

# LIIKUNTATOTTUMUKSET JA -KÄYTÄNNÖT AMMATILLISISSA PERHEKODEISSA

Liikunnalla tukea kokonaisvaltaiseen ja tasapainoiseen kasvuun

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Joulukuu 2010  
Roosa-Mari Neitola

Lahden ammattikorkeakoulu  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

NEITOLA, ROOSA-MARI:

Liikuntatottumukset ja ökäytännöt  
ammattillisissa perhekodeissa  
Liikunnalla tukea kokonaisvaltaiseen ja  
tasapainoiseen kasvuun

Opinnäytetyö, 56 sivua, 7 liitesivua

Joulukuu 2010

## TIIVISTELMÄ

---

Tämä opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus, joka käsittelee liikuntatottumuksia, -käytäntöjä sekä liikuntakasvatusta ammatillisissa perhekodeissa. Vaikka ammatilliset perhekodit toimivatkin tavallisen perheen tapaan, olisi liikunnasta erityistä hyötyä sijoitetuille lapsille ja nuorille, jotka usein tarvitsevat erityistä tukea kasvussa, kehityksessä tasapainoiseksi yksilöksi. Tavoitteena on auttaa ammatillisia perhekoteja tiedostamaan liikunnan monet kasvatusmahdollisuudet sekä tiedustella tarvetta liikunnan ammattilaisen taidoille.

Liikunnalla on todettu olevan mahdollista vaikuttaa positiivisesti yksilön fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja kognitiivisiin toimintoihin. Sen avulla voidaan opettaa elämässä vaadittavia taitoja, mutta myös löytää onnistumisen elämyksiä ja uusia kokemuksia. Jotta myönteiset vaikutukset olisivat positiivisia, on kiinnitettävä huomiota liikuntatilanteiden järjestämiseen, ohjaukseen ja tavoitteisiin.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Ammatillisten Perhekotien Liiton kanssa, johon kuuluvilta jäsenkodeilta kerättiin tutkimusaineistoa sähköisen kyselylomakkeen avulla. Tutkimukseen osallistuneissa ammatillisissa perhekodeissa liikuntaa pidettiin tärkeänä osana arkea. Vaikka liikuntasuosituksia olisi syytä tiedostaa paremmin, harjoitetaan ammatillisissa perhekodeissa terveellisen kehityksen kannalta tarpeeksi monipuolista liikuntaa. Kohderyhmä tiedosti ja melko hyvin myös hyödynsi liikunnalla kasvattamisen mahdollisuutta. Liikunnan kognitiivisiin ja psyykkisiin mahdollisuuksiin tulisi kuitenkin kiinnittää enemmän huomiota.

Liikunnalla pystytään tukemaan muun muassa sijoitettujen lasten ja nuorten itsetuntoa, käyttäytymistä ja oppimistaitoja. Ammatillisissa perhekodeissa asenne liikuntaa kohtaan on positiivinen, mikä edesauttaa liikuntakasvatuksen toteutumista. Henkilökunnan pätevyys ei kuitenkaan ole riittävä liikunnalla kasvattamiseen vaan liikunnan ammattilaisen tukea tarvittaisiin. Liikunta-alalle kouluttautuneen henkilön kokopäiväistä työllistymistä ei nähdä mahdollisena tai tarkoituksenmukaisena vaan olisi keksittävä muita vaihtoehtoja.

Avainsanat: lastensuojelu, ammatillinen perhekoti, liikuntakasvatus, fyysinen aktiivisuus, kvantitatiivinen tutkimus, kyselytutkimus

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Sports and Leisure

NEITOLA, ROOSA-MARI:

Physical activity and exercise habits at residential family homes  
Physical education supports the comprehensive growth of children and adolescents

Bachelor's Thesis, 56 pages, 7 appendices

December 2010

## ABSTRACT

---

The purpose of this thesis was to determine the exercise habits and the use of physical education among residential family homes. The study aimed to survey if the physical activity takes a part of the residential family homes' everyday lives which could be very useful to the children and adolescents who live in a foster family. This was a quantitative study made in co-operation with the Ammatillisten Perhekotien Liitto.

Physical activity has a positive effect on the physical, mental, social and cognitive growth of a human being. It can also be used when teaching skills that are needed to succeed in life. When using physical activity as an educational tool it is very important to consider how the sport lessons and situations are organized. Instructor has to know what he or she is doing and be aware of possibilities that physical activity entails.

The data was collected with an electronic survey which was answered by 43 parents of residential family homes. According to the answers physical activity had an important meaning in the everyday life of the residential family homes. Though it could be reasonable to raise the amount of physical activity, the diversity of sport was sufficient. Knowledge of the possibilities of physical activity was at a good level and it was also used quite well. The study shows that only the mental and cognitive possibilities of physical activity could be improved.

Attitudes towards the physical activity were at a good level in the residential family homes which has a good impact on physical education. However, there is a lack of expertise when considering using physical activity as an educator. There is a need for a help of a sport specialist. Full-time employment of a sport specialist is not possible or reasonable but the need could be solved by using some other ways of employment.

Key words: child welfare, residential family home, physical education, physical activity, quantitative study, survey

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	LASTENSUOJELU	3
2.1	Lastensuojelulaki	3
2.2	Kun koti ei pysty turvaamaan lain toteutumista	3
3	AMMATILLINEN PERHEKOTI	6
3.1	Mikä on ammatillinen perhe koti?	6
3.2	Lapset ammatillisessa perhe kodissa	7
3.3	Ammatillisen perhe kodin henkilöstö	9
3.4	Ammatillisten Perhe kotien Liitto	10
4	LIIKUNTA LASTEN JA NUORTEN ELÄMÄSSÄ	12
4.1	Liikunnan merkitys lasten ja nuorten kasvu lle ja kehitykselle	12
4.1.1	Liikunnan fyysiset mahdollisuudet	13
4.1.2	Liikunnan psyykkiset mahdollisuudet	14
4.1.3	Liikunnan sosiaaliset mahdollisuudet	16
4.1.4	Liikunnan kognitiiviset mahdollisuudet	17
4.2	Lasten ja nuorten liikuntasuositu kset	19
4.3	Liikuntakasvatus ja liikunnalla kasvattaminen	20
4.4	Lasten ja nuorten liikunnan ohjaus	22
4.5	Liikuntakasvattajan ammattitaito	25
5	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	26
6	TUTKIMUSMENETELMÄ JA TUTKIMUKSEN KULKU	29
7	TUTKIMUSTULOKSET	34
7.1	Taustatietoja ammatillisten perhe kotien työntekijöistä ja lapsista	34
7.2	Ammatillisten perhe kotien liikuntatottumukset	36
7.3	Liikunnan merkitys ammatillisissa perhe kodeissa	40
7.4	Liikunta-alan ammattilaisen tulevaisuus ammatillisissa perhe kodeissa	43
8	POHDINTA	46

8.1	Mitä selvisi?	46
8.1.1	Liikuntaa pidetään tärkeänä	46
8.1.2	Liikunnalla kasvattaminen tiedostetaan	48
8.1.3	Liikuntakoulutuksen hyödyt	50
8.2	Tutkimuksen onnistuminen	53
8.3	Tutkimuksen hyödyt	55
	LÄHTEET	57
	LIITTEET	61

# 1 JOHDANTO

Perhekoti toimii aivan tavallisen perheen tavoin. Ainoana erona on, että lapset on sijoitettu perheeseen sosiaaliviranomaisten toimesta, koska lapsi itse tai hänen huoltajansa ovat olleet haitaksi lapsen turvalliselle ja suotuisalle kehitykselle. Perhekotiin sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla on usein rankka tausta, joka voi näkyä heidän fyysisissä, psyykkisissä, sosiaalisissa ja kognitiivisissa toiminnoissaan. Ammatillisiin perhekoteihin sijoitetut lapset ja nuoret ovat usein melko vaikeahoitoisia esimerkiksi käytökseltään. Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia lapsen ja nuoren kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen. Sen takia liikunnasta voisi olla suurta hyötyä perhekodin omassa arjessa ja kasvatustyössä. Se voisi toimia hyvänä tukena kasvatettaessa lapsista ja nuorista tasapainoisia ja omaa elämäänsä hallitsevia yksilöitä.

Liikunta vaikuttaa myönteisesti fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin ja vahvistaa minäkuvaa ja itsetuntoa, jotka ovat sijoitetuilla lapsilla usein kärsineet kolauksia. (Vuori, Taimela & Kujala 2005, 1456147; Ahto & Mikkola 1999, 26.) Lisäksi liikunta on myös oiva väline kasvattaa lasta ja nuorta, sillä sen avulla pystytään opettamaan myös muilla elämänalueilla tarvittavia tietoja ja taitoja sekä tukemaan muun muassa oppimisvaikeuksista kärsiviä lapsia ja nuoria. Liikunnan ulottuvuudet sekä mahdollisuudet ovat suuret. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 15.) Liikuntaharrastuksella on todettu olevan vaikutuksia siihen, että nuori ei koe itseään niin yksinäiseksi, ujoksi tai toivottomaksi kuin muut nuoret (Mertaniemi & Miettinen 1998, 35). Liikunnan positiivisuutta lisää se, että liikunta nauttii yleisesti hyväksytyin toiminnan asemasta ja sitä pystyy harrastamaan jossakin muodossa jokin, jolla vaan halua löytyy (Ojanen 1995, 14).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa liikunnan määrää ja merkitystä Ammatillisten Perhekotien Liittoon kuuluvissa perhekodeissa, joita on Suomessa 94 kappaletta. Pyrkimyksenä on selvittää liikunnan määrän sekä lajien kirjon lisäksi liikuntaan liittyviä asenteita: Kuinka tärkeänä liikuntaa pidetään? Opinnäytetyössä selvitetään myös, onko liikunnan mahdollisuudet havaittu ammatillisissa perhekodeissa ja pystytäänkö niitä käyttämään kasvatuksen tukena. Tavoitteena on saada

selville, tarvittaisiinko ammatillisissa perhekodeissa liikunnan ammattilaisen opastusta vai onko nykyiset liikunnanohjauksesta huolehtivat henkilöt tarpeeksi päteviä.

Kartoitettuaan liikuntakasvatuksen tämän hetkisen näkymän ammatillisissa perhekodeissa, saattaa tutkimus avata positiivisia työllisyysnäkymiä liikunnan ammattilaisille sekä tarvetta liikunnalliselle kehitystyölle tai uusille tutkimuksille. Voi myös olla, että liikuntatottumukset ja käytännöt ovat ammatillisissa perhekodeissa kunnossa, jolloin tämä opinnäytetyö toimii malliesimerkkinä ja silmien aukaisijana muille lastensuojelualalla työskenteleville.

Opinnäytetyössä selvitetään ensin lastensuojelun käsite, jonka jälkeen tutustutaan ammatilliseen perhekotiin. Tämän jälkeen kerrotaan liikunnan vaikutuksista lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen. Tuossa osuudessa syvennyttään liikunnan fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja kognitiivisiin mahdollisuuksiin sekä tutkitaan liikuntakasvatuksen ulottuvuuksia. Teoriaosuuden jälkeen esitellään työn tavoitteet ja tutustutaan työssä käytettyihin tutkimusmenetelmiin, joiden jälkeen paneudutaan tutkimustuloksiin ja niiden analysointiin. Lopussa arvioidaan työn tuloksia ja onnistumista. Samalla myös pohditaan tutkimuksen merkittävyyttä ja opinnäytetyön myötä tapahtunutta ammatillista kasvua.

## 2 LASTENSUOJELU

### 2.1 Lastensuojelulaki

Lapsella on oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Näitä oikeuksia on lastensuojelulain tarkoitus turvata. Lapsen huollon tulee myös lain mukaan ottaa huomioon lapsen yksilölliset tarpeet ja toivomukset sekä turvata myönteiset ja läheiset ihmissuhteet, erityisesti lapsen ja hänen vanhempiensa välillä. Lastensuojelu tukee lapsen vanhempia, huoltajia ja muita lapsen hoidosta ja kasvatuksesta vastaavia henkilöitä, jotta lapsi saisi parhaan mahdollisen ympäristön kasvaa ja kehittyä. Lapseksi laki määrittelee kaikki alle 18-vuotiaat. Nuori taas on 18 ó 20-vuotias. (Räty 2008, 17631.)

Laki määrää, että turvallisuuden lisäksi lapselle on pyrittävä antamaan virikkeellinen kasvuympäristö ja hellyyttä sekä ymmärrystä antava kasvatustapa, jossa otetaan huomioon lapsen kehitystaso ja toimitaan sen mukaisesti. Koulutuksen tulee olla lapsen taipumusten ja toivomusten mukainen. Kaikessa lastensuojelussa on ensisijaisesti otettava huomioon lapsen etu, jota pohtiessa on huomioitava, että ratkaisut turvaavat parhaalla mahdollisella tavalla lapselle tasapainoisen kehityksen ja hyvinvoinnin sekä myönteiset ihmissuhteet. Kasvamista itsenäiseksi ja vastuulliseksi pitää tukea ja lapselle tulee tarjota mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa omiin asioihinsa. Lapsen etuja pohdittaessa tulee lapsen kielellinen, kulttuurinen ja uskonnollinen tausta huomioida. Ruumiillinen ja henkinen koskemattomuus on jokaisen lapsen oikeus. (Räty 2008, 17631.)

### 2.2 Kun koti ei pysty turvaamaan lain toteutumista

Vaikka vanhemmat eivät kykenisi turvaamaan lapsen tasapainoista kasvua ja kehitystä, lapsella on siihen lain mukaan oikeus. Lapsi tai nuori voi myös itse olla esteenä turvalliselle kehitykselle käyttäytymisellään tai esimerkiksi päihteitä käyttämällä. Tällaisissa tapauksissa lapsen hoito ja huolenpito järjestetään kodin ulkopuolelta. Lastensuojelussa toimitaan kuitenkin aina lievimmän mahdollisen toimenpi-



teen mukaan. Ensisijaisena toimenä on avohuollon tuki. Jos avohuolto katsotaan riittämättömäksi, siirrytään huostaanottoon ja sijoitukseen. Toimissa kiinnitetään aina huomiota hienovaraisuuteen, lapsen etuun ja vanhempien tukeen. Tavoitteena on perheen yhdistyminen jälleen. (Räty 2008, 2016203, 2086210.)

Lapsi voidaan sijoittaa kodin ulkopuolelle avohuollon tukitoimena, huostaanoton ja sijoituksen seurauksena tai jälkihuollon kautta. Avohuollon tukitoimena tapahtuvan sijoituksen tarkoitus on arvioida tuen tarvetta (esim. tarvitseeko lapsi pidempiaikaista sijoitusta), kuntouttaa tai järjestää lapsen väliaikainen huolenpito vanhemman ollessa estynyt (esim. vanhemman sairaus, vankeusrangaistus). Avohuollon kautta tapahtuva sijoitus kestää rajallisen ajan, maksimissaan kolme kuukautta, ja siihen tarvitaan vanhemman ja yli 12-vuotiaan lapsen suostumus. (Räty 2008, 2936303.)

Jos kodin olosuhteet tai lapsen oma käytös vaarantavat lapsen tasapainoista kasvua ja kehitystä, turvaututaan lapsen huostaanottoon ja sijoitukseen. Ne toimivat lastensuojelutyön viimeisimpinä keinoina lapsen oikeuksien turvaamisessa. Huostaanotto ja sijoitus tulevat kysymykseen vain, jos avohuollon tukitoimet katsotaan riittämättömiksi. Sijaishuoltopaikka valitaan lapsen tarpeiden mukaan siten, että se on lapselle sopivin vaihtoehto. Paikkaa valitessa tulee ottaa huomioon huostaanoton peruste, sisaruussuhteiden ja muiden läheisten ihmissuhteiden ylläpito, kielellinen, kulttuurinen sekä uskonnollinen tausta sekä hoidon jatkuvuus tai arvioitu kesto. (Räty 2008, 2176219, 2276235.)

Sijaishuolto voi tapahtua perhehoitona, ammatillisessa perhekodissa, lastensuojelulaitoksessa tai muulla lapsen tarpeiden vaatimalla tavalla. Perhehoito tarkoittaa lapsen huolintaa yksityisessä sijaisperheessä, jolla on erityisen perhehoitajalain mukainen toimeksiantosopimus. Sijaisperheen vanhemmilta vaaditaan toimintaan sopiva koulutus, kokemus tai persoonallisuus. Yleensä perhehoitoon sijoitetaan nuorempia lapsia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Ammatilliset perhekodit eroavat sijaisperheistä paitsi nimeltään myös siinä, että ammatillinen perhekoti toimii yritysmuotoisesti. Vähintään toiselta vanhemmalta

vaaditaan hieman enemmän koulutusta tai kokemusta ja perhekodin tiloihin kiinnitetään enemmän huomiota. Yleensä ainakin toinen vanhempi on kokopäiväisesti töissä perhekodeissa. Lisäksi perhekodeissa työskentelee yleensä myös ulkopuolisia ammattilaisia. Ammatillisiin perhekoteihin sijoitetaan yleensä vaikeahoitaisempia lapsia, jotka eivät sovellu sijaisperheisiin. (Räty 2008, 3146319, 3276328; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Laitoshuollolla tarkoitetaan lapsen tai nuoren sijoittamista esimerkiksi lasten-, nuorisoi- tai koulukotiin. Laitoshuoltoa pidetään parhaana vaihtoehtona yleensä silloin, kun sijoitus on väliaikainen ja ollaan tiiviissä yhteistyössä lapsen vanhempien kanssa. Laitoshuolto toimii ensisijaisena vaihtoehtona usein myös vaikeahoitoisille tai murrosiässä sijoitettaville lapsille. Lastensuojelulaitoksien ylläpitäjinä toimivat valtio, kunnat sekä yksityiset yhteisöt. Myös lastensuojelulaitosten henkilökunnalta vaaditaan tietyt pätevyudet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Sijoitus voi kestää lyhyen tai pitkän ajanjakson verran. Pituutta on vaikeaa arvioida. Lapsen sijoitus kestää kuitenkin enintään 18 vuoden ikään asti. Aina kun sijoitus (avohuollon tukitoimena tai huostaanoton seurauksena) päättyy, lapsella ja nuorella on oikeus jälkihuoltoon. Jälkihuolto pyrkii joko helpottamaan nuoren aikaisemman sijoituksen jälkeistä aikaa tai kotiutumista tai auttamaan itsenäistymisessä. Jälkihuollon kautta pystytään myös sijoittamaan kodin ulkopuolelle, jos kodin olot, nuoren itsenäistyminen tai taloudellinen tilanne sitä vaativat. Jälkihuollona sijoitus, kuten koko jälkihuolto, kestää enintään siihen asti, kun nuori täyttää 21 vuotta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

### 3 AMMATILLINEN PERHEKOTI

#### 3.1 Mikä on ammatillinen perhekoti?

Ammatillinen perhekoti sijoittuu toimintaidealtaan perhehoidon ja laitoshuollon välimaastoon. Avo- tai avioparin perustama ammatillinen perhekoti toimii yritysmuotoisesti tarjoten kunnille ostopalveluna lasten ja nuorten huoltoa. Laki yksityisten sosiaalipalveluiden valvonnasta määrittelee sosiaalipalveluntarjoajan yksityisten sosiaalipalveluiden tuottajaksi, kun tämä antaa korvausta vastaan (liike- tai ammatti-toimintaa harjoittaen) lasten ja nuorten huollon palveluita tai muita vastaavia sosiaalihuollon palveluita. Ammatillinen perhekoti luokitellaan tuon lain mukaan siis yksityisiin sosiaalipalveluihin kuuluvaksi. (Ammatillisten Perhekotien Liitto 2010.) Ammatillinen perhekoti järjestää sijoitusta tarvitseville lapsille ympärivuorokautista hoitoa, kasvatusta ja huolenpitoa (Ahto & Mikkola 1999, 9).

Perhekodeissa, kuten muissakin lastensuojelun palveluissa, on tarkoituksena turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lastensuojelun on edistettävä lapsen suotuisaa kehitystä ja hyvinvointia. (Lastensuojelulaki 417/2007, 1-4§.) Perhekotisijoituksen tavoitteena on antaa lapselle mahdollisuus perheenomaiseen hoitoon ja läheisiin ihmissuhteisiin. Perhehoito pyrkii lisäksi edistämään lapsen perusturvallisuutta ja sosiaalisten taitojen kehitystä. (Räty 2008, 314.)

Laki yksityisten sosiaalipalveluiden valvonnasta määrittelee ammatillisen perhekodin toimintaa. Lain mukaan perhekodin toimintayksikön tulee olla terveydellisiltä ja muilta olosuhteiltaan siellä annettavalle hoidolle, kasvatukselle ja muulle huolenpidolle sopiva. Ammatillisten perhekotien palveluiden perustana on sopimus tai hallintopäätös, johon on tarvittaessa liitetty asiakkaan kanssa yhteistyönä tehty palvelu-, hoito-, huolto-, kuntoutus- tai muu vastaava suunnitelma. (Ammatillisten Perhekotien Liitto 2010.) Perhekodin toimitilojen lisäksi on huomioitava, että sijaintikunta pystyy tarjoamaan riittävät palvelut sijoituslapsille. Koulu-, terveydenhuolto ja sosiaalipalveluiden lisäksi kunnan tulisi pystyä tarjoamaan harrastusmahdolli-

suuksia sekä riittävät kulkuyhteydet paikkakunnalle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Sijoitusta tarvitsevan lapsen kotikunta siis ostaa palveluita ammatilliselta perhekodilta. Tavallisimmin perhekotihoidosta määräytyy vuorokausimaksu, joka vaihtelee paikan ja lapsen tarpeiden mukaan. Tuon summan tulisi kattaa kaikki sijaishuollon kustannukset, opinnot ja harrastukset mukaan lukien. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

### 3.2 Lapset ammatillisessa perhecodissa

Vuonna 2008 kodin ulkopuolella sijoitettuja lapsia ja nuoria oli 16 608. Ammatillisissa perhecodeissa heistä asui 19 %. Tuo luku kasvaa jatkuvasti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009.) Lapsi voidaan sijoittaa perhekotiin joko huostaanoton vuoksi, kiireellisenä sijoituksena tai niin sanotun väliaikaisen määräyksen nojalla. Ammatillisiin perhekoteihin voi tulla lapsi myös avohuollon tai jälkihuollon piiristä. Sijoituksen tai tukitoimen kestoa on yleensä vaikea arvioida ja niinpä lapsi voi asua ammatillisessa perhecodissa joko lyhyen ajan tai jopa 21-vuotiaaksi asti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Ammatilliset perhekodit sijoittuvat perhehoidon ja laitoshoidon väliin, mikä tarkoittaa sitä, että ammatillisissa perhecodeissa hoidetaan sellaisia lapsia, joita ei esimerkiksi vaikeahoitoisuuden vuoksi voida sijoittaa sijaisperheeseen. Ammatilliseen perhekotiin voidaan sijoittaa samanaikaisesti enintään seitsemän lasta mukaan lukien perhekodin vanhempien omat biologiset lapset. Tuo määrä kuitenkin edellyttää, että hoidosta, kasvatuksesta ja huolenpidosta vastaa vähintään kaksi hoitopaikassa asuvaa, ammatilliset kelpoisuusehdot täyttävää henkilöä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Lasten iät voivat vaihdella hyvinkin paljon. Lastensuojelulaki (417/2007) määrittelee lapseksi kaikki alle 18-vuotiaat. Nuo alle 18-vuotiaat kuuluvat lastensuojelun piiriin ja voivat asua ammatillisessa perhecodissa. Hyvin nuoret lapset sijoitetaan

yleensä yksityiseen sijaisperheeseen. Jälkihuollon kautta sijoitettu nuori voi asua perhekodissa aina 21 vuoden ikään asti. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2010.)

Sijoitus oman kodin ulkopuolelle ja ero omista vanhemmista on valtava muutos lapselle. Sopeutuminen vaatii aina oman aikansa, joka voi vaihdella muutamasta kuukaudesta yli vuoteen. Lapset tulevat perhekotiin erilaisine taustoineen ja reagoivat varsinkin sijoituksen alussa hyvin eri tavoin. Surullisuus, vihaisuus, pelko ja ahdistus ovat niitä tunteita, joita lapset sijoituksen alkuvaiheessa tuntevat. Joskus myös tunnetaan syyllisyyttä perhesijoituksesta ja sen tuomasta hyvästä olosta. Nuo tunteet lapsi purkaa ja näyttää käyttäytymisellään. Samalla lapsi tuo esille toiveitaan hyväksymisestä ja turvallisuudesta. Jotkut lapset hakevat lohtua syömisestä, toiset taas eivät syö lainkaan. Jotkut ovat levottomia ja vilkkaita, toiset hakevat jatkuvaa huomiota. Lapset voivat myös olla kiukkuisia ja itkeä paljon. He voivat myös kärsiä nukahtamisvaikeuksista ja unihäiriöistä sekä yökastelusta. (Ahto & Mikkola 1999, 17619.)

Joillakin lapsilla saattaa olla takanaan hyvinkin rankkoja kokemuksia, kuten hyväksikäyttöä, hoidon laiminlyöntiä, vanhempien tai oman päihteiden käytön aiheuttamia henkisiä ja fyysisiä vaurioita. Iänmukaisen hoidon, huolenpidon ja tuen riittävyys on usein ollut heikkoa huostaan otettujen ja sijoitettujen lasten elämässä. Tuo puute näkyy sijoitetuissa lapsissa aukkoina kehitysvaiheissa. Usein sijoitetuilla lapsilla on myös vaikeuksia luottaa muihin ihmisiin ja heillä on huono itsetunto. Osa perhehoitoon sijoitetuista lapsista tarvitsee terapiaa tai muuta erityishoitoa ja osa tarvitsee avustajaa tai erityisluokkaa koulunkäynnin tueksi. Osalle sijoitetuista lapsista murrosikä on erityisen vaikeaa aikaa ja erittäin vaikea murrosiän oireilu saattaa olla myös syy sijoitukselle. Etsiessään identiteettiään nuori joutuu kohtaamaan aikaisemmat, vaikeat kokemuksensa, jolloin murrosiän oireilu saattaa olla hyvinkin rajua. Tuolloin turvallinen ja tukea antava sijaisvanhempi, joka ei hylkää, on erityisesti tarpeen. (Ahto & Mikkola 1999, 17626.)

### 3.3 Ammatillisen perhekodin henkilöstö

Sijaisvanhemmuudessa ja yleensä vanhempana toimimisessa on sekä samanlaisia että erottavia tekijöitä. Ensisijaisesti sijaishuoltajakin toimii vanhempana ja kasvattajana, mutta sijoitetut lapset tarvitsevat yleensä enemmän huomiota, suojelua ja hoivaa sekä selkeät rajat toiminnalleen. (Ahto & Mikkola 1999, 24626.) Tehtävä on vaativa toimipa henkilö sitten täyspäiväisenä perhekodin äitinä tai isänä tai osaaikaisena henkilökuntana. Tehtävässä toimivalta vaaditaan tietyt soveltuvuudet. Ammatillisessa perhekodissa työskentelevän henkilön on täytettävä samat kelpoisuusehdot kuin kunnan tai kuntayhtymän sosiaalihuollon henkilöstöltä vastaavissa tehtävissä vaaditaan. Lisäksi henkilöstön tulee olla toiminnan edellyttämä ja riittävä palveluiden tarpeisiin ja hoidettavien lukumäärään nähden. (Ammatillisten Perhekotien Liitto 2010.) Perhekodin vanhemmista yleensä ainakin toinen on päätoimisesti töissä perhekodissa. Kaikilta perhekodissa työskenteleviltä vaaditaan aikaisempaa kokemusta lastensuojelun parista ja riittävä koulutus. Henkilöstön sopivuutta pohdittaessa on huomioitava, että sijoitettujen lasten hoito ja kasvatusta on vaativa tehtävä vaatiessa erityisosaamista. Koulutuksen ja työkokemuksen lisäksi myös henkilökohtaisilla ominaisuuksilla on merkitystä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Ammatillisella perhekodilla tulee aina olla nimetty vastuuhenkilö, jonka tehtävänä on huolehtia, että toiminta vastaa asetettuja vaatimuksia ja palvelu on laadukasta. Perhekodin vastuuhenkilön tulee omata vähintään samat kelpoisuudet kuin lasten- tai nuorisokodin johtajilta ja kasvatushenkilöstöltä. Soveltuvia koulutuksia ovat esimerkiksi sosiaalikasvattajan, sosiaaliohjaajan, sosionomin (AMK) tutkinnot tai muu opistotason tai ammattikorkeakoulutasoinen koulutus, johon sisältyy tai sen lisäksi on hankittu sosiaalilainsäädäntöön, erityisesti lastensuojelutyöhön ja sosiaalihuoltoon liittyvä noin 30 opintopisteen koulutus. Lisäksi vastuuhenkilöltä vaaditaan vähintään kolmen vuoden kokemus lastensuojelullisista tehtävistä, jotta hän olisi perillä siitä, mitä käytännön hoitotyö sijoitettujen lasten ja nuorten parissa sisältää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Toisen perhekotivanhemman tulee joko koulutuksen, työkokemuksen tai henkilökohtaisten ominaisuuksien perusteella soveltua työhön lasten hoidon ja kasvatuk-

sen parissa. Kahta perhekodeissa hoidettavaa lasta kohden tulee lain mukaan työkennellä yksi hoito- ja huolenpitovastuussa oleva henkilö. Eli jos perhekotiin on sijoitettuna enemmän kuin neljä lasta, tulee perhekodeissa olla vanhempien lisäksi ulkopuolista työvoimaa. Näiltä työntekijöiltä vaaditaan vähintään lähihoitajan kelpoisuus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Tutkiessani Ammatillisten Perhekotien Liittoon kuuluvien perhekotien internetsivuja löytyi henkilöstön koulutustaustasta yleisimmin seuraavat tutkinnot: sosionomi, lähihoitaja, nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaaja, lastenohjaaja, sairaanhoitaja, psykiatrisen sairaanhoitaja, yhteisöpedagogi sekä kasvatustieteiden kandidaatti. Kaikilla liiton jäsenillä ei ollut kotisivuja. Tutkiessani näiden kahdeksan yleisimmän tutkinnon koulutussisältöä löytyi liikuntaan liittyviä opintoja viidestä. Eniten liikuntaopintoja oli yhteisöpedagogin koulutuksessa (30 opintopistettä). Muissa koulutuksissa liikuntaa pystyi opiskelemaan 0-9 opintopisteen verran. Suurimmaksi osaksi liikuntaopinnot koostuivat elämys- ja luontoliikunnasta. (Opetushallitus 2010.)

### 3.4 Ammatillisten Perhekotien Liitto

Ammatillisten Perhekotien Liitto on valtakunnallinen liitto, jonka päätukikohta sijaitsee Jyväskylässä. Liitto on perustettu ensisijaisesti takaamaan laadukkaan sijaishuollon palvelut. Liitto pyrkii ajamaan alalla toimivien ammatillisten perhekotien yhteisiä etuja ja lisäämään yhteistyötä liiton jäsenten välillä. Lisäksi liitto järjestää koulutusta ja toimii tiiviissä yhteistyössä muun lastensuojelukentän kanssa, jotta alan toimintaedellytykset kehittyisivät ja pysyisivät laadukkaina. Liitto toimii siis tukena, motivaattorina sekä yhteistyöelimenä jäsenille. Tärkein tehtävä on kuitenkin perhekoteihin sijoitettujen lasten hyvinvoinnin turvaaminen tutkimalla, kouluttamalla ja kehittämällä palveluita. (Ammatillisten Perhekotien Liitto 2010.)

Ammatillisten Perhekotien Liittoon kuuluu tällä hetkellä 94 jäsenkotiä, joiden hoidossa on yli 500 lasta ja nuorta. Jäsenkoteja sijaitsee ympäri Suomea aina Etelä-Suomesta Pohjois-Suomeen saakka. Tosin Lapissa ja Oulun seudulla perhekoteja on reilusti vähemmän kuin muualla suomessa. (Ammatillisten Perhekotien Liitto 2010.)

Jotta perhekoti voisi kuulua Ammatillisten Perhekotien Liittoon, sen tulee täyttää muutamia vaatimuksia. Nuo vaatimukset koskevat lupia, toimintaa sekä vanhempien koulutusta, työkokemusta ja kouluttautumista. Perhekodin vanhemmilla on oltava tarvittava sosiaali-, terveydenhuolto- tai kasvatusalan koulutus sekä vähintään kolmen vuoden kokemus lastensuojelukentältä. Lisäksi perhekotivanhempien on asuttava ja elettävä yhdessä perhekotilasten kanssa ja vähintään toisen vanhemman tulee työskennellä perhekodissa päätoimisesti. Ammatillisten Perhekotien Liittoon kuuluvat perhekodit voivat tarjota kodin enintään seitsemälle lapselle, joilla jokaisella on oltava mahdollisuus yksityisyyteen. Perhekodin toiminnan on oltava eettisesti ja moraalisesti lapsen etujen mukaista. Lisäksi perhekodilla täytyy olla asianmukaiset luvat ja lausunnot sekä kunnalta että läänihallitukselta. Kriteerit vaativat myös, että perhekotivanhemmat käyvät säännöllisesti työnohjauksessa ja sitoutuvat liiton laatutarkkailuun ja laatutyöhön. (Ammatillisten Perhekotien Liitto 2010.)



## 4 LIIKUNTA LASTEN JA NUORTEN ELÄMÄSSÄ

### 4.1 Liikunnan merkitys lasten ja nuorten kasvulle ja kehitykselle

Lapsuudessa ja nuoruudessa liikunnalla on merkitys kasvun ja kehityksen tukemisessa, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä, liikuntataitojen oppimisessa sekä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa (Mertaniemi & Miettinen 1998, 11). Liikunnan vaikutuksista lasten ja nuorten terveyteen on vain vähän tutkimustietoa, mutta olemassa olevan tutkimustiedon pohjalta voidaan todeta, että liikunnan ja urheilun avulla pystytään vaikuttamaan myönteisesti lasten ja nuorten kasvuun, kehitykseen sekä terveyteen. Liikunnan positiiviset vaikutukset kohdistuvat niin fyysisiin, psyykkisiin kuin sosiaalsiinkin tekijöihin. Osa liikunnan positiivisista vaikutuksista ilmenee heti, mutta osa fyysisen aktiivisuuden aiheuttamista eduista tulee näkyviin vasta ajan mittaan, aikuisiällä. (Vuori ym. 2005, 145ó147.)

Liikunta voi vaikuttaa joko suorasti tai epäsuorasti lapsen ja nuoren terveyttä lisäten, terveyttä edistäen, terveyttä suojellen tai sairauksia ehkäisten. Terveyttä lisäävät vaikutukset ovat positiivisia muutoksia, joita liikunta saa aikaan lapsen tai nuoren terveydessä. Näitä ovat esimerkiksi parantunut fyysinen kunto ja jaksaminen. Terveysten edistämiseksi tarkoitetaan terveellisten elämän- ja liikuntatapojen omaksumista, jotka usein nuoruudessa aloitettuna jatkuvat myös aikuisiällä. Liikunnan terveyttä suojelevalla vaikutuksella tarkoitetaan sitä, että säännölliset liikuntatottumukset omaksunut lapsi ja nuori altistuu vähemmän terveyttä vaarantaville ja vahingoittaville tekijöille. Sairauksien ehkäisy merkitsee sitä liikunnan voimaa, joka vähentää liikkumattomuudesta johtuvien sairauksien riskiä. (Vuori ym. 2005, 145ó147.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveys on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (Vuori ym. 2005, 21). Parhaimmillaan liikunta tarjoaa sekä itse toimintona että ympäristönä erinomaisen mahdollisuuden vaikuttaa kaikkiin terveyden osa-alueisiin. Lisäksi liikunnan avulla on helppo oppia ja omaksua terveelliset elämäntavat ja elinpiiri. Jos on nuorena omaksunut säännölliset liikuntatot-

tumukset, suurella todennäköisyydellä liikunta on osana elämää myös aikuisena. On myös todennäköistä, että liikkuva lapsi ja nuori nauttii enemmän elämästään kehittyen terveemmäksi aikuiseksi. Tähän nojaten todetaan, että lapsuus- ja nuoruusiän liikunnalla on suuret terveysvaikutukset. (Vuori ym. 2005, 145-147.)

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, jossa osat vaikuttavat toisiinsa. Myöskään liikunnallista kehitystä ei voi erottaa lapsen muusta kehityksestä vaan kehitys on kokonaisvaltaista. Tuolloin kypsyminen ja oppiminen tapahtuvat käsi kädessä ollen jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. (Karvinen & Lehto 2003, 14.) Liikunnan kokonaisvaltaisuutta kuvaa tutkimustulos, jonka mukaan terveet ja hyvässä kunnossa olevat ihmiset kokevat myös psyykkisen terveytensä paremmaksi (Mertaniemi & Miettinen 1998, 36). Myös liikuntatilanteessa vallitseva sosiaalinen viihtyvyys sekä liikuntaharrastusten kautta syntyneet sosiaaliset suhteet vaikuttavat sosiaalisen hyvinvoinnin kautta vahvistavasti psyykeen (Haavisto 1995, 30).

Vaikka liikunnan vaikutukset jollakin kehitysalueella muovaavat ihmistä kokonaisuutena saaden aikaan muutoksia myös muilla osa-alueilla, jaottelen seuraavassa liikunnan mahdollisuudet pienempiin osiin. Tämän olen tehnyt selkeyden vuoksi. Tulee kuitenkin muistaa, että esimerkiksi liikunnan fyysiset vaikutukset saattavat automaattisesti saada aikaan kehitystä myös psyykkisissä ja sosiaalisissa tekijöissä.

#### 4.1.1 Liikunnan fyysiset mahdollisuudet

Liikunnan fyysiset vaikutukset ovat useimmille ihmisille tuttuja ja ne tiedostetaan yleensä ensimmäisenä. Lapsuudessa ja nuoruudessa päivittäinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat terveen kasvun ja kehityksen kannalta välttämättömiä. Liikunnan avulla luusto, lihakset sekä hengitys- ja verenkiertoelimistö saavat kaipaamaansa räsitystä, jonka avulla ne vahvistuvat ja kehittyvät. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 12.) Näiden toimintojen vahvistuminen on osa fyysisen kunnan parantamista, kehittymistä ja ylläpitoa, joka taas on terveyden ja jaksamisen kannalta tärkeää (Vuori ym. 2005, 146). Liikunta myös ehkäisee liikalihavuutta ja pitää aineenvaihdunnan toiminnassa. Lisäksi liikunta parantaa unen laatua. (Ojanen 2010.) Lapset ja nuoret

eivät kuitenkaan lähde liikkumaan terveyttä edistääkseen, vaan heillä on muita motiiveja (Lintunen 1995, 34).

Liikunta on lapselle luontaista ja tapahtuu yleensä leikin myötä. Liikunnan avulla motoriset taidot (esim. tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot) kehittyvät ja luovat perustan kaikelle liikkumiselle, toimintakyvylle ja eri liikuntalajien harjoittamiselle. Motorisella kehityksellä on myös suuri merkitys muun kehityksen kannalta. Liikunnan kautta lapsi ja nuori oppii uusia tietoja ja taitoja, joita hän sitten pystyy harjoittamaan yhä pidemmälle. Liikunnallisilla taidoilla on vaikutusta paitsi liikunnallisiin kykyihin myös esimerkiksi minäkuvaan, elämän laatuun ja valintamahdollisuuksiin liittyvin tekijöihin. (Vuori ym. 2005, 1456147.)

#### 4.1.2 Liikunnan psyykkiset mahdollisuudet

Liikunnan avulla pystytään vaikuttamaan psyykkiseen kehitykseen sekä parantamaan psyykkistä hyvinvointia (Ojanen 1995, 20625; Mertaniemi & Miettinen 1998, 12616). Liikunnalla on mahdollista vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja vireystilaan sekä parantaa itsetuntoa ja minäkuva. Liikunnan on todettu vähentävän stressiä, jännittyneisyyttä ja ahdistusta sekä lievittävän masennusta. Lisäksi fyysisesti aktiivinen elämä parantaa unenlaatu ja edistää nukahtamista, mikä omalta osaltaan vaikuttavat vireyteen ja jaksamiseen. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 12616, 35637).

Minäkuva muodostuu ihmisen omista käsityksistä itsestään ja se käsittää kolme osa-alueita, jotka ovat fyysinen, kognitiivinen ja sosiaalinen minä (Vilko-Riihelä 2001, 740). Kokemukset muodostavat ja muokkaavat minäkäsitystä (Pylkkänen 1997, 385). Minäkäsityksen on todettu heikkenevän kouluikäisenä ollen heikoimmillaan 13615 vuoden iässä. Heikkeneminen on muun muassa yhteydessä ajattelussa saavutettuun uuteen kehitystasoon. Noiden ikävuosien jälkeen minäkäsitys alkaa useimmilla jälleen parantua. Useiden tutkimusten kautta on todettu liikunnalliseen toimintaan osallistumisen parantavan lasten ja nuorten minäkäsitystä (Mertaniemi & Miettinen 1998, 13). Liikkuessa saadut fyysiset pätevyden kokemukset edesauttavat eheän minäkuvan kehitystä (Lintunen 1995, 29630). Noiden pätevyyskokemusten ei välttämättä tarvitse olla suoraan yhteydessä kunnossa tai lii-

kuntataidoissa tapahtuneisiin muutoksiin, sillä noin 13 ikävuoteen saakka fyysisen pätevyyden kokemisen näyttäisi takaavan pelkkä liikuntaan osallistuminen (Mertaniemi & Miettinen 1998, 13). Positiiviset liikunnalliset kokemukset voivat edistää realistisen mutta itsevarmuutta uhkuvan minäkuvan rakentamista etenkin nuoremmissa lapsissa (Zimmer 2001, 26).

Itsetunto kertoo, miten ihminen suhtautuu itseensä. Se ei ole pysyvä ominaisuus vaan henkilön kokemukset itsestä vaikuttavat siihen. Minätietoisuus, itsearvostus ja itsetuntemus ovat käsityksiä, jotka sisältyvät itsetuntoon. Minätietoisuus on välitön reaktio itsestä, joka kehittyy tietynlaiseksi tilanteesta riippuen. Itsearvostus kertoo kuinka paljon henkilö arvostaa itseään. Itseään arvostava henkilö kykenee olemaan tyytyväinen omiin suorituksiinsa. Itsetuntemuksen avulla ihminen tunnistaa itsessään erilaisia ominaisuuksia, vahvuuksia ja heikkouksia. Itsearvostus ja itsetuntemus ovat pysyvämpiä itsetunnon osia minätietoisuuden vaihdellessa tilanteen ja tunteiden mukaan. (Keltinkangas-Järvinen 1995, 12630.) Se, kuinka hyväksi henkilö tuntee itsensä fyysisen, henkisen ja sosiaalisen elämän osa-alueilla, määräytyy omien kokemusten kautta tulevien tunteiden perusteella. Nuo tunteet rakentavat itsetunnon. Etenkin nuoruusiässä itsetunnolla on vaikutusta kaikkeen, mitä nuori tekee. Liikunnan tuomien haasteiden ja niistä selviämisen kautta nuori oppii paljon itsestään. (Autio & Kaski 2005, 90.) Onnistuneet kokemukset liikuntatilanteissa vaikuttavat positiivisesti itsetuntoon. Hyvät kokemukset kohentavat itsetuntoa ja näin myös käsitys itsestä vahvistuu. (Lintunen 2003, 76.) Liikunta tarjoaa paljon tällaisia myönteisiä kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä, jotka voivat säilyä mielessä pitkään (Ojanen 1995, 25).

Liikunnan ollessa omaehtoista, myönteistä, elämyksiä tuottavaa, haastavaa, kohtuullisen intensiivistä ja sopivasti kuormittavaa, se edistää psyykkistä hyvinvointia (Ojanen 1995, 25). Liikunnan käytöstä jopa masennuksen hoidossa on hyviä kokemuksia. Jo kevyen liikunnan on osoitettu kohentavan mielialaa. Lisäksi liikkuvien ihmisten on havaittu olevan tasapainoisempia ja he luottavat enemmän itseensä. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 36). On huomattu, että fyysinen rasitus vähentää ahdistuneisuusoireita ja rentouttaa. Fyysisesti hyväkuntoisten ihmisten on myös todettu sietävän paremmin stressiä. Lisäksi omassa liikuntaharrastuksessa edistymi-

nen voi lisätä hallinnan tunnetta muilla elämänalueilla. (Haavisto 1995, 28631.) Liikunta voi olla keino purkaa energiaa tai paineita (Mertaniemi & Miettinen 1998, 12). Se voi olla myös keino irrottautua hetkeksi stressiä aiheuttavista ja ahdistavista ajatuksista tai arjen rutiineista (Haavisto 1995, 30). Tuolloin on mahdollista kokea itsensä onnelliseksi, ainakin pienen hetken ajan.

#### 4.1.3 Liikunnan sosiaaliset mahdollisuudet

Tehokas fyysinen ja sosiaalinen vuorovaikutus ympäristön kanssa on merkki sosiaalisesta pätevydestä. Yksilöiden väliset suhteet ovat perusta sosiaaliselle vuorovaikutukselle. Noissa suhteissa käyttäytyminen voi olla joko positiivista tai negatiivista. Positiivisen sosiaalisen eli prososiaalisen käyttäytymisen vallitessa yksilö tuntee mielenkiintoa toista ihmistä kohtaan ja toisen ihmisen huomioon ottamiseen. Tuolloin yksilö myös pyrkii ratkaisemaan ristiriidat rakentavasti sekä auttamaan toisia ja näin ilmentää taitoa yhteistyöhön. Jotta prososiaalinen käyttäytyminen onnistuisi, yksilön on ymmärrettävä toisen yksilön toiveet ja tarpeet sekä pyrittävä edistämään tai ylläpitämään toisen yksilön fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Prososiaalisen käyttäytymisen peruspilareita ovat kyky yhteistoimintaan, toisen huomioon ottaminen, toisen auttaminen ja sääntöjen noudattaminen. Nuo ovat myös sosiaalisen kasvatuksen tavoitteita. (Telama & Laakso 2003, 276.)

Sosiaalista kehitystä ei tapahdu niinkään tietoisten kasvatustoimenpiteiden tuloksena vaan sosiaalista oppimista edistävät kokemukset jokapäiväisestä kanssakäymisestä ja yhteiselämästä muiden kanssa. Nuo kokemukset opettavat antamaan periksi ja pitämään puolensa, riitelemään, sopimaan, saaman tahtonsa läpi ja myöntymään, jakamaan ja luopumaan, neuvottelemaan ja määräämään sekä hylkäämään ja hyväksymään. (Zimmer 2001, 26.) Liikunta tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia vuorovaikutukselliseen yhteistoimintaan. On havaittu, että liikuntaan osallistuminen edistää toisten yksilöiden auttamista, huomioonottamista sekä empaattisuuden lisääntymistä. Nämä positiivisen sosiaalisen käyttäytymisen taidot lisääntyvät erityisesti organisoituun urheiluun osallistuttaessa. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 14.)

Vaikka aikuisten ja lasten välinen vuorovaikutus on tärkeää, sosiaalis-eettisen kasvun kannalta erityisen merkittäväksi on todettu lasten ja nuorten keskinäinen vuorovaikutus. Niinpä lasten ja nuorten omatoiminen liikunta ryhmässä voi osoittautua sosiaalisesti kasvattavaksi. Omatoimisessa ja yhteistyökeskeisessä toiminnassa nuoret oppivat ottamaan vastuuta itsestään ja toisistaan. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 14.) Lisäksi liikunta on keino tavata ystäviä ja luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä tyydyttää sosiaalisia tarpeita (Haavisto 1995, 30). Liikuntaleikeissä ja ópeleissä korostuvat sosiaalisen toiminnan perusvalmiudet, kuten kyky luoda kontakteja ja olla yhteistyössä sekä sietää turhautumista ja epäonnistumista (Zimmer 2001, 28629).

Suvaitsevaisuutta ja toisten huomioon ottamista voidaan kehittää liikuntatilanteissa. Toisten suoritusten hyväksyminen ja tunnustaminen, erilaisuuden kunnioittaminen, heikompien huomioiminen ja hyväksyminen mukaan toimintaan sekä suvaitsevainen suhtautuminen toisten tarpeisiin ja niihin mukautuminen kasvattavat suvaitsevaan toimintaan. (Zimmer 2001, 29.) Suomi kansainvälistyy jatkuvasti, minkä seurauksena lapset ja nuoret kohtaavat yhä useammin erilaisuutta, erilaisia ihmisiä, kulttuureja ja tapoja elää. Suvaitsevaisuus onkin muodostunut sosiaalisen kasvatuksen tärkeäksi tavoitteeksi. Hyvä perusta suvaitsevaisuuden kehittymiselle on terve itsetunto. Liikunnan myönteiset vaikutukset minäkuvaan ja itsetuntoon voivatkin osoittautua suvaitsevaisuuskasvatusta tukeviksi tekijöiksi. Liikunta voisi olla myöskin luonteva tapa toisten kohtaamiseen, sillä liikunnassa yhteisen kielen puuttuminen ei osoittaudu yhtä suureksi esteeksi kuin muilla elämän aloilla. Myös vammaisten oppilaiden integroiminen yhteiseen liikunnan opetukseen palvelisi erilaisuuden kohtaamista. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 15.)

#### 4.1.4 Liikunnan kognitiiviset mahdollisuudet

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa tiedollista kehitystä, johon tarvitaan tiedon vastaanottamiseen, käsittelyyn sekä varastointiin liittyvää prosessointia. Tiedon vastaanottamisella tarkoitetaan havainnointia ja tarkkaavaisuutta. Tiedon käsittelyyn tarvitaan ajattelua, ongelmien ratkaisua ja luovuuden käyttöä. Tiedon varastointi tarkoittaa muistin toimintaa ja oppimista. (Saarniaho 2005.) Kognitiiviseen kehi-

tykseen kuuluu siis ajattelu, havaitseminen sekä muistin toiminnot, mutta myös kielellinen ja moraalinen kehitys. Kognitiivinen kehitys on pohja oppimiselle. Kognitiivinen kehitys alkaa jo ensimmäisinä ikävuosina jatkuen koko eliniän. Se perustuu pitkälti ympäristön kohtaamisen ja tutkimisen kautta muodostettuun oppimiseen ja ymmärtämiseen. (Zimmer 2001, 33.)

Liikunta tukee kognitiivista kehitystä. Sen avulla voidaan edistää ajattelun kehittymistä, muistamista ja rytmittämistä, jota tarvitaan esimerkiksi lukemisessa. Ympäristön havainnointitaidot kehittyvät liikkumalla. (Ojanen, 2010.) Liikunnalla on tärkeä rooli myös erilaisten oppimisvalmiuksien kehittämisessä. Näitä ovat muun muassa havaintomotoriset taidot (oman kehon hahmotus suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan), kuuntelu ja tarkkaavaisuus sekä omien tunteiden tunnistaminen ja hallinta. Kognitiivinen kehitys on siis tiiviissä yhteydessä muun kehityksen kanssa. Erityinen yhteys sillä on motorisen kehityksen kanssa, jonka kautta yksilö tutustuu itseensä ja hallitsee omat toimintansa. Motorinen kehitys mahdollistaa myös ympäristön tutkimisen ja tiedon saannin, mikä kehittää ajattelua. Monella motorisesti kömpelöllä lapsella on vaikeuksia oppimisen kanssa. Onkin todettu, että motoriset ongelmat ja kognitiiviseen kehityksen ongelmat, kuten oppimisvaikeudet kulkevat käsi kädessä. Oppimisvaikeudet, joista kärsii 10-15 % lapsista, liittyvät lähes aina ongelmiin puhutun tai kirjoitetun kielen ymmärtämisessä tai käyttämisessä. Ne voivat ilmetä kuuntelemisen, ajattelun, puheen, kirjoittamisen, lukemisen tai matematiikan kautta. Oppimisvaikeudet voivat johtua häiriöistä kehityksessä, lukihäiriöstä tai dysfasiasta. Oppimisvaikeuksista kärsivälle yksilölle luonteenomaisia piirteitä voivat olla myös tarkkaamattomuus ja keskittymiskyvyn puute, kokonaisuuden hahmottamisen vaikeudet ja epäkypsä kehonkuva. Myös sosiaalisen käytöksen puutteet voivat olla ominaisia piirteitä. (Rintala 2006.)

Kognitiivinen kehitys saa aikaan myös moraalisen ajattelun kehittymisen. Moraali tarkoittaa käsitystä oikeasta ja väärästä. Toisten ihmisten kanssa asuessa ja eläessä moraaliset päätökset koskevat useimmiten toisia ihmisiä. Omilla tekemisillä ja valinnoilla on vaikutusta toisten ihmisten elämään. (Telama & Laakso 2003, 276.) Urheilumaailmassa vallitsee monesti oma moraalinen lakinsa ja urheilutilanteita arvioidaan usein alemmilla moraalisisilla kriteereillä kuin tavallista elämää. Nuorten

moraalista ajattelua pystytään kuitenkin edistämään liikunnan ja urheilun avulla, mikäli tavoite tiedostetaan ja otetaan huomioon ohjaustilanteissa. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 14.) Liikunta ja urheilu voivat osoittautua tärkeiksi kehitysympäristöiksi moraalille taidoille, jos liikuntatilanteissa korostetaan oikeita asioita. (Telama & Laakso 2003, 276).

#### 4.2 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset

Nuori Suomi ry on yhdessä opetusministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa asettanut suositukset lasten ja nuorten fyysiselle aktiivisuudelle. Suositusten tarkoitus on ilmaista se vähimmäismäärä, joka tarvitaan lasten ja nuorten terveyden ylläpitämiseen. Aikaisemmin suositus määrät olivat tämän hetkisiä suosituksia pienemmät, mutta yhteiskunnan muuttuessa yhä enemmän istumiskeskeiseksi ja arjen liikunnan vähentyessä, ovat määrät kasvaneet (Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005.)

Varhaiskasvatukselle vuonna 2005 asetettujen suositusten mukaan 0 ó 6-vuotiaan lapsen tulisi liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikunnan tulisi olla mahdollisimman monipuolista, jotta lapsi pääsisi kehittämään motorisia taitojaan. Lisäksi ympäristön tulisi olla virikkeellinen liikkumisen ja leikin kannalta. 0 ó 6-vuotiaan lapsen liikunta tapahtuukin yleensä leikin kautta. Varhaiskasvatuksen suositukset korostavat liikunnassa lapsen omaehtoisuutta, aikuinen toimii virikkeellisen ympäristön luoja. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005.)

Kouluikäisten vuonna 2008 päivitettyissä suosituksissa liikunnan päiväkohtaiset määrät vaihtelevat yhden ja kahden tunnin välillä. 7 ó 12-vuotiaille suositeltava liikunnan määrä on 1 ½-2 tuntia päivässä ja 13 ó 18-vuotiaille 1-1 ½ tuntia. Samoin kuin alle kouluikäisillä lapsilla liikunnan tulisi olla monipuolista. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi myös sisältää runsaasti reipasta, hengästyttävää liikkumista iän mukaisella tavalla. Minimimäärä voi jaotella useampiin vähintään kymmenen minuuttia kestäviin osiin. (Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2008.)



Tärkeää on, että liikunta olisi hauskaa tuottaen iloa ja elämyksiä, jolloin liikunta-harrastuksen jatkaminen ja omaksuminen jokaiseen arkipäivään on todennäköisempää. Kouluikäisten suosituksissa kehoitetaan myös harjoittamaan lihaskuntoa, liikuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Tuollaista liikuntaa on esimerkiksi aerobic, kuntopiirit, tanssi, erilaisia hyppyjä sisältävät lajit, palloilulajit, voimistelu ja venyttely. Lisäksi suosituksissa kehoitetaan välttämään yli kahden tunnin mittaista yhtäjaksoista istumista ja ruutuaika viihde-median edessä tulisi rajoittaa korkeintaan kahteen tuntiin päivässä. Näiden suositusten avulla pyritään vähentämään istumista ja liikkumattomuutta sekä lisäämään nuorten fyysistä aktiivisuutta. (Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2008.)

### 4.3 Liikuntakasvatus ja liikunnalla kasvattaminen

Liikuntakasvatus yhdistetään usein vain koulun liikuntatunneille. Liikuntakasvatusta tapahtuu kuitenkin koulujen lisäksi kotona, urheilujärjestöissä ja erilaisissa harrastajaryhmissä. Se tapahtuu usein tiedostamatta, ilman huomion kiinnittämistä. Liikuntakasvatus on laaja käsite. Siihen voidaan liittää kaikki sellainen toiminta, joka tarkastelee liikuntaa kasvatuksen näkökulmasta ja jonka avulla pyritään esimerkiksi ratkaisemaan liikuntaan liittyviä kasvatuksellisia ongelmia. (Laakso 2003, 146-15.)

Liikuntakasvatuksella on mutkikas ja vaihteleva tausta. Eri aikoina liikuntakasvatuksen merkitys on vaihdellut kasvatuksen yleisten tavoitteiden mukaan. Väillä ruumiillisuus on nähty tärkeänä osana eheää kokonaisuutta, jolloin on pyritty tasapainoon ihmisen fyysisten ja henkisten ominaisuuksien välillä. Vastaavasti joinakin aikoina fyysiseen kasvatukseen on suhtauduttu kielteisesti, koska sen on katsottu olevan haitaksi henkiselle toiminnalle tai jopa syntiä. 1900-luvun loppu puolelta lähtien Suomessa on vallinnut käsitys, joka jakaa liikuntakasvatuksen tavoitteet kahteen osaan: kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla. Tuo jako merkitsee sitä, että liikunnalla katsotaan olevan joko itseisarvoa tai välinearvoa. (Laakso 2003, 15.)

Liikuntaan kasvattaessa pyritään aikaan saamaan ja herättämään sellaiset mahdollisuudet, että henkilö pystyy ja haluaa harrastaa liikuntaa. Jotta se olisi mahdollista, täytyy henkilön saada tietoa liikunnasta, oppia liikunnallisia taitoja sekä löytää oikeanlainen asenne. Liikunta on fyysis-motorista toimintaa, jossa taidoilla on keskeinen merkitys. Liikunnan harrastus tapoja on monia ja samoin lajeja. Jotta jokaisella yksilöllä olisi mahdollista löytää itselleen sopiva liikuntamuoto, tulisi liikuntakasvatuksen olla monipuolista: paljon erilaisia tapoja ja lajeja erilaisissa toimintaympäristöissä. Monipuolisuuden kautta olisi mahdollista saada paljon liikunnallisia kokemuksia, joiden kautta saattaisi helpommin löytyä myönteinen asenne ainakin jotakin liikuntamuotoa kohtaan. Taitoja opetettaessa voisi peruspilarina pitää oppimaan oppimista, jolloin tulevaisuudessa olisi paremmat edellytykset uusien liikuntamuotojen kokeilemiselle. Liikuntaan kasvattaessa on myös tarkoituksenmukaista antaa tietoa liikunnan vaikutuksista, harrastusmahdollisuuksista sekä lajien erityspiirteistä. (Laakso 2009.)

Liikuntakasvatuksen toisessa keskeisessä tavoitealueessa, liikunnan avulla kasvattamisessa, liikunta toimii välineenä muiden elämässä tarvittavien taitojen oppimisessa. Tuolloin on erittäin tärkeää tiedostaa toivotut kasvatustavoitteet sekä ne kasvatusmahdollisuudet, joihin liikunnan avulla voidaan vaikuttaa (Laakso 2009). Liikunnan avulla kasvattaessa tulee kiinnittää huomiota siihen, että opetustilanteet on järjestetty oikealla tavalla ja suotuisasti. Liika kilpailullisuus tulisi karsia. (Laakso 2003, 20.)

Liikunnan avulla kasvattamisessa mahdollisuudet ovat laajat. Liikunta tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet luoda kontakteja toisiin ihmisiin sekä muiden saman ikäisten kanssa toimimiseen. Samoin liikunnan avulla on myös mahdollista oppia oikean ja väärän sekä itsekkyyden ja oikeanmukaisuuden välisiä suhteita. Pelien ja leikkien kautta kohdataan monia moraalikasvatuksen kannalta oivallisia ja hyödyllisiä tilanteita, jos ne vain osataan käyttää kasvatuksellisesti oikein. (Laakso 2003, 20.) Liikunnan ollessa toiminnallista ja perustuen paljolti ei-verbaaliseen vuorovaikutukseen, se soveltuu hyvin kognitiivisen oppimisen tukemiseen sekä eri kieltä puhuvien ihmisten yhteiseksi toiminnaksi. Tuolloin, monikulttuurisena ilmiönä toimiessaan, liikunta lisäisi suvaitsevaisuutta. (Laakso 2009.) Toiminnallisuutensa vuoksi liikun-

ta voisi toimia apuna esimerkiksi oppilaille, joilta pelkästään teoreettiseen opiskeluun keskittyminen ei luonnistu. Liikuntaa voisi tuolloin käyttää apuna tietojen sekä pitkäjänteisyyden ja muiden oppimistottumusten omaksumiseen. Liikunnan positiiviset vaikutukset oppimis- ja työvireyteen on todettu tutkimustuloksin. Lisäksi liikunta voi toimia myös taide- ja kulttuurikasvatuksen apuna sisältäessään runsaasti ilmaisuun liittyviä, esteettisiä ja luovuutta edistäviä piirteitä. (Laakso 2003, 20.)

#### 4.4 Lasten ja nuorten liikunnanohjaus

Liikunnan mahdollisuudet ja ulottuvuudet ovat laajat, mutta niitä voidaan hyödyntää vain, jos ohjaaja tiedostaa nuo mahdollisuudet, osaa ottaa ne huomioon, käyttää niitä hyväksi ja ennen kaikkea järjestää kasvatuksellisesti suotuisia tilaisuuksia esimerkiksi sosiaaliselle toiminnalle. Kun liikunta on järjestetty huonosti, voi sen vaikutukset ja mahdollisuudet olla täysin päinvastaiset. Tuolloin se saattaa tuottaa liikuntainnostukseen negatiivisesti vaikuttavia kielteisiä kokemuksia ja voi aiheuttaa vahinkoa nuoren psyykkiselle sekä sosiaaliselle kehitykselle. Onkin huomattavissa, että suurin osa liikunnan uhista on ajattelemattoman ja epäpätevän ohjauksen tulos. Liikunnan uhkia ovat muun muassa yksipuolinen harjoittelu ja varhainen erikoistuminen, kilpailullisuuden korostuminen ja yhteistyönpuute sekä liikunnan aikuismaisuus ja reilun pelin hylkääminen. Lisäksi liikkumisen uhkana on yksilöllisyyden ja omatoimisuuden väheksyminen sekä suurien suorituspainneiden kasvattaminen. Liian vaativat vanhemmat ovat myös yksi liikunnan uhkatekijä. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 13616.)

Ohjaajalla on siis suurin vaikutus liikunnan mahdollisuuksien saavuttamisessa. Ohjaajan perustaitoihin liittyykin tiettyjä ominaisuuksia ja toimintatapoja, jotka auttavat ohjaustilanteen onnistumisessa toivotulla tavalla. Nuo ominaisuudet pätevät niin lasten kuin nuortenkin ohjauksessa. Ensinnäkin ohjaajan tulee olla aito ja luotettava, sillä toiminnasta on nähtävissä välittömästi, tarkoittaako ohjaaja sitä mitä sanoo. Viestinnästä 90 % on nonverbaalista eli sanatonta viestintää ja loput 10 % koostuu sanallisesta viestinnästä. Nonverbaalinen viestintä, johon tulee erityisesti kiinnittää huomiota, tarkoittaa eleitä ja ilmeitä. Esimerkiksi hymy ja nyökkäys kertovat lapselle enemmän kuin mekaaninen suorituksen analysointi. Ohjaajan tulee ol-

la mukana toiminnassa kannustaen ja luoden välittävää ilmapiiriä. Ohjaaja tarvitsee myös luovuutta ja joustavuutta, sillä ohjaustilanteet saattavat olla nopeasti muuttuvia. Jotta kiinnostus liikuntaharrastukseen jatkuisi, on myös turvallisuuteen kiinnitettävä huomiota. (Autio & Kaski 2005, 63666.)

Nuoria ohjattaessa tulee kasvava ja itsenäistyvä nuori ottaa huomioon sekä fyysisenä että sosiaalisena yksilönä. Oikealla toiminnalla ohjaaja pystyy vähentämään murrosiän aiheuttamaa epävarmuutta. Kun keuhut ja kannustaminen on ajoitettu oikein, ovat vaikutukset itsetuntoon ja itseluottamukseen suuret. Keuhut eivät saa olla keinoitekoisia vaan niitä tulee tarkoittaa. On tärkeää, että nuori huomioidaan, häntä kuunnellaan ja hänelle hymyillään. Nuo tekijät vaikuttavat nuoren kokemukseen omasta arvostaan. Nuori pystyy ajatustyöskentelyyn jo paljon paremmin kuin lapsi, joten nuorta voi opettaa pohtimaan suorituksiaan oman kehityksenä kautta. Nuorten ohjauksessa on tärkeää, että ohjaaja hyväksyy heidät sellaisina kuin he ovat, kunnioittaa heitä ja antaa kiitosta hyvästä harjoittelusta. Liikunnan ja urheilun kautta nuorella on mahdollista saada taitoja omaan elämänhallintaan sekä positiivista näkymää tulevaisuuteen. Ohjaajan tulee muistaa, että hän on esimerkki, josta otetaan mallia. On siis tärkeää, että ohjaaja tuntee ja hyväksyy itsensä pystyen arvioimaan toimintansa. Nuori usein kopioi ohjaajan käytöstä, joten ohjaajan toiminta ja ajattelu eivät saa olla ristiriidassa. (Autio & Kaski 2005, 66692.)

Lasten ja nuorten kanssa toimiessa liikuntahetken tavoitteet määräytyvät iän, kokemuksen, ohjattavan oman tahdon ja ympäristön mukaan. Yleisesti ottaen liikuntatuokio pyrkii tarjoamaan elämyksiä, onnistumisen tunteita, tietoa omasta itsestä sekä herättämään kiinnostusta. Lisäksi liikunta pyrkii kehittämään ikätason mukaisia taitoja ja valmiuksia. (Autio & Kaski 2005, 57.) Zimmer (2001, 122) lisää tuohon liikuntatuokiota kuvaavien ominaisuuksien listaan vielä avoimuuden, päätätämähdollisuuden ja omatoimisuuden. Jos kaikki toiminta koostuu aikuiskeskeisestä ohjauksesta, voi nuorten oma vastuunotto ja ajattelu jäädä vähäiseksi. Tuolloin ovat uhan alla ohjattavien välinen yhteistyö sekä moraalikasvatus. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 14.)

Liikunnanohjauksessa keskeinen tavoite on myös kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen, johon kuuluu niin ohjattavan elämäntilanteen kuin mahdollisesti taustankin huomioiminen. Liikunnan avulla edetään lapsuudesta ja nuoruudesta kohti tasapainoista aikuisuutta. (Autio & Kaski 2005, 66690.) Liikunnan parissa on myös paljon yksilöitä, jotka kokevat olevansa huonompia kuin muut. Heille sosiaalinen tuki ja tunne pätevydestä ovat tärkeitä. Pätevyyden ja onnistumisen tunteet saadaan aikaan palautteen annolla. Sitä mukaa kun nuori kokee onnistuvansa, edistyvänsä tai kehittyvänsä, pätevyiden kokemuksetkin lisääntyvät. Pätevyyden tunteitten synty-miseen vaikuttaa ohjattavan asenne liikuntaa ja toimintaa kohtaan. Jos hän on mi-näsuuntautunut, hän vertaa suoritustaan muiden suoritukseen ja paremmuus mer-kitsee hänelle paljon. Tehtäväsuuntautuneella yksilö vertaa suorituksiaan omiin, aikaisempiin suorituksiinsa ja hänelle merkitsee paljon oma kehittyminen ja edisty-minen. (Lintunen 2003, 44645.) Minä- ja tehtäväsuuntautuneisuus eivät ole toisi-aan poissulkevia tekijöitä vaan ihmisessä on usein molempia piirteitä (Jaakkola 2003, 142).

Myös liikuntahetken motivaatioilmasto voi olla tehtävä- tai kilpailusuuntautunut, joista ensimmäistä tulisi korostaa etenkin lasten ja nuorten liikuntatilanteissa. Kil-pailusuuntautuneen motivaatioilmaston on todettu vaikuttavan negatiivisesti lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Se lisää ahdistuneisuutta, alentaa kiin-nostusta, heikentää harjoittelustrategioita ja siihen liitetään ajatus sosiaalisen sta-tuksen parantamisesta. Sen sijaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tarjoaa runsaasti positiivisia kokemuksia ja parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tehtä-väsuuntautuneessa ilmapiirissä useampi lapsi saa onnistumisen ja elämyksen koke-muksia, jotka vaikuttavat positiivisesti sekä itsetuntoon että liikuntaharrastuksen jatkamiseen. (Jaakkola 2003, 1426143.) Lisäksi tehtäväsuuntautuneella liikunta-tunnilla viihtyvät paremmin myös ne yksilöt, jotka tuntevat itsensä muita heikom-miksi (Mertaniemi & Miettinen 1998, 13).

#### 4.5 Liikuntakasvattajan ammattitaito

Lasten ja nuorten liikunnanohjaajana toimiessa on tarkoituksena saada ohjattavat innostumaan liikunnasta. Tuo innostus kasvattaa heistä innokkaita liikkuja ja oppijoita sekä hyvät yhteistyötaidot omaavia kansalaisia. (Autio & Kaski 2005, 56.) Liikunnanammattilaisia koulutetaan maassamme useassa paikassa. Heidän koulutuksensa kestää keskimäärin 3-5 vuotta. Liikunnanopettaja, liikunnanohjaaja ja liikuntaneuvoja ovat liikunnan ohjauksessa ammattilaisia. Opinnoissa he syventyvät eri lajeihin ja niiden opettamiseen. Ohjaus- ja opetusharjoituksissa keskitytään erikäisiin oppijoihin, heidän ohjauksessaan huomioitaviin asioihin sekä liikunnan soveltamiseen. Jokainen koulutus sisältää enemmän tai vähemmän soveltavan liikunnan opintoja, jotka ovat tärkeitä suunniteltaessa liikuntaa kaikille. (Jyväskylän yliopisto 2010, Haaga-helia ammattikorkeakoulu 2010, Varalan urheiluopisto 2005.)

Liikunnanopettajan ja liikunnanohjaajan opinnoissa syvennyttään lisäksi teoriaan ihmisen fysiologiasta, psykologiasta ja sosiologiasta sekä opetusopista tutustuen liikunnan kasvatuksellisiin seikkoihin. Yleisten opintojen lisäksi sekä liikunnanopettaja- että liikunnanohjaajakoulutuksessa vaaditaan kirjallinen työ, joka on ikään kuin näyte tiedoista ja taidoista. Liikunnanopettajilla tuo työ on pro gradu-tutkielma ja liikunnanohjaajilla opinnäytetyö. Liikunnanohjaajat suorittavat opintonsa aikana suuntaavat opinnot, jolloin he syventävät tietouttaan yhdestä liikunnan alueesta. Vaihtoehtoina voivat muun muassa olla valmennus, terveysliikunta, lasten liikunta, luonto- ja elämysliikunta tai soveltava liikunta. Liikunnanopettajat puolestaan suorittavat pääaineestaan syventävät opinnot sekä joko aineopinnot yhdestä sivuaineesta tai perusopinnot kahdesta sivuaineesta. (Jyväskylän yliopisto 2010, Haaga-helia ammattikorkeakoulu 2010.) Voisi sanoa, että liikuntaneuvojalla on yleiskatsaus liikunnanohjauksesta eri-ikäisille, liikunnanohjaajien ja opettajien syventyessä hieman pitempään.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Liikunnan kasvatukselliset mahdollisuudet ja ulottuvuudet ovat monet. Sen avulla pystytään vaikuttamaan niin fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin toimintoihin kuin oppimiseenkin. Tämä opinnäytetyö pyrkii selvittämään liikuntatottumuksia, liikuntakäytäntöjä ja liikuntaan liittyviä asenteita Ammatillisten Perhekotien Liittoon kuuluvien perhekotien arjessa. Perhekotien lapset on sijoitettu syystä tai toisesta eroon omista vanhemmistaan, mikä jo itsessään on rankka kokemus. Lisäksi heillä saattaa olla takanaan muita negatiivissävytteisiä tapahtumia, jotka vaikuttavat heidän kehitykseensä. Sijoitetut lapset kärsivät yleensä muun muassa huonosta itse-tunnosta, heille voi tuntua vaikealta luottaa toisiin ihmisiin ja heillä saattaa olla kehitysviiveitä. Sijoitetut lapset ja nuoret voivat olla myös erityisen vaikeahoitoisia esimerkiksi käyttäytymiseltään. Vaikka ammatillinen perhekoti toimii tavallisen perheen tavoin, saattaisi liikunta olla yksi kasvatuksellinen apukeino perhekodin arkeen, sillä sen vaikutukset kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja oppimiseen ovat positiiviset.

Liikunnasta perhekodeissa ei löytynyt aikaisempaa tutkimustietoa. Yksittäisiä liikunnan vaikuttavuus kokeiluja kyllä löytyi, mutta ne koskivat elämyspedagogista toimintaa. Tämä tutkimus paneutuu ammatillisissa perhekodeissa harrastettavaan liikuntaan yleisesti. Se pyrkii keräämään tietoa liikunnan määrästä, asenteista ja koetuista vaikutuksista perhekodeissa. Kyselyn avulla pyritään tutkimaan liikunnan monipuolisuutta, säännöllisyyttä ja herätellään näkemään liikunnan eri mahdollisuudet, elleivät ne ole jo näkyvissä. Tässä opinnäytetyössä selvitetään myös, kuinka tärkeänä liikunnallista arkea pidetään.

Lisäksi tutkimuksessa paneudutaan siihen, kuka ohjaa liikuntaa perhekodin lapsille ja mikä on hänen koulutuksensa. Liikunnan myönteisten vaikutusten aikaansaamiseksi täytyy liikunnan toteutukseen kiinnittää huomiota. Oletan, että lapset osallistuvat perhekodin ulkopuolella liikunnalliseen kerho- tai harrastustoimintaan, joissa ohjaajan tulisi olla liikunnallisilta sekä ohjauksellisilta taidoiltaan pätevä. Liikuntaa tulisi kuitenkin harrastaa myös perhekodin toimesta, sillä terveen kehityksen ylläpitämiseksi lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä. Tuolloin vas-

tuu liikunnanohjauksesta olisi perhekodin työntekijöillä. Ammatillisissa perhekodeissa työskentelee yleisimmin sosionomeja, lähi- ja sairaanhoitajia, lastenohjaajia, nuoriso-ohjaajia sekä yhteisöpedagogeja (Ammatillisten Perhekotien Liitto 2010). Näistä tutkinnoista vain yhteisöpedagogin opintoihin kuuluu reilusti liikuntaa. Muissa koulutuksissa sitä on vain hieman tai ei ollenkaan. (Opetushallitus 2010.) Riittävätkö nuo opinnot ohjaamaan ja kasvattamaan sijaishuollossa asuvia, kovia kokeneita, vaikeahoitoisia ja kasvussa tukea tarvitsevia lapsia tai nuoria liikunnan avulla? Tiedetäänkö liikunnan kasvatukselliset mahdollisuudet ja osataanko niitä hyödyntää? Vai olisiko ammattitaitoisella liikunnanohjaajalla tulevaisuudessa työsarkaa ammatillisissa perhekodeissa, edes osa-aikaisesti?

Tässä tutkimuksessa haetaan vastauksia seuraaviin ongelmiin:

1. Onko monipuolinen liikunta osana ammatillisten perhekotien arkea?
  - Harrastetaanko perhekodeissa säännöllistä ja tarpeeksi usein toistuvaa liikuntaa?
  - Mitä lajeja harrastetaan, minkälaisia liikuntamuotoja?
  - Liikutaanko perhekodeissa vai sen ulkopuolella?
  - Kuinka tärkeänä liikuntaa pidetään?
  
2. Ymmärretäänkö ammatillisissa perhekodeissa liikuntakasvatuksen mahdollisuudet?
  - Mikä on liikunnan tavoite ja tarkoitus perhekodeissa?
  - Tiedostetaanko liikunnan kokonaisvaltaiset vaikutukset?
  - Käytetäänkö liikuntaa välineenä esimerkiksi elämässä tarvittavien taitojen oppimiseen?
  
3. Olisiko liikunnan ammattilaiselle tulevaisuudessa rooli ammatillisessa perhekodeissa?
  - Kuka ohjaa liikuntaa perhekodin lapsille?
  - Onko perhekotiliikunnan toteuttajalla tarpeeksi ammattitaitoa vai tarvittaisiinko alan koulutusta/päivitystä?



Olisiko perhekodeissa kiinnostusta tai tarvetta liikunnanohjaajan palkkaamiseen, esimerkiksi muun henkilökunnan kouluttajaksi tai aktiviteettien ohjaajaksi?

Pohjatietoa kerätessä minulle selvisi, että perhekodeissa asuvien lasten persoonallisuuspiirteistä, käyttäytymistavoista, kehityksestä ja ongelmista löytyi hyvin vähän tietoa. Siksi kyselyn avulla selvitetään, myös onko ammatillisiin perhekoteihin sijoitetuilla lapsilla joitain erityispiirteitä. Oletan, että jos erityispiirteitä löytyy, niihin pystytään vaikuttamaan positiivisesti oikeanlaisen liikunnan avulla. Tuolloin tämän tutkimuksen perusta ja merkitys vahvistuisi.

## 6 TUTKIMUSMENETELMÄ JA TUTKIMUKSEN KULKU

Opinnäytteeni on luonteeltaan tutkimustyyppinen. Määrittelin kolme tutkimusongelmaa, joihin pyrin aineistoa keräämällä hakemaan vastausta. Perinteisen tutkimustyön tapaan aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta. (Liikunnan laitos 2005.) Kyselyä pidetään survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä ja tutkimuksestani onkin löydettävissä surveyta kuvaavia piirteitä: tietoa kerättiin standardoidussa muodossa tietyltä joukolta ihmisiä, jonka jälkeen aineiston avulla kuvaillaan, vertaillaan ja selitetään ilmiöitä. Standardoitu muoto tarkoittaa sitä, että kyselylomake oli kaikille vastaajille samanlainen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 134.)

Kyselymenetelmällä tehty survey-tutkimus käsitellään yleensä kvantitatiivisesti. Kvantitatiiviselle tutkimukselle on ominaista, että sen toteutus etenee selkeästi ja vaiheittain. Ensin määritellään tutkimusongelmat, sitten kerätään aineisto, jonka jälkeen aineisto käsitellään ja tulkitaan. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineiston rajaus on täsmällinen ja tutkimuksen tulisi olla toistettavissa. Lisäksi kvantitatiivisen tutkimuksen aineisto analysoidaan yleensä numeerisesti. (Uusitalo 1995, 81.) Nämä piirteet näkyvät työssäni. Toteutus jaottui heti työn suunnitteluvaiheessa selkeiksi osioiksi, jotka ovat eroteltavissa toisistaan. Aineisto rajoittui kerättäväksi Ammatillisten Perhekotien Liittoon kuuluvilta perhekodeilta ja kyselyn tulokset pystytään ilmaisemaan numeroin ja kaavioin. Esimeriksi: kuinka monessa perheko-dissa liikunta kuuluu arkeen, liikunnan määrä, lajien monipuolisuus, liikunnan käyttö välineenä, positiivisten asenteiden yleisyys. Tietenkin pyrin avaamaan ja tulkitsemaan numeroita öihmisläheisemmin keinoin.

Tutkimukseni aineisto kerättiin yhdessä ajankohdassa useilta vastaajilta ja sillä selvitettiin tietyn asian esiintyvyyttä, joten kyse on poikittaistutkimuksesta (Aaltola & Valli 2007, 126). Tutkimukseni sisältää sekä kuvailevaa että kartoittavaa tutkimusotetta. Se pyrkii selvittämään mielipiteitä ja liikunnan määrää, mutta toisaalta se on myös kartoitus esim. liikunnanohjaajan tarpeesta. Toisin kuin kartoittava tutkimus yleensä, tämä tutkimus sisältää aineiston keruuta. (Heikkilä 2004, 14615.)

Tutkimusongelmia selvitettiin Ammatillisten Perhekotien Liittoon kuuluvien perhekotien kohdalla. Nuo perhekodit ovat tutkimukseni kohderyhmä. Vaikka kysymykset koskivat suurimmaksi osaksi perhekodissa asuvien lasten liikunnallista elämää, toimivat vastaajana perhekodin vanhemmat, joiden liikunnalliset mielipiteet tutkimus pyrkii aukaisemaan. Perhekotien vanhemmat kuitenkin pohjimmiltaan laittavat alkuun ja mahdollistavat liikunnan harrastamisen antamalla luvan, keinot ja rahallista tukea. Heillä on myös iso rooli perhekodissa asuvien lasten ja nuorten liikuntakasvatuksessa.

Koska Ammatillisten Perhekotien Liittoon kuuluvat perhekodit (94kpl) sijoittuvat ympäri Suomea, toteutin tutkimusaineiston keruun kyselylomakkeen avulla. Juuri tuon perhekotien laajan levinneisyyden vuoksi, eivät muut aineiston keruumenetelmät tuntuneet soveltuvan työhön. Henkilökohtaisesti haastattelemalla ja tutustumalla perhekoteihin sekä niiden asukkaisiin, olisi tosin voinut saada selkeämmän ja todenmukaisemman kuvan asioiden tilasta ja etenkin liikunnan laadusta. Kyselyn avulla pystyy kuitenkin keräämään tietoa tosiasioista, käyttäytymisestä ja toiminnasta, tiedoista, arvoista, asenteista sekä mielipiteistä, uskomuksista ja käsityksistä (Hirsjärvi ym. 2004, 197).

Kyselymenetelmän avulla on mahdollista kerätä laaja aineisto melko lyhyessä ajassa, mikä säästää tutkijan aikaa, vaivannäköä ja toisaalta myös vastaajan on mahdollista toimia juuri silloin, kun hänelle parhaiten sopii. Lomakkeen tekoon täytyy kuitenkin paneutua huolella, jotta vastauskato ja väärinkäsitykset olisivat mahdollisimman pieniä. Hyvä lomake tehostaa tutkimuksen onnistumista ja on toisaalta myös helppo purkaa. Kyselyn haittapuolena on, ettei koskaan tiedä kuka oikeasti on lomakkeen täyttänyt ja kuinka tosissaan tai ajatuksella. Käyttämällä kyselyä ilman övalvojanö läsnäoloa, on vastauskato suurempi. (Heikkilä 2004, 20.) Positiivista on, että kyselijän ollessa ulkopuolinen ja kaukana vastaajista, ei hän pysty vaikuttamaan vastuksiin. Toisaalta hän ei myöskään pysty selventämään kysymyksiä. Kysely on siitä oiva väline, että sen avulla pystyy keräämään vastauksia myös arkaluontoisiin kysymyksiin (Heikkilä 2004, 20).

Kysely toteutettiin sähköisessä muodossa käyttäen Webropol-järjestelmää. Sähköistä lomaketta käyttämällä sain lähetettyä kyselyn kaikille Ammatillisten Perhekotien Liittoon kuuluville perhekodeille, jolloin otannasta muodostui tarpeeksi suuri ja kattava. Lisäksi www-kysely oli taloudellisin vaihtoehto. Sähköisen kyselyn lähettäminen valitsemalleni ryhmälle oli helppoa, sillä sain liitolta luvan tutkimuksen tekemiseen ja kohderyhmän jäsenten sähköpostiosoitteet olivat saatavillani. Sähköpostiosoitteiden olemassaolo paljasti sen, että kaikilla kohderyhmään kuuluvilla on mahdollisuus internetin käyttöön. Sähköpostiosoitteista päättelin myös tietokoneen käytön olevan kohderyhmälle sen verran tuttua, että kyselyn täyttäminen onnistuu vaivatta.

Heikkilä (2004, 18619) kirjoittaa, että www-kyselyä käytettäessä on pohdittava, miten kohderyhmälle saadaan tieto kyselystä, miten estetään vastaaminen useaan kertaan, ja miten evätään ulkopuolisilta pääsy kyselyyn. Webropol-järjestelmän avulla noiden seikkojen huomioiminen onnistui helposti. Kyselylomakkeen teytyäni lähetin kohderyhmälle saatekirjeen, jossa oli linkki suoraan kyselyyn. Kyselylomakkeeseen valitsin asetukset niin, että yksi henkilö pystyi vastaamaan siihen vain kerran ja henkilökohtaisen linkin vuoksi ulkopuolisten vastaaminen olisi mahdotonta. Kysely oli siis suljettu-kysely ja lisäksi valitsin asetuksen, jossa kyselyyn vastattiin anonyymina eli vastaajan tietoja ei näkynyt vastauksissa.

Kyselylomakkeessa on mahdollista käyttää avoimia, monivalinta-, sekamuotoisia ja asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä ei anneta valmiita vastausvaihtoehtoja vaan niihin vastataan omin sanoin. Monivalintakysymyksissä vastaaja pystyy valitsemaan valmiista vastausvaihtoehdoista yhden tai useamman. Sekamuotoisissa kysymyksissä on valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi yleensä yksi avoin kysymys. Tuo kysymys öMuu, mikä?ö lisätään silloin, kun on epävarma keksitäänkö kaikki vastausvaihtoehdot. Asteikkoihin perustuvilla kysymyksillä mitataan yleensä mielipiteitä pyytämällä vastaaja valitsemaan omaa mielipidettään tai toimintaa parhaiten kuvaava vaihtoehto. (Heikkilä 2004, 49655.)

Käytin kyselylomakkeessani kaikkia edellä mainittuja kysymystapoja. Monivalinta ja sekamuotoisia kysymyksiä käytin tosiasioiden ja faktojen selvittämisessä. Kysy-

essäni liikunnan tärkeyttä, käytin asteikkoon perustuvaa kysymysmuotoa, koska kyse oli mielipiteen mittauksesta. Avoimilla kysymyksillä pyrin saamaan tarkentavia ja kuvailevia vastauksia. Avoimia kysymyksiä yritin käyttää mahdollisimman vähän, koska ne houkuttelevat usein vastaamatta jättämiseen ja ovat työläitä käsitellä (Heikkilä 2004, 20, 49). Toisaalta tässä lomakkeessa vastaamatta jättäminen ei ollut ongelma, koska kaikkiin kysymyksiin vastaaminen oli pakollista.

Www-kyselyssä vastausten saanti on yleensä nopeaa (Heikkilä 2004, 20). Tähän kyselyyn vastasi kahden viikon aikana 43 Ammatillisten Perhekotien Liittoon kuuluvaa perhekotia. Vastausprosentiksi muodostui 46 %. Valikoimattomalle joukolle lähetetyn kyselylomakkeen vastausprosentti on yleensä 30-40%. Tässä tapauksessa lomake lähetettiin kuitenkin erityiselle, valikoidulle ryhmälle, jolloin voidaan odottaa hieman korkeampaa vastausprosenttia. (Hirsjärvi ym. 2004, 196.) Vastauksia tuli tarvittavasti, vaikka suurempi määrä tekisi tutkimuksesta kattavamman. Yleensä tutkija joutuu muistuttamaan kohderyhmää ja karhuamaan vastauksia, mikä nostaa vastausprosenttia (Hirsjärvi ym. 2004, 196). Minä muistuttelin vastaajia kerran. Vastauksien useampi karhuaminen olisi saattanut tuoda vielä muutaman vastauksen.

Saatekirjeestä (Liite 1), joka lähetettiin sähköpostina kaikille kohderyhmän jäsenille, sain tehtyä henkilökohtaisen ja vastaamaan houkuttelevan. Se oli selkeä ja ytimekäs. Vastaamaan siirtyminen oli helppoa kirjeeseen sisältyneen linkin vuoksi. Kyselylomake (Liite 2) onnistui mielestäni melko hyvin. Kysymykset vastasivat tutkimusongelmia, jolloin ongelmiin saatiin vastukset. Lomake testattiin kasvatustalan ammattilaisella. Testauksen jälkeen lomake vaikutti hyvältä ja se lähetettiin kohderyhmällä. Lomakkeen muoto, pituus ja kysymysten järjestys olivat hyviä. Olin sijoittanut alkuun helppoja lämmittelykysymyksiä ja loppuun nopeasti vastattavia jäähdyttelijöitä. Näiden kysymysten väliin sijoitin pohdintaa vaativat ja henkilökohtaisemmat kysymykset. (Heikkilä 2004, 48-49.) Näin jälkeempäin tarkastellessa lomakkeesta kuitenkin löytyy puutteita ja kehittämistarpeita, jotka olisi voitu välttää paremmalla suunnittelulla. Kyselylomakkeen tekoon olisi pitänyt käyttää enemmän aikaa, pohdintaa ja pohjatietoa. Osaa kysymyksistä sekä vastausvaihtoehtoja olisi pitänyt tarkentaa ja esimerkiksi lajeja kysyttäessä olisi monivalinta-

kysymys ollut tulosten analysoinnin kannalta avointa kysymystä vähemmän työlämpi vaihtoehto. Liikunnan määrästä kysyttäessä olisi vastausvaihtoehtojen pitänyt olla paremmin lasten ja nuorten liikuntasuosituksia vastaavat. Lomakkeessa olleet vaihtoehdot vähättelivät nykyisiä liikuntasuosituksia suurimman määrän ollessa olähes päivittäin tai joka päiväö eikä ökaksi tuntia päivässäö. Kysely kuitenkin tuotti tarkoituksenmukaisia tutkimustuloksia, joiden avulla päästiin analysoimaan ja hakemaan ratkaisuja tutkimusongelmiin.

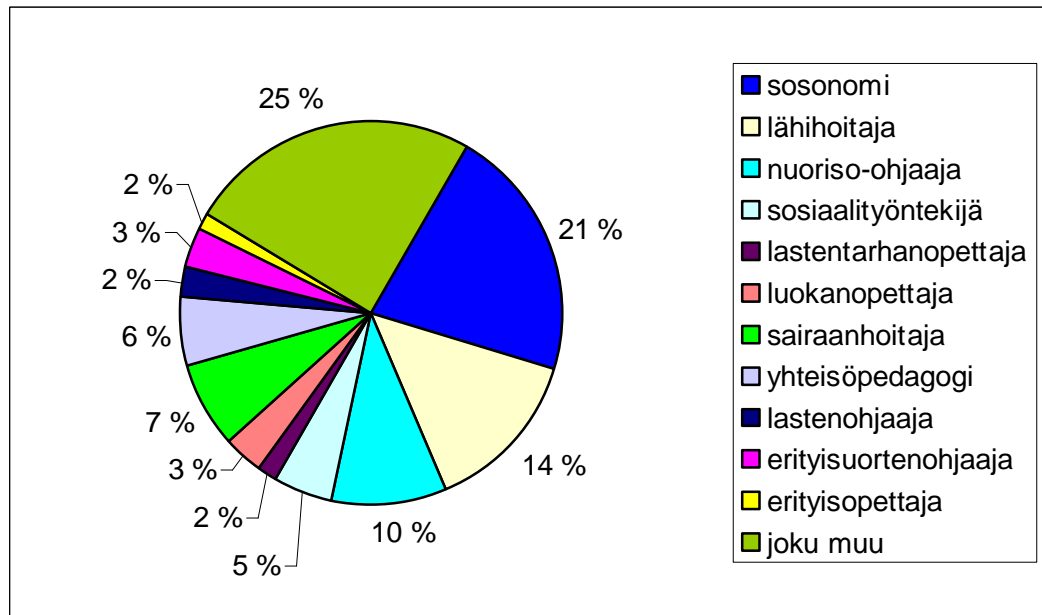
## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Kysely lähetettiin 94 ammatilliselle perhekodille, joista 43 vastasi määräaikaan mennessä. Tutkimustulokset osoittautuivat liikunnan kannalta melko positiivisiksi. Liikuntaa pidettiin yleisesti tärkeänä ja se oli osana monen perhekodin jokapäiväistä arkea. Liikunnan kasvatukselliset vaikutukset ja mahdollisuudet oli tiedostettu. Mahdollisuuksia käytettiin myös apuna kasvatuksessa. Liikunta-alan ammattilaisen mahdollista työllistymistä perhekoteihin ei pidetty täysin mahdottomana ajatuksena. Seuraavassa osiossa esitellään tutkimustulokset aihealue kerrallaan

### 7.1 Taustatietoja ammatillisten perhekotien työntekijöistä ja lapsista

Kyselyyn vastanneissa ammatillisissa perhekodeissa työskenteli yleisimmin 3-4 työntekijää. 7 (16 %) vastasi perhekodissa työskentelevän 1-2 henkilöä ja yhtä suuri määrä työllisti enemmän kuin neljä henkilöä. (Liite 3/Kuvio 1) Työntekijöiden koulutuksesta kysyttäessä kävi ilmi, että eniten ammatillisissa perhekodeissa työskenteli sosionomeja, lähihoitajia ja nuoriso-ohjaajia. Joka viidennellä työntekijällä oli sosionomin koulutus. Tähän koulutusluokkaan sisällytettiin myös sosiaaliohjaajan ja sosiaalikasvattajan koulutuksen saaneet. Nuo kaksi opistotason koulutusta ovat poistuneet ja vastaavat nykyään sosionomin koulutusta. 17 työntekijää (14 %) oli kouluttautunut lähihoitajaksi ja 12 (10 %) nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajaksi. Yhdeksän työntekijää (8 %) oli koulutukseltaan sairaanhoitajia, seitsemän (6 %) yhteisöpedagogeja ja kuusi (5 %) sosiaalityöntekijöitä. Joka neljäs vastaus merkittiin kohtaan ömuu, mikä?ö. (Kuvio 1)

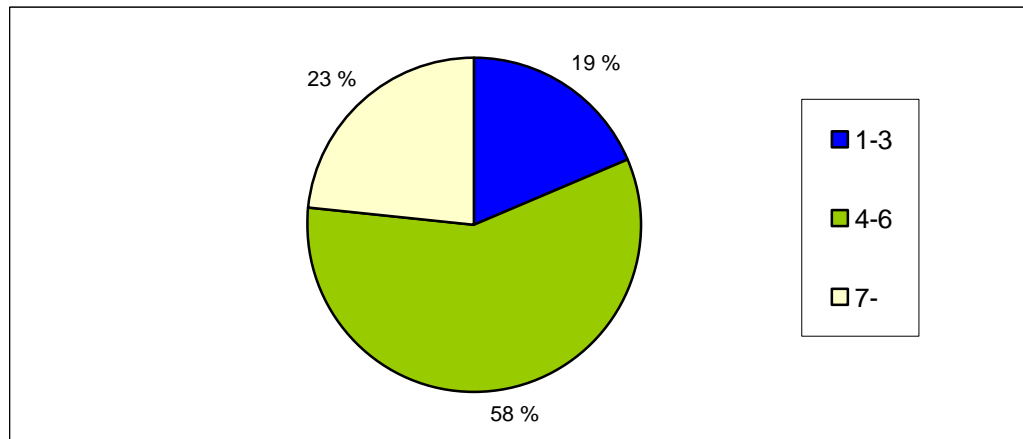
öMuu, mikä?ö -osuuden vastaukset koostuivat useista eri koulutuksista. Opiskelija (4), koulunkäyntiavustaja (3), terveystieteiden maisteri (2), merkonomi (2), ratsastuksenohjaaja tai -opettaja (2) ja kasvatustieteiden maisteri (2) olivat yleisimmät vastaukset. Kahdessa vastauksessa ilmoitettiin koulutuksen puuttuvan kokonaan. Hajonta oli suuria ja monia koulutuksia löytyi vain yksi kappale. Liikunta-alan koulutuksen omaavia työntekijöitä ei löytynyt. (Liite 3/Kuvio 2)



Kuvio 1. Ammatillisten perhekotien työntekijöiden koulutus

Ammatilliseen perhekotiin sijoitettujen lasten lukumäärä kysyttiin keskiarvona ku-  
luvalta vuodelta, koska lukumäärä saattaa vaihdella runsaasti lyhyessäkin ajassa.  
Yli puolet (58 %) vastasivat perhekodissa asuneen kuluneen vuoden aikana keski-  
määrin 4-6 sijoitettua lasta. Löytyi myös ammatillisia perhekoteja, joissa sijoitettuja  
lapsia oli keskimäärin 1-3 tai seitsemän tai enemmän. (Kuvio 2) Lasten iät vaihteli-  
vat 2-19 ikävuoden välillä. Tuon lukujanon ääripäitä oli vastauksissa vähemmän.  
Viimeisen vuoden aikana sijoitettujen lasten iät sijoittuivat yleisimmin 5-17 vuoden  
välille. Haarukka siis alkoi suunnilleen kouluiästä päättyen myöhäisnuoruuteen.  
Myös murrosikä osuu tuohon väliin.





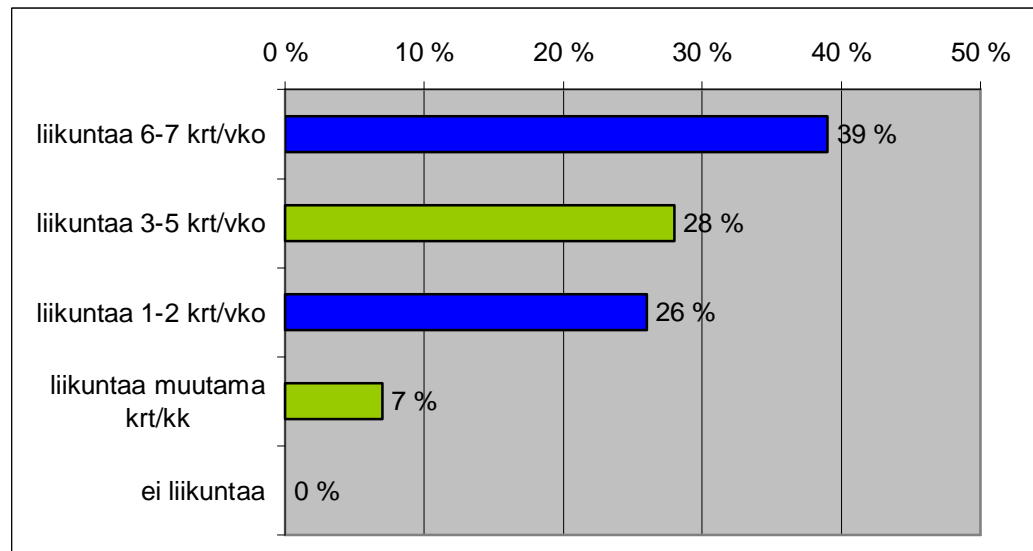
Kuvio 2. Lasten lukumäärä perhekodeissa (keskiarvo vuodelta 2010).

Kyselyyn vastanneet ammatillisten perhekotien vanhemmat kertoivat monella sijoitettulla lapsella ja nuorella olevan häiriöitä, ongelmia, viiveitä tai vammoja tunne-elämässä, käytöksessä sekä kehityksessä. Suurimmaksi erityispiirteeksi nousivat psyykkiset ongelmat, häiriöt tai sairaudet. Usealla lapsella oli todettu ADHD, ADD tai heillä oli muuten keskittymis- ja käytösongelmia. Oppimisvaikeudet ja motoriset ongelmat eivät olleet harvinaisia. Useassa vastauksessa mainittiin lasten erityispiirteiksi turvattomuus sekä luottamuksen ja rajojen puute. Erityisen hoivan ja huolenpidon tarvetta korostettiin. Tärkeimmiksi vahvistusta tarvitseviksi ominaisuuksiksi ja taidoiksi perhekodin lapsilla ja nuorilla nousivat sosiaaliset taidot, itsetunto sekä elämänhallinta. Myös tunteiden hallinta, itseilmaisun ja käyttäytyminen kaipaisivat erityistä panostusta ja harjoittelua. Muutama mainitsi myös luovuuden, motoriikan sekä keskittymisen vahvistusta kaipaaviksi ominaisuuksiksi.

## 7.2 Ammatillisten perhekotien liikuntatottumukset

Ammatillisista perhekodeista 17:ssä (39 %) ilmoitettiin säännöllisen liikunnan kuuluvan perheen arkeen lähes päivittäin tai joka päivä. 1-2 tai 3-5 kertaa viikossa liikuntaa harrastettiin suunnilleen yhtä monessa perhekodeissa. Muutamia kertoja kuukaudessa liikuntaa harrastettiin kolmessa perhekodeissa (7 %). Kukaan ei vastannut liikunnan kokonaan puuttuvan perhekodin arjesta. (Kuvio 3) 35 perhekodeis-

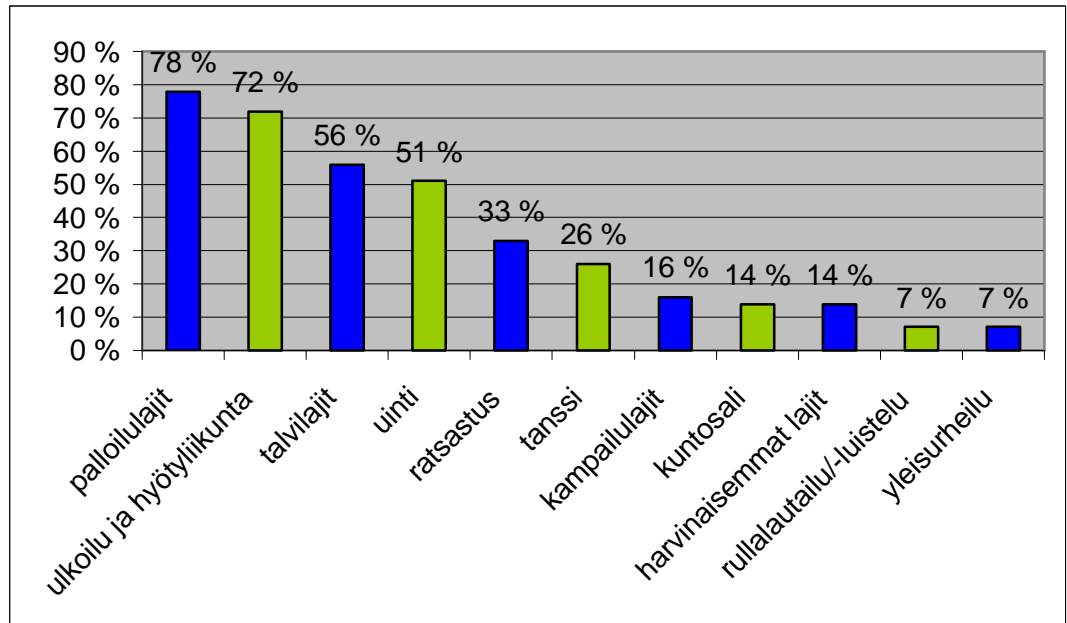
sa (81 %) liikunnan harrastaminen kuului vapaaehtoisena osana lasten ja nuorten arkeen. (Liite 3/kuvio 3)



Kuvio 3. Liikunnan määrä perhekodeissa.

Harrastettavien lajien ja liikuntamuotojen kirjo oli melko laaja. (Kuvio 4) Yleisimmin perhekotien lapset harrastivat palloilulajeja, joita ilmoitettiin pelattavan 33 perhekodeissa (78 %). Harrastettaviin palloilulajeihin kuului salibandy, jalkapallo, jääkiekko, keilaus, sulkapallo, lentopallo, ringette, golf, koripallo, tennis, pöytätennis, biljardi ja ilmakiekko. Näistä kolme ensimmäistä (salibandy, jalkapallo ja jääkiekko) olivat selkeästi suosituimpia kuin muut palloilulajit. Palloilulajien rinnalle suunnilleen yhtä harrastetuksi liikuntamuodoksi kohosi erilainen ulkoilu ja hyötyliikunta. Tuohon kategoriaan lukeutuivat pyöräily, lenkkeily, kävely, sauvakävely, pihapelit, trampoliinilla hyppiminen, eläinten ulkoiluttaminen, marjastus, sienestys ja kalastus sekä retkeily. Talvilajeja (laskettelu, lumilautailu, luistelu, hiihto ja ampumahiihto) harrastavia lapsia löytyi suunnilleen joka toisesta perhekodeista. Talvilajeista etenkin laskettelu osoittautui suosituksi. Myös uinti oli paljon harrastettu laji. Noin puolet kyselyyn vastanneista perhekodeista kertoi uinnin kuuluvan lasten harrastuksiin. Joka kolmannessa perhekodeissa ratsastus kuului asukkaiden liikuntalajien kirjoon. Tanssia eri muodoissa harrastivat joka neljännen perhekodein lapset. Alle kymmenessä perhekodeissa asui kamppailulajien, yleisurheilun ja rullalautailun/-luistelun

harrastajia sekä kuntosalilla kävijöitä. Kampailulajeina olivat judo, paini, taido, karate ja kuntonyrkkeily. Harvinaisempia lajeja harrastettiin kuudessa perhekodeissa (14 %). Näihin lajeihin lukeutuivat hengenpelastus, laitesukellus, darts, jousiammunta ja moottoriurheilu, kuten moottorikelkalla tai mönkijällä ajaminen. Harvinaisempien harrastusten kirjoon lukeutui myös sirkus.



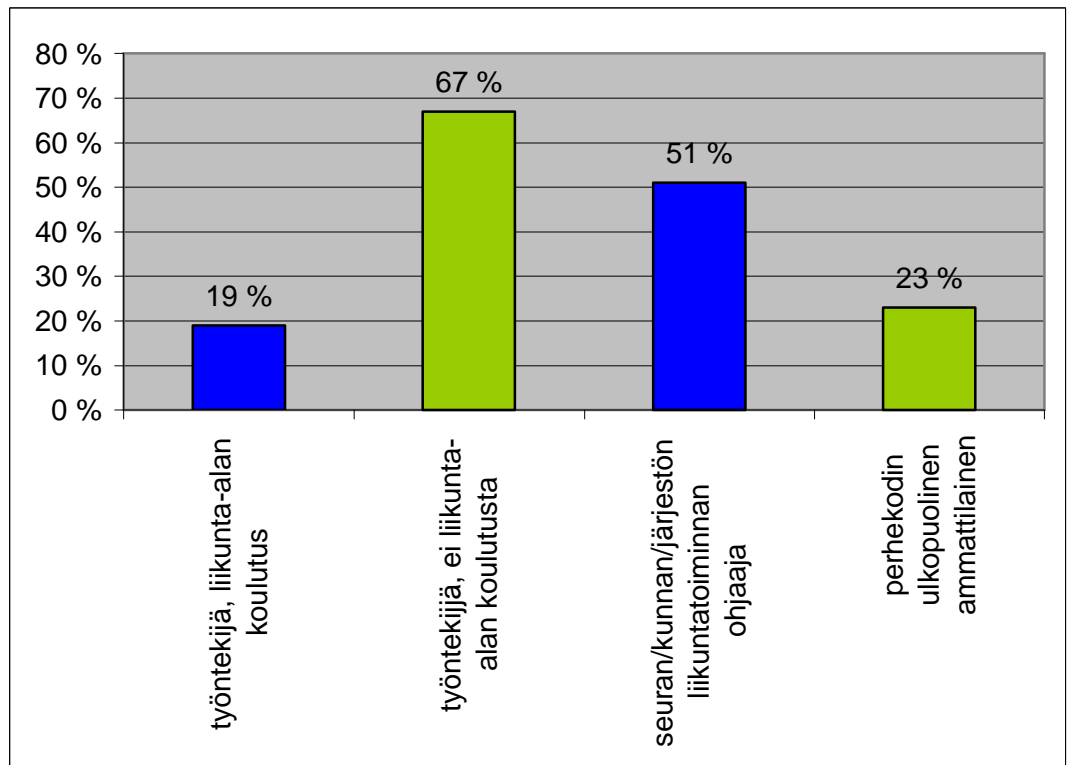
Kuvio 4. Liikuntaharrastukset perhekodeissa.

Jotkut ammatillisten perhekotien vanhemmat kertoivat toteuttavansa perhekodeissa vuosittain erilaisia lajikokeiluja tutustuen uusiin lajeihin. Tutustuttu oli muun muassa kiipeilyyn, joogaan, tajiin, golfiin sekä tanssiin. Lisäksi yhden perhekodein vanhemmat ilmoittivat muun retkeilyn lisäksi tekevänsä joka kesä yhteisen melontaretken.

Ammatillisten perhekodein lasten liikuntaa ohjaavaa henkilöä selvittäessä kaksi vastausvaihtoehtoa nousi ylitse muiden: perhekodeintyöntekijä, jolla ei ole liikunta-alan koulutusta sekä seuran, järjestön tai kunnan liikuntatoiminnan ohjaaja. Perhekodein työntekijä, joka ei omannut liikunta-alan koulutusta, ohjasi liikuntaa 29 perhekodeissa (67 %). Perhekodein ulkopuolisen liikuntatoiminnan ohjaaja oli valittu lii-

kunnan ohjaajaksi joka toisessa perhekodissa. Kahdeksassa perhekodissa (19 %) liikunnan ohjauksesta vastasi liikunta-alan koulutuksen saanut työntekijä. Kymmenessä perhekodissa (23 %) liikuntaa perhekodin lapsille ohjasi perhekodin ulkopuolinen liikunnan ammattilainen. (Kuvio 5)

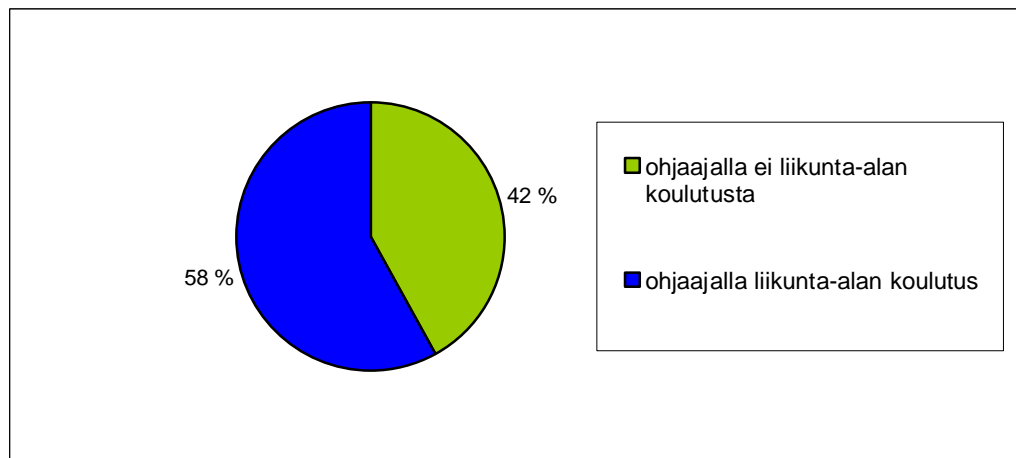
Liikunta-alan koulutuksen saaneitten työntekijöiden määrä aiheuttaa hämmennystä, sillä kysyttäessä työntekijöiden koulutusta, ei yhdessäkään vastauksessa mainittu liikunta-alan koulutusta. Voi olla, että muiden koulutusten sisältämä liikunta on laskettu tässä kohtaa liikunta-alan koulutukseksi tai työntekijä on suorittanut joitakin liikunta-alan kursseja, joita ei ole huomattu merkittä koulutusosiossa.



Kuvio 5. Kuka ohjaa liikuntaa perhekodin lapsille?

Kyselyn mukaan enemmistö ammatillisten perhekotien lapsista osallistuu säännöllisesti jonkun seuran, järjestön tai kunnan liikuntatoimintaan. 33 perhekodissa (77 %) lapset harrastivat liikuntaa, jonka järjesti jokin muu taho kuin perhekoti. Tämä tieto ja kysymyksen 11 tulokset ovat siis ristiriidassa, sillä kysymyksessä 11 seu-

ran/kunnan/järjestön liikuntatoiminnan ohjaaja valittiin perhekodin lasten liikuntaa ohjaavaksi henkilöksi vain 22 perhekodeissa. (Kuvio 5) Perhekodin lasten liikunnan ohjaajaa kysyttäessä vaihtoehto 4 oli perhekodin ulkopuolinen ammattilainen. On siis hyvin todennäköistä, että tuossa kysymyksessä vaihtoehdot 3 ja 4 ovat aiheuttaneet sekaannusta. Vaihtoehto 4 (perhekodin ulkopuolinen ammattilainen) on luultavasti osassa vastauksista ymmärretty tarkoittavan samaa kuin vaihtoehto 3 (seuran/kunnan/järjestön liikuntatoiminnan ohjaaja). Voi kuitenkin olla, että perhekodin ulkopuolisella liikuntatoiminnan ohjaajalla tarkoitetaan esimerkiksi kotikäyntejä tekevää fysioterapeuttia. Siksi noita kahta vaihtoehtoa ei ole mahdollista yhdistää. Laskettaessa yhteen liikunta-alan koulutuksen tai pätevyyden omaavat saadaan tulokseksi, että 58 % perhekodin lapsille liikuntaa ohjaavista henkilöistä omaisivat pätevyyden ohjata liikuntaa. Ohjaajat, joilla ei ole liikunta-alan koulutusta ovat vähemmistö, vaikka ero ei olekaan suuri. (Kuvio 6)

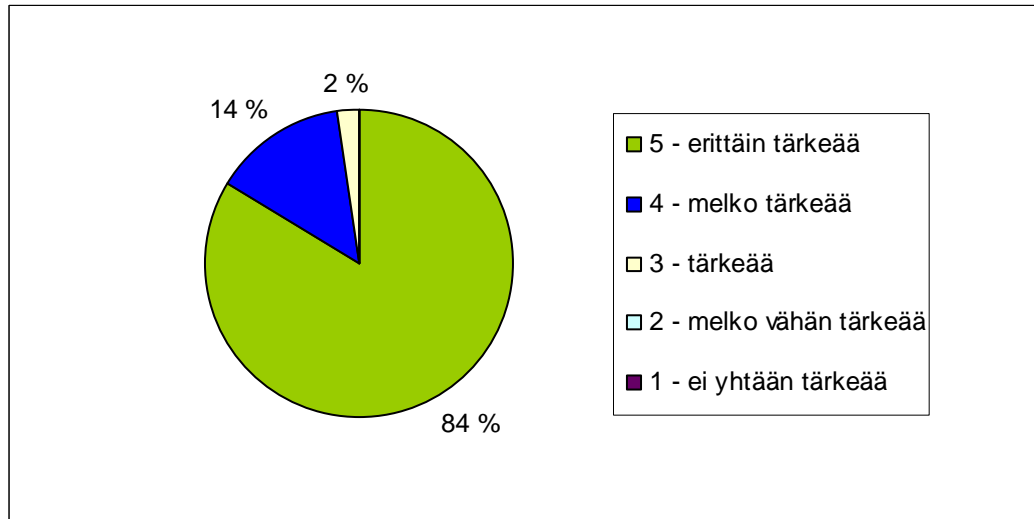


Kuvio 6. Ammatillisten lasten liikuntaa ohjaavan henkilön ammattitaito

### 7.3 Liikunnan merkitys ammatillisissa perhekodeissa

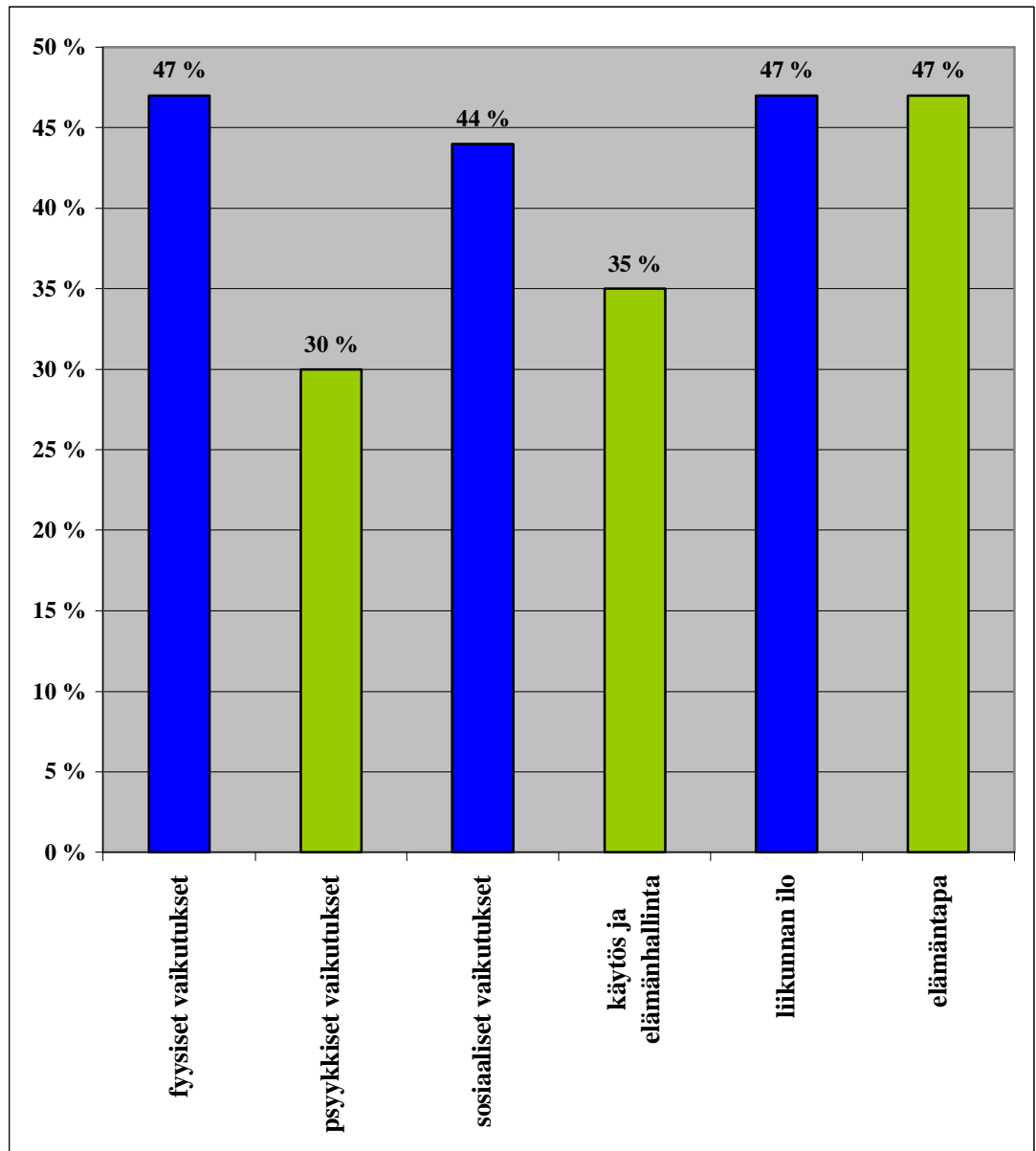
Säännöllisen liikunnan tärkeyttä kysyttiin lomakkeessa asteikkomuodossa, jolloin vastaaja sai valita omaa mielipidettä vastaavan luvun väliltä 1-5. Valitessaan luvun 1 vastaaja ei pitänyt liikuntaa lainkaan tärkeänä ja vastaavasti valitessaan luvun 5 liikuntaa pidettiin erittäin tärkeänä. 84 %:ssa vastauksista valittiin liikunnan tärke-

yttä kuvaavaksi vaihtoehdoksi luku 5. Kuusi perhekotia (14 %) valitsi luvun 4 ja yksi vastaaja valitsi luvun 3. Lukuja 1 tai 2 ei valinnut kukaan. Liikuntaa siis pidetään tärkeänä osana ammatillisten perhekotien arkea. (Kuvio 7)



Kuvio 7. Liikunnan tärkeys ammatillisissa perhekodeissa

Liikunnan tarkoitukset, tavoitteet ja merkitykset ammatillisissa perhekodeissa ja-kautuivat kuuteen kategoriaan. Tärkeinä pidettiin liikunnan fyysisiä vaikutuksia (47 %), psyykkisiä vaikutuksia (30 %), sosiaalisia vaikutuksia (44 %), käyttäytymiseen ja elämänhallintaan vaikuttamista (35 %), liikunnan iloa ja onnistumisen elämyksiä (47 %) sekä terveen ja liikunnallisen elämäntavan juurruttamista nuoriin (47 %). (Kuvio 8)



Kuvio 8. Liikunnan merkitys ja tavoitteet ammatillisissa perhekodeissa.

Liikunnan fyysisiksi vaikutuksiksi mainittiin motoristen taitojen kehittyminen sekä kunnon kohottaminen ja ylläpito, joiden kautta pyrittiin parantamaan fyysistä hyvinvointia. Psykkisistä mahdollisuuksista pidettiin tärkeänä itsetunnon kehittymistä sekä tunteiden käsittelyn ja purkamisen mahdollisuutta. Myös liikunnan vaikutus mielialaan ja henkiseen hyvinvointiin oli tärkeä tekijä. Liikunnan sosiaalisuutta pidettiin monessa vastauksessa tärkeänä. Sosiaalisista vaikutuksista mainittiin uusien kaverisuhteiden luominen ja ylläpito, ryhmätoimintaan oppiminen (toisten huomiointi ja oman vuoron odottaminen) sekä vuorovaikutustaitojen kehittyminen.

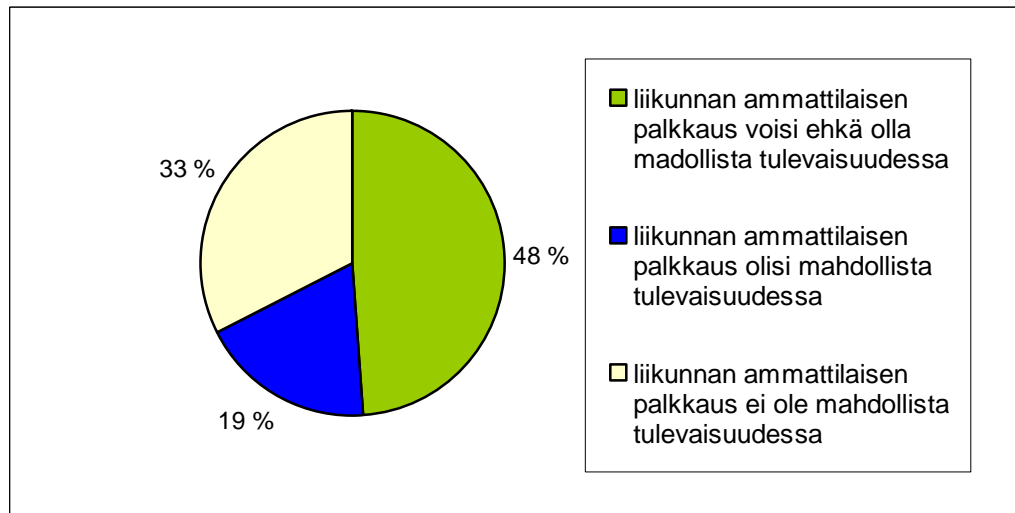
Liikunnan katsottiin vaikuttavan positiivisesti myös käyttäytymiseen ja elämänhallintaan. Vastausten mukaan liikunta opetti sääntöjen noudattamista ja pettymysten sietämistä. Liikunnan avulla pystyttiin purkamaan ylimääräistä energiaa ja tunteuksia, jolloin keskittyminen muissa tilanteissa parani. Liikunnan kautta oli löydetty keino myös pitkäjännitteisyyden parantamiseen. Vastauksissa mainittiin myös liikunnan tavoitteena olevan elämänhallinnan parantaminen: liikuntaa kerrottiin käytettävän apuna arjen rakennukseen ja tukemiseen. Useassa vastauksessa mainittiin liikunnan tarkoituksena olevan mielekäs ja virkistävä puuha sekä liikunnan tuoma ilo. Onnistumisen elämykset ja uudet kokemukset nähtiin tärkeinä osina liikuntaa. Moni vastaaja kertoi liikunnan tavoitteena olevan myös elinikäisten terveellisten elämäntapojen oppiminen, jossa liikunnalla on merkittävä osuus. Muutenkin liikunnan terveysvaikutuksia korostettiin monessa vastauksessa.

Kuten jo ammatillisten perhekotien liikunnan tavoitteista ja merkityksistä huomaa, liikunnan avulla kasvattamista hyödynnettiin lähes kaikissa kyselyyn osallistuneissa perhekodeissa. Kyselyyn vastanneista 40 (93 %) kertoi olevansa tietoinen mahdollisuudesta käyttää liikuntaa välineenä. He myös kertoivat hyödyntävänsä tuota mahdollisuutta. Kaksi vastaajaa (5 %) kertoi kyllä olevansa tietoinen liikunnalla kasvattamisen mahdollisuudesta, mutta epäilivät ammattitaitonsa olevan riittämätön tuon ominaisuuden hyödyntämiseen. Yhden perhekodin vanhemmat (2 %) vastasivat käyttävänsä kasvatuksessa muita keinoja. ( Liite 3 / kuvio 4)

#### 7.4 Liikunta-alan ammattilaisen tulevaisuus ammatillisissa perhekodeissa

Noin puolet kyselyyn osallistuneista ammatillisista perhekodeista vastasivat liikunnan ammattilaisen työllistymisen perhekoteihin olevan ehkä mahdollista. Joka kolmannessa perhekodissa liikunta-alan ammattilaisen palkkaamista ei pidetty mahdollisena, kun taas kahdeksassa perhekodissa (19 %) nähtiin liikunnan ammattilaisen työllistymisen tulevaisuudessa mahdollisena. (Kuvio 9)





Kuvio 9. Liikunnan ammattilaisen työllistymismahdollisuus ammatillisiin perhekohteihin.

Kohdassa vapaa sana liikunta-alan ammattilaisen mahdollinen työllistyminen perhekotiin sai kommentteja. Liikunnan ammattilaisen työllistymiseen suhtauduttiin toisaalta positiivisesti, mutta asialle löytyi muutamia esteitä tai ehtoja. Kokopäiväinen työllistyminen pelkkään liikunnohjaukseen nähtiin epätodennäköisenä tai jopa mahdottomana. Katsottiin, että liikunnan ammattilaisen olisi osallistuttava myös perheen muuhun toimintaan. Osa-aikainen työllistyminen sen sijaan voisi olla toimiva ratkaisu.

*ö Oman liikunta-ammattilaisen palkkaaminen olisi hieno asia, mutta tuskin kukaan sijoittaja lähtisi tukemaan sitä, valitettavasti.ö*

*ö Perhekoitimme pienen asiakasäärän vuoksi ajattelisin, ettei kokopäiväisen liikunta-alan ammattilaisen työllistäminen olisi tarkoituksenmukaista kummallekaan osapuolelle. í Osa-aikaisen liikunta-alan ammattilaisen ohjaajan työllistäminen sen sijaan voisi olla hyvä idea.ö*

*öí pelkästään liikuntaan ja sen ohjaukseen keskittyneitä työntekijää emme yksistään pysty palkkaamaan.ö*

*öLiikunta-alan ammattilaisen olisi työllistyäkseen kokopäiväisesti osallistuttava myös perhekodin kaikkeen muuhunkin työhön.ö*

## 8 POHDINTA

### 8.1 Mitä selvisi?

Kysely pysäytti ammatillisten perhekotien väen hetkeksi pohtimaan omia liikuntatottumuksia sekä liikuntakasvatuksen tavoitteita. Yleisesti ottaen kyselyn tulokset kertoivat positiivista sanomaa: Liikunta oli osana ammatillisten perhekotien arkea, lajien kirjo oli suuri ja liikunnalla oli tavoitteita. Ammatillisten Perhekotien Liittoon kuuluvat perhekodeit voivat olla ylpeitä itsestään, sillä liikuntakäytännöt ovat melko hyvällä mallilla. Silti parannettavaa löytyy. Seuraavassa käsittelen ja analysoin päätuloksia tutkimusongelmiin vastauksia hakien. Samalla käy ilmi kohderyhmän vahvuudet sekä kehittämiskohteet liikuntatottumuksissa sekä liikunnalla kasvattamisessa.

#### 8.1.1 Liikuntaa pidetään tärkeänä

Tutkimustuloksia tarkastellessa voi todeta, että ammatillisissa perhekodeissa asenteet liikuntaa kohtaan ovat erittäin positiiviset. 84 %:ssa perhekodeista säännöllistä liikuntaa pidettiin erittäin tärkeänä osana arkea. Se luo hyvän pohjan liikuntakasvatukselle, jossa aikuisen oma asenne ja suhtautuminen liikuntaan vaikuttavat paljon lapsen ja nuoren muodostamiin käsityksiin ja mielipiteisiin liikunnasta. Asenteiden merkitys oli huomattu myös itse perhekodeissa.

*öí jotta liikuntakasvatus onnistuisi, perhekotivanhempien tulisi siinäkin asiassa olla esimerkkejä. Puhe ja asioiden ulkoistaminen ei riitä. Ylös, ulos ja lenkille! ö*

*öí ei tietenkään voi pakottaa, mutta väkisinkin meidän liikuntamyönteisen elämäntavan myötä, toivon mukaan hekin saavat uusi virikkeitä.ö*

*öPerhehoitoa antava perhe koti toimii tavallisen kodin tavoin, jolloin suurin vastuu liikkumiseen ja terveisiin elämäntapoihin ohjaamisessa on perhekodin vanhemmilla! ö*

Vaikka liikuntaa pidettiin tärkeänä ja siihen suhtauduttiin positiivisesti, tuloksien mukaan kyselyyn vastanneiden perhekotien keskuudessa vain noin 39 %:ssa liikuttiin tarpeeksi. Noissa perhekodeissa asukkaat harrastivat liikuntaa lähes päivittäin tai joka päivä. Lapset ja nuoret tarvitsisivat päivässä noin 1-2 tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa, jotta se ylläpitäisi ja tukisi tervettä kasvua ja kehitystä. Tuo osuus voidaan jaotella pienempiin osioihin. Nämä tiedot olisi pitänyt mainita kysymyksessä, jolloin tulos olisi saattanut olla positiivisempi. On saattanut käydä niin, että vastaajat ovat merkinneet vain ööikeatö ja yhtäjaksoiset liikuntakerrat, jolloin liikunta on pääasia. Lyhyet fyysisesti aktiiviset jaksot sekä hyötyliikunta on saatettu jättää kokonaan pois laskuista. Lajien monipuolisuutta selvitettäessä 31 perhekodissa mainittiin ulkoilu, koulumatka pyöräily, koirien ja hevosten ulkoiluttaminen, pihatyöt tai marjastus ja sienestys. Näin ollen hyötyliikunta kuului 72 %:sti ammatillisten perhekotien arkeen. Tuo kaunistaisi tutkimustuloksien liikuntamäärää, sillä koulumatkoja pyöräillään suunnilleen viitenä päivänä viikossa ja eläimet tarvitsevat ulkoilutusta joka päivä. Voidaan kuitenkin todeta, että sekä liikunnan määrää että tietoa liikuntasuosituksista olisi hyvä lisätä. Näin osattaisiin paremmin huomioida ja varmistettaisiin liikunnan terveyttä edistävät ja terveyttä ylläpitävät vaikutukset ammatillisissa perhekodeissa.

Ammatillisissa perhekodeissa harrastettiin monia eri lajeja. Listasta löytyi kestävyyskuntoa kehittäviä lajeja, mutta myös liikuntamuotoja, jotka harjoittavat lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä. Lähestulkoon kaikki fyysisesti aktiivinen toiminta harjoittaa kestävyuden jotakin osa-aluetta. Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä kehittäviä lajeja olivat ammatillisissa perhekodeissa muun muassa tanssi, kamppailulajit, palloilulajit, uinti, trampoliinilla hyppiminen sekä lihaskuntoharjoittelu. Voimistelua ja venyttelyä, jotka harjoittavat etenkin liikkuvuutta, ei ollut mainittu. Liikkuvuusharjoittelun tärkeyttä olisi siis syytä korostaa, vaikka venyttely saattaakin kuulua osaksi muita lajeja ja liikuntamuotoja. Tulee kuitenkin huomata, että fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseen liikunta ammatillisissa perhekodeissa on tarpeeksi monipuolinen.

### 8.1.2 Liikunnalla kasvattaminen tiedostetaan

Liikunnan avulla kasvattaminen ja vaikuttaminen kokonaisvaltaiseen kehitykseen tiedostettiin ammatillisissa perhekodeissa. 93 % kyselyyn vastanneiden ammatillisten perhekotien vanhemmista kertoi ymmärtävänsä liikunnalla kasvattamisen mahdollisuudet ja käyttävänsä niitä. Liikunnan tavoitteiksi ja merkityksiksi mainittiin erityisesti liikunnan fyysiset mahdollisuudet. Vaikutukset fyysiseen kuntoon sekä terveyteen muodostivat ison osuuden. Liikunnan tuoman ilon ja terveellisten elämäntapojen omaksumisen kautta pyrittiin lisäämään kokonaisvaltaista hyvinvointia. Myös liikunnan vaikutuksia sosiaalisten taitojen kehittymisessä pidettiin tärkeinä. Liikunnan vaikutukset käytökseen ja elämänhallintaan sekä psyykkisiin toimintoihin nousivat myös esille, mutta eivät niin voimakkaasti kuin neljä muuta.

Ammatillisten perhekotien vanhempien kuvaillessa sijoitettujen lasten ominaisuuksia nousivat esille psyykkiset ongelmat, häiriöt kehityksessä, tunne-elämässä ja käytöksessä sekä keskittymis- ja oppimisvaikeudet. Vahvistusta vaativiksi ominaisuuksiksi luettiin itsetunto, sosiaaliset taidot, käyttäytyminen sekä elämän ja tunteiden hallinta. Myös luovuus, keskittyminen ja motoriikan kehittäminen kaipaivat vahvistusta.

Erityispiirteiden ja vahvistusta kaipaavien ominaisuuksien joukossa oli kognitiiviseen kehitykseen liittyviä tekijöitä, kuten oppimisvaikeudet, luovuus, keskittymisongelmat sekä tunteiden hallinta. Näihin tekijöihin vaikuttamista ei juuri mainittu ammatillisten perhekotien liikunnan tavoitteissa tai merkityksissä. Vastauksissa mainittiin elämänhallinta, jossa vaaditaan esimerkiksi ajattelutaitoja sekä tunteiden hallintaa. Lisäksi mainittiin energian purkaminen ja pitkäjännitteisyyden kehittäminen, jonka kautta etsitään ehkä helpotusta keskittymisvaikeuksiin, mutta esimerkiksi oppimistekijöihin vaikuttamista tai luovuuden lisäämistä ei mainittu vaan kognitiiviset mahdollisuudet olivat tavoitteissa selkeä vähemmistö. Motoriset ongelmat, käytös- ja keskittymishäiriöt (myös ADHD, ADD) sekä oppimisvaikeudet olivat kuitenkin melko yleisiä ammatillisiin perhekoteihin sijoitettujen lasten keskuudessa, mikä asettaa tarvetta kognitiivisen kehityksen harjoittamiselle ja tukemiselle. Am-

matillisissa perhekodeissa olisi siis tarkoituksenmukaista lisätä tietoutta liikunnan kognitiivisista mahdollisuuksista ja tavoista kehittää niitä.

Motorinen kehitys on tiiviissä yhteydessä kognitiivisen ja muun kehityksen kanssa. Ammatillisiin perhekoteihin sijoitetuilla lapsilla oli vaikeuksia oppimisen kanssa, joten voi olettaa, että motorisia ongelmiaakin ilmenee useammin kuin ne mainittiin. Kyselyn mukaan fyysiset mahdollisuudet käsittivät useimmiten fyysisen kunnon ja terveyden kehittämistä. Motoristen taitojen harjoittaminen mainittiin vain muutamia kertoja. Motorinen ja kognitiivinen kehitys tukevat toisiaan, joten liikunnan kognitiivisten mahdollisuuksien lisäksi ammatillisissa perhekodeissa olisi hyödyllistä kiinnittää huomiota myös motoristen taitojen harjoittamiseen.

Liikunnan sosiaaliset mahdollisuudet oli huomioitu hyvin ammatillisten perhekotien liikunnan tavoitteissa. Sosiaalisia mahdollisuuksia hyödynnettiin joukkuelajeissa, joita ammatillisissa perhekodeissa harrastettiin runsaasti. Lisäksi liikunnan mainittiin olevan tapa viettää yhteistä aikaa ammatillisen perhekodin asukkaiden kesken. Sosiaaliset taidot mainittiin myös vahvistamista kaipaaviksi ominaisuudeksi ja niiden kehittäminen olikin yksi tärkeä tavoite.

Liikunnan on todettu edistävän psyykkistä hyvinvointia ollessaan vapaa-ehtoista. Kyselyyn vastanneista ammatillisista perhekodeista 81 %:ssa liikunta oli vapaa-ehtoista. Psyykkisistä mahdollisuuksista etenkin liikunnan vaikutukset itsetuntoon ja mielialaan oli mainittu liikunnan tavoitteissa. Vaikuttaminen psyykkisiin ominaisuuksiin jäi kuitenkin pienimmäksi osuudeksi ammatillisten perhekotien liikunnan tavoitteissa. Psyykkiset ongelmat olivat kuitenkin yksi yleisimmistä erityispiirteistä perhekotiin sijoitetuilla lapsilla. Myös itsetunto mainittiin vahvistusta kaipaavaksi ominaisuudeksi useaan kertaan. Vaikka liikunnan psyykkiset mahdollisuudet on huomattu, niitä ei ehkä tiedosteta tarpeeksi tai ammattitaito ei riitä niiden huomiointiin. Voi myös olla, että psyykkisiin ominaisuuksiin vaikuttaminen on tavoitteena, kun pyritään etsimään nautintoa ja onnistumisen elämyksiä liikunnasta. Liikunnan ilo oli yksi suurimmista liikuntatavoitteista ammatillisissa perhekodeissa.

Tarkastellessa ammatillisiin perhekoteihin sijoitettujen lasten erityispiirteitä ja kehittämistä vaativia ominaisuuksia, voi lyhyesti todeta, että vahvistusta kaipaavat motoriikka, kognitiiviset ja sosiaaliset taidot sekä persoonallisuus ja psyyke. Näihin kaikkiin pystytään tutkimusten mukaan vaikuttamaan liikunnan avulla, kunhan liikuntatilanteet ja ohjaus ovat järjestetty oikealla tavalla. Liikunnan harjoittaminen on siis erittäin perusteltua ammatillisissa perhekodeissa muutenkin kuin vain terveyssyistä. Monipuolisesta, yksilön huomioivasta ja häneen kokonaisvaltaisesti vaikuttavasta liikunnasta olisi todennäköisesti erityistä hyötyä ammatillisiin perhekoteihin sijoitettujen lasten jokapäiväisessä elämässä. Se olisi erinomainen lisä kasvun tukemisessa, kun tavoitteena on tasapainoinen ja hyvinvoiva yksilö. Tutkimuksen nojalla tulisi ammatillisissa perhekodeissa kiinnittää lisää huomiota etenkin liikunnan psyykkisiin ja kognitiivisiin mahdollisuuksiin. Myös motoristen taitojen vahvistaminen olisi hyödyllistä.

### 8.1.3 Liikuntakoulutuksen hyödyt

Tutkimuksen mukaan enemmistö perhekodeista hyödyntää ulkopuolisten tahojen järjestämää liikuntatarjontaa. 77 % kyselyyn vastanneista kertoi perhekodin lasten osallistuvan jonkun seuran, kunnan tai järjestön toteuttamaan liikuntatoimintaan. Kyselyn tulokset eivät anna tietoa siitä, kuinka usein perhekodin ulkopuoliseen liikuntatoimintaan osallistutaan, mutta voi olettaa, että ainakin kerran viikossa perhekodin lapsia ohjaa seuran, kunnan tai järjestön liikuntatoiminnan ohjaaja. Tuon ohjaajan pätevyyttä ei tässä tutkimuksessa selvitetty, vaikka usein esimerkiksi seuraohjaajina toimii ohjaajia, joiden pätevyys perustuu omaan liikuntaharrastukseen. Tässä tutkimuksessa kuitenkin oletettiin seuran, kunnan tai järjestön liikuntatoiminnan ohjaajan olevan päteviä. Näin saatiin tulokseksi, että 58 % ammatillisten perhekotien lapsille liikuntaa ohjaavista henkilöistä ovat päteviä toimimaan ohjaajana.

Tämä tutkimuksen resurssit eivät riittäneet selvittämään ammatillisen perhekodin ulkopuolisen liikunnan tavoitteita. Seuran, kunnan tai järjestön liikuntatoiminnoissa lajeina olivat ainakin palloilulajit, kamppailulajit sekä erilaiset tanssit. Lisäksi liikuntakerhot ja sirkuskoulut olivat liikuntamuotoja, joita harrastettiin muualla kuin itse

perhekodissa. Lajien ja liikuntamuotojen perusteella voi niiden todeta kehittävän fyysistä kuntoa, liikunta- ja liikkumistaitoja, kehonhallintaa ja luovuutta. Myös sosiaalisten taitojen kehittäminen ja energian purku onnistuvat. Nämä kaikki vaikutukset kuitenkin toteutuvat vain, jos liikunta on osattu toteuttaa oikein.

Seuran, kunnan ja järjestöjen liikuntatoiminnot ovat tärkeä osa ammatillisten perhekotien liikuntatottumuksia. Ei ole kuitenkaan mahdollista, että lapset kävisivät noissa toiminnoissa päivittäin. Liikuntakasvatusta toteutetaan toki kouluissa ja päiväkodeissa, mutta niissä liikunnan osuus on koko ajan vähentynyt. Iso vastuu liikuntakasvatuksesta ja liikunnallisen elämän toteutuksesta jää ammatillisten perhekotien henkilökunnalle, joista vain 12 %:lla on kyselyn mukaan liikunta-alan koulutus. Tuo lukema saattaa olla pienempikin, sillä perhekotien työntekijöiden koulutustausta selvitettäessä ei kenelläkään mainittu olevan liikunta-alan koulutusta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ja kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen sekä elämässä tarvittavien taitojen oppiminen. Jotta olisi mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa, yksilön täytyy saada tietoa liikunnasta, oppia liikunnallisia taitoja sekä löytää oikeanlainen asenne.

Kyselyn mukaan ammatillisten perhekotien vanhempien ja muiden työntekijöiden asenne liikuntaa kohtaan on erittäin positiivinen, mikä varmasti vaikuttaa myönteisesti perhekodin lapsiin. Ammatillisten perhekotien yksi tärkeimmistä liikuntatavoitteista oli liikunnan ilon löytäminen, onnistumisen elämykset ja uudet kokemukset. Nämä osaltaan mahdollistavat myös myönteisen asenteen syntymistä. Vaikka ammatillisten perhekotien työntekijöillä on harvoin liikunta-alan koulutusta, he yleensä omaavat terveelliset elämäntavat ja liikunnallisen taustan. He pystyvät siis jakamaan perustietoa liikunnasta ja sen vaikutuksista. Useassa ammatillisessa perhekodissa harrastetaan liikuntaa monessa eri muodossa sekä kokeillaan rohkeasti erilaisia lajeja pyrkien löytämään jokaiselle lapselle mieluinen harrastus. Tiedot harrastusmahdollisuuksista ovat siis melko laajat. Henkilöstöltä saattaa kuitenkin puuttua kyky jakaa tietoa lajien erityispiirteistä sekä taito opettaa liikunnallisia taitoja, mikä voi hieman heikentää liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Tosin liikunnallisia taitoja opitaan paljon kouluissa, päiväkodeissa sekä muissa perhekodin ulkopuolisissa liikuntatoiminnoissa, joten liikunnallisen elämäntavan omaksuminen



on hyvin todennäköistä ammatillisissa perhekodeissa. Ainakin mahdollisuudet siihen ovat erittäin hyvät.

Kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja elämässä tarvittavien taitojen oppimiseen on mahdollista vaikuttaa liikunnan avulla. Tuolloin liikunta on väline ja puhutaan liikunnan avulla kasvattamisesta, jossa on erittäin tärkeää tiedostaa toivotut kasvatustavoitteet sekä liikunnan kasvatusmahdollisuudet. Liikunnan avulla kasvattamisessa on myös erittäin tärkeää kiinnittää huomiota ohjaustilanteiden toteutukseen, sillä huonosti järjestetyn liikunnan vaikutukset ja mahdollisuudet voivat olla täysin päin vastaiset kuin on toivottu. Tuolloin se saattaa tuottaa liikuntainnostukseen negatiivisesti vaikuttavia kielteisiä kokemuksia ja olla vahingoksi lapsen ja nuoren psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle. Suurin osa liikunnan uhista on ajattelemattoman ja epäpätevän ohjauksen tulosta. Vaikka liikunnan kasvatusmahdollisuudet on melko hyvin tiedostettu ammatillisissa perhekodeissa ja pätevyyttä kasvun tukemiseen löytyy, ei pätevyys koulutustaustan perusteella ole riittävä oikeanlaisten liikuntatilanteiden järjestämiseen.

Ammatillinen perhekoti pyrkii antamaan perhehoitoa toimien tavallisen perheen tapaan. Siellä asuville lapsille pyritään ammattitaitoisen ja välittävän kasvatuksen avulla antamaan avaimet tasapainoiseen ja hyvinvoivaan tulevaisuuteen. Ammatillisiin perhekoteihin sijoitetuilla lapsilla on usein rankka tausta ja heillä voi olla ongelmia kehityksen osa-alueilla tai elämän taidoissa. Paitsi, että liikunta on mukavaa tekemistä, sen avulla voidaan vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen sekä elämässä vaadittavien taitojen oppimiseen, ja siksi liikunta olisi perusteltua ottaa mukaan kasvatuksen välineeksi. Liikunnallisen pätevyyden ollessa niukka ammatillisten perhekotien henkilöstön keskuudessa, voisi liikunta-alan ammattilaisen palkkaaminen olla vaihtoehto. Liikunnan ammattilaiselta löytyisi tarvittava pätevyys ottaa huomioon yksilöllinen kehitys, liikunnan laajat kasvatusmahdollisuudet, liikuntatilanteiden oikeanlainen järjestäminen sekä liikunnan ohjauksessa tärkeät seikat. Näin taattaisiin liikunnalla kasvattamisen positiiviset vaikutukset ammatillisissa perhekodeissa.

Tarve liikunnan ammattilaisen työllistymiselle ammatillisiin perhekoteihin on nähtävissä: Liikunnallinen pätevyys ei ole riittävää liikunnan ohjaamiseen ja liikunnalla kasvattaminen kaipaisi tukea ja päivittämistä. Erityisesti liikunnan kognitiivisten ja psyykkisten mahdollisuuksien lisääminen voisi tuottaa positiivisia tuloksia. Liikunnan ilo ja onnistumisen elämyksien tuottaminen on liikunnassa tärkeää, mutta motivoivan ja samalla kasvattavan liikunnan järjestäminen ei ole aina helppoa. Ammatilliset perhekodit ovat kohdanneet muun muassa tällaisia ongelmia:

*öMiten motivoida murrosikäinen nuori liikuntaharrastuksiin, niin ettei kaupungilla hengailuun menisi kaikki kiinnostus ja vapaa-aika.ö*

Liikunta-alan koulutuksen saanut henkilö voisi tuoda ratkaisun ongelmiin laajan ja yksilön ominaisuuksia tukevan sekä mielenkiintoista tekemistä tarjoavan liikunnan avulla.

Liikunnan ammattilaisen kokopäiväinen työllistyminen ammatilliseen perhekotiin ei kuitenkaan näytä tulevaisuudessa kovinkaan todennäköiseltä. Resurssit eivät riitä vain liikunta-alalle kouluttautuneen henkilön palkkaamiseen eikä töitä riittäisi koko päivän ajaksi lasten ollessa koulussa ja päiväkodissa. Liikunnan ammattilaisen työllistymiselle tulisi keksiä muita vaihtoehtoja, jotta hyödyt olisivat molemminpuoliset. Sopiva ratkaisu voisi olla liikunnan ammattilaisen toimiminen osa-aikaisesti ammatillisissa perhekoteissa. Liikunta-alan henkilö voisi ohjata lapsia muutamana iltana viikossa tai hän voisi toimia henkilökunnan kouluttajana esimerkiksi kurssimuotoisesti. Vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia on monia, mutta hyödyt liikunta-alalle kouluttautuneen ammattitaitoisen henkilön ja ammatillisten perhekotien yhteistyöstä olisivat todennäköisesti merkittävät.

## 8.2 Tutkimuksen onnistuminen

Tutkimus onnistui hyvin, vaikka parantamisen varaa löytyy. Pääasia kuitenkin on, että liikunnalle löydettiin peruste ammatillisten perhekotien kasvatusmenetelmänä niin kuin oli oletettu. Myös tutkimusongelmiin löydettiin vastaukset, vaikka osaan vastauksista olisi kaivattukin lisää tutkimusmateriaalia, jotta ne olisi pystytty perus-

telemaan paremmin. Tutkimusongelmien kannalta perusteellisempien vastauksen saantia olisi parantanut tarkemmin muotoillut kysymykset ja vastausvaihtoehdot kyselylomakkeessa. Osaan kysymyksistä olisi kaivattu tarkennusta ja selkeyttä. Eri-tyisesti liikunnan määrää ja laatua koskevaan osaan olisi ollut tarpeen lisätä tarkentavia kysymyksiä, joiden avulla olisi saatu lisää tietoa, mutta myös varmistettu, että vastaaja on ymmärtänyt kysymyksen samalla tavalla kuin tutkija. Osa avoimista kysymyksistä olisi ollut tulosten analysoinnin kannalta parempi muuttaa monivalintamuotoon. Tutkimus on toistettavissa samalle kohderyhmälle, mutta myös muille lastensuojelualan tahoille.

Kyselyn vastausprosentti oli 46 %, mikä on tavanomaisiin kyselyn avulla saatuihin vastausprosentteihin nähden hyvä lukema. Ne ammatilliset perhekodit, jotka kyselyyn vastasivat, pitivät tutkimusta yleisesti ottaen hyödyllisenä. Moni antoi tutkimuksesta positiivista palautetta ja kannustivat työn tekemisessä. Nuo kommentit tukevat tutkimustulosta, jonka mukaan ammatillisissa perhekodeissa suhtaudutaan liikuntaan positiivisesti. Kyselyyn jätti kuitenkin vastaamatta 48 ammatillista perhekotia, mikä herättää pohtimaan vastaamatta jättämisen syitä. Eikö saatekirje ollut tarpeeksi houkutteleva? Vai voiko olettaa, että nämä perhekodit eivät pidä liikuntaa yhtä tärkeänä osana arkea? Se muuttaisi tutkimustuloksia radikaalisti.

Tämä työ oli ensimmäinen isompi tutkimustyöni. Yleisesti ottaen opinnäytetyötä pidetään Lahden ammattikorkeakoulun liikunnan laitoksella suuritöisenä, aikaa vievänä ja ihmeitä aikaansaavana projektina. Opinnäytetyön pohtiminen on tuonut myös minulle aikoinaan ahdistuksen ja riittämättömyyden tunteita. Tämä työ kuitenkin valmistui nopeasti, oli mielenkiintoinen toteuttaa eikä tehnyt elämäni normaalia stressaavammaksi. Nyt, kun katselen taaksepäin, voin todeta opinnäytetyöni valmistuneen melko helposti. Yhdessä hujauksessa minulla olikin valmis työ edessäni, johon totesin olevani tyytyväinen.

Työn etenemistä vauhditti itseä kiinnostava aihe sekä oma innostus. Opin paljon sekä tutkimuksen tekemisestä, sen eri vaiheista, itse aihealueesta että omista työskentely tavoistani. Onnistuin hyvin tiedon keräyksessä, teorian kirjoituksessa ja tutkimuksen teoriaan sekä itse tutkimukseen syventymisessä. Kokonaisuuden hah-

mottaminen edesauttoi työn etenemistä. Tutkimuksen aloittaminen tuntui kaikkein vaikeimmalta osuudelta. Oman työskentelyn rytmitys, viikkokohtaiset tavoitteet sekä rauhallinen syventyminen aiheeseen tuottivat kuitenkin tulosta. Tutkimuksen yhteen tärkeimpään osaan, aineiston keruuseen tekisin kuitenkin muutoksia, jos nyt saisin toteuttaa työni uudestaan. Kyselylomakkeen tekoon olisi pitänyt paneutua paremmin, vaikka lomakkeen lähetyksellä olikin kiire.

Työn teko oli melko yksinäistä puuhaa. Opinnäytetyötä ohjaavat opettajat olivat hyvin kiireisiä ja oli vain pakko luottaa omiin taitoihin. Vaikka koen olevani hyvä tekemään itsenäistä työtä, välillä usko omaan päättelykykyyn ja tuotoksiin horjui pahasti. Tuolloin sain tukea äidiltä ja ystäviltä, jotka antoivat rohkeutta työn loppuun viemiseen. Jokaiseen tutkimukseen tarvitaan mielestäni pieniä ponnisteluja. Omien ponnistelujen tuloksena on itseni näköinen ja itseä tyydyttävä työ. Olen ylpeä tutkimuksestani.

### 8.3 Tutkimuksen hyödyt

Tutkimukseni herätti ammatillisten perhekotien väen pohtimaan hetkeksi omia liikuntatottumuksiaan, liikuntaan kasvattamista sekä liikunnalla kasvattamista. Tutkimukseni kautta ammatilliset perhekodit pystyvät myös paremmin tiedostamaan liikunnan mahdollisuuksia ja tarkastelemaan omia kasvatustavoitteitaan. Työ saattaa myös auttaa ymmärtämään liikuntatilanteiden ja liikunnan ohjauksen vaativan tarkkaa suunnittelua, ajatustyötä sekä osaamista. Työni avulla liikuntasuosituksen toteutuminen on myös mahdollista tarkastaa. Näitä samoja asioita pystyvät työni avulla pohtimaan ja tarkastelemaan myös muut kuin ammatillisten perhekotien väki.

Työni tarjoaa mahdollisuuksia jatkotutkimuksille. Ammatillisiin perhekoteihin voisi esimerkiksi toteuttaa liikunnan laatua tarkastelevan tutkimuksen, jossa havainnoitaisiin liikunnan ohjausta, toteutusta ja vaikutuksia liikunnalla kasvattamisen näkökulmasta. Tuo tutkimus kartoittaisi lisää liikunnan ammattilaisen tarvetta ammatillisissa perhekodeissa. Lisäksi tämän työn tapaisia liikuntatottumuksia, käytäntöjä ja tavoitteita tarkastelevia tutkimuksia voisi toteuttaa muilla lastensuojelun tahoilla, kuten sijaisperheissä ja lastensuojelulaitoksissa.

Tutkimustuloksena on, että liikunnan ammattilainen olisi hyödyksi ammatillisissa perhekodeissa. Tutkimukseni siis lisää liikunta-alan koulutuksen saaneiden henkilöiden mahdollisia työllisyysnäkyviä. Ammatillisten perhekotien tarpeen liikunnan ammattilaiselle voisi täyttää osa-aikaisella liikunnan ohjauksella tai toimimalla muun henkilökunnan kouluttajana esimerkiksi kurssimuotoisesti. Noiden kurssien suunnittelusta ja toteutuksesta saisi toteutettua jatkotutkimuksen, jossa selvitettäisiin kuinka liikunnan ammattilaisen työllistyminen käytännössä toimisi. Jonkinlainen julkaisu liikunnan mahdollisuuksista ja niiden aikaansaamisesta voisi myös olla tarpeen. Tuo julkaisu sopisi paitsi ammatillisille perhekodeille ja muille lastensuojelualalla työskenteleville myös ihan tavallisille perheille ja kasvatustyötä tekeville. Yhteiskuntamme voisi paremmin ja olisi terveempi, jos lapset ja nuoret saataisiin omaksumaan liikunnallinen elämäntapa. Vastuu tuosta liikuntakasvatuksesta on monella henkilöllä ja taholla. Tietoa liikunnan mahdollisuuksista, taitoa sen toteutukseen ja oikeanlaisen asenteen oppimista tarvitaan. Liikunnan ammattilaisilla on siis työsarkaa.

## LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2. korjattu ja täydennetty painos. Juva: WS Bookwell.

Ahto, A. & Mikkola, P. 1999. Perhehoito lastensuojelussa. Sijaishuollon neuvottelukunnan julkaisuja 13. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ammatillisten Perhekotien Liitto. 2010. APKL ó Laatusuojeluun. [viitattu 10.11.2010]. Saatavissa: <http://www.apkl.fi/>

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

Haaga-helia ammattikorkeakoulu. 2010. Liikunnan ja vapaa-ajan ko. [viitattu 28.9.2010]. Saatavissa: <http://www.haaga-helia.fi/fi/koulutus/amk-tutkinto/liikunnan-ja-vapaa-ajan-ko>

Haavisto, S. 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä selittäviä malleja. Teoksessa öJalka potkee, mieli notkeeö ó liikunnan mielenterveyden tukena. Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.) 1995. Suomen Mielenterveysseura ry. Helsinki: Tammisaaren Kirjapaino Oy.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Jaakkola, T. 2003. Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) 2003. 1. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Jyväskylän yliopisto. 2010. Liikuntatieteiden kandidaatin ja maisterin tutkinnot. [viitattu 28.9.2010]. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/sport/opiskelu/liikunta1>

Karvinen, J. & Lehto, J. 2003. Lasten urheilun perusteet. SLU-julkaisusarja 7/03. 12. uudistettu painos. SLU-paino.

Keltinkangas-Järvinen, L. 1995. Hyvä itsetunto. Porvoo: WSOY.

Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) 2003. 1. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Laakso, L. 2009. Mitä liikuntakasvatus on? Opetushallitus. [viitattu 23.9.2010]. Saatavissa: [http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita\\_liikuntakasvatus\\_on](http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on)

Lastensuojelu laki 417/2007. 1-4 §.

Liikunnanlaitos. 2005. Erityyppisiä opinnäytetöitä Liikunnan laitoksella. Lahden ammattikorkeakoulu. Liikunnan laitos. Kurssimateriaalia kurssista Tutkimus-, kehitys- ja opinnäytetyö. [Viitattu 13.9.2010]. Saatavissa: <http://reppu.lamk.fi/mod/resource/view.php?id=9763>

Lintunen, T. 1995. Self-Perception, Fitness and Exercise in Early Adolecence: A Four Year Follow-Up Study. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Lintunen, T. 2003. Pätevyyden kokemukset ja liikuntaharrastus. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) 2003. 1. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi. Jyväskylä: LIKES.

Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Teoksessa *Jalka potkee, mieli notkee* o liikunta mielenterveyden tukena. Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.) 1995. Suomen Mielenterveysseura ry. Helsinki: Tammissaaren Kirjapaino Oy.

Ojanen, R. 2010. Liike on tärkeä. Opetushallitus. 2010. [Viitattu 13.10.2010]. Saatavissa: [http://www.edu.fi/kouluikaisen\\_terveyden\\_polku/liike\\_on\\_tarkea](http://www.edu.fi/kouluikaisen_terveyden_polku/liike_on_tarkea)

Opetushallitus. 2010. Koulutus ja tutkinnot. [viitattu 20.9.2010]. Saatavissa: [http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot)

Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy. [viitattu 20.9.2010]. Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja\(kevyt\)\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja(kevyt)_08.pdf)

Pylkkänen, K. 1997. Elämän taidon ja selviytymisen kirja. 1. painos. Suomen Mielenterveysseura ry. Porvoo: WSOY.

Rintala, P. 2006. Liikunnan mahdollisuudet oppimisvaikeuksien tukemisessa. [Viitattu 13.10.2010]. Saatavissa: [http://vanha.edu.utu.fi/rokl/liiter/\\_symposium/Esitelmät/Rintala%20Pauli%2018.05.06.pdf](http://vanha.edu.utu.fi/rokl/liiter/_symposium/Esitelmät/Rintala%20Pauli%2018.05.06.pdf)

Räty, T. 2008. Uusi lastensuojelulaki. 1. lisäpainos. Helsinki: Edita.

Saarniaho, R. 2005. Lapsen kognitiivinen kehitys. Internetix - Lukion ja peruskoulun kurseja. [Viitattu: 12.10.2010]. Saatavissa: [http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/lukio/ps/ps2/3\\_kehitys\\_ikakausittain](http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/lukio/ps/ps2/3_kehitys_ikakausittain)

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön oppaita 2005:17.



Helsinki: Yliopistopaino Oy. [viitattu 20.9.2010]. Saatavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/varhaisliiksuo\\_2005.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/varhaisliiksuo_2005.pdf)

Telama, R. & Laakso, L. 2003. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa Näkökulmia kehityspsykologiaan ó kehitys kontekstissaan. Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. (toim.) 2003. Porvoo: WSOY.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Lastensuojelu 2008. [viitattu 20.9.2010]. Saatavissa: [http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/Tr19\\_09.pdf](http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/Tr19_09.pdf)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2010. Lastensuojelun käsikirja. [viitattu 20.9.2010]. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/>

Uusitalo, H. 1995. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY.

Varalan Urheiluopisto. 2005. Ammatillinen koulutus. [viitattu 28.9.2010]. Saatavissa: <http://www.varala.fi/koulutus/ammattillinenkoulutus>

Vilkko-Riihelä, A. 2001. Psyhyke, psykologian käsikirja. 1.-2. painos. Porvoo: WSOY.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. Hämeenlinna: DUODECIM.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna: LK-kirjat.

## LIITTEET

### Liite 1: Kyselyn saatekirje

Hei ja mukavaa alkanutta syksyä!

Olen liikunnanohjaajaopiskelija Lahden ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä ammatillisten perhekotien liikuntakäytännöistä. Sain luvan tutkimukseen Ammatillisten Perhekotien Liiton puheenjohtajalta Kari Kokolta ja siksi olenkin nyt yhteydessä Sinuun. Toivottavasti Sinulla olisi hetki aikaa ja pystyisit auttamaan minua tutkimuksessani!

Alla oleva linkki johdattaa Sinut kyselyyn, jossa on 15 kysymystä koskien perhekotianne sekä arjen liikuntaanne. Kysely tehdään anonyymina, joten tietojanne ei näy vastauksessa. Käytän vastauksia ainoastaan omaan tutkimukseeni, jossa pyrin selvittämään yleisiä liikuntatottumuksia, liikunnan mahdollisuuksien tiedostamista sekä liikunta-alan ammattilaisen työllistymismahdollisuuksia ammatillisissa perhekohteissa.

Kyselyyn vastaaminen ei kestä kauaa, mutta sen avulla saan arvokasta tietoa. Toivon rehellisiä vastauksia, jotta tämän hetken todellinen näkymä liikunnan suhteen selviäisi. Vastaathan pian! Mielellään heti, mutta viimeistään 30.9. mennessä.

Suuri kiitos vastauksestasi jo etukäteen! Siitä on iso apu minulle, mutta tutkimukseni kautta myös muille liikunta-alalla työskenteleville sekä Teille, Ammatillisten Perhekotien Liiton jäsenille!

Ystävällisin terveisin,

Roosa-Mari Neitola  
LAMK/Liikunnan laitos  
Vierumäki

## Liite 2: Kyselylomake

**Kysely ammatillisten perhekotien liikuntakäytännöistä****Taustatietoja perhekodistanne ja sen asukkaista sekä työntekijöistä****1) Kuinka monta henkilöä perhekodissanne työskentelee? \***

- 1-2  3-4  5-

**2) Mikä heidän koulutuksensa on? (voit valita useamman kuin yhden) \***

- sosiaalityöntekijä  
 sosionomi  
 lastentarhanopettaja  
 luokanopettaja  
 lähihoitaja  
 sairaanhoitaja  
 nuoriso-ohjaaja  
 yhteisöpedagogi  
 lastenohjaaja  
 erityisopettaja  
 erityisnuortenhojaaja  
 muu, mikä?

**3) Kuinka monta lastensuojelun tukitoimenpiteenä teille sijoitettua lasta perhekodissanne asuu? (keskiarvo kuluvalta vuodelta) \***

- 1-3  4-6  7-

**4) Minkä ikäisiä teille viimeisen vuoden aikana sijoitetut lapset ovat/olivat? (ikähaarukka) \***

## Kysymyksiä perhekotiin lapsista

**5) Kuvaile seuraavaksi lastensuojelun tukitoimenpiteenä perhekotiinne sijoitettuja lapsia. Onko joitakin erityispiirteitä? \***

**6) Ajatellessasi perhekotiinne sijoitettuja lapsia, tuleeko mieleesi persoonallisia ominaisuuksia, käyttäytymistapoja, elämässä tarvittavia taitoja yms. joita olisi mielestäsi erittäin tärkeää vahvistaa? \***

## Perhekotinne liikuntatottumuksista

### 7) Onko säännöllinen liikunta osana perhekotinne lasten arkea? \*

- eipä juuri, kiinnostuksen kohteet ovat muualla
- kyllä, muutamia kertoja kuukaudessa
- kyllä, 1-2 kertaa viikossa
- kyllä, 3-5 kertaa viikossa
- kyllä, lähes päivittäin tai joka päivä

### 8) Perhekodissanne liikunta on \*

- pakollista  vapaaehtoista

### 9) Mitä liikuntalajeja perhekodissanne harrastetaan? \*

### 10) Osallistuvatko perhekotinne lapset säännöllisesti jonkun seuran, muun järjestön tai kunnan liikuntatoimintaan? \*

- kyllä  ei

### 11) Kuka ohjaa liikuntaa perhekotinne lapsille? \*

- työntekijämme (ei liikunta-alan koulutusta)
- työntekijämme (omaa liikunta-alan koulutuksen)
- seuran/kunnan liikuntatoiminnan ohjaaja
- perhekotimme ulkopuolinen liikunnan ammattilainen
- joku muu, kuka? Mikä on hänen koulutuksensa?

### 12) Kuinka tärkeänä pidätte säännöllistä liikuntaa? \*

- |                      |                       |                       |                       |                       |                       |                 |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|
|                      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |                 |
| ei lainkaan tärkeä * | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | erittäin tärkeä |

### 13) Mistä syistä liikuntaa teillä harrastetaan? Mikä on liikunnan tarkoitus perhekodissanne? \*

## Perhekotinne liikunnallinen tulevaisuus

Liikunta vaikuttaa fyysisten ominaisuuksien lisäksi psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Liikunnan avulla pystytään etsimään iloa ja hyvää oloa, mutta myös oppimaan elämässä pärjäämisen kannalta tärkeitä taitoja.

14) Liikuntaa voidaan siis käyttää välineenä ja kasvattajana mm. erilaisten elämäntaitojen oppimiseen. Olitteko tietoinen tästä? \*

- kyllä ja olemme käyttäneetkin liikuntaa välineenä
- kyllä, mutta ammattitaitomme ei riitä siihen
- en, mutta olemme erittäin kiinnostuneita
- en, kasvatamme muita keinoja apuna käyttäen

15) Näkisittekö tulevaisuudessa mahdollisena, että perhekotinne työllistäisi liikunta-alan ammattilaisia? \*

- kyllä
- en
- ehkä

16) Jäikö jokin asia kysymättä/kertomatta? Jäikö jokin asia mietityttämään? Vapaan sanan aika!

Keskeytä

Haluan lähettää vastaukset

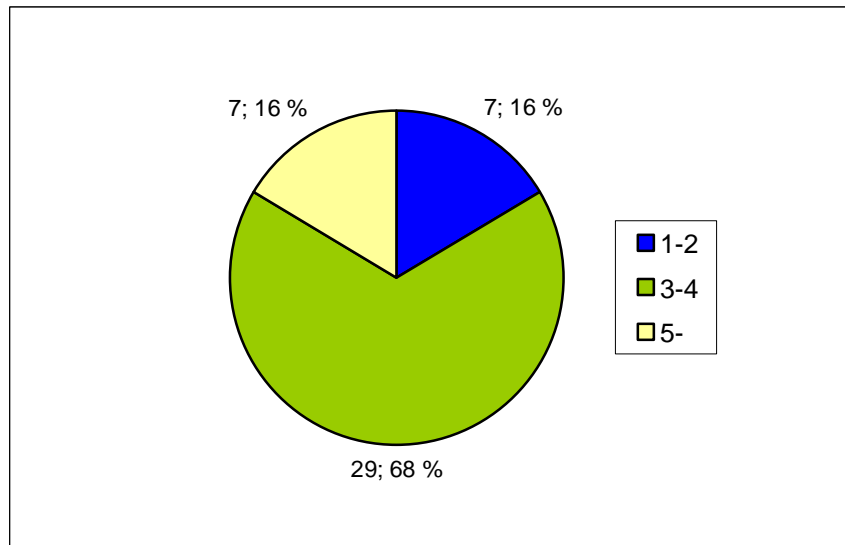
<-- Edellinen

Lähetä

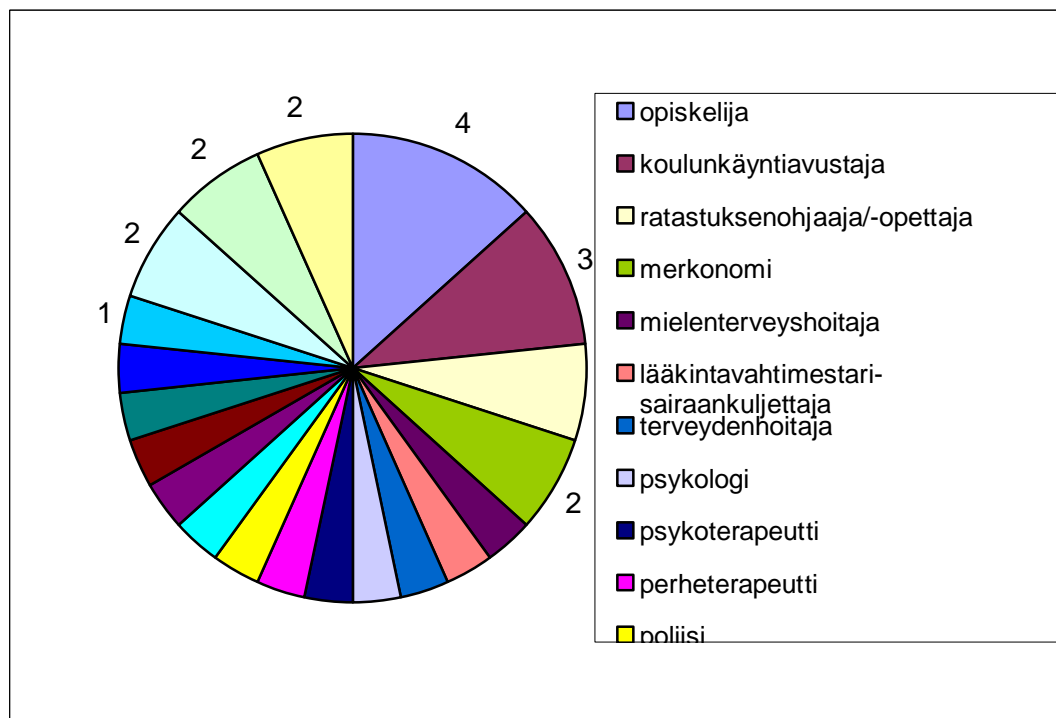
Palauta alkuperäiset

**Suuri kiitos vastauksestasi! Värikästä ja iloista syksyä koko perhekotinne väelle!**

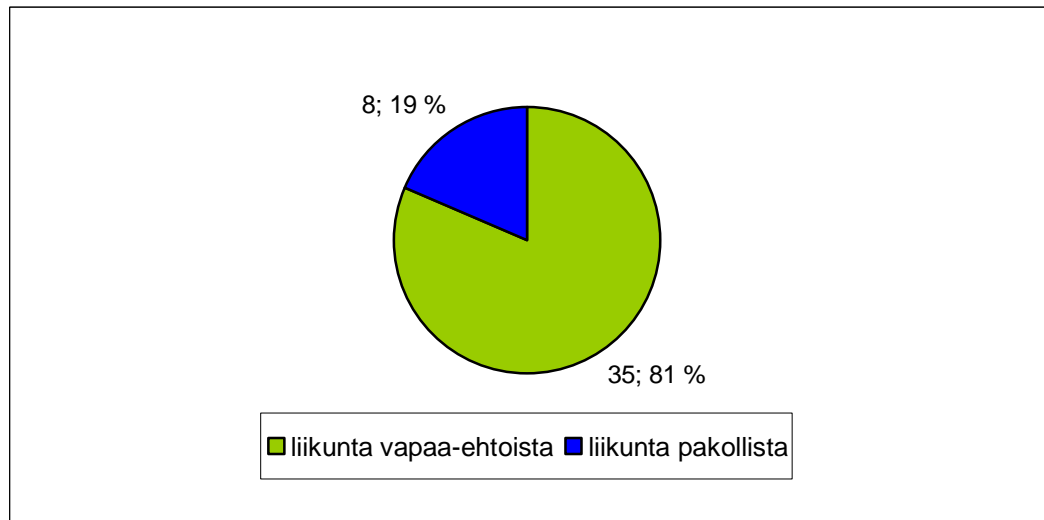
## Liite 3: Kuviot



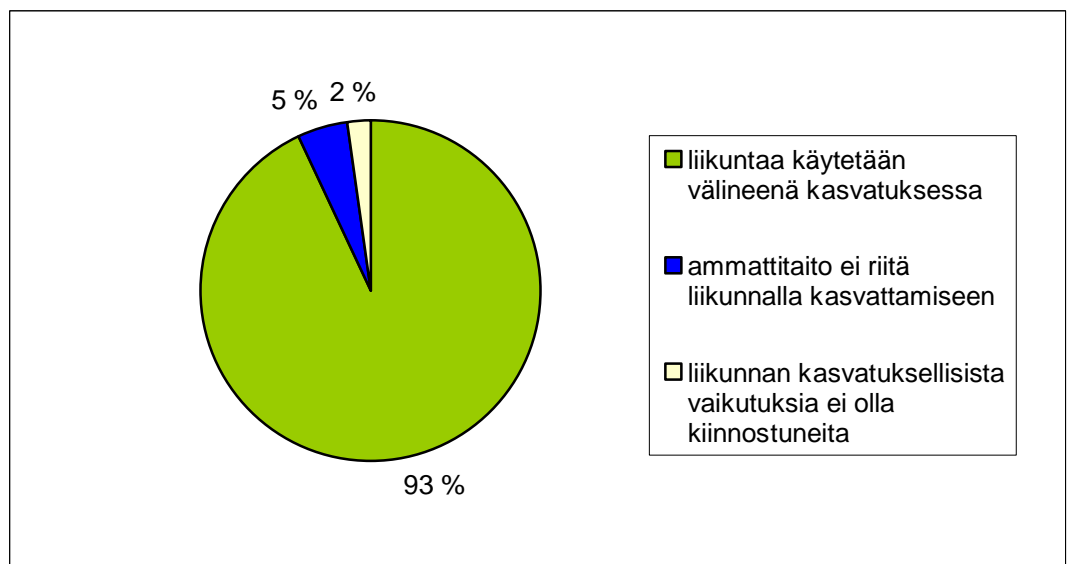
Kuvio 1. Työntekijöiden lukumäärä ammatillisissa perhekodeissa



Kuvio 2. Työntekijöiden koulutus. öMuu, mikäö öosuuden vastaukset.



Kuvio 3. Liikunnan vapaa-ehtoisuus perhekodeissa



Kuvio 4. Liikunnan avulla kasvattaminen perhekodeissa.