

”Enemminki ois myötämielinen, ku kaikkeen aina et ei ei”

Vanhempien käsityksiä lastensa liikkumisesta

Pro gradu -tutkielma

Kira Junna

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajakoulutus

Lapin yliopisto

2017

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: ”Ennemminki ois myötämielinen, ku kaikkeen aina et ei ei”- Vanhempien käsityksiä lastensa liikkumisesta

Tekija: Junna, Kira

Koulutusohjelma/oppiaine: Luokanopettajakoulutus

Työn laji: Työn laji: Pro gradu -työ X Laudaturtyö __ Lisensiaatintyö __

Sivumäärä:

Vuosi: 2017

Tiivistelmä:

Tutkielmani tavoitteena oli saada selville vanhempien käsityksiä lastensa liikkumisesta. Lisäksi halusin selvittää motivoiko vanhempi lapsiaan liikkumaan, ja miten perhe harrastaa liikuntaa niin yhdessä kuin yksilöinä.

Tutkimukseen osallistui neljä vanhempaa. Fenomenografia oli tutkimuksen metodologinen lähestymistapa. Tutkittavien vanhempien käsitykset olivat kiinnostuksen kohteena. Puolistrukturoidut teemahaastattelut olivat tutkielmani aineisto, jonka analysoin fenomenografisella otteella.

Tutkimustulosten mukaan lasten liikkumiseen ei vaikuttanut se, oliko vanhemmalla itsellään ohjattua harrastustoimintaa vai ei. Kaikki tutkimukseen osallistuneiden vanhempien lapset liikkuivat, suurin osa lapsista osallistui myös harrastustoimintaan. Tämän tutkimuksen perusteella voidaankin sanoa, että lasten liikkumiseen vaikuttaa positiivinen liikuntailmapiiri, joka oli kaikissa haastateltavien perheissä. Kaikki vanhemmat kokivat liikunnan tärkeäksi ilmiöksi. Kaikki vanhemmat liikkuivat jotenkin, ja kaikki perheet liikkuivat myös yhdessä perheen kanssa.

Avainsanat: liikunta, liikuntamotivaatio, lapsi, vanhempi, fenomenografia, käsitykset

Sisällys

1. Johdanto.....	5
2. Liikunnan merkitys kasvavalle lapselle	6
2.1 Liikunta lapsen psykologisessa kehityksessä.....	6
2.2 Liikunta lapsen fyysisessä kehityksessä	11
3. Liikuntaan liittyvä arvomaailma perheissä.....	17
3.1 Perheen määritelmä	17
3.2 Perheliikunnan merkitys	18
3.3 Perheliikunta ja siihen liittyvät asenteet	21
4. Liikuntamotivaatio lapsen liikunnan tukemisessa	25
4.1 Motivaatio	25
4.2 Liikuntamotivaatio.....	26
5. Tutkimuksen toteutus	30
5.1 Tutkimuksen tarkoitus, tutkimusongelmat ja metodologia.....	30
5.3 Aineiston keruu ja tutkimukseen osallistuneet henkilöt	34
5.4 Tutkimusaineiston analysointi.....	36
5.5 Luotettavuus ja eettisyys.....	41
6 Tulokset.....	42
6.1 Vanhempien käsityksiä lastensa liikkumisesta	42
6.1.1 Lapsen fyysinen kehitys.....	42
6.1.2 Lapsen psyykkinen ja kognitiivinen kehitys	45
6.1.3 Lapsen sosiaalinen kehitys.....	46
6.2 Perheen liikuntatottumukset	48
6.2.1 Vanhempien ja lasten liikuntamäärät ja -tavat	48
6.2.2 Perheen yhteiset liikuntatottumukset.....	51
6.2.3 Arvojen ja asenteiden näkyminen perheen liikuntatottumuksissa	54
6.3 Vanhempien motivoinnin vaikutus lasten liikkumiseen	56
6.3.1 Vanhempi lapsensa motivoijana.....	56
6.3.2 Syyt lasten liikkumiselle vanhempien mukaan	57
6.3.3 Vanhempi lapsensa liikunnan mahdollistajana	60

7. Pohdinta.....	64
Lähteet.....	69
Litteet	76

1. Johdanto

Olen valinnut pro gradu -tutkielmani aiheeksi vanhempien vaikutuksen lastensa liikkumiseen. Aiheen valintaan vaikutti se, että lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Usein vanhemmat saattavat tietämättään vahingoittaa lapsensa kehitystä kieltämällä liikkumisen, esimerkiksi vedoten sen vaarallisuuteen, pieniin sisätiloihin tai milloin mihinkin. Lapselle on tärkeä antaa mahdollisuus oppia arvioimaan ja hallitsemaan liikkumiseen liittyviä riskejä sen sijaan, että häneltä kielletään asioita liialliseen turvallisuushakuisuuteen vedoten (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016:21, 21).

Lähipiirissäni oli pieni taapero, jonka liikkumista rajoitettiin hyvin vahvasti vedoten erilaisiin vaaratekijöihin. Pohdin tätä rajoitusten asettamista, ja se herätti minussa mielenkiinnon tälle tutkielmalle. On hyvin mahdollista, että juuri ne lapset joilta rajoitetaan fyysisiä liikunnallisia toimintoja liian paljon, eivät kehity esimerkiksi motorisesti ja näin ovat kömpelömpiä ja tapaturma-alttiimpia. Suomessa tapahtuu vuosittain noin 350 000 liikuntatapaturmaa, näistä suurin osa lapsille ja nuorille. Lasten alhainen fyysisen aktiivisuuden määrä ja siitä johtuvat heikot motoriset taidot ovat yksi syy näille tapaturmille (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016: 21, 20).

On tärkeää, että vanhemmat voivat toimia oman lapsensa liikunnan motivaatiota tukevinä henkilöinä. Lapsen fyysinen aktiivisuus tukee kasvua, oppimista ja kokonaisvaltaista kehitystä. Riittävä liikkuminen on lapselle yhtä tärkeää kuin terveellinen ravinto ja hyvät unet. Lapsuuden monipuolinen liikunta on korvaamattoman tärkeää ja se kantaa hedelmää koko aikuisuuden läpi.

Nykyään useat lapset liikkuvat vähemmän kuin aiemmin, joten on tärkeää, että vanhemmat tiedostavat asenteidensa ja oman esimerkin vaikutuksen lastensa liikkumiseen ja hyvinvointiin. Usein me aikuiset näemme liikunnan rajoittuneesti, eri lajien harrastamisena, mutta lapset näkevät liikkumisen mahdollisuudet kaikkialla. Vanhempien, isovanhempien, lastentarhaopettajien ja opettajien tulee antaa lasten riehua, sillä on osa päivittäistä liikunta-annosta. Kun perheen jäsenet liikkuvat yhdessä, he

saavat toisiltaan jakamatonta huomiota. Yhteenkuuluvuuden tunne ja perheen välinen vuorovaikutus voivat kohentua perheen harrastaessa liikuntaa yhdessä. (Arvonen, 2007, 7.) Liikunnalla on myös merkittävä vaikutus terveyteen, sillä sydämen ja keuhkojen toimintakyky alkaa kehittyä jo lapsuudessa (Seppänen, Aalto, Tapio, 2010, 38).

Tutkielmani teoreettisessa osuudessa käsittelen liikunnan merkitystä kasvavalle lapselle sekä sitä, miten, liikunta vaikuttaa lasten kehitykseen psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Käsittelen myös liikuntaan liittyvää arvomaailmaa perheissä sekä liikuntamotivaatiota.

Empiirisessä osuudessa tutkin teemahaastattelujen avulla vanhempien käsityksiä lastensa liikkumisesta, sekä perheen liikuntatottumuksista. Kiinnostuksen kohteena ovat myös vanhempien käsitykset siitä, miten he liikkuvat perheenä yhdessä ja, kuinka vanhemmat motivoivat lapsiaan liikumaan.

2. Liikunnan merkitys kasvavalle lapselle

2.1 Liikunta lapsen psykologisessa kehityksessä

Yksi dramaattisimmista ja nopeimmista asioista ihmisyksilön kehityksessä on vastasyntyneen vauvan rajallinen liikevalikoiman kehittyminen 2 – 3 -vuotiaan taaperon monipuoliseen liikkumiseen. Tämä varhaislapsuuden motorinen kehitys on alkanut entistä enemmän kiinnostaa tutkijoita. (Tiusanen- Siren, 2008, 87.)

Aiempien tietojen valossa lapset kehittivät motorisia taitojaan omia aikojaan, eikä niillä nähty olevan yhteyttä ympäristön tai muiden ihmisten kanssa. Merkittävät kehitysteoreetikot etsivät siirtymien ja muutosten syitä kahdesta laajasti hyväksytystä suunnasta, jossa korostuvat käyttäytymistä edeltävät tekijät. Toinen pääsuuntaus näki motoriset kehitysmuutokset hermoston kypsymisenä. Ajateltiin, että esimerkiksi hyppääminen tai tarttuminen tulivat esiin kypsymisen johdosta. Ympäristö saattoi mahdollisesti tukea näitä taitoja, mutta ei muuttanut niitä merkittäväällä tavalla. Liikkeiden ja toiminnan monimutkaistuminen oli tämän ajattelutavan mukaan tulosta tärkeimpien aivokeskusten osallisuudesta. (Tiusanen- Siren, 2008, 87.)

Toiseen pääsuuntaukseen, joka kehittyi myöhemmin, kuuluivat kognitiiviset selitysmallit. Nämä selitysmallit korostivat vielä korkeampien käyttäytymissuunnitelmien tai -ohjelmien muodostumista. Edellä kuvattuja selitysmalleja on kritisoitu siitä, että ne yhtäläistävät käyttäytymisen etukäteissuunnitelmat tai ohjelmat ja itse arkikäyttämisen. Kypsymis- ja kognitiiviset mallit kuuluvat rakenne- tai kykymalleihin, jotka jättävät ulkopuolelleen toimintoihin liittyvää informaatiota. Näitä ovat muun muassa toimijoiden fysiologinen tila, tunteet ja toiminnan ulkopuoliset tekijät. (Tiusanen- Siren, 2008, 88.)

Nykyaikainen motorisen kehityksen tutkimus on laajentanut käsityksiä liikkeistä ja liikkumisesta. Yksi uusi näkökulma on ollut kytkä toiminnan teoria tutkimusten viitekehykseen. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimusta on enenevässä määrin alettu toteuttamaan arkielämän luonnollisissa tilanteissa. (Tiusanen- Siren, 2008, 88.) Tutkijat

ovat tarkastelleet lasten toimijuutta viime vuosikymmenien aikana runsaasti. Tässä muutoksessa on korostettu, että lapset tulisi nähdä kompetentteina sosiaalisina toimijoina. Toimijuuden käsitteen avulla sosiaalitieteissä on pyritty käsitteellistämään lasten sosiaalisia suhteita. Lapset tunnustetaan merkittäviksi osallisiksi sosiaalisissa konteksteissa tiettyjen toimintojensa ja kykyjensä kautta. Toimijuuden näkökulman kautta voidaan erottaa kaksi erilaista teoreettista lähestymistapaa. Toinen on sellainen, jossa lapsen toimijuus määritellään asettamalla lapset heidän omiin konteksteihinsa, tällöin lapsia tarkastellaan mikrotasolla eli keskeistä on vertaisvuorovaikutus. Toisen lähestymistavan mukaan, lapset ovat osa laajempaa makrotason sosiaalista kokonaisuutta, tällöin ollaan kiinnostuneita siitä, miten heidän toimijuuttaan kielletään. (Vandenbroeck & Bouverne- De Bie, 2010, 17).

Sosiaalisen kontekstin mukaan ottaminen motoriseen kehitykseen on keskittänyt painopistettä pois yksipuolisesta kypsyamisajattelusta. Motorisilla toiminnoilla on sisäinen organismiin liittyvä asiayhteys ja ulkoinen ympäristöön liittyvä asiayhteys. Ulkoiseen asiayhteyteen kuuluvat toiminta ja paikka, ja siihen kuuluvat myös yksilön menneisyys, muisti ja tulevaisuus. Esimerkiksi menneisyyteen voi kuulua äidin tai isän liikuntahistoria, tulevaisuuteen taas heidän toiveensa ja haaveensa lapsen varalle. (2008, 88.)

Liikunnallinen kasvuympäristö tarjoaa tärkeän oppimisväylän. Liikunnan avulla opitaan liikkumaan, ja samalla opitaan sitä, millainen itse on liikkujana, sekä opitaan uusia taitoja liikunnan avulla. Uusissa tutkimuksissa on saatu selville se, että liikunnasta on tukea myös akateemisten tietojen ja taitojen oppimisessa. Tietoyhteiskunnassa oppimisen ja osaamisen merkitys korostuu ja oppimisella sekä koulutuksella on kasvava rooli myös silloin, kun perustellaan liikunnan yhteiskunnallista merkitystä. Liikunnan ja oppimisen välisten yhteyksien tutkimus on lisääntynyt viime vuosina huomattavasti. (Kantomaa 2013, 13.)

Pönkön ja Sääkslahden mukaan (2013, 464) lapsen kognitiivisia taitoja muokkaa aktiivinen ja vuorovaikutuksellinen toiminta. Havaitsemiseen liittyvillä prosesseilla on merkittävä tehtävä niin taitojen, tietojen kuin motoristen taitojen oppimisessakin. Heikoilla ja puutteellisilla liikuntataidoilla on huomattu olevan yhteyksiä erilaisiin oppimisongelmiin: puutteelliseen kehonhahmotukseen, heikkoon tasapainoon,

vaikeuksiin ylittää kehon keskilinjan. Vaikeuksia voi olla myös oikean ja vasemman puolen liikkeiden yhdistämisessä ja tilan hahmottamisen ongelmina. Tämän tyyppiset ongelmat ilmenevät yleensä esiopetuksessa tai alakoulussa. Aistitoimintojen yhteistoimintaa ja yleisiä oppimisen edellytyksiä voidaan parantaa varhaisvuosien aikana monipuolisella liikunnalla. Fyysinen aktiivisuus vahvistaa lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla suotuisasti kognitiivisiin prosesseihin, joita ovat muun muassa vireystila, tarkkaavaisuus, keskittymiskyky, muistaminen ja havaitseminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016: 21, 13.)

Lapsen ja nuoren kehityksen osa-alueet ovat perinteisesti jaoteltu psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Muutokset eri osa-alueilla vaikuttavat toisiin osa-alueisiin. Kehitys on muutosta sisältävää ja kokonaisvaltaista. Fyysis-motorinen kehitys avaa lapsen maailmaa psyykkis-sosiaaliselle kehitykselle. Kehityksen ehtoja lapselle ovat aktiivisuus ja uteliaisuus: kun lapsi liikkuu, hän myös oppii samalla. Sosiaalinen ja tiedollinen kehitys liittyvät vahvasti lapsen motoriseen kehitykseen, sillä liikkeessaan lapsi tutustuu ympäristöönsä. (Arvonen, 2007, 12.) Lapsen kävelemään oppiminen on muutos, joka ei tapahdu vain lapsen fyysis-motorisessa toiminnassa, sillä samanaikaisesti lapsen psyykinen ja sosiaalinen maailma tulevat erilaisiksi. Kun lapsi opettelee kävelyä, hän kokee itsensä uudella tapaa toimijana, ja samalla hän voi aktiivisemmin kokea itseään ympäröivää maailmaa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 134.)

Liikunnan fysiologiset ja anatomiset vaikutukset ulottuvat myös aivoihin. Liikunta parantaa aivojen verenkiertoa ja hapensaantia, sekä lisää välittäjäaineiden tasoa ja neurotrofiinien eli hermosolujen toimintaa tukevien kemikaalien tuotantoa. Säännöllinen liikunta lisää aivoissa olevien hiussuonten määrää ja synnyttää myös uusia hermosoluja erityisesti hippokampuksessa, joka on muistin ja oppimisen keskus. Motorinen kehitys ja motoristen taitojen oppiminen saattavat siten vaikuttaa positiivisesti muistiin ja oppimiseen. Kun motoriset taidot ovat hallussa, vaikuttaa se myös aivojen kehittymiseen, sillä keskushermoston samat mekanismit vastaavat rinnatusten sekä tiedollisten että motoristen taitojen ohjauksesta. (Kantomaa 2013, 14.)

Pikkuaivojen koordinaatiotumakkeet ja tasapainoelimet kehittyvät aikaisin ja samaan tahtiin lihasten ja liiketoimintojen kanssa. Nimenomaan tämä kehitys tarvitsee estotonta ja voimakasta sytyttävää tajunnanvoimaa. Voiman käyttö tulee parhaiten esiin leikeissä,

varsinkin rajuissa leikeissä. On tärkeää, että aikuiset eivät kiellä rajuakaan leikkejä. Tämä on tärkeää puhumiseen, lukemiseen ja kirjoittamiseen tarvittavien varhaisten kognitiivisten kykyjen kannalta. Lasten kehityksen kannalta on hyvä, että he saavat käyttää kaikkia mahdollisia liikkeitä: juoksua, hyppyjä, pyörimistä, kierimistä, kuperkeikkoja ja tanssia. (Karvonen, ym, 2003, 14.)

Liikkumisen ja motorisen kehityksen ansiosta lapsi pääsee laajempaan kanssakäymiseen ympäristönsä kanssa. Kun liikkumistavat kehittyvät, lapsi saa elinympäristössään vastaan uusia haasteita. Lapsen ratkaistaessa näitä haasteita, vaaditaan tiedollista pääomaa, ajattelua ja ongelmanratkaisua. Liikkuessaan lapsi hankkii samalla kokemuksia, jotka tukevat hänen kielellistä kehittymistään ja kehittävät myös tiedollista toimintaa. (Kantomaa 2013, 14.) Fyysisen aktiivisuuden ansiosta lapsen sosiaalinen ja psyykinen, sekä yleinen hyvinvointi kehittyvät. Liikkuessaan lapsi opettelee vuorovaikutustaitoja ja toisten kanssa toimeen tulemistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016:21, 13.)

Fyysinen aktiivisuus kehittää lasten fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa, ennaltaehkäisee ylipainoa sekä tyypin 2 diabeteksen ja muiden verenkiertoelinsairauksien riskitekijöitä. Fyysinen aktiivisuus vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016:21, 16.)

Helsingin yliopiston tutkimusryhmä selvitti lasten liikkumisen mahdollista yhteyttä stressihormonitasoihin ja stressiherkkyyteen. Tutkimuksessa saatiin selville muun muassa, että sellaisten lasten, jotka liikkuvat enemmän tai käyttivät enemmän aikaa voimakkaasti kuormittavaan liikuntaan (pojilla vähintään 77 minuuttia ja tytöillä vähintään 55 minuuttia) reaktio psykososiaaliseen stressiin oli pienempi, tai heillä ei kortisolitaso noussut lainkaan stressitestin jälkeen. Tutkimustuloksista saatiin myös viitteitä siitä, että lapset, jotka ovat fyysisesti aktiivisempia reagoivat stressiin aiheuttamaan kuormitukseen lievemmin kuin vähän liikkuvat lapset. On myös mahdollista, että liikunta on yksi tekijöistä, joka suojaaa stressin vaikutuksilta. Näin ollen liikunnalla ja psyykkisellä hyvinvoinnilla on yhteyttä lievempiin stressireaktioihin. (Martikainen 2013, 19). Fyysinen aktiivisuus parantaa mielialaa ja vähentää psyykkistä kuormitusta (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016, 13).

Tutkimusta lasten liikkumisesta päiväkotij- ja esikouluympäristössä empiirisesti kuvattuna on vähän. Toiset tutkijoista ja opettajista arvelevat, että pienet lapset saavat runsaasti liikuntaa, koska he leikkivät paljon. Toiset taas ajattelevat, että kiireiset päivähoitopaikat ja ympäristöt sekä liiallinen television katselu kasvattavat passiivisten lasten sukupolvea. Päivähoidossa toteutuneen fyysisen aktiivisuuden määrä riippuu useasta eri seikasta. Kun lapset osallistuvat aikuisten ohjaamiin, kehitysedellytyksiään vastaaviin motorisiin aktiviteetteihin, heidän liikkumismallinsa muuttuvat merkittävästi myös vapaassa leikissä ja toiminnoissa. Nämä liikkumismallit siis siirtyvät lasten itsesääntelyn pariin ja kaverikulttuuriin, jossa ne saavat toisintoa ja uusia muotoja. (Tiusanen- Siren 2008, 104.)

Lasten varhaiskasvatuksessa viettämästä ajasta merkittävä osa on fyysisesti erittäin kevyttä: vain alle tunti päivittäisestä toiminnasta on reipasta liikkumista. Melkein 70 % lasten korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta liittyy tekemiseen toisten lasten kanssa. Varhaiskasvatuksessa ulkoleikit ovat fyysisesti aktiivisempia kuin sisäleikit, vaikka ulkoleikeistäkin lähes puolet on kevyttä liikkumista. Lasten fyysinen aktiivisuus on suurinta ohjattujen, liikuntaa kattavien sääntöleikkien aikana sekä vapaiden ja omaehtoisten leikkien aikana. Iältään 3 - 4-vuotiailla lapsilla vapaata omaehtoista leikkiä on noin 20 %. He leikkivät vapaammin ulkona kuin sisällä. Vanhemmilla lapsilla vapaata leikkiä on sen sijaan enemmän sisätiloissa kuin ulkona. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016:21, 29)

Päivähoidossa työskentelevät aikuiset usein rajoittavat lasten fyysistä aktiivisuutta, yleensä sen vaarallisuuteen vedoten. Juoksusta tulee usein myös päivähoitossa ongelmallinen asia useista eri syistä. Luonnolliseen kehitykseen liittyvät liikkumistavat kiinnostavat lapsia. Näiden toimintojen estäminen aikuisilta on työlästä puuhaa. Lasten erilaisille tarpeille liikkua esimerkiksi juoksemiselle, kiipeämiselle ja hyppelylle tulisi kuitenkin löytää aikaa päiväkodin arjesta, sillä edellä mainitut toiminnot ovat tapoja purkaa energiaa, ja ne rytmittävät päiväkodin arkea siten, että lapset jaksavat keskittyä toimintoihin sisätiloissakin. (Tiusanen- Siren 2008, 104.)

2.2 Liikunta lapsen fyysisessä kehityksessä

Lapsen liikkuminen on välttämätöntä normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta. Hyvät kasvuolosuhteet pitävät sisällään riittävän ravinnon, unen, hygienian ja liikkumisen. Nämä perustarpeet turvaavat yhdessä elinympäristön kanssa lapsen lihasten, jänteiden ja luiden riittävän vahvistumisen. Lapsen arkielämän selviytymiseen vaikuttavat hengitys- ja verenkiertoelimistö, esimerkiksi se, miten lapsi jaksaa erilaisia matkoja omin lihasvoimin. Jänteiden ja nivelten liikelaajuuden säilyttäminen vaatii monipuolista liikuntaa ja leikkimistä. Kehon liikuttaminen edellyttää hermoston toimintaa, liikunnan on todettu tukevan hermoverkoston kehittymistä. Mitä paremmin hermoverkosto on kehittynyt, sitä helpommin lapsi oppii. (Pönkkö & Sääksahti, 2013, 464.)

Perusliikuntataidot ja motoristen perustaitojen oppiminen sekä koordinaatiokyvyn, varsinkin dynaamisen tasapainon kehittyminen varhaislapsuudessa ovat yksi keskeisimmistä kehitysalueista. (Karvonen, ym. 2003, 54). Perusliikuntataidot tarkoittavat arjen jokapäiväisiä liikkumiskykyjä, eli kääntymistä, kierimistä, kävelemistä, juoksemista, hyppäämistä, heittämistä, kiinniottamista, lyömistä ja potkaisemista. Näitä taitoja lapset opettelevat koko lapsuutensa. Lapsen kasvavan kehon mittasuhteiden muutoksien takia lapsi joutuu opettelemaan ja sopeuttamaan jo opittuja taitoja. Motoriset perustaidot ja perusliike voidaan erotella toisistaan siten, että perustaito ymmärretään asiana, joka korostaa oppimista. Taidot pitää opetella ja perusliike tulee ymmärtää siten, että liikkeet ovat ohjelmoituja geeniperimään, ja taidot tulevat esiin, kun hermosto on näihin kypsytynyt. (Karvonen, ym. 2003, 44.) Kehonhallinnan ja toiminnallisen tasapainon kanssa varhaislapsuuden aikana kehittyvät voimakkaasti hienomotoriikka, reaktiokyky, hahmottamiskyky ja lihasaisti. Lihasaisti on edellä mainituista asioista vähiten tiedetty: se on kyky säädellä lihasten rentoutumista ja supistumista, eli työvaihetta. (Karvonen, ym. 2003, 54).

Lapsen hyvät motoriset taidot antavat iloa ja onnistumisen kokemuksia. Niiden avulla lapsi kehittää elämänlaatua ja ne suojaavat lasta sosiaaliselta syrjäytymiseltä. Lasten keskinäiset suhteet ovat tärkeä lasten liikkumisen edistäjä. Toisten lasten kanssa

liikkuessaan lapset harjoittelevat rakentamaan mukavaa ja mieluisaa tekemistä yhdessä toisten kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016:21, 6.)

Lapsen kehitys tapahtuu vuorovaikutuksen avulla, elimistön sisäisten biologisten tekijöiden välillä sekä ympäristötekijöiden välillä. Lapsilla on luontainen kyky toimia aktiivisina ja tutkivina toimijoina ympäristössään. (Karvonen, Tiusanen- Siren, Vuorinen, 2003, 39-40.) Motoriset taidot kehittyvät luonnollisesti lapsen liikkuessa ja harjoiteltaessa liikkumista. Liikkuminen on siis motoristen taitojen oppimista mielekkäällä tavalla ja fyysistä aktiivisuutta. Pohjan kaikille muille taidoille luo hyvät tasapainotaidot. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016:21, 20.)

Karvosen ym. (2003, 39-40) mukaan tutkiva aktiivisuus kehittyy lapsen iän myötä. Pienimillä lapsilla tutkiminen on kuitenkin alistetussa asemassa suhteessa kiintymyssuhteeseen, lapsi toimii aktiivisesti vain, jos tuntee olonsa turvalliseksi. Kehityksen karttuessa lapselle muotoutuu tutkivia toimintamalleja kuten tarttuminen, ryömiminen, kiipeäminen, kävely, juoksu ja hyppääminen Uusien taitojen avulla lapsen maailma näyttäytyy hänelle yhä laajemmin.

Kun lapsi omaa hyvät liikkumistaidot, hän kykenee kulkemaan yhä pidempiä matkoja. Kun taas lapsella on käsittelytaidot kunnossa, heittäminen, kiinni ottaminen ja pallon lyöminen sekä potkut, sujuvat lasten yhteiset keskinäiset leikit paremmin ja lapsi on haluttu leikkikaveri. Hyvät motoriset taidot siis tukevat lapsen sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia, ei pelkästään fyysistä hyvinvointia (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016:21, 20). Lapsen tutkiessa omaa kehoaan, tilaa ja ympäristöä syntyy samalla myös uudenlaisia liikkeen muotoja. Lapsen tutkivat toiminnot monipuolistuvat motoristen taitojen karttuessa, näin syntyy myös uusia valmiuksia tunnistaa uusia toimintamahdollisuuksia ja ympäristön ominaisuuksia. Leikki tapana liikkua on yksi lapsuuden keskeisimmistä aktiivisuuden ilmentymiä pitkälle kouluikään asti. (Karvonen, ym. 2003, 39-40.)

Karvosen ym. (2003, 41) mukaan tuki- ja liikuntaelimistön kehityksen yleisenä virittäjänä lasten liikkuminen on tärkeää. Alle kouluikäisten lihaksisto kestää kerrallaan huomattavasti vähemmän räsitystä, kuin aikuisten, mutta he kykenevät varsin huomattavaan aktiivisuuteen ja fyysiseen ponnisteluun. Varhaislapsuudessa lasten tuki- ja liikuntaelimistölle on ominaista todella suuri joustavuus. Lasten luustosta on suurempi

osa rustoa kuin aikuisten luustosta. Luiden koostumus on myös erilainen kuin aikuisilla, sillä lasten luut sisältävät suhteellisesti enemmän valkuaisaineita, mineraaleja ja vettä. Tämän takia lapset eivät saa esimerkiksi luunmurtumia yhtä helposti kuin aikuiset. Toisaalta taas lapset ovat alttiimpia huonoille kehon asennoille, jos he joutuvat esimerkiksi istumaan huonossa asennossa pitkiä aikoja.

Lasten ja aikuisten lihaksistot eroavat toisistaan. Kehonpainosta lihassmassan osuus lapsilla on huomattavasti pienempi kuin aikuisilla. Lasten lihaksisto sisältää enemmän nesteitä ja valkuaisaineita taas vähemmän kuin aikuisten lihaksisto. Tämä asettaa rajoja lasten liikkumiselle, sillä heidän lihaksistonsa supistumiskyky on heikompi, ja se väsyä rasituksessa helpommin. Lasten niin sanottu väsymätön toiminta on siis ketju lyhytkestoisempia suorituksia, ja lapsi itse säätelee lepotauot liikkeessaan. Alle kouluikäisten lasten sydämen on havaittu kestävän todella korkeaa räsitusta, jos se on lyhytkestoista, sisältäen lepotaukoja ja on lasten itse säätelemää. (Karvonen, ym. 2003, 43.) Havaintomotoriikan harjoittamista lapsen varhaisvuosien aikana pidetään tärkeänä. Havaintomotoriikka tarkoittaa sitä, mitä lapsi käsittää omasta kehosta ja sen eri puolista ja menetellä suhteessa aikaan, tilaan ja suuntiin sopivalla tavalla. (Karvonen, ym. 2003, 44.)

Mooren, Lombardin, Whiten, Campbellin, Oliveiran ja Curtis Ellisonin (1991, 215) mukaan fyysisen aktiivisuuden on osoitettu korreloivan sydän- ja verisuonitautien alenevan riskin kanssa aikuisilla. Todennäköistä on, että fyysisen aktiivisuuden ja harjoittelun perusteet luodaan lapsena. Tämä lapsena luotu aktiivisuustaso vaikuttaa vielä aikuisiässä. Fyysisen aktiivisuuden on osoitettu alentavan sydän- ja verisuonitautien biologisia riskitekijöitä jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Riskitekijöitä ovat muun muassa korkea verenpaine, huonon kolesterolirasvan korkeat arvot ja liikalihavuus (Van der Horst, Chin, Paw, Twisk, Van Mechelen, 2007).

2.3 Liikunta. lapsen hyvinvointi ja lasten liikuntasuositukset

Pienten lasten liikuntasuositus kehottaa aikuisia välttämään liikaa varoittelua, kieltoja ja rajoituksia sisältävää vuorovaikutusta lasten kanssa. Lasten vauhdikkaat leikit tulisi

sallia. On tärkeää, että lapsille mahdollistetaan onnistumisen kokemuksia liikunnasta. Uusien suositusten mukaan päiväkotitai koulupäivän aikana lapsen kaikki omatoiminen liikunta on arvokasta: myös peuhaaminen, joka voi aikuisen mielestä olla epämääräisistä toimintaa. Uudet suositukset myös kehottavat alle 8-vuotiaita liikkumaan päivässä vähintään kolme tuntia. Lasten jokapäiväisen liikunnan tulisi pitää sisällään kevyttä, reipasta ja todella vauhdikasta toimintaa. Olisi hyvä, että liikkumista pystyttäisiin toteuttamaan erilaisissa olosuhteissa, niin sisätiloissa kuin ulkonakin. Aikaisempi suositus kehotti liikkumaan reippaasti kaksi tuntia päivässä. (Sääkslahti, 2016.)

Uudet pienten lasten liikkumisen suositukset on laatinut Jyväskylän yliopiston dosentin ja tutkijan Arja Sääkslahden johtama opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaryhmä. Tämä ryhmään kuuluu urheilun ja liikunnan asiantuntijoiden lisäksi terveydenhuollon, varhaiskasvatuksen, opetuksen ja lastensuojelun ammattilaisia. Sääkslahden mukaan uusien suositusten keskiössä on lapsen ymmärrys liikkumisesta ja liikunnasta. Lapsi ymmärtää liikkumisen hyvin laajasti: se on tapa olla, elää ja oppia. Lapselle liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä. (Sääkslahti, 2016.)

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, jonka lähes kaikkiin sisällöllisiin oikeuksia koskeviin artikloihin kuuluu myös fyysiseen aktiivisuuteen tai liikkumiseen liittyvä ymmärrys, on uusien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten perusteena. Aikuisten on hyvä tiedostaa velvollisuutensa lasten kasvun ja kehityksen tukena ja heidän tulee auttaa jokaista lasta kasvamaan kohti omaa potentiaaliaan. Kaikkien lasten on tärkeää saada nauttia omista oikeuksistaan, eikä ketään tule syrjiä. YK:n yleissopimuksen määrittelemien lapsen oikeuksien lisäksi myös varhaiskasvatuslaki, perusopetuslaki sekä liikuntalaki pitävät äärimmäisen tärkeänä lasten leikin ja liikunnan merkitystä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016:21, 6.)

Liikuntasuosituksissa painotetaan, että pienen lapsen perspektiivistä hänen kasvuympäristönsä on täynnä liikunnallisen tekemisen mahdollisuuksia. On metsiä, jossa voi seikkailla, esineitä ja huonekaluja joiden päältä voi hyppiä, ja kenttiä joilla pelata. Sääkslahti (2016) painottaa, että aikuisten olisi tärkeää ymmärtää tämä, sillä lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta ei ole hyvä, jos aikuinen rajoittaa ja kieltää liikaa varovaisuuden nimissä lasten luontaista tapaa olla ja toimia ympäristössään. Usein aikuiset ymmärtävät liikunnan hyvin kapeasti eri urheilulajien harrastamisena. Lapsen

elämä taas on täynnä erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia. Yksinkertaisimmillaan perheiden arjessa on tärkeää antaako aikuinen lapsen liikkua lapselle ominaisella tavalla. Kehuuko tai kiittääkö vanhempi esimerkiksi sohvalta hyppäämisestä vai kieltäkö aikuinen lasta? Liikkuva lapsi voi hyvin ja terveellisen elämän ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin pohja luodaan jo lapsena. (Sääkslahti, 2016.)

Sääkslahden (2016) mukaan 5- 8- vuotiaat lapset viettävät 6- 9 tuntia valvellaolosta fyysisesti passiivisina. Tämä huolestuttavan oloinen asia ei ole toivoton. Uudet liikuntasuosituksot pyrkivät antamaan ratkaisuja, vinkkejä ja ohjeita, ilman syyllistämistä. Tilanteen parantamiseksi on mahdollista tehdä muutoksia. Vastuu pienten lasten riittävästä liikunnasta on heidän vanhemmillaan, sekä myös poliittisten päättäjien, terveydenhuollon, urheiluseurojen ja yhdistysten, liikuntajärjestöjen, koulujen ja päiväkotien vastuulla. Laaja-alainen yhteisöllisyys on avain lasten liikunnan lisäämiselle. Lasten liikunnasta voisi tulla kansallinen hanke, jos suositukset otetaan vastaan tosissaan ja toimeenpannaan. Tämä vaikuttaisi suomalaisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja kansanterveyteen kauas tulevaisuuteen asti.

Normaalin kasvun ja kehityksen kannalta lasten elintavat ovat kehittyneet huonoon suuntaan viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana. Lasten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja lapset viettävät yhä enemmän aikaa erilaisten ruutujen parissa. Elintapamuutokset voivatkin osittain selittää maailmanlaajuisesti havaittua lasten ylipainon huomattavaa yleistymistä. Suomessa 5 - 8-vuotiaista lapsista on arvioitu olevan ylipainoisia tai lihavia 10-20 %. Lapsuudessa opitut tavat jatkuvat yleensä myös aikuisena, ja lapsuuden kasvun ja terveyden kannalta haitalliset elintavat näyttäytyvätkin heikompana terveytenä ja hyvinvointina aikuisiässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016:22, 12.)

Suomalaisista lapsista noin puolet ei liiku riittävästi terveyden kannalta. Esimerkiksi pojista vähän yli kolmannes ja neljännesosa tytöistä liikkui vähintään tunnin päivittäin 11- vuotiaiden ryhmässä, joka on liikuntasuosituksen mukainen määrä. Olisi tärkeä tunnistaa lasten liikunnallisuuden vaikuttavia tekijöitä, jotta voidaan edistää liikunnallisuutta. (Määttä ym. 2013, 72.)

Motorisesti lapsi kehittyy eri kehitys- ja herkkyysvaiheissa kuin itsestään mutta vanhemmat, ympäristö ja liikkumisen mahdollisuudet voivat tukea tätä kehitystä. Hyvät

motoriset taidot ovat vähentäneet lasten tapaturmia ja lapsuuden pomput vaikuttavat aikuisenakin luuston vahvuuteen. Liikunnalla on merkittävä vaikutus terveyteen ja tutkimuksissa on osoitettu, että sydämen ja keuhkojen toimintakyky alkaa kehittyä hyvin jo lapsuudessa. (Seppänen, ym. 2010, 38).

Kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia sekä myönteistä elämäntapaa edistävät liikunnallinen elämäntapa. Liikunnallinen lapsuus ennustaa myös liikunnallista aikuisuutta. Liikunta, liikunnallinen elämäntapa ja fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisevät, siirtävät tai vähentävät erilaisten sairauksien riskitekijöiden ja sairauksien esiintymistä. Liikunnallinen lapsuus ja liikunta vähentävät terveyspalveluiden käyttöä ja niistä aiheutuvia kustannuksia. Liikunnasta on siis hyötyä niin yksilölle kuin yhteiskunnalle. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu, 2016:21, 6.)

Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä. Se on monipuolista ja riittävää silloin, kun hän saa harjoitella motorisia perustaitojaan päivittäin, kaikkina vuodenaikoina ja erilaisissa ympäristöissä yhdessä toisten lasten kanssa. On ensisijaisen tärkeää, että lapselle annetaan mahdollisuus oppia arvioimaan ja hallitsemaan liikkumiseen liittyviä riskejä sen sijaan, että asioita kielletään liialliseen turvallisuushakuisuuteen vedoten. Jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, esimerkiksi toiminnan ohjauksessa tai lapsella on vaikea liikuntavamma, tulee hänen saada apua liikkumisensa tueksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu, 2016:21 6.)

3. Liikuntaan liittyvä arvomaailma perheissä

3.1 Perheen määritelmä

Perhe on dynaaminen systeemi, johon voi kuulua myös lapsi. Dynaamisella systeemillä tarkoitetaan sitä, että perheen jäsenien lukumäärä voi muuttua. Jokainen yksilö muuttuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa sekä tämä taas muuttaa toisia perheenjäseniä. Yksilöiden tapa puhua perheestä on kuitenkin se, että se olisi jatkuvasti sama. Kun perhe ymmärretään dynaamisena systeeminä, keskiöön nousee prosessien tarkastelu, ei siis yksisuuntaiset syy-seuraussuhteet, esimerkiksi vanhemmista lapseen. (Hurme, 2008, 141.)

Arkiajattelun mukaan perheeseen kuuluvat äiti, isä ja lapset. On tietenkin totta, että kaikilla on biologinen äiti ja isä. Perhe, jonka kanssa yksilöt elävät elämän eri vaiheissa, poikkeaa hyvinkin paljon tästä kaavasta. Keskeistä on se, että perhe asuu yhdessä. Tämä asuminen ei määräydy vain käytännön syistä, vaan asujien välillä on ainakin aluksi myönteinen tunneside. Myös Jallinoja (2000, 10) korostaa tunnesiteen merkitystä määriteltäessä perhettä. Perheenjäsenet tietävät toisensa tavatessaan olevansa perhe.

Eri konteksteissa perheille on määritelty tiettyjä tehtäviä. Yleisesti ollaan yhtä mieltä siitä, että perheillä on ainakin tuotantotehtävä, biologinen tehtävä, kasvatustehtävä, koulutustehtävä, tunnetehtävä, ja statustehtävä kulttuurista riippumatta. Kehittyneissä länsimaissa perheille on tuskin enää jäänyt, muuta kuin biologinen tehtävä, kasvatustehtävä ja tunnetehtävä. Tämä siksi, koska yhteiskunta huolehtii yhä suuremmin tuotannosta ja koulutuksesta. Yleisesti myös sosiaalinen status saavutetaan omin avuin, ei perheen kautta. (Hurme, 2008, 142-143.)

Erilaisia perheitä on olemassa runsaasti. Perheestä voidaan puhua, kun kaksi aikuista samaa tai eri sukupuolta olevia asuvat avioliitossa tai sen kaltaisessa suhteessa, oli heillä lapsia tai ei, adoptoituja tai biologisia. On myös olemassa yhden aikuisen ja lapsen tai lapsien perheitä. Nykyään onkin hyvä puhua perheistä monikossa eikä yhdestä perheestä, eikä perheitä tule liikaa yleistää. Lapsuudessa perheen vaikutus on kaikista suurin. (Hurme, 2008, 142.)

Perheen käsite monimutkaistuu ja perherakenteet moninaistuvat, mutta suomalaiset perheet haluavat viettää vapaa-aikaansa yhdessä. Julkunen, Nätti, Anttila. (2004, 166, 238) havaitsivat, että perheen kanssa vietettyä aikaa arvostettiin hyvin paljon. Tutkimuksessa vertailtiin perheen ja työn tärkeyttä ja havaittiin, että perhettä ja kotia piti tärkeimpänä elämänaikana korkeakoulutetuista naisista 59 % ja miehistä 53 %. Työtä ja uraa tärkeimpänä asiana piti vain 15 % edellä mainituista naisista ja 19 % miehistä. Jallinoja (2009, 49-50) puolestaan havaitsi, että 1990-luvun alusta 2000-luvulle perhemyönteisyys, eli se että ihmiset kokevat perheen ja sen kanssa vietetyn vapaa-ajan hyvin tärkeäksi, kasvoi merkittävästi. Perhemyönteisyyden muutoksen syynä oli hänen mukaansa selkeä positiivinen asennemuutos perhettä kohtaan.

Perheen kanssa vietettyä vapaa-aikaa ja ylipäätään perhettä arvostetaan, mutta työ hallitsee monien vanhempien ajankäyttöä. Työn ja perheen yhteensovittaminen koetaan haastavana ja ongelmatilanteissa joustajana toimii useammin perhe kuin ansiotyö. Voimakas sitoutuminen työelämään saattaa aiheuttaa perheen sisäisiä ristiriitoja. (Salmi 2004, 120–121.) Nykyisin työtä ja perhe-elämää ei voida erottaa kahdeksi selväksi elämän osa-alueeksi, vaan ne sekoittuvat keskenään (Lampikoski 2009, 87). Asiantuntijat ovat sitä mieltä, että joustavat työmahdollisuudet, kuten etätöiden ja osa-aikatyön, lisääntyminen, työn ja perheen yhteensovittamisen voi helpottaa. Onnistunut yhteensovittaminen toimii voimavarana, ja auttaa vanhempia jaksamaan arjessa niin työ kuin perhe-elämässä paremmin. (Moisio & Huuhtanen 2007, 13–14.)

3.2 Perheliikunnan merkitys

Suomessa perheliikunnasta ollaan oltu kiinnostuneita jo 1980-luvulla. Mannerheimin lastensuojeluliitto julkaisi ensimmäisen perheliikuntaoppaan vuonna 1982. Tästä lähtien perheliikuntaa on kehitetty ja sitä on toteutettu. Lasten ja vanhempien yhdessäolo leikin, ulkoilun ja muun liikunnan parissa on ymmärretty perheliikunnaksi. Perheliikuntaa on järjestetty eri yhteyksissä paljon. Ohjattuja tuokioita ja tunteja ovat järjestäneet muun muassa eri urheiluseurat ja työväenopistot. (Karvonen, ym. 2003, 294.)

Perheliikunnasta ollaan käytetty myös termiä aikuinen- lapsi -liikunta. Ohjatun aktiviteetin ohella aikuinen-lapsi -liikunta voi olla kotona tapahtuvaa temmellystä, pelaamista ja leikkimistä lasten kanssa. Aikuisen ja lapsen yhteiset liikuntahetket ovat arvokkaita heidän välisen suhteen kehittymisen kannalta. Aikuinen pystyy tarjoamaan lapselle peleissä ja leikeissä onnistumisen kokemuksia, jotka ovat tärkeitä muun muassa motivaation kannalta. Lapsen kosketus- ja tuntoaistia kehittää fyysinen kosketus, se vaikuttaa myös kehontuntemuksen kehittymiseen. Aikuisen on hyvä antaa positiivista palautetta lapsensa liikkumisesta, ei pelkästään motivoidakseen vaan myös lapsen myönteisen minäkäsityksen kehittymisen kannalta. Toisinaan tarvitaan myös aikuisen rohkaisua ja virikkeitä: vanhemman tai tutun aikuisen kanssa on turvallista yrittää ja kokeilla yhä uudestaan. (Karvonen, 2003, 294.)

Aikuisen on lapsen ensimmäisinä ikävuosina tärkeää antaa lapselle täysi huomio ajoittain. Näin sen takia, että lapsen kehityksessä on meneillään minäkeskeinen vaihe. Tällöin on tärkeää, että lapsi saa paljon mahdollisuuksia omiin yrityksiinsä käyttää kehoaan monipuolisesti. Aikuinen-lapsi- liikunta edistää motoristen taitojen kehittymistä: ketteryyttä, liikkuvuutta, tasapainoa ja reaktiokykyä. Voiman ja kestävyuden kehittyminen on jo varhaisvuosina tärkeää. Lapselle olisi annettava lupa myös aikuisen mielestä rajulta näyttävään liikunnalliseen toimintaan, koska lapsella on tarvetta voiman käyttöön. (Karvonen, 2003, 294- 295.)

Aikuinen- lapsi- liikunnassa on hyvä lähtökohta se, että toiminta tapahtuu lapsen ehdoilla ja siihen toimintaan tulisi kuulua ilo, nauraminen, huumori, riemun kiljahdukset ja jännitysikin. Lapsen mielestä on mukavaa toistaa vanhemmilleen ja hoitajilleen samoja harjoituksia, joita hän on tehnyt jonkun tutun aikuisen kanssa. Liikunnallinen toiminta ruokkii myös lapsen mielikuvitusta, ja lapsi selittää myös puheellansa toimintaansa. Kun aikuinen tukee lapsen toimintaa, lapsen sanavarasto ja käsitteiden oppiminen kehittyvät. (Karvonen, 2003, 295.)

Psykomotoriset, sosiaalisaffektiiviset ja kognitiiviset tavoitteet muodostavat liikuntakasvatuksen kolme osa-aluetta. Liikuntataidot, kehonhallinta ja toimintakykyinen elimistö ovat psykomotorisia tavoitteita. Niiden päämääränä on normaalisti fyysisen toimintakyvyn ja terveyden ylläpitäminen ja niiden kehittäminen sekä liikunnallisten taitojen omaksuminen. Liikuntamuodot, elimistön toimintaan ja terveyteen liittyvät tiedot

ovat kognitiivisia tavoitteita. Liikuntaa harrastamalla lapsi oppii liikunnan ja terveydestä huolehtimisen tärkeyden. Yhteistoiminta, mielihyvän kokeminen ja itsensä hyväksyminen ovat sosiaalisaffektiivisiä tavoitteita. (Kemppainen 2002, 92.)

Kun perhe liikkuu yhdessä, saavat perheenjäsenet toisiltaan jakamatonta huomiota. Yhteenkuuluvuuden tunne ja perheen välinen vuorovaikutus voivat kohentua perheen harrastaessa liikuntaa yhdessä. Liikunta on yksi tärkeimmistä terveyden edistäjistä. Ihmisen keho on liikkumista varten, ei istumista ja makaamista varten. Sydämen kunto vaikuttaa myös psyykeen kuntoon. Liikuntaa parantaa jaksamista ja hyvinvointia. Se, että vanhemmat huolehtivat omasta kunnostaan on osa aikuisen vastuullisuutta ja perheistä huolehtimista. Terveysliikunnan olisi hyvä olla säännöllistä. (Arvonen 2007, 7-9.)

Lasten huomioiminen, heidän kanssaan oleminen ja liikkuminen monipuolisesti sekä kannustaminen ovat tärkeitä asioita kasvavalle ja kehittyvälle lapselle. Se, että lapsi näkee liikunnan tuottavan iloa aikuiselle, on se ydinasemassa sille, että lapsi oppii itsekin iloitsemaan liikunnasta. Lasten liikkumisen monipuolisuus varmistetaan siten, että lapselle ylipäätään annetaan mahdollisuus liikkua. Hyvä olisi vielä huomioida motoriset perustaidot ja koordinaatiokyvyt erilaisissa olosuhteissa esimerkiksi pihalla, nurmella, asfaltilla, hiekalla vedessä, lumessa, ja jäällä. Toiminta tulisi järjestää siten, että lapselle on mahdollista saada onnistumisen kokemuksia. Samaan aikaan lapset oppivat myös vuorovaikutustaitoja ja toisten ihmisten huomioimista. (Karvonen, 2003, 54)

Jotta liikkumisesta tulee osa elämää, täytyy vanhempien luoda kannustava myönteinen ilmapiiri. Lapsen täytyy saada tehdä ja kokeilla itse. Kun rohkaistaan ja kannustetaan, innostuvat sekä aikuinen että lapsi yrittämään ja kokeilemaan uudelleen. Perheen liikkussa yhdessä ei ole tarkoitus etsiä ja korjata virheitä suorituksista, vaan tarkoitus on, että liikuntataidot kehittyvät samalla. Aikuinen voi näyttää mallia ja kertoa mitä kehon jäseniä tulee käyttää, ja samalla vanhempi voi antaa liikkeelle nimen. Vanhempien näyttäessä mallia, lapsi oppii matkimalla ja havainnoimalla. Perhe voi kokeilla erilaisia liikuntamuotoja yhdessä. Aikuisen tehtävä on tukea ja avustaa, mutta hänen tulee antaa lapsen toimia myös itsenäisesti. (Arvonen 2007, 20.)

3.3 Perheliikunta ja siihen liittyvät asenteet

Viimeisen vuosikymmenen aikana suomalaisten perheiden elinpiiri on muuttunut paljon. Tämän takia muutokset näkyvät perheiden ajankäytössä ja elintavoissa, erityisesti jokapäiväisen fyysisen aktiivisuuden määrässä ja laadussa. Suomi on ollut pioneerimaita havaitessaan lasten liikkumisen tärkeyden lapsen fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueena. Vuonna 2005 Suomi oli ensimmäisiä maita, jotka julkaisivat kansallisen suosituksen lasten liikunnasta. Tämä suositus oli nimeltään Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2015 käynnistyi varhaiskasvatuksessa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma. Tämän tarkoituksena lisätä liikkumista lasten arkeen painottaen lapsilähtöisiä toimintatapoja. Lapsen oikeudesta olla lapsi tulee pitää kiinni. Lapselle on ominaista toimia leikkien ja liikkuen ja tutustua asioihin oman kehon avulla. Tutkimustulosten avulla on kyetty osoittamaan, että tämän tyylinen fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Niiden pohjalta voidaan myös ohjeistaa aikuisia, siitä minkälaisella fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla voidaan tukea lasten hyvinvointia. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016, 5.)

Iso osa lapsiperheistä asuu nykyään kaupungeissa tai esikaupunkialueilla. Kaupunkiympäristössä lapsilla voi olla riskinä hävittää kosketus luontoon, jos he kuluttavat suurimman osan päivästänsä sisällä. Tutkimustuloksissa on kuitenkin havaittu, että lapset, jotka asuvat kaupungeissa harrastavat liikuntaa muita lapsia enemmän. Tämä voi johtua siitä, että kaupungeissa on monipuolisemmat harrastusmahdollisuudet kuin haja-asutusalueilla. Alle kouluikäiset lapset viettävät keskimäärin suurimman osan päivästänsä sisällä, ja he istuvat erilaisissa kulkuvälineissä jopa tunnin päivässä. Suurin osa lapsista kertoo mieluisimmiksi leikkipaikoikseen metsäiset alueet. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016: 21, 23.)

Nykylasten elämän erilaisuuteen ovat vaikuttaneet perinteisten, eri ikäisille lapsille tarkoitettujen, paljon liikkumista sisältävien pihaleikkien väheneminen. Tekeminen ja leikit ovat siirtyneet yhä enemmän sisätiloihin. Liikunnalliset toiminnot ovat siirtyneet enemmän järjestettyyn urheiluun ja seuratoimintaan. Luonnolliset leikki- ja liikuntapaikat ovat korvanneet keinotekoiset välineet ja paikat. (Karvonen, ym. 2003, 13)

Perheliikunta on terveyttä edistävää aktiivista toimintaa. Perheliikuntaa toteuttavat koko perhe ja lähipiiri. Lapset, nuoret, vanhemmat, isovanhemmat ja muut sukulaiset voivat harrastaa yhdessä. Perheliikunta on ollut näkyvästi esillä terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan pohdinnoissa. Terveyttä edistävän liikunnan neuvottelutoimikunta (TELI) on perustanut perheliikuntatoimikunnan, aloittaen toimintansa 2002. Työryhmän tehtävä oli suunnitella ja sovittaa yhteen valtakunnallista perheliikunnan yhteistyöhanketta. Se on myös toteuttanut valtakunnallisia perheliikuntaseminaareja, johon ovat kokoontuneet eri alojen osaajia esimerkiksi liikunta-, terveys-, ja sosiaalijärjestöistä. Edistämisverkosto on perustettu perheliikuntaa varten. (Karvonen, ym. 2003, 294.)

Sosiaali- ja terveysministeriö sekä opetus- ja kulttuuriministeriö ovat yhdistäneet voimansa yhdessä koordinoimaan hanketta nimeltä Terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta (TEHYLI). Tämä on valtakunnallinen elin, jonka tavoitteena on työskennellä suomalaisten terveyden ja hyvinvoinnin parhaaksi. Lapsuudessa luodaan terveille ja liikunnallisille elämäntavoille perusta, joten on tärkeää, että fyysisesti aktiivista elämäntapaa tuetaan riittävän aikaisin, jo varhaiskasvatuksessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016, 5.)

Liikuntakasvatuksen keskeisin tavoite on tarjota lapselle mahdollisuus liikunnalliselle elämäntavalle. Tämä ajatus perustuu kahteen oletukseen, joista ensimmäinen on se, että koululiikunnalla ja muilla liikunta-aktiivisuuteen yhteydessä olevilla tekijöillä on tulevaan elämään ulottuvia vaikutuksia. Toinen oletus on se, että liikunta-aktiivisuudella on havaittu olevan pysyvyyttä. Pysyvyys tässä yhteydessä tarkoittaa sitä, henkilö, joka liikkuu tällä tietyllä hetkellä, liikkuu myös vuosien kuluttua. (Telama, ym. 2017, 7.)

Kun liikunnasta puhutaan julkisesti, siitä rakennetaan ilmiötä, joka on osa aktiivisen ja hyvän kansalaisen toimintaa. Liikunnasta tehdään asia, joka tekee kaikille hyvää, niin yksilöille, sosiaalisille ryhmille, kuin yhteiskunnalle. Liikunta legitimoidaan ja normalisoidaan sellaiseksi terveyttä edistäväksi toiminnaksi, josta päävastuu on yksilöllä. (Saaranen- Kauppinen 2014, 41.)

Beets ym. (2010, 624, 629-634) ovat julkaisussaan jakaneet vanhempien antaman sosiaalisen tuen konkreettiseen ja abstraktiin tukeen. Konkreettinen tuki tarkoittaa vanhempien toimintaa, jolla he mahdollistavat suoraan lapsensa osallistumisen fyysisiin

aktiviteetteihin. Konkreettisen tuen muotoja ovat esimerkiksi kuljettaminen harrastuksiin, ja niiden maksaminen sekä välineiden hankkiminen. Konkreettisen tuen muoto voi olla myös yhdessä lapsen kanssa liikkuminen tai osallistumalla lapsensa liikkumiseen katsojana. Abstrakteja tuen tapoja ovat taas liikkumisesta keskustelu, kannustaminen, kiittäminen ja kehuminen liikuntasuorituksen yhteydessä.

Gustafson & Rhodes (2006, 88–89) havaitsivat selvän positiivisen yhteyden vanhempien tuen ja lapsen fyysisen aktiivisuuden välillä. Kolme tärkeintä vanhempien tarjoamaa tukikeinoa heidän mukaansa olivat kannustaminen, osallistuminen lapsen liikuntaan sekä lapsen harrastusten mahdollistaminen esimerkiksi kuljettamalla tai välineitä hankkimalla. Samankaltaisia tukikeinoja havaitsivat myös Rautava, Laakso & Nupponen. (2003, 28) kun he tutkivat vanhempien merkitystä lapsen liikunnan harrastamisessa. Heidän saamissaan tuloksissa parhaaksi tukikeinoksi nousi lapsen kannustaminen ja harrastuksen tukeminen, jota piti tärkeimpänä yli 90 prosenttia tutkimukseen osallistuneista vanhemmista. Osallistujat mainitsivat tärkeiksi tuen muodoksi myös lasten harrastukseen osallistumisen (69 %) sekä välineiden hankkimisen ja kustantamisen (44 %).

Vanhemmat ovat tärkeitä roolimalleja, niin liikkueessaan kuin muissakin elintavoissa. Fyysisesti aktiivisten, liikuntaa harrastavien ja arjessa liikkuvien vanhempien lapset ovat fyysisesti aktiivisempia ja harjaantuneempia motorisesti. Lapsen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kasvaa, kun vanhempi kannustaa lasta ja vie häntä aktiivisiin leikkeihin mukaan. Jo kolmevuotiaista lähtien on havaittavissa eroja fyysisen aktiivisuuden määrällä. Erot alkavat kasvaa ja ne vakiintuvat muita korkeammalle tai matalammalle tasolle. Fyysisesti aktiivisen elämäntavan malli alkaa siis kehittyä jo varhaislapsuudessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016, 16.)

Vanhempien ja sisarusten roolimallin yhteyttä lapsen liikkumiseen pidetään tärkeänä. Kun vanhemmat arvostavat fyysistä aktiivisuutta ja ovat aktiivisia itse, on todennäköistä, että myös lapsista tulee fyysisesti aktiivisia. (Moore, ym. 1991, 215). Vanhempien merkitystä on hyvä korostaa, sillä liikkumisen malli, joka vanhemmilla on, siirtyy luontevasti lasten kokemusmaailman osaksi. Esimerkkinä voidaan mainita se, että kun lyhyillä välimatkoilla suositaan fyysisiä aktiviteetteja kulkutapana, lisää se aktiivisia tottumuksia perheessä. Lasta pitää rohkaista lyhyillä matkoilla kävelemään tai pyöräilemään, rattailla tai pyörän istuimella istumisen sijasta. Joskus myös lapsen oman

liikkumisen ja leikkimisen rajoittaminen tiukoilla säännöillä ja kielloilla voi olla merkki muusta kuin todellisilta vaaroilta suojelemiselta. (Juutinen & Finni 2013, 34.) Fredricksin ja Eccles (2004, 156) saivat selville, että vanhemmilla on merkittävä rooli sosiaalistumisen edistäjänä, roolimallina ja tulkitsijana lasten liikuntaharrastuksissa.

Fyysisen aktiivisuuden hyvä pohja lapsuudessa saattaa kantaa aikuisuuteen asti, kuitenkin tätä väittämää on kritisoitu. Huolimatta liikunnan terveysvaikutuksista, fyysisen aktiivisuuden murrosiässä on havaittu laskevan reilusti. Parempi ymmärrys fyysisen aktiivisuuden ja vähän liikkuvan elämäntyylin korrelaateista on tärkeää lapsien ja nuorten kohdalla, sillä se tukee tehokkaita keinoja edistää aktiivista elämäntapaa ja estää vähän liikkuvaa elämäntapaa. (Van der Horst, ym. 2007.)

4. Liikuntamotivaatio lapsen liikunnan tukemisessa

4.1 Motivaatio

Motivaation termi tulee latinankielen sanasta *movere* eli liikkua. Erilaisilla motivaatioteorioilla on pitkä historia. Aluksi motivaatiotutkimuksen keskiössä oli näkyvä käyttäytyminen. Nykyaikainen motivaatiotutkimusta onkin toteutettu enemmän näkymättömien psykologisten ilmiöiden pohjalta. Näkymättömiä ilmiöitä ovat muun muassa arvot, asenteet, uskomukset ja tavoitteet. Nykyisin motivaation tarkastelun kohteena on sosiaalis-kognitiiviset prosessit, joiden mukaan ajatellaan motivaation saavan alkunsa yksilön kognitiivisten tekijöiden ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 145.)

Kun yksilö osallistuu tavoitteelliseen toimintaan, jossa häntä arvioidaan tai hän yrittää tavoittaa tietyn suoritusstandardin tai normin, voidaan aina puhua motivaatiosta. Kun motivaatiota määritellään, perusoletuksena on myös se, että yksilö on itse vastuussa tuloksesta, ja että tehtävään johon motivaatiota tarvitaan, liittyy haasteita. Motivaatio näkyy käyttäytymisessä kahdella erillä tavalla: ensimmäiseksi energianlähteenä, joka saa ihmisen toimimaan innokkaasti ja toiseksi motivaatio antaa suuntaa käyttäytymiselle. Tämä tarkoittaa sitä, että jos yksilö pyrkii saavuttamaan jonkin tavoitteen, motivaatio ohjaa toimintaa tavoitteen asettamisen saavuttamiseen. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 145.)

Motivaatioon ja sen syntymiseen vaikuttavat erilaiset motiivit, jotka ohjaavat yksilön toimintaa tiettyjä päämääriä kohti. Motiivi on tiettyyn kohteeseen suuntautuva tarve, joka ei yksistään saa yksilöä toimimaan, mutta se on toiminnan sisäinen ehto. Motiivit voivat olla toisiaan tukevia eli samansuuntaisia tai ristiriitaisia ja keskenään kilpailevia. Kun tarve saa yksilön toimimaan, niin siitä tulee toiminnan motiivi, joka voi toimia tietoisesti tai ihmisen tiedostamattakin. Tarpeet ja motiivit eivät ole pelkästään toiminnan

aloittamisen syy, vaan ne voivat kehittyä ja muuttua toiminnan aikana. (Telama 1986, 152; Vuorinen 1993, 15 - 16.)

Motivaatio on tavoitteellista ja tarkoituksellista toimintaa, jossa merkityksellisiksi koetut yksilölliset tavoitteet antavat toiminnalle merkityksen ja odotuksen niiden saavuttamiseen. Motivaatio liikuntaa kohtaan voi olla sisäistä, joka tarkoittaa sitä, että yksilö kokee liikunnan mielenkiintoiseksi, tai motivaatio voi olla ulkoista jolloin liikkeelle saava voima on ulkoinen palkkio, sanktio tai kannustin. Ulkoinen ja sisäinen motivaatio eivät ole toistensa vastakohtia, eivätkä sulje toisiaan pois, vaan toinen voi johtaa toiseen. (Korkiakangas, Taanila, Jokelainen, Keinänen-Kiukaanniemi, 2009, 95.) Motivaation syntyä pidetään yksilön sisäisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteisvaikutuksena. Sisäiset tekijät pitävät sisällään arvot, ajatukset ja uskomukset ja erilaiset sosiaaliset vuorovaikutustilanteet kuuluvat taas sosiaalisiin tekijöihin. Näiden kahden tekijän lisäksi motivaatioon vaikuttaa motivaatioilmasto, joko sitä lisäten, pitäen neutraalina tai jopa laskien. (Jaakkola, 2002,101.)

4.2 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaatiota koskeva tutkimus tavoittelee tietoa siitä, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. Liikuntamotivaatio voidaan jakaa tilannemotivaatioon ja yleismotivaatioon. Tilannemotivaatio pitää sisällään niitä ratkaisuja, joita yksilö tekee erilaisissa toimitilanteissa. Tilannemotivaatio vaikuttaa siihen, osallistuuko yksilö toimintaan ja onko toiminta intensiivistä. Yleismotivaatio tarkoittaa taas toiminnan pysyväluonteista tavoitteellisuutta ja yleistä kiinnostusta kyseistä asiaa kohtaan. Yleismotivaatiota voi olla esimerkiksi yksilön halu harrastaa liikuntaa, koska se parantaa terveyttä. Tilannemotivaatioon vaikuttavat yksilön kiinnostus toimintaan, eli yleismotivaatio, tilanteessa olevat kannustimet ja mahdollisuudet toiminnalle. (Telama, 1986, 151.)

Liikunnasta koetut edut ja esteet sekä koettu sosiaalinen tuki ovat yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Liikuntamotivaatioon ja -aktiivisuuteen vaikuttavat myös hyvin monet muut tekijät, esimerkiksi aiempi liikuntahistoria ja minäkäsitys omasta liikkumisesta. Ydinkysymyksiä liikuntamotivaatiossa ovat, miksi liikutaan, mitä liikunnalla

tavoitellaan, ja millaiset asiat saavat liikuntainnostuksen syttymään. Liikuntamotivaatioon vaikuttaa myös se, mitkä asiat rajoittavat liikkumista ja miksi. Esimerkiksi tietoinen ajattelu liikunnan henkilökohtaisesta merkityksestä ja tietämys liikunnan avulla saavutetuista hyödyistä sekä ihmisen asettamista tavoitteista liikunnan suhteen. Saavutettavissa olevat tavoitteet antavat mielihyvää aikaansaannoksista ja vähentävät epäonnistumisien pettymystä. Myös tunnetilat, odotukset, arvot ja uskomukset sekä liikunnasta saatava mielihyvä vaikuttavat liikuntamotivaatioon. (Korkiakangas, ym. 2009, 95.)

Liikunnallisesti motivoitunut lapsi näkee vaivaa liikuntatunneilla, harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan ja tekee sellaisia valintoja elämässään, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa. Kun tarkastellaan motivaatiota, ydinkysymys on aina miksi. Miksi ihminen osallistuu johonkin toimintaan. Motivaatio ilmenee toiminnan eri tasoina, yritetään kovasti, pysyvyytenä eli sitoudutaan toimintaan ja tehtävien ja toimintojen valintana ja valitaan haasteellisia tehtäviä ja toimintoja. Nämä tekijät taas heijastuvat suorituksien laatuun. Eli vahvasti motivoitunut henkilö yrittää muita enemmän, sitoutuu harjoitteluun, keskittyy paremmin ja suoriutuu erilaisista tehtävistä ja toiminnoista paremmin. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 145.)

Riippuu useista tekijöistä, lähteekö yksilö harrastamaan ylipäätään liikuntaa. Näitä tekijöitä ovat luonnollisesti yleinen kiinnostus liikuntaa kohtaan, mutta myös sellaiset tekijät, kuin välineiden saatavuudesta, liikuntapaikan etäisyydestä tai säästä. Mitä haasteellisempaa osallistuminen liikuntaan tietyissä tilanteissa on, sitä enemmän yksilö tarvitsee yleismotivaatiota, jotta hän alkaa toimia tilannemotivaatiotekijöiden heiketessä. (Telama, 1986, 151.)

Kun tutkitaan sisäistä motivaatiota, itsemääräämisteoria on tänä päivänä yksi käytetyimmistä viitekehysistä (Soini 2006, 23). Tässä pro gradu -tutkimuksessa käydäänkin tarkemmin läpi itsemääräämisteoriaa. Tämän teorian keskiössä ovat koettu pätevyys, koettu autonomia ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Näitä tarpeita ihmiset pyrkivät tyydyttämään arkielämässä ja ne ovatkin ihmisen psykologisia perustarpeita. Jos nämä tarpeet tyydyttyvät, yksilön motivaatio muodostuu positiiviseksi ja yksilö kokee liikunnan positiiviseksi. Sisäinen motivaatio näyttäytyy yksilön lisääntyneenä kyvykkyyden kokemuksina. Yksilö myös yrittää enemmän ja viihtyy paremmin

liikuntakokemuksissaan. Sisäinen motivaatio tuottaa siis yksilölle kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 147.)

Itsemääräämisteorian keskiössä olevat koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus, joita tarpeita ihmiset pyrkivät tyydyttämään arkielämässään. Jos nämä tarpeet tyydyttyvät yksilön motivaatio muodostuu positiiviseksi ja yksilö kokee myös liikunnan positiiviseksi. Sisäinen motivaatio näyttäytyy yksilön lisääntyneenä kyvykkyyden kokemuksina. Yksilö myös yrittää enemmän ja viihtyy paremmin liikuntakokemuksissaan. Sisäinen motivaatio tuottaa siis yksilölle kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 147.)

Koettu autonomia on yksilön mahdollisuutta vaikuttaa itse omaan toimintaansa ja sen säätelyyn. Kun yksilö kokee, että hänellä on mahdollisuuksia tehdä valintoja toimintaansa, kokee hän autonomian kokemuksia. On havaittu, että kun yksilön autonomian kokemukset ovat vahvat, ovat ne yhteydessä sisäiseen motivaatioon oppimista kohtaan koululiikunnassa ja koettuun fyysiseen pätevyyden tunteeseen sekä myös aktiiviseen osallistumiseen liikuntatunneilla ja vapaa-aikana. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 148.)

Yksilön kokemukset omista kyvyistään ja niiden riittävydestä hänen toimiessaan erilaisten haasteiden ja tehtävien parissa tarkoittaa koettua pätevyyttä. Fyysinen koettu pätevyys on siis yksilön kokemuksia fyysisistä ominaisuuksistaan, esimerkiksi kunnosta, voimista, vartalosta ja liikuntataidoista. Pätevyyden kokemukset muodostuvat hierarkkisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että yleinen itsearvostus koostuu monista alapätevyysalueista, joita ovat esimerkiksi sosiaalisen pätevyys, joka tarkoittaa taitoa tulla toisten kanssa toimeen ja ystäväystyä muiden kanssa, tunnepätevyys, joka tarkoittaa omien ja muiden tunteiden tunnistamista, älyllinen pätevyys joka pitää sisällään arjesta selviytymisen taidot ja opinnoissa ja työelämässä menestymisen taidot, ja fyysinen pätevyys joka taas tarkoittaa eri urheilulajien taitoja, fyysistä kuntoa sekä tyytyväisyyttä omaa kehoaan kohtaan. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 149.)

Nämä pätevyyden eri osa-alueet voidaan jakaa vielä pienempiin eriytyneisiin alueisiin. Koettu fyysinen pätevyys voi olla tyytyväisyyttä omaan kehoon tai motorisiin taitoihin tai vielä tarkemmin yksilö voi olla tyytyväinen johonkin yksittäiseen taitoon, esimerkiksi voltisarjan tekoon. Yksilö voi myös kokea itsensä jollakin osa-alueella päteväksi,

esimerkiksi fyysisesti, mutta ei välttämättä sosiaalisesti tai tiedollisesti. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 149.)

Kokemus ryhmään kuulumisesta, turvallisuuden tunne sekä hyväksytyksi kokeminen tarkoittavat sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Ihmisellä on luontainen tarve kuulua ryhmään jaa saada positiivisia kokemuksia yhdessä toimimisesta. Motivaation kannalta sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne on merkittävä. Ryhmässä, jossa yksilöt pyrkivät samoihin tavoitteisiin on innostavaa olla ja toimia. Yhteenkuuluvuus näyttäytyy myös yksilön pyrkimyksenä etsiä kiintymiskohteita ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 148.)

Se, kuinka merkitykselliseksi kukin pätevyysalue koetaan, määrittää osaltaan myös itsearvostusta. Jollekin yksilölle kyvykkyys tietyllä osa-alueella voi olla todella tärkeää itsearvostuksen kannalta ja toiselle taas hyvin vähämerkityksellinen. Kasvatuksen kannalta itsearvostuksen hierarkkisuuuteen liittyy se myönteinen asia, että onnistumisen kokemukset jollakin yksittäisellä osa-alueella voivat nousta hierarkiassa ylös, samalla voimistaen yksilön itsetuntoa. Koettu pätevyys on yksi ydinasia fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 150.)

Lapset kokevat urheilun ja liikunnan emotionaalisesti hyvin vahvasti. Kokemukset ja elämykset ovat usein positiivisia, mutta ne voivat olla myös vahvasti negatiivisia. Lapsen kehityksen kannalta keskeisiksi asioiksi nousevat positiiviset elämykset ja viihtyminen. Toisaalta myös negatiiviset kokemukset, viihtymättömyys ja ahdistuneisuus, jotka kaikki ovat yhteydessä persoonallisuuden kannalta merkittävään itsearvostukseen. Lapsen viihtymisen kannalta tärkeitä käsitteitä ovat koettu pätevyys, pätevyysalueen tärkeys ja urheilussa olevat haasteet. Edellä mainittuihin käsitteisiin vaikuttavat aikuisten asettamat odotukset, sosiaalinen ympäristö ja motivaatioilmasto. (Liukkonen 1996, 11.)

5. Tutkimuksen toteutus

5.1 Tutkimuksen tarkoitus, tutkimusongelmat ja metodologia

Tutkimukseni keskittyy selvittämään vanhemman käsitystä lastensa liikkumisesta. Tutkimuskysymyksinäni ovat: miten perheen arvot ja asenteet näkyvät lasten liikkumisessa ja miten vanhempi motivoi lastaan liikkumaan.

Halusin käyttää tutkimusmenetelmää ja analyysitapaa, jonka avulla voin saada mahdollisimman syvällistä tietoa yksilöiden käsityksistä. Tutkimukseni toteutin fenomenografisena tutkimuksena, jossa kiinnostuksen kohteena ovat ihmisten eriävät käsitykset todellisuudesta, ja tätä kautta avautuva ymmärrys tavoista, joilla yksilöt kokevat ympäröivää maailmaa ja ilmiöitä. Käsitykset ovat yksilöiden aktiivisella toiminnalla rakentamia kuvia erilaisista ilmiöistä. (Ahonen 1994, 116-117). Häkkisen (1996, 8) mukaan tutkittava ilmiö voi näyttäytyä erilaisille ihmisille erilaisena, tähän vaikuttaa se, miten ihmiset ovat ymmärtäneet kyseessä olevan ilmiön.

Käsitykset muuttuvat ja syntyvät uskomuksista, esimerkiksi kokemuksista ja odotuksista, joiden keskinäinen suhde vaikuttaa yksilöiden ajatuksiin ja vuorovaikutukseen toisten ihmisten ja ympäristön kanssa. Voidaan sanoa, että ihmisten tulkinnat ovat tietyllä tapaa lainattuja toisilta ihmisiltä, ja välitettyjen merkityksien avulla ne järjestävät yksilön maailmankuvaa. (Poikolainen, 2002, 20.) Havainnoitava todellisuus, joka olisi kaikille yhteinen nähdään mahdottomana, sen takia koska todellisuuden ajatellaan saavan merkityksensä yksilön ainutlaatuisen tulkinnan avulla. (Häkkinen, 1996, 24).

Fenomenografia painottaa ajattelun merkityksenantoprosessia ja ajattelun sisältöä tiedon rakentamisen perustana. (Niikko, 1994, 8). Pyrin kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä vanhempien käsitysten kautta ja ymmärtämään tutkittavien henkilöiden ajattelua omien lastensa liikkumisesta ja liikunnasta ylipäättäen, sekä mitä vanhemmat ajattelevat lastensa motivoimisesta liikuntaan.

Ilmiön kuvaaminen fenomenografiassa perustuu siihen elintilaan, jossa implisiittiset käsitykset todellisuudesta ilmenevät. Erilaisten käsitysten avulla voidaan kuvata

yksilöiden ajattelun sisältöä ja sen sisällöllis-loogisia suhteita. (Häkkinen, 1996, 8.) Huuskon ja Palonimen mukaan (2006, 162) fenomenografian ydintavoitteista on ymmärtää ja tutkia erilaisia käsityksiä ilmiöstä sekä niiden keskinäisiä suhteita. Omassa tutkimuksessani pohdin muun muassa sitä, miten vanhempi kokee lastensa liikkumisen ja miten se näkyy lasten elämässä.

Tutkimussuuntauksena fenomenografia on suhteellisen uusi. Ruotsalainen INOM-ryhmä INlärning och OMvärldsuppfattning tutkimus pani alulle fenomenografisen tutkimuksen. (Häkkinen, 1996, 6). Ference Martonia pidetään fenomenologian perustajana. Joka toimi juuri edellä mainitussa ruotsalaisessa inom-ryhmässä tutkijana. 1970-luvulla tutkimuksen kohteena Göteborgin yliopistossa oli eri tieteenalojen tiedonmuodostusta ja yliopisto-opiskelijoiden käsitykset oppimisesta. Martonin (1988, 141-161) mukaan ihmisellä on rajoitettu määrä tapoja, joilla he kokevat, ymmärtävät ja käsittävät tiettyjä ilmiöitä. Näin ollen on mahdollista kuvata luotettavasti käsityksiä jostakin tietyistä ilmiöistä. Fenomenografian avulla onkin tarkoitus tunnistaa ja kuvata ihmisten ajattelutapojen eli käsitysten eroavaisuuksia. (Huusko & Paloniemi, 2006, 163).

Fenomenografisella tutkimusotteella toteutettu tutkimus etenee vaiheittain. Tutkija päättää alkaa selvittää johonkin tiettyyn ilmiöön liittyviä erilaisia käsityksiä. Tämä vaatii tutkijalta aihealueeseen perehtymistä ja näkökulmien jäsentelyä. Tutkijan tehtävänä on haastatella henkilöitä, ja siten saada tietoonsa erilaisia käsityksiä ilmiöstä. Merkitysten perusteella tutkija luokittelee käsitykset, kooten ne ylemmän tason merkitysluokiksi pystyäkseen selittämään käsitysten erilaisuutta. (Ahonen 1995, 115.)

Huusko ja Paloniemi (2006, 163) pitävät fenomenografiaa tutkimusprosessia ohjaavana tutkimussuuntauksena, ei vain yksittäisenä tutkimus- ja analyysimenetelmänä. Fenomenografiaa ei pidetä vain metodina, vaikka se pitää sisällään metodologisia elementtejä. Fenomenografia ei myöskään ole pelkästään kokemuksen teoria, vaikka se sisältää kokemusta kuvaavia teoreettisia elementtejä. (Niikko, 2003, 30.)

Fenomenografisessa tutkimuksessa Huuskon ja Palonimemen (2006, 164) mukaan käsityksille annetaan mielipidettä syvempi ja perusteellisempi merkitys. Tämä sen takia, koska käsitykset ymmärretään merkityksenantoprosessina. Omassa tutkimuksessani kaikki käsitykset ovat yhtä arvokkaita. Fenomenografisessa tutkimuksessa aikaansaadaan ero sen välille, miten asiat ovat ja miten niiden käsitetään olevan. Ilmiöitä voidaan tutkia

ensimmäisen ja toisen asteen näkökulmasta. Ensimmäisen asteen näkökulmasta tutkittaessa tutkija tarkastelee todellisuutta sellaisena kuin se hänelle ilmenee. (Häkkinen, 1996, 31- 32.)

Fenomenografisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata todellisuutta toisen asteen näkökulmasta, eli miten tietyin kriteerein valittu joukko käsittää tutkittavan ilmiön. Koska toisen asteen ilmiöitä koskevat käsitykset kehittyvät henkilökohtaisten kokemusten ja tulkintojen kautta, tutkija ei ole kykeneväinen tutkimaan ilmiöitä koskevia oikeita ja vääriä käsityksiä. Fenomenografinen tutkimus ei siis tavoittele etsimään lopullista totuutta maailmasta. Sen sijaan tutkija keskittyy toisten ihmisten kokemuksiin, käsityksiin ja näkökulmiin ja niiden pohjalta hän tekee johtopäätöksiä maailmasta. (Häkkinen, 1996, 31- 32.) Vanhempien käsitysten avulla teen johtopäätöksiä ja rakennan mielenkiintoista kokonaiskuvaa tutkittavasta ilmiöstä. Näin ollen tutittavaa ilmiötä analysoidaan toisten ihmisten käsitysten ja kokemusten kautta, eli toisen asteen näkökulmasta. (Niikko, 2003, 24-24).

Tutkimuksessani vertailen vanhempien käsityksiä lastensa liikkumisesta. Fenomenografisen tutkimus vertaile Martonin (1981, 177) mukaan eri ihmisten käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä, eli miten eri tutkimushenkilöt kokevat tutkittavan ilmiön ja heitä ympäröivän maailman. Tutkimukseni tarkoitus on tutkia valitsemieni henkilöiden käsityksiä, ei tehdä yleisiä johtopäätöksiä vanhempien ja lasten välisestä liikkumisesta.

Fenomenografisessa tutkimuksessa ei ole olemassa jotakin tiettyä aineiston analyysitapaa. Merkittävää aineistonkeruussa on kysymyksenasettelun peittelemättömyys, jotta erilaiset käsitykset voivat tulla aineistosta ilmi. (Huusko & Paloniemi, 2006, 164). Oman aineistoni keräsin teemahaastattelun avulla, joka toimi tässä tutkimuksessa erittäin hyvin.

Marton ja Booth (2000), jotka molemmat ovat olleet luomassa fenomenografista tutkimusmenetelmää, selittävät fenomenografisen tutkimuksen spiraalimaiseksi kokonaisuudeksi. He tähdentävät aineiston keräämisen ja analysoinnin yhteenkuuluvuutta – niitä ei saa erottaa toisistaan.

Perusteellisesti tarkasteltuna fenomenografia on kiinnostunut kuinka maailma ilmenee ja rakentuu ihmisten tietoisuudessa (Ahonen 1994, 114). Ihminen ymmärtää tietyn ilmiön

aina suhteessa johonkin. Maailmaa ei voi kokea pelkästään sellaisenaan, vaan sen suhteen kautta, mikä yksilöllä on maailmaan. (Huusko & Paloniemi 2006, 165.)

Fenomenografinen tutkimus etenee tutustumalla tarkasti teoriaan, sen jälkeen tutkija kerää aineiston. (1994, 125). Oman tutkimusprosessini aloitin tutustumalla erilaisiin teorioihin lapsen fyysisestä kehityksestä ja liikunnan merkityksestä kasvavalle elimistölle. Lisäksi tiesin uudesta pienten lasten liikuntasuositusjulkaisusta, josta sain tärkeää tietoa tutkimukseni kannalta. Selvitin myös perheeseen ja motivaatioon liittyvää tutkimustietoa ja käsitteistöä. Näin sain rakennettua kokonaisvaltaisen kuvan kasvavan lapsen liikunnasta, sen vaikutuksista, perheen liikuntailmapiiiristä ja motivaatiosta. Perehtyessäni laajasti ja syvällisesti kyseisiin ilmiöihin, minulle selkeni ajatus siitä, että haluan tutkia vanhempia ja heidän käsityksiään haastatteleamalla heitä. Haastattelussa minulla oli apunani teemahaastattelurunko. (ks. liite 1). Ahosen (1994, 123) mukaan teoreettinen perehtyneisyys on välttämätön osa tutkimusta. Sen avulla tutkija voi suunnata aineiston hankintaa ja toteuttamista. Ensisijainen teorian rakentaminen kuitenkin tapahtuu tutkimusprosessin aikana. (Ahonen 1994, 123; Huusko & Paloniemi 2006, 166.)

Kun aineisto on hankittuna, tutkijan seuraava tehtävä on tulkita keräämäänsä aineistoa. Fenomenografiselle tutkimukselle on ominaista, että tutkimus toteutetaan aina empiirisen aineiston pohjalta. Aineiston hankinnan jälkeen tutkijan seuraava vaihe on teorian muodostaminen ja sen jälkeen tutkija pääsee analysoimaan ja tulkitsemaan aineistoa. (Huusko & Paloniemi 2006, 166.) Oman tutkimusprosessin ajan tavoitteeni oli olla avoin tutkittavien vastauksille, siten, että omat ajatukseni eivät pääse vaikuttamaan sisältöön. Näin siksi, että fenomenografiassa tutkimuksen kohteena ovat tutkittavien käsitykset ja tutkijan täytyy tiedostaa omat käsitykset ja oletukset, ja koko ajan täytyy pitää läsnä avoimuus tutkittavien käsityksille. (Huusko & Paloniemi 2006, 166).

Käsityksiä ei voi asettaa paremmuusjärjestykseen, koska fenomenografiselle tutkimukselle merkittävää on ihmisten laadullisesti erilaisten käsitysten tutkiminen ja tämän syyn takia käsityksiä ei tule laittaa paremmuusjärjestykseen. Kaikki aineistosta nousevat käsitykset ovat sisällöllisesti arvokkaita sellaisinaan. (Ahonen, 1994, 119.) Tähän tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kokemukset omien lastensa liikkumisesta ovat tasavertaisia, eikä niitä laiteta paremmuusjärjestykseen.

5.3 Aineiston keruu ja tutkimukseen osallistuneet henkilöt

Päädyin valitsemaan laadullisen tutkimuksen. Haastattelin neljää henkilöä, sillä halusin kerätä aineiston tavalla, jolla pääsee mahdollisimman lähelle tutkittavien käsityksiä ja antaa tilaa heidän käsityksilleen. Pysin aineiston kokonaisvaltaiseen tarkasteluun. Aineistoa tarkastellaan, siten, että kiinnitetään huomiota teoreettisen viitekehyksen ja tutkimuskysymyksen kannalta oleellisiin asioihin. (Alasuutari, 2011, 38- 40.)

Haastateltavien löytäminen oli helppoa, sillä pystyin valitsemaan tutkimushenkilöt omasta lähipiiristäni, tiesin myös etukäteen, että kaikilla heillä on lapsia. Tutkimushenkilöt suostuivat ja olivat mielellään mukana. Ja kaikkien heidän kanssaan oli todella helppoa löytää haastatteluun sopivat ajankohdat. Tein mielenkiintoisen rajauksen siinä suhteessa, että kaksi tutkimushenkilöäni itse harrastavat urheilua tavoitteellisesti, ja kahdella vanhemmalla ei taas ole omia tiettyjä viikoittaisia harrastuksia.

Avoimen luonteensa vuoksi teemahaastattelu sopii hyvin käsitysten ja ajatusten tutkimiseen. Teemahaastattelulle on ominaista keskustelu tiettyjen teemojen ympärillä, mitkä ovat haastateltavilla entuudestaan tiedossa. (Tuomi & Sarajärvi 2002.) Tässä kohdin tein tutkijana kuitenkin poikkeavan ratkaisun, sillä en antanut teemahaastattelun runkoa tutkimushenkilöilleni etukäteen, kerroin vain aiheen, minkä ympärillä pyöritään. Tähän valintaan vaikutti se, että tein kandidaatin tutkielman hyvin samankaltaisesta aiheesta. Ja näin jälkikäteen olen reflektoinut siitä tutkielmasta sen, että kun annoin kysymykset tutkimushenkilöilleni etukäteen, oli osa tutkimushenkilöistä mahdollisesti miettinyt niin sanotusti ihanteelliset vastaukset kysymyksiin. Ja he olivat saattaneet olettaa, että olisin tutkijana halunnut tietynlaisia vastauksia, vaikka tutkijana kaikenlaiset käsitykset ja ajatukset olivat minulle samanarvoisia, samoin kun tässä tutkimuksessa.

Halusin säilyttää tutkimushenkilöideni kanssa spontaaniuden, ja välttää ne ajatukset, että he ajattelisivat, että heidän tulisi vastata jotenkin tietyllä tapaa. Hirsjärven ja Hurmeen (1988, 36–37) mukaan teemahaastattelun yksi vahvuus on haastattelurungon väljyys, jolla tarkoitetaan sitä, että haastattelu pohjautuu ennalta määrättyihin teemoihin, mutta kysymysten muotoa tai esittämisjärjestystä ei ole tarkoin määritelty.

Tutkimushenkilöinäni oli kolme naista ja yksi mies. Kaksi heistä asuu pääkaupunkiseudulla, yksi Pohjois-Suomessa ja yksi Pohjois-Pohjanmaalla.

Koulutukseltaan heistä kaksi on ammattikorkeakoulutuksen saaneita, yksi ammattiopiston käynyt ja yksi on maisteri. Iältään kaksi heistä on hieman alle 30-vuotiasta ja kaksi taas hieman alle 40-vuotiasta. Kahdella heistä oli itsellään kilpaurheilutaustaa. Annoin tutkittaville henkilöille neutraalisti nimet: vanhempi 1, vanhempi 2, vanhempi 3 ja vanhempi 4. En luonut tutkittaville henkilöille salanimiä, sillä halusin suojella tutkimukseen osallistunutta yhtä miespuolista henkilöä. Varmistaakseni vanhempien anonymiteetin, en ota tulososiossa esille heidän ikäänsä enkä sukupuoltaan. Haastatteluista kaksi toteutin kasvotusten ja kaksi puhelimitse kaiuttimen avulla. Sain myös nämä haastattelut helposti tallennettua.

Kiireellisen aikataulun vuoksi en ehtinyt järjestämään esihaastattelua, joten ensimmäinen haastatteluni toimi esihaastatteluna. Tämä kerroin myös haastateltavalleni, ja kysyin häneltä haastattelun jälkeen mielipiteitä haastattelun toimivuudesta. Esihaastattelujen tehtävä on siis testata haastattelurungon pätevyyttä ja kysymysten muotoilua. (Hirsjärvi & Hurme, 1988, 57.) Ensimmäisen haastattelun aikana huomasin, ja onneksi olin tilanteessa herkkänä, että joidenkin kysymysten kohdalla tarvitsi esittää lisäkysymys, jotta sain syvempiä vastauksia. Suurempia muutoksia esihaastattelu ei kuitenkaan haastattelurunkoon tuonut, sillä olin pohtinut sen asiasisällön etukäteen huolellisesti läpi.

Kasvokkain pitämissäni haastatteluissa, annoin vanhempien päättää ajankohdan ja tilan, jossa teimme haastattelut. Haastatteluista toisen pidin haastateltavan työpaikalla ja toisen haastateltavan kotona. Hedelmällinen teemahaastattelu vaatii haastattelijalta erinomaista kontaktia haastateltavaan. Vuorovaikutuksen pitäisi olla keskustelua, ei tenttaamista. Tämän takia on hyvä ottaa huomioon, että haastattelupaikka on haastateltavalle hyvin sopiva. (Hirsjärvi & Hurme 1988, 61.) Pyrin haastatteluissa mukavaan ja rentoon ilmapiiriin jossa haastateltavat voivat kertoa tuntojaan avoimesti ja turvallisesti. Koen onnistuneeni haastattelujeni ilmapiirin luomisessa, sillä haastattelut olivat luonnollisia ja keskustelunomaisia. Tähän osaltaan saattoi vaikuttaa se, että kaikki haastattelut toteutettiin haastateltavien valitsemissa tutuissa paikoissa.

5.4 Tutkimusaineiston analysointi

Teemahaastattelut analysoin fenomenografisella otteella. Tässä metodissa aineiston analyysissä ja sen tulkinnassa käytetään kontekstianalyysiä, joka rakentuu kahden tärkeän periaatteen varaan. Ensimmäinen periaate on se, että tutkimusta toteutetaan toisen asteen näkökulmasta. Toinen periaate on, että tulokseksi saadut kategoriat ovat riippuvaisia kyseessä olevan ilmiön ominaisuuksista, jotka ovat kontekstisidonnaisia. Näin ollen siis tutkittavan ilmiön osien ominaispiirteet riippuvat siitä kokonaisuudesta, mihin ne ovat liittyneet. Koko empiiristä aineistoa kohdellaan fenomenografisessa tutkimuksessa kokonaisuutena. Tutkimuksen fokus ei siis ole keskittyä haastateltaviin henkilöihin yksittäisinä tapahtumina, vaan analyysissä muodostetaan kokonaisuus haastatteluiden avulla. (Häkkinen, 1996.)

Kun analyysi on kontekstisidonnainen, tutkimuksen analyysikehikkoa ei voida etukäteen luoda, vaan se nousee esiin tulkinnan kautta aineistosta. (Häkkinen, 1996, 39.) Useassa eri tasossa tapahtuva fenomenografinen aineiston analyysi vaikuttaa siihen, että jokainen analyysin vaihe on riippuvainen sitä seuraavista valinnoista, mikä edellyttää tutkijalta systemaattista etenemistä. (Huusko & Paloniemi, 2006, 118). Fenomenografisen analyysin erottaakin sisällönanalyysistä juuri kuvauskategoriasysteeminen syntyminen aineiston perusteella. (Häkkinen, 1996, 39). Tutkimusaineistoa ei tämänkaltaisessa tutkimuksessa käytetä siinä muodossa, missä se on kerätty, vaan sitä on muokattava. Aineistoa on muokattava ja järjesteltävä siksi, että sitä voidaan hallita ja ylipäättään käyttää. (Lindblom-Yläne, Paavilainen, Pehkonen & Ronkainen 2011, 118).

Tulkinnan eläytyvä luonne korostuu fenomenografisessa tutkimuksessa. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija niin sanotusti elää uudelleen tutkimushenkilöidensä tilanteita ja näin tavoittaa paremmin tutkimushenkilöiden intentiot ja sitä kautta heidän ilmaisunsa merkitykset. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa analyysi edellyttää toistuvaa vuoropuhelua aineiston kanssa. Tutkijan tulee reflektoida aineiston tulkintaa empiriasta syntyvän teorian kautta, näin siksi, että lopullinen teoria syntyy vasta aineiston käsittelyprosessissa. Empiria ja teoria kulkevat rinnakkain koko tutkimuksen ajan. (Häkkinen, 1994, 124-125).

Aineiston analyysin aloittaminen olisi tärkeää aloittaa Hirsjärven ja Hurmeen (1988, 108) mukaan ripeästi aineiston keruun jälkeen. Tällöin aineisto luultavasti kiinnostaa tutkijaa eniten. Hankkimani aineiston purkamisen aloitin luonnollisesti litteroinnilla, samalla viikolla, kun sain aineiston kerättyä. Toimin näin, sillä tämä järjestys tuntui minusta kaikista järkevimmältä. Se kuinka tarkasti litteroidaan, riippuu usein siitä, kuinka tarkasti valittu analyysi sitä vaatii, ja minkälaiset vuorovaikutuksen luonteet tutkija kokee tulkinnassa merkittävänä. (Hirsjärvi & Hurme, 1988, 111). Pääpaino aineistoni vastauksissa oli se, mitä henkilöt ovat sanoneet. En pyrkinyt etsimään haastateltavien sanomisista missään vaiheessa eroavaisuuksia. Hyvin nopeasti aloin kuitenkin havaita tietyissä vastauksissa samankaltaisuuksia.

Merkitysyksiköiden poimiminen Analyysin ensimmäisessä vaiheessa fenomenografisella otteella luin haastatteluja läpi tarkasti ja useaan kertaan. Ensisijaista on, että tutkija paneutuu huolellisesti tutkimusaineistonsa. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimusaineisto täyttää tutkijan ajatukset. (Häkkinen, 1996, 41.) Tämän jälkeen etsin litteroidusta tekstistä tutkimusongelmien kannalta oleellisia ilmauksia, eli merkitysyksiköitä. Pyrin valitsemaan aina lauseita, en niinkään yksittäisiä sanoja. Huuskon ja Paloniemen (2006, 167) mukaan tulkinta tulisi kohdistaa laajempaan asiayhteyteen, kuin pelkkiin sanoihin. Joten päädyin myös omassa tutkimuksessani kyseiseen linjaukseen.

Fenomenografisen analyysin ensimmäinen vaihe on merkitysyksiköiden etsiminen. (Huusko & Paloniemi 2006, 166–167). Jaoin merkitysyksiköiden etsimisen kahteen eri vaiheeseen: ensiksi tulostin litteroidun tekstin ja alleviivasin kaiken tutkimusongelman kautta oleellisen litteroidusta tekstistä. Tämän jälkeen tein uuden tiedoston, jonne kirjoitin tutkimusongelman kannalta kiinnostavia ilmauksia, eli merkitysyksiköitä. Maalasin samankaltaiset merkitysyksiköt samalla värillä ja numeroin ne samalla. Pyrin pitämään koko ajan mielessä ydinasiat tutkimusongelman kannalta.

Välillä merkitysyksiköiden löytäminen oli hieman haasteellista, koska virkkeet sisälsivät paljon täytesanoja ja olivat pitkiä. Pidin tutkimusongelmat koko ajan mielessäni ja palasin niihin yhä uudelleen, jotta merkitysyksiköt alkoivat nousta litteroidusta tekstistä. Toimin näin varmistaakseni sen, että merkitysyksiköt eivät lähde liiaksi rönsyilemään. Esitin jatkuvasti kysymyksiä aineistolleni varmistaakseni, että etsin vastauksia niin sanotusti

oikeista kohdista. Aineistolta on tärkeää esittää erilaisia kysymyksiä, joiden avulla tutkijan toiminta helpottuu analyysivaiheessa (Huusko & Paloniemi, 2006, 167).

Ensimmäisen tason kategoriat Merkitysyksiköiden etsimisen jälkeen, seuraava vaihe on ensimmäisen tason kategorioiden tuottaminen. Tämän vaiheen tarkoituksena on pyrkiä vertailemaan ilmauksia toistensa kanssa. (Huusko & Paloniemi 2006, 167). Luin merkitysyksiköitä huolellisesti lävitse, ja jaottelin ne omiin kategorioihinsa. Joissakin tutkimusasetelman kannalta tärkeissä kohdissa kategorisointi oli helpompaa kuin toisissa. Tähän vaikutti se, että kategorisointi oli tiettyjen kysymysten kohdalla selkeämpää, kuin toisten. Merkitysyksiköiden joukosta tutkija etsii yhteneväisyyksiä ja eroja, ottaen myös huomioon rajatapaukset ja harvinaisuudet. Tutkija havaitsee, mitkä ovat aineistolle tyypillisiä käsityksiä, kun hän tutkii vastausten eroja. (Häkkinen, 1996, 42).

Kategorioiden teoreettiset luonteet alkavat muotoutua pikkuhiljaa ilmausten vertailujen myötä. Kategoriat ja niiden ominaispiirteet muodostuvat tutkijan aivotyössä tai ne havaitaan tutkittavien ilmaisuista. (Häkkinen, 1996, 43). Tässä vaiheessa tutkimustani kategoriat muodostuivat selkeästi aineistolähtöisesti. Merkitysyksiköiden kategorisointi ensimmäisen tason kategorioihin edistyi pääosin sulavasti, tämä johtui siitä, että suurin osa merkitysyksiköistä oli helposti luokiteltavissa. Jos kohtasin vaikeammin luokiteltavan merkitysyksikön eli sellaisen, joka olisi käynyt useamman kategorian alle, jätin sen yleensä lepäämään päiväksi tai kahdeksi. Tämä selkeytti toimintaa selvästi. Tarkastelin tällöin myös kategorioita laajemmin, joka auttoi hahmottamaan mihin kokonaisuuksiin merkitysyksiköt kuuluvat. Helposti havaittavia merkitysyksiköitä ja kategorioita olivat vanhempien käsitykset lastensa liikkumisesta. Haasteellisempi kategorisointi oli motivaation kohdalla. Ennen kuin siirryin analyysissä eteenpäin, järjestin merkitysyksiköt kategorioiden alle, tällä tavalla minun oli helpompi hahmottaa suurempia kokonaisuuksia.

Abstarktimman tason kategorisointi on analyysin kolmas vaihe. Nimensä mukaisesti tässä vaiheessa keskitytään kuvailemaan aineistosta nousseita kategorioita abstraktimmalla tasolla. (Häkkinen 1996, 43). Tässä vaiheessa on tärkeää, että tutkija rakentaa kategoriat siten, että kategoriarajat ovat selvästi erotettavissa. Kaikilla kategorioilla on tietyt käsitysten ominaispiirteet ja omaleimainen näkökulma tutkittavaan ilmiöön. (Häkkinen 1996, 43; Niikko 2003, 36.) Keskeistä analyysin kolmannessa

vaiheessa on, että tutkija pystyy tarkastelemaan kategorioiden yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia niin, etteivät kategoriat ole toistensa kanssa päällekkäin. (Häkkinen, 1996, 43).

Analyysini kolmannessa vaiheessa muutama kategoria yhdistyi toisiinsa, sillä niiden sisältö oli hyvin samankaltainen. Nämä kategoriat olivat siis liian päällekkäin toistensa kanssa eivätkä näin voineet toimia itsenäisinä kategorioina.

Kuvauskategoriajärjestelmä kokonaisuudessaan Huuskon ja Paloniemen (2006, 167) mukaan fenomenografisen analyysin viimeinen vaihe on kuvauskategoriajärjestelmän luominen. Tässä tutkimuksen vaiheessa tarkoituksena on yhdistää kategorioita laajemmin ja perusteellisesti yleisen tason kategorioiksi, jolloin kuvauskategoriajärjestelmä sisältää abstraktimman tason kuvauskategoriat. (Häkkinen, 1996, 43; Niikko 2003, 38). Analyysin viimeisessä vaiheessa tulee olla suoria lainauksia paljon mukana, nämä vakuuttavat lukijan kategorioiden paikkansapitävyydestä. (Häkkinen, 1996, 43).

Kuvauskategorioita järjestetään joko vertikaaleiksi, horisontaaleiksi tai hierarkkisesti. (Häkkinen, 1996, 43). Kategorioiden järjestely tässä tutkimuksessa on horisontaalinen, koska kuvauskategoriat ovat samanarvoisia keskenään ja ilmiöitä kuvaavat käsityksen samanarvoisia. Horisontaaliselle järjestykselle tyypillistä on, että kategoriat ovat toisiinsa nähden tasavertaisia ja eroavaisuudet ovat sisällöllisiä. (Huusko & Paloniemi 2006, 169).

Taulukossa 1. on esitelty kuvauskategoriajärjestelmän syntyminen. Kuvauskategoriajärjestelmä sisältää kolme eri kategoriaa, jotka ovat: vanhempien käsityksiä lastensa liikkumisesta, vanhempien käsityksiä perheen liikuntatottumuksista ja vanhempien käsityksiä lasten motivoinnista liikkumiseen. Lopullinen kuvauskategoriajärjestelmä muodostui tutkimuksessani usean eri vaiheen kautta. Kehitin kuvauskategorioita useasti, jotta sain kategorioiden väliset sisällölliset erot selväksi. Vaihdoin kategorioiden nimet vielä sellaiseen muotoon, että kategorioiden sisältämät erilaiset käsitykset vastasivat paremmin lopullista nimeä.

Taulukko 1. kuvaa kuvauskategoriajärjestelmän syntymistä vanhempien käsityksistä lasten liikkumiseen.

Taulukko 1.

Merkitysyksiköt	Ensimmäisen tason kategoriat	Abstraktimman tason kategoriat	Kuvauskategoriäjäjestelmä
<p><i>Hyvä kehonhallinta, et tää laji on semmonen, että antaa hyvän pohjan mille tahansa urheilulajille.</i></p> <p><i>Lapsi on koko ajan liikkeessä, eihän se pysy paikoillaa ja samoten pienmpi liikkuu kans koko ajan, ja ulkona kans, että liikkuu, hyppii ja kiipeilee, että tulee semmosta hyötyliikuntaa.</i></p> <p><i>Sit nehän koko ajan tässä jonku näköstä tanssia vetää ja ulkoilee ja touhuaa.</i></p> <p><i>No jalkapalloa, siihen sisältyy, että on erilaisia harjotteita, että ei pelkkää jalkapalloa, että niillä on salibändyä, erilaisia kehonhallintajuttuja, hiihtoa ja luisteluaki heille kuuluu.</i></p> <p><i>Lapsella on sattunu tosi loistava valmentaja, että se kasvattaa kaikkeen muuhunki ku jalkapalloilijaksi, mie tykkään, että niillä on monipuolista se harjottelu, että ei vielä minusta tässä iässä tarvi olla nii tavoitteellista se nimenomaan jalkapallo ja jalkapalloilijaksi kasvaminen, että tykkään, että on nimenomaan montaa eri lajia.</i></p> <p><i>Hyvä, tykkään, liikkuminen harrastusten ulkopuolellaki on monipuolista, että tulee monenlaista liikkumista.</i></p> <p><i>Mietin liikkuko liikaa, että tuleeko rasitusvammoja.</i></p> <p><i>Että tuo on semmone missä kehuutaan ja on semmonen voimaannuttava.</i></p> <p><i>Ja itsetunnolle se on kyllä tehny hirveän hyvää, ku saa kehuja, tekee maaleja ja on taitava, ja tekee kyllä semmosta, että oma arvostus itteä kohtaan on noussu.</i></p> <p><i>Noo mie luulen sen vaikuttavan kokonaisvaltasesti, niinkö koulunkäynti sujuu paremmin ja mie aattelin jo ennen ku lapsi alotti koulun, että hälle sopii se, että on niitä taukoja ja pääsee välillä ulos</i></p> <p><i>No se, että oppii sietämään niitä epäonnistumisia ja että ei heti lopeta jos ei onnistu.</i></p> <p><i>Kyllä se niinkö positiivisesti vaikuttaa, että ne kuuluu porukkaan, eikä syrjäydy nii helposti.</i></p> <p><i>Mutta yks iso pointti lapsen kans on se, että se on luonteeltaan vähän arka, nii se myös ohjaa ja altistaa semmosille sosiaalisille tilanteille, nii ja sit sen myös hyvin näkee, et se pieni ujous karisee. (Vanhempi 3.)</i></p> <p><i>Se tietienki, että se oppii toimimaan siellä ryhmässä, ja se että saa kavereita, toivottavasti saa.</i></p>	<p>Kehonhallinta kehitty</p> <p>Lapsi saa purettua energiaansa</p> <p>Lapsen motoriikka kehitty</p> <p>Liikunnan monipuolisuus</p> <p>Lapsi oppii uusia taitoja</p> <p>Loukkaantumisriski</p> <p>Hyvän itsetunnon kehittyminen</p> <p>Lapsi saa onnestumisenkokemuksia</p> <p>Keskittymiskyky paranee</p> <p>Hyvän itsetunnon kehittyminen</p> <p>Pettymysten sieto kehitty</p> <p>Lapsi saa kavereita</p> <p>Altistaa sosiaaliselle kanssakäymiselle</p> <p>Tunne ryhmään kuulumisesta</p> <p>Oppii toimimaan ryhmässä</p>	<p>Lapsen fyysinen kehitys</p> <p>Lapsen psyykkinen kehitys</p> <p>Lapsen kognitiivinen kehitys</p> <p>Lapsen sosiaalinen kehitys</p>	<p>Vanhempien käsityksiä lapsensa liikkumisesta</p>

5.5 Luotettavuus ja eettisyys

Tieteelliselle tutkimukselle asetetut eettiset linjaukset ohjaavat tutkimustyötä. Näitä linjauksia tulee noudattaa, eikä ketään saa loukata tai vahingoittaa. Ensisijaisen tärkeää ihmistieteissä on se, että tutkimuksen pyrkimykset ovat hyvät. Tutkimuksen eettisyyden kannalta keskiössä on se, että tutkija tekee herkeämätöntä työtä tutkittavien vastauksien esille saamiseen ja tutkijan on siinä samassa pidettävä taka-alalla omat käsityksensä tutkittavasta ilmiöstä. Systemaattinen työ on myös ehto tutkimuksen luotettavuuden kannalta. (Eskola & Suoranta 1996, 55–57; Sarajärvi & Tuomi 2009, 128–129.)

Tutkimukseen osallistumisen täytyy olla vapaaehtoista ja perustua tietoiseen suostumukseen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 4; Cohen, Manion & Morrison 2007, 52). Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden pitää saada vapaasti päättää se, haluavatko he osallistua tutkimukseen vai eivät. Tutkimushenkilöt rakentavat ratkaisunsa osallistumisesta siihen tietoon, joka heille on annettu tutkimuksesta. Näin ollen tutkijan on kerrottava kaikki tiedossa oleva informaatio tutkimuksen etenemisestä. Lisäksi on pidettävä huolta siitä, että tutkittava ymmärtää tutkimuksen luonteen. (Cohen, Manion & Morrison 2007, 52–53.)

Fenomenografinen tutkimus keskittyy tutkittavien käsitysten, ajatusten ja uskomusten kuvailemiseen, mistä johtuen haastattelutilanne vaatii tutkittavalta ja tutkijalta luottamuksellista vuorovaikutusta. Tutkijan on huolehdittava siitä, ettei aineistoa käsiteltäessä haastateltaville koidu tutkimuksesta minkäänlaista haittaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 6.)

Omassa tutkimuksessani pyrkimykseni on ollut täyttää hyvän tieteellisen käytäntöön liittyvät ohjeistukset hyvin tunnollisesti. Tutkimuksen kannalta on tärkeää, että nämä ohjeistukset kulkevat kaikkien eri työvaiheiden läpi. Oman tutkimukseni luonteeseen fenomenografinen metodologia sopii hienosti, sillä toin keskiöön vanhempien käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä autenttisella tavalla ja käytin tutkimuksessani fenomenografialle tyypillisiä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 12–13.)

6 Tulokset

6.1 Vanhempien käsityksiä lastensa liikkumisesta

Tässä luvussa esittelen vanhempien käsityksiä lastensa liikkumisesta. Ajan määrite oli vanhemmille selkeästi esillä, ja liikuntaharrastuksiin käytettyä aikaa oli helppo kuvata vanhempien lasten kohdalla (6-10- vuotiaat). Lasten liikkumista koskeviin kysymyksiin vastatessaan haastateltavat aloittivat lähes poikkeuksetta kertomaan harrastuksiin tai yleiseen liikkumiseen käytetystä ajasta.

Pienempien lasten liikkumiseen käytettyä aikaa vanhempien oli haasteellisempi kuvata. Vanhemmat kokivat hankalaksi pienen lapsen liikunnan määrittelyn, ja liikuntaan käytetyn päivittäisen ajan. Pieni lapsi koskee tässä tutkimuksessa 2 - 3-vuotiaita. Helposti vanhemmat mieltävät raskaan, korkean sykkeen liikunnan liikkumiseksi ja saattavat helposti jättää huomiotta kevyemmän, matalan sykkeen liikkumisen. Vapaa-ajan liikkumisen laadun kuvaaminen oli osalle vanhemmista hieman vaikeaa ja he tarvitsivat apua sen määrittämisen kanssa.

6.1.1 Lapsen fyysinen kehitys

Vanhempien käsitykset lasten liikkumisesta nostivat esille lasten motoristen taitojen kehittymisen. Vanhemmat kokivat tärkeäksi sen, että lapsi opettelee uusia taitoja ja kehonhallinta on hyvä. Kehonhallinta koettiin merkitykselliseksi muun muassa sen takia, että se antaa hyvän pohjan mihin tahansa muuhun liikkumiseen, ja urheiluun sekä myös silloin, jos lapsi haluaa aloittaa uuden urheilulajin, on lapsella jo hyvä pohja olemassa. Kehonhallinnan koettiin vaikuttavan positiivisesti myös arjessa, kuten esimerkiksi siten, että hyvä kehonhallinta suojaa liukastumisilta. Perusliikuntataidot ja motoristen perustaitojen oppiminen sekä koordinaatiokyvyn, varsinkin dynaamisen tasapainon kehittyminen varhaislapsuudessa ovat yksi keskeisimmistä kehitysalueista. (Karvonen, ym. 2003, 54).

Hyvä kehonhallinta, et tää laji on semmonen, että antaa hyvän pohjan mille tahansa urheilulajille, sitte jos myöhemmin haluaa alottaa jonku toisen lajin nii se on helpooa, koska on nii hyvä kehonhallinta. (Vanhempi 1.)

Lapsen liikkuminen on välttämätöntä normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta. Hyvät kasvuolosuhteet, jotka pitävät sisällään riittävän ravinnon, unen, hygienian ja yhdessä liikkumisen, tekevät mahdolliseksi yhdessä elinympäristön kanssa lapsen lihasten, jänteiden ja luiden riittävän vahvistumisen. Lapsen arkielämän selviytymiseen vaikuttavat hengitys- ja verenkiertoelimistö; se miten lapsi jaksaa erilaisia matkoja omin lihasvoimin. Jänteiden ja nivelten liikelaajuuden säilyttäminen vaatii monipuolista liikuntaa ja leikkimistä. (Pönkkö & Säakshti, 2013, 464.)

Kehon liikuttaminen edellyttää hermoston toimintaa ja liikunnan on todettu tukevan hermoverkostojen kehittymistä. Mitä paremmin hermoverkosto on kehittynyt, sitä helpommin lapsi oppii. (Pönkkö & Säakshti, 2013, 464.)

Energian purkamisen koettiin lasten kohdalla olevan myös hyvin tärkeää, niin liikuntaharrastuksissa, päiväkodissa, koulussa välitunneilla ja kotona. Kysyttäessä lasten olemisesta kotona kaikki vanhemmat kuvailivat lasten toimintaa seuraavilla ilmaisuilla: touhuaminen, kiipeily, juoksu, hyppiminen, pelaaminen.

Sit nehän koko ajan tässä jonku näköstä tanssia vetää ja ulkoilee ja touhuaa. (Vanhempi 1.)

Lapsi on koko ajan liikkeessä, eihän se pysy paikoillaa ja samoten pienempi liikkuu kans koko ajan, ja ulkona kans, että liikkuu, hyppii ja kiipeilee, että tulee semmosta hyötyliikuntaa. (Vanhempi 2.)

Lapsella on heti syntymästään asti tarve olla fyysisesti aktiivinen. Lapselle on luonnollista liikkua, leikkiä ja touhuta. Lapsella on oikeus liikkua, haastaa ja kokeilla omia fyysisiä rajojaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016:21, 6- 8.)

Lapsen hyvät motoriset taidot tuovat iloa ja onnistumisen kokemuksia. Ne kehittävät lapsen elämänlaatua ja suojaavat lasta sosiaaliselta syrjäytymiseltä. Lasten keskinäiset suhteet ovat tärkeä lasten liikkumisen edesauttaja. Muiden lasten kanssa liikkeessään lapset harjaantuvat rakentamaan mukavaa ja mielekästä tekemistä yhdessä toisten kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016:21, 6.)

Osa vanhemmista nosti esille myös lasten liikkumisen monipuolisuuden tärkeyden. Vanhemmat kokivat, että lapsen on hyvä liikkua monipuolisesti, jotta heillä on perusliikkumistaidot hallussa. Perusliikkumistaidoista mainittiin muun muassa, juoksut, kiipeilyt, uimataito, hiihto ja pyöräily. Näitä taitoja pidettiin arjen ja ylipäätään elämän kannalta tärkeinä.

Vanhempi 2 kuvaa monipuolisen harrastamisen tärkeyttä alla olevassa sitaatissa. Vanhempi kokee monipuolisuuden olevan äärimmäisen tärkeä, eikä niinkään yhteen lajiin panostaminen. Myös tavoitteellinen harrastaminen ei vielä ole vanhemman mukaan ajankohtaista, vaan on hyvä keskittyä liikkumaan monipuolisesti. Vanhempi 4 kokee tärkeäksi myös, että harrastusten ulkopuolella liikkuminen on monipuolista.

No jalkapalloa, siihen sisältyy, että on erilaisia harjotteita, että ei pelkkää jalkapalloa, että niillä on salibändyä, erilaisia kehonhallintajuttuja, hiihtoa ja luisteluaki heille kuuluu. (Vanhempi 2.)

Lapsella on sattunu tosi loistava valmentaja, että se kasvattaa kaikkeen muuhunki ku jalkapalloilijaksi, mie tykkään, että niillä on monipuolista se harjottelu, että ei vielä minusta tässä iässä tarvi olla nii tavoitteellista se nimenomaan jalkapallo ja jalkapalloilijaksi kasvaminen, että tykkään, että on nimenomaan montaa eri lajia. (Vanhempi 2.)

Hyvä, tykkään, liikkuminen harrastusten ulkopuolellaki on monipuolista, että tulee monenlaista liikkumista. (Vanhempi 4.)

Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä. Monipuolista ja tarpeeksi riittävää se on silloin, kun hän saa päivittäin, kaikkina vuodenaikoina ja erilaisissa ympäristöissä harjoitella motorisia perustaitojaan yhdessä muiden lasten kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016:21, 21.)

Yksi vanhempi nosti esille myös huolen lastensa kehon jaksamisesta, pohdintaa herättivät rasitusvammat ja murtumat sekä ajoittainen lasten väsymys, koska harjoitusmäärät olivat hyvin suuret. Tämän huolen taustalla oli se, että vanhempi kertoi, kuinka samassa ryhmässä harrastavilla lapsilla oli jo todettu rasitusmurtumia, joka sai vanhemman pohtimaan, joutuuko oma lapsi kokemaan saman.

6.1.2 Lapsen psyykkinen ja kognitiivinen kehitys

Vanhemmat kokivat, että liikunnan avulla ja liikuntaharrastuksissa lapsi oppii kohtaamaan ja sietämään pettymyksiä. Vanhemmat kokivat myös, että liikunnan avulla lapsi oppii pitkäjänteisyyttä siten, että lapsi ei lopeta tekemistä, vaikka heti ei onnistuisikaan. Itsetunnon terve kehittyminen nähtiin olevan vahvasti yhteydessä liikuntaharrastuksiin ja vanhemmat kokivat terveen itsetunnon kehittymisen ensiarvoisen tärkeäksi.

Ja lapsiki on tosi taitava siellä joukkueessa, että varmasti seki on yks mikä lisää kiintymystä, että se on kuitenkin koulussa ja siellä tulee välillä niitä haastavia tilanteita, että tuo on semmone missä kehutaan ja on semmonen voimaannuttava. (Vanhempi 2.)

Se tykkää ku se pärjää siellä harrastuksissa, ja se sitä kautta rohkaistuu ja saa itseluottamusta lisää. Itseluottamus pienemmillä on myös kasvanu, ja rohkeus huomaamatta ja sen huomaa selkeämmin, ku on ite siinä koko ajan mukana. (Vanhempi 4.)

Lapselle on tärkeää saada onnistumisen kokemuksia, ja heillä on runsas halu oppia uutta. Ohjatut liikuntahetket esimerkiksi liikuntaseuroissa ja -kerhoissa ovat yksi mahtava tapa päästä oppimaan uusia taitoja muiden lasten kanssa, turvallisten aikuisten motivoivassa ja kannustavassa ohjauksessa. Ilmapiiri välittyy lapselle erityisesti hänen saamastaan palautteesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016: 10, 6.)

Vanhempi 2 on nähnyt omassa lapsessaan sen, kuinka harrastus voi tehdä lapsen itsetunnolle merkittäviä asioita. Itsetunnon vahvistaminen on vanhempi 2 :lle on isoin ilon lähde lapsensa harrastuksessa.

Ja itsetunnolle se on kyllä tehny hirveän hyvää, ku saa kehuja, tekee maaleja ja on taitava, ja tekee kyllä semmosta, että oma arvostus itteä kohtaan on noussu. Varsinki silloin ku päiväkodissa oli haasteita, ku hällekki tuli siellä sitä negatiivista palautetta, nii tuo harrastus on ollu semmonen mistä tulee aina hyvää palautetta. Se on kyllä ollu suurin mistä mie ite tykkään ja tietenki se, että saa onnistumisen kokemuksia. (Vanhempi 2.)

Lapsi harjoittelee ja kehittää liikkueessaan motorisia taitojaan, jolloin myös hänen terveytensä, hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kehittyvät. Liikkuminen ja motoristen taitojen opettelu parantavat lapsen edellytyksiä koulunkäyntiin ja uusien asioiden oppimiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016: 21, 6.)

Yksi vanhemmista nosti myös esille kognitiivisten taitojen oppimisen olevan yhteydessä liikuntaan. Vanhempi 2 koki tärkeäksi sen, että koulupäivien aikana välitunneilla lapsi pääsee purkamaan energiaa liikkumalla. Vanhempi koki, että liikunta välitunneilla auttaa lasta keskittymään koulutyöhön paremmin.

Noo mie luulen sen vaikuttavan kokonaisvaltasesti, niinkö koulunkäynti sujuu paremmin ja mie aattelin jo ennen ku lapsi alotti koulun, että hälle sopii se, että on niitä taukoja ja pääsee välillä ulos, ja se oli aika yllätävää, että se on sitte siellä välitunnillaki sitä jalkapalloa, että minusta tuntuu, että se sopii lapselle tosi hyvin, että saa välillä käyä ulkona purkamassa sitä liikunnan tarvetta. (Vanhempi 2.)

Lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle fyysinen aktiivisuus on edellytys. Se vahvistaa lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla myönteisesti kognitiivisiin prosesseihin, kuten vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016: 21, 13.)

6.1.3 Lapsen sosiaalinen kehitys

Lasten sosiaalisten taitojen kehittyminen liikunnan avulla oli vanhemmille erityisen tärkeää. Kavereiden saanti liikuntaharrastusten kautta koettiin tärkeäksi, myös liikuntaharrastusten yhteisöllisyys ja ryhmään kuuluminen nousi haastateltavien keskuudessa vahvasti esille. Lasten ryhmässä toimimisen taitojen opettelu ja osaamista vanhemmat pitivät erityisen tärkeinä.

Vanhempi 1 kuvaa, kuinka hän kokee tärkeäksi, että hänen lapsensa ovat osa ryhmää. Vanhempi 1 kokee, että kun lapset ovat osa ryhmää ja he kuuluvat osaksi porukkaan,

vaikuttaa se positiivisesti lapsiin, suojaten muun muassa syrjäytymiseltä. Vanhempi 3 taas kuvaa sitä, kuinka hänen hieman arka lapsensa niin sanotusti syytty liikuntaharrastuksessaan ja ikään kuin unohtaa ujoutensa, kun hän liikkuu yhdessä ryhmän kanssa. Vanhempi koki olevansa iloinen, kun hän näki lapsessaan tämän muutoksen. Vanhempi 4 koki tärkeänä, että lapsi oppii toimimaan ryhmässä ja saa sieltä uusia kavereita.

Kyllä se niinkö positiivisesti vaikuttaa, että ne kuuluu porukkaan, eikä syrjäydy nii helposti. (Vanhempi 1.)

Mutta yks iso pointti lapsen kans on se, että se on luonteeltaan vähän arka, nii se myös ohjaa ja altistaa semmosille sosiaalisille tilanteille, nii ja sit sen myös hyvin näkee, et se pieni ujous karisee. (Vanhempi 3.)

Se tietenki, että se oppii toimimaan siellä ryhmässä, ja se että saa kavereita, toivottavasti saa. (Vanhempi 4.)

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti myös lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen sekä hyvinvointiin, koska liikkeessa ja leikkiessä lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja ja opettelee tulemaan toimeen muiden kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016: 21, 13.)

Lapselle on luontaista touhuta, leikkiä ja liikkua. Aktiivisimmillaan lapsi on leikkiessään toisten lasten kanssa. Lapsi on luonnostaan aktiivinen ja utelias. On yleistä, että lapsi käyttää kaikkia aistejaan, ja mielikuvitustaan kun hän tutustuu, tutkii, kokeilee ja ottaa selvää omista mahdollisuuksistaan liikkua. Liikkuminen ja leikkiminen yhdessä toisten kanssa ovat lapselle ominaisia tapoja olla ja oppia. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016: 21, 9.) Lasten liikkuminen myös vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta ja parantaa mielialaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016: 21, 13)

6.2 Perheen liikuntatottumukset

6.2.1 Vanhempien ja lasten liikuntamäärät ja -tavat

Tutkimukseen osallistuneista vanhemmista kaksi harrastaa crossfitiä tavoitteellisesti. Tavoitteellisuus tässä tutkimuksessa tarkoittaa sitä, että urheilijat (vanhemmat) pyrkivät kansallisen tason kilpailuihin karsintakilpailun kautta. Kahdella vanhemmalla taas ei ole säännöllisiä omia liikuntaharrastuksia. Vanhempi 1 ja vanhempi 3 harrastavat itse tavoitteellisesti. Liikuntamäärät tutkimukseen osallistuneilla vanhemmilla on kuvattu taulukossa 2.

Taulukko 2. Vanhempien liikuntamäärät

	liikuntaharjoitukset/vko	hyötyliikunta/vko	yhteensä/vko
Vanhempi 1. CF	6h	2h	8h
Vanhempi 2.	-	4h	4h
Vanhempi 3. CF	7h	3h	10h
Vanhempi 4.	3h	2h	5h

Crossfitiä harrastavat vanhemmat, vanhempi 1 ja vanhempi 3 harjoittelivat lajiaan noin 5-7 kertaa viikossa. Sen lisäksi heillä oli hyötyliikuntaa hieman, noin 2- 3 tuntia viikossa. Yhden vanhemman, vanhempi 2 liikunta koostui taas pelkästään hyötyliikunnasta, esimerkiksi lumitöistä ja kävelystä. Vanhempi 4 liikkui uiden, lenkkeillen ja kotona jumpaten.

Vanhempien oman liikunnan motivoivia tekijöitä olivat kunnossa pysyminen, yleinen terveys ja painonhallinta, arjessa jaksaminen, stressinsietokyvyn paraneminen, liikunnan ilosta, oman ajan saaminen ja parempi jaksaminen lasten kanssa. Ylipäätään arjessa ja työssä jaksaminen koettiin vanhempien keskuudessa olevan tärkeä motivaatio liikunnalle.

Vanhempi 3 kuvaa motivaation lähteenä vahvasti olevan kunnossa pysyminen ja yleinen arjessa jaksaminen. Liikunnan avulla hän kokee jaksavansa paremmin, ja oma vireystila on parempi. Liikunnan avulla hän myös kokee pystyvänsä tekemään enemmän asioita. Vanhempi 3 kokee, että hänen täytyy olla hyvässä kunnossa työnsä takia, koska hänellä on hyvin fyysinen työ. Hänen motivaationaan on myös yleinen terveys, liikunnan ilo ja nautinto ja yhteisöllisyyden tunne. Vanhempi 2 kuvaa, kuinka hän kokee liikunnan energiaa antavaksi ja voimaannuttavaksi. Hän kokee myös, että liikunnan avulla hän saa ajatukset muualle, eli stressi vähenee sitä kautta. Vanhempi 2 mainitsee myös kaipuun siihen, että hän voisi liikkua enemmän.

Nii no mulla on se isoin motivaattori, että mä pysyn kunnossa, ja jaksan ihan eri tavalla. Työ on aika hektistä, ja kotona on aika todella vauhdikasta, nii nii tota se antaa ihan eri tavalla siihen jaksamiseen, arjessa jaksamiseen. Lisää päivään tunteja, oma vireystila on ihan eri ja tekis paljon vähemmän.
(Vanhempi 3.)

No tuota ensinnäki pitää olla töissä hyvässä kunnossa, ku on fyysinen työ, ja sitte terveyden takia ja hauskaa tietenki, mitäs mä vielä keksisin, ja yhteisöllisyys. (Vanhempi 1.)

No sillenko tanssi ja nytkö aina välillä päässy ihan kuntosalille nii ja päässy käymään tanssitunneilla, niin on saanu ihan älytöntä energiaa ja siellä kyllä huomaa, että saa ajatukset ihan muualle. Kotiasioista muuhun ja voimaannuttaa kyllä, kaippuu kovasti on siihen, että sais paljon enemmän liikkua. (Vanhempi 2.)

Liikunnan osallistumismotiivit ovat monitahoisia, mutta tutkimukset ovat osoittaneet erityisesti kuntoon niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen liittyvien syiden olevan tärkeitä motiiveja liikunnan harrastamiselle aikuisilla (Biddle & Mutrie 1991, 33). Myös Willis ja Campbell (1992, 10) esittivät, että terveyden ja kunnan kohottaminen ovat yleisimpien liikuntamotiivien joukossa. Myös hyvän ulkonäön tavoittelu, liikunnasta

nauttiminen, hauskuus ja liikunta sosiaalisena kokemuksena sekä koetut psykologiset hyödyt mainitaan usein liikunnan harrastamisen motiiveina.

Liikuntamotiivit voivat vaikuttaa kognitiivisesti tai emotionaalisesti. Liikuntamotivaatio voi syntyä ja kehittyä kognitiivisena prosessina niin, että ihminen pohtii liikunnan merkitystä itselleen ja laittaa itselleen tavoitteita, jotka liittyvät esimerkiksi terveysvaikutuksiin. Jos liikuntamotivaatio on sen sijaan emotionaalisesti virittynyt, liikunnassa on tärkeää jonkin tunnetilan saavuttaminen. (Sarlin 1995, 55.)

Aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa moni tekijä. Yksi tutkitusti huomattava asia on lapsuuden liikuntakokemukset. Liikunnassa saatujen positiivisten kokemusten ja vanhempien sekä opettajien tuen on todettu toimivan pohjana elämänkestävälle liikunnan harrastamiselle. Jos taas ennen aikuisikää ihmiseen ei ole asettunut fyysinen aktiivisuus, hänellä on suuri todennäköisyys jäädä aikuisena fyysisesti passiiviseksi. (Hirvensalo & Lintunen 2011.)

Taulukossa 3. esitellään haastateltavien lasten liikuntatottumukset.

	liikuntaharjoitukset/vko	hyötyliikunta/vko	yhteensä/vko
Lapsi 1.1 10-v.	15h	7h	22h
Lapsi 1.2 8-v.	8,5h	7h	15,5
Lapsi 2.1 8-v.	4,5h	n.10h	14,5
Lapsi 2.2 3v.	-	n.10h	10h
Lapsi 3.1 4-v	1h	ei osaa sanoa	-
Lapsi 3.2 2-v.	-	ei osaa sanoa	-
Lapsi 4.1 8-v.	4h	10h	14
Lapsi 4.2 6-v.	1h	7h	8
Lapsi 4.3 3-v.	1h	7h	8

Kaksi lasta, lapset 1.1 ja lapsi 1.2 harrastivat telinevoimistelua ja vapaa-ajalla uintia, ulkoilua ja tanssia. Lapsi 2.1 harrasti jalkapalloa ja vapaa-ajallaan myös jalkapalloa, pyöräilyä, uintia ja ulkoilua. Lapsi 2.2 ei ollut vielä varsinaisia liikuntaharrastuksia, mutta fyysistä aktiivisuutta tuli ulkoilun, puistossa olemisen, uimisen kautta. Lapsi 3.1 harrasti lapsi-vanhempi -voimistelua ja ulkoilua puistossa. Lapsi 3.2 ei ollut vielä varsinaisia liikuntaharrastuksia. Fyysistä aktiivisuutta tuli kotona pallopelien ja painin muodossa. Lapsi 4.1 harrasti yleisurheilua ja jalkapalloa, oli ennen harrastanut voimistelua ja taitoluistelua ja vanhempi kertoikin, että lapsi kaipaa taiteellisuutta harrastuksiinsa, mutta

hän on silti tyytyväinen jalkapalloon ja yleisurheiluun. Lapsi 4.2 ja lapsi 4.3 harrastivat vesipeuhua, eli uimakoulua kerran viikossa. Vapaa-ajalla fyysistä aktiivisuutta kertyi, lapsille 4.1 4.2 ja 4.3 ulkoilun, retkeilyn, pyöräilyn, uinnin ja hiihdon muodossa.

Tässä tutkimuksessa lasten liikkumiseen ei vaikuttanut se, oliko vanhemmalla itsellään ohjattua harrastustoimintaa vai ei. Kaikki tutkimukseen osallistuneiden vanhempien lapset liikkuivat, suurin osa lapsista osallistui myös harrastustoimintaan. Kaksi lasta, joilla ei vielä ollut ohjattua harrastustoimintaa olivat iältään 2- ja 3- vuotiaat taaperot. Lasten ikä vanhempien mukaan vaikutti siihen, että taaperoilla ei ole vielä ohjattua harrastustoimintaa.

Tutkimuksessa oli yksi vanhempi, joka urheili itse tavoitteellisesti ja joka lapsensa urheilivat myös hyvin tavoitteellisesti. Vanhempi kertoi, että hänen lapsensa harrastavat sillä mielellä, että haluavat olla joskus maailman parhaita ja tähdäten olympialaisiin, näin ollen harjoitusmäärätkin ovat huippu-urheilun omaisia. Tutkimuksessa oli myös yksi vanhempi, jolla ei itsellään ollut hyötyliikunnan lisäksi varsinaisia omia liikuntaharrastuksia. Hänen lapsensa kuitenkin harrasti intensiivisesti ja oli hyvin innostunut omasta harrastuksestaan.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaankin sanoa, että lasten liikkumiseen vaikuttaa positiivinen liikuntailmapiiri, joka oli kaikissa haastateltavien perheissä. Kaikki vanhemmat kokivat liikunnan tärkeäksi ilmiöksi. Kaikki vanhemmat liikkuivat jotenkin, ja kaikki perheet liikkuivat myös yhdessä perheen kanssa.

6.2.2 Perheen yhteiset liikuntatottumukset

Tutkimushenkilöt ja heidän perheet liikkuivat kaikki jollakin tapaa lastensa kanssa yhdessä. Kahdella perheellä lasten kanssa liikkuminen keskittyi eniten viikonloppuihin. Yhteisiä liikuntahetkiä pidettiin mukavana tapana olla perheen kesken. Kaikille tutkimushenkilöille perheen yhteinen liikkuminen näyttäytyi positiivisena ilmiönä.

Tässä tutkimuksessa kaikki tutkimushenkilöt kävivät yhdessä puistoissa perheineen. Yksi harrasti lapsi-vanhempi -voimistelua, yksi vanhempi oli aina vapaapäivinä mukana lastensa telinevoimisteluharjoituksissa. Yksi vanhempi osallistui katselijana lapsensa

jalkapalloharjoituksiin ja peleihin. Kaksi vanhempaa mainitsivat luontoliikunnan ja retkeilyn olevan koko perheen harrastus. Kaksi vanhempaa mainitsivat myös painin ja jalkapallon pelaamisen yhdessä lasten kanssa sisätiloissa. Kolme perhettä mainitsivat myös hiihdon ja pyöräilyn olevan perheen yhteinen harrastus. Yleisesti voidaan todeta, että perheet liikkuvat luonnollisesti vuodenaikojen mukaan siten, että talvisin on talvilajeja, kuten hiihtoa, luistelua ja mäen laskua, keväisin, kesäisin ja syksyisin taas pyöräilyä ja uintia.

Joo kyllä me liikutaan vähintään jompanakumpana viikonlopun päivänä. Aika lailla säännöllisesti ollaan jotaki tehty yhdessä, kaikki, välillä ollaan käyty hiihtämässä tai laskemassa mäkeä, tai saatetaan mennä vähän kauemmaksi oikein kunnolla hiihtämään, ottaa eväät mukaan, retkelle, ja eilen oltiin uimassa, mutta isä ei lähteny ku se ei tykkää käyä uimassa, mutta mie kyllä tykkään. (Vanhempi 4.)

Välillä sais olla enemmänki välillä tulee viikkoja, että ei oo mitään erikoisempaa mutta se on kyllä mieluisa kaikille, eikä aina tarvi olla mitään erikoista, että ei kai siihen kenekään aika riitä ja helposti tullee lähetään yhdessä tekemään lumitöitä, että semmoset arkisekki jututu on kiva tehdä yhdessä, että semmonen mukava juttu. (Vanhempi 2.)

Vanhempi 4 kuvailee kuinka hän pitää siitä, että koko perhe liikkuu yhdessä ulkona ja kuinka se saa kaikki perheen jäsenet hyvälle mielelle.

No minusta se on kauhean mukavaa olla yhdessä ulkona, että kotona saattaa sitte olla semmonen hermostuneempi mutta sitte ku lähetään yhdessä sinne ulos ja siellä niinkö tehhään yhdessä niitä mukavia juttuja ja minusta se saa kaikki aina paremmalle mielelle, ko lähetään kaikki yhdessä ulos. (Vanhempi 1.)

Alla mainitussa sitaatissa on selvä kohta, jossa vanhempi ei koe itse liikkuvansa, kun hän liikkuu lastensa kanssa. Tämä voi johtua siitä, että lapset ovat kohtalaisen pieniä vielä ja

tekeminen on lasten ehdoilla toimimista. Tämänkaltaisen ajattelu tulee Sääkslahden (2016) väitettä siitä, kuinka aikuiset näkevät liikkumisen usein tietyn lajin harrastamisena.

No mä ainaki tykkään ku tehään yhdessä, että eihän se mulle oo nii paljo liikkumista, on se nyt sit leikkimistä tai tulevaisuudessa jotain jalkapallon pelaamista tai mitä ikinä nii ajatuksena tykkään, mut sit siinä tulee se et eihän se mulle oo ni liikkumista, lastenehoilla nii ja toki hienoohan se ois vanhempana, jos ois semmosia harrastuksia, mitä pystyis yhdessä harrastaan, mikä on yllättävän vaikeeta. Miks? No semmosia harrastuksia on ylipäättään aika vähän, ku lopetin kilpapelaaamisen, ni mä vähän sen jälkeen hurahin golfiin nii se golfin hieno puoli on se et sä pystyt vielä täs iäs pelaamaan sun omien vanhempien kans, toki ois hienoa jos omien lapsien kans löydetään yhteisiä kiinnostuksen kohteita, on se sit lasketteluu, mitä vaan tosi helposti se vaan menee siihen, et lapsella on omat harrastukset ja vanhempi on sit ehkä enemmän kuskin roolissa, on on et yhdessä harrastettais ja it aika nopeestihan varmaan tulee aika et ei haluta missään nimessä yhdessä. (Vanhempi 3.)

Voi olla, että kun vanhempi 3 lapset kasvat ja leikit ja pelit muuttavat muotoaan vanhempi kokee myös itse saavansa liikuntaa liikkueessaan yhdessä lastensa kanssa. Perheliikunta voidaan havaita tietynlaisena kaarena, jossa liikunnan merkitys vaihtelee lapsen kasvun ja kehityksen mukana. Vauvaiästä asti lapset tutustuvat ympäröivään maailmaan liikkumisen avulla. Aikuisen seurattessa lapsen toimintaa heidän välisensä suhde lujittuu. Kun lapsi oppii kävelemään, toimintaympäristö laajenee ja liikkumismahdollisuudet lisääntyvät. Energisen lapsen kanssa touhuavalle vanhemmalle kertyykin huomaamatta riittävä määrä liikuntaa. Perheliikunta esikoululaisen kanssa tarkentuu jo erilaisiin kisailuihin, liikuntaleikkeihin ja lajikokeiluihin. (Arvonen 2004, 30.)

Perheen merkityksen havaitsivat myös yhdysvaltalaiset Ornelas, Perreira ja Ayala (2007) tutkiessaan vanhempien vaikutusta nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Perheen sisäisistä tekijöistä vanhemman ja lapsen välinen kommunikaatio, perheen sisäinen koheesio sekä vanhempien osallistuminen ennustivat liikuntasuosittelun toteutumista nuorilla.

Tutkijoiden mukaan edellä mainitut tekijät vaikuttavat nuoren itseluottamukseen positiivisesti ja henkiseen hyvinvointiin, joilla näytti taas olevan yhteys nuoren fyysiseen aktiivisuuteen.

6.2.3 Arvojen ja asenteiden näkyminen perheen liikuntatottumuksissa

Voidaan todeta, että kaikki tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kokivat liikunnan myönteisenä ilmiönä. Kaksi vanhemmista omasi kilpaurheilutaustan, ja he urheilevat vieläkin tavoitteellisesti ja kilpailuihin tähdäten. Kahdella vanhemmalla taas ei ole omia tavoitteellisia harrastuksia. Kaikkia vanhempia kuitenkin yhdistää se, että he mieltävät liikunnan positiivisena ilmiönä. Myös kaikki perheet liikkuvat yhdessä, ja vanhemmat kokivat yhdessä liikkumisen mukavana tapana viettää perheen yhteistä aikaa.

Noo yleensä, jos semmosta yhteistä, nii melkein aina se liittyy ulkoiluun tai lähetään jonnekki hoploppiin, ne on kyllä usein semmosia liikunnallisia, hiihetään prukalla tai käyään pulkkamäessä talvella. On paljon semmosta hauskaa liikuntaa ja kesällä pyöräillään ja uiaan ja käyään myös vapaa ajalla uimassa uimahallissa. (Vanhempi 2.)

Vapaa ajalla arkena hiihto ja tuommonen niin mukavaa yhdessäoloa ja uusia taitoja oppii ja se on semmosta kiva ja helppo tapa missä voi kehua toista. (Vanhempi 2.)

Ja nytte eilen oltiin uimahallissa, kuitenkin nytte vielä illalla, ja viikonloppuna jompanakumpana päivänä yleensä käyään hiihtämässä tai puistossa, tai ollaan tuossa omalla pihalla, että tytöt saattaa siinä hiihtää tai touhuta. (Vanhempi 4.)

Yksilölliset, sekä ympäristön tekijät vaikuttavat lapsen liikunta-aktiivisuuteen. Perheen ja vanhempien merkitys on huomattavan tärkeä. (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama, 2006, 5). Hurmeen (2008, 148-150) mukaan vanhempien vaikutus lapsiinsa pohjautuu molemminpuoliseen kiintymyssuhteeseen, jolla on hyvin voimakas motivoiva

vaikutus. Kodin arvot asenteen, ja mallit siirtyvät lapselle luonnostaan, vaikka vanhemmilla ei olisi edes aikomustakaan opettaa niitä. Vanhemmat voivat myös tietoisesti pyrkiä vaikuttamaan lapseensa ja opettaa tärkeinä pitämiään asioita. Esimerkiksi luistelutaidon opettaminen on lapselle tietoista, mallioppimiseen pyrkivää toimintaa.

Lapsen sosiaaliset kontaktit sekä vapaa-ajanviettotavat ovat hyvin paljon riippuvaisia vanhemmista. Vanhemmat vahvistavat omasta mielestään arvokasta toimintaa ja moittivat toimintaa, joka ei ole heidän arvojensa vastaavaa. Vanhempien rooli lapsen vapaa-ajan toiminnan mahdollistajina ja rajoittajina korostuu etenkin pienten lasten kohdalla. (Hurme 2008, 148–150.)

Tässä tutkimuksessa kaikki tutkimushenkilöt pitivät sekä omaa liikkumista että lapsiensa liikkumista tärkeänä. Tästä liikkumisen tärkeydestä kertovat ne asiat, että vanhemmat itse liikkuvat kaikki, lähes kaikki vanhemmat toivoivat, että voisivat liikkua vielä enemmän. Kaikille eri perheiden lapsille oli valikoitunut liikunnallisia harrastuksia, jotka kertovat siitä, että vanhemmat kokevat liikunnan harrastamisen tärkeänä. Poikkeuksena olivat kaksi lasta, iältään kaksi ja kolmevuotiaat taaperot, joilla ei vielä ollut omaa ohjattua harrastusta, tosin vanhemmat pohtivat liikuntaharrastuksen aloittamista näiden pienten lasten kohdalla myös.

Vanhemmat mainitsivat tässä tutkimuksessa liikunnan hyödyistä hyvän itsetunnon kehittymisen ja terveen elämäntavan. Terveiden elämäntapojen opettelu pienestä pitäen ilmeni vanhemmille tärkeäksi. Ja vastauksista kävi ilmi, että vanhemmat ymmärsivät, että pohjatyö terveellisille elämäntavoille tehdään jo lapsuudessa.

No hyötyjähän tietenkä on, että tulee semmonen liikunnallinen elämäntapa ja sit, et ne on terveitä. (Vanhempi 1.)

Ja yleisesti ottaen tietenkä se, että kasvaa semmoseen liikunnalliseen elämäntapaan, että on hyvä liikkua ja jotenki tärkeä puoli elämässä että lapsi liikkuu, että ehkä niitä tulee oppeja tulee aikuisuuteenki asti. (Vanhempi 2.)

Myös Heitzler, Martin, Duke ja Huhman (2006, 256–257) ovat huomanneet, että vanhempien asenne on merkityksellinen. Vanhempien käsitykset liikunnan hyödyistä, kuten paremmasta itseluottamuksesta ja terveemmästä elämästä, olivat yhteydessä lapsen ohjattuun ja omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Lapsen liikunnan harrastamista tuki myös se, että vanhemmat mielsivät liikunnan tärkeäksi.

6.3 Vanhempien motivoinnin vaikutus lasten liikkumiseen

6.3.1 Vanhempi lapsensa motivoijana

Tässä tutkimuksessa ilmeni hyvin vahvasti se, että vanhemmat kokivat, että heidän ei ole juurikaan tarvinnut motivoida lapsiaan liikkumaan. Vanhemmat vastasivat motivaatioon liittyviin kysymyksiin painotetusti, että eivät koe motivoivansa lapsiaan liikkumaan. Vanhempi 2 totesi, että välillä tulee kausia, jolloin lapselle täytyy muistuttaa, kuinka kivaa harrastuksissa on ollut, ennen kuin hän on innostunut lähtemään harjoituksiin. Vanhempi 2 koki, että motivointi on ollut hyvin kevyttä, sillä pienen muistuttelun jälkeen lapsi on ollut innokkaana lähtemään harjoituksiin.

Vanhempi 1 koki motivoineensa lastaan silloin, kun valmentaja oli sanonut pahasti ja lapsi oli loukkaantunut siitä. Vanhempi 1 mukaan nämä kerrat kun valmentaja oli puhunut rumasti olivat ainoita kertoja, kun lasta ei huvittanut lähteä harjoituksiin. Tutkijana ja tämän aihealueen asiantuntijana voin kuitenkin todeta, että kaikki tutkimukseen osallistuneet vanhemmat tekevät paljon asioita oikein, jotta heidän lapsensa olisivat motivoituneita liikkumaan. Tämän käyn tarkemmin luvussa 6.3.2 läpi.

Noo niitä ei kauheasti oo tarttenu motivoida, mutta sitte ku tulee semmosia hetkiä, että joku valmentaja on sanonu niille rumasti, nii sitte mä yritän siinä motivoida, että puhua niille, että sei ihan tarkottanu mitä se sano ja sillälailla niinkö kannustaa, ettei sen takia jätä menemättä, että valmentaja on ollu ilkeänä. Se onki tosi hyvä, että vähän pystyy puhumuaan asioista,

että eihän se nyt ihan mee näin koska ne onki ainoat kerrat jolloin tytöt ei oo halunnu mennä treenaamaan on ollu ku valmentaja on sanonu jotaki ilkeää. (Vanhempi 1.)

Noo en en tiä pitäiskö minun motivoia enemmän, että se lähtee niistä nii itestään luontasesti nii ei niitä oo kauheesti tarvinu, vaikea kysymys, ei oo tarvinu kauheasti motivoia, että ne motivoi itse itseään, että jotenki se tullee tässä arjessa sillälaililla mukana. Semmone ajatus että sillälaililla ei ne oo koskaan tarvinu motivoinitia. (Vanhempi. 4.)

Osalla tutkimushenkilöiden lapsista motivaation lähteet ovat muuttuneet ajan kuluessa. Liikkumisen motiivit lasten ja nuorten kohdalla voivat kehittyä ja muuttua toiminnan aikana. Lapsi voi aloittaa uuden harrastuksen, koska kaveritkin harrastavat. Jos lapsi huomaa, että liikunta itsessään on mukavaa ja rentouttavaa hän voi jatkaa harrastustaan, välittämättä kavereiden harrastuneisuudesta. Jos lapsen liikuntasuoritukset kehittyvät harrastuksen aikana huomattavasti hän saattaa kiinnostua myös kilpailemaan liikunnassa. (Telama 1986, 152 - 153.)

Vanhempi 2 koki tärkeäksi motivaation lähteeksi lapsen harrastukselle sen, että hän on itse kiinnostunut lapsensa harrastuksesta.

Mie luulen, että se on yks osa että on itekki kiinnostunu lapsen lajista, ja mielellään keskusten hänen kanssaan, seki on yks tekijä, mikä lisää sitä, hällä on semmone kaveri, jonka kanssa voi jutella siitä. (Vanhempi 2.)

Brunton ym. (2005, 328–329) ovat katsauksessaan tarkastelleet lapsen fyysisen aktiivisuuden mahdollistavia ja rajoittavia tekijöitä. Kun vanhempi ei ollut kiinnostunut liikunnasta tai, jopa suhtautui siihen negatiivisesti, se rajoitti lapsen osallistumista fyysisesti aktiivisiin toimintoihin. Päinvastaisesti taas, kun vanhemmat olivat inspiroivia ja kannustavia, toimivat nämä tekijät lapsen liikunta-aktiivisuuden mahdollistajina.

6.3.2 Syyt lasten liikkumiselle vanhempien mukaan

Syitä tutkimushenkilöiden lasten liikkumiselle on tietysti olemassa lukuisia. Tutkin aineistoni tutkimushenkilöiden lasten motivaatiota liikuntaa kohtaan nojaten itsemäärämisteoriaan. Tämän teorian keskiössä ovat koettu autonomia, koettu pätevyys,

koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Näitä tarpeita ihmiset pyrkivät tyydyttämään arkielämässä ja ovatkin ihmisen psykologisia perustarpeita. Jos nämä tarpeet tyydyttyvät yksilön motivaatio muodostuu positiiviseksi ja yksilö kokee liikunnan positiiviseksi. Sisäinen motivaatio näyttäytyy yksilön lisääntyneenä kyvykkyyden kokemuksina. Yksilö myös yrittää enemmän ja viihtyy paremmin liikuntakokemuksissaan. Sisäinen motivaatio tuottaa siis yksilölle kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 147.)

Vanhemmat kokivat tärkeänä, että lapsi viihtyy harrastuksessaan ja hänellä on vapaus valita mitä hän harrastaa. Motivaation jatkumon kannalta vapaus valitsemiseen onkin ydinasemassa. Vanhemmat kokivat tärkeänä, että lapsi itse haluaa harrastaa, eikä lasta patisteta, toki kertoen lapselle, että jatkuvasti ei voi vaihtaa harrastusta, mutta ymmärtäen lasta kuitenkin siinä suhteessa, että haluttu ja toivottu harrastus ei sitten kuitenkaan osoittautunut mieluisaksi. Vanhempi 4 kuvailee lapsensa vapautta valita, ja empatian kykyä ja ymmärrystä, jos haluttu harrastus ei olekaan toiveiden mukainen. Autonomian tunteen kannalta olisi tärkeää, että myös harjoituksissa tuettaisiin kyseisen tunteen saavuttamista, esimerkiksi vapautena valita harjoitteista, mitä lapsi haluaa tehdä. Vanhempi 2 on kokenut, että lapsella on itsellä vahva kiinnostus harrastustaan ja kohtaan ja lapsella itsellään on halu kehittyä.

Vanhempi 4. On toisaalta hyvä ja antaa lapselle sen vapaus valita, lapsiki saattaa tietenki muuttaa mielipidettä, että ei nyt koko ajan voi vaihtaa harrastusta, ettei voi heti heittää pois. Kuitenki kuunneella sitä lasta, mikä on mukavaa ja mikä ei sitte välttämättä tunnukaan nii kivalle, mitä oli olettanu, nii nii sitä voi tukea

Vanhempi 2. Lapsi on tykänny kovasti harrastaa ja on tosi innoissaan lajista, ja kaikki välkät vaikka ois 30 astetta pakkasta nii pelattiin ja juostaan koko ajan, että se on niin mieluinen, että hällä on itellä halu kehittyä.

Koettu autonomia on yksilön mahdollisuutta vaikuttaa itse omaan toimintaansa ja sen säätelyyn. Kun yksilö kokee, että hänellä on mahdollisuuksia tehdä valintoja toimintaansa, kokee hän autonomian kokemuksia. Kun yksilön autonomian kokemukset ovat vahvat, on se havaittu olevan yhteydessä sisäiseen motivaatioon oppimista kohtaan

liikunnassa ja koettuun fyysiseen pätevyiden tunteeseen sekä myös aktiiviseen osallistumiseen vapaa- aikana. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 148.

Tutkimushenkilöt kertoivat, että lapset saavat harrastuksissaan paljon onnistumisen kokemuksia. Lapset kokevat tunnetta, että he ovat hyviä siinä mitä tekevät. Onnistumisen kokemukset koettiin olevan tärkeitä muun muassa itsetunnon terveen kehittymisen kannalta. Lasten liikkumista ja itsetunnon merkitystä käsittelen tarkemmin luvussa. 6.1.3 Pätevyiden tunne harrastuksissa on motivaation kannalta tärkeää. On sanomattakin selvää, että onnistumiset motivoivat, joten kaikessa lasten liikkumisessa on äärimmäisen tärkeää mahdollistaa onnistumisen kokemuksia kaiken tasoille liikkujille, oli kyseessä sitten vapaa-ajan aktiivisuus tai ohjattu toiminta.

Vanhempi 2 ja vanhempi 4 kertovat kuinka heidän lapsensa ovat taitavia harrastuksissaan ja saavat onnistumisen kokemuksia, joka vahvistaa taas itseluottamusta. On sanomattakin selvää, että pätevyiden tunne on harrastuksen motivaation ja motivaation jatkumon kannalta avainasemassa. Tässä tutkimuksessa havaittiin, että vanhempien mukaan heidän lastensa liikunnalliset onnistumiset olivat tärkeitä, ja niiden vaikutukset monipuoliset, muun muassa itsetunnon paraneminen ja rohkaistuminen mainittiin.

Noko lapsiki on tosi taitava siinä harrastuksessa ja saa sieltä niitä kehuja aina harjoituksissa, ja sitte niitä onnistumisenkokemuksia kans. (Vanhempi 2.)

Ja sitte se on aika kilpailuhalunen nii se tykkää ku se pärjää siellä harrastuksissa, ja se sitä kautta rohkaistuu ja saa itseluottamusta lisää, osaakko sanoa pienempien lasten kohalla? itseluittamus niillä on kasvanu ja rohkeus huomaamatta ja sen huomaa selkeämmin vielä, ku on ite siinä koko ajan mukana. (Vanhempi 4.)

Yksilön kokemukset omista kyvyistään ja niiden riittävydestä toimiessaan erilaisten haasteiden ja tehtävien parissa tarkoittaa koettua pätevyyttä. Fyysisen koetun pätevyiden sanamukaisesti erottaa siis yksilön kokemukset fyysisistä ominaisuuksistaan, esimerkiksi kunnosta, voimista, vartalosta ja liikuntataidoista. Pätevyiden kokemukset muodostuvat arvojärjestyksen mukaan. Tämä tarkoittaa siis sitä, että yleinen itsearvostus koostuu monista alapätevyysalueista, joita ovat esimerkiksi sosiaalisen pätevyys, joka tarkoittaa taitoa tulla toisten kanssa toimeen ja ystäväystyä muiden kanssa, tunnepätevyys, joka

tarkoittaa omien ja muiden tunteiden tunnistamista, älyllinen pätevyys joka pitää sisällään arjesta selviytymisen taidot ja opinnoissa ja työelämässä menestymisen taidot, ja fyysinen pätevyys joka taas tarkoittaa eri urheilulajien taitoja, fyysistä kuntoa sekä tyytyväisyyttä omaa kehoaan kohtaan. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 149.)

Ryhmässä toimimisen taitojen lisäksi vanhemmat kokivat tärkeänä sen, että lapset tuntevat kuuluvansa johonkin porukkaan ja yhteisöön. Lastensa yhteenkuuluvuuden tunnetta harjoituksissa ja ryhmässä pidettiin tärkeänä muun muassa syrjäytymiseltä suojaavana tekijänä.

No, että saa kuulua siihen porukkaan ja olla osana sitä joukkuetta.
(Vanhempi 2.)

Ja siinä on kans se yhteisöllisyys tosi vahva, että aina saman porukan kans treenataan, että tuntee kuuluvansa johonki. (Vanhempi 1.)

Kokemus ryhmään kuulumisesta, turvallisuuden tunne sekä hyväksytyksi kokeminen tarkoittavat sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Ihmisellä on luontainen tarve kuulua ryhmään sekä saada positiivisia kokemuksia yhdessä toimimisesta. Motivaation kannalta sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne on isossa roolissa. Ryhmässä, jossa yksilöt pyrkivät samoihin tavoitteisiin on innostavaa olla ja toimia. Yhteenkuuluvuus näyttäytyy myös yksilön pyrkimyksenä etsiä kiintymiskohteita ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 148.)

6.3.3 Vanhempi lapsensa liikunnan mahdollistajana

Vanhemmat voivat tukea lapsensa liikunta-aktiivisuutta erilaisin sosiaalisen tuen toimintatavoilla, oman esimerkin ja asenteidensa ohessa. Sosiaalinen tuki ymmärretään keinoina, joiden avulla vanhemmat voivat vaikuttaa tietoisesti lapsensa liikunta-aktiivisuuteen. Näitä keinoja ovat muun muassa lapsen kuljettaminen harjoituksiin ja lapsen kannustaminen. (Beets ym. 2010, 624.)

Tässä tutkimuksessa kaikki vanhemmat mainitsivat sen, että he ovat valmiita kustantamaan lasten harrastukset. Lasten kuljettaminen harrastuksiin koettiin myös

tärkeäksi mahdollistajaksi. Kuitenkin suurin osa vanhemmista pitivät tärkeänä sitä, että hieman vanhemmat lapset voivat kulkea itsenäisesti harrastuksiin. Tässä vaiheessa vanhemmille oli tärkeää, että matka ei ole kohtuuttoman pitkä tai vaarallinen.

Kulkemine ite harrastuksiin, että vaikka se voi olla tympeää, mutta lapsilla ei enää oo perusliikkumisen taitoja, että ku sun pitää kantaa luistelukassia ja pyöräillä treeneihin, että kuinka paljon jo se kehittää voimaa ja kestävyyttä. (Vanhempi 4.)

Vanhempien mukaan on tärkeää, että he osallistuvat tavalla tai toisella lapsensa harrastuksiin. Kaikki vanhemmat kokivat myös, että lapsen kannustaminen harrastuksissa on tärkeää.

On tiettenki se että on ite jollaki tavalla valmis satsaamaan siihen, pitää kuljettaa ja pitää olla kiinnostunu siitä lapsen harrastuksesta. (Vanhempi 4.)

Noo kyl siis se, että vanhemmat on mukana, että ei siinä muuten tulis yhtään mitään, että vanhemmat on mukana, millä tavalla vanhemmat on mukana no just rahottamalla ja ilemal kaikennäkösissä talkoohommissa, ja sit ihan kannustamalla ja sitte tuota mitä nyt tarvii kyytiä ja kускаamista ainaki nyt kisoihin. (Vanhempi 1.)

No tiettenki vieminen ja hakeminen näkky konkreettisesti, ja no seki näkky, että lapset ku ne pässe pois kotoa ja liikkunu jossa ne on kuluttanu sitä energiaa ja päässy liikkumaan, nii kyllähän niistä näkkee, että niillä on tullu hyvä olo. Ja onhan se väsyne semmosten päivien jälkee ku ollaan käyty uimassa tai oltu pitkillä retkillä semmosta mukavaa hyvää väsymystä, näkee että ne on liikkunu nii sen näkkee. (Vanhempi4.)

Tässä tutkimuksessa kaksi vanhempaa mainitsi, että he seuraavat lastensa harjoituksia, kilpailuja ja pelejä. Vanhempi 1 kertoi syyksi sen, että hän näkisi lapsiaan paljon vähemmän, eikä voisi viettää heidän kanssaan niin paljon aikaa harjoituspäivinä. Vanhempi 2 kertoi syyn olevan se, että lapsi haluaa hänen olevan mukana harjoituksissa. Vähitellen vanhempi oli kuitenkin havainnut, lapsensa ilmaisseen, että hänen ei tarvitse olla koko aikaa katsomassa harjoituksia. Toinen syy siile, miksi vanhempi 2 osallistuu lapsensa harrastukseen paljon, on se, että taustajoukoilla eli vanhemmilla on hyvä

yhteishenki. Harjoituksissa sekä huoltajana oleminen, esimerkiksi pelimatkoilla, on vanhemmillekin mukava ja tärkeä sosiaalinen tapahtuma.

No lähes joka päivä teen niille eväät, ne kulkee, ne osaa kulkea yksin, mutta jos mä oon vapaalla, nii mä saatan nuoremman sinne ja sit mä jään myös oottaan sinne kisikselle, että vanhempi tulee tulee koulusta. Ja mulla on sille eväät valmiina, ja se menee ja tulee ite bussilla pois. Ja sitteku mä oon töissä nii sithän ne kulkee ite bussilla sinne ja takasin. (Vanhempi 1.)

No mitäs muuta ku eväät? No siinä ku jää vähän aikaa nii keretään vähän jutustella välillä vähän ja välillä tehä läksyjä nii siellä kisksiksellä, nii että muutenhan mä kerkeän nähä tyttöjä tosi vähän päivän aikana, ku isompi tulee vasta seittämän aikaa kotiin. (Vanhempi 1.)

No tosi paljon varsinki kesäaikaan ja kyllähän se näiki näkky, että tulleeahan siellä kentän laialla oltua, mutta varsinki kesäaikaa täysin siellä, että reenit on 3-4 kertaa viikossa ja siihen pelit ja turnausreissut päälle nii kyllähän siellä ollaan. Nii niin, että se on semmosta sosiaalista kanssakäymistä muitten isien ja äitien kans myös. On mukava yhteishenki porukalla siellä taustalla. (Vanhempi 2.)

Beets ym. (2010, 624, 629-634) ovat julkaisussaan jakaneet vanhempien antaman sosiaalisen tuen konkreettiseen ja abstraktiin tukeen. Konkreettinen tuki tarkoittaa vanhempien toimintaa, jolla he mahdollistavat suoraan lapsensa osallistumisen fyysisiin aktiviteetteihin. Konkreettisen tuen muotoja ovat esimerkiksi kuljettaminen harrastuksiin, ja niiden maksaminen sekä välineiden hankkiminen. Konkreettisen tuen muoto voi olla myös yhdessä lapsen kanssa liikkuminen tai osallistumalla lapsensa liikkumiseen katsojana. Abstrakteja tuen tapoja ovat taas liikkumisesta keskustelu, kannustaminen, kiittäminen ja kehuminen liikuntasuorituksen yhteydessä.

Gustafson & Rhodes (2006, 88–89) havaitsivat selvän positiivisen yhteyden vanhempien tuen ja lapsen fyysisen aktiivisuuden välillä. Kolme tärkeintä vanhempien tarjoamaa tukikeinoa heidän mukaansa olivat osallistuminen lapsen liikuntaan, kannustaminen sekä lapsen harrastusten mahdollistaminen esimerkiksi hankkimalla välineitä tai kuljettamalla. Nämä kaikki kolme vanhempien tuen muotoa nousivat esille myös tässä tutkimuksessa. Kaikki vanhemmat kannustivat lapsiaan liikuntaharrastuksissa ja hankkivat heille tarvittavat asut ja välineet. Kaikki vanhemmat myös kyyditsivät lapsen harjoituksiin ja

kilpailuihin sekä peleihin. Tässä tutkimuksessa kaksi vanhempaa mainitsi, että he seuraavat lastensa harjoituksia, kilpailuja ja pelejä. Samankaltaisia tukikeinoja havaitsivat myös Rautava, Laakso & Nupponen. (2003, 28) kun he tutkivat vanhempien merkitystä lapsen liikunnan harrastamisessa. Heidän saamissa tuloksissa parhaaksi tukikeinoksi nousi lapsen kannustaminen ja harrastuksen tukeminen, jota piti tärkeimpänä yli 90 prosenttia tutkimukseen osallistuneista vanhemmista. Osallistujat mainitsivat tärkeiksi tuen muodoksi myös lasten harrastukseen osallistumisen (69 %) sekä välineiden hankkimisen ja kustantamisen (44 %).

7. Pohdinta

Tutkielmani tavoitteena oli saada selville vanhempien käsityksiä lastensa liikkumisesta. Lisäksi halusin selvittää, motivoiko vanhempi lapsiaan liikkumaan ja onko vanhemmille lasten liikkuminen tärkeää. Tutkimuksen tulokset koostuvat kolmesta tulosluvusta. Ne ovat samalla kuvauskategorijärjestelmän kolme pääyksikköä. Tulosluvut ja kategorian pääyksiköt kuvaavat vanhempien käsityksiä lasten liikkumisesta, käsityksiä perheen liikuntatottumuksista ja vanhempien käsityksiä lastensa motivoinnista liikkumiseen.

Tässä tutkimuksessa selvisi se, että kaikki tutkimushenkilöt käsittävät liikunnan positiivisena ja tärkeänä asiana elämässä. Vanhempien mukaan isompien lasten liikuntaa oli helpompi kuvata kuin pienempien lasten. Tässä tutkimuksessa osa vanhemmista käsitti liikunnan eri liikuntalajien harrastamisena, ja vapaa-ajan omaehtoista liikkumista oli vaikeampi käsittää liikuntana. Vanhemmat ymmärsivät liikunnan tärkeyden lapsuudessa, niin fyysisesti, sosiaalisesti, kuin psyykkisesti.

Vanhemmille oli tärkeää se, että lapsen keuhonhallinta on hyvä ja se, että lapsi oppii uusia taitoja. Lasten liikunnan sosiaalinen kanssakäyminen ja ryhmätyötaidot ilmenivät vanhemmille hyvin tärkeiksi asioiksi. Pettymysten sietämisen harjoittelu ja pitkäjänteisyys olivat vanhempien mukaan tärkeitä asioita, joita lapset harjoittelevat liikunnan avulla. Vanhemmat käsittivät, että heidän lastensa itsetunto vahvistuu liikuntaharrastuksissa esimerkiksi onnistumisten avulla. Vanhemmat käsittivät myös sen, että liikuntaa sisältävää ja tervettä elämäntapaa on hyvä alkaa rakentaa lapsuudesta lähtien.

Kaikki vanhemmat liikkuivat itse jollakin tapaa, oli se sitten hyötyliikuntaa tai tavoitteellista urheilua. Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat toivoivat kaikki pystyvänsä liikkumaan vielä enemmän. Liikuntamahdollisuuksien rajoitteina vanhemmat kokivat ajan riittämättömyyden, työn ja perheen viedessä aikaa enemmän

Kaikille tutkimukseen osallistuneiden vanhempien lapsille oli tyypillistä harrastaa vapaa-ajalla liikuntaa ohjatusti, pois lukien kaksi taaperoa, joilla ei vielä ollut omia ohjattuja

harrastuksia. Tässä tutkimuksessa haastateltavien lapsilla oli monipuolisia liikuntaharrastuksia, riippumatta siitä harrastiko heidän vanhempansa itse tavoitteellisesti urheilua vai ei. Liikuntaharrastusten valikoitumiseen ja liikunnalliseen elämäntapaan vaikutti se, että perheet käsittivät liikunnan tärkeänä ja positiivisena asiana. Vanhempien mukaan heidän lapsensa viihtyivät hyvin liikuntaharrastuksissa. Vanhemmat kokivat, että viihtyvyyteen vaikutti se, että lapset ovat aloittaneet harrastuksen varhain ja harrastus on ollut pitkään iso osa lapsen elämää. Yhteisöllisyys ja kaverit vaikuttivat myös liikuntaharrastuksen kokemiseen mielekkäänä. Vanhemmat käsittivät myös se, että kun lapsi saa onnistumisen kokemuksia liikuntaharrastuksissa, vahvistaa se lapsen positiivista suhtautumista liikuntaharrastukseensa.

Perheet liikkuvat myös kaikki jollakin tapaa yhdessä. Kahdella perheistä yhteiset liikuntahetket painottuivat viikonloppuihin. Koko perheen yhteisinä liikuntaharrastuksina mainittiin muun muassa leikkipuistoissa oleminen, kävely, juoksu, hiihto, luistelu, lumityöt, uiminen ja pyöräily. Vuodenajat rytmittivät koko perheen liikuntaa siten että talvisin perhe harrasti talvilajeja ja syksyllä, keväällä ja kesällä enemmän taas kesälajeja. Vanhemmat käsittivät perheen yhteisen liikunnan mukavana tapana toimia ja olla yhdessä, liikunta parhaimmillaan saa koko perheen hyväälle tuulelle.

Mielenkiintoinen oli havainto siitä, että kaikki tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kokivat, ettei heidän ole tarvinnut juurikaan motivoida lapsiaan liikuntaan. Tätä asiaa pohdittuani ymmärsin, että asenteet liikuntaa kohtaan ovat perheissä hyvin myönteiset, mikä tietysti vaikuttaa myös lasten liikkumiseen. Useat vanhemmat tekevät myös paljon asioita arjessa mahdollistaakseen lastensa liikuntaharrastukset, ja perheen kanssa vietetyt yhteiset liikuntahetket. Näitä asioita ovat muun muassa positiivinen suhtautuminen liikkumiseen, vanhemman kiinnostus lapsensa liikkumista ja liikuntaharrastusta kohtaan. Vanhemmat myös mahdollistavat lasten liikuntaharrastukset kustantamalla ne sekä mahdollistavat lasten pääsyn harrastuksiin kuljettamalla heitä. Myös eväiden valmistelu, harjoitusten seuraaminen, koska lapsi koki sen tärkeänä sekä vanhempien osallistuminen erilaisiin talkootöihin mainittiin.

Tässä tutkimuksessa lasten liikkumiseen ei vaikuttanut se, oliko vanhemmalla itsellään ohjattua harrastustoimintaa vai ei. Kaikki tutkimukseen osallistuneiden vanhempien lapset liikkuvat, suurin osa lapsista osallistui myös harrastustoimintaan. Tämän

tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että lasten liikkumiseen vaikuttaa positiivinen liikuntailmapiiri, joka oli kaikissa haastateltavien perheissä. Kaikki vanhemmat kokivat liikunnan tärkeäksi ilmiöksi. Kaikki vanhemmat liikkuvat jotenkin, ja kaikki perheet liikkuvat myös yhdessä perheen kanssa.

Gustafson & Rhodes (2006, 88–89) havaitsivat selvän positiivisen yhteyden vanhempien tuen ja lapsen fyysisen aktiivisuuden välillä. Kolme tärkeintä vanhempien tarjoamaa tukikeinoa heidän mukaansa olivat osallistuminen lapsen liikuntaan, kannustaminen sekä lapsen harrastusten mahdollistaminen esimerkiksi kuljettamalla tai hankkimalla välineitä. Nämä kaikki kolme vanhempien tuen muotoa nousivat esille myös tässä tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa kaikki vanhemmat kannustivat lapsiaan liikuntaharrastuksissa ja hankkivat heille tarvittavat asut ja välineet. Kaikki vanhemmat myös kyyditsivät lapsen harjoituksiin ja kilpailuihin sekä peleihin. Kaksi vanhempaa mainitsivat, että he seuraavat lastensa harjoituksia, kilpailuja ja pelejä. Kaikki perheet myös liikkuvat yhdessä. Rautava, Laakso & Nupponen (2003, 28) havaitsivat myös samankaltaisia tuloksia, kun he tutkivat vanhempien merkitystä lapsen liikunnan harrastamisessa.

Pyrin koko tutkimusprosessin ajan olemaan avoin ja rehellinen. Pro gradu- työssäni tarkoitukseni on ollut olla mahdollisimman tarkka kuvatessani tutkimuksen kaikki eri vaiheet ja pyrin myös siihen, että perustelin valinnat. Eskolan & Suorannan (1998, 214) mukaan tutkimuksen tarkka selonteko lisää tutkimuksen luotettavuutta. Käytin tuloksissa paljon vanhempien suoria sitaatteja, jotka tukivat niitä päätelmiä, joita tein tuloksissa. Suorien aineistolainauksien käyttö varmistaa tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 218.)

Tutkimusotteenani oli fenomenografia, joka toimi tutkimuksessani hyvin. Rakensin fenomenografian avulla laajan ja selkeän yleiskuvan tutkittavasta ilmiöstä, eli vanhempien käsityksistä lastensa liikkumiseen. Mielestäni sain hyvin tuotua esille vanhempien käsityksiä sellaisina, kuin ne ilmenivät, sekä otin huomioon myös rajatapaukset, eli huomioin myös vanhempien poikkeavia asioita käsittää ilmiötä.

Tein aineiston analyysin Huuskon ja Paloniemen (2006, 167) kuvaaman fenomenografisen analyysimenetelmän mukaan. Tutkimuksen analyysi eteni vaihe vaiheelta hyvin ja luontevasti. Huuskon ja Paloniemen analyysimenetelmän avulla sain

pidettyä tutkimukseni langat käsissäni, sekä sain tehtyä selkeän ja kattavan kuvan vanhempien käsityksistä lastensa liikkumiseen.

Toisen asteen näkökulma korostui työssäni, mikä on hyvin tyypillinen fenomenografiselle tutkimukselle. (Marton, 1981, 178; Niikko, 2003, 24- 25). Pidän tärkeänä, että vanhempien käsitykset tulevat esiin autenttisesti ja fenomenografisella otteella toteutettu tutkimus mahdollisti hyvin vilpittömyyden.

Haastattelujen tekeminen minulle oli jo tuttua, sillä toteutin haastattelun myös kandidaatintutkielmassa. Pohdin etukäteen hyvin tarkasti ja monipuolisesti läpi teemahaastattelurungon. Haastattelurunko osoittautui hyvin toimivaksi. Etukäteen minua kuitenkin mietitytti puhelimitse toteutettujen haastattelujen laatu ja erilaisuus siinä suhteessa, että en nähnyt haastateltaviani. Huolta se ei kuitenkaan aiheuttanut, sillä puhelimen välityksellä tehdyt haastattelut olivat kokonaisuudessaan sisällöltään runsaita ja ne onnistuivat hyvin.

Mielestäni vuorovaikutus vanhempien kanssa oli sujuvaa ja luonnollista. Haastattelijan ja haastateltavien välillä oleva yhteisymmärrys ja luottamus lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. (Ahonen, 1994, 130). Haastatteluaineisto oli hyvin onnistunut ja suhteellisen syvälinen kokonaisuudessaan. Haastateltavia oli vain neljä ihmistä ja näin ollen tulokset eivät luonnollisestikaan ole yleistettäviä, mutta se ei laadullisessa tutkimuksessa ole tarpeenkaan. Tämän tutkimuksen arvo on siinä laadullisessa näkökulmassa, jonka tämä aineisto antaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 156–160.) Tutkimustulokseni kuvaavat neljän vanhemman käsityksiä ja ne ovat arvokkaita sellaisenaan tuoden vanhempien äänen kuuluviin lasten liikkumisesta niin kuin he sitä käsittävät.

Aineiston kerääminen oli mielenkiintoista ja suhteellisen helppo tutkimuksen teon vaihe, mutta haasteitakin ilmeni myöhemmässä vaiheessa. Tutkimusprosessissa haastavimmaksi koin analyysin aloittamisen ja tulosten kirjoittamisen, joihin käytin runsaasti ja paljon suunniteltua enemmän aikaa. Fenomenografinen analyysimenetelmä on selkeä, ja se etenee loogisesti. Minulla meni kuitenkin kokonaisuuden ymmärtämiseen enemmän aikaa kuin alkuun ajattelin. Tulosten loppuunsaattaminen tuntui siksi erityisen hyvältä.

Tämän tutkimuksen ansiosta olen tutustunut laajasti lasten ja perheiden liikkumiseen. Tutkimuksen kautta olen oppinut uutta tietoa, sekä vahvistanut aiempia oletuksia ja tietoja kyseisestä ilmiöstä. Aihe on herättänyt myös jatkotutkimusaiheita. Tutkimustani olisi kiinnostavaa laajentaa tutkimukseen, joka kohdentuisi liikunnallisesti passiivisiin aikuisiin ja lapsiin. Näin ollen olisi mielenkiintoista selvittää liikkumattomuuden syitä. Tämä tieto olisi yhteiskunnallisesti hyvin merkittävä, sillä liikunnallisesti passiivisista ihmistä ollaan huolissaan sekä henkilökohtaisella että yhteiskunnallisella aspektilla.

Kaiken kaikkiaan tämä tutkimusmatka on ollut rikastuttava kokemus, jonka kautta olen oppinut paljon uutta, ja se on muistuttanut minua siitä, että jokaisen yksilön kokemusmaailma on ainutlaatuinen. Tutkimukseni avulla olen ymmärtänyt lasten tämänhetkisen liikunnan tilan ja sen, miten voin vaikuttaa lasten liikunnallisuuteen luokan- ja liikunnanopettajana. Näiden vinkkien ja hyvien ajatusten kanssa lähdän mielelläni työelämään

Lähteet

- Ahonen, S. 1994. Käsitukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa Ahonen, S. Saari S. Syrjälä L. & Syrjäläinen, E. (toim.) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä, 114–158.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. Jyväskylä: WSOY.
- Arvonen, S. 2004. Mitä perheliikunta on? Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Helsinki: Edita. 28–31.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J. & Alderman, B. L. 2010. Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education & Behavior* 37 (5), 621–644.
- Biddle, S. & Mutrie, N. 1991. *Psychology of physical activity and exercise: a healthrelated perspective*. London: Springer.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. 2007. *Research methods in education*. Lontoo: Routledge.
- Fredrics, J. & Eccles, J. 2004. Parental Influences on youth involment in sports. Teoksessa Meiss, M. *Developmental Sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. University of virginia, Morgantown.
- Gustafson, S. L. & Rhodes, R. E. 2006. Parental Correlates of Physical Activity in Children and Early Adolescents. *Sports Medicine* 36 (1), 79–97.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi; Lapin yliopistopaino.

Heitzler, C. D., Martin, S. L., Duke, J. & Huhman, M. 2006. Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9–13 years. *Preventive Medicine* 42, 254–260.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1988. Teemahaastattelu. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Hurme, H. 2008. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa Lyytikäinen, P. Korkiakangas, M. Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsylogologiaan kehitys kontekstissaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö. 139- 156.

Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Kasvatus* 37 (2), 162–173.

Hirvensalo, M. & Lintunen, T. 2011. Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity* 8, 13–22. doi:10.1007/s11556-010-0076-3. Tarkista oikeinkirjoitus

Häkkinen, K. 1996. Fenomenografisen tutkimuksen juuria etsimässä. Teoreettinen katsaus fenomenografisen tutkimuksen lähtökohtiin. Opetuksen perusteita ja käytänteitä 21. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Jaakkola, T. 2002. Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. Jyväskylä LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences 2002.

Jallinoja, R. 2009. Perhe yhdessä vapaa-aikana. Teoksessa M. (toim.) Liikkanen Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Gaudeamus. 49–80.

Julkunen, R., Nätti, J. & Anttila, T. 2004. Aikanyrjähdys. Keskiluokka työn puristuksissa. Tampere: Vastapaino.

Juutinen Finni Taija, Laukkanen Arto, Pesola Arto, Sääkslahti Arja. 2013. Arjen pienet valinnat kartuttavat perheen liikuntaa. *Liikunta & Tiede* 2- 3, 34

Sääkslahti, A. 2016. Asiantuntijana julkaisussa. Kylmänen, E. Uusi liikuntasuositus: Päiväkoti-ikäisille lapsille lisää vauhtia ja nujuamista. *Helsingin sanomat* 7.9. 2016. Saatavilla *www-muodossa*: <http://www.hs.fi/urheilu/art-2000002919722.html>. (Luettu 26.1. 2016.)

Marton, F. 1988. *Phenomenography: A Research Approach to Investigating Different Understandings of Reality*. Teoksessa Sherman & Webb, *Qualitative Research in Education: Focus and Methods*. London: Falmer Press. 140-161.

Marton, F. 1981. *Phenomenography – Describing conception of the world around us*. *Instructional Science* 10. Amsterdam: Elsevier Scientific Publishing Company, 177–200.

Marton, F. & Booth, S. 2000. *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur.

Moore, L., Lombardi, D., White, M., James L., Campbell, MS., Oliveria, S. and Curtis Ellison, R. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children 1991 Saaravilla *www- muodossa*
https://www.researchgate.net/publication/21161957_Influence_of_parents%27_physical_activity_levels_of_young_children

Kantomaa, M. Syväoja, H. Tammelin, T. 2013. Liikunta: Hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa *Liikunta & Tiede* 4, 13- 14.

Karvonen, P. Siren- Tiusanen, H. Vuorinen, R. 2003. *Varhaisvuosien liikunta*. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Kemppinen Pertti 2002. ”Kasvatusvisualisointi- Asenteiden, arvojen ja produktiivisuuden muokkaaminen osa 2. Vantaa: Kannustusvalmennus P & K. Oy.

Korkiakangas, E. Taanila, A. Jokelainen, J. Keinänen- Kiukaaniemi, S. 2009. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät eri-ikäisten naisvoimistelijoiden kuvaamina. Saatavilla [www-muodossa: journal.fi/sla/article/view/2407/2585](http://www.muodossa.fi/sla/article/view/2407/2585)

Kronqvist, E-L. Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia- Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

Laakso, L. Nupponen, H. Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & Tiede* 43 (1), 4–13.

Liukkonen, J. 1996. Motivaatioilmasto nuorisourheilussa. *Urheilupsykologia* (1), 3 - 11.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liiikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 144- 156.

Martikainen, S. 2013. Paljon liikkuva lapsi reagoi stressiin lievemmin. *Liikunta & Tiede* 4, 19- 21.

Määttä, S. Nuutinen, T. Ray, C. Eriksson, J. G. Weiderpass, E. Roos, E. 2014. Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 6, 72.

Nevalainen Vesa. 2005. Aikuinen ja lapsi. Kasvatuksesta voi selvitä hengissä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Niikko, A. 2003. Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. Joensuu: Joensuun yliopisto.

Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä-Varhaisvuosien liikuntasuosituksia. Saatavilla www-muodossa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1> Viitattu, 23.1.- 13.4. 2017

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Saatavilla www-muodossa: https://www.researchgate.net/publication/307882402_Tieteelliset_perusteet_varhaisvuosien_fyysisen_aktiivisuuden_suosituksille_Scientific_justification_for_the_recommendations_for_physical_activity_in_early_childhood Viitattu, 3.3- 13.3. 2016

Opetushallitus liikunta ja oppiminen- tilannekatsaus. Saatavilla www-muodossa: http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf

Ornelas, I. Perreira, K. & Ayala, G. 2007. Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 4 (3).

Poikolainen, J. 2002. Kasvatustietoisuuden ulottuvuuksia. Vanhempien käsityksiä kasvatuksesta ja vanhemmuudesta. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 182.

Pönkko, A. Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 462- 478.

Rautava, P. Laakso, L. & Nupponen, H. 2003. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta & Tiede* 40 (5–6), 26–32.

Saaranen- Kauppinen, A. Rovio, E. Parikka, L. 2013. ”Mähän ajattelin, että lapsen voi viedä vauvaparikkiin”- Isola Perheen äitien arjen jännitteet liikuntasuhdetta rakentamassa. *Liikunta & Tiede* 6, 41.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä; Gummerus Kirjapaino OY.

Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 40.

Seppänen, L. Aalto, R. Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOY.

Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Studies in Sport, Physical Education and Health 120, University of Jyväskylä.

Stanfordin yliopiston sanakirja. Saatavilla [www-](http://plato.stanford.edu/entries/phenomenology/) muodossa: <http://plato.stanford.edu/entries/phenomenology/> Viitattu, 2.2. 2017

TEKO- Terve koululainen. Liikuntaa ohjatusti ja omaehtoisesti. Saatavilla [www-](http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksset) muodossa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksset>. Viitattu, 2.2- 12.2. 2017

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa -liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & Laakso, L. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos. 149 - 175.

Telama, R. Hirvensalo, M. Xiaolin, Y. 2014. Liikunallisen elämäntavan eväät alkavat rakentua myös varhain lapsuudessa. Liikunta & Tiede 1, 7.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Saatavilla [www-](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf) muodossa: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf> Viitattu 15.3. 2017

Tiusanen- Siren, H. 2008. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa Lyytikäinen, P. Korkiakangas, M. Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan kehitys kontekstissaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö. 87- 104.

UKK- instituutti. Saatavilla www-muodossa:
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf.

Vandenbroeck, M. & Bouverne-De Bie, 2010. M. Lasten toimijuus ja kasvatuksen normit: neuvoteltu yhtälö. Teoksessa Kallio Kirsi Pauliina, Ritala-Koskinen Aino, Rutanen Niina. (toim.) Missä lapsuutta tehdään? Helsinki: Yliopistopaino. 17-32.

Van der Horst, M. Paw, C. Twisk, J. Van Willem, M. 2007. A Brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth, *Medicine & Science in Sports & exercise*. 9/2007.

Vuorinen, I. 1993. Tuhat tapaa opettaa. Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. Naantali: Resurssi.

Willis, J. D. & Campbell, L. F. 1992. *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Liitteet

Liite 1 Vanhempien haastattelurunko

Perustiedot

Ikä?

Korkein koulutusaste?

Mitä sinä harrastat?

Harrastatko liikuntaa? (Luettele kaikki: myös hyötyliikunta ja vapaa-ajan aktiivisuus)

Hyötyliikutko?

Montako tuntia viikossa liikut?

Mitä ajattelet omasta liikkumisestasi?

Perheen perustiedot

Montako henkilöä on perheessä?

Montako lasta teillä on taloudessanne?

Minkä ikäisiä lapsesi ovat?

Lapsen liikkumisen tiedot

Tekevätkö lapset kotitöitä? Jos tekevät, mitä?

Mitä lapset harrastavat?

Harrastaako lapsesi liikuntaa? (perheliikunta) Jos harrastaa mitä?

Montako tuntia viikossa yksi lapsi/h viikossa harrastaa liikuntaa?

Miten lapsi kulkee harrastuksiin?

Miten lapsi kulkee kouluun? koulumatkan pituus?

Meneekö lapsi mielellään harrastuksiin?

Mitä hyötyjä ja mahdollisia haittoja lapsesi liikkumisessa ajattelet olevan?

Mitä lapsesi kertoo kotona liikuntaharrastuksestaan?

Perheen (liikkumisen) tiedot

Mitä teette perheenä vapaa-ajalla?

Liikutteko yhdessä lasten kanssa? (aikuiset ja lapset)

Mitä ajattelet perheen yhteisestä liikkumisesta?

Miten teillä saa sisätiloissa leikkiä ja pelata?

Arvot ja asenteet

Mitä ajattelet lasten liikunnasta?

Mitä ajattelet lapsesi liikuntaharrastuksesta?

Pitääkö lapsesi omaa harrastusta tärkeänä? Tiedätkö miksi on/ ei ole tärkeä lapsellesi?

Pidätkö perheen yhteistä liikkumista tärkeänä?

Motivaatio

Mikä motivoi sinua liikkumaan?

Tiedätkö mikä motivoi lastasi liikkumaan?

Motivoitko lastasi liikkumaan? Miten?

Mitä ajattelet omasta motivoinnistasi lapsesi liikkumiseen?

Miten omassa arjessasi näkyvät lasten harrastukset?