 2013 10-16)

Vaikka usein on helpompaa ymmärtää ikätoverien ajattelua ja toimintatapoja, saattaa olla silmiä avaavaa nähdä maailmaa myös eri-ikäisten näkökulmasta. Nuorten elinvoimaisuus ja asema elämän alkupäässä saattaa vahvistaa vanhempien ihmisten kokemuksia elämän jatkuvuudesta. Vanhempi ikäluokka taas puolestaan antaa nuorelle mallia elämäkokemuksen tuomasta tasapainosta. Eri-ikäisten ihmisten keskinäinen solidaarisuus ja arvostus ovat merkityksellisiä hyvinvointi- ja elämänlaatutekijöitä. Osallisuuden kannalta on merkittävä kysymys eriytyvätkö ikäpolvet tulevaisuudesta toisistaan vai pystymmekö luomaan heille yhteisiä pelikenttiä.

Oman kokemukseni mukaan ikäpolvitoimintaa järjestetään jo monipuolisesti lapsille ja vanhuksille. Mm kouluvaarit vierailevat Turun seudun alakouluissa ja päiväkodit tekevät yhteistyötä vanhusten päiväyksiköiden kanssa ympäri maata. (Kaarinan kaupunki 2017, Helsingin Sanomat 11.9.2017, Kouluvaarit ry. 2017). Nuoret jäävät kuitenkin helposti myös tällaisen toiminnan ulkopuolelle. Ehkä oletetaan, että nuoret eivät ole kovin halukkaita osallistumaan tällaiseen toimintaan tai ovat jo kyllin vanhoja huolehtimaan itsestään ja hyvinvoinnistaan.

Toisaalta ikäpolvitoiminnan ei tarvitsisi käsittää pelkästään elämänkaaren ääripäissä olevien ihmisten yhteistoimintaa. Kuten tässäkin tutkimuksessa on käynyt ilmi, lähempänä toisiaan olevat sukupolvet voivat myös oikeissa puitteissa toimiessaan olla suuri voimavara, innoittaja, sekä sosiaalisten taitojen malli. Molemmat hyötyvät yhteisestä tekemisestä. Tämänkin tutkimuksen nuoret ovat ensimmäisen askeleen otettuaan rohkaistuneet osallistumaan ryhmäliikuntatunteihin ilman oman äidin läsnäoloa. Tällöin myös ryhmän muut aikuiset pääsevät osalliseksi näiden nuorten liikuntaan suvaitsemalla nuorten läsnäolon ja kannustamalla heitä osalliseksi yhteiseen toimintaan.

6.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimustulosta heikentää pieni otanta. Vaikka neljällä äiti-tytärparilla löydös oli positiivinen, ei tuloksesta voi vetää johtopäätöstä, että kaikkien samassa elämänvaiheessa olevien äiti-tytärparien kohdalla tulos olisi yhtä mieltä ylentävä. On kuitenkin huomionarvoista ettei tällaiselle näkökulmalle ole annettu aiemmin painoarvoa. Asiaa ei aiemmin ole tutkittu samassa kontekstissa. Viittauksia sosiaalisen suhteen merkitykselle nuorten liikkumattomuutta tutkittaessa on runsaasti, mutta käytännön toimenpiteisiin ei ole ryhdytty. Nuorten liikunnan tukemisessa puhutaan enemmänkin kannustuksesta, kuskauksesta liikkumaan ja harrastuksen rahoittamisesta. Yhtään esimerkkiä en löytänyt sellaisesta mallista, jossa vanhempia kannustettaisiin liikkeelle nuorensa kanssa.

Mikko Innanen on tutkinut nuorten näkemyksiä äitiydestä ja isyydestä Yksi teksti jäi minulle syvästi mieleen työtä lukiessani.

”Liikkumassa - tällaista lapset arvostavat ja äiti tiesi sen

Kun olin vielä ala-asteella, äiti pelasi usein jotain – korttia, lautapelejä, pesäpalloa tai sulkapalloa – minun ja siskoni kanssa. Joskus äiti oli liian kiireinen tai väsynyt leikkimään kanssamme, mutta useimmiten häneltä löytyi aikaa meille. Tällaista lapset arvostavat ja äiti tiesi sen.” (Innanen 2001, 98).

6.6 Yhteenveto

Tutkimuskysymykseni kuului onko äidin ja teini-ikäisen tyttären yhteisellä liikuntaharrastuksella vaikutusta heidän väliseen suhteeseen. Useisiin liikunnan kirjallisuuslähteisiin ja psykologian ammattilaisten teoksiin vedoten sekä tämän pienoistutkimuksen tuloksiin peilaten vastaus on yksiselitteisesti kyllä. Suurin merkitys on yhteisellä tekemisellä ja ajanvietolla. Sillä että löydetään arjesta hetkiä yhteiselle, molemmille mieluisalle tekemiselle. Liikunnan tuomat muut hyödyt entisestään lisäävät yhdessäolon merkityksellisyyttä. Yhdessä koettu pystyvyyden tunne vahvistaa sidettä.

Itse korostaisin myös muun ryhmän tuomaa positiivista vaikutusta nuoren osallisuuskokemukselle. Kun nuori (nainen) pääsee kurkistamaan aikuisten naisten maailmaan ja kokee hyväksyntää ja yhteenkuuluvuuden tunnetta eri-ikäisten naisten joukossa on ovi uuteen liikuntaseikkailuun avattu. Aikuisten liikuntamaailmassa ei enää seistä rivissä ja vertailla suorituksia, vaan tsemptaan muita sen minkä omalta suoritukselta keritään. Tämä kokemus saattaa poiketa täysin nuoren aiemmista liikuntakokemuksista.

Myös erilaisten naisvartaloiden näkeminen liikuntasuorituksessa voi olla silmiä avaavaa. Täydellinen liikuntasuoritus ei ole kiinni pituudesta tai rasvaprosentista, vaan itsensä ylittämisestä ja omien rajojen löytämisestä.

Olen hämilläni siitä, miten voimakkaasti yhteiskuntamme on jaotellut ihmiset iän puolesta lokeroihin. Miten tarjonta on niin ikärajoitunutta, ettei nuoret ole tervetulleita tavalliseen jumppaan. Miten liikuntapäätäjät ja liikunnan ammattilaiset ovat niin sokeita nuorten maailmalle, etteivät tajua etteivät kaikki nuoret ole samanlaisia ”häiriköiviä rimpuloita”. Miksi oletetaan että nuoret haluavat liikkua vain nuorten kanssa? Soittokierrosta tehdessäni huomasin hämmennystä liikuntapäätäjien vastauksissa. Ihmettelivät näkökulmaani, mutta myös ääneen mainitsivat, ettei tällainen näkökulma ole tullut edes mieleen. Kaksi vastajaa tuntuivat heräävän ajattelemaan asiaa uudelleen. sivulöydöksenä ilmeni, että useilla kuntosaleilla ja ryhmäliikuntatunneilla ikärajat estävät nuorten osallistumisen, myös vanhemman kanssa. Etenkin kuntien liikuntatarjonta on erittäin tarkasti ikärajoin rajattua. Tä-

mä seikka kaipaisi jatkoselvitystä ja mahdollisia toimenpiteitä nuoriin liikkujiin kohdistuvien ennakkoluulojen karsimiseksi ja heidän liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi.

Ehkä lähitulevaisuudessa tiukat ikärajat alkavat joustaa ja ovet kuntosaleille ja ryhmäliikuntaan aukeavat myös nuorille.

Lähteet

Aalto, S & Veija, J 2016. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus lasten ja nuorten voimaharjoittelusta, s.87-90. Luettavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/108394/janne_veija_sami_aalto.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 8.10.2017.

Aira, T, Kannas, L, Tynjälä, J, Villberg, J & Kokko, S 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off – ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO – koululaistutkimuksen (HBSC – study) aineistoilla 1986-2010, s. 5. Jyväskylän Yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Cacciatore, R, Korteniemi-Poikela, E, Huovinen, M 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. s. 58) WS Bookwell Oy, Juva

Facebook, 21.9.2017 Liikunta-alan tukiverkosto, ”Hei, kysymys ryhmäliikunnan vetäjille; Mikä teillä on alaikäraja tunneille?” Luettavissa:

<https://www.facebook.com/groups/855583247908812/> Luettu 21.9.2017

Finne, J 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen, s.10. Fitra.

Hakkarainen, H 2015. Voiman harjoittaminen. Teoksessa: Hämäläinen, K, Danskanen, K, Hakkarainen, H, Lintunen, T, Forsblom, K, Pulkkinen, S, Jaakkola, T, Pasanen, K, Kalaja, S, Arajärvi, P, Lehtoviita, T & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 222-228. Suomen valmentajat. VK-Kustannus Oy.

Helsingin Sanomat 11.9.2017 ”Nyt lähdetään mummolaan” – Päiväkotilapset ja vanhuksset muuttivat samaan taloon Espoossa

Luettavissa: <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000005362103.html> Luettu 13.10.2017

Helsingin Sanomat 17.3.2017 Treeniporukoista tuli ilmiö, sillä ryhmä auttaa ylittämään itsensä – Kaisa Alamäki treenasi itsensä vuodessa maratonkuntoon

Porukalla treenaaminen kannustaa ja kirittää. Jos elämä on muuten kiireistä, liikkua ehtii tapaamaan uusiakin ystäviä. Luettavissa: <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005130660.html?share=ee7cab734b915177395a49033c700884> Luettu 17.3.2017

Helsingin Sanomat 15.11.2017 Kotiintuloaika alle 16-vuotiaille, alaikäisten humalajuomisen dramaattinen syökse – Islannin loistava jalkapallomenestys on suuremman muutoksen sivutuote. Luettu 15.11.2017 Luettavissa: <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000005450546.html?share=aeeadfc80a0e29088e37e90b3ffb66d3>

Hirsijärvi, S, Remes, P, Sajavaara, P 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.

Ilta-Sanomat 2015. ”Sä olet maailman tyhmin mutsi, mä vihaan sua!” – 10 psykologin vinkkiä, joilla tulet toimeen riehuvan teinin kanssa. Luettavissa: <https://www.is.fi/perhe/art-2000000914019.html>. Luettu: 1.10.2017.

Innanen, M, 2001 Isyys ja äitiys nuorten kertomana- lukiolaisten tyttöjen ja poikien kirjoituksia. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä

Jaakkola, T 2015. Lasten ja nuorten valmentaminen. Teoksessa: Hämäläinen, K, Danskanen, K, Hakkarainen, H, Lintunen, T, Forsblom, K Pulkkinen, S, Jaakkola, T, Pasanen, K, Kalaja, S, Arajärvi, P, Lehtoviita, T & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 109-110. Suomen valmentajat. VK-Kustannus Oy.

Jyväskylän Yliopisto 2016. Kansallinen liikuntasuositus toteutuu joka kolmannella lapsella. Luettavissa : <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2016/12/tiedote-2016-12-15-10-10-04-372865>. Luettu: 19.9.2017.

Kaarinan kaupunki 2017, Värttinän palveluasuntola ja päivätoiminta Luettavissa : https://www.kaarina.fi/perhe_ja_sosiaalipalvelut/kotihoito_vanhuspalvelut/palvelu_vanhain/vanhusten_palveluasuminen/fi_FI/varttina/. Luettu 11.10.2017

Kokko, S, Mehtälä, A, Villberg, J, Ng, K & Hämylä, R 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutu-aika sekä liikkumien seurantalaitteet ja –sovellukset. Teoksessa Kokko, S & Mehtälä, A (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia Suomessa 2016, s.13-15. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu: 20.9.2017.

Kouluvaarit ry 2017 Luettavissa: <http://info.edu.turku.fi/kouluvaarit/> Luettu 13.10.2017

Kuusinen, H-M & Lindholm M 2017. ”Haluaisin vaan heille taata sen liikunnallisen elämäntavan...” Perheiden liikuntatottumukset osana kodin liikuntakasvatusta, s.22.Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/54134/URN%3aNBn%3afi%3aiyu->

[201705282528.pdf?sequence=1](https://www.jyu.fi/tila/201705282528.pdf?sequence=1). Luettu: 21.9.2017. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän Yliopisto.

Liikuntavirasto Helsinki 2017. Harrasteliikuntaa yläkoululaisille. Luettavissa: <http://funactionnuorille.fi/>. Luettu: 21.9.2017.

Lintunen, T & Rovio, E 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa Rovio, E, Lintunen T & Salmi, O (toim). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 18-22. Liikuntatieteellinen seuran julkaisu nro 163. Helsinki.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017. Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen – työryhmän raportti. Luettavissa: http://minedu.fi/documents/1410845/4449678/Jokaiselle+lapselle+ja+nuorelle+mahdollisuus+mieleiseen+harrastukseen_raportti.pdf/50642077-c9ac-4687-b591-fddfae1246a0. Luettu: 19.9.2017.

Miettinen, A & Rotkirch, A 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Perhebarometri, s. 21. Väestötutkimuslaitos. Luettavissa . <http://vaestoliitto.fi/bin.directo.fi/@Bin/b36e30faeb6feb7b55cfe4c055edc25f/1507011049/application/pdf/4660236/Yhteist%C3%A4%20aikaa%20etsim%C3%A4ss%C3%A4.pdf>. Luettu: 1.10.2017.

Naistenkartano ry 2017

luettavissa: <https://www.naistenkartano.com/artikkelit/ihmissuhteet/aitisuhteen-merkitys-naisena-kas/> luettu 1.11.2017

Näre, S 2010. Kouluikäinen tyttö, s. 43-50. Teoksessa: Jokela, E & Pruuki, H (toim.). Jo iso, vielä pieni. Kouluikäisen lapsen maailma. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Palomäki, S, Mehtälä, A, Huotari, P & Kokko S 2016. Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa Kokko, S & Mehtälä, A (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia Suomessa 2016, s.41-46. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu: 20.9.2017.

Pohjolainen P. & Tiihonen A. 2015. Sukupolvikokemukset urheilun kentillä – esimerkkinä yleisurheilu. S 91. Luettavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-15_tutkimusartikkelit_pohjolainen_lr.pdf Luettu: 1.7.2017

Saarenheimo, M, Pietilä, M, Tiihonen, A, Pohjolainen, P, Maununaho, S, Raitakari, S & Aarninsalo, L 2013. Neljän polven treffit. Ikäpolvitoiminnan opas. (s. 10-16) Vanhustyön keskusliitto.

Saarenheimo, M Pietilä, M Maununaho, S, Tiihonen, A & Pohjolainen, P 2013 Ikäpolvien taju, Elämäntaku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. s. 6,11 Luettavissa: http://www.vtkl.fi/document/1/1396/7b37447/lkapolvien_taju.pdf Luettu 1.7.2017

Sinkkonen, J 2012. Nuoruusikä, miten lapsesta tulee nuori aikuinen. s.15, 43-44, 50-59. WSOY. Helsinki.

Suomi, K, Mehtälä, A, & Kokko S 2016. Liikuntapaikat ja -tilaisuudet. Teoksessa Kokko, S & Mehtälä, A (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia Suomessa 2016, s.25. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. Luettu: 20.9.2017.

Suomen mielenterveysseura 2017 Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Luettavissa <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voipia>. Luettu: 20.9.2017

Terve.fi 2011. Näin tulet toimeen teini-ikäisesi kanssa. Luettavissa: <http://www.terve.fi/koululainen/nain-tulet-toimeen-teini-ikaisesi-kanssa>. Luettu: 1.10.2017

THL 2014. Istuminen ja terveystuotantojen toteutuminen suomalaisilla aikuisilla vuonna 2013, s.2. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116070/URN_ISBN_978-952-302-201-0.pdf?sequence=1. Luettu: 19.9.2017.

THL 2017. Kouluterveyskyselyn 2017 tulokset. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>. Luettu: 19.9.2017.

THL 2013 Vaarala M, 2013. Kaikenikäisille Hyvä Suomi. Sukupolvipolitiikalla sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävään hyvinvointiyhteiskuntaan. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110167/THL_TY%c3%9618_2013web.pdf?sequence=1 Luettu 1.9.2017

Turun kaupunki Vapaa-aikatoimiala Liikuntapalvelukeskus 2017. Rajattomasti mahdollisuuksia nuorten liikuntaan. Luettavissa: mihi.fi. Luettu: 21.9.2017.

Turun Sanomat 18.3.2008. Kuntosalit avaavat ovensa liian nuorille. Luettavissa: <http://www.ts.fi/uutiset/kotimaa/1074269024/Kuntosalit+avaavat+ovens+liian+nuorille>. Luettu :1.10.2017.

UKK-instituutti 2009 Nuoren urheilijan voimaharjoittelu. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/iltaseminaarienmateriaalit/getfile.php?file=66>. Luettu: 2.10.2017.

UKK-instituutti, Terve koululainen –hanke 2017. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset>. Luettu: 25.9.2017.

UKK-instituutti, Lasten ja nuorten liikuntasuosituksset 2017. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset. Luettu: 19.9.2017.

UKK-instituutti, Liikuntapiirakka aikuisille 2009. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>. Luettu: 19.9.2017.

UKK-instituutti, Liikuntapiirakka 2017. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu: 19.9.2017.

UKK-instituutti 2010. Katsaus suomalaisten liikuntaan. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/613-Suomalaisten_liikunta_ja_kunto_2010.pdf. Luettu. 19.9.2017.

Vainikainen, T 2009. Äidit ja aikuiset tyttäret – matkalla ymmärrykseen. WSOY Helsinki.

Vanttaja , M, Tähtinen, J, Zacheus, T, Koski, P 2017 s. 76, Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteista ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto Helsinki 2017

YLE 21.10.2014. Teinikin voi lähteä kuntosalille, kun pituuskasvu on päättynyt. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-7538671>. Luettu. 1.10.2017.

Liitteet

Kyselytutkimus – kirje osallistujille

Hei! Olen tekemässä opinnäytetyötä aiheesta äidit ja teini-ikäiset tytöt yhdessä liikkeellä. Tarvitsisin tähän teidän apuanne! Pyytäisin teitä kumpaakin erikseen kirjoittamaan minulle kirjeen/kirjoitelman, jossa voisitte ensin kuvata itseänne liikkujana. Sen jälkeen haluaisin kuulla miten te päädyitte liikkumaan yhdessä. Millaisia ajatuksia ja mahdollisesti myös odotuksia se etukäteen herätti. Lopuksi voisi olla kuvausta ja kokemuksia siitä, millaista on ollut liikkua äidin/tyttären kanssa samassa ryhmässä. Ja vähän arviointia siitä, mitä hyötyä/haittaa yhdessä liikkumisesta on ollut, mitä on tullut opittua, miten se on vaikuttanut liikkumiseen (määrä/laatu) ja miten se on vaikuttanut teidän suhteeseenne.