



SERENA KYRKKÖ

Erityisesti osallinen

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA
2020-2021

Tekijä Kyrkkö, Serena	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2021
	Sivumäärä 29	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Erityisesti osallinen		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalian koulutusohjelma		
<p>Opinnäytetyön aiheena on osallisuuden edistäminen liikunnan keinoin kehittämällä Porin kaupungin soveltavan liikunnan tarjontaa, sisältöä sekä tiedottamista. Selvitin kyselytutkimuksen avulla erityislasten perheiden ajatuksia ja toiveita Porin soveltavan liikunnan tarjonnasta. Vastausten avulla Porin kaupunki voi pohtia kehityskohteita.</p> <p>Halusin kysyä mahdollista kehittämistyötä varten erityislasten perheiden mielipidettä, sillä juuri he ovat oman elämänsä asiantuntijoita ja osaavat tuoda esiin tarpeensa sekä toiveensa parhaiten.</p> <p>Käytin aineiston keräämiseen kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Keräsin aineiston avoimia kysymyksiä sisältävällä kyselylomakkeella, joka jaettiin erityislasten perheille Satakunnan Samdy Ry:n kautta. Aineisto kerättiin ja analysoitiin sisältöanalyysimenetelmällä keväällä 2021. Tutkimuksessa kävi ilmi, että kehityskohteita on etenkin tiedonsaannissa. Soveltava liikunta koettiin vastauksissa erittäin tärkeäksi ja mahdollisuutta osallistumiseen painotettiin.</p> <p>Kerroin opinnäytetyöni teoriaosuudessa kehitysvammaisuudesta, autismista, soveltavasta liikunnasta, osallisuudesta sekä sen tukemisesta liikunnan keinoin, integraatiosta ja inklusiosta sekä esittelin erilaisia liikuntaan osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä.</p>		
<p>Asiasanat Autismi, kehitysvammaiset, erityisliikunta, osallisuus</p>		

Author Kyrkkö, Serena	Type of Publication Bachelor's thesis	Date May 2021
	Number of pages 29	Language of publication: Finnish
Title of publication Specially complicit		
Degree program Social Services		
<p>Purpose of this thesis is promotion of complicity in adapted physical activities in city of Pori by bettering the availability, content and providing of information. By means of a questionnaire survey I gathered the thoughts and wishes of families with special need kids regarding the availability and content of adapted physical activities in city of Pori. With this information city of Pori is better able to evaluate targets for development.</p> <p>I wanted to ask the insight of families with children that have special needs as they have most knowledge about their and their children's needs and wishes.</p> <p>As the method to collect the needed information qualitative analysis was used by the means of an open answer questionnaire which was sent to the families with kids with special needs through the Satakunnan Samdy registered association. The contents of the questionnaire were collected and analyzed using qualitative content analysis in spring of 2021. During the research, it came apparent that main target of development needed to be the providing of information about the different adaptive physical activities available in Pori. The availability and access to adapted physical activities for the families and their children was regarded highly important.</p> <p>In the theory part of my thesis, I talked about the developmentally disabled, autism, adapted physical activities, complicity, and the ways to support all of the previously mentioned by means of physical activities. I also presented factors which affect the participation in these activities and how they help to better include and integrate these people in the world around them.</p>		
<u>Key words</u> Autism, developmentally disabled, adapted physical activity, complicity		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 ERITYISLAPSI	6
2.1 Kehitysvammaisuus ja sen tuomat tuen tarpeet	6
2.2 Autismi ja sen tuomat tuen tarpeet	8
3 SOVELTAVA LIIKUNTA JA OSALLISUUS	9
3.1 Soveltava liikunta	9
3.2 Osallisuus ja sen tukeminen liikunnan keinoin	11
3.3 Integraatio ja inkluusio	12
3.4 Liikuntaan osallistumiseen vaikuttavat tekijät	13
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TEEMAT	14
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUTTAMINEN	15
5.1 Menetelmälliset lähtökohdat	15
5.2 Kohderyhmä	16
5.3 Aineiston kerääminen kyselylomakkeella ja saatekirjeen laadinta	16
5.4 Aineiston analysointi	17
6 TULOKSET	18
6.1 Liikuntaryhmiin osallistuminen ja olemassa oleva tieto	18
6.2 Tiedotuksen toimivuus	19
6.3 Toiveet liikuntatarjonnasta	19
6.4 Perheliikuntaan osallistuminen	20
6.5 Soveltavan liikunnan ryhmien tärkeys	20
6.6 Integroidusti osallistuminen esimerkiksi tukihenkilön kanssa	20
6.7 Mahdollisuudet osallistumiseen	21
6.8 Toiveet	21
7 POHDINTA	22
7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	22
7.2 Tutkimuksen eettisyys	25
7.3 Tutkimuksen luotettavuus	26
7.4 Opinnäytetyöprosessin pohdinta	26
7.5 Ammatillisen kasvun pohdinta	27
7.6 Kehittämiskohteet ja jatkotutkimushaasteet	28

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Suomessa on arviolta 50 000 ihmistä, joilla on kehitysvamma sekä 55 000 ihmistä, joilla on autismin kirjon piirteitä (Kehitysvammaliitto, Autismiliitto.) Kehitysvammaisuus sekä autismin kirjo aiheuttavat usein henkilöille erilaisia tuen tarpeita, joiden vuoksi esimerkiksi liikunnalliseen harrastustoimintaan osallistuminen voi vaatia soveltamista. Tällaisiin tuen tarpeisiin voidaan vastata esimerkiksi järjestämällä soveltavaa liikuntaa. Soveltava liikunta tarkoittaa liikunnan soveltamista sellaisille henkilöille, joilla on esimerkiksi jokin vamma tai sairaus, joka vaikeuttaa yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan osallistumista ilman soveltamista (Liiku.fi.)

Porin kaupunki järjestää soveltavaa liikuntaa ja olen itse myös ollut soveltavan liikunnan ryhmissä töissä ohjaajana. Aiheenani on erityislasten osallisuuden vahvistaminen kehittämällä soveltavaan liikuntaan osallistumisen mahdollisuuksia. Valitsin tämän aiheen, koska halusin olla mukana mahdollisessa osallisuuden ja soveltavan liikunnan kehittämisessä sekä koen, että opinnäytetyötä varten etsitty teoretieto tukee käytännön työssä erityisliikunnan ryhmistä saamaani tietoa ja osaamista. Kehittämällä osallistumismahdollisuuksia kysymällä kohderyhmältä toiveita ja mielipiteitä, voidaan edistää erityislasten osallistumista liikuntaharrastuksiin, joka puolestaan tukee heidän osallisuuttaan. Liikuntaan liittyy usein sosiaalista kanssakäymistä ja sillä onkin suuri vaikutus sosiaalisiin suhteisiin, yhteisöllisyyteen, sosiaaliseen pääomaan sekä osallisuuteen (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 25.)

Opinnäytetyön aineiston keruun toteutin Satakunnan Samdy Ry:n kautta ja yhteistyötahona, ja kyselyn vastausten hyödyntäjä toimi Porin kaupungin erityisliikunnan yksikkö. He halusivat tietoa, millaiseksi erityislasten vanhemmat kokevat soveltavan liikunnan tarjonnan ja mitä toiveita heillä on sen suhteen. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa Porin kaupungin erityisliikunnan yksikölle tietoa erityislasten vanhempien ajatuksista, toiveista ja kokemuksesta soveltavan liikunnan tarjonnasta, jotta sitä voidaan kehittää osallisuuden lisäämiseksi.

2 ERITYISLAPSI

Lasta, jonka kehityksessä ja oppimisessa on pulmia, joihin hän tarvitsee erityistä tukea, kutsutaan erityislapseksi. Lapsella voi olla jokin vamma tai sairaus, josta tuen tarve johtuu. Erityislapsi -käsitteellä ei kuitenkaan ole täysin tarkkaa määritelmää (Helsingin perheentuki.fi, erityisperheet.fi). Tässä työssä käsittelen erityislasten liikuntaan osallistumista ja olen rajannut työni kahteen erityispiirteitä tuovaan tekijään, kehitysvammaisuuteen sekä autismiin. Lapsella voi olla samanaikaisesti myös kehitysvamma sekä autismi ja molemmat näyttäytyvät useinkin eri asteisina sekä yksilöllisin piirtein (Autismiliitto, Tukiliitto.)

2.1 Kehitysvammaisuus ja sen tuomat tuen tarpeet

Kehitysvammaisuus vaikuttaa henkilön ymmärrys- ja oppimiskykyyn ja sen aste voi vaihdella vaikeasta kehitysvammasta lievään oppimisvaikeuteen. Kehitysvammaisilla henkilöillä saattaa esiintyä esimerkiksi puheen tuottamisen haasteita, kommunikaation ja vuorovaikutuksen haasteita sekä haasteita liikkumisessa. Oppiminen on kehitysvammaisille henkilöille haasteellisempaa sekä käsitteellisessä ajattelussa esiintyy pulmia. Kehitysvamma voi syntyä jo ennen lapsen syntymää, synnytyksessä tapahtuneen vaurion vuoksi taikka vasta lapsuusiässä jonkin sairauden myötä (Tukiliitto).

Verrattaessa muihin samanikäisiin lapsiin, voidaan kehitysvammaisella lapsella todeta olevan motorisia viivästyksiä sekä heidän kehityksensä voi olla jäljessä 2-4 vuotta. Liikkumisessa haasteet näkyvät kömpelyytenä sekä oman kehon hahmotuksen puutteina. Kognitiivisissa taidoissa ja ymmärtämisessä esiintyvät pulmat vaihtelevat yksilön mukaan paljonkin. Tiedon prosessoiminen saattaa olla hidasta sekä muistamisessa voi esiintyä vaikeuksia. Kehitysvammainen saattaa valmistautua liikkeeseen kauan ja suorittaa sen muita hitaammin. Liikuntaa suunnitellessa on otettava huomioon motoristen taitojen heikkous sekä oppimisen vaikeudet. Kehitysvammaiset oppivat toistojen ja liikkeiden mallinnuksen kautta. Toistoja on oltava useita, ohjeiden tulee olla lyhyitä ja selkeitä ja harjoitteiden osiin pilkottuja. Ohjauksessa on otettava myös huomioon yksilöllisyys. (Rintala ym. 2012. 88, 209).

Yhteisleikit ja yhteispelit ovat parhaita sosiaalisen kanssakäymisen opettelyn keinoja. Kehitysvammaiset saattavat käyttäytyä ja toimia poikkeavasti. Tämä johtuu siitä, että heidän on vaikeaa oppia aikaisemmista tilanteista tai siirtää aiemmin opittua uuteen tilanteeseen. He saattavat myös tulkita tilanteita väärin eivätkä välttämättä ymmärrä, mitä heiltä odotetaan. Koska kehitysvammaiset saattavat turhautua helposti, sillä heidän minäkuvansa saattaa olla heikko, on tärkeää, että heiltä vaaditut tehtävät mahdollistavat onnistumisen kokemuksen heti alussa. Se motivoi heitä myös jatkamaan. Kehitysvammaiset seuraavat ja matkivat mieluummin kuin johtavat. Liikuntatilanteissa saattaa esiintyä sopimatonta käytöstä, jos he esimerkiksi turhautuvat, mutta jos se ei kohdistu henkilöihin tai he eivät esimerkiksi riko mitään, käytös kannattaa jättää huomiotta ja kehua puolestaan hyvästä käytöksestä (Rintala ym. 2012, 88-89).

Kehitysvamman vaikeusaste vaikuttaa kehitysvammaisen henkilön kommunikointitaitoihin merkittävästi. Kun henkilö on syvästi kehitysvammainen, kommunikointikyky on heikolla tasolla ja vuorovaikutusellisuus on vähäistä sekä puheenymmärtäminen heikkoa. Hän pystyy kuitenkin ilmaisemaan itseään ja tunteitaan äänin, elein, ilmein ja muilla fyysisillä keinoilla. He voivat myös oppia ilmaisemaan itseään jonkin verran puheella. Vaikeasti kehitysvammaisella henkilöllä vuorovaikutuksen onnistumiseksi toisen henkilön tuki on tärkeää. He tarvitsevat esimerkiksi visuaalisia keinoja, vaikka ymmärtäisivätkin yksinkertaista ja tilannesidonnaista puhetta. Jos kokonaisilmaisu toimii hyvin, vaikeasti kehitysvammainen henkilö pystyy ylläpitämään kontaktia muihin ihmisiin. Keskiasteisesti kehitysvammainen osaa toimia tutussa ympäristössä aloitteellisesti ja vastavuoroisesti, mutta käsitteellisiä ilmaisuja sisältävää puhetta heidän on vaikeaa ymmärtää. He oppivat lapsena yksinkertaisia roolileikkejä ja päivittäisistä toiminnoista he selviytyvät melko itsenäisesti. Heidän puheensa on rakenteellisesti yksinkertaista ja siinä esiintyy esimerkiksi taivutusvirheitä, mutta puhe on ymmärrettävää. Lievästi kehitysvammainen henkilö kommunikoi monipuolista kieltä käyttäen ilmaisten itseään melko sujuvasti. Puhe saattaa olla epäselvää esimerkiksi erilaisten virheiden vuoksi sekä heilläkin saattaa olla vaikeuksia käsitteellisten asioiden ymmärtämisessä (Hakala, Hyrkkö, Manninen, Oesch, Salo & Siikanen 2001, 83).

2.2 Autismi ja sen tuomat tuen tarpeet

Puutteellinen kommunikointi, vuorovaikutus ja mielikuvitus sekä kaavamainen käytös ovat keskeisiä autismin kirjon piirteitä. Autismiin liittyy usein myös motorinen kömpelyys, haastava käytös, uni- ja syömishäiriöt, sekä aistien poikkeavuus yli- ja aliherkyyden muodossa (Ikonen, Karjala, Kortelainen, Mäkelä, Nevalainen, Oksala, Ruusu-vuori, Roponen, Salmi & Suvanto 2015, 8). Vielä ei osata mainita yksittäisiä syitä autismin kirjon synnylle, mutta ympäristötekijät yhdessä tiettyjen perintötekijöiden kanssa vaikuttavat sen kehittymiseen (Terveyskirjasto.)

Autistisen henkilön aistit saattavat toimia joko yli- tai aliherkästi tai vaihtelevasti näiden välillä. Monet muille merkityksettömät aistiärsykkeet saattavat aiheuttaa autistiselle jopa ahdistusta taikka fyysistä kipua. Tällaisia aistiärsykeitä luovat esimerkiksi äänet, kosketus, valot, värit, maut, hajut, lämpötilat tai kipu (Autismiliitto). Koska autistinen henkilö saattaa kokea erilaiset aistiärsykkeet, esimerkiksi hajut, värit tai valot liian voimakkaina, hän saattaa poistua tilasta tai peittää korvansa tai silmänsä. Jos taas autistisella henkilöllä on aistien aliherkkyyttä, hän saattaa pyrkiä hakemaan vahvoja aistiärsykeitä mahdollisesti haistelemalla tavaroita tai muita henkilöitä (Kerola, Kujala & Timonen 2009, 101-103.)

Autistinen henkilö ei koe useinkaan kiinnostusta kielelliseen kommunikaatioon. Tämä näkyy lapsilla usein leikeissä ja liikunnassa. He eivät jäsennä ympäristönsä termejä taikka ymmärrä niiden tarkoituksia, jolloin he eivät myöskään ota niitä mukaan toimintaansa. Heidän mielikuvituksensa ja luovuutensa on usein puutteellista, joka hankaloittaa luovaa liikkumista ja he eivät välttämättä ymmärrä erilaisia leikkejä, kuten liikuntaleikkejä, jolloin ne eivät myöskään kiinnosta heitä (Hakala ym. 2001, 55). Heille esimerkiksi mielikuvitusleikit ovat hankalia, sillä niissä ei ole todellisuutta ja konkretiaa sekä heiltä puuttuu usein myös kyky matkia toisia ihmisiä (Kerola ym. 2009, 48-49.)

Autistiset lapset sisäistävät paremmin yksittäisiä sanoja pitkien lauseiden sijaan. Jotta autistinen lapsi ymmärtää hänelle tarkoitetun viestin, esimerkiksi ohjeen, on hänen saatava viesti myös visuaalisesti. Uusi ohje uudessa, tuntemattomassa paikassa voi

aiheuttaa hämmennystä, vaikka autistinen lapsi ymmärtäisi saman ohjeen tutussa paikassa. Tämän vuoksi autistisen lapsen ohjeistaminen vieraassa paikassa voi olla haastavaa. Autistisen lapsen hämmennystä voidaan helpottaa strukturoimalla hänen päivässään olevia tapahtumia sekä jäsentämällä asioita, esimerkiksi annettuja ohjeita kuvien tai esineiden avulla. Autistiset lapset eivät myöskään välttämättä osaa poimia neurobiologisen vamman vuoksi oikeaa informaatiota heille muodostuvasta informaatiotulvasta. He saattavat toimia impulsiivisesti yhden aistikanavan tuottaman informaation mukaan ja jokin toisesta informaatiokanavasta tullut tieto ei hahmotu heille. He reagoivat välittömästi informaatioon, jonka saavat yhden informaatiokanavan kautta ja ovat siksi impulsiivisia. Tämän vuoksi heidän on vaikeaa kiinnittää huomiota moneen asiaan yhtä aikaa tai osata valita oikein asia, joihin heidän toivotaan keskittyvän (Hakala ym. 2001, 21,65,110-112 161).

Pienestä pitäen autistisella lapsella esiintyy tarvetta ylläpitää toistuvia ja pakonomaisia rutiineja, sillä autistiselle henkilölle on haastavaa suunnitella toimintaansa taikka vaihtaa toiminnasta toiseen. Hankaluus aloittaa uusi toiminta, näkyy esimerkiksi jumiutumisenä, kuten liikkeen tai sanojen toistamisena. (Kerola ym. 2009, 89, 93). Esimerkiksi liikuntatuokiolla tulisi aina olla selkeät aloitukset ja lopetukset, jotka viestivät jo rutiininomaisesti lapselle liikkumisen alkamisesta ja loppumisesta. Yhdessä ympyrään istuminen alussa ja lopussa, on eräs paljon sovelletussa liikunnassa käytetty menetelmä.

3 SOVELTAVA LIIKUNTA JA OSALLISUUS

3.1 Soveltava liikunta

Aiemmin on puhuttu erityisliikunnasta, mutta kyseisen käsitteen koetaan korostavan liikaa liikkujan erityistarpeita, joka eristää yksilöä yhteisöstä. Sen tilalle on alkanut vakiintua termi soveltava liikunta, joka korostaa liikunnan soveltamista jokaiselle sopivaksi. Soveltava liikunta tarkoittaa liikunnan soveltamista sellaisille henkilöille, joilla on esimerkiksi jokin vamma tai sairaus, joka vaikeuttaa yleisesti tarjolla olevaan

liikuntaan osallistumista ilman soveltamista (Liiku.fi). Soveltaminen tarkoittaa toteutuksen, välineiden ja sääntöjen muokkaamista sellaisiksi, että jokainen liikkuja voi osallistua yksilölliset tarpeet toteutuen liikuntaan omalle tasolleen sopivasti, kuitenkin osana ryhmää (Alanko, Remahl & Saari 2006, 7.) Palvellakseen osallistujia parhaalla mahdollisella tavalla, on liikuntaa sovellettava siten, että kaikkiin osallistujan erityistarpeisiin vastataan, oli erityistarpeiden takana sitten vammaisuus, sairaudet, kehitystai kuntotaso taikka etninen tausta. Soveltavaa liikunta pitää sisällään niin kuntoutusta kuin vammaisten huippu-urheiluakin (Rintala ym. 2012, 10).

Soveltavan liikunnan tunnusmerkistöön kuuluvat mm. arvot, esteettömyys, turvallisuus sekä sisällön huomioiminen. Arvoissa näkyy kaikkien hyväksyminen ja kaikki osallistujat ovat tervetulleita sekä ohjaajat ovat valmiita kohtaamaan erilaisia ihmisiä ja oppimaan heidän kanssaan. Tavoitteiden ja pelisääntöjen tulee olla kaikille selkeitä eikä ketään saa kiusata ja kiusaamiseen puututaan välittömästi. Ohjaajien tulee kohdella kaikkia tasavertaisesti ja kannustavasti. Osallistujien tulee myös saada tulla kuulukuksi ja heillä on oikeus kertoa mielipiteitään ja ne tulee huomioida toiminnassa. Kodin ja perheiden kanssa tehtävän yhteistyön tulee olla toimivaa. Esteettömyys pitää sisällään paljon erilaisia tekijöitä. Esimerkiksi erilaiset tilaratkaisut, jotta pyörätuolilla on mahdollista liikkua sujuvasti tilassa ja tilasta toiseen, on esteettömyyden yksi osa. Tiedotuksen tulee olla ajantasaista, toimivaa ja selkeää sekä kaikkien saatavilla. Liikunta tulee järjestää tilassa, johon kaikkien on helppo tulla ja huoltajilla ja osallistujilla on oltava mahdollisuus tulla tutustumaan. Osallistumismaksujen on oltava kohtuulliset. Ohjaajien nimet sekä liikuntapaikan tiedot tulee olla esitetty selkeästi ja harjoituskerrojen ohjelma olisi hyvä olla kaikkien saatavilla selkokielenä. Turvallisuutta ajatellen kaikilta osallistujilta tai heidän huoltajiltaan kysytään oleelliset turvallisuuteen liittyvät tekijät, esimerkiksi osallistujan terveydentilasta. Ohjaajien tulee olla tehtäviensä tasalla ja etukäteen valmistautuneita ohjaamiseen sekä turvallisuustekijöiden tulee olla tiedossa. Liikuntaryhmän tulee olla sopivan kokoinen ja siinä tulee olla mukana riittävä määrä ohjaajia. Sisältötekijöitä ovat esimerkiksi toiminnan suunnittelu siten, että kaikki voivat taitojensa ja kykynsä mukaan osallistua toimintaan. Ohjauksen tukena käytetään esimerkiksi kuvia tai viittomia, jotta ohjeet ovat helposti kaikkien ymmärrettävissä (Rintala ym. 2021, 219-220).

Soveltavan liikunnan järjestämisestä määrää Suomessa laki. Liikuntalaisia lukee kunnan vastuulla olevan liikuntapalvelujen järjestäminen kaikille kohderyhmille sekä vuonna 2016 Suomi on ratifioinut YK:n yleissopimuksen vammaisten henkilöiden oikeuksista, jossa määritellään tasapuolinen oikeus virkistys- vapaa-aika – ja urheilutoimintaan osallistumiseen (Liikuntalaki 309/2015, 1 luku 5§, Liikuntatieteellinen seura.) Kuntien on siis huomioitava liikunta- ja vapaa-ajan toimintaa suunniteltaessa erityisryhmien tasapuolinen mahdollisuus osallistua liikuntaan. Kotikunnastaan on erityistä tukea tarvitsevan henkilön mahdollista myös hakea liikkumisen ja harrastamisen tukeksi erityispalveluita, joita myönnetään vammaislain perusteella. Erityispalveluilla tarkoitetaan mm. avustajaa, kuljetuspalveluita sekä esteettömyyden takaamista (Alanko ym. 2006, 4-5).

3.2 Osallisuus ja sen tukeminen liikunnan keinoin

Osallisuus on tunnetta yhteen kuulumisesta ja yhteensopivuudesta sekä mukaan ottamista ja mukana olemista. Se vaikuttaa ihmisen elämään, sen kulkuun sekä merkityksellisyteen, sillä osallisuus on etenkin mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämäänsä (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Toko. 2017, 3). Osallisuudella katsotaan olevan merkittävä vaikutus ihmisen kokemukselle omasta hyvinvoinnista. Heikon osallisuuden on todettu liittyvän esimerkiksi yksinäisyyteen ja masennukseen. Vahva osallisuus edistää ihmisen tunnetta turvallisuudesta ja tulevaisuuden valoisuudesta. Omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin uskomisen vahvistuvat myös osallisuuden kokemuksen myötä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020).

Liikuntaan liittyy usein sosiaalista kanssakäymistä ja sillä onkin suuri vaikutus sosiaalisiin suhteisiin, yhteisöllisyyteen, sosiaaliseen pääomaan sekä osallisuuteen. Yhdessä liikkuesssa voi tutustua uusiin ihmisiin ja aktivoida näin vuorovaikutussuhteita toisten ihmisten kanssa (Rintala ym. 2012, 25). Ihmiset sitoutuvat liikuntaan kokiesaan osallisuutta ja yhteisöllisyyttä ja täten vaara syrjäytymiseen pienenee. On tärkeää löytää keinoja soveltaa liikuntaa jokaiselle sopivaksi, jotta erityistä tukea tarvitsevat henkilöt pääsevät kokemaan osallisuutta niin soveltavan liikunnan kuin kaikille avoimen liikunnankin parissa (Korkiala 2015, 8).

Liikunta kehittää vammaisten ja pitkäaikaissairaiden osallisuutta ja inklusiota kahdella eri tavalla. Ensinnä se muuttaa muiden ihmisten suhtautumista toimintarajoitteisia henkilöitä kohtaan, mutta myös toimintarajoitteisten henkilöiden omaa suhtautumista itseensä. Oman potentiaalinsa ja kyvykkyytensä muille osoittamisen kautta henkilö voi kokea voimaantumista. Vammaisuuteen liittyvää stigmaa ja syrjintää vähentää yhdessä liikkuminen. Näin voidaan edistää tasa-arvoa ja kaikille avointa yhteiskuntaa (Sport for Development and Peace International Working Group 2008, 171).

3.3 Integraatio ja inklusio

Vammaispoliittinen keskustelu on siirtynyt vuosien saatossa vammaisten erillisestä oikeuksien tarkastelusta vammaisten oikeuksien tarkasteluun ihmisoikeuksien, kansalaisten perusoikeuksien sekä osallisuuden ja syrjimyksen näkökulmasta. Integraatiota eli yhteiskunnan rakentamista sellaiseksi, että vammaiset voivat elää siinä erottumatta muista, pidetään tärkeänä keinona elämän normaalisuuden saavuttamiseksi. Vammaisella tulee olla samat oikeudet ja velvollisuudet yhteiskunnassa. Ihmisen hyvää elämää ei kuitenkaan riitä turvaamaan pelkkä yhteiskunnassa mukana eläminen, vaan tarvitaan todellista mukaan ottamista eli inklusiota. Inklusion toteutumiseksi tarvitaan vammaisuuden hyväksymistä tiedon ja toimivien ihmissuhteiden avulla (Kaski, Manninen & Pihko, 2012, 148).

Esimerkiksi koulumaailmassa integraatio viittaa tasa-arvoiseen kohteluun ja täyteen osallistumisoikeuteen. Integraatiossa erityistä tukea tarvitseva lapsi, kuten esimerkiksi kehitysvammainen oppilas voidaan sijoittaa yleisopetuksen ryhmään, kunhan hänelle on tarjottavissa tarpeeksi yksilöllistä tukea opintojen suorittamiseksi. Integroimalla erityistä tukea tarvitseva lapsi yleisen opetuksen ryhmään, tuetaan hyväksynnän, yhteistyön ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kehittymistä. Inklusiolla puolestaan tarkoitetaan koulumaailmassa ajatusta, että kaikki oppilaat olisivat alusta alkaen samassa koulutusryhmässä, ilman erillisiä erityiskouluja tai erityisluokkia (Peda.net).

Integraatio ja inklusio ovat yleistyneet käsitteinä myös liikunnan parissa esimerkiksi Liikuntaa kaikille lapsille -hankkeen myötä. Hankkeella pyrittiin liikuntakulttuurin muutokseen, jotta erityistä tukea tarvitsevan lapsen kynnys osallistua yhteiseen liikuntatoimintaan saataisiin madallettua. Osallistumiskynnystä madaltaviksi tärkeimmiksi tekijöiksi mainittiin hankeraportissa koulutus, kohtaamiset sekä kehityskumppanuus (Saari, Rautio & Remahl 2008, 2).

Hyviä asioita liikuntaryhmien integraatiossa on se, että yhdessä leikkiminen ja liikkuminen lisää yhteisöllisyyttä. Kun lapset liikkuvat ja leikkivät yhdessä, se oppivat, että on olemassa paljon luonnollista erilaisuutta. On erilaisia tapoja kommunikoida tai tehdä asiat, on eri ihonvärejä taikka vammoja. Liikunnan ja leikin kautta syntyvät luonnollisen kohtaamiset opettavat moninaisuuden hyväksymistä. Ennakkoluulot unohtuvat leikin ja liikunnan tiimellyksessä ja yhteen kuulumisen ja mukaan ottamisen taito kehittyvät (Saari 2011, 17).

Huonoa liikuntaan liittyvässä integraatiossa voidaan ajatella olevan se, että urheilussa saattaa painottua usein taidot ja kyvyt. Monesti urheiluryhmissä vahvoilla ovat urheilullisesti taitavat henkilöt. Urheilun voidaan ajatella olevan jopa valikoinnin ja syrjäyttämisen väline (Saari 2011, 25). Myöskään isoissa ryhmissä oleminen ja liikkuminen ei ole kaikille mielekäästä, jolloin voi tuntua turvallisemmalta liikkuvia ryhmässä, jonka jäsenten toimintakyky vastaa omaa toimintakykyä. Pienemmän ryhmän rauhallisuus luo paremman alustan oppimiselle ja pienestä soveltavan liikunnan ryhmästä voikin siirtyä integroituun ryhmään, jos omat taidot ja varmuus lisääntyvät (Alanko ym. 2006, 16).

3.4 Liikuntaan osallistumiseen vaikuttavat tekijät

Liikuntaan suhtautuminen erityistä tukea tarvitsevilla henkilöillä on aivan yhtä myönteinen, kuin muullakin väestöllä, mutta liikuntaan osallistumiseen vaikuttaa monenlaiset ympäristöön ja yksilöön liittyvät tekijät, kuten vammaisuus itsessään ja sen tuomat merkittävät esteet liikkumiselle (Rintala ym. 2012, 43.) Liikuntaan osallistumiseen

vaikuttaa monesti ympäristön luomat tekijät. Fyysisiä tekijöitä ovat esteettömien liikuntapaikkojen, sopivien ja osaavien ohjaajien puute taikka mielekkään lajin puute. Usein myös tiedonpuute estää liikuntaan osallistumista ja tietoa voi tuntua hankalalta etsiä. Myös kulkeminen liikuntapaikalle voi olla hankalaa tai ei ole löytynyt sopivaa avustajaa, joka avustaisi liikunnassa tai liikuntapaikkaan siirtymisessä. Liikuntaharrastus on myös muuttunut kalliimmaksi ja kaikilla ei ole välttämättä varaa osallistua. Myös mahdolliset syrjinnän kokemukset estävät vielä tänäkin päivänä liikuntaan osallistumista, vaikka asenteiden voivaan katsoa muuttuneen positiivisemmiksi vammaisia kohtaan Itsenäisen liikunnan harrastaminen puolestaan on vammaiselle lapselle erityisen tuen tarpeen vuoksi haastavampaa, ja he eivät välttämättä leiki esimerkiksi piha-leikkejä, kuten vammattomat lapset. Lapsuusiässä opittu passiivinen elämäntapa näkyy monesti vielä nuorenaikin ja silloin on haastavampaa enää aloittaa fyysistä harrastamista (Rintala ym. 2012, 43-44).

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TEEMAT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteena oli tuottaa Porin kaupungin erityisliikunnan osastolle tietoa siitä, millaisia ajatuksia ja toiveita perheillä on soveltavan liikunnan suhteen. Saatujen vastausten perusteella soveltavaa liikuntaa, sen markkinointia sekä siitä tiedottamista voidaan kehittää erityislasten osallistumisen ja osallisuuden edistämiseksi. Kyselyn avulla myös toivon, että perheet innostuvat soveltavasta liikunnasta ja että kysely muistuttaisi heitä lasten harrastusten tukemisesta. Oma tavoitteeni työlle oli päästä mukaan kehittämistyöhön mahdollistamalla perheiden mielipiteiden selvittämisen.

Ensimmäinen keskeinen teema kyselylomakkeessa oli jo mahdollisesti olemassa olevat harrastukset, joissa perheiden lapset käyvät sekä se, mitä kautta he ovat harrastuksen löytäneet. Kysymyksen avulla selvitettiin lapsia kiinnostavia lajeja ja toimivia infokanavia. Toinen teema oli tiedotuksen toimivuus ja perheiden kokemukset tiedon etsimisestä. Lajitoiveita vielä erikseen kysymällä saatiin lasten ja perheiden äänet kuuluviin. Perheliikunta ja halukkuus osallistua oli teema, jonka tilaaja halusi mukaan,

sillä tilaajaa kiinnosti, olisiko perheliikunnalle kysyntää. Yhtenä teemana oli myös perheiden kokemus soveltavan liikunnan tärkeydestä. Mielestäni on tärkeää, että soveltavan liikunnan tarjontaa jatketaan ja kehitetään, joten halusin omaan työhöni sisällyttää osoituksen sen tärkeydestä. Integraatio ja inklusio oli myös tilaajan toivoma teema, sillä he voivat mahdollistaa myös integroidusti osallistumisen liikuntaan, jos sille on kysyntää. On tärkeää kysyä perheiden ja lasten mielipidettä siitä, kokevatko he mukavaksi osallistua yleiseen liikuntaryhmään. Selvitin myös perheiden osallistumismahdollisuuksia, sillä monesti esimerkiksi kuljetuspalveluista saatetaan tilaajan mukaan tiedottaa niukasti, joten kartoitin teeman avulla tuen tarpeita ja tiedotuksen lisäämisen tarvetta

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUTTAMINEN

Tässä opinnäytetyössä käytin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Laadin kyselylomakkeen Google Formsilla. Lomakkeen kysymykset olivat avoimia ja niihin vastattiin sanallisesti. Kyselylomake on siis verkossa ja sen linkki jaettiin Satakunnan Samdy Ry:n etusivulla ja sen jälkeen kyselyn linkki lähetettiin myös sähköpostilla Satakunnan Samdy Ry: puheenjohtajan toimesta 30 perheelle, joissa on erityislapsi tai erityislapsia. Lisäksi kyselyn linkki jaettiin heidän Facebook-sivuillaan.

5.1 Menetelmälliset lähtökohdat

Kun halutaan kokonaisvaltaista tietoa joistakin todenmukaisista ja luonnollisista tilanteista, käytetään kvalitatiivista tutkimusmenetelmää (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.) Tutkimus, jossa tutkimustulokset halutaan saada ilman tilastollisia menetelmiä, on laadullinen tutkimus. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus esittää tutkimuskysymykset lausein ja sanoin. Kun halutaan ymmärtää jotakin ilmiötä, tutkitaan sitä laadullisella tutkimuksella, jossa ilmiötä pyritään ymmärtämään syvällisesti. Aineiston keräämisen määrää on vaikea suunnitella etukäteen, sillä aineistoa tarvitaan

niin paljon, että ilmiö on mahdollista ymmärtää ja tutkimuskysymyksiin saadaan vastaus (Kananen 2014, 18-20). Ihminen sekä hänen elämänpiiriinsä liittyvät merkitykset ovat laadullisen tutkimusmenetelmän lähtökohtana (Kylmä & Juvakka 2007, 16.)

Käytin laadullista menetelmää, sillä halusin laajan käsityksen kohderyhmän ajatuksista. Niissä myös tilaajaa ajatellen erilaiset kehitysideat ja toiveet tulevat helpommin esille. Koin hyvin tarpeelliseksi sen, että lopussa oli myös kenttä, johon sai vapaasti kirjoittaa, sillä vastaajat ovat oman elämänsä asiantuntijoita ja he osaavat parhaiten kertoa sen, minkä kokevat tarpeelliseksi. Määrällinen tutkimus ei olisi sopinut omaan opinnäytetyöhöni, sillä otoskoko oli pieni ja halusin numeroiden sijaan sanallisia vastauksia vastaajien omin sanoin.

5.2 Kohderyhmä

Laadullista tutkimusta tehdessä kohteena voivat olla yksittäiset ihmiset tai erilaiset ihmisryhmät, kuten yritys tai yhteisö (Kananen 2014, 31.) Tämän opinnäytetyön kohderyhmä oli Satakunnan Samdy Ry:n jäsenenä olevat perheet, joissa on erityislapsi tai erityislapsia.

5.3 Aineiston kerääminen kyselylomakkeella ja saatekirjeen laadinta

Toteutettaessa laadullista tutkimusta, on valittavana erilaisia haastattelumuotoja, jotka klassisen jaon mukaan ovat strukturoidut, puolistrukturoidut sekä avoimet haastattelut. Kun haastateltavia henkilöitä on useita, kannattaa käyttää strukturoitua haastattelua eli esimerkiksi lomakehaastattelua, jossa kaikille haastateltaville lähetetään yhtenevät haastattelukysymykset (Metsämuuronen 2006, 114-115).

Kun tutkimus toteutetaan kyselylomakkeella, tutkimus saadaan tehtyä nopeasti ja tehokkaasti, vaikka vastaajien ja kysymyksien määrä olisikin suuri. Tätä pidetään kyselylomakkeen etuna (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 108). Toteutin opinnäytetyössäni kyselylomakkeen (LIITE1) haastattelun sijaan, sillä uskon, että kiireisessä

arjessa kyselyyn vastaaminen on helpompaa kuin haastattelun antaminen ja erillistä aikatauluista sopimista jokaisen vastaajan kanssa ei tarvita. Kyselylomakkeella saatiin myös toteutettua anonyymi vastausmahdollisuus, sillä osa kysymyksistä saattavat tuntua arkaluontoisilta.

Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää laatia saatekirje mukaan lähetettäväksi. Saatekirje toimii luottamusta herättävänä tekijänä, sillä siinä kerrotaan mistä haastattelussa on kyse, kuka sen tekee ja miksi tutkimus on tarpeellista tehdä. Saatekirjeessä on hyvä myös mainita, mitä aineistolle tapahtuu sen jälkeen, kun tutkimus on valmis, eli miten aineisto säilytetään ja hävitetään (Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto [www-sivut 2011](#)). Laadin saatekirjeen tapaisen infopakettin Google Formilla tehdyn kyselyni alkuun sekä infopaketti jaettiin kyselyn linkin ohessa Satakunnan Samdy Ry:n etusivulla sekä Facebook-sivulla.

5.4 Aineiston analysointi

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavallista on, että aineistoa kerättyä sitä voidaan analysoida samalla. Aineiston on kuitenkin oltava sellaisessa muodossa ennen varsinaista analyysia, että sen analysoiminen on mahdollista aloittaa. Analyysissä voidaan käyttää apuna esimerkiksi käsite- tai miellekarttaa suuren kokonaisuuden hahmottamiseksi (Metsämuuronen 2006, 122, 125).

Analysointi kannattaa aloittaa perehtymällä materiaaliin, jos aineisto on pieni, tutkija voi käydä sen läpi lukemalla tai kuuntelemalla. Jos aineisto puolestaan on laaja, aineistoa voi analysoida tekniikkaa apuna käyttäen. Aineisto analysoidaan kolmessa vaiheessa, jotka ovat aineiston yleismitallistaminen eli litterointi, koodaus eli tiivistämien/ hajottaminen sekä luokittelu eli kategorisointi. Litterointi on aineiston saattamista sellaiseen muotoon, jossa sitä on mahdollista tarkastella ja käsitellä. Koodauksella tarkoitetaan tiivistämistä, sillä usein laadullisen tutkimuksen aineisto on laaja. Jotta tutkimuskysymykset voidaan ratkaista aineiston avulla, on aineistosta löydettävä oleelliset tiedot, jotka vastaavat kysymyksiin. Tiedon laadullinen määrä ei saa vähentyä koodauksessa. Koodaus on analysoinnin mahdollistamista, sillä siinä pilkotaan analysoitava aineisto pienemmäksi (Kananen 2014, 101, 103, 104).

Koodauksen jälkeen luokittelussa tiivistetystä aineistosta etsitään samaa tarkoittavat käsitteet ja ne yhdistetään. Täten saadaan muodostettua loogisia kokonaisuuksia. Aineistosta voidaan määritellä, mikä aineistossa esiintyy tyypillisenä, mitä samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia siinä on tai mitkä tekijät aineistossa antavat ilmiölle selitystä (Kananen 2014, 113, 115). Oman opinnäytetyöni kohdalla tiivistin kirjallisia vastauksia kirjoittamalla niiden ydinasiat muistilapuille, jonka jälkeen jaoin muistilaput vastausten yhteneväisyyksien perusteella omiin luokkiinsa, jotka koodasin samalla koodilla. Näistä syntyivät ryhmät, joissa oli samankaltaiset vastaukset kunkin kysymyksen kohdalla. Osa vastauksista oli melko lyhyitä, joten kovin paljoa ei tarvinnut tiivistää ja analysointi oli muutenkin jouhevaa, sillä aineistokin oli pieni.

6 TULOKSET

Kyselyyni vastasi viisi perhettä, joissa on erityislapsi tai erityislapsia. Todennan saamiani tuloksia käyttämällä perheiden vastauksista suoria lainauksia, mutta käytän niitä harkiten, sillä vastausten vähäisen määrän vuoksi aineisto on pieni, enkä halua, että vastauksista voidaan tunnistaa perheitä.

6.1 Liikuntaryhmiin osallistuminen ja olemassa oleva tieto

Selvitin kyselyssä ensimmäiseksi, onko/ovatko perheessä oleva lapsi tai lapset soveltavan liikunnan tai muun liikunnan parissa ja mistä perhe on saanut tiedon kyseisestä ryhmästä tai harrastuksesta.

Yhdenkään perheen lapsi ei ole soveltavan liikunnan parissa tällä hetkellä, yksi lapsi on ollut mukana ennen Covid-19 -pandemian aiheuttamaa ryhmäliikuntaharrastusten taukoa ja liikuntaharrastuspaikkojen sulkua. Yhden perheen lapsi käy yksityistallilla ratsastamassa. Yksi perhe kertoo, että sopivaa lajia ei ole löytynyt ja se on syynä siihen, että lapsi ei ole osallisena harrastuksessa. Yksi perhe kertoo, että ovat löytäneet tietoa Pori harrastaa -julkaisusta sekä Kansalaisopiston esitteestä.

6.2 Tiedotuksen toimivuus

Kysyin perheiltä, kuinka toimivaksi he kokevat soveltavasta liikunnasta tiedottamisen ja kysyin mielipidettä tiedon etsimisen helppoudesta.

Yksi perhe oli Googlesta etsimällä löytänyt tarvitsemaansa tietoa mielestään helposti. Yksi perhe mainitsi yhteistyötahoni Satakunnan Samdy Ry:n olleen taho, josta tietoa on saanut sekä toinen perhe mainitsi Adhd-liiton. Neljä perhettä kuitenkin koki tiedon etsimisen melko haastavaksi ja kokivat myös, että tiedotusta olisi hyvä lisätä, yksi perhe pohti, että olemalla aktiivisempi, tietoa voisi kyllä löytyä. Yksi perhe toteaakin tiedottamisen lisäämisestä näin:

”Tiedotusta pitää lisätä Perheneuvolaan, kuntoutusohjaajalle, Satasairaalan lastenneurologian yksikköön ym. jossa perheet käyvät.”

6.3 Toiveet liikuntatarjonnasta

Kysyin toiveita liikuntatarjonnan ja liikuntalajien suhteen.

Yksi perhe toivoi uintia ja kaksi perhettä mainitsi toivovansa hevostoimintaa/ ratsastusta. Yhdellä perheellä oli toiveissa parkour, paddle, minigolf sekä paini. Pallopeleistä sähly mainittiin kahden perheen vastauksissa sekä yksi perhe mainitsi muitakin pallopelejä, kuten koripallon, jalkapallon sekä pesäpallon. Yleisurheilua ehdotettiin yhdessä vastauksessa. Yksi perhe toivoi, että harrastustoimintaan tulisi voida osallistua oma avustaja/ ohjaaja. Yhden perheen toive oli puolestaan lajit ja toiminnot, joista saisi vinkkejä arkielämään ja harrastuksessa toteutuisi liikkumisen ilo. Perhe oli kirjoittanut näin:

”Ehkä sellaisia ”yleispäteviä” lajeja/toimintoja, joista saisi vinkkejä myös muuhun arkielämään ja koko loppuiäksi lapselle. Pääasia lienee liikkumisen ilo, hyvä olo ja mukava porukka, uudet kaverit, hyväksytyksi tuleminen sellaisena kuin on. Ikähaitarikin voisi olla aika lavea, niin ei rajoittaisi osallistumista niin helposti ja asioita voisi tehdä taitojen ja kykyjen, ei niinkään iän mukaan.”

6.4 Perheliikuntaan osallistuminen

Kysyin perheiden mielipidettä perheliikunnasta, jonne voi osallistua perheenjäsen tai perheenjäseniä.

Kaksi perhettä vastasi haluavansa osallistua perheliikuntaan, toisessa vastauksessa mainittiin lapsen kanssa yhdessä liikkumisen tärkeys. Yhdessä vastauksessa pohdittiin perheliikuntaan osallistumisessa haasteita aiheuttavan mahdollisesti eri ikäiset ja eri tuen tarpeita omaavat lapset. Yksi perhe osallistuisi perheliikuntaan lapsen ollessa pieni ja totesi, että isompi lapsi hyötyisi ikäistensä seurasta ja kaveritaitojen opettelusta. Yksi perhe vastasi:

”Ehkä en. Liikuntaharrastus voisi olla puolueeton paikka lapselle saada hyviä kokemuksia ja tsemppistä muualtakin kuin kotoa.”

6.5 Soveltavan liikunnan ryhmien tärkeys

Kysyin perheiltä, kuinka tärkeäksi he kokevat soveltavan liikunnan ryhmät.

Kaikki vastaajat vastasivat kokevansa soveltavan liikunnan ryhmät todella tärkeiksi. Yhdessä vastauksessa mainittiin, että kaikilla on oltava mahdollisuus liikkua ilman suorituspaineita. Yksi vastaus kuvasi tärkeyttä seuraavasti:

”Erityislapset jäävät harrastusten ulkopuolelle, jos näitä ryhmiä, missä on koulutetut henkilöt ei ole. Erittäin tärkeää ja niitä voisi järjestää koulupäivien jälkeen myös koulussa, jossa tilat ovat jo suunniteltu erityislapsille.”

6.6 Integroidusti osallistuminen esimerkiksi tukihenkilön kanssa

Kysyin perheiltä, haluaisivatko he, että heidän lapsensa voisi osallistua esimerkiksi tukihenkilön kanssa integroidusti yleiseen liikuntaryhmään.

Kolme vastasivat ”kyllä”, yhdessä vastauksessa painotettiin jokaisen lapsen oikeutta osallistua. Yksi perhe ei koe, että olisi heille tarpeellinen muoto. Yksi perhe ei osannut vastata suoraan, mutta vastaukseen oli kirjoitettu seuraavanlainen pohdinta:

”Meillä ei ole ollut tukihenkilön tarvetta, en osaa tähän vastata. Mutta voisin kuvitella, että yleiseen ryhmään meno tukihenkilön kanssa olisi haastavaa/ kaikki eivät ehkä osaisi suhtautua rakentavasti (aikuisissa on paljon asenteellisuutta ja sormella osoittelua, lapset hyväksyvät kyllä monenlaiset ratkaisut.”

6.7 Mahdollisuudet osallistumiseen

Kysyin perheiltä, millaiseksi he kokevat mahdollisuutensa osallistua liikuntaryhmiin esimerkiksi kuljettamisen tai kustannusten suhteen.

Yksi perhe koki mahdollisuutensa osallistua erittäin hyväksi. Kaksi perhettä koki mahdollisuutensa myös erittäin hyväksi kuljettamisen ja kulujen suhteen, mutta yksi perhe mainitsi, että lapsi tarvitsisi avustajan, koska kokevat, että lapsi ei pärjäisi yksin. Yhdessä vastauksessa mietittiin, että kustannuspuoli on ”oma lukunsa”, jos harrastajia on perheessä useampi, yksittäisen harrastuksen ei koeta maksavan liikaa. Sama perhe on saanut kuljetukset järjestymään itse, esimerkiksi isovanhempien avulla. Yhdessä vastauksessa koettiin kustannukset suuriksi ja mietittiin harrastustoiminnan tukemista sekä harrastuksen ajankohtaa seuraavasti:

”Erityisyys tuo paljon muitakin kustannuksia, joten voisiko Me-säätiö tukea harrastamista? Kuljettaminen helpottuu, jos harrastus olisi heti koulupäivän päätteeksi. Arki on jo muutenkin raskasta.”

6.8 Toiveet

Kysyin myös perheiltä vapaasti kerrottavia toiveita ja ajatuksia lasten harrastustoiminnasta Porissa. Vastaukset olivat seuraavanlaisia:

”Tällä hetkellä tilanne on erittäin huono.”

”Tarjontaa lienee aika paljon, mutta olemme kaivanneet ”höntsäryhmiä” eli ei-suorituskeskeistä harrastelua, sitä voisi olla enemmän kaiken ikäisille ja monentasoisille enemmän, aikuisille taitaa ollakin mutta lasten harrastuksissa on liian kilpailuhenkistä ja kovasti pitää edistyä ja panostaa. Liikunnan tulisi olla mukavaa yhdessäoloa eikä ainaista kilpailua ja vertailua. Monipuolisia lajeja, liikkumaan innostaen.”

”Älkää jättäkö erityislapsia ulkopuolelle. Harrastuksiin osallistuminen on tärkeää sosiaalisille taidoille. Ohjaajat tarvitsevat koulutusta ja avustajia ryhmään voisi tulla Samkista ja fysioterapian opiskelijat voisivat myös vetää ryhmiä osana opintoja.

7 POHDINTA

Tässä osuudessa käsittelen kyselyn tuloksia suhteessa jo olemassa olevaan tietoon. Otan myös kantaa opinnäytetyöni etiikkaan, luotettavuuteen sekä reflektoin omaa työskentelyäni. Lisäksi pohdin omaa ammatillista kasvuani sekä kehittämisehdotuksia ja jatkotutkimushaasteita.

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa Porin kaupungin erityisliikunnan yksikölle tietoa erityislasten vanhempien ajatuksista, toiveista ja kokemuksesta soveltavan liikunnan tarjonnasta, jotta sitä voidaan kehittää osallisuuden lisäämiseksi. Asetin opinnäytetyölle kahdeksan kysymystä, joihin sain vastauksen avoimen kyselylomakkeen avulla.

Avoimen kyselylomakkeen avulla selvitin perheiden kokemuksia soveltavasta liikunnasta Porissa. Avoimien kysymyksien avulla perheet saivat kuvata juuri omaa tilannettaan omin sanoin. Kyselylomakkeen ollessa anonyymi, vastaamiseen ei vaikuttanut pelko tunnistettavuudesta.

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvitin, ovatko perheiden lapset jonkin soveltavan liikunnan tai muun liikunnan parissa ja mistä perhe on saanut tiedon kyseisistä ryhmistä. Vastaukset olivat melko yhtenäisiä, yhdenkään perheen lapsi ei ollut mukana soveltavan liikunnan ryhmässä kyselyn hetkellä. Yhden perheen lapsi harrasti ratsastusta yksityistallilla ja yhden perheen lapsi oli ollut mukana liikuntaryhmässä, mutta kyselyni aikana vallitsi Covid-19 -pandemia sekä sen aiheuttamat erilaiset sulut, jotka vaikuttivat liikuntaharrastuksiin ja tämä mainittiin syyksi, että lapsi ei kyselyn hetkellä ollut osallisena. Tietoa liikuntaryhmistä oli yksi perhe saanut Pori harrastaa -julkaisusta sekä kansalaisopiston esitteestä.

Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitinkin perheiden kokemuksia tiedon etsimisestä sekä soveltavasta liikunnasta tiedottamisesta Porissa. Vain yksi perhe vastasi, että tietoa löytyy helposti Googlesta. Toinen perhe mainitsi, ettei tiedotus ole kovin aktiivista, mutta pohti myös, että olemalla itse aktiivisempi, tietoa voisi löytyä. Erilaisilta tahoilta oli löytynyt tietoa, mutta tiedon löytäminen itsenäisesti koettiin silti haastavaksi. Yhdessä vastauksessa annettiin monia hyviä tahoja, joissa mainostusta voisi lisätä. Tiedotus voisi vastausten perusteella olla aktiivisempaa ja erilaisten tahojen välinen yhteistyö olisi selkeästi toimiva tapa levittää tietoa.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä kysyin perheiden toiveita liikuntatarjonnasta ja lajeista. Ratsastus ja hevostoiminta mainittiin kahdessa vastauksessa, kuten sähkökin. Pallopelit, uinti ja yleisurheilu mainittiin myös. Melko perinteiset ja helposti järjestettävät lajit tulivat ilmi useimmissa vastauksissa. Yhdessä vastauksessa puolestaan tuli esiin parkour, paddle, paini sekä minigolf sekä yhdessä vastauksessa todettiin, että lajilla ei ole niin väliä, kunhan lapsi pääsee kokemaan liikunnan ja osallistumisen iloa.

Neljännessä tutkimuskysymyksessä kartoitin perheiden kiinnostusta perheliikuntaan. Kaksi perhettä kokivat mielekkääksi perheliikuntaan osallistumisen sekä yksi perhe pohti, että nuoremman lapsen kanssa se voisi olla sopiva muoto. Kaksi vastasivat ehkä, toinen perhe koki, että lapsen olisi hyvä saada muualtakin kuin kotoa hyviä kokemuksia ja tukea ja toinen perhe koki hankalaksi useamman lapsen perheessä lasten eri iät ja tuen tarpeet. Perheliikuntaa voisi siis vastausten perusteella järjestää, mutta siitä tiedottaminen olisi todella tärkeää, sillä ”ehkä” vastanneet perheet voisivat päättää

saamansa tiedon perusteella, haluaisivatko kokeilla ja vastaisiko perheliikunta heidän tarpeisiinsa.

Viides tutkimuskysymys koski sitä, kuinka tärkeäksi perheet kokevat soveltavan liikunnan ryhmät ja vastaukset olivat yhtenevät. Kaikki kokivat erittäin tärkeiksi soveltavan liikunnan ryhmät ja vastauksia perusteltiin muun muassa sillä, että kaikilla tulee olla mahdollisuus osallistua liikuntaan ilman suorituspaineita. Yhdessä vastauksessa koulutetut henkilöt soveltavan liikunnan ryhmissä mainittiin tärkeiksi. Soveltavan liikunnan ryhmät voidaan siis katsoa olevan tärkeitä jatkossakin.

Kuudennessa tutkimuskysymyksessä kysyin perheiltä halua osallistua integroidusti yleiseen liikunnan ryhmään esimerkiksi tukihenkilön kanssa. Kolme perhettä vastasivat kyllä, yhdessä perusteltiin myös, että jokaisella lapsella tulisi olla oikeus osallistua. Yksi perhe vastasi, ettei ole heille tarpeellinen muoto ja yhdessä perheessä pelättiin muiden suhtautumista. Suurin osa olisi siis valmis kokeilemaan osallistumista yhteiseen ryhmään eli integraation voidaan ajatella olevan vaihtoehto soveltavan liikunnan järjestämisessä.

Seitsemännessä tutkimuskysymyksessä kysyin perheiden osallistumismahdollisuuksia esimerkiksi kustannuksia ja kyydityksiä ajatellen. Neljässä vastauksessa koettiin kyytien järjestämisen onnistuvan. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että mukaan pitäisi saada avustaja. Kahdessa vastauksessa pohdittiin kustannusten aiheuttavan haasteita sekä yhdessä toivottiin ajankohdan olevan heti koulun jälkeen, sillä arki koettiin muutenkin raskaaksi. Osallistumismahdollisuudet olivat melko hyvät, kustannuspuoli tulee varmasti esiin lapsien harrastusten parissa aina, mutta mahdollinen avustajan tarve tai rankka arki voivat vaikeuttaa harrastuksiin osallistumista entisestään.

Vertailtaessa vastauksia aiemmin työssäni mainitsemiin osallistumiseen vaikuttaviin tekijöihin, niissä voi huomata paljon samankaltaisuutta. Mielekkään lajin puute, avustajan tarve, liikuntaharrastusten kustannukset, pelko syrjimisestä sekä tiedon puute tulivat kaikki ilmi omassa aineistossani sekä Rintalan, Huovisen ja Niemelän tekstissä.

7.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan pelisääntöjä, jotka ovat yleisesti sovittuja ja suhteessa tutkimuksen kohteeseen, kollegoihin, toimeksiantajiin sekä suureen yleisöön. Tutkimusta tehdessään tutkijoiden on noudatettava eettisesti kestäviä tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmiä. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkijan on perustettava tutkimukseensa tarvitsemansa tiedonhankinta oman alan tieteellisen kirjallisuuden tuntemukseen sekä muihin asianmukaisiin tietolähteisiin, havaintoihin ja oman tutkimuksen analysointiin (Vilkkä 2015, 41-42).

Hyviä käytäntöjä noudattaessa tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida huolellisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Lähdeviitteiden avulla tulee osoittaa muilta tutkijoilta lainatut tiedot. Omat ja muiden tutkijoiden saavutukset tulee myös esittää oikeassa valossa. Tutkijan tulee tuoda esille käyttämänsä tiedon juuret tekstissä ja lähdeviitteissä (Vilkkä 2014, 41-42). Kvalitatiivisen tutkimuksen raporteissa on usein esitettyä suoria lainauksia esimerkiksi haastattelutekstistä. Tällä pyritään varmistamaan tutkimuksen luotettavuus ja lukijalle tarjoutuu mahdollisuus pohtia aineiston keruun polkua (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 198).

Tehdessäni tätä opinnäytetyötä, pyrin käyttämään mahdollisimman laajasti ja monipuolisesti eri lähteitä. Valitettavasti vastaavanlaisia tutkimuksia en löytänyt ja osa käyttämästäni lähteistä on melko vanhoja, sillä opinnäytetyötäni hyödyttäviä lähteitä ei kaikkia löytynyt uudempina versioina. Esitin jokaista tutkimustulosta analysoidesani yhden vastauksen suoralla lainauksella, sillä koin niiden sisällön esittävän tärkeitä vastauksia tutkimuskysymyksiin. Lähdeviitteet olen esittänyt huolellisesti ja lähteiden sisältöä ei ole muutettu, mutta olen esittänyt ne omin sanoin kopioimatta suoraan.

Saatekirjeen tapaisessa kyselylomakkeen alussa olevassa infopakettissa pyrin tuomaan esille sen, että tutkimukseen vastaaminen tapahtuu anonymisti ja tulosten esittäminen tapahtuu yksityisyyden suoja kunnioittaminen ja vastauksista ei voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen uskottavuutta voidaan arvioida uskottavuuden, siirrettävyyden, riippuvuuden sekä vahvistettavuuden avulla. Uskottavuudessa arvioidaan tutkimuksen tulosten kuvauksen tarkkuutta sekä analyysin teon vaiheita. Siirrettävyys viittaa siihen, missä määrin tulokset olisi mahdollista siirtää toisenlaiseen kontekstiin eli tutkimusympäristöön. Tärkeä luotettavuuskysymys yleisesti tutkimuksessa on, miten aineiston ja tulosten suhde on kuvattu. Tutkijan on kuvattava analyysiaan mahdollisimman tarkasti. Tutkimuskontekstin, osallistujien valinnan sekä aineiston keruun ja analyysin tarkka kuvaus lisäävät luotettavuutta (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2017, 198).

Omassa opinnäytetyössäni koen, että luotettavuutta heikentää tutkimuskyselyyn vastanneiden vähäisyys ja aineiston pienuus, sillä otanta on pieni ja tulokset ovat nyt analysoitu viiden vastauksen perusteella. Uskon myös, että haastatteleamalla olisin saanut vielä laajempia ja tarkempia vastauksia. Koen, että vastaukset ovat kuitenkin kattavia ja rehellisiä. Vastausten pääpiirteet olivat samankaltaisia, kuin mitä ennalta odotin teoriaosuutta kirjoittaessani löytämäni tekstin perusteella, esimerkiksi kulujen pystyi olettaa olevan hankaloittava tekijä soveltavaan liikuntaan osallistumisessa.

Toin kyselylomakkeen alussa olevassa infopakettissa esille, että kunnioitan vastaajien yksityisyyttä, enkä julkaise vastauksia, joista yksittäiset henkilöt voisi tunnistaa. Saamani vastaukset hävitän poistamalla kyselyn opinnäytetyöni valmistuttua. Kysely on verkossa, joten toisen eivät pääse näkemään kyselyn vastauksia vastatessaan, eikä ulkopuoliset pääse tarkastelemaan vastauksia, sillä Google Forms vaatii salasanan.

7.4 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Aloitin opinnäytetyöni tekemisen loppuvuodesta 2020. Halusin aiheekseni itselle tärkeän aiheen eli osallisuuden, mutta halusin tarkastella osallisuuden näkökulmaa liikunnan kautta, sillä minulla on siitä työkokemusta, mutta koen myös liikunnan olevan ihmisen hyvinvoinnin kannalta merkittävä tekijä. Aiheen valintaa helpotti se, että työskentelin Porin kaupungin soveltavan liikunnan ryhmissä ja he tarjoutuivat

opinnäytetyöni tilaajiksi. He kokivat työni tarpeelliseksi, sillä soveltava liikunta jää usein melko pienelle huomiolle.

Tapasin jo vuoden 2020 alussa yhteistyötahoni edustajan, Porin kaupungin erityisliikunnan ohjaajan, jonka kanssa kävimme hieman läpi kyselyssä selvitettäviä asioita. Kävimme vielä lopulliset kysymykset läpi ennen kyselyn lähettämistä. Teoriaosuutta aloin koota 2020 vuoden syksyllä. Lähteitä koen, että oli tarjolla melko niukasti ja tieto oli monessa lähteessä samankaltaista. Tutkimuksia aiheesta oli myös melko niukasti, eikä mikään tutkimus vastannut omaa suunniteltua tutkimustani. Koen kuitenkin saaneeni tarpeellisen teorian tiedon opinnäytetyöhöni. Aineistonkeruu onnistui vaivattomasti Satakunnan Samdy Ry:n kanssa yhteistyössä, mutta vastausten määrä jäi niukaksi, vaikka kyselyni linkkiä jaettiin uudestaan. Koen kuitenkin, että saamani vastaukset olivat laajoja ja rehellisiä ja sain niistä tarvittavaa tietoa. Mietin, että kyselyn olisi voinut lähettää toisellekin taholle aineiston laajentamiseksi, mutta olen tyytyväinen saamiini kattaviin vastauksiin.

Teoriaosuutta kirjoittaessani pohdin paljon osallisuutta ja sen merkitystä. Osallisuuden kokeminen ei ole itsestään selvää, vaikka sen kuuluisi kuulua kaikille. Olen onnellinen siitä, että on olemassa soveltavan liikunnan ryhmiä ja olen onnellinen etenkin siitä, että pääsin tekemään oman osuuteni osallisuuden edistämiseksi. Vastauksissa kävi ilmi, että soveltavan liikunnan ryhmän nähdään tarpeellisina ja halukkaita osallistujia oli vastaajista kaikissa perheissä.

7.5 Ammatillisen kasvun pohdinta

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi erityislasten osallisuuden vahvistamisen soveltavaa liikuntaa kehittämällä, sillä osallisuus ja sen tukeminen on itselleni tärkeä, mutta osittain vieraaksi jäänyt arvo. Minulla on myös käytännön kokemusta erityislasten ohjauksesta soveltavan liikunnan ryhmissä työskentelyn kautta, joten koen opinnäytetyöhöni etsimäni teorian tukevan aiempaa osaamistani liikunnanohjauksessa sekä myös muussa ohjaustyössä. Uskon myös, että osallisuuden kokemisesta saamani uusi tieto sekä sen tärkeyden selkeytyminen auttavat minua tulevaisuudessa sosionomin työssä kaikenikäisten asiakkaiden kanssa, sillä yksi tärkeimpiä sosionomin työnkuvia on

osallisuuden ja sen kokemisen vahvistaminen. Opin myös, että osallisuus ja sen kokeminen ei myöskään ole kaikille itsestään selvää ja sain lisää työkaluja osallisuuden vahvistamiseksi. Myös tuen tarpeista saamani tieto sekä tieto niihin vastaamisesta antoi minulle työkaluja sosionomin työhön. Vaikken sosionomin työssä ohjaisi suoranaisesti liikuntaa, tulee minulle vastaan muita ohjaus- ja ohjeenantotilaisuuksia. Koen, että on tärkeää ymmärtää eri tuen tarpeita, jotta osaan paremmin ohjata erilaisia tuen tarpeita omaavia henkilöitä.

Opinnäytetyötäni tehdessä minulla oli kaksi yhteistyötahoa ja koen oppineeni viestintää sekä yhteistoimintaa. Satakunnan Samdy Ry: oli itselle vieraampi yhdistys ja koen, että minulle on tulevassa sosionomin työssä tärkeää tuntea erilaisia paikallisia tahoja, joihin voin olla yhteydessä esimerkiksi tuen tarpeessa olevan asiakkaan kanssa. Myös mielipiteiden, kehittämiskohteiden sekä toiveiden kysyminen kohderyhmään kuuluvilta henkilöiltä toi itselleni tietynlaista kokemusta siitä, että voin olla itsekin mukana vaikuttamassa asioihin sekä edistää niihin vaikuttamista omalta osaltani. Saan varmasti tästä kokemuksesta jatkossa tulevaan työhöni sosionomina eväitä kehittämistyössä mukana olemiseen.

Minulle oli myös uutta erilaiset kirjoittamisprosessin vaiheet sekä lähteiden kriittinen tarkastelu ja olennaisen tiedon valitseminen. Opin paljon tutkimuksen tekemisestä ja tiedon etsimisestä ja rajaamisesta. Opinnäytetyön suunnitelman tekeminen oli itselle hankalaa, sillä olen ennen tehnyt kirjalliset työt suunnittelematta ennakkoon. Koen, että oli tärkeää oppia suunnitelman tekemistä etukäteen, etenkin mahdollisia isompia projekteja ajatellen.

7.6 Kehittämiskohteet ja jatkotutkimushaasteet

Uskon, että Porin kaupunki voi opinnäytetyöni avulla kehittää soveltavan liikunnan tarjontaa sekä sen markkinointia ja koen tutkimukseni tulosten perustelevan hyvin soveltavan liikunnan tärkeyttä. Tiedon saanti koettiin haasteelliseksi ja uskon, että jo sitä kehittämällä saadaan lisää osallistujia soveltavan liikunnan pariin.

Toivon, että jatkossa aiheesta tehdään lisää tutkimuksia niin yleisesti soveltavasta liikunnasta ja osallisuudesta, kuin Porinkin tilanteesta. Esimerkiksi vuoden päästä olisi mielenkiintoista selvittää, onko mahdolliset kehitystyöt tuoneet lisää osallistujia ja parantanut osallisuutta. Myös osallisuuden kokemisesta soveltavassa liikunnassa ei löytynyt tutkimustietoa, olisi mielenkiintoista tietää, kuinka vahvaa osallisuutta soveltavan liikunnan ryhmissä koetaan. Koen, että haastattelu olisi voinut olla kyselylomaketta parempi tapa kerätä aiheesta ainestoa, sillä haastattelussa pääsee esittämään täydentäviä kysymyksiä aiheesta. Kyselylomakkeeseen vastaaminen saattaa myös unohtua helposti tai se saatetaan kokea hankalaksi.

Mahdollisena jatkotutkimushaasteena voisi olla esimerkiksi eri kaupunkien ja kuntien välisten osallisuuteen liittyvien tekijöiden selvittäminen.

LÄHTEET

Alanko, R., Remahl, V. & Saari, A. 2004. Ota minut mukaan: Erityistukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa. Frenckellin kirjapaino Oy.

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Vastapaino: Riika.

Autismiliiton www-sivut. Viitattu 03.11.2020.

<https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo>

Erityisperheet.fi www-sivut. Viitattu 03.11.2020.

<https://www.erityisperheet.fi/tietoa-sivustosta/>

Hakala L., Hyrkkö P., Manninen P., Oesch H., Salo M. & Siikanen M. 2001. Jaettu ilo autistisen lapsen vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin kehittäminen. Somero: Sälökarin Kirjapaino Oy.

Helsingin perheentuen www-sivut. Viitattu 03.11.2020.

<https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/0-1-vuotiaat/vauvan-kehitys/erityislapsel/>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Ikonen. O. 1999. Autismi – teoriasta käytäntöön. Jyväskylä: Atena 1998.

Ikonen, T., Karjala, M., Kortelainen, S., Mäkelä, M., Nevalainen, M., Oksala, L., Ruusuvoori, S., Roponen, T., Salmi K. & Suvanto, E. 2015. Autismikäsikirja 2.0. Lahti: Painotalo Plus Digital Oy.

<https://www.eteva.fi/globalassets/tiedostot/tiedostot---eteva/oppaat-ja-julkaisut/autismikasikirja-2.0.pdf>

Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Toko, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Suomen yliopistopaino oy: Jyväskylä.

Kankkunen, P., Vehviläinen-Julkunen K. 2017. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2021. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kehitysvammaliiton www-sivut, viitattu 04.04.2021.

<https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/>

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Juva: PS-kustannus.

Korkiala, T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta: selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Helsinki: Unigrafia Oy.

https://kuntoutussaatio.fi/files/2130/Liikunta_ja_osallisuus_tyoseloste_50.pdf

Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto www-sivut. 2011. Potilaskyselyaineiston kokoaminen. Viitattu 10.02.2021. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/postikysely/postikysely.html#muistilistat>

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Liiku:n www-sivut. Viitattu 20.11.2020.

<https://www.liiku.fi/kouluille-ja-oppilaitoksille/koulupaivanaikana/opettajille/erityisliikunta/>

Liikuntalaki 10.04.2015/390 muutoksineen.

Liikuntatieteellisen seuran www-sivut. Viitattu 20.11.2020.

<https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta/lainsaadanto.html>

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamisesta liiketoimintaan. 2009. Helsinki: WSOYpro.

Peda.net:n www-sivut. Viitattu 20.11.2020.

<https://peda.net/rauma/tjeth/k%C3%A4sitteit%C3%A4/jji/ijil>

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä S. 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint Oy.

Saari A. 2011. Inklusion nostet ja esteet liikuntakulttuurissa. Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen päivätoiminta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Saari A., Rautio S. & Remahl, V. 2008. Kohtaamisia lasten liikunnassa, Liikuntaa kaikille lapsille –hanke 2002-2008. Oulu: Kalevaprint.

Sport for Development and Peace International Working Group. 2008. Harnessing the Power of Sport for Development and Peace: Recommendations to Governments. Viitattu 27.01.2021.

https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/rtp_sdp_iwg_harnessing_the_power_of_sport_for_development_and_peace.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2020. Viitattu 03.11.2020.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Terveyskirjaston www-sivut. Viitattu 03.11.2020.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00355

Tukiliiton www-sivut. Viitattu 03.11.2020.

<https://www.tukiliitto.fi/tietoa-kehitysvammasta/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta www-sivut. 2012. Viitattu 05.04.2021.

<https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Soveltava liikunta

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Teen oman opinnäytetyöni Porin kaupungin liikuntayksikölle. Opinnäytetyön tarkoitus on kerätä tietoa soveltavaan liikuntaan liittyvistä kokemuksista sekä toiveista kaupungin liikuntayksikölle. Tavoitteena on kehittää soveltavan liikunnan tarjontaa ja osallistumismahdollisuuksia sekä kerätä toiveita.

Toteutan opinnäytetyöni kyselylomakkeella, johon ystävällisesti pyytäisin teitä vastaamaan. Toivoisin, että vastaisitte mahdollisimman monipuolisesti mielipiteenne mukaan sekä ottaisitte lapsenne mukaan kertomaan omia toiveitaan ja mahdollisia kokemuksiaan. Vapaaseen kenttään saa lisätä omia toiveitaan ja ajatuksiaan Porin kaupungin harrastustarjonnasta erityislapsille.

Noudatan kyselyni toteuttamisessa salassapitovelvollisuutta ja kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Vastaaminen on vapaaehtoista ja kyselyyn vastataan nimettömästi, eikä opinnäytetyössäni mainita asioita, joista yksittäisiä henkilöitä voisi tunnistaa.

1. Onko lapsenne mukana soveltavan liikunnan ryhmässä tai muussa liikuntatoiminnassa? Jos on, missä? Mistä saitte tiedon ryhmästä?

2. Kuinka toimivaksi koette soveltavan liikunnan tiedotuksen Porissa ja onko tietoa mielestänne helppoa etsiä ja löytää?

3. Millaista liikuntatarjontaa toivoisitte tai mitä lajeja haluaisitte sovelta-
vaan liikuntaan?

4. Haluaisitteko osallistua perheliikuntaan, jonne mukaan voi tulla perheenjäsen tai perheenjäseniä?

5. Kuinka tärkeäksi koette soveltavan liikunnan ryhmät?

6. Haluaisitteko lapsenne voivan osallistua integroidusti yleiseen liikuntaryhmään esimerkiksi tukihenkilön kanssa?

7. Millaisiksi arvioitte mahdollisuutenne osallistaa lapsenne liikuntaryhmiin? (Esimerkiksi kuljettamisen tai kustannusten perusteella)

8. Muita ajatuksia ja toiveita lasten liikuntaharrastuksiin liittyen.
