



**SAVONIA**

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVIEN LASTEN KOKEMUKSIA LIIKUNNAN HARRASTAMISESTA

TEKIJÄT:

Carita Vuorenmaa

Vuokko Heinonen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Fysioterapian koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Carita Vuorenmaa, Vuokko Heinonen	
Työn nimi Erityistä tukea tarvitsevien lasten kokemuksia liikunnan harrastamisesta	
Päiväys	23.10.2018
Sivumäärä/Liitteet	38/2
Ohjaaja(t) Anu Kinnunen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) TATU ry	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia liikuntatottumuksia sekä kokemuksia erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on liikunnasta Kuopion alueella. Tavoitteena on löytää syitä erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntatottumuksien taustalla. Haastattelemalla suoraan lapsia saadaan aineistoa siitä, miten lapset itse kokevat liikunnan harrastamisen. Haastattelujen avulla halutaan saada käsitys lasten omista mielipiteistä ja siitä mitä liikunta erityistä tukea tarvitsevalle lapselle merkitsee. Opinnäytetyössä korostuu lasten oman äänen kuuluviin saaminen ilman vanhempien mielipiteitä. Myös YK:n lasten oikeuksien julistuksen mukaan lapsella on oikeus ilmaista mielipiteensä itseään koskevissa asioissa lapsen kehitystaso sekä ikä huomioon ottaen</p> <p>Työssämme liikuntatottumus käsitteellä viittaamme perheen yhteisiin liikuntahetkiin, sekä lasten omaan liikunnalliseen aktiivisuuteen. Liikunnan ei tarvitse olla seuraurheilua tai säännöllistä harrastamista, vaan se voi olla myös perheen yhteistä ulkoilua, esimerkiksi puutarha-askareita ja koiranulkoilutusta. Liikunta voi myös tapahtua arki- ja hyötyliikuntana sekä koulussa väli- ja liikuntatunneilla.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena käyttäen puolistrukturoitua ryhmähaastattelua, jossa haastattelukysymykset olivat etukäteen suunniteltuja mutta tilanne muistutti enemmän vapaata keskustelua. Haastattelu toteutettiin Martti Ahtisaaren koululla koulupäivän aikana. Haastatteluun osallistui kuusi erityistä tukea tarvitsevaa lasta, jotka olivat iältään 9-14- vuotiaita. Työn tilaajana toimi TATU ry, joka on tapaturmaisesti tai potilasvahingon kautta vammautuneiden ja sairastuneiden lasten ja nuorten sekä heidän läheistensä valtakunnallinen tukiyhdistys.</p> <p>Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että lapsi todennäköisesti innostuu liikkumaan, jos liikuntaharrastus vastaa hänen mielenkiinnonkohteitaan. Lisäksi lapsen oma vireystila vaikuttaa liikunnan harrastamiseen. Liikunta, joka tapahtuu yhdessä perheenjäsenen tai kaverin kanssa, edistää myös lapsen halua liikkua. Tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa liikuntaharrastusten kehittämisessä sellaiseksi, joka soveltuisi mahdollisimman monenlaiselle liikkujalle sekä kannustaa lapsia liikunnalliseen aktiivisuuteen.</p>	
Avainsanat Erityistä tukea tarvitseva lapsi, liikunta, liikuntatottumukset	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Physiotherapy			
Author(s) Carita Vuorenmaa, Vuokko Heinonen			
Title of Thesis Exercising experiences of children with special needs			
Date	23.10.2018	Pages/Appendices	38/2
Supervisor(s) Anu Kinnunen			
Client Organisation /Partners TATU ry			
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to find out what exercising habits and experiences children with special needs have in Kuopio area. The objective was to find the reasons behind exercising habits of children with special needs. Interviewing children gave material on how the children themselves experience exercising. Interviews help to understand children's own opinions and what exercising means to children with special needs. This thesis emphasizes children's own opinion without the parents' influence. According to The United Nations' declaration of children's rights children have the right to express their opinion on matters that concern them despite of child's development level and age.</p> <p>In this thesis exercising habits as a concept refers to the family's mutual exercising moments as well as the child's own physical activity. Exercising does not have to happen with a group or need to be regular, but it can also be going outdoors with family, for example doing gardening chores or walking a dog. Exercising can happen on everyday life as well as on school's breaks or physical education classes.</p> <p>This thesis was done as a qualitative research using half structured group interview where questions asked were planned before, but the interview resembled a casual conversation. The interview was executed at Martti Ahtisaari elementary school during a school day. Six children with special needs took part in the interview who were aged 9 to 14. The orderer of the thesis was TATU ry, who is a nationwide association that aids children and youngsters as well as their close ones who have been injured or gotten sick via accident patient mischief.</p> <p>Studying the test results showed a child most likely gets excited if exercising meets his/her interests. The child's level of activity affects exercising. Exercising that happens together with family or friends benefits the child's desire to exercise. In the future the results can be used to develop exercising hobbies that suits as many as possible and encourages children to physical activity.</p>			
<p>Keywords Children with special needs, exercising, exercising habits</p>			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVA LAPSI JA LIIKUNNAN HARRASTAMINEN .....	7
2.1	Kouluikäisten lasten liikuntasuositukset .....	8
2.2	Soveltava liikunta.....	9
2.3	Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntatottumukset.....	10
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	12
4	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	13
4.1	Aikataulu ja kohderyhmä .....	13
4.2	Aineiston keruu.....	15
4.3	Aineiston analysointi .....	17
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	18
5.1	Erityistä tukea tarvitsevan lapsen liikuntatottumukset.....	18
5.2	Erityistä tukea tarvitsevan lapsen kokemuksia liikunnasta .....	20
5.3	Erityistä tukea tarvitsevan lapsen syyt liikunnan harrastamiselle tai inaktiivisuudelle.....	20
6	POHDINTA.....	23
6.1	Tulosten tarkastelu .....	23
6.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	28
6.3	Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusaiheita.....	30
6.4	Ammatillinen kasvu .....	31
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	33
	LIITE 1: TIEDOTE OPINNÄYTETYÖSTÄ .....	37

## 1 JOHDANTO

YK:n lasten oikeuksien julistuksessa mainitaan, että lasten erityistarpeet tulee huomioida ja lasten tulee saada nauttia hyvästä ja täysipainoisesta elämästä. Julistuksen mukaan lapsella on oikeus ilmaista mielipiteensä itseään koskeissa asioissa lapsen kehitystaso sekä ikä huomioon ottaen (Unicef 2015). Lapsilähtöisyys ja lasten oikeudet ovat myös Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman keskeiset periaatteet (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016). Hankkeessa halutaan, että lapset, nuoret ja heidän perheensä osallistuvat palveluiden suunnitteluun ja toteutukseen aiempaa vahvemmin.

Terveystilasta ja erityisistä tarpeista huolimatta liikunnan tulisi olla jokaisen lapsen oikeus. Kun liikuntaa sovelletaan harrastajan mahdollisuudet huomioiden, tuottaa liikunta hyötyä niin fyysiselle, sosiaaliselle kuin psyykkisellekin terveydelle. Osallisuuden tunne luo lapselle positiivisia kokemuksia estäen myös sairaudesta aiheutuvia kielteisiä yhtymiä. Vähäisen liikunnan taustalla voi esiintyä pelkoa, ylisuojelua, syrjään jäämistä tai välinpitämättömyyttä. Liikkumattomuuden myötä suorituskyky huononee ja inaktiivisuus lisääntyy. (Vuori 2005, 163.)

Soveltava liikunta on osa kokonaisvaltaista kuntoutusprosessia, sillä liikunnalla voidaan edistää ja ylläpitää toimintakykyä (Rintala, Huovinen, Niemelä 2012, 13). Fysioterapeutin rooli kuntoutuksessa on olla yhdessä muiden terveydenhuollon asiantuntijoiden kanssa neuvonantajana oikean tyyppisen harrastuksen pariin saattamisessa, hyödyntäen lapsen mielenkiinnonkohteita. Harrastus tulisi valita niin, että se tukee lapsen kasvua, kehitystä sekä terveyttä (Vuori 2005, 146). Neuvoja ja tukea voidaan tarvita niin yksilöiden kuin yhteisöjen taholla. Vanhemmat, koulu ja seuratoiminta ovat suuressa roolissa lapselle mieleisen urheilumuodon löytämisessä sekä siinä viihtymisen ja kehittymisen edistäjinä (Vuori 2005, 160).

Lasten liikuntakokemusten tarkastelu on ajankohtaista ja yhteiskunnallisesti tärkeää, koska puhe lasten ja nuorten liikkumattomuudesta on nostettu esiin myös mediassa. Esimerkiksi valtion liikunta-neuvoston Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa- tutkimus (2016) on kerännyt tietoa muun muassa lasten ja nuorten liikkumisen tavoista, määrästä, kokemuksista sekä motiiveista. Tulosten perusteella noin kolmasosa tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen, vaikka suositusten mukainen vähintään tunnin päivittäinen liikunta on yleisesti lasten ja nuorten keskuudessa lisääntynyt (Kokko, Hämylä, Husu, Villberg, Jussila, Mehtälä, Tynjälä, Vasankari 2016, 4). Tutkimuksessa nostettiin myös esiin, että noin 15 prosentilla nuorista on vamma tai toimintarajoite, joka häiritsee heidän päivittäisiä toimiaan.

Lasten- ja nuorten liikunta on huomioitu myös Juha Sipilän hallitusohjelmassa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018). Esimerkiksi Liikkuva koulu- ohjelmalla on tarkoitus liikunnallistaa oppimista. Ohjelman tavoitteena on tukea harrastusmahdollisuuksien tasa-arvoa sekä monipuolisuutta, alhaisempia kustannuksia ja helpottaa perheiden ajankäyttöä. Lisäksi ministeriön tehtävä on edistää liikunnan sekä urheilun eettisiä periaatteita, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa liikunnassa. Sipilän hallituskauden tavoitteena on myös edistää hyvinvointia ja terveyttä sekä vähentää eriarvoisuutta (Valtioneuvosto 2018).

Fysioterapiassa käytetty kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus eli ICF-luokitus (International Classification of Functioning, Disability and Health) nostaa esiin yksilön kokonaisvaltaista toimintakykyä tarkastellessa myös ympäristötekijät. Soveltava liikunta ja harrastusmahdollisuudet ovat esimerkki ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista ja palveluista erityislapsille ja heidän perheilleen (THL 2016). Liikunta yksilönä tai osana ryhmää voi vaikuttaa niin lapsen biologiseen, sosiaaliseen kuin psyykkiseen kasvuun, terveyteen sekä kehitykseen suoraan tai epäsuorasti (Vuori 2005, 146). Lisäksi hyvä fyysinen kunto ja lapsuudessa omaksutut liikuntatottumukset auttavat ylläpitämään terveyttä ja hyvinvointia aikuisiälläkin (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander, Riski 2009, 55).

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia liikuntatottumuksia sekä kokemuksia erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on liikunnasta Kuopion alueella. Tavoitteena on löytää syitä erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntatottumuksien taustalla. Haastatteleamalla suoraan lapsia saadaan aineistoa siitä, miten lapset itse kokevat liikunnan harrastamisen. Haastattelujen avulla halutaan saada käsitys lasten omista mielipiteistä ja siitä mitä liikunta erityistä tukea tarvitsevalle lapselle merkitsee. Opinnäytetyössä korostuu lasten oman äänen kuuluviin saaminen ilman vanhempien mielipiteitä. Esille nousevien aiheiden avulla pyritään tulemaan tietoisiksi niistä asioista, jotka auttavat pienentämään kuilua erityistä tukea tarvitsevien lasten ja liikuntaharrastusten välillä.

Työn avulla tilaaja TATU ry saa tietoa lasten kokemuksista Kuopion alueen harrastustoiminnasta ja mahdollisista puutteista. Lisäksi tilaaja voi hyödyntää saatua materiaalia liikunnan merkityksestä erityistä tukea tarvitseville lapsille uuden toiminnan kehittämisessä sellaiseksi, joka soveltuisi mahdollisimman monenlaiselle liikkujalle. Monipuolisesta tarjonnasta huolimatta lasten voi olla vaikeaa löytää itselleen sopivaa harrastusryhmää (Rintala ym. 2012), joten lasten oman äänen esiin nostaminen on siitäkin syystä tärkeää.

## 2 ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVA LAPSI JA LIIKUNNAN HARRASTAMINEN

Erityisen tuen tarpeessa olevilla lapsilla viitataan lapsiin, jotka tarvitsevat tavanomaista enemmän yksilöllistä huomiota sekä tukea kasvaakseen, kehittyäkseen ja oppiakseen (Saari 2007). Lapsi voi tarvita tukea niin fyysisillä, psyykkisillä kuin sosiaalisillakin elämän osa-alueilla. Tuen tarve voi olla synnynnäisistä, myöhemmällä iällä todetuista tai tapaturmaisista syistä aiheutunutta (Lapsiasiavaltuutetun toimisto 2011). Myös tuen tarpeen määrä sekä tuen laatu voivat vaihdella yksilöllisesti. Tässä työssä käytetään termiä erityistä tukea tarvitseva lapsi, jonka alle määrittyvä tuen tarve ja määrä ovat lapsesta ja hänen tavoitteistaan riippuen henkilökohtaisia. Työssämme määrittelimme tuen tarpeen kommunikoinnissa, liikkumisessa, vuorovaikutuksessa, aistitoiminnoissa, keskittymisessä ja oman toiminnan ohjauksessa tarvittavan tuen kautta. Näiden käsitteiden avulla koimme saavamme paremmin tietoa lapsen kokonaisvaltaisesta toimintakyvystä kuin pelkän diagnoosin kautta.

Yhteiskunnan arvot ja asenteet ohjaavat vammaisuuden ja erityisen tuen tarpeen käsitteiden määrittelyn muokkaantumista. Aiemmin määrittely on ollut sidonnainen henkilön vammaan tai sairauteen. Myöhemmin käytäntönä on ollut nähdä poikkeavuus lääketieteelliseen diagnoosiin perustuvan määrittelyn kautta. Eriytetystä ääripäästä on pyritty siirtymään yleistettävään ja normaaliin. Lapsen toimintakyky, ominaispiirteet tai tuen tarve eivät käy ilmi medikaalisesta näkökulmasta, jossa keskiössä ovat vamma tai diagnoosi. (Sipari 2008, 18.)

Yhdenvertaisuuden nimissä erityistä tukea tarvitsevalle lapselle pitäisi mahdollistaa valinta kaikille avoimen liikunnan ja erityisryhmän väliltä. Automaattisesti kaikilla ei ole tarvetta erityisliikunnan palveluihin vaan on mielekkäämpää liikkua osana tavallista ryhmää. Esimerkiksi soveltavan liikunnan tavoitteena on tarjota lapsille molemmat vaihtoehdot, avoin sekä soveltava toiminta, joiden avulla edistetään tasa-arvoisia eli inklusiivisia palveluita ja tarjotaan jokaiselle mahdollisuus osallistua liikuntaan (Niemelä ym. 2012, 216). Esteet yksilön osallistumisessa, joita voivat olla esimerkiksi harrastamisen edelle menevät arkea helpottavat toimet sekä koulu, kuljetusten järjestämisen haasteet tai terapiat, aiheuttavat eksklusiota eli syrjäytymistä liikunnasta. Osatekijänä ovat myös puutteet liikuntajärjestelmässä, jossa tasa-arvoisuuden täytyminen jää kyvyttömyyden vuoksi vajaaksi. (Saari 2011, 22-23.)

Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunnan harrastamista ja harrastuksen löytymisen esteitä on tarkasteltu Suomessa VAU:n Valtti-ohjelman yhteydessä. Ohjelman tarkoituksena on löytää erityistä tukea tarvitsevalle lapselle harrastus. Valtti-ohjelman tavoitteena on lisätä vammaisten lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja auttaa heitä löytämään liikunnallinen harrastus. Toimintamallia testattiin eri puolilla Suomea vuoden 2016 aikana. Ohjelman jälkeen osallistuneilta perheiltä kerättiin kokemuksia palautekyselyllä. Useimmiten harrastuksen löytymistä edistäväksi tekijäksi ilmoitettiin vaikutusmahdollisuus harrastusvalintaan, harrastamisen onnistuminen koulun jälkeen, liikunnan tuoma ilo ja onnistumisen kokemukset, sekä liikunnan harrastamisen hauskuus (Skantz 2017, 37). Esimerkiksi soveltava liikunta on yksi väylä löytää mielekäs liikuntamuoto tai harrastus.

## 2.1 Kouluikäisten lasten liikuntasuositukset

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän julkaisema Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7-18-vuotilaille (2008) on kannanotto liikunnan määrään, toteutukseen sekä laatuun. Lisäksi suosituksissa huomioidaan liikkumattomuus ja istumisen määrä. Se pohjautuu asiantuntijoiden lausuntoihin sekä tieteelliseen näyttöön. Lasten liikuntaan kohdistettua tutkimusnäyttöä on aikuisiin verrattuna vähemmän. Kuitenkin esimerkiksi valtion liikuntaneuvoston Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa- tutkimus (2016) tutkimuksen tulosten perusteella noin kolmasosa tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista saavuttaa liikuntasuositukset. Liikunnan vaikutukset ja tavoiteltu määrä vaihtelevat tarkasteltaessa eri terveyden- ja hyvinvoinnin osa-alueita. Fyysisen aktiivisuuden suositus on laadittu soveltumaan myös erityistuen tarpeessa oleville kouluikäisille terveysliikunnan näkökulmasta. (UKK-instituutti 2008; Kokko ym. 2016, 4.)

# Vauhti virkistää!

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ  
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI



LIIKUNTASUOSITUS 13–18-VUOTIALLE

UKK-instituutti

NUORI SUOMI

KUVIO 1. Lasten ja nuorten liikuntasuositukset (UKK instituutti 2008.)

Kouluikäinen lapsi tarvitsee fyysistä rasitusta päivittäin. Liikunta on terveen kasvun ja kehityksen ohella hyvinvoinnin edellytys. Pidempiä inaktiivisia jaksoja tulee välttää, sillä liikunnan hyödyt eivät varastoidu. Liikunnan tulee olla monipuolista, ja myös palautuminen ja uni ovat tärkeitä. Pitkään jatkuvaa rasittavaa harjoittelua tulee välttää. Suositusten mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua ainakin puolitoista tuntia joka päivä, josta puolet tulisi olla reipasta liikuntaa (KUVIO 1). Suosituksessa on huomioitu sekä kestävyys- että voima- ja liikkuvuusharjoittelu. (UKK-instituutti 2008.)

Kwok Ng:n väitöstutkimuksessa (2016) nousi esille suuret erot eri toiminnallisia haasteita kokevien nuorten keskuudessa. Kysyttäessä viimeisen viikon ajalta, kuinka monena päivänä nuori on liikkunut kohtuullisesti tai rankasti vähintään tunnin ajan, vaihtelivat vastaukset sen perusteella, millaista vai-

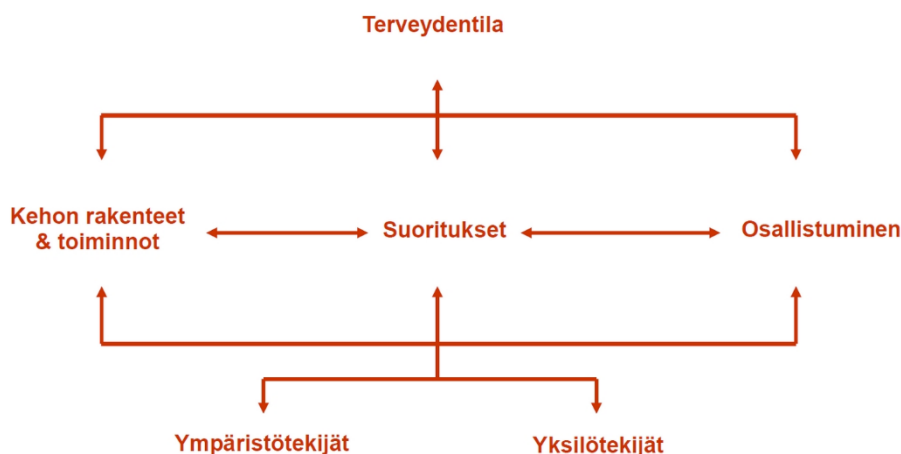


keutta nuori toiminnassaan koki. Vähintään kaksi kertaa viikossa kohtuukuormitteista liikuntaa tunnin kerrallaan vammaisista ja pitkäaikaissairaista nuorista ilmoitti harrastavansa noin kolme neljästä. (Ng 2016.)

## 2.2 Soveltava liikunta

Soveltavan liikunnan yhtenä lähtökohtana on ICF-luokitus (International Classification of Functioning, Disability and Health) (Niemelä ym. 2012, 12). ICF-luokitus kuvaa vamman tai sairauden aiheuttamia vaikutuksia yksilön elämään (KUVIO 2). Fysioterapiassa luokitusta voidaan hyödyntää esimerkiksi tavoitteiden asettamisessa ja kokonaisvaltaisen kuntoutusprosessin rakentamisessa. Soveltavassa liikunnassa voidaan hyödyntää muun muassa ICF-luokituksen vamma- ja toimintakykyluokitusta, jotta lain edellyttämä moniammatillinen yhteistyö toimisi liikunnan- terveydenhuollon ja sosiaalialan ammattilaisten kesken. Soveltavaa liikuntaa voidaan hyödyntää kuntoutuksessa edistämään ja ylläpitämään toimintakykyä. (Niemelä ym. 2012, 13; Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä 2003 §3.)

### ICF-luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet



KUVIO 2. ICF- luokitus (THL 2016.)

Soveltavassa liikunnassa pyritään huomioimaan jokaisen yksilölliset tarpeet, valmiudet ja kiinnostuksen kohteet vamman tai pitkäaikaissairauden aiheuttamien erityistarpeiden vuoksi. Jotta liikunta olisi kaikille avointa, tulee toiminnan tapahtua esteettömässä ja turvallisessa tilassa, jossa esimerkiksi pyörätuolin käyttäjät on huomioitu. Liikuntatilanteissa tulee olla mahdollisuus saada tukea sekä ohjausta, jotka mahdollistavat osallistumisen toimintaan yhdessä muiden kanssa. (Niemelä ym. 2012.)

Soveltavassa liikunnassa pyritään luomaan ilmapiiri, jossa jokainen lapsi tuntee olevansa osallinen ryhmään (Vetoniemi 2018). Lapset nähdään yhdenvertaisina kunnioittaen samalla jokaisen yksilöllisyyttä. Soveltavan liikuntakasvatuksen näkökulmasta jokaiselle lapselle annetaan mahdollisuus to-

teuttaa fyysistä aktiivisuutta erilaisten liikuntamuotojen kautta tasa-arvoisessa ilmapiirissä. Soveltavaa toimintaa voidaan toteuttaa esimerkiksi soveltamalla pelin sääntöjä ja välineitä lasten yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Esimerkiksi salibandyssä voidaan käyttää palloa, jonka sisällä on kulkunen, jotta näkövammaiset voisivat kuulla missä pallo liikkuu. Lisäksi sääntöjä muuttamalla voidaan helpottaa pelin hahmottamista ja toisten pelaajien huomioimista. Esimerkiksi voidaan lisätä sääntö, ettei pallon kanssa saa liikkua tai kaikille täytyy syöttää ennen kuin saa yrittää maalia. (Vetoniemi 2018.)

### 2.3 Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntatottumukset

Työssämme liikuntatottumus käsitteellä viittaamme perheen yhteisiin liikuntahetkiin, sekä lasten omaan liikunnalliseen aktiivisuuteen. Liikunnan ei tarvitse olla seuraurheilua tai säännöllistä harrastamista, vaan se voi olla myös perheen yhteistä ulkoilua, esimerkiksi puutarha-askareita ja koiranulkoilutusta. Liikunta voi myös tapahtua arki- ja hyötyliikuntana sekä koulussa väli- ja liikuntatunneilla. Halusimme työssämme kysyä juuri liikuntatottumuksista. Mielestämme se kertoo lasten liikunnallisesta aktiivisuudesta hieman kattavammin kuin pelkistä liikunnallisista harrastuksista puhuminen, koska kaikilla lapsilla ei harrastusta ole. Lapset saattavat silti liikkua perheen kanssa yhdessä vapaa-ajalla tai esimerkiksi koulumatkat jalkaisin tai pyörällä. Lisäksi Opetusministeriön julkaisussa havaittiin omatoimisen liikunnan olevan suositumpaa, kuin jonkin urheiluseuran alaisuudessa tapahtuva ohjattu harjoittelu (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 20- 24).

Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että erityistä tukea tarvitsevat lapset liikkuvat vähemmän kuin tukea tarvitsemattomat. Esimerkiksi Carlon, Shields, Dodd, Taylor (2013) vertasivat vammattomien ja cp-vammaisten nuorten liikunnallista aktiivisuutta ja huomasivat, kuinka cp-vammaiset nuoret liikkuvat ikätovereitaan vähemmän. Lisäksi fyysinen aktiivisuus jäi cp-vammaisilla nuorilla suosituksia pienemmäksi.

Sport England:n (2001) tekemän tutkimuksen tuloksissa käy ilmi se, että erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntaharrastuneisuuden määrä oli vähäisempi kuin ikätovereilla. Tutkimuksesta käy ilmi myös moninaisia syitä lasten passiivisuuden taustalla. Oppilaitosten välillä oli eroja, esimerkiksi yleistä koulua käyvien erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunta oli vähäisempää suhteessa erityiskoulua käyviin oppilaisiin. Tämän lisäksi merkittävemmän tuen tarvitsijan osallistuminen liikuntalajeihin oli suppeampaa ja epäsäännöllisempää. Yleisimmät esteet liikunnan harrastamiselle tutkimuksen mukaan olivat perheen rahan puute, lapsen tai nuoren terveys sekä se, ettei harrastusmahdollisuuksia ollut tarjolla erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille.

Työssämme haluamme selvittää syitä lasten liikuntatottumuksille; miksi lapset harrastavat tai eivät harrasta liikuntaa? Tätä selvitämme kysymällä lasten kokemuksia liikunnasta. Kokemukset ovat voineet tulla esimerkiksi perheen tai kavereiden kanssa liikkumisesta tai koulussa harrastetuista lajeista. Syyn eroon lasten ja nuorten liikunnan määrässä ja liikuntatottumuksia voi aiheuttaa myös sosioekonominen asema (THL 2015). Esimerkiksi vanhempien matalan sosioekonomisen aseman on havaittu olevan yhteydessä lasten ja nuorten vähäisempään liikuntamäärään. Ero voi johtua muun

muassa liikuntaharrastusten isoista kustannuksista, joka pienentää harrastusmahdollisuuksia. Lapsuuden ja nuoruuden kokemukset liikunnasta vaikuttavat liikuntatottumuksiin todennäköisesti myös aikuisiässä (Hakkarainen ym. 2009, 55).

### 3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia liikuntatottumuksia sekä millaisia kokemuksia erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on liikunnasta Kuopion alueella. Haluamme tuoda vastaukset esiin lasten omin sanoin, jotta lasten oma ääni sekä mielipiteet saadaan esille. Lasten itsensä kertomana esille voi nousta tekijöitä, jotka eivät tulisi ilmi esimerkiksi vanhemmilta kysyttäessä.

Opinnäytetyön tavoitteena on löytää tekijöitä, jotka vaikuttavat lasten liikuntatottumuksien taustalla. Tällä tavoin voidaan tulla tietoisemmaksi siitä, miksi erityistä tukea tarvitseva lapsi harrastaa tai ei harrasta liikuntaa. Lisäksi opinnäytetyö antaa tilaajalle keinoja kehittää omia palveluitaan lasten mielipiteet huomioon ottaen.

Selvittääksemme erityistä tukea tarvitsevien lasten kokemuksia liikunnan harrastamisesta haluamme työssämme saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaisia liikuntatottumuksia erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on?
2. Millaisia kokemuksia liikunnasta erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on?
3. Miksi erityistä tukea tarvitsevat lapset harrastavat liikuntaa?
4. Miksi erityistä tukea tarvitsevat lapset eivät harrasta liikuntaa?

## 4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus, joka on yksi menetelmäsuuntaus tieteellisille tutkimuksille. Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen avulla pyritään kohteen kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen. Ihmisten kokemukset sekä näkemysten kuvaus, tulkintojen, käsitysten ja motivaation tutkiminen ovat tärkeä osa kvalitatiivisen tutkimuksen määrittelyä. Lisäksi laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkittavien näkökulmasta tutkittavaa ilmiötä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 173). Tutkimusmenetelmän valintaa ohjaavat tutkimuksen teoreettiset tavoitteet sekä millaista tietoa halutaan saada selville. Usein tutkimusilmiöiden hahmottamiseksi tarvitaan ihmisten omia kertomuksia helpottamaan tutkimuksen ymmärtämistä. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2009, 49-57.)

Selkeä tutkimusongelman rajaaminen on lähtökohtana luotettavan ja monipuolisen tiedon saavuttamiselle. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa määrän sijaan tärkeämpää on aineiston laatu. Usein laadullisessa tutkimuksessa tieto hankitaan luonnollisissa tilanteissa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 147). Aineiston laadun lisäksi, sen kokoon vaikuttavat tutkimuksen laajuus, asetelma sekä tutkittavan asian luonne (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2009, 84-85). Työssämme käytimme tarkoituksenmukaista otantaa eli valikoivaa otosta. Valitsimme tietoisesti osallistujiksi erityistä tukea tarvitsevia lapsia, koska tahdomme tietoa henkilöiltä, joilla on omakohtaista kokemusta esitettyihin tutkimuskysymyksiin.

Laadullisessa tutkimuksessa analyysi voi olla induktiivista eli aineistolähtöistä tai deduktiivista eli teorialähtöistä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107). Työssämme käytämme aineistolähtöistä analyysia. Aineistolähtöisessä analyysissa teoria ohjaa vain analyysin toteuttamista eli käytettyä analyysi muotoa. Teoriatieto tai aiemmat havainnot tutkittavasta ilmiöstä eivät saisi vaikuttaa analyysin lopputulokseen, sillä analyysin tulee perustua kerättyyn aineistoon. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

### 4.1 Aikataulu ja kohderyhmä

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin aiheen valinnalla yhteistyössä tilaajan TATU ry:n kanssa. Heillä oli valmiina aihealueita harrastustoiminnasta, josta lähdimme muokkaamaan omiin kiinnostuksen kohteisiimme sopivaa ideaa. Pidimme palaverit tilaajan edustajan sekä ohjaavan opettajan kanssa (KUVIO 3), joiden jälkeen aloimme rajata aihetta erityistä tukea tarvitsevien lasten kokemuksiin liikunnasta. Aiheen rajauksen yhteydessä kirjoitimme aihekuvauksen, joka hyväksyttiin keväällä 2018.

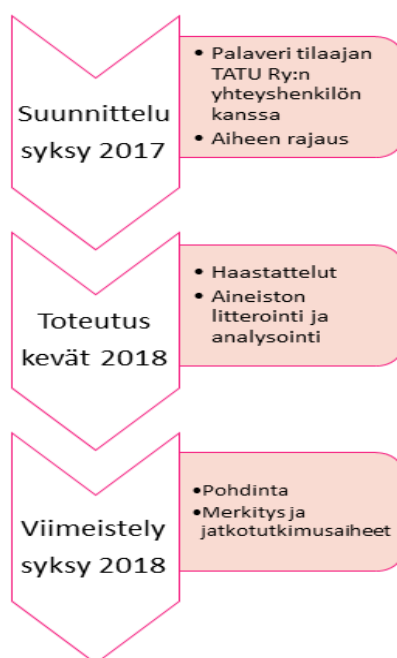
Lähtökohtana opinnäytetyöllemme pidimme lasten oman ääneen esiin nostamista, joten valitsimme tutkimusmenetelmäksi ryhmähaastattelun. Suurimpana haasteena tutkimusprosessissa oli kohderyhmän löytäminen. Ajatuksena oli suorittaa koehaastattelut, joissa voisimme testata kysymyksiä ja harjoitella haastattelujen toteuttamista. Ensimmäisen yhteyshenkilön kautta emme saaneet lasten vanhemmilta lainkaan yhteydenottoja, jonka vuoksi emme saaneet kohderyhmää kasaan. Kohderyhmän puuttuminen myös venytti ajallisesti prosessin aikataulua ja haastattelut täytyi siirtää vuodelle

2018. Tammikuussa otimme yhteyttä Martti Ahtisaaren kouluun, jonka kanssa yhteistyössä pääsimme toteuttamaan haastattelut. Aikataulun tiukkuuden ja vähäisen osanottajamäärän vuoksi päädyimme suorittamaan vain yhden haastattelutilanteen.

Olimme yhteydessä koulun opettajaan, jonka kanssa sovimme tapaamisen koululle. Koulun henkilökunta oli valinnut sopivaksi kohderyhmäksi lasten iän perusteella kaksi luokkaa. Martti Ahtisaaren koulu tarjoaa perusopetusta jokaisen oppimiskykyjen sekä vahvuuksien mukaisesti, tukien samalla realistisen minäkäsityksen kehittymistä. Oppiminen tapahtuu erilaisuutta kunnioittavassa ympäristössä. (Martti Ahtisaaren koulu 2018.)

Haastatteluun saatiin osallistujiksi kahdelta luokalta yhteensä kuusi lasta. Osallistujat olivat iältään 10-14 vuotiaita ja kaikki tarvitsivat tukea ainakin kommunikoinnissa. Neljä lasta tarvitsi apua keskittymiseen, kolme omatoiminnanohjauksessa ja kaksi vuorovaikutuksessa. Kukaan lapsista ei tarvinnut tukea aistitoiminnoissa tai liikkumisessa. Lisäksi kaikki lapsista liikkuvat vanhempien mukaan perheen kanssa vähintään kerran viikossa. Viiden lapsen vanhemmat kertoivat perheen yhteisiä liikuntatottumuksista, joiden mukaan kaikki harrastivat ainakin kävelyä yhdessä. Lapsista kahdella oli vanhempien mukaan säännöllinen liikunnallinen harrastus.

Litteroimme äänitetyn aineiston pian haastattelun jälkeen, jotta tapahtumat olivat vielä tuoreessa muistissa. Litteroinnin jälkeen lähdimme analysoimaan tuloksia ensin kumpikin tahoillamme, jonka jälkeen tarkastelimme tuloksia yhdessä. Syksyllä 2018 viimeistelimme opinnäytetyötä pohtimalla sen merkitystä, hyötyjä tilaajalle, jatkotutkimusaiheita sekä omaa ammatillista kasvua. Olimme viimeistely vaiheessa vielä sähköpostitse yhteydessä Martti Ahtisaaren koulun opettajaan, pyytäen palautetta osuuteen, jossa esitellään Martti Ahtisaaren koulua. Lisäksi kävimme opinnäytetyön sisältöä ja korjausehdotuksia läpi ohjaavan opettajan kanssa. Opinnäytetyö palautettiin arvioitavaksi 23.10.2018.



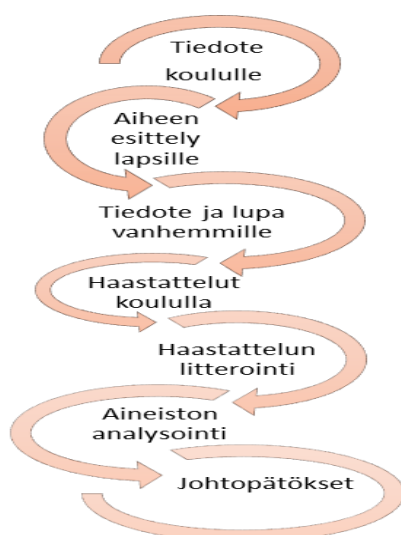
KUVIO 3. Tutkimuksen aikataulu (Heinonen 2018.)

## 4.2 Aineiston keruu

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistoa voi kerätä tyypillisesti havainnoiden, haastatellen yksilöitä tai ryhmiä strukturoidusti, puolistrukturoidusti tai strukturoimattomasti. Strukturoituja haastatteluja ovat esimerkiksi lomakehaastattelut, joissa on vastausvaihtoehdot valmiina, kun taas strukturoimattomassa haastattelussa haastattelun rakenne muotoutuu haastateltavien ehdoilla. Puolistrukturoidussa haastattelussa keskustelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen mukaisesti, siksi termille on käytössä myös nimitys teemahaastattelu. Menetelmä ottaa huomioon haastateltavien tulkinnat asioihin sekä nostaa heidän äänensä kuuluviin (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 11; Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2009, 93- 97; Hirsjärvi & Hurme 2010, 44-47). Haastattelun muotoja voivat olla esimerkiksi teemahaastattelu, ryhmähaastattelu, puhelinhaastattelu tai sähköpostihaastattelu. Käytettävä muoto valitaan tutkimuksen tavoitteen ja halutun tiedon perustella (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 145; Hirsjärvi & Hurme 2010, 47-64).

Opinnäytetyössämme käytimme puolistrukturoitua ryhmähaastattelua, jossa haastattelukysymykset olivat etukäteen suunniteltuja mutta tilanne muistutti enemmän vapaata keskustelua. Ryhmähaastattelun käyttö oli työssämme mielekästä, koska tavoitteenamme oli saada esille lasten omia mielipiteitä. Hirsjärven ym. (2007) mukaan haastattelun käyttö tiedonkeruumenetelmänä on ainutlaatuisen, koska haastattelussa päästään olemaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Lisäksi Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005) mukaan lasten haastattelu on hyvä tapa myös lasten oman näkökulman esiin tuomiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 48.)

Lapsia haastateltaessa tarvitaan huoltajan lupa ja huoltajaa sekä lasta on etukäteen informoitava haastattelun sisällöstä (Ruusuvuori & Tiittula 2005,145). Tämä huomioitiin käymällä esittelemässä aihe lapsille ennakkoon (KUVIO 4) ja jakamalla tiedote (LIITE 1) kotiin lasten vanhemmille. Tiedotteen yhteydessä kysyttiin vanhemmilta lupaa lapsen tutkimukseen osallistumiselle sekä kartoitettiin lapsen erityisen tuen tarvetta ja perheen yhteisiä liikuntatottumuksia. Kartoitimme yhteisiä liikuntatottumuksia tiedotteen yhteydessä myös vanhemmilta, jotta saisimme vähän viitteitä myös siitä, eroaisivatko lasten ja vanhempien vastaukset huomattavasti keskenään.



KUVIO 4. Aineistonkeruu (Heinonen 2018.)

Haastattelussa käytimme visuaalisena tukena Papunetin kuvatyökalulla koottuja kuvia. Kuvien käyttö havainnollistaa tilanteen kulkua ja auttaa viittaamaan asioihin, kun puheen ymmärtämisessä tai tuottamisessa on haasteita (Papunet 2018). Haastattelun alussa aihetta alustettiin toiminnallisesti yhdessä pohtien, mitä kuvissa esiintyviä liikuntaharrastuksia voi harrastaa kesällä ja talvella (KUVA 1). Lasten toiminnassa nousee aikuisiin verrattuna esille leikkien kautta itsensä toteuttaminen. Lasten ajattelua voidaan saada innostettua erilaisten leikkisyyttä sisältävien toiminnallisten asioiden kautta. (Karlsson & Karimäki 2012, 49.)

Kuvia käytettiin myös kysymysten esittämisen tukena, esimerkiksi näyttämällä kuvaa kysymysnasta. Lisäksi lapset saivat tukeutua kuviin, esimerkiksi valiten kuvista erilaisia paikkoja missä harrastavat liikuntaa, tai valita kuvia henkilöistä, joiden kanssa liikkuvat, kuten perhe tai ystävät (KUVA 1). Haastattelutilanne nauhoitettiin, jonka jälkeen se litteroitiin analysointia varten. Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005) mukaan haastattelun nauhoittaminen helpottaa raportointia myöhemmin.



KUVA 1. Erilaisia liikuntaharrastuksia talvella ja kesällä



KUVA 2. Haastattelun tukena käytettyjä kuvia



Käytettäessä haastattelua tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä tarvitaan myös haastattelukysymykset, jotka eivät ole täsmälleen samoja kuin tutkimuskysymykset. Haastattelukysymyksiä muotoillessa tulee muistaa pohtia, millaista aineistoa haluaa, sillä tutkimuskysymys tai kysymykset ohjaavat koko tutkimuksen suuntaa ja jäsentymistä. Esimerkiksi liian suljetut kysymykset haastattelun alussa saattavat rajoittaa haastateltavan vastauksien laajuutta myös avoimissa kysymyksissä. Aineistoa analysoitaessa voidaan tarvita myös kysymykset, joiden avulla aineistosta saadaan vastaukset tutkimuskysymykseen (Hyvärinen, Nikander, Ruusuvoori 2017, 24). Muodostimme opinnäytetyössämme haastattelukysymykset tutkimuskysymysten pohjalta. Pohdimme haastattelurunkoon myös tarkentavia kysymyksiä, joita pystyimme hyödyntämään haastattelutilanteessa kattavampien vastausten tueksi ottaen huomioon lasten erityistuen tarpeet kommunikoinnissa.

Haastattelukysymykset:

1. Mihin vuodenaikaan voi harrastaa erilaisia liikuntamuotoja?
2. Onko sinulla liikuntaharrastus? Jos ei niin millä tavoin liikut?
3. Kenen kanssa liikut?
4. Kuinka monta kertaa viikossa/ kuinka usein liikut?
5. Mitä syitä liikkumiselle on? Minkä takia liikut?
6. Minkä takia ei huvita liikkua?
7. Mitä haluaisit harrastaa? Mikä olisi paras harrastus?

### 4.3 Aineiston analysointi

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistoa analysoidessa käytetään usein yhtä perusanalyysimenetelmää, sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin avulla tavoitetaan seurauksia, merkityksiä ja sisältöjä. Tavoitteena onkin tutkittavan ilmiön tiiviisti esitetty kokonaisuus, johon kuuluu tutkimusasetelman joustavuus. Joustavuus ja säännöttömyys luovat sisällönanalyysin haasteet. Aineistolähtöinen ja teorialähtöinen analyysitapa ovat osa sisällönanalyysia. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2009, 134-135.)

Induktiivisessa eli aineistolähtöisessä analyysissä tutkimusaineistosta luodaan teoreettinen kokemus, jonka analyysia eivät ohjaa aiemmat tiedot ja havainnot. Deduktiivisessa eli teorialähtöisessä päättelyssä puolestaan tarkastellaan teoreettisten käsitteiden ilmenemistä (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2009, 134-135). Opinnäytetyössämme käytimme induktiivista sisällönanalyysia koska aineistomme muodostui haastattelumateriaalista.

Aineistolähtöisessä analysoinnissa voidaan käyttää kolmea vaihetta eli aineiston pelkistämistä, ryhmittelyä ja teoreettisten käsitteiden muodostamista (Tuomi & Sarajärvi. 2018, 122). Aloitimme opinnäytetyömme aineiston analyysin pelkistämällä. Etsimme aineistosta tutkimuskysymysten avulla alkuperäisiä ilmauksia, jotta saimme työemme kannalta olennaiset ilmaisut esille. Jaottelimme haastattelukysymykset tutkimuskysymysten alle ja etsimme eri värejä käyttäen alkuperäisilmauksia. Alkuperäisilmaisut pelkistimme, jotta saimme jatkettua analyysia ilmausten ryhmittelyllä. Ryhmittelyn avulla saimme esille, oliko vastauksissa samankaltaisuuksia, jotta niistä voisi muodostaa yläluokkia.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Eryitystä tukea tarvitsevien lasten kokemuksia liikunnasta selvitettiin haastattelun avulla niin, että lasten omat mielipiteet aiheesta saatiin esille. Tarkastelemme tutkimustuloksia tutkimuskysymysten avulla.

Litteroidusta aineistosta kokosimme lasten vastauksia kunkin tutkimuskysymyksen alle muodostaen taulukon, jotta saimme kategorioitua vastaukset tulosten tarkastelua ja pohdintaa varten selkeästi tulkittavaan muotoon. Taulukossa on esitetty alkuperäisilmaisun jälkeen suorasta lainauksesta auki kirjoitettu pelkistetty ilmaisu. Taulukon viimeisessä sarakkeessa ovat yläluokat, joihin vastaukset on jaettu niiden samankaltaisuuden mukaisesti.

### 5.1 Eryitystä tukea tarvitsevan lapsen liikuntatottumukset

Tottumukset ilmenivät liikkumisella perheen jäsenen tai kaverin kanssa, liikuntapaikkoina, liikuntaharrastuksen kokeiluna, liikuntamuotona sekä määränä, hyötyliikuntana tai lapsi kertoi liikkuvansa yleisellä tasolla (KUVIO 5).

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Yläluokka
<i>"Kummankin vanhemman, äitin ja isin"</i>	Lapsi liikkuu vanhempien kanssa	Liikkuu perheenjäsenen kanssa
<i>"Perhe"</i>	Lapsi liikkuu perheen kanssa yhdessä	
<i>"Mun isän kanssa"</i>	Lapsi liikkuu toisen vanhemman kanssa	
<i>"Kavereiden kanssa"</i>	Lapsi liikkuu kavereiden kanssa	Liikkuu kavereiden kanssa
<i>"Öö tota koulukavereita ja sitten..."</i>	Lapsi liikkuu koulukavereiden kanssa	Erlaisia paikkoja, joissa voi liikkua
<i>"Koulussa"</i>	Lapsi liikkuu koulussa	
<i>"Sporttiskerhossa"</i>	Lapsi liikkuu kerhossa	
<i>"Kyllä mä käyn aikuisten uimahallissa uimassa"</i>	Lapsi käy uimahallissa	
<i>"Metsässä"</i>	Lapsi liikkuu metsässä	
<i>"Oon kyllä joskus käynyt tanssimassa yhen kerran"</i>	Lapsi on käynyt kerran tanssimassa	Lapsi on kokeillut uutta liikuntaharrastusta
<i>"Minä kyllä liikun"</i>	Lapsi liikkuu	Lapsi vannottaa yleisellä tasolla liikkuvansa

<i>"Koripallo"</i>	Lapsi pelaa koripalloa	Liikuntamuoto mitä lapsi harrastaa
<i>"Öö tota uinti"</i>	Lapsi käy uimassa	
<i>"Mä isän kanssa pelaan...sotaleikkejä..."</i>	Lapsi leikkii sotaleikkejä	
<i>"Lenkkeily ja uinti"</i>	Lapsi lenkkeilee ja käy uimassa	
<i>"Mä ainakin kävelen!" (kouluun)</i>	Lapsi kävelee koulumatkan	Lapsi harrastaa hyötyliikuntaa
<i>"Kaks kertaa viikossa"</i>	Lapsi liikkuu kaksi kertaa viikossa	Kuinka usein lapsi liikkuu
<i>"Joskus"</i>	Lapsi liikkuu joskus	
<i>"Joka maanantai"</i>	Lapsi liikkuu säännöllisesti tietyinä päivinä	
<i>"Öö tota... kymmene" (kerta viikossa)</i>	Lapsi liikkuu kymmenen kertaa viikossa	
<i>"Välillä niitä leikkejä siellä"</i>	Lapsi liikkuu välillä	
<i>"Aika usein... melkein joka päivä"</i>	Lapsi liikkuu usein	

KUVIO 5. Erityistä tukea tarvitsevan lapsen liikuntatottumukset

Ensimmäisenä kysymyksenä lapsilta kysyttiin, millaisia liikuntakokemuksia tai -harrastuksia heillä on. Jokainen lapsista kertoi harrastavansa liikuntaa yhdessä jonkun kanssa, esimerkiksi perheenjäsenen tai kavereiden kanssa. Kukaan ei maininnut liikkuvansa yksin. Lisäksi lapsilta kysyttiin kuinka usein he harrastavat kyseistä liikuntamuotoa. Ajanmääreet vaihtelivat ja tähän kysymykseen oli vaikea saada selkeää ja luotettavaa vastausta. Jos harrastus oli ohjattua tai säännöllistä, esimerkiksi joka viikko kerhossa liikkumista, oli lapsen helpompi ilmaista, kuinka usein liikkuminen tapahtuu. Tällä hetkellä lapset kertoivat liikkuvansa muutaman kerran viikossa.

Vastaajista muutama mainitsi käyvänsä uimassa kavereiden tai perheen kanssa. Lisäksi useampi lapsi mainitsi liikkuvansa perheen kanssa ulkona. Yksi lapsista kertoi myös kävelevänsä koulumatkat ja liikkuvansa koulussa kavereiden kanssa. Yksi lapsista kertoi käyvänsä säännöllisesti liikuntakerhossa. Lapset nimesivät myös monia paikkoja, joissa ovat liikkuneet, esimerkiksi uimahallin, metsän ja koulun.

## 5.2 Erityistä tukea tarvitsevan lapsen kokemuksia liikunnasta

Erityistä tukea tarvitsevien lasten kokemukset liikunnasta olivat positiivisia, negatiivisia tai lapsella ei ollut mielipidettä (KUVIO 6).

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Yläluokka
<i>"Siellä (sporttiskerhossa) on kivaa"</i>	Lapsi tykkää liikkua kerhossa	Positiivinen kokemus liikunnasta
<i>"Sitten tykkään käydä myös järvessä, että uimaltaassa"</i>	Lapsi pitää liikuntamuodosta	
<i>"Kesällä tykkään käydä järvessä uimassa"</i>	Vuodenajan vaikutus kokemukseen	
<i>"Tykkään liikkua"</i>	Lapsi pitää liikunnasta	
<i>"En tykkää jalkapallosta"</i>	Lapsi ei pidä liikuntamuodosta	Negatiivinen kokemus liikunnasta
<i>"En minä tiää"</i>	Lapsi ei tiedä	Ei mielipidettä

KUVIO 6. Erityistä tukea tarvitsevan lapsen kokemuksia liikunnasta

Lasten kokemukset liikunnasta pystyi jakamaan selkeästi positiivisiin ja negatiivisiin. Kokemus saattoi liittyä suoraan johonkin tiettyyn lajiin tai harrastukseen, esimerkiksi yksi lapsista kertoi, ettei tykkää jalkapallosta. Yksi lapsista kertoi pitävänsä liikunnasta yleisesti. Lasten oli kuitenkin vaikea löytää perusteluja sille, miksi joku laji oli tai ei ollut itselle mieluinen.

Kysyttäessä lapsilta millaista liikuntaa he haluaisivat harrastaa, jos saisivat itse valita, nousi vastauksissa esille nykyisten harrastusten sijaan luistelu, jääkiekko, lumileikit ja juoksu. Määrällisesti lapset tahtoivat liikkua kaksi kertaa tai useammin. Lapset eivät haluaisi liikkua yksin, vaan liikunnassa mukana olisivat perheen jäsenet tai kaverit. Yksi lapsista kertoi haluavansa harrastaa ratsastusta, koska oli sitä aiemmin harrastanut ja kokenut sen kivaksi. Lapsi ei kuitenkaan tiennyt syytä sille, miksi hän oli joutunut ratsastamisen lopettamaan. Vain yksi vastaajista oli sitä mieltä, että hänen aiemmin mainitsemansa sotateikit metsässä ovat mieluisin liikkumismuoto, lapsi oli myös tyytyväinen liikunnan toteutumiseen ajallisesti "välillä".

## 5.3 Erityistä tukea tarvitsevan lapsen syyt liikunnan harrastamiselle tai inaktiivisuudelle

Syyt erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunnan harrastamiselle tai inaktiivisuudelle olivat sosiaaliset vaikutukset, liikunta linkittyi paikkaan, tunnetilojen vaikutukset sekä fyysiset vaikutukset (KUVIO 7).

<b>Alkuperäisilmaus</b>	<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Yläluokka</b>
<i>"Se on kivaa ja saa uusia kavereita"</i>	Lapsi pitää liikunnasta koska sitä kautta saa kavereita	Sosiaaliset vaikutukset
<i>"Uiminen ja kaverit"</i>	Liikunnassa parasta on uiminen ja kaverit	
<i>"Saa olla ulkona"</i>	Lapsi pitää liikunnasta koska saa olla ulkona	Liikunta linkittyy johonkin paikkaan
<i>"Tuntuu kivalta"</i>	Liikunta tuntuu lapsesta kivalta	Psyykkiset vaikutukset
<i>"Kun liikunnasta saa nau- rua"</i>	Liikunta herättää lapsessa positiivisia tunteita	
<i>"Se on aina kivaa"</i>	Liikunta tuntuu aina kivalta	
<i>"Noku ei tykkää"</i>	Lapsi ei pidä liikuntamuodosta	
<i>"Väsyttää"</i>	Lapsi ei pidä liikunnasta silloin kun väsyttää	
<i>"Se on vaan tylsää"</i>	Lapsi ei pidä liikunnasta, jos se on tylsää	
<i>"Tuntuu hyvältä, Kunto kasvaa"</i>	Lapsi pitää liikunnasta koska se kasvattaa kuntoa	Fyysiset vaikutukset

KUVIO 7. Erityistä tukea tarvitsevan lapsen syyt liikunnan harrastamiselle tai inaktiivisuudelle

Vastauksista kävi ilmi, että erilainen liikkuminen kuului jokaisen lapsen arkeen tavalla tai toisella. Kukaan haastatteluun osallistujista ei suoraan tyrmännyt liikkumista tai kertonut ettei tykkää liikkumisesta millään muotoa. Tarkempia syitä liikunnan tuntemiseen kivana tai epämukavana lasten oli itse haastavaa nimetä. Esimerkiksi ilo ja nauru olivat kavereiden lisäksi suurin vaikuttaja sille, miksi liikkuminen oli mielekästä. Negatiivisessa kokemuksessa liikuntaa ei kokonaisuutena koettu tylsäksi vaan mielipide rajautui yksittäistä urheilulajia kohtaan.

Liikunnan harrastamisen tai inaktiivisuuden syyt muodostuvat haastatteluun osallistuneilla erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä vaikutuksista. Lisäksi liikunta jossain lapselle mieluisassa paikassa lisää lasten halukkuutta liikkuu. Haastatteluun osallistuneet erityistä tukea tarvitsevat lapset harrastavat liikuntaa, koska siellä saa uusia kavereita ja saa viettää aikaa ystävien seurassa. Yksi lapsista nosti esiin myös liikunnan fyysiset vaikutukset.

Liikkumiseen yhdistyi positiivisia tunteita, kuten iloa ja naurua. Lisäksi lapset kertoivat liikkumisen tuntuvan hyvältä ja kunnon kohentumisen kannustavan jatkamaan säännöllistä liikkumista. Haastattelussa nousi myös esille liikunnan mielekkyys silloin, kun saa toteuttaa lempiharrastustaan. Esimerkiksi uimaan pääseminen, tai ulkona oleminen nousivat mielekkäiksi syiksi liikkumiselle. Inaktiivisuudelle haastatteluun osallistuneiden lasten oli vaikea löytää syvällisempiä syitä. Lapset kokivat, ettei silloin huvita liikkua, kun olo on väsynyt tai liikuntamuoto on tylsä tai epämieluisa.

## 6 POHDINTA

Haastattelun avulla saimme tietoa lasten omista mielipiteistä ja lapset saivat mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan omin sanoin. Koska haastattelu tapahtui koulupäivän aikana koulun tiloissa, oli opettaja hieman etukäteen alustanut haastattelutilannetta meidän oman, aiemmin tapahtuneen esitelymme lisäksi. Opettaja oli esimerkiksi kannustanut lapsia kertomaan rohkeasti oman mielipiteensä ja jättämään "en tiedä" vastaukset haastattelupäivänä kotiin. Yhden lapsen tukena oli lisäksi tulkki, joka auttoi lasta kommunikoimaan viittomalla.

### 6.1 Tulosten tarkastelu

#### **Erityistä tukea tarvitsevan lapsen liikuntatottumukset**

Haastattelun alussa aihetta pohjustettiin keskustelemalla yhdessä millaisia harrastuksia voi harrastaa kesällä ja talvella. Asetimme alustoille kuvakortit, jotka kuvasivat kesää ja talvea. Lisäksi esillä oli monia eri liikunta lajeja. Tehtävänä oli valita laji ja liittää se sopivaan vuodenaikaan. Kaikki lapset osallistuivat aktiivisesti keskusteluun ja jokaisen annettiin vuorollaan valita yksi laji, jota voisi harrastaa kyseiseen vuoden aikaan. Vastauksista kävi ilmi, että lukuiset lajit olivat tuttuja ja kyseisiä lajeja, kuten luistelua, hiihtoa ja jalkapalloa oli harrastettu myös koulussa. Esimerkiksi hiihto, kävely ja luistelu nousivat esiin myös ennakkoon kysytyistä vanhempien vastauksissa, joten lajit olivat tuttuja myös kotoa. HavaitSIMME, että haastatteluun osallistuneilla lapsilla on ollut mahdollisuuksia tutustua erityyppisiin liikuntamuotoihin niin kodin kuin myös koulun tarjoamien puitteiden muodossa.

*"Kummankin vanhemman, äitin ja isin"*

Lapset pitivät sosiaalista kanssakäymistä tärkeänä osana liikunnan harrastamista. Liikuntaa harrastettiin mieluiten perheen ja kavereiden kanssa. Myös Korkiala (2015) nostaa esiin liikunnan sosiaaliset vaikutukset. Korkiala on myös yhtä mieltä Rintalan (2012) kanssa siitä, kuinka liikunnan sosiaaliset vaikutukset korostuvat, koska liikunnan kautta voi tutustua uusiin ihmisiin ja aktivoida sosiaalista vuorovaikutusta. Sosiaalisuuden merkitys vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistumisessa on noussut esiin myös Brewsterin ja Coleyshaw'n (2010) tutkimuksessa. He saivat selville, että lapset, joilla oli autismin kirjon oireita, välttivät osallistumista, jos muut olivat heille epäystävällisiä. Lisäksi tutkimuksesta käy ilmi, kuinka lapset harrastivat mielellään ystävien ja perheen jäsenten kanssa. Sama tulos nousee esille myös meidän tutkimuksessamme.

Haastattelussa lapset eivät osanneet tarkemmin nimetä syitä sille, miksi he liikkuvat kertomiensa henkilöiden kanssa. Vuonna 2016 tehdyssä LIITU- tutkimuksessa 43 % 9-15- vuotiaista lapsista liikkui kavereiden kanssa säännöllisesti ja vastaajat kokivat mielekkäänä kavereilta saadut kehu- ja tunnustuksia sekä kannustuksen (Kokko ym. 2016, 43-44). Myös omatoiminen perheen tai kavereiden kanssa tapahtuva liikunta on vuoden 2009-2010 Opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntatutkimus julkaisun mukaan suosituimpaa (48 %), kuin jonkin urheiluseuran alaisuudessa tapahtuva ohjattu harjoittelu (43 %). Sama havainto tuli esille myös meidän tutkimuksessamme, sillä melkein

kaikki haastatteluun osallistuneista lapsista liikkuvat omatoimisesti eivätkä urheiluseurassa. Tutkimuksessa on mainittu lisäksi koulujen järjestämät erilaiset liikuntakerhot, joiden parissa kyselyyn vastanneista lapsista liikkui 13 %. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 20- 24.)

Kaikkien haastatteluun osallistuneiden lasten vastauksista ei käy täysin ilmi liikkuvatko he kavereiden kanssa omatoimisesti vai ohjatusti jonkin seuran alaisuudessa. Esimerkiksi lapsi voi käydä uimahallissa kavereiden kanssa, tai hän voi kuulua uimaseuran jäseneksi ja viettää näin aikaa harrastuksessa harrastuskavereiden kanssa. Kun liikuntapaikkana on mainittu koulu ja koulupäivä, tapahtuu liikkuminen muiden koululaisten kanssa yhdessä. Erillisten liikuntatuntien lisäksi välitunnit ovat väylä toteuttaa liikunnallista aktiivisuutta. LIITU-tutkimuksen mukaan viides luokkalaisista 96 % viettää välituntinsa muutoin kuin istuen (Kokko ym. 2016, 44).

Vuosina 2009-2010 suosituimmat liikuntalajit Suomessa 3-18-vuotiaiden keskuudessa olivat jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksulenkkeily sekä hiihto (Husu ym. 2011, 21). Haastatteluun osallistuneiden erityistä tukea tarvitsevien lasten osalta edellä mainituista lajeista lasten kerronnasta tulivat ilmi kaikki muut lajit paitsi pyöräily. Erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on siis halua ja kiinnostusta lajeja kohtaan, jotka vastaavat myös valtaosan ikätovereiden kiinnostusta.

Totuudenmukaisia liikuntakertojen määriä oli lasten vastauksista vaikea arvioida. Määrä saattoi ensin olla kolme ja seuraavalla kerralla kysyttäessä kymmenen. Lapsille oli haastavaa yhdistää eri liikuntatilanteiden määriä toisiinsa, vaan vastauksista välittyi liikuntakertojen linkittyminen lapsen aiemmin mainitsemaan liikuntamuotoon. Näin ollen lasten vastauksia on vaikea verrata liikuntasuositukseen ja tehdä päätelmiä suosituksen toteutumista. Haastatteluissa ei myöskään kysytty liikunnan kestoa, sillä sen arvioiminen olisi ollut lapsille vaikeaa. Lisäksi liikunnan kesto ei olisi ollut oleellinen opinnäytetyön tuloksien kannalta, koska tarkoituksena oli selvittää lasten omia kokemuksia, ei verrata toteutuvaa liikuntaa liikuntasuositukseen.

### **Erityistä tukea tarvitsevan lapsen kokemuksia liikunnasta**

*"Tykkään liikkua" "En tykkää jalkapallosta"*

Se, että lapsi on kokenut jonkin harrastuksen mukavana, ei automaattisesti tarkoita, että hänellä olisi mahdollisuus säännöllisesti liikkua kyseisen lajin parissa. Tämä kävi lasten vastauksista ilmi siten, että lapsi ei tiennyt syytä sille miksi oli joutunut lopettamaan liikuntaharrastuksen, jota piti itse kivana. Päätöksen luopua harrastuksesta ovat tehneet vanhemmat. Vanhemmilta saatu tuki eri muodoissa vaikuttaa kokemusten saamiseen hyvässä ja pahassa, sekä lapsen liikunnallisen kiinnostuksen ylläpitoon. Usein vanhemmat ovat he jotka maksavat lapsen liikuntakulut, kuljettavat harrastuksiin ja liikuntapaikoille. Tuen muotoja ovat myös harjoitusten ja liikkumisen seuraaminen sekä erilaisissa kilpailuissa ja kisailuissa kannustaminen (Kokko ym. 2016, 42).

*"--mut sit se (ratsastus) piti lopettaa"*



Haastattelut ajoittuivat talvelle, jonka takia on mahdollista, että lasten valittaessa mieluisinta liikuntamuotoa vastauksissa painottuivat talvilajit, kuten luistelu, jääkiekko ja lumileikit. Yksi lapsista oli sitä mieltä, että mieluisin liikuntamuoto oli sama mitä hän sai nytkin harrastaa. Annettaessa lapsille tehtäväksi piirtää kuva suosikki harrastuksesta, ei kuvia näistä edellä mainituista talvilajeista kuitenkaan tullut. Kokemus liikunnasta vaihtelee myös vuodenaikojen tarjoamien puitteiden mukaisesti.

*"Kesällä tykkään käydä järvessä uimassa"*

Lapsille ominaista on käyttää puheen lisäksi myös muita ilmaisukeinoja. Sanojen lisäksi esimerkiksi kuvat ja kuvien piirtäminen ovat lapsen tapa ajatella ja tuoda ajatusmaailmansa julki (Karlsson & Karimäki 2012, 49-50). Haastattelussa lapsia pyydettiin piirtämään kartongille kuva omasta suosikki liikuntaharrastuksestaan. Kuvissa esiintyi enimmäkseen lasten kertomia nykyisiä harrastuksia. Lapset piirsivät kuvat hiihtämisestä, kävelemisestä (KUVA 3), juoksemisesta, uimisesta ja sotalaikkeista (KUVA 4). Yksi lapsista ei halunnut kertoa mitä piirsi, joten nimettyjä kuvia tuli viideltä lapselta. Piirustuksista voidaan päätellä, että haastattelutilanteessa lapset saattoivat tiedostamattaan valikoida vastauksiinsa ne harrastukset tai liikunnallista aktiivisuutta vaativat leikit, jotka kokivat heille itselleen tärkeiksi ja mieluisiksi.



KUVA 4. Lasten piirtämä kuva suosikki harrastuksesta: Hiihto ja kävely



KUVA 5. Lasten piirtämä kuva suosikki harrastuksesta: Uinti, sotalaikit ja juoksu

## **Erityistä tukea tarvitsevan lapsen syyt liikunnanharrastamiselle tai inaktiivisuudelle**

*"Se on mukavaa ja saa uusia kavereita"*

Kaikki haastatteluun osallistuneista lapsista harrastivat liikuntaa jonkun kanssa ja se oli usein myös syy sille, miksi lapset tykkäsivät liikunnan harrastamisesta. Tästä voidaan päätellä, että kaverit tai perheen jäsenten kanssa yhdessä olo toimii monelle lapselle hyvänä motivaattorina. Lisäksi jokainen vanhempi kertoi perheen liikkuvan yhdessä ainakin kävelylenkkien muodossa. Tämä kertoo myös osaltaan sitä, että perheellä on suuri vaikutus lasten liikuntatottumuksiin. Lapsuudessa koettu liikunnallinen myönteisyys vanhemmilta ja elinympäristöstä edistää liikunnallisen elämäntavan pysyvyyttä vanhemmallakin iällä (Husu ym. 2011, 10).

Myös koulun merkitys nousi esille lasten vastauksista. Osa lapsista kertoi pitävänsä liikunnasta koulussa, osa liikkui koulumatkat jalkaisin. Lisäksi kun kysyttiin mitä lajeja voi harrastaa mihinkin vuoden aikaan, oli joukossa monia lajeja, joita oli koulussa kokeiltu. Vastauksista voidaan päätellä, että koululla on suuri rooli lasten liikuntatottumuksien synnyssä. Koulussa saadaan monenlaisia kokemuksia liittyen erilaisiin lajeihin, jotka voivat mahdollisesti vaikuttaa lasten halukkuuteen aloittaa harrastus myös koulun ulkopuolella. Ahosen ja Haapasalon (2008) mukaan koulu tarjoaa myös ympäristön, joka tukee lapsen motivaation kehitystä. Näin ollen myös koulussa saatujen positiivisten kokemusten kautta lasten motivaatio liikuntaa kohtaan voi kasvaa.

*"Liikunnasta saa naurua" "Se on vaan tylsää"*

Jokainen haastatteluun osallistuneista lapsista nosti esiin liikuntaan liittyvät tunnetilat. Jos jokin laji, esimerkiksi jalkapallo oli koettu tylsänä, ei lapsi enää pitänyt jalkapallosta. Syyt liikkumiselle ja inaktiivisuudelle lasten vastauksien perusteella liittyivät siihen, millaisia tunteita liikuntamuoto herätti. Näin ollen mielenkiinto ja halukkuus erilaista fyysistä aktiivisuutta sisältävää toimintaa kohtaan vaihtelee lasten kokemusten sekä ennako-olettamusten mukaan. Liikunta voi auttaa lapsia myös tunnistamaan niin omia kuin muiden lasten tunteita. Esimerkiksi joukkuelajeissa on tärkeä ottaa myös toiset huomioon ja aistia heidän tunteitaan. Haastattelussa lapset toivat esiin, kuinka tunnistiivat liikunnasta syntyviä sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Liikunnan kautta voi oppia myös käsittelemään tunteita, kuten aggressiota (Cacciatore 2007, 62; Terve koululainen 2018).

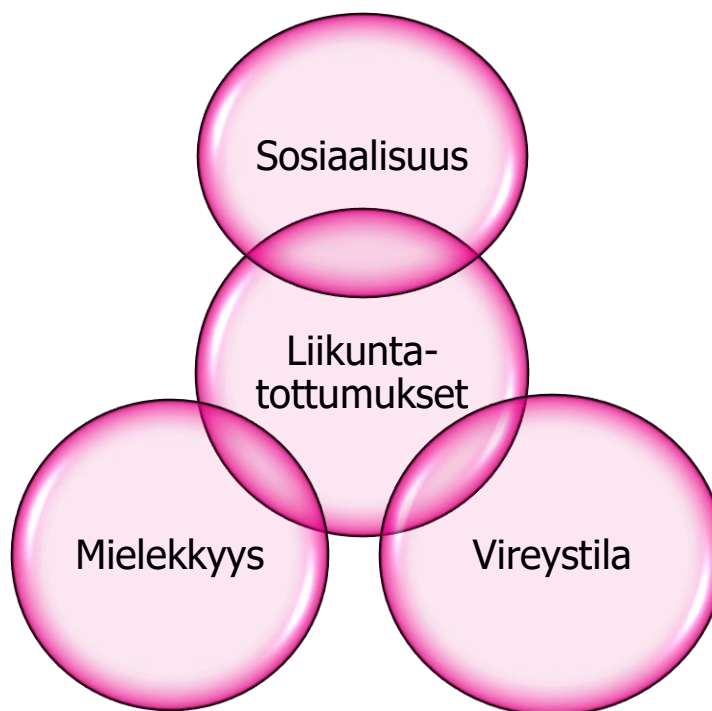
*"Tuntuu hyvältä, kunto kasvaa"*

Liikunnan aikaan saamat fysiologiset vaikutukset kehossa tuntuivat lapsista hyvältä sekä sitä kautta yhtenä kannustimena säännölliseen liikkumiseen. Erityisesti haastatteluun osallistuneet pojat kokivat jaksamisen ja kehittymisen fyysisesti motivoivan heitä. Myös 2008 ja 2009 vuosien kouluterveyskyselyn mukaan yläasteikäisistä peruskoululaisista pojat liikkuvat hengästyen ja hikoillen tyttöjä enemmän (Husu ym. 2011, 26). Vaikka edellä mainittuun kyselyyn osallistuneet ovat olleet muutama vuoden kohderyhmäämme vanhempia, on siitä silti havaittavissa yhdenmukaisuutta, joka kertoo poikien mielenkiinnosta haasteellisempaa ja itseään kuormittavampaa liikuntaa kohtaan.

## Tulosten yhteenveto

Sport England:n tutkimuksessa (2001) kävi ilmi, kuinka oppilaitosten välillä oli eroja siinä, kuinka paljon lapset harrastivat liikuntaa. Esimerkiksi yleistä koulua käyvien erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunta oli vähäisempää suhteessa erityiskoulua käyviin oppilaisiin. Kaikki haastatteluun osallistuneet lapset kävivät erityiskoulua, sillä haastattelu toteutettiin yhteistyössä Martti Ahtisaaren koulun kanssa. Lasten vastaukset ja liikuntakokemukset saattaisivat olla erilaisia, jos kyse olisi erityistä tukea tarvitsevistä lapsista, jotka olisi integroitu tavalliseen kouluun. Erityiskoulussa ryhmät ovat usein pienempiä ja lapsilla on mahdollisuus parempaan tuen saantiin kuin tavallisessa koulussa. Tämä voi päteä myös liikunnassa. Tavallisissa kouluissa erityistä tukea tarvitsevat lapset saattavat liikkua keskenään, erillään muusta ryhmästä eli toteutetaan soveltavan liikunnan rinnakkaista toimintaa. Liikunta voi myös tapahtua täysi eri lajien kautta ja erillisenä toimintana, jolloin lapset eivät välttämättä saa samanlaisia liikuntakokemuksia koulun kautta kuin tavalliset lapset.

Uus- sekä yksinhuoltajaperheet ovat lisääntyneet (Kurttila 2018, 19). Sama huomio oli havaittavissa myös lasten haastattelussa. Erilaisella perhearjella voi olla vaikutuksia lasten liikuntatottumuksiin, esimerkiksi taloudellisten syiden vuoksi. Lisäksi lapset voivat olla vuoroviikoin toisella vanhemmista, jolloin myös välimatkat ja perheiden väliset erilaiset rutiinit saattavat tulla esteeksi harrastamiselle. Näin ollen perheiden tilanteet voivat kasvattaa lasten eriarvoisuutta osallistua harrastuksiin entisestään. Haastattelussa osa lapsista kertoi liikunnan määrän ja liikuntatavan riippuvan myös siitä, kumman vanhemman kanssa lapsi liikkuu. Hankalat perhetilanteet voivat vaikuttaa myös lapsen hyvinvointiin ja vireystilaan (Kurttila 2018).



KUVIO 8. Syyt erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntatottumusten taustalla (Heinonen 2018.)

Lasten vastauksista voidaan päätellä, että lapsi todennäköisesti innostuu säännöllisestä liikunnasta, jos liikuntaharrastus vastaa hänen mielenkiinnonkohteitaan. Lisäksi lapsen oma viireystila vaikuttaa liikunnan harrastamiseen. Liikunta, joka tapahtuu yhdessä perheenjäsenen tai kaverin kanssa, edistää myös lapsen halua liikkua (KUVIO 8). Myös koululiikunta voi kannustaa lasta liikkumaan koska se tapahtuu yhdessä kavereiden kanssa. Syyt harrastamiselle ovat samankaltaisia kuin Skantz:n (2017) tutkimuksessa havaitut. Esimerkiksi liikunnan tuoma ilo sekä liikunnan harrastamisen hauskuus tulivat esiin myös meidän tutkimuksessamme.

## 6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Eettisen tutkimushaastattelun toimintatapoihin kuuluu, että haastateltaville kerrotaan etukäteen mistä haastattelussa on kyse, mihin sitä käytetään ja kuinka aineistoa säilytetään (Hyvärinen, Nikander, Ruusuvuori 2017, 13). Erityisesti tutkimuksen toteuttamisen eettisyys ja luotettavuus korostuvat, kun tutkimus koskee lapsia. Perustuslain (731/1999 § 7) itsemääräämisoikeuden mukaisesti kaikenikäisillä on oikeus vapaaehtoisesti valita osallistumisensa tutkimukseen. Vaikka lapsia haastatellaan haastatteluun tarvitaan myös huoltajan lupa, tulisi osallistumispäätöstä harkita yhdessä lapsen tahdon mukaisesti, mikäli lapsi on siihen kykenevä huomioiden kehityksen ja ikätason (Nieminen 2010, 35-37). Kouluympäristössä toteutettava tutkimus edellyttää koulun johdon ja opettajien suostumusta ja tarvittavaa informointia tutkimuksen toteuttamisesta ja sen hyödyistä koko prosessin ajan (Mäkinen 2006, 65-66). Tutkimuksen suoritusympäristönä koulu on tavanomainen ja käytännöllinen paikka, sillä halutun kohderyhmän eli lasten tavoittaminen ja rekrytointi on koulun kautta kätevä (Strandell 2010, 99).

Lapsille ja heidän vanhemmilleen kerrottiin etukäteen haastattelun sisällöstä ja että se on osa opinäytetyötämme. Osallistuminen haastatteluun oli vapaaehtoista. Vanhemmilta saatujen lupien lisäksi lapset saivat vielä itse ennen tilannetta päättää halukkuudestaan osallistua. Lapsilla oli myös mahdollisuus poistua tilanteesta missä vaiheessa haastattelua tahansa.

Tutkijana haasteena voi olla tutkimustilanteen luominen lapselle soveltuvaksi ja turvalliseksi. Lapsia haastatellessa haastattelijalla on suuri rooli vuorovaikutuksen onnistumisessa. Kysymykset eivät saa olla liian johdattelevia ja haastattelijan on pyrittävä synnyttämään luottamus itsensä ja lapsen välille. Kysymyksiä muodostettaessa sekä itse haastattelutilanteessa tulee ottaa huomioon lapsen ikä ja kehitystaso, jotta kysymykset eivät ole lapselle liian vaikeita vastattaviksi (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 145; Karlsson & Karimäki 2012, 48). Haastattelijan roolissa pyrimme pitämään tilanteen mahdollisimman tavanomaisena jutteluhetkenä. Lisäksi rennon tilanteen luomiseksi haastattelun ajan istuttiin ympärämuodostelmassa lattiamatolla, kaikki samalla tasolla.

Lapsinäkökulmaisen tutkimuksen perustana on yhteisölähtöinen näkökulma. Se tarkoittaa halukkuutta ja mahdollisuutta tuoda esiin kaikkien osapuolien omat ajatukset, nostaen esille myös mieluisat ja epämieluisat viestit. (Karlsson & Karimäki 2012, 48.) Koimme, että onnistuimme luomaan haastatteluun oikeat puitteet lapsille mielekkääseen tilanteeseen, jossa jokainen uskalsi ilmaista itseään omalla, itselle luonnollisella tavalla. Lisäksi haastattelutilanteeseen vaikutti positiivisesti itsemme

ja aiheen esittely etukäteen lapsille henkilökohtaisesti. Lapset kokivat meidät entuudestaan tutuiksi, jonka uskomme vaikuttaneen myös rentoon ilmapiiriin ja lasten aktiivisuuteen. Myös lasten opettaja informoi heitä, jolloin lapset osasivat odottaa tulevaa haastattelua, eikä tilanne tullut heille yllättäen. Yhteistyö koulun opettajan kanssa toteutui opinnäytetyöprosessimme aikana sähköpostitse. Lisäksi tapasimme opettajan kaksi kertaa, ensimmäisen kerran, kun kävimme esittelemässä itseme lapsille, toisen kerran ennen varsinaisia haastatteluja.

Lapset ajattelevat jokainen yksilöllisesti, toimien omalla tavallaan. Syy-seuraussuhteiden vaikutuksia ei siis ole aina helppo tulkita (Karlsson & Karimäki 2012, 48). Haastattelussa muutama lapsista tuotti sisältöä vuolaammin kuin muut. Heidän kerronnassaan oli kuitenkin rönsyilevästi asioita, jotka eivät vastanneet haluttua kontekstia. Tilanteessa haasteena olikin antaa lapsille mahdollisuus vastata esitettyihin kysymyksiin, mutta kuitenkin pitää ilmaisu halutulla aihealueella. Vastavuoroisesti oli haastavaa saada lasten yhden sanan mittaisista vastauksista ilman johdattelua hieman laajempia.

Menetelmänä ryhmähaastattelu on väylä, jolla pyritään pienentämään lasten ja aikuisten välistä valtaeroa. Rennoksi luodussa tilanteessa tähdätään siihen, että lapsen tapa kommunikoida ja tuottaa tiedonkeruun kannalta oleellista aineistoa pääsee paremmin esille, kuin esimerkiksi lomakehaastattelussa. Ryhmähaastattelussa vastaamiseen voi vaikuttaa ryhmän luoma sosiaalinen paine. Erityisesti kaveripiirin merkitys korostuu yli 10-vuotiailla lapsilla, jolloin entuudestaan toisensa tuntevien lapsien kohdalla luottamuksellisuuden säilyminen ja käytännön toteutus tulee mieltä tarkkaan. (Nieminen 2010, 37.)

Haastatteluun osallistuneet lapset olivat joko luokkatovereita tai rinnakkaisluokkalaisia. Lapsien ollessa toisilleen entuudestaan tuttuja heidän saattoi olla helpompi tuoda omia mielipiteitään esille. Jokainen malttoi kuunnella ja kunnioittaa toisen vastausvuoroa. Kommunikoinnin tukena käytettiin kuvia. Lisäksi lapset saivat lopuksi vielä piirtää oman lempiharrastuksensa. Kuvien piirtäminen tuki lasten kerrontaa ja muodosti samalla selkeän lopetuksen haastattelutilanteelle. Lapset osaavat kertoa ja tuottaa aineistoa monella eri tavalla. Haasteena on kuitenkin se, osaako tutkija ottaa lasten ilmaisun vastaan ja tulkita kuulemaan ja näkemäänsä (Karlsson & Karimäki 2012, 49-50).

Lähtökohtana aineistoon osallistuvien tunnistamattomuudelle tutkimusjulkaisussa on tutkittavan ryhmän suojeleminen negatiivisilta seurauksilta, joita otteiden julkaisu voisi aiheuttaa. Anonyymiys voi joissain tapauksissa myös lisätä osallistuvuutta ja taata rehellisiä vastauksia. Tutkijan tulee arvostaa tutkittavien mielipiteitä ja julkaisussa esitettävän kirjoitustavan täytyy olla ihmisarvoa kunnioittava. Vastuu tutkittavien yksityisyyden suojan säilymisestä on tutkijalla. Aineistositaattien käyttö voi joissain tapauksissa johtaa tutkittavan tunnistamiseen ja arkaluontoisissa asioissa raportointi vaatii erityistä varovaisuutta. Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollista, että tutkittavan henkilön tutkimuksesta tietoinen lähipiiri tunnistaa tutkimusjulkaisussa esitettyjä aineisto-otteita. Tällöin kysymys ei niinkään ole oikeudellinen vaan tutkimuseettinen. (Kuula 2011, 201-205.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan seuraavilla kriteereillä: uskottavuus, vahvistettavuus, riippuvuus ja siirrettävyys. Uskottavuuden edellytykset täyttyvät, kun tulokset on esitetty selkeästi niin, että lukija ymmärtää tutkimuksen. Tutkijan tulee analysoida tuloksia mahdollisimman tarkasti, jotta aineiston ja tulosten suhde tulee ilmi. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimusprosessin yksityiskohtaista kuvaamista lähtökontekstista aineiston analyysin. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2009,160.)

Tutkimuksen luotettavuutta lisää raporttivaiheessa esitetyt suorat lainaukset haastattelutilanteista. Tämä antaa lukijalle mahdollisuuden omiin tulkintoihin ja helpottaa pohdintaa aineiston keruuseen liittyen. Eettisyyden näkökulmasta autenttisten lainauksien ilmaisussa tulee olla tarkkana, ettei osallistujia pysty tunnistamaan sitaattien perusteella (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2009,160). Käytimme litteroidusta aineistosta saatuja suoria lainauksia haastattelutilanteesta tuloksien tarkastelussa, jotta lukija näkisi esimerkkejä lasten vastauksista. Aineistoa säilytettiin niin, ettei ulkopuolisilla ollut mahdollisuutta saada sitä. Myös henkilötietolaissa (1999, 3 §) määritellään kuinka käsitellä ja hävittää kerätyt henkilötiedot. Tämän vuoksi tallenteet, litteroitu aineisto sekä vanhempien vastamat esitietolomakkeet hävitettiin hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti.

Tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa nousee esiin myös, kuinka monta haastattelua tutkimukseen tarvitaan. Hyvärisen ym. (2017) mukaan kysymykseen ei ole yleispätevää ja yksiselitteistä vastausta. Kun haastatteluja on monia, voi aineistoa tarkastella laajemmassa mittakaavassa mutta analyysin tarkkuus ja haastattelujen yhtäläinen hyödynnys saattavat kärsiä. Työssämme päädyimme toteuttamaan vain yhden haastattelutilanteen osallistujien vähäisen lukumäärän vuoksi. Kiinnitimme huomiota tilanteeseen vaadittaviin etukäteisvalmisteluihin. Kirjallisuuden avulla perehdyimme lastenhaastattelussa huomioitaviin seikkoihin. Etsimme aiheeseen soveltuvia kuvia kommunikoinnin avuksi, testasimme ja laadimme valmiiksi tarkentavia kysymyksiä ja opettelimme laitteiston luotettavan käytön etukäteen varautuen tilanteeseen kahdella nauhurilla.

### 6.3 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusaiheita

Haastatteleamalla suoraan lapsia saadaan aineistoa siitä, miten lapset itse kokevat liikunnan harrastamisen, saadaan käsitys lasten omista mielipiteistä ja siitä, mitä liikunta erityistä tukea tarvitsevalle lapselle merkitsee. Halusimme korostaa lasten omaa ääntä, jotta myös lapset kokisivat tulleeensa kuulluksi heitä koskevassa tutkimuksessa. Esille nousseiden aiheiden avulla pyritään pienentämään kuilua erityistä tukea tarvitsevien lasten ja liikuntaharrastusten välillä lasten omien kokemusten avulla. Fysioterapeutin työssä tarvitsee taitoa kuunnella asiakasta ja kehittää kuntoutusprosessia saadun tiedon avulla.

Saimme tutkimuksessamme selville, että sosiaaliset suhteet ja yhdessäolo motivoivat erityistä tukea tarvitsevia lapsia liikkumaan kaikista eniten. Opinnäytetyön tilaaja TATU ry voi hyödyntää tutkimuksen tuloksia kehittäessään omia palveluitaan. Esimerkiksi lasten esiin nostamaa sosiaalistensuhte-

den tärkeyttä liikunnassa ja harrastustoiminnassa voi hyödyntää kehittämällä perheen yhteistä harrastustoimintaa tai tapahtumia, joihin voi osallistua yhdessä ystävien tai perheen jäsenten kanssa. Lisäksi fysioterapeutti voi hyödyntää tätä tietoa kuntoutuksessa, esimerkiksi kehittämällä lapselle pareittain toteutettavia harjoitteita tai perheen kanssa toteutuvaa toimintaa. Kavereiden rooli osana liikuntaa koettiin myös merkityksellisenä, jolloin ryhmäliikunnan mahdollistaminen ja kehittäminen erityistä tukea tarvitseville lapsille soveltuviksi on tärkeää.

Lasten vanhemmille tulee olla helposti saatavilla tietoa oman alueensa liikuntaharrastetarjonnasta. Erityistä tukea tarvitseville lapsille suunnattuja säännöllisesti toteutuvia harrastusmahdollisuuksia Kuopion keskustaaajama- alueella on kartoitettu 2018 opinnäytetyön muodossa (Mikkonen & Mikkonen). Lisätutkimusta voisi tehdä inklusion toteutumisesta Kuopion urheiluseuroissa. Lisäksi liikuntaseuroja tulisi kannustaa ja opastaa inklusioon, jotta mahdollisimman moni lapsi pääsisi liikkumaan.

Samasta aiheesta voisi toteuttaa tutkimuksen myös isomman otannan kanssa, jotta saisi mahdollisesti selville enemmän syitä lasten inaktiivisuudelle ja liikunnan harrastamiselle. Lisäksi lasten omia mielipiteitä voisi hyödyntää palveluiden suunnittelussa. Esimerkiksi ottamalla erityistä tukea tarvitsevat lapset mukaan heille suunnattujen liikuntapalveluiden ideointiin ja suunnitteluun.

#### 6.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessin kautta opiskelijan asiantuntijuus valitsemaansa aihealuetta kohtaan syventyy työelämälähtöisesti sekä verkostoituminen oman alan osaajien kanssa mahdollistaa erilaisia väyliä hyödyntää tulevassa ammatissa (Savonia 2018). Olemme molemmat kiinnostuneita toimimaan lasten fyysisen aktiivisuuden edistämisen hyväksi. Tutkimuksen kautta ymmärryksemme erityistä tukea tarvitsevien lasten kokemuksiin liikunnan harrastamisesta syveni, jonka lisäksi saimme valmiuksia löytää tulevaisuudessa keinoja, joilla kannustaa yhä useampaa erityistä tukea tarvitsevaa lasta kohti liikunnallisempaa arkea.

Opetussuunnitelman mukaan yhtenä opinnäytetyön tavoitteena on valita oman alan ja oman ammatillisen kehittymisen kannalta perustellun opinnäytetyöaiheen sekä perustella valintaansa eri näkökulmista (Savonia 2018). Koemme tavoitteen täytyneen, sillä aiheen valinta opetti hyödyntämään rohkeasti omia mielenkiinnonkohteita tutkimuksen aloittamisessa. Lisäksi molempien ammatillinen tietotaito syveni käytännössä toteutetun tutkimuksen kautta. Molemmille opinnäytetyö oli ensimmäinen tutkimus, joten työ auttoi ymmärtämään laadullisen tutkimuksen erivaiheita ja toteuttamaan niitä itse. Ryhmähaastattelu menetelmänä konkretisoitui paljon paremmin itse toteuttamalla, kuin pelkän teorian tiedon kautta.

Lasten kanssa toimiessa tulee ottaa huomioon myös lapsen vanhemmat tai huoltajat (Ruusuvoori & Tiittula 2005,145). Tutkimuksessamme vanhempiin oltiin yhteydessä haastatteluihin tarvittavan lupaprosessin muodossa, sekä lyhyellä kyselylomakkeella. Lasten haastattelussa kävi ilmi, että lähes jokainen vastaajista harrasti liikuntaa tai tahtoi harrastaa liikuntaa yhdessä vanhempiansa kanssa. Tulevana fysioterapeuttina ei riitä pelkästään, että saa lapsen innostumaan liikkumisesta vaan myös

lapsen vanhemmille tulee saada ymmärrys fyysisen aktiivisuuden merkityksestä. Lisäksi vanhempia tulisi osata neuvoa ja kannustaa lapsen liikkumisen suhteen.

Haastattelun kautta saimme taitoa kohdata ja toimia luontevasti erityistä tukea tarvitsevien lasten kanssa. Lisäksi asiantuntijuutemme kasvoi haastatteluprosessin myötä, erityisesti osaamme jatkossa ottaa huomioon asioita, joihin kiinnittää huomiota haastatellessa lapsia ryhmässä. Esimerkiksi lasten viireystilan huomioiminen haastattelun pituuden suunnittelussa on tärkeää, koska lapset eivät jaksakaan keskittyä kovin pitkään ilman virikkeitä. Tämän vuoksi rakensimme haastattelutilanteesta toiminnallisen ja opimme hyödyntämään esimerkiksi kuvia ja osallistamaan lapsia heidän omien piirrosten kautta.



## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

AHONEN, T & HAAPASALO, S. 2008. Oppimisvaikeudet. Teoksessa: RISSANEN, P., KALLANRANTA, T., SUIKKANEN, A. (toim.) Kuntoutus. Helsinki; Duodecim.

BRESWTER S., COLEYS AW L. 2010. Participation or exclusion? Perspectives of pupils with autistic spectrum disorders on their participation in leisure activities. [viitattu 2018-10-08] Saatavilla: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1468-3156.2010.00665.x>

CACCIATORE R. 2007. Aggressionportaati. Opetushallitus. Vammalan kirjapaino Oy.

CARLON, SL., TAYLOR, NF., DODD KJ., SHIELDS N. 2013. Differences in habitual physical activity levels of young people with cerebral palsy and their typically developing peers: a systematic review. [viitattu 2017-12-14] Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23072296>

FOGELHOLM M. 2011. 2.uudistettu painos. Lapset ja nuoret. Teoksessa: FOGELHOLM M., VUORI I., VASANKARI T.(toim.). Terveysliikunta. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

HAKKARAINEN H., JAAKKOLA T., KALAJA S., LÄMSÄ J., NIKANDER A., RISKI, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino

HENKILÖTIETOLAKI. 1999. [viitattu 2018-05-17] Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>

HEINONEN V. 2018. Aineistonkeruu

HEINONEN V. 2018. Syyt erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntatottumusten taustalla

HEINONEN V. 2018. Tutkimuksen aikataulu

HIRSJÄRVI S. & HURME H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna Raamatutrükikoda: Gaudeamus Helsinki University Press

HIRSJÄRVI S., REMES P., SAJAVAARA P. 2007. 13. Osin uudistettu painos. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

HUSU, P., PARONEN, O., SUNI, J & VASANKARI, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. [verkkodokumentti]. [Viitattu 2018-09-12.] Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?seq>

KANKKUNEN, P. & VEHVILÄINEN-JULKUNEN, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. WSOYpro Oy

- KARLSSON, L. & KARIMÄKI, R. 2012. Sukelluksia lapsinäkökulmaiseen tutkimukseen ja toimintaan. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino
- KOKKO S., HÄMYLÄ R., HUSU P., VILLBERG J., JUSSILA, A-M., MEHTÄLÄ, A., TYNJÄLÄ, J., VASAN-KARI T. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvosto. [viitattu 2017-09-01] Saatavilla: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf)
- KORKIALA T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Kuntoutussäätiön työselosteita 50/2015. [viitattu 2018-10-08] Saatavilla: [https://kuntoutussaatio.fi/files/2130/Liikunta\\_ja\\_osallisuus\\_tyoseloste\\_50.pdf](https://kuntoutussaatio.fi/files/2130/Liikunta_ja_osallisuus_tyoseloste_50.pdf)
- KUULA, A. 2011. 2.uudistettu painos. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Bookwell Oy
- KURTTILA, T. 2018. Lapsiasiavaltuutetun kertomus eduskunnalle. [viitattu 2018-09-19] Saatavilla: [http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2018/02/LA\\_eduskuntakertomus\\_2018\\_FI\\_netti.pdf](http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2018/02/LA_eduskuntakertomus_2018_FI_netti.pdf)
- LAKI KUNTOUTUKSEN ASIAKASYHTEISTYÖSTÄ. 2003. [viitattu 2018-05-14] Saatavilla: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030497>
- LAPSIASIAVALTUUTETUN TOIMISTO. 2011. Eryistä tukea tarvitseva lapsi on ensisijaisesti lapsi Lapsen oikeudet osaksi vammaispolitiikkaa. [viitattu 2017-11-07] Saatavilla: [http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/04/erityistuki\\_lapsi.pdf](http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/04/erityistuki_lapsi.pdf)
- MARTTI AHTISAAREN KOULU [viitattu 2018-02-23] Saatavilla: <https://peda.net/kuopio/p/marttiahti-saari>
- MIKKONEN, M. & MIKKONEN, P. 2018. Kuopion vapaa-ajan harrastusmahdollisuudet erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. [viitattu 2018-09-24] Saatavilla: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151888/Meri\\_Mikkonen\\_Paula\\_Mikkonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151888/Meri_Mikkonen_Paula_Mikkonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- MÄKINEN, O. 2006. Tutkimusetiikan abc. Helsinki: Tammi
- NG, K., RINTALA, P. 2016. Vammaiset ja pitkä-aikaissairaant nuoret ovat aktiivisempia kuin vuosikymmen sitten [viitattu 2017-08-31] Saatavilla: [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt-117\\_28-30\\_lowres\\_0.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt-117_28-30_lowres_0.pdf)
- NG, K. 2016. Physical activity of adolescents with long term illnesses or disabilities in reference to ICF personal factors (Doctoral Dissertation). Studies in Physical Education, Sport and Health 245.

University of Jyväskylä. [viitattu 2017-05-08] Saatavissa: [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt-117\\_28-30\\_lowres\\_0.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt-117_28-30_lowres_0.pdf)

NIEMINEN, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa: LAGSTRÖM, H., PÖSÖ, T., RUTANEN, N., VEHKALAHTI, K. (toim.). Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ. Liikunta. Linjaukset ja kehittäminen. [viitattu 2018-10-05] Saatavilla: <https://minedu.fi/liikunta/linjaukset>

PAPUNET. 2018. [viitattu 2018-02-10] Saatavilla: <http://papunet.net/>

PERUSTUSLAKI. 1999. [viitattu 2018-10-10] Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perustuslaki#Pidp447852272>

RINTALA P., HUOVINEN T., NIEMELÄ, S. 2012. Soveltava liikunta. Tampere; Tammerprint Oy

SAARI, A. 2011. Inklusion nosteet ja esteet liikuntakulttuurissa. [viitattu 2018-01-21] Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/36793/9789513944339.pdf?sequence=1>

SAARI, A. 2007. Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja inklusio liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittämishankkeissa 2004–2007. [viitattu 2017-11-07] Saatavilla: <https://www.likes.fi/filebank/614-192linetsaari.pdf>

SAVONIA. 2018. Opetussuunnitelmat. TF15S Fysioterapian koulutusohjelma. [viitattu 2018-08-16] Saatavilla: <http://portal.savonia.fi/amk/fi/opiskelijalle/opetussuunnitelmat?yks=KS&krtid=910&tab=3>

SKANTZ, H. 2017. Valtti-ohjelma lisäsi erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista [viitattu 2017-12-14] Saatavilla: [https://www.vammaisurheilu.fi/images/pro\\_gradu\\_heidi\\_skantz\\_2017.pdf](https://www.vammaisurheilu.fi/images/pro_gradu_heidi_skantz_2017.pdf)

STRANDELL, H. 2010. Etnografinen kenttätyö: lasten kohtaamisen eettisiä ulottuvuuksia. Teoksessa: LAGSTRÖM, H., PÖSÖ, T., RUTANEN, N., VEHKALAHTI, K. (toim.). Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto

SUOMEN VAMMAISURHEILU- JA LIIKUNTA VAU RY. 2017. Valtti-raportti kertoo missä onnistuttiin ja mitä voidaan vielä parantaa. [viitattu 2017-12-14] Saatavilla: <https://www.vammaisurheilu.fi/ajankohtaista/valtti/valtti-uutiset/10-uutinen/3941-valtti-raportti-kertoo-missa-onnistuttiin-ja-mita-voidaan-viela-parantaa>

TERVE KOULULAINEN- HANKE 2018. UKK-instituutti. [viitattu 2018-10-10] Saatavilla: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiri-ja-pelisaannot/liikunta-ja-tunteet/>

TELAMA, R., YANG, X., HIRVENSALO, M. & RAITAKARI, O. 2006. Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: A 21-year longitudinal study. [viitattu 2017-05-08] Saatavilla: [https://www.researchgate.net/publication/255636833\\_Participation\\_in\\_Organized\\_Youth\\_Sport\\_as\\_a\\_Predictor\\_of\\_Adult\\_Physical\\_Activity\\_A\\_21-Year\\_Longitudinal\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/255636833_Participation_in_Organized_Youth_Sport_as_a_Predictor_of_Adult_Physical_Activity_A_21-Year_Longitudinal_Study)

THL. 2016. ICF- luokitus [viitattu 2017-08-31] Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

THL. 2015. Liikunta [viitattu 2018-09-14] Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>

TUOMI, J. & SARAJÄRVI, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

UKK-INSTITUUTTI. 2008. [viitattu 2017-05-08] Saatavilla: [http://www.ukkinstituutti.fi/file-bank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/file-bank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

UNICEF. 2015. Lasten oikeuksien julistus. [viitattu 2018-07-11] Saatavilla: <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-julistus/>

VALTIONEUVOSTO. Hyvinvointi ja terveys. [viitattu 2018-10-05] Saatavilla: <https://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelman-toteutus/hyvinvointi>

VETONIEMI JUKKA. 2018. Iloa yli esteiden- ohjaajakoulutus

VUORI, I. 2005. 3. uudistettu painos. Liikunta eri elämänvaiheissa - liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa: VUORI I., TAIMELA S., KUJALA U. (toim.). Liikuntalääketiede. Hämeenlinna: Kairisto Oy:n kirjapaino.

SPORT ENGLAND. 2001. Disability survey 2000. Young people with a disability and sport. Headline findings. Sport England. [viitattu 2018-01-21] Saatavilla: <https://www.york.ac.uk/inst/spru/research/pdf/sport.pdf>

TUOMI, J. & SARAJÄRVI, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki; Kustannusosakeyhtiö Tammi

## LIITE 1: TIEDOTE OPINNÄYTETYÖSTÄ

Tiedote opinnäytetyöstä 02.02.2018

Hei,

Olemme Savonia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä aiheesta "Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntatottumukset Kuopion alueella". Opinnäytetyömme tilaaja on TATU ry, joka on tapaturmaisesti tai potilasvahingon kautta vammautuneiden ja sairastuneiden lasten ja nuorten sekä heidän läheistensä valtakunnallinen tukiyhdistys.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää haastattelujen avulla, millaisia liikuntatottumuksia erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on. Työn avulla saamme tietoa lasten kokemuksista ja liikunnan merkityksestä sekä Kuopion alueen harrastustoiminnasta ja mahdollisista puutteista. Lisäksi tilaaja voi hyödyntää saatua materiaalia uuden toiminnan kehittämisessä sellaiseksi, joka soveltuisi mahdollisimman monenlaiselle liikkujalle.

Haastattelu tullaan toteuttamaan koulupäivän ohessa myöhemmin ilmoitettuna ajankohtana. Tilanne tulee olemaan toiminnallinen ja siinä hyödynnetään kommunikaation apuna kuvia. Haastattelu kestää n. 45 minuuttia. Haastattelu äänitetään aineiston tarkempaa analyysia varten. Osallistujat eivät ole tunnistettavissa lopullisesta työstä. Analyysin jälkeen haastattelusta kerätty aineisto hävitetään. Valmis opinnäytetyö on julkinen ja sen löytää Theseus palvelimesta.

Osallistuminen haastatteluun on täysin vapaaehtoista ja lapsella on oikeus keskeyttää haastattelu missä vaiheessa tahansa.

Haastattelua varten tarvitsemme teiltä vanhemmilta kirjallisen luvan siitä, saako lapsi osallistua. Kirjallinen lupa tulee olla lapsella mukana haastattelun toteutus päivänä. Toivomme yhteydenottoanne ja vastaustanne tiedotteen kääntöpuolella oleviin kysymyksiin sähköpostitse Carita.Vuorenmää@edu.savonia.fi 09.02.2018 mennessä mikäli haluatte olla mukana kehittämässä erityistä tukea tarvitsevien lasten harrastusmahdollisuuksia.

Ystävällisin terveisin, Savonia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat

Vuokko Ruuskanen  
Vuokko.Ruuskanen@edu.savonia.fi

Carita Vuorenmää  
Carita.Vuorenmää@edu.savonia.fi

Opinnäytetyön ohjaaja  
Anu Kinnunen  
Anu.Kinnunen@savonia.fi 044 7856 432

TATU ry Kirsi Rönkä  
kirsi.ronka@tatury.fi 044 2747 618

Vastaa seuraaviin kysymyksiin sähköpostitse Carita.Vuorenmaa@edu.savonia.fi 09.02.2018 mennessä.

1.Lapsen nimi ja ikä?

2.Valitse sopivin/sopivimmat vaihtoehdot:

Lapseni tarvitsee erityistä tukea

- Kommunikoinnissa
- Liikkumisessa
- Vuorovaikutuksessa
- Aistitoiminnoissa
- Keskittymisessä
- Oman toiminnan ohjauksessa (tehtävänannot/ ohjeiden ymmärrys)

3.Onko perheellänne yhteisiä liikuntatottumuksia?

Millaisia?

Kuinka usein?

Kirjallinen lupa tulee olla lapsella mukana haastattelupäivänä tai lähetettynä skannattuna yllä olevien vastausten yhteydessä.

Annan luvan haastatella lastani opinnäytetyöhön, jonka toteuttavat Savonia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat. Opinnäytetyöntekijät käsittelevät aineistoa anonyymisti ja hävittävät aineiston asianmukaisesti työn valmistuttua.

Lapsen nimi

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys