

Ronja Ronkainen & Marjo Vesala

**LIIKUNTAHARRASTUKSEN LÖYTÄMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ
VALTTI-HANKKEESSA OULUN SEUDULLA**

Erityislasten ja heidän perheidensä kokemana

**LIIKUNTAHARRASTUKSEN LÖYTYMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ
VALTTI-HANKKEESSA OULUN SEUDULLA**

Erityislasten ja heidän perheidensä kokemana

Ronja Ronkainen & Marjo Vesala
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Ronja Ronkainen ja Marjo Vesala

Opinnäytetyön nimi: Liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavat tekijät Valtti-hankkeessa Oulun seudulla -erityislasten ja heidän perheidensä kokemana

Työn ohjaajat: Pirjo Orell ja Marika Tuiskunen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2017

Sivumäärä: 46 + 8

Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret eivät liiku yleisten liikuntasuositusten mukaisesti. Tähän on lähdetty hakemaan ratkaisuja kolmivuotisessa EU:n SEDY-hankkeessa (2015-2017). Suomen Vammaisurheilu ja - liikunta VAA ry pilotoi Valtti-hanketta syksyllä 2016 osana SEDY-hanketta. Valtti-hankkeen tarkoituksena oli saada erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret harrastamaan liikuntaa. Opinnäytetyömme toimeksiantaja oli Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry. Opinnäytetyömme aiheena on Valtti-hankkeeseen Oulun seudulla osallistuneiden erityislasten ja heidän perheidensä kokemus liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavista tekijöistä.

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää harrastuksen löytymistä ja siihen vaikuttavia yksilö- ja ympäristötekijöitä Oulun seudulla erityislasten ja heidän perheidensä kokemana. Tavoitteenamme oli nostaa esiin syitä, jotka edistivät erityislasten liikunnan harrastamista tai olivat sen esteenä. Tutkimuksemme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jonka aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu. Haastattelimme Oulun seudulla hankkeeseen osallistuneita erityislapsia/-nuoria ja heidän perheitään. Aineiston analyysimenetelmänä käytimme teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Tulosten tarkastelussa olemme hyödyntäneet ICF-luokitusta.

Oulun seudulla Valtti-hankkeeseen osallistuneista 14 lapsesta/nuoresta kahdeksan löysi liikuntaharrastuksen. Haastattelimme kahdeksan perhettä, yhdeksän lasta. Liikuntaharrastuksen löytymistä edistäviä yksilötekijöitä tutkimuksemme perusteella olivat lapsen motivaatio harrastaa, positiivinen käsitys omasta osaamisesta ja lapsen luonteenpiirteet, kuten kokeilunhalu ja innostuneisuus. Estäviä yksilötekijöitä olivat motivaation puute ja negatiivinen käsitys omasta osaamisesta. Liikuntaharrastuksen löytymistä edistäviä ympäristötekijöitä olivat lapselle sopivan tasoinen ryhmä, riittävä määrä osaavia ohjaajia ja kaverin löytyminen harrastusryhmästä. Estäviä ympäristötekijöitä olivat ohjaajien osaamisen puute, ryhmän kilpailuhenkinen toiminta, se että ryhmästä ei löydy kaveria ja erityisperheiden arjen haasteellisuus. Lisäksi soveltavan liikunnan tarjonta koettiin rajalliseksi Oulun seudulla ja vanhemmat kokivat, että heillä on kynnys lähteä mukaan tavallisiin ryhmiin.

Urheiluseuroilta toivottaisiin panostusta soveltavaan liikuntaan, jotta erityislapset voisivat tulla mukaan harrasteryhmiin. Tämä edellyttäisi riittävää ohjaajien määrää ja osaamista. Tämä parantaisi soveltavan liikunnan tarjontaa ja mahdollistaisi laajemman harrastusvalikoiman erityislapsille. Valtti-hanke koettiin hyvänä alkusysäyksenä liikuntaharrastuksen löytymiselle. Jatkotutkimusta tarvittaisiin kartoittamaan keinoja, miten kaikille avointa liikuntaa voitaisiin lisätä urheiluseuroissa ja voitaisiinko fysioterapeutin osaamista hyödyntää tässä.

Asiasanat: erityislapsi, soveltava liikunta, Valtti-hanke, fysioterapia, ICF, kaikille avoin liikunta

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme of Physiotherapy

Authors: Ronja Ronkainen and Marjo Vesala

Title of thesis: The Factors of Finding of The Physical Activity Hobby in The Valtti-Project in Oulu Region

Supervisors: Pirjo Orell and Marika Tuiskunen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2017 Number of pages: 46 + 8

Children and adolescents with special needs do not reach physical activity recommendations. Three-year SEDY project by EU has started to seek the solution for this problem. Finnish Sports Association for Persons with Disabilities VAU has founded a Valtti-project (PAPAI) in the autumn of 2016 as a part of the SEDY-project. The aim of the project was to make the children and adolescents with special needs get into sports. The assigner of our Bachelor's thesis was VAU.

The aim of our study was to clarify if the children found physical activity hobby and to describe environmental and individual facilitators and barriers which affect finding a physical activity hobby in Oulu region.

Our study was a qualitative study. The material was collected by using theme-based interview. 12 families and 14 children participated in the project in the Oulu region and eight families and nine children were interviewed. The material was analyzed by using content analysis method. In our study ICF classification was used.

Eight of the 14 children and adolescents found a physical activity hobby. Interviews revealed that individual factors which facilitate the finding of physical activity hobby were motivation to participate in sports, positive conception of own skills and features of the children's character, such as desire to experiment and enthusiasm. Individual barriers were the lack of motivation and negative conception of own skills. Environmental facilitators were suitable group, sufficient number of skilled instructors and finding a friend from the group. Environmental barriers were lack of skilled instructors, competitive spirit and lack of a friend in the group and the everyday challenges of special families.

Sport clubs should take more children with special needs into their groups which would require more instructors and more experience on the needs of children with special needs. The Valtti-project was experienced as a good help for finding a physical activity hobby. A further study would be needed to study how to increase open-for-all-sports in the sport clubs and how physiotherapist's skills could be used in this task.

Keywords: children and adolescents with special needs, physical activity hobby, adapted physical activity, open-for-all-sports, Valtti-project, PAPAI, physiotherapy

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	FYSIOTERAPEUTTI ERITYISLAPSEN LIIKUNNAN HARRASTAMISEN TUKIJANA	8
	2.1 Erityislapsen liikunnan harrastaminen	9
	2.2 Erityislapsi ja liikunnan hyödyt	11
	2.3 Erityislapsi ja liikkumattomuuden tuomat haasteet	12
3	ERITYISLASTEN LIIKUNNAN HARRASTAMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	14
	3.1 Erityislasten liikunnan harrastamiseen vaikuttavat yksilötekijät	15
	3.2 Erityislasten liikunnan harrastamiseen vaikuttavat ympäristötekijät	16
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	18
	4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimustehtävät	18
	4.2 Tutkimusmetodologia	19
	4.3 Aineiston keruu	19
	4.4 Aineiston analysointi	22
5	TULOKSET	24
	5.1 Liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavat yksilötekijät	24
	5.2 Liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavat ympäristötekijät	26
6	POHDINTA	32
	6.1 Johtopäätöksiä tutkimustuloksista	33
	6.2 Laatu, luotettavuus ja eettisyys	35
	6.3 Opinnäytetyöprosessi	40
	LÄHTEET	43
	LIITTEET	47

1 JOHDANTO

Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret eivät liiku yleisten liikuntasuositusten mukaisesti. Syynä nähdään soveltuvien ryhmien, harrastuspaikkojen ja tiedon puute sekä erityislasten matalat odotukset omasta osaamisestaan. (Suomen vammaisurheilu ja liikunta VAU ry 2016, viitattu 14.8.2016.) Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme erityislapsella/nuorella lasta/nuorta, jolla on erityistarpeita liittyen liikkumiseen, kommunikointiin, keskittymiseen, oppimiseen tai aistitoimintoihin.

Opinnäytetyömme aiheena on Valtti-hankkeeseen Oulun seudulla osallistuneiden erityislasten ja heidän perheidensä kokemus liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavista tekijöistä. Valtti-hanke on osa kolmivuotista EU:n SEDY-hanketta (Sports Empowers Disabled Youth 2015 - 2017), jossa etsitään ratkaisumalleja erityisliikunnan kysynnän ja tarjonnan ongelmiin. Suomessa hankkeen toteutumisesta vastaa Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta VAU ry. Hankkeen tarkoituksena on saada erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret harrastamaan liikuntaa. (Suomen vammaisurheilu ja liikunta VAU ry 2016, viitattu 14.8.2016.)

Valtti-hankkeeseen haki mukaan erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria. Jokainen mukaan ohjelmaan valittu lapsi/nuori sai oman Valtin eli harrastuskaverin, jonka kanssa suoritettiin liikuntakokeiluja lapsen mielenkiinnon kohteiden mukaan. Oulun seudun Valtit olivat kaikki sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita. Hankkeessa on tärkeää saada lapsen ja nuoren oma ääni kuuluviin, jotta liikunnan harrastamisesta tulisi säännöllistä (Suomen vammaisurheilu ja liikunta VAU ry 2016, viitattu 14.8.2016).

Tutkimuksemme kohderymänä on Oulun seudulla Valtti-hankkeeseen osallistuvat erityislapsen/nuoret ja heidän perheensä. Tutkimuksemme tarkoituksena selvittää harrastuksen löytymistä ja siihen vaikuttavia yksilö- ja ympäristötekijöitä Oulun seudulla erityislasten ja heidän perheidensä kokemana. Tavoitteenamme on nostaa esiin syitä, jotka edistivät erityislasten liikunnan harrastamista tai olivat sen esteenä. Näitä asioita pyrimme selvittämään haastattelemalla Oulun seudulla Valtti-hankkeeseen osallistuneita lapsia ja heidän perheitään. Fysioterapeutin osaamiseen kuuluu asiakkaan osallistumisen tukeminen ja väestön toimintakyvyn ja liikkumisen edistäminen ja ylläpitäminen (Suomen Fysioterapeutit 2016, viitattu 30.5.2017).

Tutkimuksen lähestymistapa on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tämän lähestymistavan keskeisiä käsitteitä ovat kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan ihmisen kokemusmaailmaa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34-35.) Valtti-hankkeen viitekehyksenä on ICF (International Classification of Function, Disability and Health), joka on kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus. ICF kuvaa toimintakykyä moniulotteisena, vuorovaikutuksellisena ja dynaamisena tilana, joka sisältää terveydentilan sekä yksilö- ja ympäristötekijät. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, viitattu 26.8.2016.) Tutkimuksessamme hyödynnämme ICF-luokitusta luokittelemalla tulokset yksilö- ja ympäristötekijöihin, sillä halusimme selvittää lapsesta itsessään ja hänen elinympäristössään ilmeneviä tekijöitä, jotka vaikuttavat liikunta-harrastuksen löytymiseen.

2 FYSIOTERAPEUTTI ERITYISLAPSEN LIIKUNNAN HARRASTAMISEN TU- KIJANA

Fysioterapia perustuu terveyden, liikkumisen ja toimintakyvyn edellytysten tuntemiseen ja parhaaseen saatavilla olevaan tietoon. Fysioterapiassa kiinnitetään huomiota asiakkaan toimintakykyyn hänen omassa toimintaympäristössään. (Suomen Fysioterapeutit 2014, viitattu 6.5.2017.) Monet sairaudet ja vammat vaikuttavat toimintakykyyn yleensä heikentävästi. Henkilön oma kokemus toimintakyvystään liittyy hänen terveyteen, sairauksiin, vammoihin, toiveisiin ja omaan asenteeseen. Lisäksi monet ympäristötekijät voivat helpottaa tai hankaloittaa yksilön selviytymistä omassa elinympäristössään. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 38-40.)

Fysioterapeutin työhön kuuluu erilaisten terapiamenetelmien lisäksi asiakkaan fysioterapeuttinen ohjaus ja neuvonta, jonka tarkoituksena on edistää terveyttä ja toimintakykyä, ehkäistä toimintarajoitteita sekä tukea terveydelle ja toimintakyvylle myönteisiä asioita (Suomen Kuntaliitto, Suomen Fysioterapeutit & FYSI ry, viitattu 15.9.2016). Fysioterapeutti voi ohjata lapsen tai nuoren urheilun pariin, esimerkiksi erilaisiin peleihin ja liikuntalajeihin, joista useimmista löytyy myös erityisliikkujiin soveltuvia muotoja. Fysioterapeutin osaamisalueeseen kuuluu liikkumisessa ja jokapäiväisessä elämässä tarvittavien apuvälineiden kuten tukikenkien, pyörätuolien ja muiden liikkumisen apuvälineiden tarpeen arvio ja käytön ohjaus. (Valkonen 2016, viitattu 15.9.2016.)

Liikuntaa ei tule nähdä vain biomekaanisesta näkökulmasta, vaan liikunnalla on tärkeä merkitys lasten kehollisten, henkisten ja sosiaalisten resurssien kehittymiselle. Liikunnallista toimintaa ei ole olemassa ilman psyykkisiä ja emotionaalisia prosesseja, lapsen kehitys on siten aina psykomotorista kehitystä. Liikunta on ihmisille merkittävä ilmaisukeino, jossa toimimme kokonaisvaltaisesti. (Zimmer 2011, 15-32, 174-175, 250-253.)

Psykomotoriikka kuvaa käsitteenä terapeuttista konseptia, jossa hyödynnetään psyykkisiä ja motorisia vuorovaikutusprosesseja. Liikunnan avulla pyritään vaikuttamaan positiivisesti lapsen psyykkiseen hyvinvointiin, rakentamaan tervettä minäkuva ja tukemaan hänen kokonaiskehitystään. Kasvatusta, kuntoutusta ja terapiaa ei pitäisi nähdä erillisinä, vaan toisiaan tukevana ja yhteisiin päämääriin tähtäävinä toimijoina. Tämän toteutumiseksi toimijoiden tulee muodostaa laaja-alainen verkosto, lapsen toimintakyvyn ja arjessa selviytymisen tueksi. Verkostossa ovat osallisina mm. terveys- ja sosiaalialan, kasvatusta ja liikunta-alan asiantuntijat sekä erityisesti lapsen lähiympäristön tärkeät ihmiset. Ilman perheen ja lähiympäristön tukea toiminta jää helposti irralliseksi ammattilaisten "toimenpiteeksi". (Zimmer 2011, 15-32, 174-175, 250-253.)

2.1 Erityislapsen liikunnan harrastaminen

Erityislapseksi tai nuoreksi määritellään lapsi tai nuori, joka tarvitsee erityistä tukea, kun kasvun, kehityksen ja oppimisen edellytykset ovat heikentyneet vamman, sairauden tai toimintavajavuuden vuoksi (Perusopetuslaki 628/1998 4:17 §). Erityislapset ja nuoret eivät liiku yleisten liikuntasuositusten mukaisesti (Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry, viitattu 14.8.2016). Liikuntasuositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään 3 tuntia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, viitattu 7.4.2017). 7-18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti. Yli kahden tunnin yhtäjaksoista istumista tulisi välttää ja ruutuaita rajoittaa alle 2 tuntiin päivässä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, viitattu 14.8.2016.)

Liikunta on tärkeää kaikille, erityisesti ihmisille, joilla on terveydentilaan ja toimintakykyyn liittyviä haasteita. Liikunnallisesti passiivinen elämäntapa lisää vammaisilla ja pitkäaikaissairailta riskiä sairastua primääriin ja sekundaarisiin terveysongelmiin sekä riippuvuus toisten avusta kasvaa. Aktiivisen elämäntavan on havaittu parantavan elämän laatua ja vähentäneen avun tarvetta. Liikunta ylläpitää ja edistää toimintakykyä, tästä syystä on tärkeää edistää erityisryhmiin kuuluvien lapsien motivaatiota liikunnan harrastamiseen. Liikunnan harrastamisen motiiveissa lapsilla korostuvat ilon ja viihtymisen kokemukset. Lapsille on tärkeää ystävien saaminen ja heidän kanssaan ajan viettäminen, uusien taitojen oppinen sekä elämysten ja jännityksen kokeminen. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 38-39.)

Pitkäaikaissairauden tai vamman laatu ja vaikeusaste vaikuttavat siihen, miten henkilö pystyy osallistumaan liikuntaan. Soveltavan liikunnan muotoja on hyvin monenlaisia, joten jokaiselle kiinnostuneelle varmasti löytyy sopiva. Vaikka erityislapsella olisikin motivaatiota, liikkumaan lähteminen on riippuvainen paikallisen liikuntatarjonnan sopivuudesta ja saatavuudesta, liikuntapaikkojen esteettömyydestä ja tarvittavien liikunnan apuvälineiden saatavuudesta. (Rintala, Koivumäki & Pyykönen 2015, 11.)

Termeillä "erityisryhmät" ja "erityisliikunta" on Suomessa pitkät perinteet. Niiden merkitys on usein ymmärretty "vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikuntana". Nykyään on siirrytty enenevässä määrin käyttämään soveltavan liikunnan käsitettä, joka on vakiintunut englannin kielisiin maihin (Adapted Physical Activity). Usein erityisliikunta ja soveltava liikunta –käsitteet ymmärretään synonyymeinä. Erityistarpeita liikunnassa voivat aiheuttaa muun muassa pitkäaikaissairaus, vammaisuus, kyvyt, taidot, kehitys- ja kuntotaso sekä etninen tausta. Olipa soveltamisen syy mikä tahansa, liikunnanohjauksen tulee olla ryhmän tasoon sovellettua, jotta se palvelee parhaiten osallistujia. (Rintala ym. 2012, 10.)

Useiden vuosikymmenten ajan soveltavan liikunnan palveluita on kehitetty erillisinä erityisliikunnan palveluina. Keskiössä on ollut yksilön ongelma ja liikuntapalveluiden toteutuksessa on tarvittu lääketieteen asiantuntemusta. Tämän pohjalta on syntynyt lukematon määrä erilaisia diagnoosiin pohjautuvia erityisliikunnan ryhmiä. Vapaa-ajan liikuntaharrastuksessa korostuvat kuitenkin yhteisölliset ja yksilölliset tekijät sekä tasa-arvo enemmän kuin kuntoukselliset ja lääketieteelliset seikat. (Rintala ym. 2012, 215.)

Vammaisuuden sosiaalisessa mallissa yksilön vamma tai sairaus ei ole ongelma vaan toimintaa rajoittava ympäristö, joka rajoittaa vammaisen ihmisen mahdollisuuksia toimia tasavertaisesti yhteisössä. Tämän mallin pohjalta on alettu luomaan kaikille avoimia inklusiivisia liikuntapalveluita. Näin halutaan lisätä jokaisen ihmisen mahdollisuutta löytää itselleen sopiva tapa harrastaa liikuntaa. Kaikille avoin liikunta merkitsee laaja-alaista tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta ja vaatii kiinnittämään huomiota yhteiskunnan esteettömyyteen. (Rintala ym. 2012, 215-216.)

Inklusio-ajattelun mukaan kaikilla vammaisilla on oikeus osallistua täysivaltaisesti yhteiskunnan yleisiin palveluihin, mihin myös liikuntapalvelut kuuluvat. Heillä on oikeus saada tarvitsemansa tukipalvelut siellä, missä haluavat elää. Yhteisöön kuuluminen on jokaisen oikeus, eikä sitä tarvitse ansaita erikseen. Inklusio on jokaisen ihmisen hyväksymistä yksilönä, jolla on oikeus elää osana yhteisöä. (Rintala ym. 2012, 218.)

On tutkittu, että erityistä tukea tarvitsevat lapset eivät juuri osallistu yleisiin liikuntakerhoihin. Erityislapsille järjestetään toimintaa pääsääntöisesti omissa erityisryhmissään. Erityislusten osallistumattomuuteen vaikuttaa muun muassa erityiskoulu- ja palvelujärjestelmät, jotka eristävät vammaiset lapset omiin ryhmiinsä, perheiden huonot kokemukset ja epäluulot yleisiä kerhoja kohtaan sekä vallalla olevat liikuntakulttuurin perinteet. (Saari 2011, 23.)

Erityiskoulut sijaitsevat usein kauempana, joten koulusta on vaikea ehtiä niihin liikuntaryhmiin, joissa muut oman ikäluokan lapset käyvät. Useinkaan koulukuljetuksia ei saa käyttää harrastuspaikoille siirtymiseen. Erityislapsen leima voi jarruttaa ystävyssuhteiden syntymistä omiin ikätovereihin ja täten myös jarruttaa harrastusryhmiin osallistumista. Liikuntakulttuurin puolella inklusiota jarruttavat ohjaajien pelot ja epäluulot sekä urheilun tuloksellisuutta ja kyvykkyyttä korostavat arvot. (Saari 2011, 23.)

Inklusiota voitaisiin edistää järjestämällä matalan kynnyksen liikuntakerhoja, jotka eivät perustu kilpailuun. Erityisliikkujien omat ryhmät voisivat olla myös kaikille avoimia. Inklusion edistymistä voisivat jouduttaa yhteiset liikuntatapahtumat, jotka mahdollistaisivat vammaisten ja vammattomien lasten kohtaamisen. (Saari 2011, 23.)

2.2 Erityislapsi ja liikunnan hyödyt

Fyysisellä aktiivisuudella on tärkeä merkitys elintasosairauksien kuten syövän, tyypin 2 diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä. On dokumentoitu, että lapset erityisesti hyötyvät fyysisestä aktiivisuudesta. Lapsuudessa aloitetulla fyysisellä aktiivisuudella on tärkeä merkitys terveyden kannalta. Fyysisen aktiivisuuden on katsottu lisäävän liikuntavammaisten lasten itsenäisyyttä ja elämänlaatua. (Bloemen, Backx, Takken, Wittink, Benner, Mollema, De Broet 2014, viitattu 14.8.2016.)

Liikunta voi lisätä monin tavoin vammaisen terveyttä ja hyvinvointia. Liikunta lisää hyvinvointia fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla (Saari & Määttänen 2015). Liikunta parantaa vammaisen henkilön koordinaatiokykyä, tasapainoa ja ketteryyttä. Se lisää voimaa ja kestävyyttä. Liikunnan kognitiivisiin vaikutuksiin kuuluvat huomiokyvyn kehittyminen ja sääntöjen merkityksen oppiminen. Emotionaalisia vaikutuksia ovat pitkäjänteisyyden ja rohkeuden lisääntyminen sekä itsensä hallitseminen. Liikunnan harrastamisen sosiaalisin vaikutuksiin kuuluu ryhmätyöskentelytaitojen oppiminen, sosiaalisten kontaktien saaminen ja vapaa-ajan mielekkyyden lisääntyminen. (Alaranta 2008, viitattu 4.9.2016)

2.3 Erityislapsi ja liikkumattomuuden tuomat haasteet

Liikuntavammaiset lapset liikkuvat vähemmän kuin heidän terveet ikätoverinsa (Bloemen & Backx ym. 2014, viitattu 14.8.2016). Kehitysvammaiset lapset liikkuvat merkittävästi vähemmän kuin heidän ikätoverinsa. Kehitysvamma tuo ylimääräisen haasteen aktiiviselle elämäntyylille. Liikkumattomuus lapsuudessa voi johtaa heikompaan itsenäisyyteen, lisätä elintasosairauksien riskiä ja terveysongelmia aikuisiällä. (Hinckson & Curtis 2013, viitattu 15.8.2016.)

Erityisnuorten ylipaino on merkittävä terveysongelma. Erityislapsilla ja -nuorilla ylipaino on yleisempää kuin terveillä ikätovereillaan. Tutkijat ovat havainneet, että ylipaino on yleisempää lapsilla ja nuorilla, joilla on spina bifida, CP, Prader-Willin syndrooma, Downin syndrooma, aivovamma, lihasdystrofiaa, näkövamma, oppimisvaikeuksia, ADHD tai autismi. (Rimmer, Rowland, Yamaki 2007, viitattu 15.8.2016.)

Useat tutkimukset osoittavat, että erityislapset/nuoret ovat liikkumattomampia ja heillä on enemmän esteitä osallistua liikunnallisiin aktiviteetteihin kuin muilla. Erityisnuorten keskuudessa television katsominen ja videopelien pelaaminen on yleisempää kuin vammattomilla nuorilla, sillä fyysiset, aistilliset tai kognitiiviset vaikeudet hankaloittavat kilpaurheiluun ja vapaa-ajan peleihin ja leikkeihin osallistumista. Erityisnuoret voivat vältellä fyysisesti rasittavia aktiviteetteja. (Rimmer ym. 2007, viitattu 15.8.2016.)

Erityislasten osallistuminen liikuntaan on sitä vaikeampaa, mitä vanhempi lapsi on. Lasten kasva-
essa erityislasten ja vammattomien lasten taitoerot kasvavat ja liikunnan harrastamisesta tulee kil-
pailullisempaa. (Shields & Synnot 2016. viitattu 4.9.2016) Erityislapsilla ja -nuorilla osallistuminen
liikuntaan voi olla vielä haastavampaa kuin aikuisilla, joilla on erityisiä tarpeita. Koululiikunnassa
suositaan kilpaurheilua, joten lapset, joilla on rajoituksia tasapainon, voiman, kunnon ja koordinaa-
tion suhteen eivät menesty koulujen kilpailuissa. (Rimmer & Marques 2012, viitattu 15.8.2016.)

3 ERITYISLASTEN LIIKUNNAN HARRASTAMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Nykyisen ajatusmallin mukaan yksilön osallistuminen ei riipu pelkästään toimintakyvystä vaan kontekstuaalisilla tekijöillä (yksilö- ja ympäristötekijöillä) on merkitystä. ICF-luokitus (International Classification of Function, Disability and Health) määrittelee toimintakyvyn yläkäsitteenä, joka sisältää kehon toiminnot ja rakenteet, suoritukset ja osallistumisen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, viitattu 6.9.2016.)

Ympäristötekijöihin kuuluu fyysisen ympäristön lisäksi myös ihmisten tarjoama tuki, asenteet, palvelut, hallinto ja valtion laitokset. Yksilötekijöinä pidetään esimerkiksi ikää, sukupuolta, rotua, terveydentilaa, elämäntapoja, selviytymisstrategioita, sosiaalista taustaa, kokemuksia ja luonteenpiirteitä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, viitattu 6.9.2016.)

Liikunnan harrastamisen esteitä on tutkittu kattavammin kuin sitä edistäviä tekijöitä. Liikunnan harrastamista edistävät ja estävät tekijät voivat vaihdella sen mukaan kenen näkökulmasta asiaa katsotaan. Erityislapsilla on tapana keskittyä yksilötekijöihin, kun taas vanhemmat keskittyvät ympäristötekijöihin, kuten perheeseen, sosiaalisiin tekijöihin, politiikkaan ja ohjelmiin. (Shields & Synnot 2016, viitattu 4.9.2016.)

Liikunnan harrastamisessa on tärkeää henkilön oma halu liikkua. Tällöin liikkuminen koetaan mielekkääksi. Mikäli liikunta on epämieluisia, se voi aiheuttaa torjuntaa ja liikuntakielteisyyttä. Liikunnan harrastamiseen liittyy vahvasti sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteisöllisyys, jotka lisäävät jo itsessään mielihyvää. Liikunnasta harvoin tulee säännöllistä, mikäli sen harrastaminen tuntuu pakolta. Monet liikuntalajit sopivat vammaisille jo vähäisen soveltamisen ja apuvälineiden avulla. (Saari & Määttänen 2015, viitattu 4.9.2016)

3.1 Erityislasten liikunnan harrastamiseen vaikuttavat yksilötekijät

Yksilötekijöitä, jotka edistävät erityislasten ja -nuorten liikkumista, ovat muun muassa liikunnan myötä saatava itsevarmuus ja itseluottamus, hauskanpito, uudet kokemukset ja vapauden tunne (Bloemen ym. 2014, viitattu 14.8.2016). Lapsen oma persoonallisuus voi olla edistävää yksilötekijä. Aktiivinen ja iloinen luonne edistää erityislapsen ja -nuoren liikkumista. (Shields & Synnot 2016, viitattu 4.9.2016).

Estävinä yksilötekijöinä nähdään huoli turvallisuudesta, vammoista ja inkontinenssivaivoista sekä itsevarmuuden puute (Bloemen ym. 2014, viitattu 14.8.2016). Erityislapsen kokema tiedon ja taidon puute ovat yksilötekijöitä, jotka estävät liikunnan harrastamista. Erityislasten vanhemmat ovat raportoineet, että erityislapset kokevan huonommuuden ja turhautumisen tunteita, kun he vertaavat omia taitojaan ikätovereidensa taitoihin. (Shields & Synnot 2016, viitattu 4.9.2016.)

Kyselytutkimuksella on tutkittu yleisopetuksessa olevien pitkäaikaissairaiden ja vammaisten suomalaistennuorten liikunta-aktiivisuutta ja heidän vapaa-ajan liikkumiselleen antamia syytä. Tutkimukseen valikoitui seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisia tyttöjä ja poikia. Tutkimukseen osallistuneet kokivat tärkeimmiksi vapaa-ajan liikuntasyikseen kunnon kohottamisen, terveyden parantamisen ja hauskanpidon. Tyttöjen tärkeimpiä liikuntasyitä olivat terveyden, kunnon ja ulkonäön parantaminen. Seitsemäsluokkalaisten vastauksissa korostuivat yhdeksäsluokkalaisia enemmän liikunnan sosiaaliset syyt. Liikunnan parista saadaan ystäviä, joiden kanssa vietetään vapaa-aikaa. Tutkimuksessa summataan, että Suomessa tavallista peruskoulua käyvien pitkäaikaissairaiden ja vammaisten nuorten liikuntasyitä ovat saman suuntaiset kuin aiemmissa väestön tutkimuksissa liikuntasyitään raportoineiden terveiden nuorten. (Rintala, Gröönroos, Välimaa, Tynjälä, Kokkonen 2013, 60-66.)

Monien CP- ja spina bifida-nuorten osallistumista vaikeuttaa nivel- ja lihaskivut. Heikko fyysinen kunto, tasapaino-ongelmat ja koordinaatiovaikeudet vaikeuttavat osallistumista joukkueurheiluun terveiden ikätovereiden kanssa. (Rimmer ym. 2007, viitattu 15.8.2016.) Koettu energianpuute, häpeä ja käsitys siitä, että liikkuminen on liian vaikeaa, ovat myös yksilötekijöitä, jotka rajoittavat erityislasten ja -nuorten osallistumista liikuntaan (Bloemen ym. 2014, viitattu 14.8.2016).

3.2 Erityislasten liikunnan harrastamiseen vaikuttavat ympäristötekijät

Ympäristötekijöitä, jotka edistävät erityislasten liikkumista, ovat tuen saaminen opettajilta, ohjaajilta ja vanhemmilta, ystävyys-suhteiden luominen ja muiden ihmisten positiivinen asenne. Positiiviseksi ympäristötekijöiksi luokiteltiin sovelletut aktiviteetit, ohjelmat ja välineet sekä kuljetus harrastuspaikoille, silloin kun ne olivat saatavilla. Nämä tekijät muuttuivat negatiivisiksi, silloin kun niitä ei ollut. (Bloemen ym. 2014, viitattu 14.8.2016.) Liikunnan harrastamista edistää asiantunteva henkilökunta ja lasten erityistarpeiden huomioon ottaminen, lähellä olevat ja esteettömät liikuntapaikat, (Shields & Synnot 2016, viitattu 4.9.2016). Esteettömyydessä otetaan huomioon liikkumisen esteettömyyden lisäksi näkemiseen, kuulemiseen ja kommunikaatioon liittyvät asiat (Invalidiliiton Esteettömyystiedon keskus 2016, viitattu 4.9.2016).

Ympäristötekijöitä, jotka ovat fyysisen aktiivisuuden esteenä ovat tuen puute, ikätovereiden kiusaaminen ja hyväksymättömyys, liian suuret harrasteryhmät, pitkät jonotusajat ryhmiin ja lasten kykyjen aliarvioiminen. (Bloemen ym. 2014, viitattu 14.8.2016.) Rajoittavat ympäristötekijät pitävät sisällään myös ohjaajien tietämättömyyden soveltavan liikunnan järjestämisestä yksilöille ja ryhmille, ohjelmien ja varusteiden kallis hinta ja syrjiminen liikuntapaikoilla. (Rimmer & Marques 2012, viitattu 15.8.2016.) On havaittu, että erityislapsille soveltuvien ohjelmien saatavuus vaihtelee eri alueilla. Erityisryhmiin on usein pitkät jonotuslistat ja vanhemmat kokevat, ettei niitä mainosteta tarpeeksi. (Shields & Synnot 2016, viitattu 4.9.2016.) Liikunnan harrastamisen esteinä nähdään esteettömyyden toteutumattomuus ulkoliikuntapaikoilla ja urheilutiloissa. Pääsy kuntosalille, leikkipuistoon ja uimahalliin voi olla haastavaa esimerkiksi pyörätuolin käyttäjällä. (Rimmer ym. 2007, viitattu 15.8.2016.)

Erityislapsen lähipiirin kuten vanhempien, ohjaajien ja ikätovereiden asenteilla on keskeinen merkitys liikunnan harrastamiselle. Positiivinen asenne kannustaa erityislasta harrastamaan ja negatiivinen asenne ja kiusaaminen ovat sen esteenä. On todettu, että kun ihmiset ymmärtävät vammaisuutta, he ovat suuremmalla todennäköisyydellä vastaanottavaisempia ja kannustavampia erityislasta kohtaan. (Shields & Synnot 2016, viitattu 4.9.2016.)

Erityislapsen liikunnan harrastamista edistää, jos hänen valmentajallaan, ohjaajallaan tai liikunnanopettajalla on halua ja osaamista soveltaa liikuntaa. Liikuntaa ohjaavilla saattaa olla pelkoja ottaa erityislapsi mukaan toimintaan. Urheilua järjestävät ja rahoittavat tahot voivat tukea erityislasten liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia edistämällä inklusiota. Myös koululla on tärkeä merkitys liikunnan edistämässä. (Shields & Synnot 2016, viitattu 4.9.2016.)

Perheillä on tärkeä rooli erityislapsen liikunnan harrastamisen kannalta. Perheiden vastuulla on usein harrastuksen kustannukset ja kuljetus, sopivien aktiviteettien löytäminen sekä lapsen rohkaisu. Vanhemman mukanaolo liikunnassa kannustaa lasta liikkumaan. Urheilullisilla perheillä on paremmat edellytykset auttaa erityislasta liikunnallisissa aktiviteeteissä, sillä heillä on kokemusta liikunnan hyödyistä ja liikuntakulttuurista. Toisaalta vanhempien liikkumattomuus voi olla erityislapsen liikunnan harrastamisen esteenä. Erityislasten vanhemmat kokevat, että heillä ei ole aikaa eikä voimia edistää erityislapsen liikkumista. Jotkut vanhemmat kokevat, että lapsi ei pärjää liikuntaharrastuksessa ja ovat huolissaan hänen terveydestään. (Shields & Synnot 2016, viitattu 4.9.2016.)

Lain vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista tarkoituksena on edistää vammaisten henkilöiden mahdollisuutta elää yhdenvertaisina yhteiskunnan jäseniä. Lain tarkoituksena on poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä turvaamalla tarvittavat palvelut ja tukitoimet, jotka kuntien kuuluu järjestää. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 1987/380 1-3§.) Erityislapsen ja hänen perheensä arkeen kuuluu erilaisia tukitoimia. Perheen saaman tuen tarkoituksena on helpottaa arjen sujuvuutta. Tukea tarjoavia tahoja on useita ja käytännössä monelta eri taholta tulevat tukitoimet muodostavat usein laajan ja vaikeasti hallittavan kokonaisuuden. Erityislasten arkeen kuuluu usein monenlaisia tukitoimia esimerkiksi: fysioterapia, toimintaterapia, puheterapia, sairaalahoidot, poliklinikkakäynnit, erityiskoulut tai erityisopetus, koulukuljetukset, apuvälineet ja avustajat. (Sipari 2008, viitattu 11.4.2017.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimustehtävät

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää harrastuksen löytymistä ja siihen vaikuttavia yksilö- ja ympäristötekijöitä Oulun seudulla erityislasten ja heidän perheidensä kokemana. Tavoitteenamme on nostaa esiin syitä, jotka edistivät erityislasten liikunnan harrastamista tai olivat sen esteenä. Oppimistavoitteenamme oli tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa kohderyhmämme kokemuksista. Tavoitteenamme oli syventää omaa ammatillista osaamistamme erityislasten kanssa toimimisesta, ja kehittää omaa osaamista liikunta- ja toimintakyvyn edistämiseksi. Halusimme oppia työskentelemään projektimuotoisesti ja syventää oppimistamme tutkimustyöstä.

Valtti-hankkeessa käytetään ICF-luokitusta viitekehyksenä, joten oli luontevaa tehdä oma tutkimuksemme samaa luokitusta käyttäen. ICF kuvaa toimintakykyä kokonaisvaltaisena ilmiönä, jossa keskiössä on ihmisen ympäristö- ja yksilötekijät. Toimintakyvyn rajoitteet nähdään henkilön terveydentilan ja elinympäristön vaatimusten välisenä epätasapainona. Ympäristö- ja yksilötekijät voivat joko vaikeuttaa tai helpottaa yksilön selviytymistä omassa elinympäristössään. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, viitattu 6.9.2016.) Fysioterapeutin osaamisalueeseen kuuluu toimintakyvyn arviointi ja asiakkaan toimintakyvyn tukeminen ja edistäminen hänen omassa elinympäristössään (Suomen Fysioterapeutit 2014, viitattu 6.5.2017).

Tutkimustehtävämme tässä tutkimuksessamme ovat liikuntaharrastuksen löytymistä edistävät ja estävät yksilö- ja ympäristötekijät. Tutkimustehtäviä tarkastellaan sekä lapsen, että perheen kokemana.

1. Mitkä yksilötekijät edistivät liikuntaharrastuksen löytymistä?
2. Mitkä ympäristötekijät edistivät liikuntaharrastuksen löytymistä?
3. Mitkä yksilötekijät olivat liikuntaharrastuksen löytymisen esteenä?
4. Mitkä ympäristötekijät olivat liikuntaharrastuksen löytymisen esteenä?

4.2 Tutkimusmetodologia

Tutkimuksemme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Valitsimme laadullisen tutkimuksen, sillä halusimme kartoittaa Oulun seudulla hankkeeseen osallistuneiden lasten ja perheiden kokemuksia harrastuksen löytymisestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa kuvataan todellista elämää, ja siinä nähdään, että todellisuus on moninainen. Laadullisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä löytää tai paljastaa tosiasioita, eikä niinkään todentaa jo olemassa olevia (tosi)asioita. Laadullisen tutkimuksen menetelmien avulla on mahdollista tarkastella aineistoa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Haastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen menetelmä, jossa tutkittavan oma ääni pääsee kuuluviin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 160-164, 204-206.)

4.3 Aineiston keruu

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat kaikki Oulun seudulla Valtti-hankkeeseen valitut perheet ja lapset. Hankkeeseen hakeneet lapset jaoteltiin heidän liikuntaharrastuksen tarpeen mukaan. Ensimmäisessä vaiheessa valittiin lapset, joilla ei ollut säännöllistä liikuntaharrastusta ja joilla oli erityinen sosiaalinen peruste ohjelmaan pääsemiseksi, kuten perheeseen liittyvät tekijät, terveydelliset syyt ja motivaatio. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry määritteli valintaperusteet ja järjesti lasten valinnan hankkeeseen hakeneiden joukosta. Pääsimme haastattelemaan kahdeksaa perhettä ja yhdeksää lasta. Lisäksi yksi vanhempi kertoi kokemuksistaan Valtti-hankkeesta vapaamuotoisesti sähköpostitse. Hänen mukaan lapsi ei enää muistanut heidän kohdallaan lyhyeksi jäänyttä liikuntakokeilua. Haastattelemana jääneillä perheillä ei ollut aikaa haastattelulle tai he eivät vastanneet yhteydenottoihin.

Hankkeen aikana toimimme Oulun seudulla Valttikoordinaattoreina. Saimme rekrytoitua Valtteja mukaan ohjelmaan Oulun ammattikorkeakoulusta. Opiskelijoita oli yhteensä 12, he olivat fysioterapian ja sosiaali-alan tutkinto-ohjelmista. Lapsia Oulusta ja lähikunnista mukaan haki yhteensä 29, joten heistä valittiin valintaperusteiden mukaan liikuntaharrastusta eniten tarvitsevat. Valitsemiseen vaikutti myös lasten asuinpaikan etäisyys Oulusta. Valtit pystyivät toimimaan noin 30 kilometrin säteellä Oulusta. Tätä kauempana asuvat perheet jäivät valitettavasti ilman Valttia. Perheitä hankkeeseen osallistui 12 kappaletta ja lapsia 14 eli kahdelle Valtille tuli ohjattavaksi sisarukset.

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun, sillä ihminen on oman subjektiivisen kokemuksensa asiantuntija (Hirsjärvi ym. 2013, 204-206). Haastattelu on ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, sillä siinä ollaan suorassa vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Sen suurena etuna on se, että siinä voidaan säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen mukaan. Tutkijan on mahdollista syventää saatavia tietoja esimerkiksi pyytämällä perusteluja ja esittämällä lisäkysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 2013, 204-206.) Valitsimme haastattelun kyselyn sijasta, sillä halusimme keskustella lasten ja perheiden kanssa tekijöistä, jotka edistävät tai estävät erityislapsen liikunnan harrastamista. Halusimme varmistaa haastattelulla, että lapset tulevat kuulluiksi. Haastattelu tarjosi meille myös mahdollisuuden esittää tarkentavia kysymyksiä.

Tutkimuksemme taustalla on oletus, että erityislapsi osaa itse kertoa omista kokemuksistaan ikänsä tai kognition mukaisella tavalla. Olimme varautuneet siihen, että joillain lapsilla voi olla kommunikoinnin vaikeuksia. Tällaisten lasten kanssa kommunikoitaessa olisi hyvä käyttää rakenteeltaan selkeää ja yksinkertaista kieltä. Puheen rinnalla olisi hyvä käyttää kuvia tai tukiviittomia. Lisäksi kommunikoinnin tukena voivat olla erilaiset kommunikaatiolaitteet. Vanhemmat voivat myös auttaa lasta kommunikoinnissa. (Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus Tikoteekki 2007, viitattu 6.9.2016). Käytimme kaikissa haastatteluissa kysymysten tukena Valtti-parin ottamia kuvia harrastuskokeiluista. Vanhemmat toimivat tulkkeina, kun haastattelimme lapsia, joilla oli kommunikoinnin vaikeuksia.

Haastattelut pidettiin joulutammikuussa 2016/2017. Haastattelimme lapset ja vanhemmat yhdessä ryhmähaastatteluna perheiden kotona. Päädyimme ryhmähaastatteluun, sillä haastattelutilanteessa pienet lapset ovat usein arkoja ja ujoja. On todettu, että heidän mielipiteensä saaminen on luontevampaa, kun vanhemmat ovat paikalla. Osoitimme osan kysymyksistä suoraan lapsille ja osan vanhemmille. Tällä tavoin halusimme varmistaa, että lapsen ääni pääsee kuuluviin. Pyrimme varmistamaan, että kaikki tulivat tasapuolisesti kuulluiksi. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 63.)

Valitsimme haastattelutavaksi teemahaastattelun, sillä se soveltuu hyvin kokemuksen tutkimiseen ja kuvailemiseen. Teemahaastattelu etenee ilman ennalta määrättyä tiukkaa etenemisreittiä. Teemahaastattelussa pyritään huomioimaan ihmisen tulkinta ja heidän painoarvonsa asioille. Teemahaastattelussa vapaalle puheelle annetaan tilaa, mutta ennalta määrätty teemat pyritään keskustelemaan kattavasti. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47 - 48). Teemahaastattelun ominaispiirteitä ovat, että kaikki haastateltavat ovat kokeneet tietyn tilanteen ja tutkija on ennalta selvittänyt tutkittavan ilmiön oletettavasti tärkeitä osia, joiden pohjalta hän kehittää haastattelurungon (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47).

Teemahaastattelua suunniteltaessa tärkeimpiä tehtäviä ovat haastatteluteemojen suunnittelu. Tutkittavat ilmiöt ja niitä kuvaavat peruskäsitteet hahmottuvat perehdyttäessä aiheesta julkaistuun tutkimus- ja teorian tietoon. Haastattelurunkoa laadittaessa tehdään teema-alueuuttelo. Teema-alueet ovat yksityiskohtaisempia kuin tutkimusongelmat, ne ovat pelkistettyjä, iskusanamaisia luetteloita. Ne ovat alueita, joihin haastattelukysymykset kohdistuvat. Haastattelutilanteessa teema-alueet ohjaavat haastattelua ja niitä tarkennetaan kysymyksillä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 66.)

Haastattelumme teema-alueita ovat yksilö- ja ympäristötekijät, jotka vaikuttavat liikuntaharrastuksen löytymiseen. Kysymykset on muodostettu näiden teema-alueiden pohjalta. Pohjana kysymysten laatimiselle olivat aiheesta aiemmin tehdyt tutkimukset ja ICF-luokitus sekä omat ennakkoajatuksemme. Teemahaastattelurunko löytyy liitteestä 1.

Esitestasimme haastattelurungon vertaisarvioijallamme ja hänen lapsellaan. Esitestauksessa jouduimme muokkaamaan haastattelurungon kysymyksiä tilanteeseen sopivaksi, sillä kyseinen lapsi ei ollut osallistunut Valtti-hankkeeseen. Saimme kuitenkin poimittua teemojen mukaisia tekijöitä, jotka vaikuttivat harrastuksen löytymiseen, ja päädyimme käyttämään haastattelurunkoa lähes sellaisenaan.

4.4 Aineiston analysointi

Haastattelut nauhoitettiin ja kirjoitettiin puhtaaksi eli litteroitiin haastattelujen päätteeksi. Litteroimme haastattelusta teema-alueita käsittelevät asiat. Aineisto analysoitiin käyttäen teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Teoriaohjaavassa analyysissä analyysiyksilöt valitaan aineistosta, mutta aikaisempi tieto ohjaa analyysia. Teoriaohjaavassa analyysissä päättely usein tapahtuu abduktiivisesti eli ajatellaan, että teorianmuodostus onnistuu, kun havaintojen tekoon liittyy jokin johtoajatus. (Tuomi & Sarajarvi 2009. 95-100.) Kuljetimme analysointivaiheessa mukana ICF-viitekehystä eli jakoa yksilö- ja ympäristötekijöihin.

Aloitimme analysoinnin poimimalla aineistosta tutkimustehtävien mukaisia asioita ja pelkistimme niitä ilmaisevat lauseet yksittäisiksi ilmaisuiksi. Samasta ilmiöstä kertovat ilmaukset ryhmiteltiin yhteen alaluokiksi. Tämän jälkeen yhdistimme alaluokkia yläluokiksi, jotka nimettiin ICF:n mukaisesti yksilö- ja ympäristötekijöihin. Aineiston analyysi siis eteni aluksi aineistolähtöisesti, mutta lopputuloksessa on nähtävissä ICF-viitekehysten ohjaama jako yksilö- ja ympäristötekijöihin. (Tuomi & Sarajarvi 2009. 101-103.) Aineiston analyysiprosessi on nähtävissä taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston analyysistä

Sitaatti	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
"Niin sitä 9 vuotiaitten vauhtia, niin mä pääsen sitä vauhtia"	Pärjää ryhmän mukana	Lapsen käsitys/odotus omasta osaamisesta	Edistävä yksilötekijä
"Ja sekin on mun mielestä mennyt paremmaksi koko ajan"	Kehittyminen		Edistävä yksilötekijä
"Liikaa semmosia lapsia, jotka kilpailee"	Kilpailuhenkisyys	Ryhmän/lajin sopivuus	Estävä ympäristötekijä
"Lapsi on kilpailuhenkinen, mutta sellainen kilpailu ei häntä silti napannu. Tuossa iässäkin musta tuntuu, että lapsi sie tykkäsit siitä treenaamisesta eniten"	Sopivan tasoisten ryhmä		Estävä ympäristötekijä
"Siinä oli kaksi ryhmää. Siinä oli yksi pienempi ja sit oltiin silleen, että oisko se aluksi helpompi mulle"			Edistävä ympäristötekijä

5 TULOKSET

Valtti-parit täyttivät liikuntakokeiluista päiväkirjaa, jonka runko oli kaikille samanlainen. Päiväkirjassa tarkasteltiin liikuntakokeilujen tavoitteita ja lopussa tavoitteiden täyttymistä. Näiden päiväkirjojen ja haastattelujemme pohjalta saimme selville, että 14 lapsesta/nuoresta kahdeksan löysi liikuntaharrastuksen. Osa lapsista/nuorista löysi useamman kuin yhden harrastuksen ja lisäksi perheet saivat vinkkejä yhteisiin liikunnallisiin harrastuksiin.

Seuraavaksi käsittelemme haastattelujen tuloksia jakamalla niistä esiin nousseet tekijät yksilö- ja ympäristötekijöihin. Olemme pyrkineet tuomaan tuloksissa esille erityisesti lasten kokemuksia liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavista tekijöistä.

5.1 Liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavat yksilötekijät

Liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavia yksilötekijöitä ovat tuloksien mukaan motivaatio, lapsen käsitys omasta osaamisesta, luonteenpiirteet, lapsen erityispiirteet ja aiemmat kokemukset. Yksilötekijät on jaoteltu edistäviin ja estäviin yksilötekijöihin.

Liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavista yksilötekijöistä **motivaatio** nousi useimmissa haastatteluissa esille. Harrastuksen löytymistä edisti lapsen motivaatio. Lapsia motivoi liikunnan harrastamiseen kavereiden kanssa oleminen, oppiminen, hyvä meininki ja harrastuksesta jäävä hyvä mieli. Eräs lapsi koki pyörätuolitanssiharrastuksen niin mukavaksi, että suositteli sitä koulukaverilleen.

Muutamassa haastattelussa nousi esille myös motivaation puute, joka voi olla harrastuksen löytymisen esteenä. Motivaatiota heikensivät liian vaikea laji ja harrastuksen pakonomaisuus. Vanhempi kertoi, että lapsella menee liikunnan harrastamisesta ilo, jos siinä pakotetaan liikaa. Harrastus ei saisi viedä liikaa aikaa, vaan pitäisi olla aikaa levolle ja leikille. Vanhempi koki, että harrastuksessa vaaditaan liian paljon ajallista panostusta lajiin. Lapsen motivaatiota heikensi se, että harrastus koettiin ärsyttäväksi tai tylsäksi. Eräs lapsi halusi lopettaa sählyharrastuksen, koska siellä oltiin liian tosissaan ja hauskuus puuttui.

Lapsen oma **käsitys osaamisestaan** nousi esille haastatteluissa. Liikuntaharrastuksen löytämistä edistää, jos lapsella itsellä on tunne, että pärjää ryhmän mukana ja saa onnistumisen kokemuksia. Eräs lapsi kertoi kärrynpyörien harjoittelusta voimisteluryhmässä: *"Ja sekin on mun mielestä mennyt paremmaksi koko ajan."* Eräs lapsi kertoi, kuinka hän on oppinut lentopallossa saamaan pallon paremmin kiinni ja heittämään korkeammalle.

Liikuntaharrastuksen löytymisen esteenä voi olla lapsen käsitys siitä, että kyseinen laji tai ryhmä on itselle liian vaikea. Eräs lapsi totesi tanssikokeilun jälkeen tanssin olevan vaikeaa hänelle. Kyssyttäessä syytä lapsi kertoi: *"No ku minä tein virheitä vaan koko ajan"*. Lapsi ei halunnut kokeilun jälkeen jatkaa tanssia. Eräs vanhempi kertoi, että lapsi hermostuu, jos hän ei heti onnistu liikuntasuorituksessa. Iän mukana lapsen odotukset omasta osaamisesta kasvavat vähän liian suuriksi ja pettymyksiä tulee. Tämä johtaa siihen, että lapsi ei halua harrastaa.

Lapsen **luonteenpiirteet** nousivat esille haastatteluista. Haastattelun pohjalta näyttää siltä, että kokeilunhalu ja innostuneisuus helpottavat harrastuksen löytymistä. Eräskin lapsi kommentoi liikuntakokeiluihin lähtemistä seuraavasti: *"Mä aina ootin sitä uutta lajia, että mä saan testata. Heti panin vaatteet päälle"*. Liikuntaharrastuksen löytymisen esteenä voi olla lapsen laiskahko luonne. Vanhempi kertoo, että lapsi kuitenkin liikkuu, kun tekeminen on hauskaa ja kiinnostavaa. Liikkumisen tulee tapahtua jonkin toiminnan varjolla. Eräs vanhempi koki, että lapsen itsesuojeluvaiston puute on vaikeuttanut mm. lasketteluharrastusta.

Vanhempien kertoman mukaan lapsen **erityispiirteet** voivat vaikuttaa liikuntaharrastuksen löytymiseen. Kaikille lapsille ohjattu liikunta ei soveltunut, koska ohjeiden ymmärtämisessä on vaikeuksia. Oman vuoron odottaminen ryhmässä voi olla myös haasteellista. Nämä lapset hyötyisivät vanhempien mukaan vapaasta liikkumisesta kuten mäenlaskusta. Vanhempi kertoo lapsen toimintakyvystä näin: *"Ku ei ymmärrä puhetta, niin pitäis ihan kädestä pitäen viedä sitten. -- kun ei ymmärrä mitä tehdään niin sitä alkaa ärsyttään -- että, ois sama porukka ja ne lähtis vapaasti vaan ja ne saisivat tehdä puistossa mitä haluavat nii sitten ois mukavaa"*. Lapsen pienikokoisuus on tuottanut vaikeuksia sopivan liikuntaryhmän löytymiselle. Vanhempien mukaan lajin valintaan ovat vaikuttaneet myös lapsen fyysiset rajoitteet. Apuvälineillä voidaan kompensoida fyysisiä rajoitteita, mutta ne eivät aina poista ongelmaa.

Haastattelussa lapsilta kysyttiin, olivatko he aiemmin kokeilleet kyseisiä liikuntalajeja. Monet kertoivat kokeilleensa lajia koulussa tai sporttiskerhossa. Kuitenkaan kukaan ei nostanut esille, että **aiempi kokemus** olisi vaikuttanut liikuntaharrastuksen löytymiseen. Lapsilta kysyttiin mitä ajatuksia heillä oli ennen harrastuskokeiluja. Osalla jännitti ja suuri osa sanoi, ettei oikein tiennyt miltä tuntui. Lapset eivät tuoneet esille, että nämä tuntemukset olisivat vaikuttaneet harrastuksen löytymiseen.

Vanhemmat toivat esille, millaisia kokemuksia heillä oli aikaisemmista liikuntakokeiluista. Eräs vanhempi oli pettynyt erääseen liikuntaleiriin, jota markkinoitiin soveltavana liikuntana. Siellä oli vähän soveltavan liikunnan lapsia ja hänelle jäi tunne, että lapsi jäi siellä jalkoihin. Vanhempi kertoi huomanneensa, että lapselle tuli tunne, että ei osaa mitään. Toisella vanhemmalla oli hyvä kokemus koripallosta toiselta paikkakunnalta. Kyseessä oli erityislusten koripalloryhmä, jossa oli kaikenikäisiä lapsia. Lapsella oli siellä todella hauskaa. Tästä kokemuksesta innostuneena lapsi oli kokeillut koripalloa myös Oulussa, mutta siitä jäi huono kokemus. Vanhempi kertoi, että ohjaajilla ei ollut tarvittavaa osaamista ja lapsen mielestä se oli liian kilpailuhenkistä.

5.2 Liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavat ympäristötekijät

Liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavia ympäristötekijöitä ovat erityislusten arki, vanhempien aktiivisuus, matkat harrastuspaikalle, aikuinen tuki, apuvälineet ja terapiat. Lisäksi ryhmän sopivuus ja toiminta, ohjaajien riittävyys, ryhmä ja kaverit, kilpailuhenkisyys, osaava ohjaaja ja soveltavan liikunnan tarjonta sekä vanhempien tunne lapsen pärjäämisestä vaikuttavat liikuntaharrastuksen löytymiseen. Ympäristötekijät on jaoteltu edistäviin ja estäviin ympäristötekijöihin.

Erityislusten arki on vanhempien mukaan haasteellista. Koulumatkat erityiskouluihin on usein pitkiä. Lapset kulkevat matkat usein taksilla. Matka voi kestää kauankin, kun taksi kiertää viemässä lapsia kotiin koulupäivän jälkeen. Eräs äiti kertoo matkojen haasteellisuudesta näin: *”Se kurvailee se auto ties mistä. Se oli vähän ennen puolta viittä kotona niin koitappa siinä, sitten keretä johonkin viideltä alkavaan harrastukseen.”*

Useat vanhemmat kertoivat, että koulupäivä on usein erityislapselle raskas ja läksyt pitää myös jaksaa tehdä illalla. Lasten koulupäivät ovat pitkiä. Eräs vanhempi pohti harrastusten ja arjen yhteensovittamisen haasteita: *”Että vähän haastetta siinä, miten ehtii läksyt tehdä, kun lapsi on iltapäiväkerhossakin. Viiteen mennessä ollaan vasta yleensä kotona. Koulunkäynnin osalta mietityttää, että jos ne läksyt jääkin harrastuksen jälkeen tehtäväksi. On jo sitten vähän raskasta.”*

Vanhemmat olivat huolissaan lasten jaksamisesta ja vapaa-ajan riittävydestä. Liikuntaharrastuksen esteenä voi olla myös muut samaan aikaan toteutuvat harrastukset. Viikonloppu ajankohtana sopi usealle perheelle paremmin kuin arki-illat. Vanhemmat olivat huomanneet, että viikonloppuna on vähemmän harrastustarjontaa kuin viikolla. Eräs vanhempi koki, että lapsi toivoisi viikonloppulle omaa ohjelmaa, sillä sisaruksilla on silloin harrastuksia.

Lapsen liikuntaharrastuksen löytymistä edistää **vanhempien aktiivisuus** tarjota erilaisia liikuntakokemuksia ja harrastaa yhdessä lapsen kanssa. Ulkoilu ja liikunta yhdessä perheen kanssa ei vanhemman kokemuksen mukaan ole raskasta, kun näkee, että lapsi nauttii siitä. Eräs vanhempi kertoi kannustavansa lastansa hyötyliikuntaan esimerkiksi kävellen kaupassa käynnin varjolla.

Harrastuksen löytymistä edistää se, että liikuntaharrastus on korkealla vanhempien tärkeysjärjestyksessä. Eräs vanhempi kuvasi harrastamisen tärkeyttä: *”Kyllähän näihin mennään lapset edellä. Sillä tavalla, millä muut sopii niihin. Ne on prioriteeteissa tosi korkealla. Iso este sais olla ettei lähtetäs. Niihin mennään vaikka pää kainalossa.”*

Koettiin, että lyhyt **matka harrastuspaikalle** edistää harrastamista. On etu, jos lapsi voi kulkea harrastusmatkan jalan tai pyörällä. Pitkä matka harrastuspaikalle voi lisätä lapsen tunnetta, että harrastus kestää liian kauan. Vanhemmat eivät kokeneet kulkemista harrastuspaikalle esteenä vaan olivat valmiita kuljettamaan lasta harrastuksiin autolla. Toiset perheet taas toivoivat avustajilta tukea lasten kuljettamiseen harrastuksiin. Yhdessä perheessä harrastuksiin pääseminen oli kiinni taksimatkojen riittävydestä.

Vanhemmat kokivat, että **aikuinen tuki** (valtti/ avustaja) harrastuksissa on hyvä ja tärkeä asia. Heidän mukaansa lapsella on helpompi lähteä harrastuksiin, kun aikuinen tuo turvaa. Lasten on helpompi luottaa omiin kykyihinsä, kun mukana on kaveri, joka kannustaa.

Monet vanhemmat kertoivat Valtti-hankkeen tuoneen apua harrastuksen löytymiseen. He kokivat, että itse olisi ollut vaikeampi keksiä, mitä lapsi voisi harrastaa ja missä. Valtti teki tämän heidän puolestaan. Eräs vanhempi kertoo asiasta näin: *"Joo, varmaan mietittäis täällä vielä edelleen että mille alettais."*

Monet vanhemmat nostivat esille avustajan tärkeyden. Usein erityislapset eivät pysty harrastamaan yksin mukana ryhmässä vaan tarvitsevat avustajan apua ja tukea harrastuksissa. Aikuisen pitää olla luotettava, jotta vanhemmat voivat turvallisesti luottaa lapsen hänen mukaansa. Eräs vanhempi kertoi avustajan etsimisestä näin: *"Avustajia on vaikea ehtiä. Sanottiin että ota yhteyttä kouluhin. Mulla on se kova kynnyks ottaa ketään, että luottaa."* Ilman vanhempia harrastaminen on tärkeää lapsen itsenäistymisen kannalta. Aikuinen harrastuskaveri lisää turvaa ja uskallusta lähteä. Eräs vanhempi kuvasi lapsen itsenäistymistarvetta näin: *"Lapsi on jo iso tyttö, niin haluaa jo vähän irti."*

Perheiden haastatteluista nousi esille, että **apuvälineillä** on merkitystä sopivan liikuntaharrastuksen löytymisessä. Esimerkiksi sijoiltaan meneviä niveliä tukemassa harrastuksissa täytyy pitää tarkoitukseen sopivia tukia. Lapsi kertoo tukien käytöstä harrastuksessa: *"Aina mulla on ne tuet siinä ja silloin ne ei oo menny kertaakaan sijoiltaan."* Pyörätuolia käyttävä lapsi pääsi uimahallin pesutiloissa liikkumaan suihkutuolilla.

Pyörätuolilla liikkuminen koettiin haasteena joissakin harrastuksissa. Lapsi kertoi pyörätuolilla liikkumisesta frisbeegolfkentällä näin: *"Kyllä siellä sai vähän kelattua ite. Jossain kohdin oli vähän vaikeata."* Joihinkin liikuntatiloihin pääseminen on pyörätuolilla haasteellista. Erään pyörätuolia käyttävä lapsen kommentti kysymykseen, mikä harrastamisessa oli vaikeaa: *"No se sinne meneminen ku siellä on tosi ahdas se ovi, siitä on vähän vaikea, mut kyllä me päästään."* **Terapiat** lisäsivät lasten fyysistä aktiivisuutta ja joitakin terapioita miellettiin myös harrastuksiksi. Esimerkiksi ratsastus oli erälle lapselle sekä harrastus että terapiaa.

Valtti-perheiden haastatteluista nousi esille, että **ryhmän sopivuudella ja toiminnalla** on suuri merkitys harrastamisessa. Liikuntaharrastuksen löytymistä edistää lapselle sopivan tasoisen ryhmän löytyminen. Lapselle sopiva ryhmä löytyi esimerkiksi nuorempien lasten ryhmästä. Lapsi kertoi voimisteluryhmän valinnasta seuraavasti: *"Siinä oli kaksi ryhmää. Siinä oli yksi pienempi ja sit oltiin silleen oisko se aluksi helpompi mulle."*

Vanhemmat kokivat, että pieni ryhmä on hyvä asia, eräs lapsi mielsi ryhmänsä kuitenkin jopa liian pieneksi. Ryhmän kokoa tärkeämpänä pidettiin **ohjaajien riittävyttä**. Ryhmän sopivuutta ja ohjaajan taitoa ottaa erityislapsen tarpeet huomioon pidettiin itse lajivalintaa tärkeämpänä. Yksi vanhemmista koki edistävänä tekijänä, että ryhmässä pääsee kokeilemaan eri lajeja. Joillekin lapsille sopisi valvottu liikuntatila, jossa saisi touhuta vapaasti. Toisaalta osa lapsista koki, että olisi kaivannut ohjatumpaa harjoittelua ja aktiivista toimintaa. Lapsen kokemus sählyharjoituksista: *"Eikä siellä ees harjoitella yhtään. On vaan semmosta, että siellä on kaikki pallot siellä areenalla. Voidaan vaikka läpäistä maaleja tai jotakin, että ei oo mitään kunnan peliä."* Ryhmä koettiin tärkeäksi liikunnan harrastamiselle. Ryhmä tuo liikuntaan jännitystä ja porukassa innostuu helpommin. Eräs lapsi kertoi asiasta näin: *"Jos olis semmonen isompi porukka niin siinä ois vähän semmosta jännitystä, jos kahdestaan pelaa niin siinä ei oo mitään järkeä."*

"No ehkä se kavereitten kanssa oleminen siellä", tämä oli erään lapsen vastaus, kun kysyttiin, mikä on parasta harrastuksessa. **Ryhmä ja kaverit** koettiin merkityksellisiksi liikuntaharrastuksen löytämisessä. Monet lapsista kertoivat, että kavereiden saaminen on yksi tärkeä syy harrastaa liikuntaa. Eräs vanhemmista kertoi, että liikuntaharrastukset ovat tärkeä väylä kavereiden solmimiselle, sillä usein erityiskoulut sijaitsevat kaukana ja luokkakaverit asuvat laajalla alueella. Näin koulukavereita on vaikea tavata vapaa-ajalla. Yksi lapsi koki kavereiden saamisen tärkeimmäksi syyksi lähteä harrastuksiin. Ryhmästä olisi hyvä löytyä harrastuskaveri, jotta harrastaminen on mielekästä. Näin kertoi yksi vanhempi: *"Pitäs ensin löytää yksikään kaveri jostakin, niin sen jälkeen pystyis keskittymään sitten muuhun. Nyt on niin kova se kaverin tarve."*

Liikuntaharrastuksen löytämistä rajoitti, se, ettei ryhmässä saanut olla mukana lapsen avustaja. On tärkeää, että vanhemmilla on tunne, että **lapsi pärjää ryhmän mukana**. Joko yksin tai avustajan kanssa. Yksi vastannut äiti kertoi keskustelleensa lapsen pärjäämisestä ryhmän mukana ohjaajan kanssa ja yksi vanhempi kertoi seuranneensa harjoituksia yleisöstä, jossa pystyi itse havainnoimaan lapsen pärjäämistä.

"Liikaa semmoisia lapsia, jotka kilpailee", näin kertoi eräs lapsi salibandystä. **Kilpailuhenkisyys** koettiin liikuntaharrastuksen löytämistä estävänä tekijänä joissain harrasteryhmissä. Joukkuelajeissa voi tulla liikaa vauhtia ja rajuja kontaktitilanteita. Eräs lapsi oli kokenut lannistavana, että joukkueessa oli ollut liian vaikeat vastustajat.

Tavallisissa ryhmissä harrastaneet erityislapset kokivat varsinkin monet joukkuelajit liian kilpailuhenkisinä. Mentiin liikaa laji edellä, harrastamisesta tuli liian totista, jonka seurauksena harrastaminen ei ollut enää hauskaa. Vanhemmat toivoivat, että lajitaitoja harjoiteltaisiin hauskuuden kautta ja, että ryhmässä olisi vapaata toimintaa ja leikkimistä. Koettiin, että itse liikkuminen on tärkeintä. Vanhemmat toivoivat harrastuksiin enemmän rinnakkaista toimintaa, mikä vähentäisi lasten kilpailua ryhmässä. Eräs vanhempi kertoi lapsestaan näin: *”Lapsi on kilpailuhenkinen mutta sellainen kilpailu ei häntä silti napannu. Tuossa iässäkin musta tuntuu, että lapsi tykkäisi siitä treenaamisesta eniten. Selvästi huomaa, että tärkeintä on että saa vaan touhuta.”*

Liikuntaharrastuksen löytymistä edistää **osaava ohjaaja**. Useat vanhemmat pitivät tärkeänä, että ohjaaja osaa ottaa huomioon erityislasten vahvuudet ja rajoitteet sekä kannustaa lapsia mukaan toimintaan. Yksilöllinen ohjaaminen koettiin myös tärkeänä. Eräs lapsi kertoi tanssiohjaajastaan näin: *”Se on totta hyvä opettaja ja se silleen näyttää, miten tanssitaan. Kun me avustajan kanssa tanssitaan kahdestaan, se antaa muillekin ohjeita, miten tanssitaan.”* Yhden vanhemman mielestä on tärkeää, että vanhemmat avoimesti kertovat ohjaajille lapsensa erityistarpeista, jotta harrastaminen onnistuu ja ongelmatilanteissa osataan toimia.

Liikuntaharrastuksen löytymisen esteenä voi olla ohjaaja, jolla ei ole tarvittavaa osaamista erityislasten tarpeista. Yksi vanhempi kertoi koripallo-ohjaajasta seuraavasti: *”Ei niin ku mitään semmosta osaamista. Siinä ne niin ku pelas. Varmaan hän osas sen pelin säännöt, mutta hän ei mitenkään lapsia yrittänyt saada siihen.”* Ohjaajien puute koettiin haasteena harrasteryhmissä. Apuohjaajiksi yritetään värvätä vanhempia ja pidempään lajia harrastaneita nuoria.

Vanhemmat kokivat **soveltavan liikunnan tarjonnan** rajallisena ja perheillä on kynnys lähteä normaaliryhmiin. Muutama vanhempi toivoi, että urheiluseurat panostaisivat siihen, että erityislapset voisivat tulla mukaan ja heidät osattaisiin huomioida tavallisissa ryhmissä. Eräs vanhempi mietti, että erityisryhmistä saa helpommin kavereita ja onnistumisen kokemuksia, mutta tavallisissa ryhmissä olisi enemmän haastetta lapselle. Erään vanhemman kokemuksen mukaan soveltavaa liikuntaa ei ole tarjolla juurikaan lapsille vaan suuriosa ryhmistä on tarkoitettu teini-ikästä ylöspäin. Esimerkiksi yksi lapsi olisi halunnut harrastaa sulkapalloa, mutta Oulun seudulla ei ollut tarjolla soveltavan liikunnan ryhmää lapsille.

Varsinkin uintiryhmiin pääseminen koettiin haasteellisena Oulun seudulla. Useampi vanhempi kertoo uintiryhmiin pääsyn vaikeudesta: *"Koska se uinti on taas semmonen, josta lapsi tykkää. Mut se oli ikävää, että ne on niin täynnä ne ryhmät."* Tavallisiinkin uintiryhmiin pääseminen oli vaikeaa: *"Tavallisia uimakouluja kateltiin ja haettiin koko se aika ku asuttiin, mutta ei päässy."* Eräs perhe, joka oli saanut paikan erityisuintiryhmästä totesi näin: *"Uinnista me ei luovuta, kun me on sinne paikka saatu."*

6 POHDINTA

Tutkimuksemme tarkoituksena selvittää harrastuksen löytymistä ja siihen vaikuttavia yksilö- ja ympäristötekijöitä Oulun seudulla erityislasten ja heidän perheidensä kokemana. Tavoitteenamme on nostaa esiin syitä, jotka edistivät erityislasten liikunnan harrastamista tai olivat sen esteenä. Oppimistavoitteenamme oli tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa kohderyhmämme kokemuksista. Tavoitteenamme oli syventää omaa ammatillista osaamistamme erityislasten kanssa toimimisesta, ja kehittää omaa osaamista liikunta- ja toimintakyvyn edistämiseksi. Halusimme oppia työskentelemään projektimuotoisesti ja syventää oppimistamme tutkimustyöstä. Tutkimuksemme on laadullinen tutkimus, joka toteutettiin teemahaastatteluna.

Oulun seudulla Valtti-hankkeeseen osallistuneesta 14 lapsesta/nuoresta kahdeksan löysi liikuntaharrastuksen. Liikuntaharrastuksen löytymistä edistäviä yksilötekijöitä olivat lapsen motivaatio ja positiivinen käsitys omasta osaamisesta. Lisäksi tietyt lapsen luonteenpiirteet kuten kokeilunhalu ja innostuneisuus helpottavat harrastuksen löytymistä. Yksi liikuntaharrastuksen löytämistä estävistä yksilötekijöistä oli motivaation puute, johon syynä olivat liian vaikea laji ja harrastuksen pakonomaisuus. Esteenä olivat myös lapsen negatiiviset käsitykset omasta osaamisestaan. Tietyt lapsen erityispiirteet kuten ymmärtämisen ongelmat ja fyysinen pienikokoisuus vaikeuttivat sopivan harrastuksen löytymistä.

Liikuntaharrastuksen löytymistä edistäviä ympäristötekijöitä olivat vanhempien aktiivisuus tarjota erilaisia liikuntakokemuksia ja vanhempien positiivinen asenne liikunnan harrastamista kohtaan. Liikunnan harrastamista edisti lyhyt matka harrastuspaikalle tai vanhempien aktiivinen kuljettaminen. Liikuntaharrastuksen löytymistä edistäviä ympäristötekijöitä olivat avustajat ja apuvälineet. Sopivan tasoinen ryhmä, osaava ohjaaja sekä kaverit edistivät liikunnan harrastamista. Estäviä ympäristötekijöitä olivat erityisperheiden haastava arki, avustajan puute, epäsopeva ryhmä ja ryhmän kilpailuhenkinen toiminta sekä osaavan ohjaajan ja kavereiden puute. Harrastuksen löytymisen esteeksi koettiin myös soveltavan liikunnan rajallinen tarjonta.

6.1 Johtopäätöksiä tutkimustuloksista

Bloemen ym. (2014, viitattu 14.8.2016) mukaan erityislasten liikunnan harrastamista estäviä tekijöitä ovat ohjaajien tietämättömyys soveltavan liikunnan järjestämisestä, pitkät jonotusajat ryhmiin ja liian suuret ryhmät. Shieldsin ja Synnotin tutkimuksessa (2016, viitattu 4.9.2016) kävi myös ilmi, että ohjaajilla on saattanut olla pelkoja ottaa erityislapsia mukaan toimintaan. Tutkimuksestamme nousi esille samansuuntaisia asioita. Soveltavan liikunnan tarjonta koettiin rajalliseksi Oulun seudulla ja toisaalta kaivattaisiin mahdollisuutta mennä mukaan tavallisiin ryhmiin. Vanhemmat kokivat, että erityislapsilla on kynnys lähteä tavallisiin ryhmiin. He toivoivat urheiluseuroilta panostusta, jotta erityislapset voisivat mennä mukaan tavallisiin ryhmiin. Tavallisissa ryhmissä harrastaminen vaatii ohjaajalta osaamista huomioida erityislapsen tarpeita. Tutkimuksessamme nousi vahvasti esille osaavien ohjaajien tarve. Erityislapset tarvitsevat ylimääräistä tukea ja kannustusta, jotta he voivat tasavertaisesti osallistua ryhmän toimintaan.

Oulun seudulla on pitkät jonot erityisuintiryhmiin. Tutkimuksessamme kävi ilmi, että lasten erityisryhmille olisi lisätarvetta. Toisaalta jos erityislasten kynnystä mennä tavallisiin ryhmiin saataisiin madallettua, olisi heille näin enemmän tarjontaa ja harrastusvaihtoehtoja. Seurojen kannattaakin panostaa ohjaajien koulutukseen, jotta he saavat tietoa erityislasten tarpeista. Bloemen ym. tutkimuksessa (2014, viitattu 14.8.2016) kävi ilmi, että liian suuret ryhmät ovat erityislasten liikunnan harrastamisen esteenä. Meidän tutkimuksessamme nousi esiin ohjaajien riittävä määrä. Monet vanhemmat toivat esille, että ryhmän sopiva taso ja erityislapsen tarpeet huomioiva ohjaaja ovat lajivalintaa tärkeämpiä asioita. Erityislasten tarpeiden huomioiminen vie ohjaajalta aikaa. Ryhmässä, jossa on mukana erityislapsia, tarvitaan enemmän osaavia ohjaajia.

Ryhmiin kilpailuhenkisyys koettiin liikuntaharrastuksen löytymistä estävänä tekijänä, sillä se vei hauskuuden harrastamiselta. Shieldsin ja Synnotin tutkimuksessa (2016, viitattu 4.9.2016) tuli esille, että kilpailu lisää erityislasten turhautumisen ja huonommuuden tunteita, kun he vertaavat taitojaan muihin. Kaikille avoimille harrasteryhmille, jossa olisi mahdollisimman vähän kilpailua olisi kysyntää. Ryhmän sisällä toteutuva rinnakkainen toiminta vähentää kilpailua ja antaa monipuolisia liikuntakokemuksia kaikille.

Saaren ja Määttäsen (2015, viitattu 4.9.2016) mukaan lapsen aktiivinen ja iloinen luonne sekä oma halu liikkua ovat liikkumista edistäviä tekijöitä. Samanlaisia tuloksia olivat saaneet myös Shields ja Synnot omassa tutkimuksessaan (2016, viitattu 4.9.2016). Tutkimuksessamme havaitsimme, kuinka suuri merkitys ystävien saamisella ja sosiaalisella kanssakäymisellä on liikunnan harrastamisessa. Erityislapsset ovat usein eristettyinä omiin ryhmiinsä niin koulussa kuin harrastuksissa. Liikunnan parista on mahdollista löytää lähialueen ikätovereita. Inklusioajattelun mukaisesti tarvittaisiin lisää kontakteja erityislasten ja vammattomien ikätovereidenvälillä, jolloin vammattomat lapset tottuisivat paremmin erityisyyteen. Uskomme, että näin vähenisi myös Bloemen ym. tutkimuksessa (2014, viitattu 14.8.2016) raportoitu erityislasten liikunnan harrastamista estävä kiusaaminen ja hyväksymättömyys.

Erityislapsi voi tarvita aikuisen tukea, jotta harrastaminen olisi mahdollista. Avustajien saaminen ja se, että avustajat voivat osallistua lapsen rinnalla ryhmiin edistäisi liikunnan harrastamista. Vapaa-aajan avustajan saaminen on usein monivaiheinen prosessi ja vanhemmilla on haasteita löytää sopiva avustaja. Vanhemmat toisaalta tarvitsisivat tukea edistääkseen erityislapsen harrastamista, sillä erityisperheiden arki on usein haastavaa. Haasteena harrastamiselle ovat koulutyön ja harrastuksen yhdistäminen sekä perheiden aikataulut sekä lasten jaksaminen. Valtti-hanke koettiin hyödyllisenä harrastuksen löytymisessä. Vanhempien mielestä oli hyvä, että joku ulkopuolinen esitteli harrastusmahdollisuuksia ja järjesti harrastuskokeilut. Valtti-hanke on hyvä alkusysäys sopivan liikuntaharrastuksen löytymiselle. Harrastuksen jatkaminen on kuitenkin perheen vastuulla.

Shieldsin ja Synnotin (2016, viitattu 4.9.2016) mukaan vanhempien liikunnallinen aktiivisuus edistää myös erityislasten liikkumista. Tutkimuksessamme saimme samansuuntaisia tuloksia. Erityislapsen liikunnan harrastamista edistää vanhempien myönteinen suhtautuminen liikuntaan ja yhdessä liikkuminen. Perheen yhteinen liikkuminen lisää erityislasten/nuorten fyysistä aktiivisuutta, mutta ei välttämättä korvaa ikätovereidenvälillä liikkumista. On tärkeää, että lapset saavat kokea kuuluvansa johonkin ryhmään. Harrastuksissa opetellaan itsenäistymistä ja vanhemmista irtautumista, mikä on tärkeää myös erityislapsille.

Fysioterapeutilla on osaamista soveltaa liikuntaa ja edistää lasten toimintakykyä sekä osallisuutta. Fysioterapeutin tehtävänä on tukea lasten motoristen taitojen kehittymistä, jotta toimintarajoitteet eivät olisi osallistumisen esteenä. Fysioterapeutti arvioi apuvälineiden tarvetta ja ohjaa niiden käyttöä. Apuvälineillä voidaan kompensoida toimintarajoitteita, jolloin osallistuminen mahdollistuu. Fysioterapeutin tehtävä on tukea ja neuvoa vanhempia terveellisiin elämäntapoihin, joihin kuuluu myös liikunnallinen aktiivisuus. Fysioterapeutin tehtävänä on ohjata asiakkaitaan vapaa-ajan harrastusten pariin ja hän voi myös antaa ohjausta ja neuvontaa vapaa-ajan liikuntaa järjestävälle taholle. Fysioterapeutin osaamista voitaisiin hyödyntää enemmän soveltavan liikunnan järjestämisessä ja ohjaajien kouluttamisessa. Erityislasten liikunnan harrastamisen tukemisessa on tärkeää vanhempien, koulun, terapeuttien, tukipalveluiden ja vapaa-ajan liikunnan ohjaajien välinen yhteistyö. Erityislasten sujuva arki mahdollistaa liikunnan harrastamisen.

Valtti-hankkeen aikana ja tutkimusta tehdessämme saimme iloksemme huomata, että moni lapsi/nuori löysi liikuntaharrastuksen pienellä tuella. Haastattelemamme lapset/nuoret olivat pääosin innoissaan kokeiluista ja korostivat liikunnan positiivisia vaikutuksia muun muassa kavereiden saamiseen ja uuden oppimiseen. Moni oli päässyt ylittämään itsensä liikunnan parissa ja saaneet onnistumisen kokemuksia. Jatkossa tulisi innolla kehittää soveltavaa liikuntaa ja tehdä inklusioajattelua tutuksi urheiluseuroissa. Panostamalla ohjaajien koulutukseen ja yhteiskunnan tukitoimilla erityislapsen pystyisivät harrastamaan tavallisten ryhmien mukana. Näin myös urheiluseurat saisivat lisää jäseniä.

6.2 Laatu, luotettavuus ja eettisyys

Tieteellinen tutkimus voi olla luotettavaa ja eettisesti hyväksyttävää kun tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkimuksessa tulisi noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkimuksessa tulisi soveltaa tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimuksessa tulee huomioida tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta tuloksia julkaistaessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, viitattu 19.4.2017.)

Tutkijoiden on kunnioitettava muiden tutkijoiden tekemää työtä ja viitattava heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla heidän saavutuksiaan kunnioittaen. Tutkimuksen aineisto tulee tallentaa tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. Lisäksi työn tekijöiden on hankittava tarvittavat tutkimusluvut. Ennen tutkimuksen aloittamista on määriteltävä kaikkien osapuolten oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineiston säilyttämistä ja käyttöoikeuksia koskevat kysymykset. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, viitattu 19.4.2017.)

Olemme työskennelleet edellä mainittujen käytäntöjen mukaisesti. Olemme laatineet opinnäytetyönprosessin alussa suunnitelman, jossa olemme määritelleet kaikkien osapuolten oikeudet ja velvollisuudet. Olemme tehneet tutkimuslupa-anomuksen ennen tutkimuksen käynnistymistä. Tutkimuslupa-anomuksen allekirjoittivat niin työn tekijät, ohjaavat opettajat kuin yhteistyötaho.

Olemme perehtyneet laadullista tutkimusta koskevaan kirjallisuuteen luotettavien lähteiden avulla ja suunnitelleet sen pohjalta tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankinta- ja analyysimenetelmiä. Olemme viitanneet aiempiin tutkimuksiin ja julkaisuihin opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti.

Haastattelun laadukkuutta lisää etukäteen laadittu hyvä haastattelurunko. Laadun kannalta on tärkeää, että haastattelijat ovat sisäistäneet ja ymmärtäneet haastattelurungon samalla tavalla. Haastattelun laatua parantaa se, että haastattelu litteroidaan niin pian kuin mahdollista. Haastattelujen luotettavuus riippuu pitkälti siitä, että laadusta on pidetty tarkasti huolta haastattelujen tekemisen kaikissa vaiheissa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 184-185.)

Olemme käyneet tiivistä vuoropuhelua haastattelun teema-alueista ja hyödyntäneet aikaisempaa tutkimustietoa kysymysten laatimisessa. Olemme laatineet huolellisesti näistä teema-alueista haastattelurungon ja esitessanne sen. Haastatteluissa käytimme päähaastattelijaa, joka esitti haastattelurungon mukaiset kysymykset. Apuhaastattelijan tehtävänä oli kysyä tarkentavia kysymyksiä. Tällä tavalla halusimme varmistaa, että haastattelutilanteessa on selvä työnjako. Litterointi tehtiin mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen.

Olemme pyrkineet parantamaan tutkimusten tulosten luotettavuutta lukemalla aineistoa yhdessä useaan otteeseen. Sekä haastattelut että aineiston analyysi toteutettiin yhdessä. Tutkimuksen validiutta voidaan tarkentaa triangulaation avulla. Triangulaatioita on neljää eri tyyppiä, joista käytimme tutkijatriangulaatiota. Tutkijatriangulaatio tarkoittaa, että tutkimuksen tekemiseen osallistuu useampi tutkija aineistonkerääjänä ja erityisesti tulosten analyysoijina ja tulkitsijoina. (Hirsjärvi ym. 2013, 233.) Olemme huolellisesti poimineet aineistosta tutkimuskysymysten kannalta olennaisia asioita. Olemme havainnollistaneet aineistosta esiin nousseita ilmauksia taulukoimalla (liite 3), jolloin aineiston käsittely on ollut helpompaa. Lisäksi näin olemme edistäneet tutkimuksemme läpinäkyvyyttä.

Ihmistieteitä koskevien tutkimusten eettisiin periaatteisiin kuuluvat tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuoja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014, viitattu 16.4.2017). Olemme ottaneet nämä eettiset periaatteet tutkimuksesamme huomioon, sillä tutkimuksen kohderyhmänä olivat Oulun seudulla Valtti-hankkeeseen osallistuneet erityislapset/nuoret ja heidän perheensä.

Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen pitää sisällään tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuuden. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja perustua riittävään tietoon. Tutkittava voi antaa suostumuksensa suullisesti tai kirjallisesti. Lisäksi voidaan katsoa tutkittavan ilmaisseen suostumuksensa tutkimukseen käyttäytymisellään esimerkiksi myöntymällä haastattelupyyntöön. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014, viitattu 16.4.2017.)

Valtti-hankkeeseen osallistuneilta perheiltä kysyttiin halukkuutta osallistua haastatteluun sähköpostiin. Perheet olivat antaneet VAU:lle tutkimus- ja haastatteluluvat osallistuessaan Valtti-hankkeeseen ja me olemme toimineet yhteistyössä VAU:n kanssa näitä lupia käyttäen. Haastatteluun osallistuminen oli kaikille vapaaehtoista. Keräsimme kaikilta tutkimukseen osallistuneilta perheiltä kirjalliset suostumukset haastatteluun. Haastattelulupa on luettavissa liitteessä 2. Siinä on kuvattu tutkimuksen aihe, aineistonkeruumenetelmä, aineiston hävittämistä ja käsittelyä koskevat asiat. Siinä kysyttiin haastatteluluvan lisäksi lupaa käyttää Valtti-parin ottamia kuvia Valtti-hankkeen jatkomainnassa ja Oulun ammattikorkeakoulun lasten fysioterapian opetusmateriaaleissa. Kuvien käyttö ei ollut edellytys haastattelun toteuttamiselle.

Tutkittavalla on oikeus keskeyttää tutkimus missä vaiheessa tahansa, mutta se ei tarkoita, etteikö hänen siihen mennessä antamaansa panosta voitaisi enää käyttää tutkimuksessa hyväksi (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014, viitattu 16.4.2017). Valtti-hankkeeseen osallistuneista 12 perheestä ja 14 lapsesta, 8 perhettä ja 9 lasta osallistuivat haastatteluun. Lisäksi yksi vanhempi kertoi perheensä Valtti-kokemuksista vapaamuotoisesti sähköpostitse.

Suomen perustuslain 6 §:n 3 momentin mukaan lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä ja heillä tulee olla mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavalla tavalla. Toisaalta huoltajilla on lapsenhuoltolain (361/1983) 4.1 §:n mukaan oikeus päättää lapsen henkilökohtaisista asioista. Kun on kyse lapsen itsemääräämisoikeudesta tutkimustilanteessa, näiden periaatteiden yhteensovittaminen on haastavaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014, viitattu 16.4.2017.) Tutkimustamme varten kysyimme lupaa lasten vanhemmilta, sillä haastattelujen kohderyhmänä oli koko perhe. Lisäksi oletimme, että vanhemmat olivat keskustelleet lastensa kanssa niin Valtti-hankkeeseen kuin haastatteluihinkin osallistumisesta.

Itsemääräämisoikeuksien kunnioittamiseen kuuluu tutkittavien riittävä informointi tutkimuksesta. Tutkittavien on saatava tietoa tutkimuksen aiheesta ja siitä, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa ja paljonko aikaa se vaatii. Lisäksi heitä on informoitava aineiston käyttötarkoituksesta, säilytyksestä ja jatkokäytöstä. Tutkittavien tulee saada selville tutkijoiden yhteystiedot ja heillä tulee olla mahdollisuus kysyä lisäkysymyksiä tutkimukseen liittyen. Tutkittavia on informoitava tutkimuksen vapaaehtoisuudesta ja keskeyttämisen mahdollisuudesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014, viitattu 16.4.2017.) Perheille lähettämässämme sähköpostissa ja haastatteluluvassa on kerrottu edellä mainitut asiat. Olemme informoineet tutkittavia, että aineistoa käytetään vain tutkimustarkoitukseen ja sitä käsitellään luottamuksellisesti.

Tutkimuksen eettisiin periaatteisiin kuuluu vahingoittamisen välttäminen. Henkisten haittojen välttämiseksi tutkittavia on kohdeltava arvostavasti ja tutkimusjulkaisussa on käytettävä tutkittavia kunnioittavaa kirjoittamistapaa. Taloudellisten ja sosiaalisten haittojen välttämiseksi on tärkeää noudattaa yksityisyyttä ja tietosuojaa koskevia eettisiä periaatteita. Luottamuksellisten tietojen käsittelyssä ja säilyttämisessä tulee noudattaa huolellisuutta ja tarkkuutta. Lisäksi tutkijoiden tulee noudattaa vaitiolovelvollisuutta koskien tutkittavien yksityisiä tietoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014, viitattu 16.4.2017.) Olemme huomioineet nämä periaatteet niin haastattelujen toteuttamisessa kuin raportin kirjoittamisessa. Olemme salassapitovelvollisia kaikesta Valtti-hankkeeseen ja opinnäytetyöhömmme liittyvistä materiaaleista, jotka sisältävät yksityisiä tietoja. Jo litterointivaiheessa jätimme aineistosta pois perheitä koskevat yksityiset tiedot kuten lasten ja vanhempien nimet. Myöhemmissä aineiston analyysivaiheissa ei ole tunnistettavissa kenen ilmaisuista ja kommentteista on kyse. Olemme pyrkineet siihen, että kaikissa julkisissa aineistoissa lapset ja perheet pysyvät tunnistamattomina.

Suomen perustuslakiin kuuluu oikeus yksityisyyden suojaan. Yksityisyyden suoja on myös tärkeä tutkimuseettinen periaate. Tutkimusaineistojen keruun, käsittelyn ja julkaisemisen kannalta tärkein yksityisyyden suojan osa-alue on tietosuojaa. Yksityisyyden suoja koskevien tutkimuseettisten periaatteiden pyrkimyksenä on sovittaa yhteen luottamuksellisuuden ja tieteen avoimuuden periaate. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014, viitattu 16.4.2017.)

Henkilötiedoilla tarkoitetaan "kaikenlaisia luonnollista henkilöä taikka hänen ominaisuuksiaan tai elinolosuhteitaan kuvaavia merkintöjä, jotka voidaan tunnistaa häntä tai hänen perhettään tai hänen kanssaan yhteisessä taloudessa eläviä koskeviksi" (Henkilötietolaki 523/1999 3 §). Henkilötietolain mukaan henkilötietojen käsittely on sallittua tutkittavan suostumuksella. Tunnistetietoja ei kuitenkaan tule kerätä ja säilyttää tarpeettomasti. Kun aineisto on analysoitavissa ilman suoria tunnistetta, ei niiden säilyttämiselle ole enää tutkimuksellisia perusteita. Tunnisteellinen aineisto tulee suojata asianmukaisella tavalla. Tutkimusaineistoja ei saa käyttää ja luovuttaa muihin tutkimustarkoituksiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014, 16.4.2017.) Olemme hävittäneet tunnisteteelliset aineistot kuten nauhoitteet heti kun aineisto on muutettu tunnistettomaan muotoon. Paperiset haastatteluluvat, jotka sisältävät vanhempien allekirjoitukset olemme säilyttäneet erillään tutkimusaineistosta.

6.3 Opinnäytetyöprosessi

Keväällä 2016 Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry kävi Oulun ammattikorkeakoululla esittelemässä Valtti-hanketta ja rekrytoimassa mukaan Valttikoordinaattoreita ja Valtteja. Lähdimme hankkeeseen mukaan Valttikoordinaattoreiksi ja sitä kautta saimme myös toimeksiannon opinnäytetyöllemme. VAU toivoi tutkimuksia hankkeen alussa, aikana ja lopussa. VAU:lta tuli toive tutkia erityislasten liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavia tekijöitä Oulun seudulla liikuntakokeilujen jälkeen.

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi keväällä ja kesällä 2016, jolloin aloimme perehtyä aiheeseen. Etsimme tutkittua tietoa erityislasten liikunnan harrastamisesta, soveltavasta liikunnasta ja fysioterapeutin roolista erityislapsen liikunnan harrastamisen edistäjänä. Syys-lokakuussa teimme opinnäytetyön suunnitelman ja kirjoitimme tietoperustaa. Teimme työnjakoa lähdekirjallisuuden suhteen, mutta pääosan kirjoitustyöstä teimme yhdessä. Meillä oli vaikeuksia löytää opinnäytetyöhömme sopivaa erityislapsen määritelmää, joka kattaisi hankkeeseen osallistuneiden lasten/nuorten monimuotoisen erityisyyden. Päädyimme käyttämään Perusopetuslain mukaista erityislapsen määritelmää, sillä hanketta oli markkinoitu ensisijaisesti erityiskouluille. Halusimme opinnäytetyösämme käyttää samaa käsitteistöä kuin Valtti-hankkeessa. Aiheesta ei ollut saatavilla paljon tutkimustietoa, mutta löytämämme tutkimukset olivat tuoreita ja luotettavista lähteistä. Esittelimme tutkimussuunnitelmaamme Valtti-hankkeen päätösseminaarissa Helsingissä marraskuussa 2016. Saimme siellä kehitysideoita tutkimuksemme toteuttamiseen.

Haastattelut toteutettiin harrastuskokeilujen päätyttyä joulutammikuussa 2016/2017. Teimme haastattelut yhdessä ja kumpikin sai toimia vuorollaan päähaastattelijana. Haastatteluissa lasten mielipiteiden saaminen oli haastavaa, tarkentavia kysymyksiä tarvittiin paljon. Osa lapsista jännitti haastattelutilannetta, mikä näkyi vähäpuheisuutena. Opimme haastattelutilanteista paljon erityislasten kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta. Kehityimme haastattelijoina haastattelujen edetessä. Litteroimme haastatteluja yhdessä ja vuorotellen.

Ensimmäisissä haastatteluissa kokemattomuutemme haastattelijana näkyi siinä, että tiedostamatta johdattelimme kysymysten asettelussa positiiviseen suuntaan. Huomasimme tämän litteroidesamme ensimmäisiä haastatteluja. Pyrimme kiinnittämään tähän huomiota myöhemmissä haastatteluissa vähentämällä johdattelua ja antamalla aikaa vastaukselle. Haastattelun tukena käytimme Valtti-parien ottamia kuvia, jotka osoittautuivat ensiarvoisen tärkeiksi liikuntakokeilujen mieleen palauttamisessa.

Lapset vastasivat kysymyksiin pääosin lyhyesti ja joidenkin lasten kohdalla oli vaikeuksia saada vastausta kysymykseen kommunikaatiovaikeuksien vuoksi. Huomasimme, että osa kysymyksistä oli lapsille vaikeita ja he tarvitsivat vanhemman apua vastaamiseen. Suurin osa aineistosta tulikin vanhemmilta. Vanhemmat nostivat esille pääosin ympäristötekijöitä, joten niitä on käsitelty tuloksissa laajemmin kuin yksilötekijöitä. Lasten vastauksissa korostuivat yksilötekijät kuten motivaatio ja käsitys omasta osaamisesta sekä ympäristötekijöistä kaverit.

Haastattelut olisi ollut hyvä aloittaa heti harrastuskokeilujen päätyttyä. Silloin lapsilla olisi ollut kokemukset ja muistot paremmin mielessä. Lapset, jotka haastateltiin vasta tammikuussa, toivat esille, että kokeiluja oli vaikea muistella. Vuodenvaihde haastatteluajankohtana oli haasteellinen pyhien vuoksi. Joululoma katkaisi haastattelut kolmeksi viikoksi.

Aineiston analysointi tehtiin helmi-maaliskuussa 2017. Tulokset ja pohdinta kirjoitettiin huhti-toukuussa 2017. Aineiston analysointiin meni odotettua enemmän aikaa, sillä litteroitu aineisto oli suuri ja sen lukeminen vei aikaa. Aineiston ryhmittely oli haastavaa ja päädyimme tekemään sitä aina yhdessä, jolloin pystyimme pohtimaan ratkaisuja. Tulokset ja pohdinnan työstimme myös yhdessä asioista keskustellen.

Olemme pysyneet hyvin suunnitelman mukaisessa aikataulussa. Yhteistyö on sujunut hyvin. Olemme löytäneet aikaa yhdessä tekemiselle harjoitteluista ja muista opinnoista huolimatta. Kumpikin on huolehtinut omasta osuudestaan, silloin kuin töitä on jaettu. Olemme saavuttaneet oppimistavoitteemme. Olemme syventäneet ammatillista osaamistamme erityislasten kanssa toimimisesta ja tutkimustyön tekemisestä. Olemme saaneet myös kokemusta työskentelystä osana valtakunnallista projektia.

Jatkossa olisi hyödyllistä tutkia keinoja, joilla soveltavan liikunnan tarjontaa voitaisiin lisätä urheiluseuroissa. Olisi hyvä kartoittaa millaisia tukitoimia urheiluseurat tarvitsisivat, jotta he voisivat ottaa erityisliikkuja mukaan ryhmiinsä. Lisäksi voitaisiin tutkia, millaista ohjaajaosaamista näissä ryhmissä tarvittaisiin. Näin voitaisiin suunnitella koulutuksia valmentajille ja seuratoimijoille. Olisi mielenkiintoista tutkia, millaisia tuloksia saataisiin seurojen ja fysioterapeutin yhteistyöllä erityislasten liikunnan harrastamisen edistämässä.

Haluamme kiittää Valtti-hankkeeseen osallistuneita lapsia ja heidän perheitään opinnäytetyömme hyväksi antamastanne ajasta. Suuret kiitokset joustavasta ja antoisasta yhteistyöstä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:lle. Lisäksi kiitämme työme ohjaajia heidän korvaamattomasta avustaan opinnäytetyömme aikana.

LÄHTEET

Alaranta, H. 2008. Vammaisuus ja liikunta. P. Rissanen, T. Kallanranta, A. Suikkanen (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim.

Bloemen, M. A., Backx, F. J. G., Takken, T., Wittink, H., Benner, J., Mollema, J. & De Broot, F. 2014. Factors associated with physical activity in children and adolescents with a physical disability: a systematic review. Wiley Online Library. Viitattu 14.8.2016, <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/dmcn.12624/full>

Henkilötietolaki 22.4.1999/523

Hinckson, E. A. & Curtis, A. 2013. Measuring physical activity in children and youth living with intellectual disabilities: a systematic review, Research in Developmental Disabilities. Sciencedirect. Viitattu 15.8.2016, <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0891422212001898>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu teemahaastattelun teoria ja käytäntö, Helsinki, Painopaikka Yliopistopaino

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.-17. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy

Invalidiliiton Esteettömyystiedon keskus 2016. Viitattu 4.9.2016, <http://www.esteeton.fi/portal/fi/esteettomyys/>

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Viitattu 14.8.2016, http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 7.4.2017, <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75405>

Oulun ammattikorkeakoulu 2017. Osaamisprofiili, Fysioterapian tutkinto-ohjelma. Viitattu 6.5.2017, <http://www.oamk.fi/opinto-opas/koulutusohjelmat/?koulutus=ftk2017s&lk=s2017&alasivu=osaa-miskuvaus>

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Rintala, P., Gröönroos, L., Välimaa, R., Tynjälä, J. & Kokkonen, M. 2013. Yleisopetuksessa olevien pitkäaikaissairaiden ja vammaisten suomalaisnuorten vapaa-ajan liikuntasyyt. Liikunta & Tiede. 50 1/13, 60-66.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012, Soveltava liikunta, Helsinki, Liikuntatie-teellinen seura

Rintala, P., Koivumäki, K. & Pyykkönen, T. 2015. Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia Soveltavan liikunnan kehittämissuosituksset vuosille 2016–2021. Ylöjärvi, Katajamäki Print&Media.

Rimmer, J. H. & Marques, A. C. 2012. Physical activity for people with disabilities. The Lancet. Viitattu 15.8.2016, <http://www.sciencedirect.com.ezp.oamk.fi:2048/science/article/pii/S0140673612610289?np=y&npKey=ae338550f954748f441cde95fd00b9411262685ffbdb5251d7a22ac76703adff>

Rimmer, J. H., Rowland, J. L. & Yamaki, K. 2007. Obesity and Secondary Conditions in Adolescents with Disabilities: Addressing the Needs of an Underserved Population. ScienceDirect. Viitattu 15.8.2016. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X07001966>

Saari, A. 2011. Vammaiset lapset eivät osallistu yleisiin liikuntakerhoihin. Fysioterapia. 58. 6/11, 23.

Saari, A. & Määttänen, M. 2015. Vammaisuus ja liikunta. J. Arokoski, M. Mikkelsen, T. Pohjolainen & E. Viikari-Juntura (toim.) Fysiatría. Kustannus Oy Duodecim.

Shields, N. & Synnot, A. 2016. Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. Viitattu 4.9.2016,

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4717582/>

Sipari, S. 2008. Kuntouttava arki lapsen tueksi Kasvatuksen ja kuntoutuksen yhteistoiminnan rakentuminen asiantuntijoiden keskusteluissa. Viitattu 11.4.2017,

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18788/9789513933258.pdf>

Suomen Fysioterapeutit 2014. Fysioterapia ammattina. Viitattu 6.5.2017, <http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/fysioterapia-ammattina>

Suomen Fysioterapeutit 2016. Fysioterapeutin ydinosaaminen. Viitattu 30.5.2017,

<http://www.suomenfysioterapeutit.fi/ydinosaaminen/FysioterapeutinYdinosaaminen.pdf>

Suomen Kuntaliitto, Suomen Fysioterapeutit & FYSI ry. Fysioterapianimikkeistö 2007. Viitattu 15.9.2016

https://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahU-KEwjf1sGM1ZfTAhWIKJoKHUoGAN8QFgqeMAA&url=https%3A%2F%2Fwww.suomenfysioterapeutit.fi%2Findex.php%2Fmateriaalisalkku%2Fhyvae-fysioterapiakaeytaentoe%2Fdokumentointi%2F82-fysioterapianimikkeisto%2Ffile&usq=AFQjCNHpkB7i_IA2Mbh11e6ly6G1_j8ztw&cad=rja

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2016. Valtti-ohjelma auttaa lapsia ja nuoria löytämään harrastuksen. Viitattu 15.8.2016, <http://www.vammaisurheilu.fi/ajankohtaista/valtti>

Talvitie, U., Karppi, S. & Mansikkamäki, T. 2006, Fysioterapia, Helsinki, Edita Prima Oy

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016. ICF-luokitus. Viitattu 26.8.2016 ja 6.9.2016, <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus Tikoteekki 2007. Opas kommunikoinnin mahdollisuuksiin. Viitattu 6.9.2016, www.papunet.net/yleis/esitteet

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

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. Viitattu 16.4.2017, <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieiss%C3%A4/eettiset-periaatteet>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 19.4.2017, http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Valkonen, K. 2016. Fysioterapia. Vernerinet Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Viitattu 15.9.2016, <http://verneri.net/yleis/fysioterapia>

Zimmer, R. 2011, Psykomotoriikan käsikirja, Keuruu, Otavan Kirjapaino Oy

Haastattelurunko

Lapsille:

1. Harrastuskokeilut (katsellaan kuvia harrastuskokeiluista)

Mitä lajeja kävitte kokeilemassa yhdessä Valtin kanssa? (Käytetään oman Valtin nimeä)

Kerrotko kuvista?

Mitä teette tässä?

Mistä lajista pidit/ mistä et pitänyt? Miksi? (hymynaamapalaute)

Miten valitsit kokeiltavat lajit?

Itse/ Yhdessä Valtin kanssa/ yhdessä vanhempien kanssa/ jonkun muun kanssa?

2. Motivaatio

Miksi lähdit mukaan harrastuskokeiluihin?

Millä mielellä lähdit harrastuksiin? Jännittikö / olitko innoissasi?

Oletko jatkanut harrastustasi? mitä? miksi? miksi ei?

3. Aiemmat kokemukset

Osasitko ennakkoon kuvitella millaista harrastuksessa olisi? mitä kuvittelit? millaista se olikin?

Olitko aiemmin kokeillut Valtin kanssa valitsemianne lajeja?

4. Liikuntatila

Miten pääsit liikkumaan apuvälineelläsi liikuntatiloissa/ harrastuspaikassa?

(WC, pukuhuone, harrastustila) kysytään, jos on käytössä liikkumisen apuvälineitä

5. Ohjaaja

Mitä pidit ohjaajasta?

Miten ohjaaja otti sinut huomioon?

(Auttaminen, esittelemine...)

6. Muut ryhmäläiset

Millaisia muut ryhmäläiset olivat?

Mitä pidit muista ryhmäläisistä?

Pääsitkö tutustumaan muihin ryhmäläisiin?

7. Itseluottamus

Millaisia harjoitukset mielestäsi olivat? helppoja/vaikeita/sopivia

Miten pärjäsit ryhmän mukana?

8. Käsitys omasta osaamisesta

Mitä uutta opit harrastuskokeiluissa?

Mikä oli vaikeaa?

Mikä oli helppoa?

9. Vanhempien tuki

Mitä mieltä vanhemmat ovat uudesta harrastuksestasi? (Jos löytyi)

Kysytään ensin lapselta ja sitten vanhemmilta.

Vanhemmille:

10. Ryhmän kokoontumisaika

Miten ryhmän kokoontumisaika sopii viikkoaikatauluun?

11. Matka harrastuspaikalle

Kuinka pitkä matka harrastuspaikalle on, ja miten koet sen?

Vaikeuttaako matka lapsen harrastamista?

12. Harrastuskokeilut

Mitä mieltä olette harrastuskokeiluista?

Löysikö lapsenne kokeiluista uuden harrastuksen?

Jos uusi harrastus löytyi

Aiotteko jatkaa harrastusta? Jos ei niin miksi?

HAASTATTELULUPA

17.11.2016

Hyvät Valttiin osallistuneet perheet!

Olemme Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapian tutkinto-ohjelman opiskelijoita ja teemme opinnäytetyötämme Valtti-hankkeeseen liittyen. Opinnäytetyömme aiheena on liikuntaharrastuksen löytymiseen vaikuttavat tekijät Valtti-hankkeessa Oulun alueella. Haluaisimme kuulla kokemuksianne Valtti-hankkeeseen liittyen.

Pyydämme lupaa haastatella teitä vanhempia ja Valtti-hankkeeseen osallistunutta lastanne/lapsianne. Haastattelut nauhoitetaan ja niitä käytetään vain tutkimustarkoitukseen. Nauhoitukset hävitetään aineiston käsittelyn jälkeen. Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti. Yksittäisiä vastaajia ei tulla tunnistamaan opinnäytetyöstä.

- o Annamme luvan haastattelulle
- o Lapsemme kuvia saa käyttää Valtti-hankkeen mainonnassa ja esittelyssä
- o Lapsemme kuvia saa käyttää Oulun ammattikorkeakoulun lasten fysioterapian opetusmateriaaleissa

Päivämäärä

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Ronja Ronkainen
Fysioterapiaopiskelija
puh. nro.
s-posti

Marjo Vesala
Fysioterapiaopiskelija

Pirjo Orell
Ohjaava opettaja
Oulun ammattikorkeakoulu

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Vanhempien tunne, että lapsi pärjää	Vanhempien käsitys lapsen pärjäämisestä	Ympäristötekijät +
Tunne, että jää jalkoihin		-
Kynnys lähteä normaaliryhmiin		-
Kynnys lähteä harrastuksiin (kun erityistarpeita)		-
Pärjää ryhmän mukana	Lapsen käsitys/odotus omasta osaamisesta	Yksilötekijät +
Tunne, että oli helppoa		+
Kehittyminen		+
Omat odotukset kasvavat liian suureksi		-
Ei kestä hyvin epäonnistumista		-
Tunne että pitäisi onnistua yhdellä kertaa ja helposti		-
Koululiikunnasta tuttua	Aiemmat kokemukset	Yksilötekijät +
Tuttu paikka		+
Aiemmat harrastukset		+
Sporttiskerhossa kokeiltu		+/-
Haastava ryhmä		-
Tunne, että ei osaa		-
Mahtava kokemus erityisryhmästä, kaiken ikäisiä, hauskaa ja hiki valui		+
kaikki oli vierasta	Ajatukset ennen kokeiluja	Yksilötekijät +/-
kokeilu jännitti, vaikka tiesi paikan (paikkakunta)		+/-
Raju kontaktilaji	Ryhmän/lajin sopivuus	Ympäristötekijät -
Kilpailuhenkisyys		-
Tekeminen kilpailua tärkeämpää		+
Mennään liian lujaa kohti		-
Liian vaikeat vastustajat		-
Harrastus, jossa mennään laji edellä		-
Joukkuelaji		-/+
Pieni ryhmä +/-		-/+
Ei lastenryhmää		-
Sopivan tasoisten ryhmä		+

Taitojen harjoittelu hauskuuden kautta	Ryhmän toiminta	Ympäristötekijät +
Tekeminen ja liikkuminen tärkeää		+
Ei-aktiivinen harrastustoiminta		-
Vapaa leikkiminen		+
Vanhempi pääsee mukaan		+
Hyvä päästä kokeilemaan monia lajeja (ryhmässä)		+
Liian vapaa toiminta, ei ohjattua		-
Hauskanpito, ei vakavasti		+
Ei laji edellä		+
Kodinomainen tunnelma harrastuspaikassa		+
Avustaja ei saa olla mukana ryhmässä		-
Erilaiset tehtävät		+
Erilaiset tehtävät ja radat		+
Jumppasali + vapaata toimintaa		+
Kahdestaan pelaamisessa ei järkeä	Ryhmän merkitys	Ympäristötekijät -
Porukassa jännitystä		+
Kaverit		+
Porukassa innostuu		+
Perheessä kokeilu eri liikuntamuotoja	Perheen aktiivisuus ja asenteet	Ympäristötekijät +
Yhteistä tekemistä		+
Ei raskasta, kun näkee, että lapsi nauttii		+
Itsenäisyyttä tukevien taitojen harjoittelu		+
Ulkoilu ja liikunta perheen kesken		+
Harrastukseen menemisen mahdollistaminen (vanhemmat)		+
Lapsen harrastus perheen prioriteeteissa		+
Tiedon jakaminen ohjaajille		+
Autolla kuljettaminen		+
Vanhempien kannustus hyötyliikuntaan		+
Ryhmän vetäjä	Ohjaajat	Ympäristötekijät
Yksilöllinen ohjaus		+
Ohjaajien puute		-
Apuohjaajat (vanhemmat, pidempään harrastaneet)		
Iso ryhmä		-
Ohjaajilla ei osaamista		-

Ohjaaja osaa ottaa mukaan ja ymmärtää vahvuudet ja rajoitteet		+
Ohjaajan taidot lajin suhteen		+ jos on
Ohjeiden mukaan tekeminen haastavaa	Toimintakyky	Yksilötekijät -
Lapsi ei sovellu ryhmään, pitäisi olla yksilö		-
Lapsen pienikokoisuus tuonut haastetta sopivan ryhmän löytymiselle		-
Oman vuoron odottaminen ryhmässä hankalaa		-
Ymmärtämisen ongelmat		-
Laji ei sovellu lapselle fyysisen rajoitteen vuoksi		-
Liikunta parantaa unta ja ravintoa, etu kun haasteita riittävässä ravinnonsaannissa		+
Lyhyt matka harrastuspaikalle	Harrastusmatka	Ympäristötekijät +
Lapsella tunne, että harrastus kestää kauan		-
Aikuisen kaveri matkassa tsemppaamassa	Tuki	Ympäristötekijät +
Tarvitsee aikuisen tuen liikkumiseen		+/-
Taksimatkojen riittävyys		+/-
Avustustuntien riittävyys		+/-
Kokemusten jakaminen aikuisen kaverin kanssa		+
Tuttu mukana harrastukseen mentäessä		+
Ulkopuolinen apu harrastuksen löytymisessä		+
Avustaja apuna itsenäistymisessä (vanhemmista irtaantuminen)		+
Henkilökohtainen avustaja		+
Vaikea löytää avustajaa		-
Kynnys löytää avustaja johon luottaa		-
Vanhempien rajallinen aika ja jaksaminen	Erytislasten perheiden arki	Ympäristötekijät -
Erytiskoulut kaukana kotoa (pitkä kotimatka)		-

Erityislapsen arjen yhdistäminen harrastamiseen (taksimatkat, pitkät koulupäivät, jaksaminen. läksyt)		-
Erityisperheissä arjen pyörittäminen raskaampaa (ulkopuolinen tuki tärkeää)		-
Lapsen jaksaminen		-
Harrastuksen etsiminen vie aikaa		-
Vaikeus ehtiä harrastuksiin viikolla (kello 17)	Ryhmän ajankohta	Ympäristötekijät -
Harrastukseen hankala mennä (aikataulu), muuten hauska		-
Harrastuksen sopiminen perheen aikatauluihin		-/+
Viikonloppuna vähän toimintaa (erityislapselle)		-
Viikonloppu sopii parhaiten harrastamiseen		+
Muitakin kuin liikuntaharrastuksia, ovat tärkeitä	Muut harrastukset	Ympäristötekijät +/-
Harrastukset usein samoina viikonpäivinä		-
Lapsen osallisuus harrastuksen valinnassa	Harrastuksen valinta	
Vanhemmat valitsivat kokeiltavan harrastuksen		
Kavereiden kanssa oleminen	Motivaatio	Yksilötekijät +
Oppiminen parasta		+
Innostuneisuus		+
Kokeilunhalu		+
Ärsyttävää (lajista)		-
Lajin vaikeus		-
Pakonomaisuus, ilo lähtee		-
Lajin suosittelu kaverille		+
Lapsesta näkee, että tykkää		+
Hyvä meininki		+
Tylsää		-
Hyvä mieli jäi harrastuksesta		+
Tavallisten kaverisuhteiden saaminen harrastuksen kautta, koulukaverit kaukana	Kaverit	Ympäristötekijät +
Ryhmässä ei kaveria		-
Kaverin löytäminen tärkeintä harrastamisessa		+/-
Toive, että tavallisissa seuroissa huomioitaisiin enemmän	Seuratoiminta	Ympäristötekijät -

Harrastuksen kallis hinta		-
Seuroihin kiintiöt erityislapsille liikuntakokeiluja varten		-
Urheiluseuroilta toivotaan panostusta erityisryhmiin		-
Rajalliset erityisliikunnan mahdollisuudet	Soveltavan liikunnan tarjonta	Ympäristötekijät -
Yhtäläiset harrastusmahdollisuudet erityislapsille, tärkeää		+/-
Uimakoulut täynnä (myös tavalliset)		-
Erityisryhmistä saa tietoa, mutta harrastuksen järjestämisen haaste		+/-
Erityisliikunnan tarjontaa teiniästä ylöspäin		-
Rajalliset paikat erityisryhmissä (uinti!)		-
Normiryhmissä riittävästi haastetta, erityisryhmissä paremmin kavereita	Normiryhmien ja erityisryhmien ero	Ympäristötekijät +/-
Monenlaista erityisyyttä		+/-
Apuvälineet harrastuksen tukena	Apuvälineet	Ympäristötekijät +
Apuvälineellä liikkuminen harrastuksessa		+
Harrastuspaikassa ahdasta (tai vaikea kulkuinen maasto) liikkuu apuvälineellä mutta lapsella tunne, että pääsee kun saa apua.		+
Innostuu helposti	Lapsen luonne	Yksilötekijät +
Ei jännitä uusia ihmisiä		+
Rohkeus kokeilla		+
Laiska liikkumaan		-
Kun kiinnostavaa niin liikkuu huomaamatta		+
Nauttii hengästyttävästä liikunnasta ja hyvästä olostaan sen jälkeen		+
Itsesuojeluvaiston puute		-
Terapia myös harrastus	Terapia	Ympäristötekijät +
Koulussa terapian yhteydessä tulee liikuttua (uinti)		+