

Jennina Ojala ja Veera Ronkainen

Iloa perheliikunnasta

Perheliikunnan toimintamalli

Opinnäytetyö

Syksy 2019

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Jennina Ojala ja Veera Ronkainen

Työn nimi: Iloa perheliikunnasta: Perheliikunnan toimintamalli

Ohjaaja: Virpi Nikkola

Vuosi: 2019

Sivumäärä: 68

Liitteiden lukumäärä: 5

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esille perheliikunnan merkitystä sekä antaa ideoita perheille, kuinka perheliikuntaa voidaan toteuttaa. Lisäksi tuodaan esille, kuinka paljon merkitystä perheellä ja varhaislapsuudella on lapsen ja perheiden liikunnallisen elämäntavan luojana.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa suunniteltiin ja järjestettiin perheliikuntakerhoa 3–6-vuotiaille lapsille ja heidän läheisilleen. Perheliikuntakerhon tutkimustulosten ja johtopäätösten sekä teorian pohjalta toteutimme perheliikunnan toimintamallin. Opinnäytetyön tutkimuksellisen osuuden aineisto kerättiin havainnointipäiväkirjojen, osallistuvan havainnoinnin sekä perheiltä saatujen palautteiden avulla.

Luodun toimintamallin tarkoituksena on antaa vanhemmille tukea ja keinoja perheen yhteiseen tekemiseen sekä tuoda esiin perheliikunnan hyötyjä. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Porukalla liikkeelle! -hankkeen sekä Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa.

Tutkimustuloksissa esiin nousi selvästi neljä eri teemaa, jotka ovat kerhon tunnelma, liikunnan ilo, vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet sekä vanhempien merkitys lapsen fyysiselle aktiivisuudelle. Perheet toivat esille, että perheliikuntakerho toi lisää iloa heidän arkeensa sekä uusia ideoita perheliikunnan toteuttamiseen. Tärkeimpänä tuloksena korostui vanhemman merkitys lapsen roolimallina ja rohkaisijana lapsen opettellessa uusia liikuntataitoja. Tämä vuorovaikutuksellisuus korostui myös vanhempien heittäytymisenä omien mukavuusalueidensa ulkopuolelle. Lisäksi tuloksissa nousivat esiin perheliikuntakerhon maksuttomuus ja perheitä lähellä oleva sijainti, jotka loivat matalan kynnyksen osallistumiselle.

Avainsanat: varhaiskasvatus, perheliikunta, perhe, liikunta, Porukalla liikkeelle! -hanke

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Author/s: Jennina Ojala and Veera Ronkainen

Title of thesis: Enjoying Family Exercise - A Physical Exercise Model for Families

Supervisor(s): Virpi Nikkola

Year: 2019 Number of pages: 68 Number of appendices: 5

The purpose of this thesis is to highlight the importance of family exercise and give ideas to families on how to execute family exercise. In addition, we want to bring up the importance of family and early childhood in creating a healthy lifestyle for children and families.

This thesis was implemented as a functional thesis, where a family exercise club was designed and organized for children aged 3–6 and their family members. Based on the results and conclusions of the family exercise club and the theory, we implemented the family exercise model. The research part of the thesis was collected through observation diaries, participatory observation and feedback from families.

The purpose of the family exercise model is to provide parents with support and ways to do family activities together and highlight the benefits of family exercise. The thesis was carried out in cooperation with the Porukalla liikkeelle! -project and Seinäjoki early childhood education.

The research results clearly highlighted four different themes, that are club ambience, exercise joy, interaction and social relationships and the importance of parents to a child's physical activity. Families pointed out that the family sports club brought more joy to their daily lives and new ideas for family exercise. The most significant research finding was the importance of the parent as a role model and encouragement for the child in learning new exercise skills. This interactivity was also emphasized by parents throwing themselves outside their comfort zones. In addition, the results highlighted the fact that the family sports club was free of charge and its proximity to families, making it easy for families to participate.

Keywords: early childhood education, family exercise, family, physical education, Porukalla liikkeelle! -project

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
Kuvioluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 PERHELIIKUNTA.....	9
2.1 Perheliikunnan tavoitteet.....	10
2.2 Perheliikunnan hyödyt.....	11
2.2.1 Fyysinen hyöty.....	11
2.2.2 Sosiaalinen hyöty.....	12
2.2.3 Psykkinen hyöty.....	13
2.3 Perheliikunnan muodot.....	13
2.3.1 Ohjattu perheliikunta.....	14
2.3.2 Omaehtoinen perheliikunta.....	15
3 PERHE.....	17
3.1 Liikunnallisen elämäntavan rakentuminen.....	17
3.2 Perheen vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen.....	18
3.3 Ympäristön vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen.....	19
3.4 Perheiden ajankäyttö ja vapaa-aika.....	21
4 LIIKUNTA.....	23
4.1 Lasten liikunnan nykytilanne.....	23
4.2 Leikki liikunnan motiivina.....	23
4.3 Alle kouluikäisten lasten liikuntasuosituksat.....	24
4.4 Aikuisten liikuntasuositus.....	26
4.5 Liikkumattomuuden riskit.....	28
5 PERHELIIKUNTAKERHON SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	30
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	30
5.2 Opinnäytetyön toteuttamisen vaiheet.....	31
5.3 Perheliikuntakerhon suunnittelu.....	32
5.4 Kerhokertojen käytännön toteutus.....	33

5.5 Ohjaajana toimiminen	35
5.6 Kerhokerrat	37
5.6.1 Ensimmäinen kerhokerta	37
5.6.2 Toinen kerhokerta	38
5.6.3 Kolmas kerhokerta	38
5.6.4 Neljäs kerhokerta	39
5.6.5 Viides kerhokerta–viimeinen kerhokerta.....	39
6 TIEDONKERUU TOIMINTAMALLIN LUOMISTA VARTEN.....	40
6.1 Havainnointi	40
6.2 Kysely	42
6.2.1 Kyselylomakkeen laadinta ja kysymysten muotoilu	42
6.2.2 Kyselyn muoto	43
6.2.3 Loppupiiri osana palautteen keruuta	44
6.3 Aineiston analysointi	45
6.4 Eettisyys ja luotettavuus.....	46
7 TUTKIMUSTULOKSET	49
7.1 Kerhon tunnelma.....	49
7.2 Liikunnan ilo.....	50
7.3 Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet	52
7.4 Vanhemmat innostajana ja esimerkkinä lapsille	53
7.5 Perheliikuntakerhosta saatu palaute	55
8 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	57
9 POHDINTA	61
LÄHTEET	63
LIITTEET	68

Kuvioluettelo

Kuvio 1. Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä..... 26

Kuvio 2. Aikuisten liikuntasuositus 27

1 JOHDANTO

Aiemmin lapsen fyysinen liikkuminen on toteutunut luonnollisesti osana lapsen arkipäivää. Kuitenkin nykyään suuri osa suomalaisista lapsista liikkuu liian vähän. (Finne, 2017, 9, 33.) Vanha kuvitelma ”lapset liikkuvat aina” ei pidä enää paikkaansa, koska osa lapsista ei liiku tarpeeksi edes kasvun ja kehityksen turvaamiseksi (Sääkslahti 2013, 27). Finne (2017, 9–10) tuo ilmi myös digitaalisen viihteen ja pelien maailman, jolla on suuri rooli nyky-yhteiskunnassa. Hänen mukaansa digitaalinen viihde ja pelien maailma on suuri uhka lasten fyysiselle toimettomuudelle. Hän tähdentää, että nykyisen yhteiskunnan teknologistuminen ja muutos ajaa tilanteeseen, jossa ihmisen ei ole pakko enää olla fyysisesti aktiivinen. Finne (2017, 9) korostaakin, että nyky-yhteiskunnassa liikunnan merkitys on entistä korostuneempi.

Perheellä on tärkeä rooli lapsen elämässä luoda myönteistä suhdetta liikkumiseen, jonka seurauksena lapsi kiinnostuu liikkumisesta (Finne 2017, 10, 15). Saarinen (2015, 20) lisää, että myönteiset kokemukset antavat lapselle onnistumisen kokemuksia ja motivoivat lasta liikkumaan. Lounassalo ym. (2018, 3) tuovat esiin LASERI-seurantatutkimuksen merkittävänä tuloksena sen, että lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuus on vaikuttamassa liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen, jonka kautta liikkuminen on osa arkea myös aikuisuudessa. Telama, Yang ja Hirvensalo (2012, 5) lisäävät, että lapsuuden liikunnalla on merkitystä myös aikuisiän terveyteen ja hyvinvointiin. Näin ollen on tärkeää saada lapsi jo nuorena innostumaan liikkumisesta. Vanttajan ym. (2017, 5) mukaan liikuntaan innostavista tekijöistä avainasemassa ovat perheen lisäksi ystävät ja seurat.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, ja se pohjautuu Seinäjoen kaupungin Porukalla liikkeelle! -hankkeeseen. Hankkeen tarkoituksena on yhdenvertaisten mahdollisuuksien tarjoaminen vähän liikkuville lapsille ja perheille sekä tukea perheitä liikunnan aloittamiseen. Lisäksi hankkeen tavoitteena on lisätä erityisesti 3–6-vuotiaiden lasten liikunnan määrää sekä tukea perheiden hyvinvointia ja terveellisiä elämäntapoja. (Vieri 2018.) Kaikki tämä on suuntaa kohti valtakunnallista hyvinvointia yksilöiden, perheiden ja koko yhteiskunnan kannalta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on luoda perheliikunnan toimintamalli suunnittelemalla ja toteuttamalla perheliikuntakerhoa Seinäjoella 3–6-vuotiaille lapsille ja heidän läheisilleen. Perheliikuntakerhon tavoitteena on lisätä perheiden yhteistä liikunnasta, saada liikunnasta positiivisia kokemuksia ja ideoita perheliikunnan toteuttamiseen arjessa sekä vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Luomamme toimintamallin tarkoituksena on antaa vanhemmille tukea ja keinoja perheen yhteiseen tekemiseen sekä tuoda esiin perheliikunnan hyötyjä.

2 PERHELIIKUNTA

Perheliikunnalla tarkoitetaan perheen aktiivista ja monipuolista yhdessäoloa (Terve koululainen TEKO, [viitattu 2.11.2019]). Perhe voi liikkua monipuolisesti erilaisissa toimintaympäristöissä, kotona tai muualla (Arvonen 2004a, 28). Lisäksi se on terveyttä edistävää liikuntaa, jota voidaan yhdessä perheenä harrastaa (Arvonen 2004a, 28). Hyvän perheliikunnan ominaisuuksina voidaan nähdä toiminnallisuus, elämyksellisyys, sosiaalisuus, vuorovaikutuksellisuus, turvallisuus ja aktiivisuus. (Suomen perheliikuntaliitto ry, [viitattu 4.3.2019].)

Perheliikunta pohjautuu arvoihin. Ensimmäinen arvoista on perheen merkitys, koska perhe on tärkeä sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Toinen arvoista on liikkumalla saavutettu hyvinvointi, jolla tarkoitetaan perheen liikkumista yhdessä säännöllisesti. Liikkumisessa on tärkeää huomioida myös turvallisuus. Kolmantena arvona on yhdessä toimiminen, joka tarkoittaa perheliikunnan toteuttamista monimuotoisesti esimerkiksi erilaisissa ympäristöissä. Lisäksi viimeisenä on perhelähtöisyys, joka on yksi toiminnan arvoista ja ilmenee siinä, että toiminnan toteutuksessa huomioidaan perheen tilanne ja mahdolliset tarpeet sekä elämänkaaren eri vaiheet. (Arvonen 2004a, 30.)

Perheliikunnan tarve vaihtelee eri elämänkaaren vaiheissa. Lisäksi se on sisällöltään erilainen eri-ikäisten lasten kanssa. Vauvan kanssa perheliikunnan tarkoitus on enimmäkseen antaa perheliikuntaryhmien kautta vanhemmille mahdollisuus vertaistukeen, lujittaa suhdetta vauvan kanssa sekä tutustua yhdessä vauvan kanssa maailmaan. Parivuotiaan kanssa perheliikunta taas tarjoaa yhteistä aktiivista tekemistä, jossa aikuisen roolina on asettaa rajoja ja luoda turvallinen ympäristö sekä muokata ympäristöä riittävän haasteelliseksi. Kolme-neljävuotiaiden perheliikunta on mielikuvitusrikasta, ja heidän toimintansa on jo monipuolisempaa ja voi vaatia enemmän keskittymistä. Tämän ikäisen lapsen kanssa perheliikunnan kohdalla on tärkeää, että perhe luo turvaa liikkua ja oma aikuinen antaa samalla liikkumisen mallia, koska lapsi tarkkailee jatkuvasti oman vanhemman toimintaa. Viisi-kuusivuotiaiden lasten kanssa perheliikunta on vauhdikasta ja se saattaa sisältää kisailuja ja liikuntaleikkejä. Tässäkin iässä on tärkeää, että saa lähteä perheen kanssa kokeilemaan uusia juttuja ja saamaan uusia kokemuksia. (Arvonen 2004a, 30–31.)

2.1 Perheliikunnan tavoitteet

Perheliikunnan tärkeänä tavoitteena on, että lapsi pääsee kokeilemaan ja tekemään uusia asioita aikuisen tukemana (Arvonen 2007, 20). Arvosen (2007, 20) mukaan tarkoituksena ei ole myöskään se, että tulisi etsiä suoritusvirheitä liikuntasuorituksissa, vaan paremminkin ohjata lasta kehittymään hänelle uudessa taidossa tai asiassa. Arvonen (2004d, 88) korostaa, että suoritusvirheiden etsimisen sijaan perheliikunnassa on tärkeää keskittyä saamaan lapselle myönteisiä kokemuksia, jotka saavat liikkumaan uudelleen. Alakoskela (2016, 42) tuo esiin, että perheliikunnalla on psyykkisiä merkityksiä, jotka liittyvät juuri saatuihin kokemuksiin liikunnasta.

Tärkeänä tavoitteena voidaan nähdä myös perheiden liikunta-aktiivisuuden lisääntyminen (Arvonen 2004b, 33; Alapappila 30.8.2018). Perheen yhteinen liikunta ja sen seurauksena liikunta-aktiivisuuden lisääntyminen voidaan nähdä myös tekijänä, joka tulee koko perheen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia (Terve koululainen TEKO, [viitattu 2.11.2019]). Perheliikunnan avulla jokainen perheenjäsen voi lisäksi samanaikaisesti saada oman terveystuokkeen, joten perheliikunnan tarkoituksena on myös tarjota perheille terveystuoketta arkeen. Edellä mainitun lisäksi tarkoituksena on kasvattaa lasta liikuntaan, mutta myös kasvattaa lasta liikunnan avulla. (Arvonen 2004b, 33–34.) Arvonen (2004d, 88) tarkentaa, että liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa liikunnallisen elämäntavan kehittämisen tukemista. Perheliikunnan tarkoituksena onkin ohjata perhettä kohti liikunnallista elämäntapaa toistuvien liikuntahetkien avulla (Alapappila 30.8.2018).

Perheliikunnan tarkoituksena on olla mukana tukemassa vanhemmuutta (Arvonen 2004b, 33). Tavoitteena on myös parantaa perheenjäsenten välistä sosiaalista vuorovaikutusta (Arvonen 2004b, 33, 37; Alapappila 30.8.2018). Arvonen (2004b, 37–38) tähdentää, että perheliikunnassa tulee esille luontaisesti sellaisia vuorovaikutustilanteita, joissa vanhemmilla on mahdollisuus huomioida lapsen tarpeita, minkä kautta vuorovaikutus parantuu. Arvosen mukaan mahdollista on myös, että vanhempi löytää täysin uusia, toimivia vuorovaikutustapoja oman lapsen kanssa. Arvonen (2007, 7) puhuu myös sen puolesta, että perheen liikkuessa yhdessä kaikki perheenjäsenet saavat toisiltaan täyden huomion, jonka seurauksena perheliikunta voi kohentaa perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta ja lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Perheliikunnan tavoitteina voidaan edellä kuvattujen lisäksi pitää jokaisen perheenjäsenen hyvää oloa ja hyvää mieltä sekä yhteistä tekemistä, jonka tarkoituksena on parantaa perheen yhteishenkeä (Arvonen 2004b, 32). Alapappilakin (30.8.2018) korostaa näiden tavoitteiden merkitystä perheliikunnassa. Arvosen (2004b, 32) mukaan perheliikunnalla tavoitellaan myös uusien kokemusten, harrastusten ja elämysten saamista sekä terveyden ja kunnon kohentumista. Uusia harrastuksia saatetaan tulla sen seurauksena, kun kokeillaan erilaisia lajeja ja löydetään mahdollisesti sitä kautta omia mieltymyksiä.

2.2 Perheliikunnan hyödyt

Perheen yhteisissä liikuntahetkissä on nähtävissä monia hyötyjä. Perheliikunta edistää perheenjäsenten kokonaisvaltaista hyvinvointia, johon kuuluu sekä fyysinen, psyykinen että sosiaalinen hyvinvoinnin osa-alue. (Perheliikunnan hyötyjä, [viitattu 5.3.2019].) Alapappila (30.8.2018) lisää, että perheliikunnalla on suuri vaikutus myös lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Perheliikunnalla on suuri vaikutus sekä lapsen fyysiselle, psyykkiselle että sosiaaliselle kehitykselle (Suomen latu, [viitattu 2.11.2019]).

2.2.1 Fyysinen hyöty

Perheliikunnalla on suuri merkitys lapsen fyysiselle kehitykselle. Perheliikunnan fyysiset merkityksen näkyvät ennen kaikkea siinä, että lapsen motoriset taidot kehittyvät. (Alakoskela 2016, 40.) Arvosen (2007, 7) mukaan perheliikunta edistää liikunnallisten perustaitojen ja liikehallintataitojen kehittymistä. Sääkslahti (2018, 208) nostaa myös esiin, että luonnossa toteutettava liikunta on yksi monista liikuntamuodoista. Sääkslahti (2018, 134, 208) jatkaa, että luonnossa on hyvä mahdollisuus lapselle kehittää tasapainoa, koska jalkojen alla on epätasainen alusta.

Perheliikunnan avulla voidaan myös lisätä lapsen aktiivisuustasoa (Alakoskela 2016, 40–41). Perheliikunnalla on merkitystä lapsen lisäksi aikuisen fyysiselle aktiivisuudelle. Aikuisten kuntoilu riippuu jokaisen omasta aktiivisuudesta asian suhteen. (Railamaa 9.1.2007, [viitattu 11.3.2019].) Arvonen (2007, 7) esittää myös sen

puolen, että vanhemman on helppo perheliikunnan kautta seurata lapsen nopeasti etenevää kehitystä.

Arvonen (2007, 9) korostaa hyötynä myös mahdollisuutta päästä purkamaan energiaa, jonka vaikutuksesta unenlaatu ja ruokahalu kasvaa. Alakoskela (2016, 41) yhtyy ajatukseen, että perheliikunnan avulla lapsella on mahdollisuus päästä purkamaan ylimääräistä energiaa. Perheliikunnan kautta voidaan tukea myös lapsen terveellisten elämäntapojen oppimista (Alakoskela 2016, 43–44). Tämän kannan myös Arvonen (2007, 9) tuo esiin korostaen sitä, että perheliikunnan hyötynä on ohjata lasta kohti liikunnallista elämäntapaa.

2.2.2 Sosiaalinen hyöty

Perheliikunnalla on nähtävissä myös monia sosiaalisia hyötyjä. Arvonen (2007, 21) pohtii perheiden arjen kiirettä ja sen pyörittämisen nojautumista pitkälti aikatauluihin. Juutinen Finni ym. (2013, 32) lisäävätkin, että liikuntasuosittelun näkökulmasta lapsiperhe-elämän yhteensovittaminen on haaste. Juutinen Finni ym. korostavat kuitenkin, että lapsella on oikeus jokapäiväiseen ja monipuoliseen liikkumiseen kiireistä ja paineista huolimatta. Arvonen (2007, 21) tuo esiin, että jokaisella perheenjäsenellä on toiveita omasta ajasta ja harrastamisesta, jotka luovat arkeen paljon aikatauluja. Arvonen korostaakin, että jokaisen perheenjäsenen ei tarvitse liikkua yksin, vaan perheliikunnan avulla perhe voi liikkua yhdessä, jolloin samanaikaisesti aikataulujen määrä vähenee. Alapappila (30.8.2018) lisää, että perheliikunta parhaassa tapauksessa on tekijä, mikä tuo mukana voimaa perheen arkeen.

Sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuna perheliikunnan hyötynä nousee esiin ryhmässä liikkumisen taito, toisiin perheisiin tutustuminen, ystäväsuhteiden ylläpitäminen ja mahdollisesti suhteiden luominen uusiin perheisiin, mikä kasvattaa perheiden sosiaalista pääomaa (Arvonen 2007, 9). Hautala (29.6.2012) lisää, että perheliikunnan kautta toisia perheitä tavatessa on mahdollista saada vertaistukea toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta perheiltä. Alakoskelan (2016, 43) mukaan perheliikunnan kautta on koettu saavan apua ja tukea myös lasten kasvatamiseen. Hautala (29.6.2012) korostaa sitä, että yhdessä tekeminen ja elämysten

kokeminen yhdessä toisten kanssa on arvokasta, koska ihmissuhteita ei opita erilaisten ohjelmien kautta. Alakoskela (2016, 41) lisää, että perheliikunnalla on merkitystä myös perheen sisäisten vuorovaikutussuhteiden kehittymiselle. Tätä hän perustelee sillä, että perhe saa viettää aikaa yhdessä ja jokainen antaa toisilleen jakamattoman huomionsa.

2.2.3 Psyykinen hyöty

Perheliikunnan psyykkiset hyödyt liittyvät liikunnasta saatuihin kokemuksiin (Alakoskela 2016, 42). Saarinen (2015, 20) korostaa liikkumisesta saatujen myönteisten kokemusten tärkeyttä; myönteiset kokemukset tukevat lasta motivoitumaan liikkumisesta. Arvonen (2004d, 88) jatkaa, että myönteiset kokemukset liikkumisesta voivat saada myös liikkumattomankin lapsen kiinnostumaan liikkumisesta.

Perheliikunnan avulla on mahdollista tuottaa lapselle elämyksiä ja iloa liikkumisesta. Perheliikunta antaa myös lapselle myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja tukee kokeilemaan rohkeammin uusia asioita. (Alakoskela 2016, 42.) Liikunta voi olla lapselle ikävä asia, ellei hän saa liikunnasta hyviä kokemuksia. Liikunnan ollessa lapselle negatiivinen asia, lapsi ei myöskään innostu liikunnasta. (UKK-instituutti 19.9.2011.) Alakoskelan (2016, 42–43) mukaan perheliikunta myös parhaassa tapauksessa tukee lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä. Huomioitavaa kuitenkin on, että itsetunnon kehittyminen mahdollistuu ainoastaan liikunnasta saatujen hyvien kokemusten seurauksena (UKK-instituutti 19.9.2011).

2.3 Perheliikunnan muodot

Perheet voivat liikkua eri ympäristöissä, eri yhteisöjen mukana, eri vuodenaikoina, eri elämänvaiheissa sekä eri tarpeissa ja tavoitteissa. Osaksi arkielämää hänen mukaansa kuuluu perheliikunta, jossa toiminta voi syntyä täysin intuitiivisesti, mutta tällaisen hetken miellijohteesta syntyvän liikunnan toteuttamiseen vaikuttavat kumminakin paljon ympäristön tarjoamat olosuhteet. On siis tärkeää, että asuinympäristö on suunniteltu siten, että se innostaa liikkumaan. (Arvonen 2004c, 41.)

Perheliikuntaa voidaan toteuttaa joko omaehtoisesti tai ohjatusti (Alapappila, 30.8.2018). Perhe voi liikkua arjessa, jolloin se tapahtuu kotona tai sen lähiympäristössä. Lisäksi perhe voi liikkua ryhmissä, jolloin se tapahtuu esimerkiksi perheliikuntaryhmissä tai rinnakkaisissa harrastuksissa. On myös erilaisia perhetapahtumia, kuten perhejuhlat, työyhteisöt, kaupalliset tapahtumat sekä kuntien liikunta- ja kulttuuritoimen järjestämän tapahtumat, jotka liikuttavat perheitä. (Arvonen 2004c, 41.)

Edellä mainittujen lisäksi liikuttaa yhteistyötahot, johon kuuluvat neuvolat, päiväkodit, koulut, nuorisotalot, kuntoutus ja kasvatuksen tukeminen. Yhtenä muotona nähdään myös perhe lomalla tai matkalla, jolloin liikkumista voidaan toteuttaa esimerkiksi kaupunkipuistoissa, urheiluopistolla, kylpylöissä, puuhamaassa tai huvipuistossa. Lisäksi vaihtoehtoisesti perhe voi mennä pihalle ja toteuttaa siellä perheliikuntaa. Tällöin liikunta-alueena toimii piha ja lähimetsä, kevyen liikenteen väylät, puistot ja polut, koulupihat, päiväkodit iltakäytössä, ulkoilureitit sekä perheelle muuten sopivat liikuntapaikat. Perheliikunnan toteuttamiseen on siis olemassa monia muotoja, joista jokainen perhe voi valita itselleen sopivan vaihtoehdon sitä toteuttaen. (Arvonen 2004c, 41.)

2.3.1 Ohjattu perheliikunta

Perheliikuntaryhmiä voivat järjestää liikuntaseurat, kunnat, päiväkodit, seurakunnat ja eri järjestöt. Perheliikuntaryhmissä perheet tapaavat toisiaan ja samanaikaisesti pääsevät jakamaan ajatuksiaan, muun muassa vanhemmuudesta toisten samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa. Toisin sanoen perheliikunta toimii joillekin perheille ryhmänä, jossa voi saada vertaistukea. Lisäksi vanhemmat saavat vertailukohtia toisten saman ikäisten lasten taidoista. (Arvonen 2004c, 47–48.) Kylmänen (2016) tuo myös esiin, että lasten uudessa liikuntasuosituksessa ilmaistaan, että ohjattu liikunta voi sytyttää kipinän ja saada lapsen innostumaan liikkumisesta myös tulevaisuudessa. Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016, 28) lisää, että vanhempien on tärkeää mahdollistaa lapselle osallistuminen ohjattuun liikuntaan.

Ohjattua perheliikuntaa suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon se, että toiminnan tulee olla lapsen kehitystä ja innostusta tukevaa (Sääkslahti 2018, 171). Arvo-

nen (2004d, 88) nostaa esiin, että perheliikuntaryhmissä on tärkeää ohjata iloitsemaan onnistumisista eikä vertailla omaa suorittamista toisen suorittamiseen. Vertailua ei Arvosen mukaan suosita, koska sen vaikutus liikuntamotivaatioon on negatiivinen, joka ei tue perheliikunnan tavoitteita.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016, 27) tuo esiin, että suomalaisista 3–6-vuotiaista lapsista yli puolet osallistuu ohjattuun liikuntaan, mutta huomioitavaa on, että tämä ei kumminkaan riitä, vaan lapsi tarvitsee myös omaehtoista liikkumista arjessa. Lapsen fyysisen aktiivisuuden tarve on suurempi, mitä ohjatun perheliikunnan kautta on mahdollista saada. Alakoskela (2016, 44) tuokin esiin, että ohjattu perheliikunta on yksi tekijä, joka kannustaa paitsi lapsia ja aikuisia aktivoitumaan myös kotona. Hän lisää, että yhteinen harrastus parhaassa tapauksessa tukee koko perheen hyvinvointia, koska sen kautta koko perhe saattaa innostua liikkumisesta.

2.3.2 Omaehtoinen perheliikunta

Perheliikuntaa voi toteuttaa hyvin vaihtelevissa olosuhteissa omaehtoisesti (Arvonen 2004c, 43). Alapappilan (30.8.2018) mukaan perheliikunnan toteuttamisen mahdollisuuksia voidaan nähdä kaikkialla. Toteuttaminen on mahdollista arjessa, lähiympäristössä tai ulkoilureiteillä. Arkisten liikuntamahdollisuuksien kohdalla on tärkeää huomioida, tarjoaako ympäristö siihen mahdollisuuden. Ensinnäkin arkiliikunta vaatii aikaa yhdessäololle, oikeanlaisen tunnelman ja aikuisen innostavan asenteen, joka saa myös lapsen motivoitumaan. Lisäksi asunnon koko, sen tilaratkaisut ja sisustus vaikuttavat automaattisesti siihen, miten paljon on tilaa liikkua ja toteuttaa itseään sekä siihen, innostavatko ratkaisut liikkumaan. (Arvonen 2004c, 43.)

Arvonen (2004c, 44) painottaa, että ympäristön suotuisuus liikkumiselle tulee huomioida myös jo asuinalueiden suunnitteluvaiheessa. Jo tällöin hänen mukaansa olisi tärkeää huomioida asuinalueen liikkumismahdollisuudet miettimällä esimerkiksi, miten saadaan lähikauppaan kävelemisestä houkuttelevaa, helppoa ja kannattavaa sekä onko lähellä esimerkiksi leikkipuistoa tai ulkoilureittiä. Arvonen nostaa esiin, että lapsille suotuisan ympäristön lisäksi on tärkeää, että ympäristö olisi sellainen,

että se tarjoaisi myös aikuisille aktiviteettejä, eikä heidän tarvitse ainoastaan seisokella hiekkalaatikon reunalla. Tällainen aktiviteetti voisi esimerkiksi olla leikkipaikkaa kiertävä kävelyrata tai vaikka jumppaohjeet.

Arjessa toteutettava perheliikunta eli omaehtoinen perheliikunta on myös edullista ja helposti saavutettavissa (Arvonen 2004c, 43). Myös Alakoskela (2016, 28) kirjoittaa tämän ajatuksen puolesta. Arvonen (2007, 9) nostaakin esiin yhtenä perheliikunnan merkittävänä hyötynä sen edullisuuden, koska sen toteuttamiseen ei välttämättä tarvita ihmeellisiä tiloja tai välineitä. Arkista perheliikuntaa ovat esimerkiksi pihatyöt, matonpesu sekä leikit ja pelit (Arvonen 2004c, 43; Alapappila 30.8.2018).

Omaehtoisen perheliikunnan toteuttamisen kohdalla myös polut, kentät ja lähimetsä tarjoavat paljon kaikenlaista yhteistä tekemistä perheelle. Näiden hyvä puoli on, että ne tarjoavat tekemistä perheessä jokaiselle iästä huolimatta. (Arvonen 2004c, 44.) Sääkslahden (2018, 208) mukaan luontoa kannattaa suosia muutenkin toimintaympäristönä monesta eri syystä. Siellä perhe pääsee yhdessä seuraamaan konkreettisesti eri vuodenaikojen vaihtumista sekä oppimaan luontoon ja ympäristöön liittyviä tärkeitä asioita ja taitoja luonnossa toteutettavan perheliikunnan kautta. Samanaikaisesti päästään tutustumaan omaan lähiympäristöön ja liikkumaan turvallisesti siellä aikuisen kanssa. (Arvonen 2007, 7.) Arvonen (2004c, 46) lisää, että omaehtoista liikkumista voi mennä toteuttamaan myös ulkoilureiteille, jotka on suunniteltu vastaamaan perheiden tarpeita eli ovat sekä aikuisia että lapsia innostavia sekä riittävän lyhyitä ja selkeitä.

Lasten omaehtoinen toiminta on tärkeää fyysisen aktiivisuuden määrän vuoksi. Tätä perustellaan sillä, että lapsilla ollessa mahdollisuus vapaaseen, omaehtoiseen toimintaan, he ovat myös fyysisesti aktiivisempia. (Sääkslahti 2018, 133.) Paakkinen (2011, 35) lisääkin, että vapaa leikki on kuormittavampaa kuin ohjattu leikki. Sääkslahti (2018, 134) tuo myös esiin, että ulkona liikkuvat lapset ovat fyysisesti aktiivisempia kuin sisätiloissa enemmän viihtyvät lapset. Tämän ajattelaa Sääkslahden mukaan johtuvan siitä, että ulkona on enemmän tilaa leikkiä ja ympäristöä voi hyödyntää tehokkaammin ja monipuolisemmin.

3 PERHE

Perhe-käsite on laaja. Oma tutkimuksemme kattaa lapsiperheet. Lapsiperheeksi katsotaan sellaiset perheet, joissa asuu vähintään yksi lapsi, joka on alle 18-vuotias. Perheen voivat muodostaa yhdessä asuvat avio- ja avoliitossa olevat tai parisuhhteensa rekisteröineet henkilöt sekä heidän lapsensa tai jommankumman lapset. (Käsitteet: perhe, [viitattu 26.3.2019].) Arvonen (2004a, 28) tuo kuitenkin esiin myös, että perheliikuntakäsitteen alla perheestä puhuttaessa tarkoitetaan koettua perhettä.

3.1 Liikunnallisen elämäntavan rakentuminen

Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan pohja rakennetaan jo varhaislapsuudessa. Tutkimusten mukaan jo 3-vuotiaana on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa, joka parhaassa tapauksessa säilyy läpi elämän. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32.) Myös Fogelholm (2011, 84) ja Vanttaja ym. (2015, 130) tuovat esiin, että tutkimusten mukaan lapsena harrastettu liikunta on tekijä, joka vaikuttaa myös liikumiseen aikuisuudessa. Sääkslahti ym. (2013, 27) korostavatkin, että tästä syystä ei ole yhdentekevää, miten paljon alle kouluikäisten lasten arkeen kuuluu fyysistä aktiivisuutta. Fogelholm (2011, 86) lisää, että liikunnan määrän lisäksi on huomioitavaa, että alle kouluikäiset lapset liikkuvat monipuolisesti.

Lapsuusaika on kriittistä aikaa lapsen hakiessa ja muodostaessa omaa suhdetta liikkumiseen (Finne 2017, 10). Finnen (2017, 10) mukaan lapselle muodostuu liikunnasta joko myönteinen, neutraali tai kielteinen käsitys. Hän korostaa, että tämä muodostettu käsitys liikkumisesta säilyy läpi elämän. Finne jatkaa, että tämän vuoksi on tärkeää, että lapsi omaksuisi myönteisen suhtautumisen liikkumista kohtaan jo lapsuudessa.

Myönteisen suhteen luomisessa liikkumista kohtaan merkityksellinen rooli on liikunnasta saaduilla kokemuksilla. Lapsen saadessa positiivisia mielikuvia ja kokemuksia liikunnasta jo varhaislapsuudessa ne toimivat myöhemmän vaiheen kasvussa liikkumisen pääomana, jonka kautta lapselle muodostuu positiivinen asenne liikku-

misesta. (Finne 2017, 15.) Saarinen (2015, 20) lisää tähän, että positiiviset kokemukset antavat lapselle onnistumisen kokemuksia liikkumisesta sekä sen seurauksena saavat lapsen kiinnostumaan ja innostumaan liikkumisesta. Huomioitavaa on, että lasten elämässä mukana olevat aikuiset ovat vastuussa siitä, millaisia kokemuksia ja elämyksiä lapsi elämänsä aikana saa liikkumisesta (Ahlstrand 2017, 80).

Liikkumaan innostaminen ja myös liikkumisesta innostuminen ovat kiinni monesta tekijästä liikunnasta saatujen kokemusten lisäksi (Saarinen 2015, 20). Saarisen (2015, 20) mukaan tähän vaikuttavat myös kaverit, vanhempien antama esimerkki ja kannustaminen, mieleiset liikuntamuodot ja riittävä motoristen perustaitojen hallitseminen. Saarinen korostaa, että nämä kaikki ovat omalta osaltaan mukana luomassa pohjaa lapsen liikunnalliselle elämäntavalle.

Finne (2017, 21) nostaa esiin merkittävänä asiana sen, että aikuinen toimii lapselle mallina. Finne jatkaa, että lapsi ottaa aikuisesta mallia, koska olettaa, että aikuinen toimii oikein. Vanhemman toimiessa lapselle tärkeänä roolimallina, vaikuttaa hän tämän kautta lapsen käsitykseen liikkumisesta (Laukkanen 2016, 19). Salasuo (2015, 495) korostaakin, että liikunnallinen elämäntapa periytyy sosiaalisesti, koska perheen arjessa on liikuntaan liittyviä arvoja ja asenteita, jotka välittyvät lapselle. Lapsi saa nämä vallitsevat arvot perintönä.

3.2 Perheen vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen

Lasten liikunta-aktiivisuuteen on monia vaikuttavia tekijöitä, joista merkittävä rooli on vanhemmilla (Finne 2017, 15). Myös Alakoskela (2016, 42) tunnistaa vanhempien merkityksen lapsen kehittyvään aktiivisuuteen. Laukkasen (2016, 19) mukaan on kuitenkin paljon eroja siinä, miten perheet tukevat lapsen fyysistä aktiivisuutta. Alapappila (30.8.2018) tuo esiin, että aikuinen voi olla lapsen liikunnan mahdollistaja tai rajoittaja. Finne (2017, 15) korostaa, että lapsen elämässä olevien aikuisten on tärkeää tiedostaa liikkumisen tärkeys lapsen kehityksen kannalta sekä ymmärtää liikkumattomuudesta aiheutuvia riskejä, voidakseen olla parantamassa lasten liikunnallista aktiivisuutta arjessa.

Voidaan myös ajatella, että lasten elämässä olevien aikuisten on tärkeää pohtia omaa suhdettaan liikuntaan, koska aikuisen suhde liikuntaan näyttäytyy myös lapselle. Lapsi ottaa mallia aikuisesta joka hetki ja toimii tämän saadun mallin mukaan. (Finne 2017, 12.) Brzęk ym. (2018, 195) tuovat ilmi, että suurin osa fyysisesti aktiivisten vanhempien lapsista ovat myös fyysisesti aktiivisia. Myös opetus- ja kulttuuriministeriö (2016, 16) ilmaisee, että fyysisesti aktiivisten vanhempien lapsista tulee muita lapsia aktiivisempia.

Vanhempien rooli on tukea lasta saamaan positiivisia elämyksiä liikkumisesta monipuolisen ja kokeilevan liikunnan kautta (Finne 2017, 21). Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016, 16) tuo esiin vanhempien mahdollisuuden tukea lasta luomalla liikkumiseen kannustava ilmapiiri sekä huomioimalla myönteisesti lapsen liikkuminen. Myönteisellä huomioimisella heidän mukaansa tarkoitetaan kehumista ja liikuntavälineiden ja -välineiden tarjoamista niin, että ne ovat lapsen saatavilla. Juutinen Finni ym. (2013, 33) toteavat myös, että lasten liikunnan määrään voidaan vaikuttaa hyvin pienillä toimilla, koska lapsia voi innostaa esimerkiksi jäämään ulos leikkimään ruoan valmistuksen ajaksi sekä antamalla mahdollisuus lapsille leikkiä ikäistensä kanssa.

Aikuisen tehtävänä lapsen liikunnallisuutta tukemassa on paitsi varmistaa toimintaympäristön turvallisuus myös rohkaista lasta liikkumaan ja kokeilemaan. Tärkeää on kiinnittää huomiota esimerkiksi liiallisiin rajoituksiin, joiden olemassaolo ei välttämättä ole tukemassa lapsen liikunnallisuutta tulevaisuudessa. (Finne 2017, 16.) Kylmänen (2016) yhtyy ajatukseen ja tuokin esiin, että pienten lasten uusi liikuntasuositus kehottaa aikuisia luopumaan turhista rajoituksista ja kielloista sekä antamaan lasten leikkiä myös vauhdikkaampia leikkejä. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 23) julkaisussa korostuu myös, että liiallinen turvallisuuden tavoittelu ei saa olla tekijä, joka estää lasta kokeilemasta ja leikkimistä.

3.3 Ympäristön vaikutus lapsen fyysiseen aktiivisuuteen

Ympäristötekijöillä on suuri vaikutus lapsen päivittäisen aktiivisuuden tasoon (Fisher ym. 2015, 551). Vanttaja ym. (2015, 130) nostavat esiin, että lapsen kasvu- ja

elinympäristö eivät tue enää lapsen myönteistä liikuntakäsitystä ja terveitä elintapoja. He tähdentävät, että tämä aiheuttaa huolta erityisesti sen vuoksi, että samanaikaisesti fyysisen aktiivisuuden määrä lapsilla on laskenut. Mäkisen (2011, 15) mukaan yhtenä liikkumattomuutta selittävänä tekijänä voidaankin nähdä lapsuuden elinympäristö.

Lapsen arkiympäristö on oleellinen tekijä lapsen liikunnallisuuden tukemisessa. Ympäristö joko houkuttelee tai passivoi lasta liikkumaan. Arkiympäristön tarjotessa liikunnalliset olosuhteet, lapsella on mahdollisuuksia toteuttaa itseään. Lapselle tarjotut liikunnalliset olosuhteet ja itsensä toteuttamisen mahdollisuudet lapsuudessa näkyvät liikuntamyönteisenä toimintana tulevaisuudessa. (Finne 2017, 16.) Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016, 23) esittää, että on aikuisten tehtävä luoda lapsille sellainen ympäristö, joka kannustaa ja innostaa liikkumaan. Lisäksi heidän mukaansa aikuisten tehtävä on poistaa ympäristöstä tekijöitä, jotka luovat esteitä liikkumiselle. Opetus- ja kulttuuriministeriö korostaa myös sen mahdollisuutta, että lapset saavat itse muokata omaa ympäristöään houkuttelevaksi.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016, 25) nostaa esiin myös välineet ja lelut, jotka parhaassa tapauksessa innostavat ja aktivoivat lasta kokeilemaan sekä liikkumaan monipuolisesti. Finne (2017, 164) tuo esiin, että nykypäivän trendinä liikuntavälineet ovat yhä vahvempi osa perheiden sisustusta, joten ne ovat näkyvillä lapselle hänen arkiympäristössään jatkuvasti. Finne myös lisää, että liikuntavälineiden kuuluminen lapsen arkiympäristöön aktivoi lasta toteuttamaan ja kehittämään itseään. Huomioitavaa on kumminkin liikuntavälineiden kohdalla, että lasten liikkuminen ei ole välineistä kiinni. Niiden on kuitenkin osoitettu vaikuttavan positiivisesti liikunnan määrään. Aikuinen voi tarjota lapsen käyttöön erilaisia liikuntavälineitä, tavaroita ja kalusteita, jotka houkuttelevat liikkumaan. Oleellista on, että liikuntavälineet ja liikuntatilat ovat lasten käytettävissä vapaasti, jolloin lapsi pääsee oma-aloitteisesti toimimaan niiden parissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 25.)

3.4 Perheiden ajankäyttö ja vapaa-aika

Vapaa-aika luetaan arjen itsestään selvien asioiden joukkoon. Kaikilla ihmisillä on kokemuksia vapaa-ajasta, vaikka ihmisestä tuntuisi, että vapaa-aikaa ei ole. Jokaisella ihmisellä on käsitys siitä, mitä vapaa-aika voisi sisältää tai mitä sen haluaisi sisältävän. (Liikkanen 2009, 7.) Suomalaisten ajankäyttö on kolmen vuosikymmenen ajan jakautunut tasaisesti nukkumiseen, ruokailuun, ansiotyöhön, opiskeluun, kotityöhön ja vapaa-aikaan (Pääkkönen & Hanifi 10.12.2012).

Jallinoja (2009, 49) nostaa esiin, että tutkimusten mukaan ihmiset pitävät työtä, perhettä ja vapaa-aikaa tärkeimpinä elämänalueina. Vastauksissa myös Jallinojan mukaan käy ilmi, että suomalaiset kokevat perheen kanssa vietetyn vapaa-ajan merkityksellisenä. Myös Miettinen ja Rotkirch (2012, 113) tuovat julki, että suomalaisissa arvotutkimuksissa perhe ja lapset nousevat arvostetuimmiksi elämän osa-alueiksi. Arvotutkimuksissa heidän mukaansa on selvästi noussut esiin, että on tärkeää löytää yhteistä aikaa koko perheelle sekä perheen kanssa vietetyt hetket koetaan parhaimpina ja tärkeimpinä hetkinä elämässä.

Vanhemman ja lapsen yhteisellä ajalla onkin suuri merkitys. Vanhemman viettäessä mahdollisimman paljon aikaa lapsensa kanssa hänestä tulee oman lapsensa paras asiantuntija, minkä avulla on mahdollista huomata lapsessa hyvin pienetkin muutokset. Vanhemmuuden tärkeimpänä tehtävänä on myös oppia tuntemaan oma lapsi ja hänen tapansa toimia erilaisissa tilanteissa. Yhteinen aika ja yhteiset kokemukset lapsen ja vanhemman välillä ovat tärkeitä myös lapsi-vanhempisuhteen kehittymisen kannalta. (Rusanen 2011, 173, 185.)

Tutkimusten mukaan enimmäkseen perheet viettävät yhdessä aikaa kotona, ulkona ja liikkeellä ollessa. Lisäksi aikaa vietetään joskus rikkomalla arjen rutiineja matkailamalla yhdessä perheen kanssa. Tutkimuksessa selvisi, että kotona vietetty vapaa-aika koostuu esimerkiksi leipomisesta, ruoan tekemisestä ja syömisestä yhdessä perheen kanssa, olohuoneessa olemisesta television äärellä, lautapeliä pelaamisesta sekä yhdessä saunomisesta. (Miettinen & Rotkirch 2012, 116–119.)

Brzęk ym. (2018, 192) lisäksi tuovat esiin, että elektroniset laitteet ovat suuri osa lasten arkea, koska laitteita käytetään joka päivä säännöllisesti. Myös Miettinen ja

Rotkirch (2012, 106, 130) jatkavat, että ruudun parissa vietetty aika vie nykypäivänä suuren osan, sekä lasten että aikuisten vapaa-ajasta. Median ja elektronisten laitteiden ollessa suuri osa lasten kasvuympäristöä, on tärkeää, että aikuiset tiedostavat roolinsa rajojen asettajana (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 19.2.2019). On aikuisen tehtävä huolehtia, että lapsen vapaa-aika ei koostu ainoastaan median parissa vietetystä ajasta (Ruutuaika, [viitattu 12.3.2019]).

4 LIIKUNTA

4.1 Lasten liikunnan nykytilanne

Nykypäivänä perheissä vallitsee istuva elämäntyyli, joka on sekä lasten että aikuisten kohdalla suuri haaste riittävälle liikkumiselle (Juutinen Finni ym. 2013, 32). Eri-laiset digipelit- ja palvelut haastavat vanhempia innostamaan lapsia myös ruutujen ulkopuolella. Toisaalta, joillakin peleillä on selvästi myös positiivisia vaikutuksia, koska ne motivoivat osaltaan lapsia liikkumaan ja niitä hyödynnetään myös ohjatuissa liikuntatuokioissa. (Finne 2017, 163.) Finne (2017, 55) lisää, että liikunnan määrän heikkoon tilanteeseen vaikuttaa myös nykypäivänä lasten mielikuvituksen puute, jolloin tarvitaan aikuinen mukaan leikkiin ohjeistamaan tai toimimaan leikin käynnistäjänä.

Perheiden liikunnan harrastamiseen vaikuttavat myös kalliit harrastuskustannukset, jotka aiheuttavat perheissä eriarvoisuutta ja pakottavat osan perheistä jäämään tiettyjen urheiluharrastusten ulkopuolelle. Tämä on myös yksi perheitä ja kokonaisuudessaan kaikkia liikkuvia lapsia eriarvoistava tekijä. (Finne 2017, 164.) Yleisesti katsottuna Finne (2017, 167) toteaa, että lasten liikuntamahdollisuudet pitäisi turvata mahdollisimman tasa-arvoiseksi, eikä eri liikuntalajien harrastamiseen saisi vaikuttaa lapsen sukupuoli tai perheen taloudellinen tila. Tämä mahdollistaisi sen, että lapsi saisi itse kokeilemalla löytää sen mieluisimman liikuntamuodon itselleen.

4.2 Leikki liikunnan motiivina

Alle kouluikäisten lasten liikuntamotiivit ovat erilaisia verrattaessa aikuisten motiiveihin. Tämän takia huoltajien ja kasvattajien tulisi enemmän kiinnittää huomiotaan siihen, kuinka he kannustavat, motivoivat ja sallivat lapsen tehdä. Lapselle itse toiminta on jo päämäärä, eikä siihen tarvitse sen enempää motivoida. (Sääkslahti 2018, 108.) Jaakkola (2010, 27) on tuonut esille näkökulman, jonka mukaan motivaation tuottaa ihminen itse. Tämä tarkoittaisi sitä, että lapsen sisäinen motivaatio kasvaisi ja säilyisi pidempään, kun lapsi luottaisi omiin liikunnallisiin taitoihinsa, saisi

tehdä omia valintoja ja vaikuttaa päätöksentekoon sekä kokiessaan olevansa osa jotakin ryhmää.

Lapsen liikkumisen on tärkeää olla iloon ja leikkiin perustuvaa (Laine 2015, 19). Lapsilla leikkisyys on läsnä koko ajan arjessa, koska lapsilla leikki ja arkitodellisuus eivät selkeästi erotu toisistaan. Lasten liikunnankin tulisi tukea tätä, jolloin lapselle suotaisiin mahdollisuus tehdä asioita omalla tyylillään, kokea liikunnan iloa ja riemua sekä oppia uusia asioita ja taitoja. (Finne 2017, 55.) Sääkslahden ym. (2015, 51) mukaan lasten laadukkaan liikunnan ajatellaankin olevan vapaaehtoista, spontaania ja ennen kaikkea leikinomaista. Tätä ajatusta tukee myös Vuori (2014, 145), jonka mukaan varhaislapsuudessa liikunta toteutuukin nimenomaan spontaaneina liikkeinä ja liikkumisena lapsen arjessa.

Pienten lapsen liikuntatuokioiden ei tarvitse aina olla pelkkää kilpailua ja taitojen esittelyä, vaan yhdessä tekemistä esimerkiksi erilaisten piha- ja liikuntaleikkien kautta. Nämä leikit tarjoavat melkein aina fyysistä liikkumista esimerkiksi juoksemista tai hyppimistä, minkä vuoksi ne ovat erityisen hyviä liikuntamuotoja lapsille. Piha- ja liikuntaleikkien avulla lapset oppivat leikin kautta fyysisten taitojen lisäksi sosiaalisia taitoja, kuten sääntöjen opettelua ja niiden tottelemista sekä ryhmässä toimimisen taitoja. (Finne 2017, 56.)

4.3 Alle kouluikäisten lasten liikuntasuosituks

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi syksyllä 2016 uudet lasten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, jotka ohjeistavat alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden laadun ja määrän. Lisäksi ne ohjeistavat, kuinka hyödyntää lapsen sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen ympäristön eri rooleja sekä varhaiskasvatuksessa toteutuvat liikunnan ja varhaiskasvatuksen suunnittelusta ja toteutuksesta. Kuviossa 1 nähdään päivitetty lasten liikuntasuositus, jonka mukaan lasten tulisi liikkua päivän aikana vähintään kolme tuntia, ja sen tulisi koostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä reippaasta, sykettä nostavasta liikunnasta. Tämä lapsen päivittäinen liikuntasuositus täyttyy osana varhaiskasvatusta, ja osa tulee lapsen vapaa-ajasta varhaiskasvatuksen ulkopuolelta. (Finne 2017, 38.)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on yhdessä huoltajien kanssa luoda pohjaa lapsen fyysistä aktiivisuutta, terveyttä sekä hyvinvointia arvostavalle ja edistävälle elämäntavalle. Tätä tavoitetta tuetaan innostamalla lapsia monipuoliseen liikuntaan sekä kokemaan yhdessä liikunnan iloja. Lisäksi lapsia kannustetaan ulkoiluun sekä hyödyntämään eri vuodenaikoja leikeissä. Ohjaajalähtöisen liikunnan lisäksi varhaiskasvatuksessa tulee varmistaa, että lapset saavat riittävästi mahdollisuuksia myös omaehtoiseen liikuntaan niin sisällä kuin ulkonakin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47–48.)

Finnen (2017, 22) mukaan liikunnalla ja aktiivisella elämäntavalla on suuri merkitys lapsen luonnollisen kasvun ja kehitysvaiheiden kannalta. Mitä pienempi lapsi on, sitä suurempi merkitys liikunnalla on lapselle. Liikunnalla on fyysisten vaikutusten lisäksi todettu olevan yhteys lapsen sosiaaliseen kehitykseen sekä minäkäsitykseen.

Lapsen myönteisen psyykkisen kehityksen kannalta on tärkeää, että liikkuminen tuottaa paljon enemmän myönteisiä onnistumisen kokemuksia kuin epäonnistumisia. Näiden onnistumisten kautta lapselle kehittyy luottamus omiin taitoihin sekä kerryttää rohkeutta jatkossakin kokeilla uusia asioita ja leikkejä. Myönteisten onnistumisten luomisessa myös aikuisella on suuri vastuu olla kannustava ja rohkaiseva, jolloin lapsen osallisuuden tunnetta saadaan vahvistettua. Aikuisen tulee kuitenkin olla tarkkana, ettei tee kaikkea lapsen puolesta vaan antaa mahdollisuuden kokeilla itse. Tällöin lapselle syntyy tunne omasta kehollisesta pystyvyydestään sekä epäonnistuessaan oppii myös, kuinka harjoittelemalla mahdollisesti pärjää seuraavalla kerralla paremmin. (Sääkslahti 2018, 162–163.)



Kuvio 1. Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14).

4.4 Aikuisten liikuntasuositus

UKK-instituutti on kehittänyt vuonna 2019 päivitetyn version aikuisten liikkumisen suosituksista, jonka tavoitteena on vastata tuoreimpia tutkimustuloksia terveyslääkintäsuosituksista. Liikuntasuositus on suunnattu 18–64-vuotiaille aikuisille. Uusi aikuisten liikuntasuositus pohjautuu vuonna 2018 Yhdysvaltain terveysviraston päivittämään liikuntasuositukseen. Uusissa liikuntasuosituksissa huomioidaan entistä paremmin fyysisen aktiivisuuden rinnalle riittävän unen määrän, kevyen liikunnan sekä taukoliikunnan merkitykset. (Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan, 5.11.2019.)

UKK-instituutin (2019) luoma aikuisten liikkumisen suositus on kuvattu kuviossa 2. Kuvio 2 osoittaa, että terveyslääkintäsuositusten mukaan kestävyyskuntoa tulisi parantaa liikkumalla useana päivänä viikon aikana yhteensä vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia reippaasti tai tunnin ja 15 minuuttia rasittavasti. Lisäksi tulisi kehittää liikehallintaa ja lihaskuntoa ainakin kaksi kertaa viikossa. Aikaisempaan liikuntapiirak-

kaan verraten, päivitetystä liikkumisen suosituksesta riittävätkin jo muutaman minuutin liikuntasuoritukset kerrallaan, aikaisemman 10 minuutin kesto-suosituksen sijaan. (Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan, 5.11.2019.)

Kestävyysliikunnan sekä kevyen liikuskelun avulla parannetaan sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä sekä kehitetään hengitys- ja verenkiertoelimiä. Uuden suosituksen mukaisesti raskaan liikunnan rinnalla tulisi harrastaa mahdollisimman usein kevyttä liikuskelua, tauottaa paikallaoloaan aina kun se on mahdollista sekä huolehtia riittävästä unensaannista. Näiden avulla edesautetaan nivelten vetreyttä, lisätään tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia sekä mahdollistetaan aivojen hyvinvointi ja lihasten palautuminen riittävän levon kautta. (Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan, 5.11.2019.)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuvio 2. Aikuisten liikuntasuositus (Liikkumalla terveyttä - askel kerrallaan, 5.11.2019).

4.5 Liikkumattomuuden riskit

Liikkumaan kannustavilla tekijöillä kuin estävilläkin tekijöillä on taipumus kasaantua (Vanttaja ym. 2017, 3). Liikuntasuhde saattaa muuttua, liikunnan harrastaminen loppua tai muuten liikunta olla liian vähäistä monesta eri syystä. Näihin yhteydessä olevia tekijöitä on pystytty tunnistamaan. Tekijät voidaan jakaa kolmeen osaan, sosiaalisiin suhteisiin liittyviin tekijöihin, olosuhteisiin liittyviin tekijöihin ja yksilön kokemuksiin, elämäntilanteeseen tai arvostuksiin liittyviin tekijöihin. (Vanttaja ym. 2017, 140.)

Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät syyt pitävät sisällään liikuntakaverin puuttumisen tai heidän asumisensa liian kaukana suhteessa omaan sijaintiin, parisuhteen solmimisen ja perheen perustamisen tai vähän liikkuvan puolison. Olosuhteisiin liittyviin tekijöihin taas kuuluvat työhön ja kotiaskareisiin liittyvät velvoitteet tai liikunnan harrastamisen kannalta ajateltuna huono asuinympäristö. Huono asuinympäristö tarkoittaa muun muassa sitä, että liikuntapaikat eivät ole lähellä tai ne puuttuvat kokonaan. Näiden lisäksi vaikutusta liikunnallisuuteen on yksilön kokemuksilla, elämäntilanteella ja arvoilla. Tämän osan alla ovat epämiellyttävät kokemukset liikkumisesta, epävarmuus omasta ulkonäöstä, sairaus tai loukkaantuminen, urheiluseuraliikunnan vaativuus ja sen mukana tullut liiallisen kilpailuhenkisyuden, jonkin toisen harrastuksen suurempi arvostus ja innostus tai liikunnan epämiellyttävyys. (Vanttaja ym. 2017, 140.)

Maailman terveysjärjestön (WHO) (2010, 10) mukaan fyysinen passiivisuus ja vähäinen liikkuminen on neljänneksi suurin riskitekijä, joka vaarantaa ihmisten terveyttä maailmanlaajuisesti. Liikkumattomuuden aiheuttamia terveysuhkia ovat muun muassa sepelvaltimotauti, ylipaino, rinta- ja paksusuolisyövät sekä tyypin 2 diabetes. Terveysuhkien lisäksi liikkumattomuus kuormittaa koko yhteiskuntaa terveydenhuollon kustannusten jatkuvalla kasvulla. (Helajärvi ym. 2015, 1714.)

Finne (2017, 10–11) pohtii teoksessaan, kuinka haasteellista lasten tulevaisuus tulee olemaan heikentyneen kunnon sekä epäterveellisten elintapojen vuoksi. Kansainvälisten tutkimusten pohjalta on arvioitu, että nykypäivän lasten elinajanodote olisi edeltäviin sukupolviin verrattuna lyhyempi ja sairaalloisempi. Tämän vuoksi Fin-

nen mukaan olisi tärkeää, että jo pienten lasten elintapoihin puututtaisiin ja pyritäisiin saamaan vahvistettua liikunnan määrää sekä terveellistä ruokavaliota. Tärkeää olisi, että lasten ympärillä olevat aikuiset, kotona, varhaiskasvatuksessa sekä kouluissa keskittyisivät keskustelemaan lasten liikunnan nykytilasta ja huomioisivat lapsen elinympäristön vielä vahvemmin oleellisena hyvinvoinnin edistäjänä.

5 PERHELIIKUNTAKERHON SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on toiminnallinen. Toiminnallista opinnäytetyötä pidetään hyvänä vaihtoehtona tutkimukselliselle opinnäytetyölle ammattikorkeakouluopinnoissa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää huomioida, että työssä yhdistyvät sekä käytännön toteutus että sen raportointi. Raportista tulee käydä ilmi selkeästi seuraavat asiat: mitä, miksi ja miten on tehty, millainen prosessi on ollut, millaisia tuloksia on saatu ja mitä johtopäätöksiä niistä voidaan vetää. Raportin lisäksi osa toiminnallista tutkimusta on lopputuotos. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 65.) Vilkan ja Araksisen (2003, 41–42) mukaan huomioitavaa on siis, että lopputuotoksena tuotettu konkreettinen tuote ei yksin riitä ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi. Tätä he perustelevat sillä, että ammattikorkeakouluopintojen aikana tulee kyetä yhdistämään teoreettinen tieto ammatilliseen käytäntöön.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy aina jokin konkreettinen tuote lopullisena tuotoksena. Toiminnallisen opinnäytetyön ja sitä kautta syntyvän lopullisen tuotoksen tavoitteena on toimia käytännön toiminnan ohjeistajana ja opastajana, joka suunnataan ammatilliseen käytäntöön. Lopullisen tuotoksen toteuttamiseen on olemassa monia eri vaihtoehtoja, joista voi valita omaan opinnäytetyöhön soveltuvan vaihtoehdon. Lopullinen tuotos voi olla esimerkiksi ohje, tietopaketti, ohjeistus tai opastus. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 51.)

Lopullisen tuotoksen määrittää aina ennen kaikkea kohderyhmä eli kenelle tämä tuote tehdään, koska tavoitteena on tuotoksen avulla saada ihmiset osallistumaan tai selkeyttämään toimintaa (Vilka & Airaksinen 2003, 38). Omassa opinnäytetyössämme lopputuotoksena teimme toimintamallin perheliikunnalle. Toimintamalli on yleistetty malli, josta selviää selkeästi käyttötarkoitus, keskeinen idea ja osatekijät (Innokylä, [viitattu 14.6.2019]). Meidän toimintamallimme tehtävä on tuoda perheille lyhyesti ja selkeästi esiin, mitä perheliikunnalla tarkoitetaan, mitkä ovat sen hyödyt ja miten sitä voidaan toteuttaa ilman suurempia kustannuksia ja välineitä. Luomamme toimintamalli on laajuudeltaan A4 kokoinen paperi kaksipuoleisena. Ajattelimme, että omassa opinnäytetyössämme lyhyt ja ytimekäs toimintamalli on toimiva

ja oikea ratkaisu ottaen huomioon kohderyhmämme eli perheet ja varhaiskasvatuksen. Lisäksi lyhyeen ja ytimekkääseen toimintamalliin päädyimme siitä syystä, että se on helppo lukea ja jakaa perheille. Meidän mielestämme tällaisella tuotoksella on mahdollista päästä tavoitteeseen eli esitellä lyhyesti perheliikuntaa ja sitä kautta lisätä perheiden yhteistä liikkumista arjessa.

5.2 Opinnäytetyön toteuttamisen vaiheet

Aloitimme opinnäytetyöprosessimme syksyllä 2018, jolloin teimme suunnitelman laadullisen opinnäytetyön toteuttamisesta. Ensimmäisessä opinnäytetyöseminaarissa olimme tammi-helmikuun vaihteessa, jossa esittelimme aiheemme. Alkuperäinen ajatuksemme oli siis toteuttaa laadullinen opinnäytetyö käyttäen tiedonkeruumenetelmänä haastattelua ja haastattelut oli tarkoitus toteuttaa kevään 2019 aikana. Yhteistyöpäiväkotimme johtajaan olimme ensimmäisen kerran yhteydessä tammikuussa 2019 ja tapasimme helmikuussa 2019. Alkuperäisen suunnitelman mukaan meillä oli tarkoituksena selvittää perheliikuntaan syksyllä 2018 osallistuneilta perheiltä heidän kokemuksiaan perheliikunnasta sekä sen koettua hyötyä lapselle ja perheelle. Haastateltavien saaminen osoittautui kumminkin vaikeaksi emmekä saaneet kevään 2019 aikana kasaan kuin kaksi haastattelua.

Olimme toisessa opinnäytetyöseminaarissa huhtikuussa 2019, jossa esittelimme siihen mennessä koottua teoriatietoa aiheesta. Samanaikaisesti esitimme huolestamme haastateltavien puutteesta. Keskustelimme seminaarin jälkeisellä viikolla opinnäytetyöohjaajamme kanssa ja ehdotimme toiminnallista toteutusta, joka hänen mielestään oli hyvä ajatus. Hän kannatti ajatusta erityisesti siitä syystä, että päiväkodissa on toteutettu perheliikuntakerhoa aikaisemminkin syksyllä 2018, jolloin osallistujamäärä kerhossa oli hyvä, joten kerholle oli selvästi kysyntää. Tämän jälkeen otimme yhteyttä sähköpostin välityksellä hankevetäjään, jonka kanssa sovimme aiheemme ja sen toteutuksen. Tämän jälkeen olimme uudelleen yhteydessä yhteistyöpäiväkotimme johtajaan ja ehdotimme toiminnallista toteutusta, jonka hän otti hyvin vastaan.

Kerho järjestettiin elo- ja syyskuussa 2019. Jokaisesta kerhokerrasta teimme ja kirjaimme huomioita osallistuvan havainnoinnin avulla omiin havainnointipäiväkirjoihimme. Tähän asiaan palaamme opinnäytetyömme seuraavassa osassa, jossa kuvaamme paremmin tutkimuksellista osuutta opinnäytetyössämme. Viimeisen kerhokerran päätteeksi syyskuun lopussa sovimme yhdessä päivän, jolloin kasaamme yhteen aineistomme. Syyskuun puolella välissä olimme myös kolmannessa seminaarissa, jossa esittelimme tätä tutkimuksemme toiminnallista osuutta. Havainnointiaineisto läpikäytiin lokakuun alussa 2019. Lokakuun aikana kokosimme tutkimuksemme tuloksia ja muodostimme toimintamallin. Loppukuussa olimme viimeisessä seminaarissa, jossa esittelimme valmistuvan työn.

5.3 Perheliikuntakerhon suunnittelu

Perheliikuntakerhoa toteutettaessa oli tärkeää, että ennen perheliikuntakerhon alkua toiminta suunnitellaan ja markkinoidaan perheille hyvin (Perheliikunnan ohjaaminen, [Viitattu 2.11.2019]). Tiedottamisen näimme ensiarvoisen tärkeänä, koska sen suorittaminen onnistuneella tavalla mahdollisti sen, että kerhossa oli osallistujia. Päätimme laittaa kerhosta kaksi tiedotetta, ensimmäisen ennen kesää toukokuun lopussa ja toisen uuden toimintakauden käynnistyttyä elokuussa. Näin ollen toukokuussa 2019 laadimme päiväkotiin ensimmäisen tiedotteen (liite 1), jossa tiedotimme perheitä syksyllä 2019 toteutettavasta perheliikuntakerhosta. Päiväkodinjohdaja laittoi tiedotteen jakoon perheille vielä ennen kesää. Heinäkuun aikana laadimme uuden tiedotteen perheille (liite 2). Tämän toisen tiedotteen päiväkodinjohdaja laittoi jakoon perheille elokuussa alussa, heti uuden toimintakauden käynnistyttyä, jolloin kerhon aloitukseen oli vielä noin kolme viikkoa aikaa. Lisäksi päiväkodilla oli tulossa vanhempainilta elokuun loppupuolella. Sovittiin päiväkodinjohtajan kanssa, että hän mainostaa kerhoa perheille vielä tässä samassa yhteydessä.

Tiedottamisen lisäksi jokainen kerhokerta on tärkeä suunnitella huolellisesti. Perheliikuntakerhon toiminta-ajatus perustuu lapsen ja vanhemman yhteiseen tekemiseen, jossa molemmat liikkuvat ja saavat siitä hauskaa yhteistä tekemistä (Suomen latu, [viitattu 2.11.2019]). Tämän edellä olevan ajatuksen pohjalta rakensimme jokaisen kerhokerran. Jokaisen kerhokerran suunnittelussa otimme lisäksi huomioon,

että toiminta tukee perheliikunnan tavoitteisiin pääsemistä ja on mukana lisäämässä lasten ja perheiden liikkumista.

Arvonen (2004d, 94) neuvoo, että ohjauksetojen suunnittelu on hyvä aloittaa sillä, että määrittellään toiminnan tavoitteet. Tässä kohtaa omassa tutkimuksessamme on hyvä palauttaa mieleen perheliikunnan tavoitteet, jotka toimivat kerhokertojen suunnittelun pohjana. Heinäkuussa 2019 tapasimme ja rakensimme kerhokertojen rungon. Perheliikunnan tavoitteiden ollessa itsellemme selviä, oli kerhon runko sen tavoitteisiin tähdäten helppo muodostaa. Tällä samalla tapaamiskerralla heinäkuussa muodostimme ensimmäisen kerhokerran sisällön. Päädyimme muiden kerhokertojen suunnittelun osalta siihen, että muodostamme ne kerhokertaa edeltävällä viikolla, jolloin pystymme hyödyntämään perheiden ideoita ja ajatuksia sekä muodostamaan toimintaa perheiden tarpeita vastaavaksi. Tämä tukee myös Arvosen (2004, 30) ajatusta siitä, että perheliikunnassa tärkeää on sen vastaaminen perheiden tarpeisiin ja sen suunnitteleminen lapsilähtöisesti.

5.4 Kerhokertojen käytännön toteutus

Perheliikuntakerhoa toteutimme Seinäjoella sijaitsevassa päiväkodissa. Kerhoon emme laittaneet mitään ennakoilmoittautumista, jolla pyrimme varmistamaan matalan kynnyksen osallistua kerhoon. Kerho-ohjaukset tapahtuivat yhteistyöpäiväkoitimme sisä- ja ulkotiloissa torstai-iltaisina tunnin ajan. Kerho järjestettiin syksyllä 2019 joka viikko samana päivänä ja samaan kellonaikaan viiden viikon ajan, jolloin kerhokertoja kertyi viisi. Kellonaikaa valittaessa huomioimme, että perheet ehtivät käydä päiväkotipäivän jälkeen kotona ja ruokailla eikä kerhon loppumisaika ole liian myöhäinen, että kotona ehditään rauhoittua ennen nukkumaan menoa. Näin ollen ajankohdaksi valitsimme alkuillan.

Perheliikuntakerhossa käytimme apuna Arvosen (2004, 95) esiin tuomaa ajatusta, että jokaisella kerhokerralla on samanlainen tuntirakenne, jonka pohjalta kerho etenee. Hänen mukaansa jokaisen kerhokerran on hyvä koostua ainakin alkuverryttelystä, harjoitteluosasta ja loppuverryttelystä. Myös Autio ja Kaski (2005, 131–137) puhuu tämän puolesta, että kerhon runko koostuu kolmesta vaiheesta: lämmittely,

toiminta ja loppuleikki sekä rentoutus. Arvosen sekä Aution ja Kasken ajatukset näkyvät meidän luomassamme perheliikuntakerhon rungossa (liite 3).

Perheliikuntakerhomme jokainen kerhokerta alkoi sillä, että kerroimme lyhyesti, mitä tulemme kyseisellä kerralla tekemään, jolla Arvosen (2004, 96) mukaan tarkoituksena on motivoida perheet toimintaan. Lisäksi jokainen kerhokerta alkoi tutustumisella, jota pidimme tärkeänä, koska kerhoon saattaisi tulla uusia perheitä, ja samalla perheet sekä me ohjaajina pääsisimme paremmin tutuksi perheen kanssa. Omassa kerhossamme tässä tutustumisvaiheessa toteutimme joka kerta saman alkuleikin. Edellä olevan ajatusta Arvonen (2004d, 96) kannattaa. Hänen mukaansa jokainen kerhokerta on hyvä aloittaa samalla rituaalilla esimerkiksi jollain alkuleikillä. Meidän kerhomme alkuleikissä osallistujat kokoontuivat piiriin, jossa pari esitteli itsensä ja näytti jonkin liikkeen, minkä jälkeen muut tekivät liikettä ja kannustivat, kun pari juoksi piirin ympäri.

Tämän jälkeen siirryimme lämmittelyyn. Arvonen (2004d, 95) korostaa, että tunnin alussa on hyvä olla toimintaa, jossa lapset pääsevät purkamaan ylimääräistä energiaa ja intoa esimerkiksi erilaisten juoksuleikkien kautta. Tämän lisäksi rakensimme lämmittelyosan toiminnan sen mukaan, mitä kullakin kerralla oli kerhokerran pääosassa sekä siten, että se sai perheet innostumaan. Lämmittelyn jälkeen siirryimme kerhokerran pääosaan, joka oli hyvin erilainen jokaisella kerralla. Pääosassa toiminta rakentuu kerhokerran teeman ja tavoitteiden pohjalta (Arvonen 2004d, 96). Pääosaa seuraa loppuverryttely, jossa Arvosen (2004d, 98) mukaan verrytellään tuttujen leikkien avulla. Myös oman kerhomme kohdalla loppuverryttelyssä leikimme lapsille tuttuja leikkejä.

Loppuverryttelyn jälkeen suoritettiin rentoutuminen ja rauhoittuminen kerhokerran päätteeksi ennen kotiin lähtöä. Arvonen (2004d, 98) nostaa esiin, että loppuun kannattaa luoda joku tuttu rituaali, samalla tavalla kuin alkuunkin. Meidän kerhomme kohdalla päädyimme siihen, että loppurituaalina toimii rauhallinen musiikki ja rentoutuminen, jossa lapsi ja aikuinen silittivät toisiaan käsin tai välinein esimerkiksi pallon avulla. Lopuksi pidimme vielä loppupiirin, jossa perheet saivat kertoa, mikä kerhokerralla oli mukavaa sekä kertoa omia ideoita tulevia kerhokertoja ajatellen.

5.5 Ohjaajana toimiminen

Ensinnäkin perheliikuntaohjaajana on tärkeää oma henkilökohtainen halu vaikuttaa liikkumisen ja toiminnan kautta sekä lasten, aikuisten että perheiden hyvinvointiin (Arvonen 2004d, 71). Koimmekin, että perheliikuntakerhomme onnistumisen kannalta on tärkeää, että haluamme aidosti toiminnan kautta olla mukana parantamassa perheiden hyvinvointia ja tuoda iloa perheiden arkeen liikunnan avulla. Merkityksellistä on myös, että tiedostamme liikunnan merkityksen lapselle ja koko perheelle, joten olimme motivoituneita sen kautta perheliikuntakerhon ohjaamiseen.

Lisäksi toisena tärkeänä asiana näemme kerhossa vallitsevan ilmapiirin. Ajattelimme, että ilmapiiristä päävastuussa ovat kerhon ohjaajat, ja me omalla toiminnallamme voimme vaikuttaa kerhon viihtyvyyteen ja tunnelmaan. Arvonen (2004d, 77–78) korostaakin, että toimintaan motivoitumisen suhteen tärkeimpänä asiana voidaan pitää kerhossa olevaa ilmapiiriä. Arvonen tarkoittaa, että jokaisella kerhoon osallistujalla tulee olla turvallinen olo sekä tunne siitä, että on hyväksytty sellaisena kuin on eli omana itsenään. Myös Autio ja Kaski (2005, 65) puhuvat turvallisuuden tunteen tärkeyden puolesta. Sääkslahti (2018, 163) lisää, että ilmapiiri on ratkaiseva tekijä siihen, mitä kerhossa uskalletaan tehdä. Omankin kerhomme kohdalla pyrimme siihen, että omalla toiminnallamme luomme kerhoon tunnelman, joka on rento ja turvallinen, jolloin jokainen perhe voi kokea olevansa tervetullut.

Suotuisan ilmapiirin lisäksi ohjaajina on tärkeää kiinnittää huomiota omiin henkilökohtaisiin arvoihin ja asenteisiin (Arvonen 2004d, 72). Arvonen (2004d, 72) nostaa esiin, että ohjaajan omat arvot, asenteet ja kokemukset näkyvät ohjaajan toimien taustalla. Näin ollen pidämme tärkeänä pohtia meidän omia henkilökohtaisia arvojamme aloittaessa perheliikunnan ohjaamista. Näkemyksemme mukaan oma arvostuksemme liikkumista ja liikunnallisuutta kohtaan näkyi toiminnassamme ja olimme motivoituneempia tästä syystä perheliikuntakerhon ohjaamiseen. Lisäksi koimme, että pystyimme antamaan kerholle enemmän, koska tiedostamme tällaisen toiminnan merkityksen.

Ohjaajan tärkeimpänä työvälineenä pidetään tuntosarvia. Tätä perustellaan sillä, että ohjaaja kerää jatkuvasti tietoisesti palautetta havainnoimalla toimintaa. (Arvo-

nen 2004d, 84–85.) Ahlstrandinkin (2017, 80) mukaan ohjaajana meidän tulee hyödyntää taitoamme havainnoida osallistujien sanattomia viestejä ja käyttäytymistä. Arvonen (2004d, 85) jatkaa, että ohjaaja rekisteröi havaintojen kautta saamaansa palautetta ja muuttaa toimintaa sen mukaan. Hän lisää, että ohjaajan on tärkeä olla herkkä ja rekisteröidä saatu palaute nopeasti, joka edistää sitä, että perheliikuntatuokiot ovat kaikille antoisia. Ahlstrand (2017, 80) lisää tähän, että havainnointi vaatii ohjaajan läsnäoloa tilanteessa. Tarkan havainnoinnin seurauksena mahdollistuu tarttuminen lasten ja aikuisten ideoihin (Perheliikunnan ohjaaminen, [viitattu 2.11.2019]).

Edellä mainittujen lisäksi oleellista kerhon ohjaajina toimiessa on myös riittävä tietotaito. Ohjaajan tulee hankkia tietoa aikuisten ja lasten terveystieteistä eli siitä, mitä se tarkoittaa ja mitä se sisältää. Ohjaajan on myös tärkeää tietää lasten kehityksestä ja kehitysvaiheista ikävuosittain. Hänellä tulee myös olla käsitys siitä, mitkä ovat ympäristön tarpeet, perheiden elämäntilanne ja muut mahdolliset toimijat perheliikuntaa järjestettävällä paikkakunnalla. (Arvonen 2004d, 72.) Olemme varmistaneet riittävän tietotaidon omassa kerhossamme perehtymällä monipuolisesti teoriaan aiheen kannalta. Tätä tietotaitoa tuomme esiin myös tässä työmme teoriaosuudessa. Työmme ei sisällä teoretietoa lapsen kehitysvaiheiden kuvaamista, jota emme nähneet tarkoituksenmukaiseksi työmme kannalta. Olemme kuitenkin perheliikuntakerhojen ohjaamista varten perehtyneet hieman näihin kehitysvaiheisiin, jotta osaamme suunnitella toimintaa oikein.

Hyvän ohjaajan perussääntönä voidaan pitää sitä, että hän puhuu vähän, näyttää paljon ja harjoittaa kaikista eniten (Arvonen 2004d, 76). Ahlstrand (2017, 51) korostaa myös, että ohjaustilanteen onnistumiseen on olemassa hyvä sääntö. Hänen mukaansa tärkeää tämän suhteen on, että molemmat vuorovaikutuksen osapuolet eli perhe ja ohjaaja kohtaavat toisensa, kuuntelevat toisiaan avoimesti ja kulkevat matkaa yhdessä eteenpäin. Tähän pyrimme myös omassa kerhossamme, joka tukee kerhotoiminnan onnistumisessa. Ohjaajina pyrimme kohtaamaan jokaisen kerhoon osallistuvan perheen avoimesti. Tätä halusimme myös olemuksellamme kerhossa perheille viestiä. Koimme, että ohjaajien toiminnalla on paljon merkitystä kerhon onnistumiseen, jonka vuoksi näiden asioiden huomioimisen koimme ensiarvoisen tärkeänä.

5.6 Kerhokerrat

Suurimman osan kerhokerroista järjestimme yhteistyöpäiväkodin sisätiloissa, jump-pasalissa. Jokaiselle kerhokerralle pyrimme asettamaan jonkin teeman tai tavoitteen, jonka pohjalta sillä kerralla järjestimme erilaista toimintaa. Kerhokerroilla kaiken kaikkiaan mukana kävi kuusi perhettä, joista neljä oli kerhossa mukana lähes jokaisella kerhokerralla.

5.6.1 Ensimmäinen kerhokerta

Ensimmäiselle kerhokerralle osallistui yhteensä kuusi vanhempaa ja seitsemän lasta. Kerhokerran tavoitteeksi asetimme tutustumisen, erilaiset liikkumistyylit sekä kehonosien tuntemisen. Kerho toteutettiin päiväkodin salissa.

Aloitimme kerhon tutustumisleikillä, jossa kaikki perheet saivat esitellä itsensä sekä keksiä yhteisen liikkeen, jonka kaikki toistivat perässä. Tämän tarkoituksena oli päästää kaikki osallistujat ääneen ja leikin kautta luoda mahdollisuus esitellä itsensä. Esittelyn jälkeen oli energianpurkuosio, johon kuului erilaisia juoksuleikkejä, jotka toteutettiin joko kahdestaan vanhemman kanssa tai koko ryhmän kanssa. Energianpurkuosion jälkeen jatkoimme kerhokerran tavoitteita tukevien leikkien parissa. Kerhokerran loppuun otimme vielä loppurentoutuksen, jossa vuorotellen vanhempi ja lapsi saivat tilaisuuden rauhoittua pallohierontaan. Rauhallisen tilan luomiseksi sammutimme valot salista ja laitoimme rauhallista musiikkia soimaan taustalle.

Kokonaisuutenaan ensimmäisellä kerralla perheet olivat innoissaan ja kaikki osallistuivat täysillä leikkeihin mukaan. Alkujännitystä oli lapsissa havaittavissa, mutta aktiivisesti osallistuvien vanhempien ansiosta kukaan ei jäänyt leikkien ulkopuolelle vaan kaikki olivat hyvin leikeissä mukana.

5.6.2 Toinen kerhokerta

Toisen kerhokerran tavoitteena oli liikunnallisten perustaitojen opettelu. Järjestimme kerhon päiväkodin pihalla, jonne rakensimme erilaisista pisteistä koostuvan radan. Tällä toisella kerralla kerhoon osallistui kolme vanhempaa ja neljä lasta.

Aloitimme kerhon tutustumisleikillä, jonka jälkeen alkulämmittelynä liikuimme erilaisilla liikkumistyyleillä ympäri piha-alueita. Sen jälkeen lähdimme toteuttamaan rataa. Radan pisteet koostuivat erilaisista liikunnallisista perustaidoista, kuten tasapainotaidoista, liikkumistaidoista ja käsittelytaidoista. Loppuun otimme vielä kaksi energianpurkuleikkiä sekä loppupiirin, jossa kyselimme perheiltä palautetta tämänkertaisesta toiminnasta.

Tällä kertaa perheitä oli vähemmän ja saimmekin tietää, että samana päivänä ja samaan kellonaikaan järjestettiin Seinäjoen keskuskentällä Hippokisat, jonne oli mahdollisesti osallistunut myös liikuntakerhoon osallistuvia perheitä.

5.6.3 Kolmas kerhokerta

Kolmannen kerhokerran teemana oli sirkustaiturointi. Tämän kerran tarkoituksena oli päästää perheet liikkumaan erityisesti vain sen oman läheisensä kanssa. Perheitä kerhoon osallistui neljä eli neljä vanhempaa ja neljä lasta. Kerho toteutettiin päiväkodin salissa.

Aluksi oli aikaisemmilta kerroilta tuttu tutustumisleikki, jonka jälkeen jatkoimme erilaisten eläinten liikkumistyyleillä ympäri salia. Tämän jälkeen rakensimme sisätiloihin radan, jonka teemana oli erilaiset sirkustaidot. Pisteet olimme suunnitelleet niin, että ne kierrettiin oman vanhemman kanssa ja kaikissa pisteissä toteutettiin jonkinlaista tempuilua. Lisäksi olimme huomioineet myös sen, että pisteet vaativat osallistujilta heittäytymistä, jolloin toiminta ei ollut liian taitokeskeistä. Pääasia oli vanhemman ja lapsen yhteinen tekeminen. Lopuksi otimme vielä kaksi hippaleikkiä sekä eläinkorttien avulla toteutetun eläinjoogan. Tunnin päätteeksi oli vielä loppurentoutus piikkipalloilla sekä loppupiiri, jossa kyseltiin lasten ajatuksia tämän kertaisesta kerhosta.

5.6.4 Neljäs kerhokerta

Tälläkin kertaa perheitä oli saapunut paikalle neljä, kaikki samat henkilöt kuin aikaisemminkin. Tämän kerran teemana oli ryhmässä toimimisen taidot, jonka uskalsimme toteuttaa siksi, että perheet olivat toisilleen tuttuja jo entuudestaan.

Alkuleikki oli sama kuin aikaisemminkin kerhokerroilla. Näiden leikkien lisäksi kerta koostui energianpurkuleikeistä, ongelmanratkaisuleikeistä sekä leikkimielisestä kisailusta. Tämän jälkeen otimme vielä erilaisia variaatioita leikkivarjolla. Kerhokerran lopetimme tuttuun loppurentoutukseen piikkipalloja hyödyntäen.

Loppupiirissä kyselimme taas totuttuun tapaan perheiden mielipiteitä tämänkertaisesta toteutuksesta. Tässä yhteydessä kyselimme myös perheiltä toiveita ja ideoita viimeiselle kerhokerralle. Lisäksi jaoimme perheille palautekyselyt, jotka toivoimme palautettavaksi viimeiselle kerhokerralle.

5.6.5 Viides kerhokerta–viimeinen kerhokerta

Viimeiselle kerhokerralle paikalle saapui tutut neljä perhettä, viisi lasta ja viisi vanhempaa. Tällä kerralla toteutimme lasten toiveleikkejä. Alku- ja loppuleikit olivat samoja kuin aikaisemminkin kerroilla. Alkuleikkeihin otimme muutaman toivehippaleikin. Pääosa kerhokerralla oli temppurata. Lapset olivat toivoneet temppuilua, joten päätimme antaa perheille mahdollisuuden toteuttaa omanlaisensa temppuradan. Jokainen perhe sai suunnitella yhden pisteen radalle. Lopuksi otimme erilaisia variaatioita leikkivarjolla sekä tutun loppurentouksen.

Loppupiirissä keräsimme perheiltä palautekyselyt sekä kiitimme kerhoon osallistumisesta. Perheiltä tuli niin suullista kuin kirjallistakin palautetta ja kiitosta kerhon järjestämisestä. Havaittavissa oli myös haikeutta puolin ja toisin kerhon loppumisesta.

6 TIEDONKERUU TOIMINTAMALLIN LUOMISTA VARTEN

6.1 Havainnointi

Tutkimuksessamme tiedonkeruumenetelmänä käytimme havainnointia. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 93) tuovat esiin, että havainnointi on suuritöinen. Tästäkin huolimatta päädyimme valitsemaan tämän. Valitsemiseen erityisesti vaikutti se, että Hirsjärvi ym. (2009, 213) esittävät havainnoinnin etuna erityisesti sen, että sen avulla on mahdollista saada yksilöiden tai ryhmien toiminnasta suoraa ja välitöntä tietoa. Lisäksi Hirsjärvi ym. (2009, 213) tuovat esiin, että tämän avulla on mahdollista luoda luonnollinen ympäristö, jossa toiminta tapahtuu. Pohdimme saavamme tarkoitukseen nähden parhaiten luotettavaa aineistoa pyrkimällä luonnolliseen ympäristöön.

Havainnointia pidetään edellä olevan lisäksi hyvänä tiedonkeruumenetelmänä, jos halutaan saada tietoa vuorovaikutuksesta (Hirsjärvi ym. 2009, 213). Tämäkin vaikutti menetelmän valitsemiseen, koska yhtenä merkittävänä osana oli tutkia vuorovaikutusta. Hirsjärven ym. (2009, 213) mukaan havainnointi on myös erinomainen menetelmä tutkittaessa tilanteita, jotka voivat muuttua nopeasti tai niitä ei voi ennakoita. Tutkimuksessamme tuli vastaan tilanteita, joihin oli vaikea ennalta varautua, joten myös tästä syystä näimme havainnoinnin hyvänä menetelmänä meille.

Käytimme havainnoinnin lajeista omassa opinnäytetyössämme osallistuvaa havainnointia, jossa tutkija osallistuu ryhmän toimintaan ja pyrkii pääsemään osaksi ryhmää (Hirsjärvi ym. 2009, 216). Kananen (2017, 84) korostaa, että ryhmään hyväksyminen on merkittävä osa osallistuvaa havainnointia. Tämä oli tärkeä huomioida omassa tutkimuksessamme, ja tähän pyrimme omalla toiminnalla vaikuttamaan. Pyrimme vaikuttamaan tähän muun muassa osallistumalla itse aktiivisesti leikkeihin. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 94) tuovat esiin, että sosiaaliset vuorovaikutustilanteet ovat tärkeä osa tutkimuksen tiedonhankintaa. Koimme, että osallistuvan havainnoinnin kautta pystyimme saamaan luotettavinta tietoa osallistujien käyttäytymisestä ja toiminnasta.

Käytettäessä menetelmänä havainnointia on tärkeää huomioida, että havainnointiaineisto tulee kerätä johonkin (Kananen 2017, 85). Valitsimme tähän tarkoitukseen

käytettäväksi Kanasen (2017, 85) esiin tuoman havainnointipäiväkirjan, jota voidaan hänen mukaansa käyttää todisteena aineiston keruusta. Kananen (2017, 85) ilmaisee, että päiväkirjaan kirjataan ylös kaikki tapahtumat, jotka liittyvät tutkittavaan asiaan. Hän myös korostaa, että havainnot eivät ole tieteellisiä, ellei ole dokumenttia tehdyistä havainnoista.

Kumpikin meistä kirjoitti havainnointipäiväkirjaa itsenäisesti jokaisen kerhokerran päätteeksi. Tähän päädyimme siitä syystä, että tämän kautta saamme enemmän havainnointiaineistoa, koska toinen on saattanut huomata eri asioita kuin toinen. Kanasen (2017, 87) mukaan on tärkeää, että toiminnasta tehdyt havainnot kirjataan ylös mahdollisimman pian, sillä ne saattavat unohtua nopeasti. Tämän pyrimme varmistamaan sillä, että kirjasimme havainnot ylös havainnointipäiväkirjaan heti kunkin kerhokerran päätteeksi. Viimeisen kerhokerran jälkeen sovimme päivän, jolloin tapamme kokoamaan yhteen aineistomme. Sovittuna tapaamispäivänä kävimme läpi molempien havainnointipäiväkirjat ja kokosimme yhteen tekemiämme havainnot.

Havainnointipäiväkirjan tukena käytimme kenttämuistiinpanoja, joihin kirjasimme tärkeä havainnon heti toiminnan aikana, jolla pystyttiin varmistamaan, että asia ei pääse unohtumaan (Kananen 2017, 87). Kananen (2017, 87) nostaa esiin kenttämuistiinpanojen haasteena tilanteiden nopean muuttumisen, jolloin ei ole aikaa muistiinpanojen kirjoittamiselle. Hänen mukaansa tällaisessa tilanteessa voidaan menetellä niin, että tilanteen kirjaa ylös itselleen heti, mutta palaa asiaan myöhemmin uudelleen. Kananen kuitenkin korostaa, että tehtyyn havaintoon on syytä palata mahdollisimman pian. Omassa tutkimuksessamme toimimme tämän mukaisesti, koska aikaa ei ollut kirjata tapahtumaa ylös siinä hetkessä tarkasti. Kirjasimme siis tekemämme huomion toiminnasta itsellemme ylös lyhyesti ja palasimme asiaan uudelleen heti kerhokerran päätteeksi siinä yhteydessä, kun kirjoitimme havainnointipäiväkirjan sen kerhokerran osalta.

Opinnäytetyöprosessimme aikana pohdimme myös videointia, jota sitten tutkisimme ja tekisimme sen myötä havainnot. Tällä tavalla ajattelimme, että pystyisimme keräämään paremmin havainnot, kun pystyy keskittyä ainoastaan videoiden tutkimiseen ja saman kohdan pystyisi katsoa useamman kerran uudelleen. Päädyimme kuitenkin unohtamaan tämän ajatuksen tästäkin huolimatta. Perustelimme päätöstä

sillä, että videointi saattaisi vaikuttaa osallistujamäärään heikentävästi sekä nostaa kynnystä osallistua kerhoon. Tämä taas ei olisi tukenut tavoitetta, että kerhoon osallistumisessa olisi matala kynnyks. Lisäksi videoinnissa olisi ollut se vaara, että se vaikuttaisi negatiivisesti ryhmän tunnelmaan, eikä tunnelma olisi ollut niin rento ja vapaa. Myös kerhokertojen toteuttamisen jälkeen olemme sitä mieltä, että videoinnin unohtaminen oli oikea ja hyvä ratkaisu.

6.2 Kysely

Omassa opinnäytetyössämme päädyimme ottamaan havainnoinnin rinnalle toiseksi aineiston keruumenetelmäksi kyselyn, koska tämän avulla on mahdollista kysyä ja selvittää ihmisiltä, miksi he toimivat niin kuin toimivat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84). Lisäksi Hirsjärvi ym. (2009, 197) korostavat, että kysely on hyvä keino kerätä tietoa tosiasioista, käyttäytymisestä, toiminnasta, arvoista, asenteista, tiedoista, uskomuksista tai mielipiteistä. Koimme, että kyselyn kautta pystyimme saamaan havainnoitimme tueksi tärkeää palautetta perheliikuntakerhosta, joka taas tuki meitä toimintamallin luomisessa. Pidimme tärkeänä perheliikuntakerhoon osallistuneiden perheiden ajatuksia ja mielipiteitä, koska toimintamalli haluttiin luoda perheiden käyttöön.

6.2.1 Kyselylomakkeen laadinta ja kysymysten muotoilu

Kyselyä toteutettaessa on tärkeää huomioida lomakkeen laadintaan liittyviä asioita, jolla voidaan vaikuttaa tutkimuksen onnistumiseen (Hirsjärvi ym. 2009, 198). Hirsjärvi ym. (2009, 202) ensinnäkin nostavat esiin kyselyn selvyuden, jota he pitävät yhtenä tärkeimmistä asioista lomakkeen laadinnassa. Hirsjärvi ym. korostavat, että on tärkeää välttää epämääräisyyttä, joka heikentää samanaikaisesti tulosten luotettavuutta. Hirsjärvi ym. (2009, 204) lisäävät myös, että lomakkeen tulee olla helposti täytettävän näköinen ulkoasultaan. Näin ollen kiinnitimme huomiota kyselyn ulkoasuun ja pyrimme luomaan siitä helposti täytettävän ja houkuttelevan näköisen. Kyselyn ulkonäön koimme tekijänä, joka vaikuttaa kyselyyn vastaamisen todennäköisyyteen ja mielekkääseen vastaamiseen.

Kyselylomakkeen laadinnan kohdalla painotetaan myös sitä, että on tärkeää harkita tarkkaan kysymysten määrää ja järjestystä. Kysymysten määrä vaikuttaa automaattisesti siihen, miten pitkä kyselylomakkeesta tulee. (Hirsjärvi ym. 2009, 203.) Näin ollen omassa tutkimuksessamme koimme, että on tärkeää pohtia, mitä kyselylomakkeen avulla haluamme selvittää ja laadimme kysymykset sen mukaan. Näin voimme välttää, että kyselyssä ei ole turhia kysymyksiä, joka lisäisi turhaan sen pituutta. Meidän laatimassamme palautekyselyssä teimme rajauksen, että sen pituus saa olla korkeintaan yhden sivun, johon tulee sisällyttää kaikki oleelliset kysymykset.

Kysymysten suunnittelulla on lisäksi suuri merkitys sen suhteen, miten tutkimus onnistuu (Hirsjärvi ym. 2009, 198). Hirsjärvi ym. (2009, 202) korostavat, että on oleellista keskittyä siihen, että kysymykset eivät ole liian pitkiä, jota he perustelevat sillä, että lyhyitä kysymyksiä on helpompi ymmärtää ja sisäistää kuin pitkiä. Lisäksi Hirsjärvi ym. (2009, 198–200) esittävät, että kysymykset voivat olla joko avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä tai asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Oman tutkimuksemme kannalta päädyimme käyttämään avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset valitsimme, koska tämän kautta pystyimme antamaan perheille mahdollisuuden antaa omin sanoin palautetta (Hirsjärvi ym. 2009, 201). Avoimin kysymyksin varmistimme myös sen, että emme ohjaa palautetta mihinkään suuntaan ja pyrimme luomaan tällä avoimuutta vastaamiseen. Näiden perusteella loimme kyselylomakkeen (liite 4).

6.2.2 Kyselyn muoto

Kyselyaineisto on mahdollista kerätä ainakin kahdella päätavalla, joista omassa tutkimuksessamme käytimme kontrolloitua kyselyä ja sen alalajeista erityisesti informoitua kyselyä (Hirsjärvi ym. 2009, 196). Lisäksi Hirsjärvi ym. (2009, 196) tuovat esiin, että informoitua kyselyä toteutettaessa tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti tutkimukseen osallistuville ihmisille. Omassa tutkimuksessamme näimme tärkeänä ennen kaikkea tämän, että lomakkeet jaettiin perheille henkilökohtaisesti. Annoimme palautelomakkeet perheille toiseksi viimeisellä kerhokerralla. Samassa yhteydessä toimimme perheille esiin palautteen tärkeyden opinnäytetyömme kannalta.

Informoidussa kyselyssä vastaajat täyttävät lomakkeen omalla ajallaan ja palauttavat sen vasta jälkikäteen täydennettynä (Hirsjärvi ym. 2009, 197). Tätä tapaa käytimme myös omassa opinnäytetyössämme, koska perheet saivat täyttää kyselyn kotona ja palauttaa sen meille vasta jälkikäteen, viimeisellä kerhokerralla. Lisäksi annoimme mahdollisuuden palauttaa kyselyn päiväkodille, josta se toimitettaisiin meille. Lisäksi kyselyn palauttamisen mahdollistimme myös sähköpostiin, esimerkiksi tilanteessa, jos ei päässyt osallistumaan viimeiselle kerhokerralle. Lisäksi tuostimme viimeiselle kerhokerralle muutaman palautekyselyn, jos sillä kerralla olisi ollut mukana perheitä, jotka eivät ole aikaisemmin olleet tai, jos he eivät ole olleet mukana kerhokerralla, jossa lomakkeet on jaettu. Tässä toimintatavassa riskinä oli, että palautetta ei saada, koska sitä ei täytetä paikan päällä. Tiedostimme tämän riskin, mutta tästäkin huolimatta koemme, että tämän avulla pystyimme saamaan luotettavaa aineistoa tutkimukseemme. Palautekyselyn kohdalla kuitenkin näimme tärkeänä, että kyselyyn vastaamiseen oli riittävästi aikaa, jotta pystyimme saamaan luotettavaa tietoa perheliikuntakerhoon osallistuneilta perheiltä.

Alkuperäinen ajatuksemme palautteen keräämisestä oli erilainen siinä vaiheessa, kun aloitimme perheliikuntakerhoa. Alkuperäinen ajatuksemme palautteen keräämiseen oli, että teetämme palautekyselyn viimeisellä kerhokerralla. Päädyimme kuitenkin muuttamaan alkuperäistä suunnitelmaa edellä mainituista syistä. Koemme, että suunnitelman muuttaminen palautekyselyn suhteen oli hyvä asia. Saimme viimeisellä kerhokerralla takaisin palautelomakkeet, jotka kukin oli kotona saanut rauhassa täyttää. Ajattelemme, että niiden anti oli suurempi kuin siinä tapauksessa, jos ne olisi täytetty viimeisen kerhokerran päätteeksi ennen kotiin lähtöä. Täytettyjä palautelomakkeita saimme kaiken kaikkiaan neljä kappaletta. Kaikki lomakkeen palauttaneet perheet olivat aktiivisesti osallistuneet perheliikuntakerhoon. Jokainen heistä oli ollut kerhoissa mukana neljästä viiteen kertaa. Palautteista nousi esiin arvokasta tietoa tutkimukseemme ja toimintamallin luomisen kannalta.

6.2.3 Loppupiiri osana palautteen keruuta

Palautetta keräsimme palautekyselyn lisäksi jokaisen kerhokerran päätteeksi. Tämä tapahtui jokaisen kerhokerran päätteeksi toistuvasta loppupiiristä, jossa jokainen

osallistuja sai kertoa, mikä kerhossa oli kivaa ja onnistunutta sekä mahdollisia ideoita ja ajatuksia tulevia kerhokertoja ajatellen. Tämän avulla pystyimme kehittämään kerhoa jatkuvasti perheiden tarpeita ja toiveita vastaavaksi. Lisäksi perheliikuntakerhon ollessa osallistuvien perheiden tarpeita vastaava, pyrimme varmistamaan, että perheet osallistuvat kerhoon myös seuraavalla kerralla.

6.3 Aineiston analysointi

Kerätyn aineiston analysointi on merkittävä osa tutkimusta, jota perustellaan sillä, että siihen tähdätään jo siinä vaiheessa, kun tutkimusta aloitetaan. Analysointia voidaan pitää tutkimuksen tarkoituksena, koska sen avulla on tarkoitus selvittää, millaisia tuloksia tutkimuksen kautta saadaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 221.) Lisäksi Hirsjärvi ym. (2009, 223) ilmaisevat, että ei ole olemassa mitään tiettyä kaavaa, missä vaiheessa tutkimuksen analyysi toteutetaan. Analyysiä voidaan heidän mukaansa toteuttaa pitkin matkaa rinnan aineiston keräämisen kanssa tai vasta aineiston keräämisen jälkeen.

Omassa tutkimuksessamme päädyimme analysoimaan aineiston vasta kaikkien kerhokertojen jälkeen. Olimme sopineet viimeisen kerhokerran päätteeksi päivän, jolloin tapaamme ja kokoamme yhteen tekemiämme havaintoja. Samalla tapaamiskerralla kävimme läpi kyselylomakkeet ja katsoimme, minkälaisia asioita niistä nousi esiin. Analysoitavaa aineistoa kertyi sekä kyselylomakkeista että havainnointipäiväkirjoistamme. Kyselylomakkeita oli neljä kappaletta, jotka olivat A4-kokoisia eli niiden kautta analysoitavaa aineistoa kertyi neljä sivua. Kirjoittamistamme havainnointipäiväkirjoista analysoitavaa aineistoa kertyi yhteensä yksitoista sivua. Yhteensä analysoitavaa aineisto kertyi siis noin viisitoista sivua.

Analysoimme omassa tutkimuksessamme keräämäämme tutkimusaineistoa sisällönanalyysia apuna käyttäen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Tuomen ja Sarajärven (2018, 117) mukaan tämän analyysimenetelmän avulla voidaan dokumentteja analysoida objektiivisesti ja systemaattisesti. Oma dokumenttina sisällönanalyysissä toimivat havainnointipäiväkirjamme sekä kohderyhmälle toteutettu kyselylomake.

Käytimme tutkimuksessamme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, joka koostui kolmesta vaiheesta. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on aineiston redusointi eli pelkistäminen, toinen vaihe on klusterointi eli ryhmittely ja viimeinen vaihe on abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.) Valitsimme aineistolähtöisen sisällönanalyysin Kanasen (2017, 141) ajatukseen perustuen. Kanasen mukaan aineistolähtöisessä analyysissä aineisto luokitellaan sen mukaan, mitä aineistosta nousee esiin. Omassa tutkimuksessamme näimme, että tärkeää on lähteä analysoimaan aineistoa aineistosta käsin. Pohdimme tämän olevan tutkimukseemme soveltuva tapa.

Aineistoa analysoidessa ensimmäisenä pelkistimme aineiston eli karsimme aineistosta kaiken, mikä ei ollut tutkimuksen kannalta olennaista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Karsiessa aineistoa pidimme jatkuvasti mielessä tutkimuksemme tarkoituksen, jotta saimme tiivistettyä aineiston oikein tutkimuksemme kannalta. Aineiston pelkistämisen jälkeen ryhmittelimme aineistomme (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124). Ryhmittelyssä hyödynsimme Hirsjärven ym. (2009, 224) esiin tuomaa teemoittelua. Poimimme ensin havainnointipäiväkirjoista ja palautelomakkeista selkeästi esiin nousseita teemoja. Aineistostamme nousi esiin neljä teemaa: kerhon tunnelma, liikunnan ilo, vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet sekä vanhemmat innostajana ja esimerkkinä lapselle. Poimimme näiden teemojen alle molempien havainnointipäiväkirjoista ja palautteesta esiin nousseita asioita. Teemoihin aineiston jaettuamme huomasimme, että aineistossa oli myös sellaisia asioita, jotka eivät sovi minkään teeman alle. Koimme kuitenkin tärkeänä nostaa myös nämä asiat esiin tutkimustuloksissa. Näin ollen päätimme erikseen vielä käsitellä näitä palautekyselyn kautta esiin nousseita asioita omana teemanaan. Aineiston ryhmittelyn jälkeen pääsimme analyysin viimeiseen vaiheeseen eli aineiston käsitteellistämiseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125). Tässä vaiheessa pääsimme kunnolla kirjoittamaan auki tutkimuksemme tuloksia sekä tekemään niiden kautta tutkimuksellemme johtopäätöksiä.

6.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta toteutettaessa meidän on otettava huomioon monia eettisiä kysymyksiä. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää aina, että toimitaan noudattaen hyvää tieteellistä

käytäntöä. (Hirsjärvi ym. 2009, 23.) Tuomi ja Sarajärvi (2018, 151) korostavat, että opinnäytetyössä vastuu tieteellisten käytäntöjen noudattamisesta ei ole ainoastaan tutkimuksen tekijällä, vaan myös tutkimusyksikön johtajalla.

Tutkimusluvan anominen on osa hyvää tieteellistä käytäntöä (Kananen 2017, 190). Olemme anoneet tutkimukseemme tarvittavan tutkimusluvan ennen tutkimuksen aloittamista. Tutkimusluvan olemme anoneet Seinäjoen kaupungilta, joka on myöntänyt meille luvan tutkimuksemme toteuttamiseen. Lisäksi olemme tehneet yhteistyöpäiväkotimme ja Porukalla liikkeelle! -hankkeen kanssa yhteistyösopimuksen tutkimuksemme ajaksi.

Tutkimuksen eettisyydessä tulee myös huomioida, että tiedonkeruuseen käytettävät tavat ja koejärjestelyt ovat eettisesti tarkasteltuna oikein toteutettuja, koska ihmis-tieteissä nämä voivat aiheuttaa ongelmia (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Hirsjärvi ym. (2009, 25) korostavat myös, että tutkimuksen lähtökohtana on aina ihmisarvon kunnioittaminen. Heidän mukaansa itsemääräämisoikeus on tärkeä osa ihmisoikeuden kunnioittamista. Lisäksi Hirsjärvi ym. (2009, 25) tuovat esiin, että tärkeä osa itsemääräämisoikeutta on se, että jokainen saa itse päättää halustaan osallistua tutkimukseen. Myös Kananen (2017, 194) korostaa, että tutkimukseen osallistuminen pitää aina olla vapaaehtoista. Omassa tutkimuksessamme kunnioitimme itsemääräämisoikeutta antamalla perheille mahdollisuuden itse päättää halustaan osallistua tutkimukseemme. Jaoimme tiedotteen perheliikuntakerhosta ja samassa tiedotimme siitä, että hyödynnämme sitä opinnäytetyössämme. Näin ollen annoimme jokaiselle perheelle mahdollisuuden päättää itse halustaan osallistua perheliikunta-kerhoon ja sen seurauksena osaksi tutkimustamme.

Osana ihmisoikeuden kunnioittamista voidaan mielestämme nähdä myös tutkimukseen osallistuvien anonymiteetti. Kananen (2017, 194) ilmaisee, että yleensä ei ole välttämätöntä, että tutkittavat esiintyvät tunnistettavana. Omassa tutkimuksessamme huomioimme, että perheliikuntakerhoon osallistuneet perheet eivät ole tunnistettavissa, koska se ei ole tarpeen tutkimuksemme kannalta. Tämän turvasimme sillä, että emme julkaise päiväkodin nimeä, jonka kanssa yhteistyössä tutkimuksemme toteutimme. Turvasimme anonymiteetin myös sillä, että havainnointipäiväkirjat säilytettiin paikassa, jossa ylimääräiset eivät päässeet niihin käsiksi. Lisäksi ne tuhottiin heti opinnäytetyön valmistuttua.

Eettisesti tarkasteltuna on myös tärkeää, että tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä, luottamuksellisuutta ja huolellisuutta jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Nämä asiat tulee huomioida sekä tutkimuksen suunnittelussa, tutkimuksen toteuttamisessa, tutkimustulosten tallentamisessa, että tutkimustulosten esittämisessä. (Kananen 2017, 190.) Tärkeää on huomioida, että tutkittaville kerrotaan, miten aineisto kerätään ja mitä osallistujilta odotetaan tutkimusprosessin aikana. Lisäksi tulee rehellisesti kertoa, mihin tarkoitukseen tutkimuksessa kerättyä aineistoa hyödynnetään. (Kananen 2017, 194.) Lisäksi Kananen (2017, 190) korostaa, että tutkimustulosten ja tutkimuksen julkaisemisessa täytyy noudattaa avoimuutta.

Olemme ottaneet omassa tutkimuksessamme eettisyyden huomioon jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Olemme jakamassamme tiedotteessa kertoneet avoimesti perheille, että keräämme tutkimusaineistomme havainnoimalla heidän toimintaansa perheliikuntakerhon aikana. Tiedotteessa olemme tuoneet myös esiin, että havainnoinnin kautta kerättyä aineistoa hyödynnetään opinnäytetyössämme ja luomme keräämämme aineiston pohjalta toimintamallin perheliikunnasta. Tuomme myös opinnäytetyömme raportissa selvästi ja avoimesti esiin tutkimustulokset.

Muiden tutkijoiden kunnioittaminen on myös osa tieteellisiä käytäntöjä (Kananen 2017, 190). Tuomi ja Sarajärvi (2018, 150) lisäävät, että on tärkeää kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä oikealla tavalla. Tuomi ja Sarajärvi jatkavat, että jokainen tutkija ansaitsee heille kuuluvan arvon omassa tutkimuksessaan. Kananen (2017, 191) lisää, että käyttäessä muiden tutkijoiden tekemää työtä tulee siihen viitata oikeanmukaisella tavalla. Omassa opinnäytetyössämme käytimme hyväkäytännön mukaisia lähdemerkintöjä ja lähdeviitteitä, joiden kautta annoimme muille tutkijoille heidän ansaitsemansa arvon. Viittasimme tarkasti muiden tutkijoiden tekemiin töihin, jotta siitä käy ilmi, että se on kyseisten tutkijoiden esiin tuoma ajatus.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Erotimme tutkimustuloksista neljä teemaa: kerhon tunnelma, liikunnan ilo, vuorovai-
kutus ja sosiaaliset suhteet sekä vanhemmat innostajana ja esimerkkinä lapselle.
Näihin teemoihin saimme sisällytettyä suurimman osan palautelomakkeen kautta
esiin tulleista asioista. Osa niissä esiin nousseista asioista on esitetty erillisen otsi-
kon alla, koska kaikki oleelliset asiat eivät menneet teemojen sisälle. Tätä lukua
selventääksemme käsittelemme tutkimustulokset myös näiden tutkimuksessa esiin
nousseiden teemojen kautta sekä esittelemme omanaan perheiltä saadun palaut-
teen.

Teemojen kohdalla nostamme esiin lainauksia, jotka ovat nousseet esiin joko ha-
vainnointipäiväkirjassa tai kyselylomake vastauksissa. Numeroimme kyselylomak-
heet satunnaisesti järjestykseen yhdestä neljään (1–4). Lainauksissa viittaamme
palautelomakkeeseen tunnuksella L, jonka perään laitamme numeron, joka koskee
kyseistä lomaketta. Havainnointipäiväkirjamme lainauksissa emme käytä viitteitä.

7.1 Kerhon tunnelma

Perheliikuntakerhossa vallitseva tunnelma oli sellainen asia, johon halusimme kiin-
nittää huomiota. Tämän eteen halusimme tehdä paljon töitä, koska positiivinen ja
turvallinen ilmapiiri on tärkeä tekijä houkuttelemassa perheitä mukaan liikkumaan
sekä luomassa toimintaan matalaa kynnyistä (Mitä on perheliikunta? [Viitattu
1.10.2019]). Tutustuminen on tärkeää tunnelman luomisessa. Näin ollen ensimmäi-
sellä kerhokerralla oli paljon erilaisia tutustumisleikkejä, joiden tarkoitus oli tutustut-
taa kerhon kaikki jäsenet toisiinsa. Havaintojemme mukaan kerhon tunnelma va-
pautui kerhokertojen edetessä, jossa tutustuminen näytteli suurta osaa. Kerhon tun-
nelma oli rento, turvallinen ja avoin.

Tunnelma kerhossa on aivan mahtava. Tunnelmasta aistii ennen kaik-
kea sen rentouden. Kerhon tunnelma on sellainen, jossa nautitaan yh-
dessä liikkumisen ilosta ja heittäytytään tekemään asioita yhdessä lap-
sen ja muiden perheiden kanssa. Heittäytyminen rohkeasti toimintaan
kertoo myös turvallisuudesta.

Joka kerhokerralla alkuun toteutettu alkuleikki toimi hyvin kerhon aloituksena. Havainnoimme, että alkuleikki toimi hyvänä aloituksena luomassa rentoa ja rohkeaa ilmapiiriä. Alkuleikissä päästiin lisäksi kertaamaan nimet uudelleen, joka oli meidän mielestämme tärkeä osa onnistunutta kerhoa. Tämä oli näkökulma, jonka yksi perhe toi esiin palautekyselyssä.

Alkuleikin kautta osallistujat pääsevät kerhoon paremmin mukaan ja kaikki pääsevät samalla paremmin tutuiksi toistensa kanssa.

Koemme myös, että oma osallisuutemme oli vaikuttamassa kerhon tunnelmaan. Huomasimme, että meidän heittäytymisemme ja osallistumisemme leikkeihin sai myös perheet paremmin heittäytymään toimintaan. Tässä huomasimme myös sen, miten tärkeä on ohjaajan rooli kerhossa.

Me osallistuimme kerhossa järjestettyyn toimintaan yhdessä perheiden kanssa, esimerkiksi hippaleikeissä olimme aktiivisesti mukana leikkimässä. Meidän osallistumisemme toimintaan oli merkittävää, koska se sai myös vanhemmat rohkeasti lähtemään mukaan leikkimään. Tämä oli jotenkin todella hieno huomata, että myös me ohjaajina pystymme innostamaan perheitä toimintaan mukaan.

Kerhon tunnelman näemme havaintojemme perusteella erittäin tärkeänä asiana. Perheliikuntakerhossamme tunnelma oli vapautunut ja rento, joka mahdollisti sen, että perheet uskalsivat heittäytyä mukaan toimintaan. Lisäksi havaintojemme pohjalta voimme ajatella, että ilmapiiri on tekijä, joka vaikuttaa paljon myös toiminnasta nauttimiseen.

7.2 Liikunnan ilo

Liikunnan ilo on tärkeä tavoite perheliikunnassa. Koimme tämän ajatuksen toteutuvan myös perheliikuntakerhossa, koska jokainen kerhokerta päättyi iloiseen tunnelmaan ja nauruun. Meille näkyi vahvasti ilo, jota lapset sekä vanhemmat kokivat liikkuessaan. Lisäksi palautekyselyssä tuli esiin, että perheliikuntakerho on tuonut iloa arkeen.

Selkeästi oli nähtävissä aikuisen ja lapsen iloa liikkua yhdessä. Tästä ilosta kertoi hymyilevät kasvot ja salista kuuluva nauru.

Kivat leikit yhdessä vanhempien ja lasten kanssa. Mukavaa yhdessä-oloa oman lapsen kanssa, vaikka onkin muitakin perheitä. (L1)

Ohjaajina koemme, että olemme saaneet perheet näkemään, että liikunnan ilon tuottaminen lapselle ei vaadi ihmeitä. Tämä asia kävi ilmi myös palautekyselyissä, joissa perheet kokivat saaneensa lisää ideoita ja monipuolisuutta yhteiseen liikkumiseen. Näin ollen ajatellaan, että ohjatun perheliikunnan kautta on pystytty myös vaikuttamaan omaehtoisen perheliikunnan lisääntymiseen.

Lapset tykkäävät liikkua ja myös me aikuiset, joten ilmainen harrastus muiden lisäksi on mukava. Sekä tuonut iloa ja monipuolista liikkumista arki-iltaan. (L1)

Kyllä, ideoita on tullut lisää. (L3)

Teimme myös havainnon perheliikuntakerhossa, että kerhoon osallistuneet perheet olivat liikunnallisia perheitä. Tämä sama asia varmistui meille palautekyselyn kautta. Lisäksi osassa vastauksia tuli esiin, että perhe on harrastanut yhdessä liikuntaa aikaisemminkin.

Olemme aina harrastaneet liikuntaa yhdessä. Nyt lapsi on neljä ja harrastukset ovat ilman vanhempia ja tässä tilaisuus harrastaa yhdessä. (L4)

Huomattava myös näiden kahden kerhokerran jälkeen on se, kuinka liikunnallisia nämä perheet ovat. Tämä näkyy vahvasti myös lasten liikuntataidoissa sekä vanhempien liikunnallisuudessa.

Havaitsimme myös perheliikuntakerhossa, että perheet nauttivat suuresti liikkumisesta yhdessä, ja se tuotti iloa sekä aikuisille että lapsille. Liikunnan ilon koemme merkittävänä asiana perheliikunnassa havaintojemme perusteella. Ajatellaan, että liikunnan ilon tunteminen ja positiiviset kokemukset liikkumisesta ovat olleet ja ovat edelleen mukana luomassa perheliikuntakerhoon osallistuneille lapsille liikunnallista elämäntapaa.

7.3 Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet

Havainnoimme, että perheliikuntakerhoon osallistuneet perheet olivat toisilleen en-tuudestaan tuttuja päiväkodin kautta. Tämä näkyi vahvasti myös toiminnassa sekä nousi esiin palautekyselyssä. Havaintojemme mukaan perheliikuntakerho tuki van-hempien sekä lasten sosiaalista vuorovaikutusta. Jokaisen kerhokerran aluksi per-heet vaihtoivat keskenään kuulumisia ja lapset menivät automaattisesti leikkimään toistensa kanssa. Meille näkyi sekä lasten että vanhempien ilo tavata toisiaan myös päiväkodin ulkopuolella. Havaintojemme mukaan perheet myös tiedustelivat toisil-taan, ovatko tulossa kerhoon ja samalla sopivat niin sanotusti tapaamisen sen kautta.

Lapselle kivaa tekemistä arki-iltaan toisten lasten kanssa. (L2)

Kerhossa oli toisilleen tuttuja vanhempia ja alussa ennen kerhon alkua he vaihtoivat kuulumisia. Lisäksi suurin osa kerhoon tulleista lapsista oli toisilleen tuttuja päiväkodin kautta. Kerhoon tullessa lapset säntäsivät juoksemaan toistensa kanssa ympäri salia.

Perheiden tuttuus oli hyvä asia, mutta näimme siinä myös haastetta toiminnan to-teuttamiselle. Välillä keskittyminen herpaantui toteutettavasta toiminnasta vanhem-pien kuulumisten vaihtoon ja juttelemiseen. Tämä vaikeutti omalta osaltaan kerhon hallintaa.

Vanhemmat ovat toisilleen ennestään tuttuja, joka vaikutti ajoittain ker-hon toimintaan ja hallittavuuteen.

Lisäksi teimme havainnon perheen sisäisestä vuorovaikutuksesta. Huomasimme, että lapset silmin nähden nauttivat vanhemman antamasta huomiosta yhteisen liik-kumisen ja toiminnan lomassa. Samanaikaisesti ajattelimme, että perheenjäsenten välinen vuorovaikutus pääsee vahvistumaan, koska saadaan yhteisiä, positiivisia kokemuksia. Havaintojemme pohjalta koemme, että yhteiset hetket, yhteinen uu-sien asioiden kokeileminen, toisen auttaminen, katsekontaktit ja kosketus ovat tär-keä osa perheen sisäisen vuorovaikutuksen kehittymisen kannalta. Loppupiirissä kävi myös moneen kertaan ilmi, että rentoutus oli parhaita hetkiä kerhossa, jossa myös tietyllä tapaa mielestämme näkyy tämä vuorovaikutuksen kehittyminen, koska

siinä perheenjäsenet pääsevät olemaan toistensa lähellä ja tuntemaan toisen läheisyyden. Jokainen perheenjäsen myös havaintojemme mukaan nautti näistä hetkistä.

Hyvän perheenjäsenten välisen vuorovaikutuksen pystyi aistimaan lopparentoutuksesta, jossa vanhempi ja lapsi saivat hieroa pallolla toisinaan.

Tekemiemme havaintojen pohjalta koemme, että perheliikunta on hyvä keino tukea lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Havaintojemme mukaan perheliikunnassa vanhempi ja lapsi antavat toisilleen täyden huomion, joka automaattisesti tukee heidän välistään vuorovaikutussuhdetta. Lisäksi koemme, että suuri vuorovaikutukseen vaikuttava tekijä on lapsen ja vanhemman yhteiset naurun hetket perheliikunnan kautta, jotka viestivät iloa touhuta yhdessä toisensa kanssa.

7.4 Vanhemmat innostajana ja esimerkkinä lapsille

Jokaisella kerhokerralla meille näyttäytyi vahvasti vanhemman suuri merkitys lapsen aktiivisuuden määrään ja tehtävästä toiminnasta nauttimisessa. Tämä korostui eniten ensimmäisellä kerhokerralla, jossa oli vielä jännitystä ilmassa. Havaitsimme tämän muun muassa siinä, että alkupiirissä lapsen oli helpompi jännityksestä huolimatta osallistua leikkiin vanhemman esimerkin avulla.

Ensimmäisellä kerhokerralla oli havaittavissa pientä jännitystä ilmassa. Tällä kerralla näkyi vahvasti vanhemman merkitys lapselle, koska vanhemman lähtiessä toimintaan mukaan myös lapsi rohkaistui leikkiin mukaan jännityksestä huolimatta.

Lisäksi teimme havainnon, että vanhemman esimerkki rohkaisee lasta kokeilemaan uusia taitoja ja näkemään sen, että kaikkea ei voi osata ja epäonnistuminen kuuluu osaksi taitojen opettelua. Huomasimme myös, että tämä rohkaistuminen ja heittäytymiskyky näkyi molemmin puolin. Myös vanhempi rohkaistuu ja heittäytyy kokeilemaan asioita omien rajojensa ulkopuolella. Vanhemman merkitys näkyy myös siinä, että vanhempi antaa mahdollisuuden lapselle kokeilla ja epäonnistua sekä osoittaa, että epäonnistuminen ei haittaa. Havaintomme osoittavat myös, että vanhempi luo

lapselle turvallisen ympäristön kokeilla uusia taitoja. Tämä näkyi kerhossamme muun muassa siinä, että vanhempi oli läsnä ja turvana auttamassa ja rohkaisemassa lasta kokeilemaan asiaa, joka oli hänelle vieraampi ja aiheutti jännitystä.

Vanhemman merkitys on paitsi rohkaista lasta, myös innostaa lasta liikkumaan. Havaintojemme mukaan lasta innostaa jo ainoastaan se, että aikuinen liikkuu yhdessä lapsen kanssa. Havainnoimme sen olevan tärkeää, että aikuinen lähtee toimintaan mukaan ja samalla antaa lapselle mallin, miten toimia. Lisäksi sen avulla aikuinen innostaa lasta toimintaan. Huomasimme, että innostaminen ei vaadi ihmeitä.

Toiminnassa näkyi vahvasti se, miten lapsi nauttii, kun aikuinen leikkii mukana. Oli mahtava huomata, miten aikuisen kanssa yhdessä liikkuminen innostaa lasta liikkumaan ja saa lapsen nauttimaan liikkumisesta ihan uudella tavalla.

Aikuisen heittäytyessä toimintaan täysillä on suuri merkitys siihen, miten lapsi innostuu liikkumisesta.

Huomasimme myös, että me ohjaajina olimme mukana tukemassa vanhempien rohkaistumista eri toimintoihin, joita kerhossa järjestettiin. Lisäksi ohjaustilanteissa lapsen tasolle heittäytyminen sai lapset innostumaan tulevista toiminnoista. Näin ollen havaintojemme mukaan sekä vanhemman että ohjaajien esimerkillä oli suuri merkitys.

Kerhokerroilla monesti tuli esiin, että torstaina alkaa olla jo viikosta väsymystä ilmassa. Tästä huolimatta perheet osallistuivat kerhoon. Teimme havainnon, että vaikka vanhemmat toivat ilmi omaa väsymystään, niin he eivät tuoneet sitä esiin lapsille, vaan toimivat innokkaasti mukana kerhon toiminnassa. Tähän liittyen vanhemmat toivat esille palautteissaan myös sen, että nimenomaan lapset kokivat perheliikuntakerhon tärkeänä, joka oli yksi syistä, joiden vuoksi kerhoon tultiin uudelleen. Oman huomiomme mukaan kerhokerran loppua kohden perheliikuntakerhossa vallitsi rento ja iloinen tunnelma, josta väsymys oli hävinnyt ja liikkuminen oli selvästi piristänyt. Pohdimme, että yksi tekijä tässä oli nähdä oman lapsen ilo liikkua ja tämä toimi myös yhtenä tekijänä, joka saa lähtemään kerhoon.

7.5 Perheliikuntakerhosta saatu palaute

Palautekyselyn kautta saimme tärkeää lisätietoa havaintojemme rinnalle ja tueksi. Palautekyselyyn vastanneet perheet osallistuivat perheliikuntaan neljästä viiteen kertaa. Jokainen kyselyyn vastannut perhe harrastaa liikuntaa yhdessä sekä erikseen. Kysely vahvisti tekemämme havainnon käytännössä. Palautekyselystä tuli esiin myös, että perheliikuntakerho nähtiin tekijänä, joka lisää perheen yhteistä liikumista ja liikunta-aktiivisuutta.

Ainakin se oli yksi kerta viikossa lisää. (L2)

Kysyimme palautekyselyssä perusteluita sille, mikä sai osallistumaan kerhoon. Palauteissa nousi esiin, että yhtenä tekijänä oli monipuolinen tekeminen ja mukava yhdessäolo lapsen ja muiden perheiden kanssa. Lisäksi osassa vastauksia esiin nousi perheliikuntakerhon maksuttomuus ja perheitä lähellä oleva sijainti. Sijainti koettiin tärkeänä kerhoon lähtemisen vaivattomuuden vuoksi. Perheet myös kokivat, että he saivat lisää ideoita liikkumiseen lapsensa kanssa. Vastauksissa tulee lisäksi esiin se, että perheliikuntakerho on lisännyt perheiden yhteistä liikkumista arjessa.

Ajatus, että se on mukavaa yhdessäoloa kolmevuotiaan kanssa. Lisäksi asumme lähellä päiväkotia eli helppo tulla. Maksuttomuus +++. (L3)

Sijainti lähellä kotia, joten pieni lähtemisen vaiva. (L2)

Kehitysideoita ei tullut niin paljoa, kuin olimme toivoneet. Esiin nousi kuitenkin toiminnan mahdollinen rajaaminen ikäryhmän mukaisesti. Lisäksi toivottiin, että jokaisella kerhokerralla olisi ollut joku selkeä teema. Olimme luoneet jokaiselle kerhokerralle toimintaa tietyn teeman mukaisesti esimerkiksi perusliikuntataitojen harjoittelu, mutta olisimme voineet tuoda sitä vielä selkeämmin esiin myös perheille toiminnan selkeyttämiseksi.

Vastauksista käy myös ilmi se, miten tärkeä kerhon ohjaajien olemus on kerhon toimivuuden kannalta. Lisäksi oleellisena nähtiin ryhmän ohjaamisen taito, jolloin ohjeet sekä säännöt ovat selkeät ja näin toimintaa on helppo toteuttaa. Palautetta

saimme myös kellonajasta, joka on tärkeää perheen arjen rytmin toteutumiseksi. Lisäksi muodostamamme kerhorunko koettiin hyväksi ja monipuoliseksi.

Olitte tosi innostavia vetäjiä. Perheille liikuntaharrastuksissa on tärkeää helppo tavoitettavuus, oikea kellonaika perheen rytmin kannalta ja ettei se ole kauhean kallista. (L3)

Palautetta saimme kirjallisen palautteen lisäksi suullisesti. Saimme kiitosta monelta perheeltä tämänlaisen toiminnan järjestämisestä. Perheliikuntakerho jatkuu, mutta eri viikonpäivänä. Tämän vuoksi osa perheistä toivat myös ilmi harmituksensa, kun eivät pääse osallistumaan enää kerhoon kyseisenä ajankohtana.

Hienoa, että lapset hyötyvät ja saavat mukavia liikuntahetkiä vanhempien kanssa teidän opiskelujen ansiosta. Kiitos, kun järjestitte ja saitte monelle lapselle ja vanhemmalle iloista mieltä ja ”happihypyn” arjesta. (L1)

Palaute tuki hyvin tekemiämme havaintoja perheliikuntakerhon aikana. Palaute ennen kaikkea osoittaa, että perheet olivat kokeneet perheliikunnan merkittävänä ja hyvänä asiana. Lisäksi palaute kertoo, että perheliikuntakerhon toteutus oli onnistunut, koska toiminta koettiin mielekkäänä.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Havainnointi- ja kyselyaineistomme kautta nousi esiin kiinnostavia asioita, joita tässä luvussa tuomme esiin. Pohdimme tekemiämme havaintoja ja sitä kautta tutkimustuloksiamme, joita peilaamme tutkimuksemme teoriaosuudessa esiin tulleisiin asioihin.

Tutkimustulostemme kautta korostui, että perheliikunta nähtiin lisäävän perheen yhteistä liikkumista ja liikunta-aktiivisuutta. Arvonen (2004b, 34) tuokin esiin, että perheliikunnan tavoitteena on lisätä perheen yhteistä liikkumista ja liikunta-aktiivisuutta sekä parantaa ja tukea koko perheen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Näemme perheliikunnan yhtenä merkittävänä etuna sen kokonaisvaltaisuuden terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tarkasteltuna. Tämä näkyi vahvasti myös tutkimustuloksissamme, joista nousi esiin sen fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen hyöty. Fyysinen etu näkyi tuloksissa siinä, että perheet pääsivät yhdessä liikkumaan ja lisäämään fyysistä aktiivisuutta. Psyykinen puoli tuli esiin siinä, että perheet yhdessä saivat yhteisiä kokemuksia ja elämyksiä sekä lapsi pääsi kokemaan liikunnan iloa. Sosiaalinen puoli vastaavasti korostui siinä, että päästiin tapaamaan toisia perheitä liikunnan parissa sekä kehittämään perheen sisäistä vuorovaikutusta.

Myös ilmapiirin merkitys painottui tutkimustuloksistamme. Havaintojemme kautta huomasimme ilmapiirin luotettavuuden, avoimuuden ja turvallisuuden tärkeyden. Turvallisen ilmapiirin puolesta puhuu myös Arvonen (2004d, 77–78) sekä Autio ja Kaski (2005, 65). Ilmapiirin näemme oleellisena osana perheliikunnan onnistumista ja siitä saatuja positiivisia kokemuksia. Suotuisa ilmapiiri on takaamassa perheliikunnasta saatujen positiivisten kokemusten onnistumista. Tämä näkyi havaintojemme kautta, koska turvallinen ja rento ilmapiiri toi vapauttavan tunnelman kerhoon, joka tuki kerhon onnistumista. Havaintojemme pohjalta voimme myös ajatella, että suotuisa ilmapiiri on osatekijä, joka rohkaisee lasta kokeilemaan uusia asioita. Lisäksi pohdintojemme seurauksena tulimme siihen tulokseen, että jokainen voi tehdä oman osuutensa suotuisan ilmapiirin luodakseen. Koemme, että suuri osa suotuisaa ilmapiiriä on aikuisen läsnäolo. Olemalla läsnä aikuinen voi osoittaa lapselle, että on kiinnostunut aidosti lapsesta ja lapsella on turvallinen olo. Turvallinen

aikuinen on myös antamassa lapselle mahdollisuuden turvallisesti tutustua erilaisiin ympäristöihin, joissa perheliikuntaa voi toteuttaa.

Liikunnan ilo oli myös asia, joka vahvasti näkyi tutkimustuloksissamme. Havaitsimme, että sekä aikuiset että lapset kokivat liikunnan iloa ja perheet nauttivat yhteisestä liikkumisesta. Koemme, että liikunnan ilon kokemusten avulla lapset saivat myönteisiä kokemuksia liikkumisesta. Ajattelemmekin liikunnan ilon kokemisen olevan vahvasti yhteydessä myös liikunnasta saatuihin positiivisiin kokemuksiin. Koemme, että liikunnan ilon tunteminen ja positiiviset kokemukset liikkumisesta ovat olleet ja ovat edelleen mukana luomassa perheliikuntakerhoon osallistuneille lapsille liikunnallista elämäntapaa. Myös Saarinen (2015, 20) vahvistaa liikkumisesta saatujen myönteisten kokemusten tärkeyden lapsen liikkumaan innostajana ja motivoijana. Havaintojemme kautta teimme johtopäätöksen, että oleellista liikunnan ilon kohdalla on, että liikunnan iloa on mahdollista kokea hyvin pienin asioin, eikä se vaadi ihmeitä, vaan hyvin pienin asioin voi toteuttaa mielekästä liikkumista ja liikuntaa. Perheliikuntakerhossa esimerkiksi yhteinen sirkushetki vanhemman kanssa sai lapsen nauttimaan liikkumisesta ja kokemaan liikunnan iloa. Koemme, että lapsi kokee liikkumisen iloa jo siinä kohtaa, kun näkee vanhemman heittäytymisen liikkumaan yhdessä hänen kanssaan.

Haluamme myös nostaa esiin perheen ja erityisesti vanhemman merkityksen lapsen liikunnan ilon luojana. Alakoskelakin (2016, 42) korostaa, että perheellä on suuri merkitys siihen, miten liikunnallinen lapsesta kehittyy. Koemme, että vanhemmilla on tärkeä rooli olla luomassa lapselle liikunnan iloa ja sen seurauksena saada lapsi innostumaan liikkumisesta. Tutkimuksessamme teimme myös havainnon, että lapsi toimii vanhemman mallin mukaan, jonka myös Finne (2017, 21) vahvistaa. Vanhempi toimii lapselle esimerkkinä ja tämä näkyi myös perheliikuntakerhossa vahvasti. Vanhemmat kokeilivat uusia juttuja ja heittäytyivät toimintaan, mikä sai myös lapsen kokeilemaan innoissaan uusia asioita ja taitoja. Ilmapiirin lisäksi siis tämä on tekijä, joka saa lapsen rohkaistumaan. Havaitsimme myös, että vanhemman osallistuminen aktiivisesti perheliikuntakerhossa järjestettyisin leikkeihin sai myös lapsen kiinnostumaan ja innostumaan leikeistä ja toiminnoista. Tärkeää on siis, että liikkumaan lähtiessä myös vanhempi liikkuu yhdessä lapsen kanssa, koska se innostaa lasta.

Lisäksi tutkimustuloksissa korostui vanhempien rooli lapsen liikunnan mahdollistajana. Tämä korostui tutkimustuloksissa siinä, että kerhon ollessa loppuviikosta, viikokväsytys painoi päälle. Tämä olisi ollut helppo syy jättää kerhoon osallistumatta. Tutkimustuloksissa toimme esiin, että perheet lähtivät kerhoon kumminkin ennen kaikkea siitä syystä, että lapsilla oli halu ja into osallistua kerhoon. Korostamme, että ilman vanhempaa lapsi ei olisi päässyt osallistumaan kerhoon, halustaan huolimatta. Näin ollen voimme tästä päätellen todeta, että vanhemmalla on suuri merkitys lapsen liikunnan mahdollistajana. Lisäksi vanhempi on se, joka vie lapsen liikkumaan tai harrastusten pariin eli mahdollistaa lapsen liikkumisen.

Tutkimustuloksissamme käy myös vahvasti ilmi, että perheliikuntakerhon sijainti lähellä kotia koettiin hyvänä asiana. Arvosen (2007, 21) mukaan perheen arki on yleensä kiireistä ja aikatauluja on runsaasti. Palautekyselyissä ilmeni, että sijainnin ollessa lähellä kotia oli palautteen mukaan matalampi kynnys lähteä kerhoon. Arjen ollessa kiireistä perheliikunta on hyvä mahdollisuus perheille toteuttaa liikkumista yhdessä, jolloin myös aikataulut ja kiire vähenevät arjesta, minkä myös Arvonen (2007, 21) tuo esiin. Pohdimme asiaa ja tulimme siihen lopputulokseen, että perheen arjen ollessa kiireistä mahdollisuus harrastaa perheliikuntaa kodin lähellä on merkittävä tekijä, koska matkoihin ei mene ylimääräistä aikaa päivästä. Tästä päätellen voidaan todeta myös sen merkitys, että perheliikunnan toteuttamiseen tulisi olla tarpeeksi mahdollisuuksia jokaisella asuinalueella, minkä merkityksen myös Arvonen (2004c, 44) näyttää toteen. Asuinalueen luomisella liikkumiselle suotuisaksi on mahdollista näin ollen saada pienennettyä kynnystä ryhtyä liikkumaan yhdessä perheen kanssa.

Toiminnan maksuttomuus korostui myös tutkimustuloksissamme. Myös Arvonen (2007, 9) esittää yhtenä perheliikunnan hyötynä sen edullisuuden, koska sen toteuttaminen ei aina vaadi ihmeellisiä välineitä ja tiloja. Lisäksi Arvosen (2004b, 32) mukaan perheliikunnalla tavoitellaan uusia kokemuksia ja elämyksiä. Tämän seurauksena pohdimmekin sitä, että oman kokemuksemme mukaan yleinen vallitseva käsitys on, että kokemukset ja elämykset vaativat aina kalliit välineet ja tilat niiden aikaan saamiseen. Näin ei kumminkaan ole, koska hyvin pienin asioin ja maksutta voidaan saada aikaan isoja elämyksiä lapselle ja koko perheelle. Voimme todeta,

että tästä virheellisestä käsityksestä on hyvä päästä eroon. Haluammekin opinnäytetyömme kautta tuoda esiin, että perheliikunnan toteuttaminen ja hyvät liikunnalliset kokemukset eivät vaadi ihmeitä ja suuria kustannuksia.

Palautekyselyn kautta meille selvisi myös, että perheet kokivat saaneensa uusia ideoita perheliikunnan toteuttamiseen perheliikuntakerhon kautta. Ajattelemmekin, että vanhempien yhtenä roolina on toimia ideoijana. Tällä tarkoitamme sitä, että vanhempi luo erilaisia ideoita siihen, kuinka ja missä perheliikuntaa voidaan toteuttaa. Vanhemman roolin ideoijana näemme merkittävänä, koska perheliikuntaa on mahdollista toteuttaa hyvin monimuotoisesti ja monipuolisesti. Perheliikunnan monimuotoisuuden ja monipuolisuuden myös Arvonen (2004ac, 41) tunnistaa. Vanhemman on mahdollista keksiä perheelle erilaisia ja monipuolisia paikkoja liikunnan toteuttamiselle sekä erilaisia muotoja ja keinoja perheliikunnan toteuttamiselle. Pohdintojemme kautta tulimme myös siihen tulokseen, että tämänkin suhteen on tärkeää, että vanhempi tiedostaa, että liikkuminen ei tarkoita aina suuria kustannuksia. Monimuotoinen liikkuminen on mahdollista myös ilmaiseksi esimerkiksi luonnossa, omassa olohuoneessa tai omalla kotipihalla. Perheliikunnan ehdoton hyvä puoli on sen monipuolisuus ja se, että sitä voi toteuttaa lähes missä tahansa. Myös Alapapila (30.8.2018) nostaa esiin, että perheliikunnan toteuttaminen on mahdollista kaikkialla.

9 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi oli pitkä ja matkan varrella oli paljon haasteita. Prosessiin kaiken kaikkiaan käytimme aikaa noin vuoden. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksemme oli toteuttaa laadullinen tutkimus haastatteleamalla vanhempia, mutta emme saaneet tarpeeksi haastatteluja kasaan opinnäytetyötä varten. Tämä aiheutti omat haasteensa prosessin aikana, minkä vuoksi päädyimme toiminnalliseen toteutustapaan. Jälkeenpäin ajateltuna suunnitelman muuttaminen laadullisesta tutkimuksesta toiminnalliseen tutkimukseen oli parempi kuin alkuperäinen suunnitelma. Olemme tajunneet, että saimme tällä tutkimustavalla paljon kattavamman ja paremman aineiston opinnäytetyöhömmme.

Vaikka opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä, niin silti se on ollut mielekäs ja antoisa. Mielekkään siitä teki se, että aihe oli meille molemmille tärkeä sekä erittäin ajankohdainen. Koemme aiheen merkityksellisenä, koska halusimme luoda toimintamallin, jolla on vaikutusta perheiden liikunnan määrän lisääntymiseen ja tätä kautta hyvinvointiin. Lisäksi perheliikunnan tutkimattomuus lisäsi mielekkyyttä, koska perheliikunnasta löytyy vain vähän aikaisempaa tutkimustietoa. Aikaisemmat tutkimukset painottuvat lähinnä lasten ja aikuisten liikuntaan. Perheliikunnan tutkimattomuus aiheutti myös haasteita lähteiden etsimisen suhteen. Tästä syystä perheliikunnasta kirjoitettu teoriatieto pohjautuu pitkälti Arvosen ajatuksiin.

Toteutimme opinnäytetyön parityönä, jonka koimme hyvänä toteutustapana meille. Pääsimme jakamaan ajatuksia yhteisesti aiheesta, jonka merkitystä pidämme suurena. Lisäksi parin kanssa tekeminen toi tietynlaista turvaa ja koimme, että molemmat saimme hyödyntää opinnäytetyössä omia vahvuuksiamme. Yhteistyömme sujui koko prosessin ajan hyvin ja saimme ongelmitta sovittua opinnäytetyöhön liittyvistä aikatauluista.

Opinnäytetyöprosessin aikana ilmenneiden haasteiden vuoksi jännitys ensimmäisen kerhokerran lähestyessä oli suuri. Jännitimme sitä, olimmeko onnistuneet tavoittamaan perheet ja tulisiko perheliikuntakerhoon osallistujia. Kerhojen lähtiessä käyntiin meille oli suuri positiivinen yllätys osallistujien määrä ja kävijäporukan vaikiintuminen. Pohdimme kumminkin myös opinnäytetyön mahdollista vaikutusta osallistuvien perheiden määrään. Olemme pohtineet, kokevatko perheet joutuvansa

suurennuslasin alle vähäisen liikkumisensa vuoksi ja he eivät tästä syystä halunneet osallistua kerhoon. Tätä pohdimme siitä syystä, että perheliikuntakerhoon osallistuneet perheet olivat ennestään liikunnallisia. Tärkeänä koemmekin pohtia, kuinka motivoida sellaisia perheitä, joiden liikunnan määrä arjessa on vähäisempi. Tätä on tärkeä pohtia siitä syystä, että perheliikunnan avulla tavoitettaisiin myös ne perheet, jotka hyötyisivät kerhoista enemmän.

Pyrimme huomioimaan toimintamallin luomisessa sen, että se tukisi ennen kaikkea vähän liikkuvia perheitä. Tarkoituksenamme onkin huomioida toimintamallin luomisessa myös se, että antaisi myös vähän liikkuville perheille vinkkejä toteuttaa perheliikuntaa pienin asioin arjessa. Näin ollen näemme tärkeänä asiana muun muassa tuoda esiin sen maksuttomuus, koska kokemuksemme mukaan monella on näkemys, että liikunta aina maksaa. Tämä saattaa olla osa syy siihen, että liikuntaa ei toteuteta yhdessä perheen kanssa. Perheliikuntaa on kuitenkin mahdollista toteuttaa myös ilmaiseksi monella monipuolisella tavalla, josta toimintamallissa annamme esimerkkejä.

Koemme saaneemme opinnäytetyömme kautta tärkeitä tuloksia. Tutkimustuloksista pääällimmäisinä meille korostui se, kuinka suuri merkitys vanhemmilla ja varhaislapsuudella on lapsen liikunnallisen elämäntavan pohjana. Tätä meidän tekemää havainnointia tukee myös aiheeseen liittyvä teoria, josta olemme kirjoittaneet. Oli ajatuksia herättävää nähdä konkreettisesti se, kuinka vanhempi omalla tekemisellään motivoi ja rohkaisi lasta kokeilemaan omasta jännityksestään huolimatta. Pohdimmekin, kuinka tärkeää olisi, että vanhemmat ymmärtäisivät myös itse sen, kuinka suuri vaikutus heidän esimerkillään on lapsen maailmassa. Vaikka he eivät itse välittäisi tai kokisi liikuntaa niin tärkeänä, he kaikesta huolimatta kannustaisivat lasta kokeilemaan ja löytämään ne itseään kiinnostavat liikkumuodot.

Tutkimustuloksien ja niiden kautta tekemiemme johtopäätösten sekä teorian pohjalta muodostimme toimintamallin perheliikunnalle (liite 5). Toivomme, että olemme onnistuneet luomaan toimintamallin, joka tulee aktiiviseen käyttöön ja tueksi vanhemmille. Lisäksi toivomme, että se on osatekijänä lisäämässä perheiden yhteistä liikkumista. Toivomme myös, että pystymme lisäämään tämän kautta perheliikunnan näkyvyyttä ja lisäämään tietoisuutta siitä sekä sen merkityksestä.

LÄHTEET

- Ahlstrand, A. 2017. Moikataan varpailla: Oivalluksia ohjaamisesta, liikkumisesta ja oppimisesta. Helsinki: Opike.
- Alakoskela, H. 2016. Perheliikunnan merkitykset lapsiperheiden arjessa. [Verkköjulkaisu]. Oulu: Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. [Viitattu 8.3.2019]. Saatavana: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201603111302.pdf>
- Alapappila. 30.8.2018. Perheliikunta tukee lapsen kehitystä. [Verkkosivu]. Sydänliiton hyvinvoinnin ja sydänterveyden verkkopalvelu. [Viitattu 2.11.2019]. Saatavana: <https://sydan.fi/fact/perheliikunta-tukee-lapsen-kehitysta/>
- Arvonen, A. 2007. Meidän perhe liikkuu. Jyväskylä: WSOYpro, Docendo.
- Arvonen, S. 2004a. Mitä perheliikunta on? Teoksessa: S. Arvonen (toim.) Porukalla: Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita, 28–31.
- Arvonen, S. 2004b. Perheliikunnan tavoitteet. Teoksessa: S. Arvonen (toim.) Porukalla: Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita, 32–40.
- Arvonen, S. 2004c. Perheliikunnan eri muodot. Teoksessa: S. Arvonen (toim.) Porukalla: Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita. 41–50.
- Arvonen, S. 2004d. Perheliikunnan ohjaaminen. Teoksessa: S. Arvonen (toim.) Porukalla: Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita, 71–104.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito: Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Brzęk, A., Strauss, M., Przybyłek, B., Dworrak, T., Dworrak, B. & Leischik, R. 2018. How does the activity level of the parents influence their children`s activity? The contemporary life in a world ruled by electronic devices. [Verkkolehtiartikkeli]. Arch med sci 14 (1), 190–198. [Viitattu 13.3.2019]. Saatavana: <https://www.termedia.pl/How-does-the-activity-level-of-the-parents-influence-their-children-s-activity-The-contemporary-life-in-a-world-ruled-by-electronic-devices.19.31299,1,1.html>
- Fisher, A., Smith, L., van Jaarsveld, C.H.M., Sawyer, A. & Wardle, J. 2015. Are children`s activity levels determined by their genes or environment? A systematic review of twin studies. [Verkkolehtiartikkeli]. Preventive Medicine Reports 2, 548–553. Saatavana: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335515000832?via%3Dihub>

- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Lahti: Fitra.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa: M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveystieteellinen tutkimuskeskus. Helsinki: Duodecim, 76–87.
- Hautala, A. 29.6.2012. Perheliikunta yhdistää. [Verkkosivu]. Terve.fi. [Viitattu 8.3.2019]. Saatavana: <https://www.terve.fi/artikkelit/perheliikunta-yhdistaa>
- Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O.-J., 2015. Vähäisen liikku-
misen terveyshaitat. Liikkumattomuus. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen
aikakauskirja DUODECIM. 131 (18), 1713-1718. [Viitattu 08.04.2019]. Saata-
vana: <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12430.pdf>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Innokylä. Ei päiväystä. Mikä on toimintamalli? [Verkkosivu]. [Viitattu 14.6.2019].
Saatavana: <https://www.innokyla.fi/kehittaminen/toimintamalli>
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kus-
tannus.
- Jallinoja, R. 2009. Perhe yhdessä vapaa-aikana. Teoksessa: M. Liikkanen (toim.)
Suomalaisten vapaa-aika: Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Gaudeamus Helsinki
University Press, 49–80.
- Juutinen Finni, T., Laukkanen, A., Pesola, A. & Sääkslahti, A. 2013. Arjen pienet
valinnat kartuttavat perheen liikuntaa. Liikunta & tiede 50 (2-3), 32–35.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä:
Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Käsitteet: Perhe. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tilastokeskus. [Viitattu 26.3.2019].
Saatavana: <https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html#tab1>
- Kylmänen, E. 7.9.2016. Uusi liikuntasuositus: Päiväkotikäisille lapsille lisää vauhtia
ja nukuamista – katso HS:n laskurista, liikkuko lapsesi tarpeeksi. [Verkkolehtiart-
ikkeli]. Helsinki: Helsingin sanomat. [Viitattu 3.6.2019]. Saatavana Helsingin sa-
nomat -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Laine, E. 2015. Onnistumisen iloa liikunnasta. [Verkkolehtiartikkeli]. Kielipolku: Pu-
heen ja kielen kehityksen erikoislehti 3, 18–19. [Viitattu 7.6.2019]. Saatavana:
https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku3_2015
- Laukkanen, A. 2016. Perhe kohteena – lapsen fyysisen aktiivisuus kohteena. Lii-
kunta & tiede 53 (5), 18–21.

- Liikkanen, M. 2009. Johdanto. Teoksessa M. Liikkanen (toim.) Suomalainen vapaa-aika: Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 7–20.
- Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. [Verkkosivu]. UKK-instituutti 2019. [Viitattu 7.11.2019]. Saatavana: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>
- Lounassalo, I., Salin, K., Palomäki, S., Yang, X., Rovio, S., Telama, R., Raitakari, O., Tammelin, T. & Hirvensalo, M. 2018. LASERI-seurantatutkimus: Liikunta-aktiivisuus lapsuudesta aikuisuuteen ja sen yhteydet muihin elintapoihin. Liikunta & tiede 55 (1), 26–31.
- Maailman terveysjärjestö (WHO). 2010. Global recommendation on physical activity for health. Geneva: World Health Organization
- Mannerheimin lastensuojeluliitto MML. 19.2.2019. Lapset ja media. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.3.2019]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>
- Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä: Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Helsinki: Väestöliitto ry.
- Mäkinen, T. 2011. Liikunnallinen elämäntapa – yksilön valinnasta yhteiskunnan tukemaksi mahdollisuudeksi? Liikunta & tiede 48 (1), 14–17.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. [Verkkojulkaisu]. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. [Viitattu 12.3.2019] Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Paakkinen, A-M. 2011. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -työ. [Viitattu 11.6.2019]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37779/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201205071614.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Perheliikunnan hyötyjä. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Suomen perheliikuntaliitto ry. [Viitattu 5.3.2019]. Saatavana: http://www.perheliikuntaliitto.fi/perheliikunta/perheliikunnan_hyotyja.html
- Perheliikunnan ohjaaminen. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Suomen latu. [Viitattu 2.11.2019]. Saatavana: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/ohjaajalle/perheliikunnan-ohjaaminen.html>

- Pääkkönen, H. & Hanifi, R. 10.12.2012. Suomalaisten vapaa-aika lisääntyy ja päivärytmit myöhentyvät: Ajankäytön muutokset 2000-luvulla. [Verkkoartikkeli]. Tilastokeskus. [Viitattu 16.7.2019]. Saatavana: http://stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-09-24_003.html?s=0
- Railamaa, A. 9.1.2007. Perheliikunnasta kuntoa koko perheelle. [Verkkoartikkeli]. Yle.fi. [viitattu 11.3.2019]. Saatavana: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2007/01/09/perheliikunnasta-kuntoa-koko-perheelle>
- Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Helsinki: Finn Lectura 2011.
- Ruutuaika. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Suomen sydänliitto ry. [Viitattu 12.3.2019]. Saatavana: <https://neuvokasperhe.fi/perheariki/ruutuaika>
- Saarinen, J. 2015. Innolla liikkumaan. [Verkkolehtiartikkeli]. Kielipolku: Puheen ja kielen kehityksen erikoislehti 3, 20–21. [Viitattu 7.6.2019]. Saatavana: https://issuu.com/strokery/docs/kielipolku3_2015
- Salasuo, M. 2015. Lasten ja nuorten liikunta – Puhummeko eilisestä vai huomisesta? [Verkkolehtiartikkeli]. Kasvatus 5, 495–499. [Viitattu 10.6.2019]. Saatavana Elektra-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Suomen latu. Ei päiväystä. Mitä on perheliikunta? [Verkkosivu]. [Viitattu 2.11.2019]. Saatavana: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/ohjaajalle/mita-perheliikunta-on.html>
- Suomen perheliikuntaliitto ry. Ei päiväystä. Mitä on perheliikunta? [Verkkosivu]. [Viitattu 4.3.2019]. Saatavana: <http://www.perheliikuntaliitto.fi/perheliikunta/>
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. uud.p. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A., Soini, A., Iivonen, S., Laukkanen, A. & Mehtälä, A. 2015. Lapsen laatuista liikuntaa. Liikunta & tiede 50 (2–3), 51–54.
- Sääkslahti, A., Soisi, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikäytössä. Liikunta & tiede 50 (2–3), 27–81.
- Telama, R., Yang, X. & Hirvensalo, M. 2012. LASERI-tutkimus: Lasten ja nuorten liikuntaan kannattaa panostaa. Liikunta & tiede 49 (5), 4–9.
- Terve koululainen TEKO. Ei päiväystä. Liikuntaa perheen parissa. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.11.2019]. Saatavana: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/perheliikunta/>

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- UKK-instituutti. 19.9.2011. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.11.2019]. Saatavana: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ika-kaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä – Valokeilassa vähän liikkuvat nuoret. *Liikunta & tiede* 54 (5), 4–10.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen, A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. [Verkkolehtiartikkeli]. *Sosiaalitieteellinen aikakauslehti* 52 (2), 130-143. [Viitattu 12.3.2019]. Saatavana: <https://journal.fi/sla/article/view/52494>
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuoritutkimusseura.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. [Verkkojulkaisu]. Opetushallitus. [Viitattu 26.3.2019]. Saatavana: https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf
- Vieri, J. 2018. Hankesuunnitelma. Sähköpostiviesti. 5.10.2018. Seinäjoen kaupunki. Julkaisematon.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi 2003.
- Vuori, I. 2014. Liikunta lapsena ja nuorena. 3-7. p. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim. 145–170.

LIITTEET

Liite 1. Perheliikuntakerhon ensimmäinen esite

Liite 2. Perheliikuntakerhon toinen esite

Liite 3. Perheliikuntakerhon runko

Liite 4. Palautekysely lomake

Liite 5. Perheliikunnan toimintamalli

Liite 1. Perheliikuntakerhon ensimmäinen esite

PERHELIIKUNTAKERHO

Katajalaakson päiväkodissa järjestetään syksyllä 2019 perheliikuntakertoa 3-6 -vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Kerho järjestetään torstaisin klo. 18-19 ja ensimmäinen kerta pidetään torstaina 22.8.2019. Kerhokertoja on noin 5-6 ja kerhoon ei ole erillistä ilmoittautumista.

Kerhon ideana on lapsen ja vanhemman yhteinen kiva tekeminen leikin kautta. Kerhoon osallistuminen ei vaadi liikunnallista taustaa, vaan kaikki ovat tervetulleita mukaan. Kerhoon voi osallistua lapsen kanssa kuka tahansa aikuinen. Kerhonohtajina toimivat sosionomiopiskelijat Veera ja Jennina.



Perheliikuntakerho järjestetään osana opinnäytetyötämme, jonka avulla on tarkoitus luoda toimintamalli perheliikunnalle. Materiaalin kerääminen tapahtuu havainnoinnin ja teiltä saadun palautteen avulla. Havaintoaineisto tuhoetaan opinnäytetyö projektin tullessa päätökseen ja kerhoon osallistuneet perheet eivät ole tunnistettavissa.

Lisätietoja kerhoon liittyen voi laittaa sähköpostilla osoitteeseen jennina.ojala@seamk.fi tai veera.ronkainen@seamk.fi tai soittamalla numeroon 050 9173518 tai 044 9922556.

Tervetuloa kaikille ja nähdään syksyllä! ☺

Liite 2. Perheliikuntakerhon toinen esite

PERHELIIKUNTAKERHO – YHDESSÄ LIIKKUEN JA LEIKKIEN

Katajalaakson päiväkodissa alkaa perheliikuntakerho 3-6 -vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Kerho järjestetään torstaisin viiden viikon ajan klo. 18-19. Ensimmäinen perheliikuntakerho järjestetään **torstaina 22.8.2019** päiväkodin sisätiloissa eikä kerhoon ole erillistä ilmoittautumista.



Kerhokerrat ovat seuraavina päivinä syksyn 2019 aikana:

To 22.8.2019

To 29.8.2019

To 5.9.2019

To 12.9.2019

To 19.9.2019

Kerhon ideana on lapsen ja vanhemman yhteinen kiva tekeminen leikin kautta. Kerhoon osallistuminen ei vaadi liikunnallista taustaa, vaan kaikki ovat tervetulleita mukaan. Kerhoon voi lisäksi osallistua lapsen kanssa kuka tahansa aikuinen. Kerhonohjaajina toimivat sosionomiopiskelijat Veera ja Jennina.

Perheliikuntakerho järjestetään osana opinnäytetyötämme, jonka avulla on tarkoitus luoda toimintamalli perheliikunnalle. Materiaalin kerääminen tapahtuu havainnoinnin ja teiltä saadun palautteen avulla. Havaintoaineisto tuhoetaan opinnäytetyö projektin tullessa päätökseen ja kerhoon osallistuneet perheet eivät ole tunnistettavissa.

Lisätietoja kerhoon liittyen voi laittaa sähköpostilla osoitteeseen jennina.ojala@seamk.fi tai veera.ronkainen@seamk.fi tai soittamalla numeroon 050 9173518 tai 044 9922556.

Tervetuloa kaikille! 😊

Iloisin terveisin
Jennina ja Veera

Liite 3. Perheliikuntakerhon runko

Perheliikuntakerhon runko

Tutustuminen	Jokainen kerhokerta alkaa samalla alkuleikillä, jossa pari esittelee itsensä ja näyttää jonkun liikkeen, jonka jälkeen muut tekevät liikettä ja toistavat parin nimeä heidän juostessaan piirin ympäri.
Lämmittely	Leikkejä, jossa pääsee purkamaan ylimääräisen energian ja valmistautumaan tuleviin toimintoihin ja pääosaan.
Pääosa	Jokaisen kerhokerran pääosa saattaa olla hyvin erilainen, sisältäen esimerkiksi temppuilua tai erilaisten taitojen harjoittelua.
Loppuverryttely	Loppuverryttelyssä verrytellään tuttujen leikkien avulla.
Rentoutuminen	Jokaisen kerhokerran päätteeksi toistuu sama rentoutumismuoto. Loppurentoutuksena on pari rentoutus, jossa vuorotellen lapsi ja vanhempi silittävät toisiaan tai hierovat erilaisin välinein esimerkiksi pallolla. Taustalla soi rentouttavaa musiikkia.
Loppupiiri	Lapset ja vanhemmat saavat kertoa, mikä kerhokerralla oli mukavaa sekä kertoa omia ideoitaan tulevia kerhokertoja ajatellen.

Liite 4. Palautekysely lomake

PALAUTEKYSELY

Montako kertaa osallistuitte perheliikuntakerhoon? _____

Mistä kuulit päiväkodissa järjestettävästä perheliikuntakerhosta?

Mikä sai teidät osallistumaan perheliikuntakerhoon?

Harrastatteko vapaa-ajalla liikuntaa yhdessä perheen kanssa? _____

Jos harrastatte, millaisia nämä liikuntamuodot ovat?

Koetteko perheliikuntakerhon lisänneen teidän yhteistä liikkumistanne?

Mitkä asiat perheliikuntakerhossa koettiin hyväksi?

Mahdolliset kehitysideat perheliikuntakerhoon liittyen?

Vapaa sana (Toivomme avointa ja rohkeaa palautetta, joka on tärkeää tutkimuksemme kannalta

😊) _____

Jos ette pääse viimeiselle kerhokerralle, niin palautteen voi lähettää meille myös sähköpostin välityksellä osoitteeseen jennina.ojala@seamk.fi tai veera.ronkainen@seamk.fi . Vaihtoehtoisesti sen voi myös palauttaa päiväkodille.

Kiitos palautteesta 😊

Liite 5. Perheliikunnan toimintamalli

ILOA PERHELIKUNNASTA- Perheliikunnan toimintamalli



PERHELIKUNNAN HYÖDYT

- ❖ maksuttomuus
- ❖ liikunnan saaminen osaksi elämäntapaa
- ❖ koko perheen kokonaisvaltainen hyvinvointi
- ❖ lapsen fyysisen kehityksen tukeminen
- ❖ perheen sisäisen vuorovaikutuksen kehittyminen
- ❖ liikunnan ilon kokeminen
- ❖ uusien sosiaalisten suhteiden luominen ja vanhojen ylläpitäminen
- ❖ arjen aikataulujen ja kiireen vähentyminen
- ❖ turvallinen tutustuminen eri ympäristöihin
- ❖ toteuttaminen mahdollista missä vain

PERHELIKUNNAN TARKOITUS

- ❖ uusien taitojen opetteleminen turvallisessa ympäristössä
- ❖ perheen aktiivinen yhdessäolo
- ❖ myönteisten kokemusten saaminen liikkumisesta
- ❖ perheen liikunta-aktiivisuuden lisääntyminen
- ❖ elämyksellisyys – tuottaa arkeen uusia kokemuksia
- ❖ liikunnan monimuotoisuus

VANHEMMAN ROOLI PERHELIKUNNASSA

- ❖ lapsen esimerkkinä ja mallina toimiminen
- ❖ innostaminen
- ❖ rohkaiseminen
- ❖ tukeminen
- ❖ läsnä oleminen
- ❖ lapsen liikkumisen mahdollistaminen
- ❖ heittäytyminen
- ❖ ideoiden luojana toimiminen – kuinka ja missä toteuttaa perheliikuntaa

ESIMERKKEJÄ PERHELIKUNNAN TOTEUTTAMISESTA

- ❖ pihatyöt (esim. haravointi, lumileikit)
- ❖ luonto (esim. metsäretki, eväsretki, kuvasuunnistus)
- ❖ puistot (esim. liukumäki, erilaiset radat, hippaleikit)
- ❖ pururadat (esim. erilaisia liikkumistyytlejä, leikkimielistä kisailua, perusliikkumistaitojen opettelua – tasapainoa, juoksu, kävely)
- ❖ olohuone (esim. olohuonesirkus, ”lattia on laavaa” -rata)
- ❖ ohjattuun perheliikuntaan osallistuminen (esim. perheliikuntakerhot, erilaiset järjestetyt perhetapahtumat)
- ❖ eri lajikokeilut (esim. hiihto, pyöräily, luistelu, nassikkapaini)