



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Maija Metso

OHJATUN LIIKUNNAN VAIKUTUKSET LASTEN SOSIAALISIIN TAITOIHIN

Rantaperkiön Iskun harrasteliikunnanohjaajien näkökulmasta

Sosiaali- ja terveysala
2019

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Maija Metso
Opinnäytetyön nimi	Ohjatun liikunnan vaikutukset lasten sosiaalisiin taitoihin
Vuosi	2019
Kieli	suomi
Sivumäärä	50 + 3 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

Opinnäytetyö on tehty Rantaperkiön Iskulle, joka on yli satavuotias urheiluseura Tampereella. Tutkija on itse urheillut lähes 20 vuotta kyseisessä urheiluseurassa, minkä vuoksi heräsi ajatus yhteistyöstä seuran kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten Rantaperkiön Iskun tarjoama ohjattu harrasteliikunta vaikuttaa leikki-ikäisten lasten sosiaalisiin taitoihin. Selvitys toteutettiin e-kyselylomakkeen avulla, joka lähetettiin kaikille Rantaperkiön Iskun leikki-ikäisten lasten ohjaajille, joita oli yhteensä 10 kappaletta. Ohjaajilla oli 1,5 viikkoa aikaa vastata kyselyyn ja tämän jälkeen tutkimuskysymysten analysointi aloitettiin. E-kyselylomakkeeseen vastasi lopulta yhteensä viisi ohjaajaa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee harrasteliikuntaa ja leikki-ikäisten lasten sosiaalisia taitoja. Tutkimustulokset vastaavat harrasteliikunnan vaikutukseen lasten sosiaalisissa taidoissa. Ohjaajat vastasivat muun muassa siihen, mitä heidän mielestään lapsen sosiaaliset taidot tarkoittavat, minkä verran heidän ohjaamansa liikunta vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin, sekä mitä lapset itse sekä lasten vanhemmat odottavat ohjatulta harrasteliikunnalta.

Tutkimustulokset ovat mielenkiintoiset, sillä niistä selvisi muun muassa ohjaajien ymmärrys sosiaalisten taitojen merkityksestä sekä se, kuinka hyvin Rantaperkiön Iskun ohjaajat ovat tietoisia siitä, millä tavalla he vaikuttavat lasten sosiaalisiin taitoihin ohjaamallaan toiminnalla.

ABSTRACT

Author	Maija Metso
Title	The Impact of Instructed Physical Exercise on Children's Social Skills
Year	2019
Language	Finnish
Pages	50 + 3 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

The client organization of this bachelor's thesis was Rantaperkiön Isku, which is an over 100-year-old sports club in Tampere. The author of this thesis has a personal connection to this club, which gave the idea of the possibility to do cooperation with the club.

The aim of this bachelor's thesis is to find out how children's sports hobby groups in Rantaperkiön Isku affect the preschoolers' social skills. The research has been carried out using an internet questionnaire which was sent to ten of the club's preschoolers' physical education instructors. The instructors had 1.5 week time to answer the questionnaire and the responses were analyzed after this. The number of respondents was five.

The theoretical framework of the study deals with physical education in sports hobby groups and its effect on preschoolers' social skills.

The research results are related to physical education in sports hobby groups and its effect on preschoolers' social skills. The physical education instructors answered for example a question on what they think the preschoolers' social skills mean and how much their instruction during the lessons affect the children's social skills. Furthermore, it was also asked what the expectations of the children or their parents are concerning the activities in the hobby sports groups.

The results of the research are interesting, and it became clear that the preschoolers' physical education instructors in Rantaperkiön Isku understand well the overall meaning of social skills, and that they also understand how they affect the preschoolers' social skills by their own instruction methods during the sports lessons.

Keywords Physical exercise, preschooler, social skills

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

KUVIOLUETTELO	6
LIITELUETTELO	7
1 JOHDANTO	8
2 LIIKUNTA, LEIKKI-IKÄ JA SOSIAALISET TAIDOT	10
2.1 Liikunta ja leikki-ikä	10
2.1.1 Harrasteliikunta	14
2.1.2 Harrasteliikunnan ohjaajat	15
2.2 Rantaperkiön Isku	16
2.2.1 Rantaperkiön Iskun toimintaperiaatteet	16
2.2.2 Liikuntaryhmän ohjaaminen	17
2.3 Sosiaaliset taidot	17
2.3.1 Sosiaalisuus	18
2.3.2 Sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen erot	20
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	21
3.1 Tarkoitus ja tavoitteet sekä tutkimusongelmat ja analysointi	22
3.2 Tutkimusote	23
3.3 Tutkimuskohde	23
3.4 Aineisto ja aineiston kerääminen	23
3.5 Tutkimustulosten luotettavuus ja eettisyys	24
4 TUTKIMUKSEN TULOKSET	26
4.1 Mitä tarkoittaa lapsen sosiaaliset taidot	26
4.2 Minkä verran ohjaamasi liikunta vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin .	28
4.3 Millä tavalla liikunta mahdollisesti vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin	
.....	30
4.4 Miten huomioit sosiaaliset taidot ohjatessasi liikuntaa.....	31
4.5 Mitä muita hyötyjä kuin sosiaalisia taitoja voidaan liikunnalla saavuttaa	
.....	34
4.6 Mitä lapset odottavat ohjatulta liikunnalta.....	36
4.7 Mitä vanhemmat odottavat ohjatulta liikunnalta	38

4.8 Miten kuvailisit ohjattua liikuntaa niille vanhemmille, jotka pohtivat tätä harrastusta heidän lapsilleen.....	40
5 JOHTOPÄÄTÖKSET	43
6 POHDINTA.....	45
LÄHTEET.....	47

LIITTEET

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Mitä mielestäsi tarkoittaa lapsen sosiaaliset taidot?.....	27
Kuvio 2. Minkä verran ohjaamasi liikunta vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin?.....	28
Kuvio 3. Millä tavalla liikunta mahdollisesti vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin?.....	30
Kuvio 4. Miten huomioit sosiaaliset taidot ohjatessasi liikuntaa lapsille?.....	32
Kuvio 5. Mitä muita hyötyjä kuin sosiaaliset taidot liikunnalla voi saavuttaa?....	34
Kuvio 6. Mitä lapset odottavat ohjatulta liikunnalta?.....	36
Kuvio 7. Mitä vanhemmat odottavat ohjatulta liikunnalta?.....	38
Kuvio 8. Miten kuvailisit ohjattua liikuntaa niille vanhemmille, jotka pohtivat tätä harrastusta lapsilleen?.....	41

LIITELUETTELO

LIITE 1. Saatekirje

LIITE 2. Tutkimuskysymykset

LIITE 3. E-kyselylomake

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on Rantaperkiön Iskun ohjatun harrasteliikunnan vaikutus leikki-ikäisten lasten sosiaalisiin taitoihin. Näkökulmana tässä opinnäytetyössä on harrasteliikunnan ohjaajien näkökulma, jota on selvitetty e-kyselylomakkeen avulla.

Ajatus tutkimuksesta syntyi mielenkiinnosta kahteen pääkohtaan, liikuntaan ja lasten sosiaalisiin taitoihin. Pitkän pohdinnan jälkeen yhteistyökumppaniksi valikoitui tuttu urheiluseura, Rantaperkiön Isku. Haluan hyödyntää jo 20-vuotista voimistelu-uraani ja sitä kautta tutkia liikunnan vaikutuksia lasten sosiaalisiin taitoihin.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten ohjattu harrasteliikunta vaikuttaa leikki-ikäisten lasten sosiaalisiin taitoihin. Tavoitteena oli saada mahdollisimman monipuolisia vastauksia harrasteliikunnanohjaajilta. Vastausten tulkitseminen ja niistä johtopäätösten tekeminen auttaa niin urheiluseuraa, jolle opinnäytetyö tehtiin, kuin asiasta kiinnostuneita ymmärtämään, että liikunnalla on monipuoliset hyödyt lapsen elämässä nyt ja tulevaisuudessa. Liikunnan vaikutusta sosiaalisiin taitoihin on tutkittu paljon, mutta tietyille urheiluseuralle ja harrasteliikuntaan rajattuna tutkimuksia ei ole aikaisemmin tehty.

Tutkimus toteutettiin, jotta saataisiin konkreettisia vastauksia siihen, millä tavoin ohjattu harrasteliikunta vaikuttaa leikki-ikäisten lasten sosiaalisiin taitoihin. Tutkimuksesta voidaan havainnoida, kuinka hyödyllistä liikunta on leikki-ikäisten eli 1-6 vuotiaiden lasten elämässä muutenkin kuin pelkästään fyysisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Tutkimus suoritettiin e-kyselylomakkeen avulla leikki-ikäisten lasten harrasteliikunnanohjaajille. Tutkimuksen tavoitteena ei ole saada yleistettävää tietoa koko Rantaperkiön Iskun harrasteliikunnan ohjaajien toiminnan vaikutuksista lasten sosiaalisiin taitoihin, sillä tutkimus toteutettiin ainoastaan harrasteliikunnan ohjaa-

jille. Seurassa on myös kilpatoimintaa, joilla on omat ohjaajat, minkä seurauksena yleistystä koko seuralle ei voi tehdä. Kyselyn vastaajiksi valittiin Rantaperkiön Iskun harrasteliikunnan ohjaajat, koska uskoin heidän osaavan vastata kyselyyn monipuolisesti ja ammatillisesti sekä perustella mielipiteensä ja näkökulmansa. Rantaperkiön Iskun ohjaajat ovat käyneet lukuisia koulutuksia liittyen lasten ja nuorten ohjaamiseen.

Tämän tutkimuksen myötä Rantaperkiön Isku saa luottamuksellista ja tarkoin tutkittua tietoa siitä, miten juuri heidän seuransa harrasteliikunta vaikuttaa heillä harrastavien leikki-ikäisten lasten sosiaalisiin taitoihin. Tutkimuksen valmistuttua urheiluseura saa halutessaan käyttää tutkimaani tietoa julkisesti.

2 LIIKUNTA, LEIKKI-IKÄ JA SOSIAALISET TAIDOT

Tutkimuksen pääkäsitteiksi valikoitui liikunta, leikki-ikä ja sosiaaliset taidot. Käsitteiden ympärille on avattu tutkimuksessa havaittuja muita käsitteitä, kuten harrasteliikunta, harrasteliikunnan ohjaajat, urheiluseura Rantaperkiön Isku, liikuntaryhmän ohjaaminen, sosiaalisuus sekä sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen erot.

2.1 Liikunta ja leikki-ikä

Tässä laissa tarkoitetaan liikunnalla kaikkea omatoimista ja järjestettyä liikunta- ja urheilutoimintaa paitsi huippu-urheilua ja terveyttä ja hyvinvointia edistävällä liikunnalla elämänkulun eri vaiheissa tapahtuvaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. (L, 10.4.2015/3909.)

Liikuntasuosituksset ovat muuttuneet vuosien varrella ja muuttuvat koko ajan uuden tutkimustiedon myötä sekä yhteiskunnan kehittyessä. Esimerkiksi 1970–luvun liikuntasuosituksset ovat hyvin erilaiset kuin mitä ne ovat tänä päivänä. Sopivassa määrässä liikunta edistää sekä lasten fyysistä että psyykkistä kasvua. Yleistäen voidaan sanoa, että alakouluikäisen lapsen pitäisi liikkua reippaasti sekä monipuolisesti noin yhdestä kahteen tuntiin päivittäin. Liikunnan tulisi edistää monipuolisesti lihaskuntoa, liikkuvuutta sekä luiden terveyttä. Tulee kuitenkin muistaa, että suositusten tarkkoja liikuntamääriä ei pidä korostaa liikaa, sillä ihmiset ovat yksilöitä ja sen vuoksi liikunnan vasteet ovat myös hyvin yksilöllisiä. Noin puolet alakouluikäisistä lapsista liikkuu liikuntasuositusten mukaisesti. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 54-60.)

Lapset, joihin tutkimuksessa on viitattu ovat leikki-ikäisiä 1-6 -vuotiaita lapsia. Leikki-ikäiset ovat siis alle kouluikäisiä lapsia, jotka ovat Rantaperkiön Iskun jäseniä ja harrasteliikuntaan osallistuvia.

Leikki-ikä on hyvin tärkeä vaihe lapsen kehityksessä sosiaalisten taitojen näkökulmasta. Sosiaalisten taitojen kehittyessä lapset kokevat onnistumisia sosiaalis-

sa vuorovaikutustilanteissa sekä saavat apua kouluvalmiuteen ja sopeutumiseen myöhempiä kouluvuosia varten. (Social Skills in Children at Home and in Preschool 2019, 1.)

Lapsuus- ja nuoruusajan liikunta on merkittävä tekijä kansanterveyden kannalta. Lapsuuden aikainen liikunta-aktiivisuus on kytköksissä liikunnan harrastamiseen aikuisena. Liikuntakyky on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja siksi lapsuusajan liikuntatottumuksiin vaikuttamalla voidaan saavuttaa pitkällä tähtäimellä positiivisia terveysvaikutuksia. (THL, 2019.)

Liikunta kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä, auttaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita, auttaa oppimaan vuorovaikutustaitoja ja parantamaan painonhallintaa. Luuston kehittyminen vaatii liikunnallisia ärsykejä ja kasvupyrähdyksen aikana liikunta on erityisen tärkeää. Murrosiän kynnyksellä tulisi harrastaa paljon kehon painoa kannattavia liikuntamuotoja kuten hyppyjä, pyrähdyksiä ja suunnanmuutoksia sisältäviä pallopelejä. (UUK-instituutti, 2014.)

Arkiliikunta tai ohjattu liikunta on tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Säännöllinen liikunta mahdollistaa lapselle säännöllisen hetken kokea onnistumisen hetkiä ja harjoitella sosiaalisia taitoja turvallisesti kokemassaan ympäristössä. (Suomen voimisteluliitto, 2019.)

Lapselle tulee antaa sekä aikaa että mahdollisuus vapaaseen ja ohjattuun liikuntaan. Lapsi oppii perustaitoja ohjatun ja suunnitellun liikunnan aikana. Ohjatun ja suunnitellun liikunnan tavoitteena on motivoida lasta liikkumaan omatoimisesti, antaa tilaisuus leikkiä ja nauttia liikunnasta päivittäin. Lapsella on mahdollista käsitellä ohjatussa liikunnassa monimutkaisempia teemoja ja sisältöjä pidemmällä aikavälillä. (Kiviniemi, Mäenpää, 2009, 22.)

Usein ajatellaan runsaan liikunnan ja hyvän itsetunnon kulkevan käsi kädessä, mutta suurissa väestötutkimuksissa niin ei kuitenkaan ole voitu todistaa. Lasten ja nuorten liikunnan edistämisen keskeisimmät kohderyhmät ovat tytöt, murrosikäiset, ylipainoiset ja koulussa heikosti menestyvät, joilla fyysinen aktiivisuus on vä-

häistä. Lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi tulisi kiinnittää huomiota ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin. Koti, kotipiha, asuinalueen piha, koulu ja koulun piha sekä kotikunnassa järjestettävä ohjattu liikunta ovat keskeisimmät lasten ja nuorten liikunnan edistämisen alueet. (Terveysliikunta, 2011, 81-82.)

Liikunta on avuksi monien sairauksien hoidossa. Vapaa-ajan liikunnan ja kunto- liikunnan harrastaminen edistää terveyttä ja hyvinvointia. Liikunta edistää sekä fyysistä että henkistä terveyttä ja vaikuttaa yleiseen toimintakykyyn sekä kokonaisvaltaisesti elämänlaatuun. Liikunta luo myös pohjan lasten ja nuorten hyvinvoivalle tulevaisuudelle ja etenkin työkyvyille. (THL, 2019.)

Ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana lasten liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta kehittyvät. Kaikkein tärkein ja kriittisin aika on päiväkotikäisenä ja aivan alakoulun alussa. On tärkeää, että lapsi liikkuu monipuolisesti ja saa tarpeeksi haastetta liikkueessaan aktiivisesti. Kiipeämiset, palloleikit, juoksu sekä hyppiminen ovat erinomaisia liikuntataitojen kehittäjiä lapselle. (UKK-instituutti, 2014.)

Hyvä fyysinen toimintakyky mahdollistaa lapselle monipuolisia liikuntahetkiä. Fyysisellä toimintakyvyllä on merkittävä vaikutus lapsen fyysiseen kehitykseen. Säännöllinen ja tarpeeksi monipuolinen liikunta takaa lapsen toimintakyvyn kehittymisen. Lapset kohtaavat arjessaan muun muassa seuraavanlaisia fyysisiä haasteita: koulumatkojen kulkeminen esimerkiksi kävellen tai pyöräillen, portaissa liikkuminen sekä liikenteessä liikkuminen, johon liittyy ympäristön havainnointia ja siihen reagoitua. Fyysinen toimintakyky kehittyy lapsen kasvaessa, kypsyessä ja kehittyessä. (Jaakkola ym. 2017, 170.)

Reunamon (2018) tutkimuksen mukaan lasten liikkumisen huiput päivän aikana varhaiskasvatuksessa ovat kello 9-10 sekä kello 15 eteenpäin, eli ulkoiluajankohdina. Varhaiskasvatuksen päiväaikataulussa on vain kaksi niinsanottua ”välituntia”, joiden aikana lapsilla on mahdollisuus liikkua. Varhaiskasvatuksessa liikutaan pääsääntöisesti kahdesti päivässä, mutta esimerkiksi kouluun verrattuna ajal-

lisesti enemmän. Koulussa välitunteja on määrällisesti enemmän, mutta liikuntaajat ovat lyhyempiä. On myös tärkeää huomioida lasten oppimisen ja fyysisen aktiivisuuden yhteys. Pieni lapsi oppii, tuntee ja kokee vahvasti toiminnallisen tekemisen kautta. Reipas liikunta lisää positiivisia emootioita; reipas liikunta aiheuttaa lapselle onnellisuuden, ilon ja tyytyväisyyden tunteita. Liikkuminen vaikuttaa lapsen osallisuuteen. Vetäytyvät lapset eivät liiku vaan jäävät syrjään. Lapsella on usein negatiivisia tunteita vetäytyessään. Jo alle kouluikäinen lapsi osaa suunnata itsensä pois liikkumisesta ja osallistumisesta, jos haluaa. Ratkaisu syrjäytymiseen on liikunta. Kun liikkuminen lisääntyy, vetäytyminen vähenee. Lasten ulkoillessa liikkumisen erot kasvavat ja siten lapsen negatiiviset tunteet korostuvat. Kun ei ole kavereita niin ei pääse myöskään osalliseksi. Ulkoillessa aikuisen tulee olla aktiivinen ja huomioida lapset ja heidän liikkumisensa, jotta osallisuus toteutuu. (Reunamo 2018.)

Lasten ja nuorten liikunnan vahvimmat terveydelliset perusteet ovat tuki- ja liikuntaelimestön kehittymisestä, psykososiaalisista vaikutuksista sekä liikuntatutumusten säilymisestä ja muotoutumisesta aikuisuuteen. Lasten liikkuvuus, liikehallinta ja liikuntataidot kehittyvät ensimmäisen kymmenen vuoden aikana syntymästä. Kriittisin aika on päiväkotikäisessä ja heti ala-asteen alussa, jolloin on erityisen tärkeää keskittyä monipuoliseen ja haastavaan päivittäiseen fyysiseen liikkumiseen. Hyvin suunniteltu liikunta vahvistaa lapsen liikuntaan liittyvää minäkuvaa ja mahdollisesti myös myönteistä minäkuvaa. Minäkuvan kehittyminen edellyttää kuitenkin hyvän palautteen ja kokemusten saamista liikunnasta. Joukkuepelit ja yhdessä leikkiminen luovat mahdollisuuksia yksilöiden väliseen vuorovaikutukseen ja toisten huomioon ottamiseen. Perheliikunta on myös hyvä mahdollisuus lasten ja vanhempien monipuolisen vuorovaikutuksen syventämiseen. Lapsi oppii joukkuepeleissä esimerkiksi reilun pelin, myötätunnon, sekä sääntöjen noudattamisen merkityksen. (Terveysliikunta 2011, 84.)

Fyysinen harjoittelu saa lapsen liikkumaan urheilullisesti. Säännöllinen fyysinen harjoittelu ja urheilu kehittää lapsen motorisia ja sosiaalisia taitoja sekä kohentaa

terveydellistä tilannetta. (Effects of Physical Training on Social Skill Levels of Preschool Children, 2015, 283.)

2.1.1 Harrasteliikunta

Harrasteliikunta ei ole kilpaurheilua vaan harrastamista rennolla otteella, ilman tarkkoja tavoitteita. Harrasteliikuntaa voi harrastaa kuka tahansa, vauvasta vaariin. Rantaperkiön Iskussa järjestetään harrasteliikuntaa lapsille temppukoulun, ninjagymmin, voimistelukoulun ja multisportin muodossa. Päiväkoti-ikäisille lapsille tarkoitettuja liikuntaryhmiä oli syksyllä 2019 kymmenen, ja tämän lisäksi kolme aikuinen-lapsi-ryhmää. (Rantaperkiön Isku, 2019).

Temppukoulussa leikitään erilaisia liikuntaleikkejä välineitä ja temppuratoja hyödyntäen. Temppukoulun tarkoituksena on kehittää lapsen koordinaatiokykyä, tasapainoa ja ketteryyttä sekä opettaa lasta hahmottamaan tilaa, aikaa ja paikkaa. Temppukoulu auttaa lapsia keskittymään, noudattamaan sääntöjä sekä ottamaan muut lapset huomioon. (Rantaperkiön isku, 2019.) Temppukoulussa olevia lapsia seurataan, jotta vanhemmille voidaan kertoa millaiseen lajiin tai liikuntaryhmään juuri heidän lapsensa olisi hyvä suuntautua, kun lapsi saavuttaa temppukoulun yläikärajan.

Vuodesta 2015 saakka huomiota kerännyt Freegym on saanut pikkusisarukseensa Ninjagymmin. Ninjagym on suunnattu 4-9 vuotiaille lapsille, kun taas Freegym koululaisille. Ninjagymmissä yhdistyvät voimistelu, voimaharjoittelu, voltit ja parkour. (Rantaperkiön Isku, 2019.) Ninjagym muistuttaa sekä parkouria että voimistelua samanaikaisesti. Ninjagym on oiva vaihtoehto aktiivisille lapsille.

Voimistelukoulussa opetellaan liikkumisen perustaitoja leikkien avulla. Iskun voimistelukoulu on tarkoitettu 4-13 -vuotiaille tytöille. Tavoitteena on joko liikunnan harrastaminen tai kilpailuihin tähtääminen. Tunneilla harjoitellaan muun muassa tasapainoa, ketteryyttä ja koordinaatiokykyä. Lapset oppivat ottamaan muut huomioon sekä olemaan ryhmässä. Voimistelukoulussa harjoittelu on mielekästä, koska lapsia rohkaistaan olemaan luovia ja ilmaisullisia sekä siellä ede-

tään lapsen taitojen kehittyessä. (Rantaperkiön Isku, 2019.) Voimistelukoulu on 2010-luvulle päivitetty harrastusmuoto, joka muistuttaa niin sanottua vanhaa tempukoulua. Tempukoulu on tarkoitettu niin tytöille kuin pojillekin, kun taas voimistelukoulu on suoraan joukkuevoimisteluun suuntautuvien tyttöjen ensiaskel.

Multisport soveltuu tytöille ja pojille. Laji koostuu voimaharjoituksista, venytyksestä ja vaihtuvasta teemasta. Tunneilla pelataan pallopelejä, leikitään erilaisia liikuntaleikkejä sekä kokeillaan voimistelun alkeita ja harjoitellaan temppuja air trackilla. (Rantaperkiön Isku, 2019.) Multisport soveltuu myöskin hyvin aktiivisille lapsille.

2.1.2 Harrasteliikunnan ohjaajat

Rantaperkiön Iskun harrasteliikunnan ohjaajat ovat kaikki entisiä joukkuevoimistelijoin tai jo pitempään seurassa toimineita valmentajia. Ohjaajat ovat 15-54-vuotiaita naisia. Olen rajannut tutkimukseen vastaajat jo etukäteen leikki-ikäisten lasten ohjaajiin, minkä vuoksi tutkimukseen soveltuvia ohjaajia on melko suppea määrä. Kyselyyn odotettiin vastauksia 10 ohjaajalta.

Ohjaajan tulee kiinnittää huomiota siihen, että tunneilla opetellaan lasten perusliikuntataitoja ja motorisia perustaitoja sekä kehitetään koordinaatiokykyä. Näiden ominaisuuksien myötä lapset muuttuvat kettereimmiksi, oppivat hallitsemaan kehoaan, oppivat yhdistämään liikkeitä toisiinsa sekä mukauttamaan liikkumisensa erilaisiin ympäristöihin. Myös ohjaajalta vaaditaan paljon erilaisia ominaisuuksia. Ohjaajan tärkein ominaisuus on pystyä olemaan oma itsensä, sillä lapset huomaavat aikuisen epäaitouden. Muita hyvän ohjaajan ominaisuuksia ovat halu oppia uutta lapsista ja ohjaamisesta, aito innostus sekä itsensä kehittäminen. Ohjaajalta vaaditaan kykyä suunnitella, havainnoida ja analysoida ryhmässä tapahtuvia tilanteita, kuuntelu- ja neuvottelutaitoja, myötätuntokykyä sekä tilannetajuja. Ohjaajan täytyy myös muodostaa turvallinen ympäristö lapsille. (Kiviniemi & Mäenpää, 2009, 24.)

2.2 Rantaperkiön Isku

Opinnäytetyö on tehty Rantaperkiön Iskulle. Seura on Suomen Työväen Urheiluliiton, Suomen Lentopalloliiton ja Suomen Voimisteluliiton jäsenseura, joka on perustettu vuonna 1911, eli seura on jo yli 100 -vuotias. Rantaperkiön Iskussa on harrastettu yli sadan vuoden aikana hiihtoa, yleisurheilua, painia, kilpapyöräilyä, suunnistusta, nyrkkeilyä, retkeilyä, kulttuuritoimintaa, miesten ja naisten voimistelua, jalkapalloa, uintia, koripalloa, luistelua, pesäpalloa, ryhmätanssia, lentopalloa, tanssillista voimistelua, rytmistä voimistelua ja joukkuevoimistelua. Seurassa on tällä hetkellä mahdollisuus harrastaa lentopalloa, joukkuevoimistelua sekä lasten ja aikuisten harrasteliikuntaa. Seura tarjoaa toimintaa koko perheelle, vauvaikäisistä senioritoimintaan asti. (Rantaperkiön Isku, 2019.)

Rantaperkiön Isku on saavuttanut vuosikymmenten aikana lukuisia kansallisen tason mestaruuksia ja mitaleita muun muassa yleisurheilussa ja juoksussa, hiihdossa, pyöräilyssä, lentopallossa, ryhmätanssissa ja joukkuevoimistelussa. (Rantaperkiön Isku, 2019.)

2.2.1 Rantaperkiön Iskun toimintaperiaatteet

Rantaperkiön Isku on toiminta-alueellaan Tampereella yksi parhaiten tunnettu monilajiseura. Seura on tunnustettu monipuolisten harrastusmahdollisuuksien turvaaja, jonka toiminnassa halutaan olla osana koko elämän ajan. Seuralla on asiantuntevat ja hyvin koulutetut ohjaajat, valmentajat sekä seuratyöntekijät. (Rantaperkiön Isku, 2019.)

Rantaperkiön Isku edistää urheilun ja erilaisten liikuntamuotojen harrastamista. Seura painottaa terveitä elintapoja, kehittää kulttuuri- ja nuorisotyön toimintamuotoja, edistää harrastustoiminnallaan tasa-arvoista kansallista ja kansainvälistä yhteistoimintaa. Rantaperkiön Iskun toiminnassa toteutetaan tasa-arvoista, ihmisläheistä, kunnioittavaa sekä yhteisvastuullista toimintatapaa. Toimintaa pyritään pitämään hinnaltaan edullisena ja lähellä harrastajiaan. Seurassa harrastetuissa la-

jeissa voi saada edellytykset menestyä kansainväliselläkin tasolla. (Rantaperkiön Isku, 2019.)

2.2.2 Liikuntaryhmän ohjaaminen

Lapset ovat ainutlaatuisia yksilöitä. Yksilöitä, jotka liikkuvat persoonallisilla tavoilla, muuttuvilla ja kasvavilla raajoillaan sekä kehittyvillä persoonallisuuksiltaan. Hyvä ohjaaja osaa tukea lapsia huomioiden heidän kehitystasonsa, ikänsä, sukupuolensa ja yksilölliset taitonsa. Ohjaaja tuo lasten kehitykseen oman auttavan kätensä näkemällä lapset yksilöinä ryhmässä. Ohjaajan ohjaustapa ja valitut ohjausmenetelmät ovat merkityksellisiä lapsien kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Osaava ohjaaja täyttää tehtävänsä tukien lapsen kasvua ja kehitystä. (Touhis ry, 2019.)

Reunamon (2018) tutkimuksen mukaan ne lapset, jotka omaavat heikoimmat liikunnalliset taidot, liikkuvat vähiten. Ne lapset, joilla liikunnalliset taidot ovat heikot, eivät liiku myöskään kotona. Aikuisilta jää helposti huomaamatta vähän liikkuvat lapset, etenkin silloin kun lasten toiminnassa ei ole ydintä. Lasten liikunnassa tulee olla jokin ydin tai juoni, jotta lasten mielenkiinto herää ja pysyy yllä. Aikuisen keskeinen tehtävä on saada oppimisympäristö mahdollisimman houkuttelevan näköiseksi. Oppimisympäristössä tulee ottaa huomioon erilaisten välineiden ja virikkeiden käyttö. Aikuisen tehtävänä on osata nähdä lasten tarpeet ja ymmärtää, miten niihin vastataan.

2.3 Sosiaaliset taidot

Sosiaaliset taidot tarkoittavat taitoa selviytyä sosiaalisista tilanteista ja kykyä olla muiden ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot kehittyvät oppimalla. Ne eivät ole synnynäisiä taitoja. Sosiaaliset taidot eivät vaadi temperamenttirakennetta pohjakeeseen, vaan taidot voidaan opettaa minkä tahansa temperamentin omaavalle lapselle. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-18.)

Nykyajan käsityksenä keskeistä sosiaalisissa taidoissa on ihmisen kyky solmia nopeasti kontakteja erilaisiin ihmisiin, keskustelemaan ja olemaan luonnollisesti heidän kanssaan. Myös verkostoituminen ja small talk ovat oleellinen osa sosiaalisia taitoja. (Keltikangas-Järvinen 2010, 20.)

Kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana kehitystä tapahtuu kaikilla fyysisen ja psyykkisen kehityksen osa-alueilla. Kehitys on paljon nopeampaa kuin koskaan myöhemmin ihmisen elämän aikana. Kolmen ensimmäisen vuoden aikana lapselle muodostuu persoonallisuuden perusrakenne. Perusrakenne ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapsi olisi valmis, sillä ihminen kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan. Persoonallisuuden perusrakenne on kivijalka lapsen myöhemmälle kehitykselle. Perusrakenne kattaa lapsen tunteen kehittymisen omasta minuudesta, yksilöllisyydestä sekä ainutkertaisuudesta. Lapselle kehittyy perusymmärrys siitä, miten ihmiset toimivat keskenään, hän oppii miten hän voi itse säädellä mielialojaan sekä kontrolloida käytöstään. Kaiken tämän oppiminen vaatii sensitiivisiä ja emotionaalisia hoitajia olemaan läheisesti vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 37.)

Sosiaaliset taidot opitaan, ja niitä voi kehittää kasvatuksen avulla. Päiväkodin kasvatuksella on suuri rooli lasten sosiaalisten taitojen kehittymisessä ikäryhmän mukaisesti. Päiväkoti tarjoaa lapsille uuden ympäristön, jossa he voivat kommunikoida ikätovereidensa ja aikuisten kanssa. (Effects of Physical Training on Social Skill Levels of Preschool Children, 2015 283.)

2.3.1 Sosiaalisuus

Sosiaalisuus on temperamenttipiirre, joka on synnynnäistä. Se tarkoittaa sitä, että ihminen haluaa olla muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisuudella tarkoitetaan ihmisen kiinnostusta muista ihmisistä ja heidän seurastaan. Sosiaalinen ihminen myös asettaa aina muiden seuran yksinolon edelle. Täten seurallisuus olisi sopivampi käsite tälle temperamenttipiirteelle. (Keltikangas-Järvinen 2010, 13-17).

Muiden ihmisten seura saa sosiaalisessa ihmisessä aikaan mielihyvän tunteen ja tätä kutsutaan sosiaalisesti palkinnoksi. On olemassa viisi erilaista sosiaalista palkintoa. Ensimmäinen palkinto on muiden ihmisten läsnäolo, joka pyrkii estämään yksinäisyyden tunteen. Sosiaalinen ihminen ei arvosta hiljaisuutta ja rauhaa vaan muiden ihmisten läsnäoloa, joka on hänestä palkitsevaa. Toinen sosiaalinen palkinto on jaettu toiminta. Jaettu toiminta voi esimerkiksi olla elokuvan tai jääkiekkopelin katsominen toisen ihmisen kanssa, jossa mielenkiinnonkohde on sama, mutta varsinaista vuorovaikutusta ei tapahdu. Kolmas sosiaalinen palkinto on huomion saaminen muilta ihmisiltä. Ajatuksena tietenkin huomion saamisesta olisi aina positiivinen huomio mutta tarve saada huomiota on niin voimakas, että palkintona toimii myös negatiivinen huomio. Neljäs sosiaalinen palkinto on vastavuoroisuus. Vastavuoroisuus ilmenee usein tilanteissa, joissa ihmiset ovat samaa mieltä asioista, ja täten sosiaalinen ihminen tuntee yhteenkuuluvuutta toisten kanssa. Viides sosiaalinen palkinto on pyrkimys olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sosiaalisen ihmisen mielestä kuuluu sanoa muutama sana enemmän kuin mitä peruskohteliaisuudet vaativat. Hän kokee epäkohteliaaksi tai jopa kiusalliseksi tilanteet, joissa kaksi ihmistä on toistensa kanssa hiljaa. (Keltikangas-Järvinen 2016, 33-36.)

Psykologia erottaa toisistaan sosiaalisuuden ja sosiaalisen kompetenssin, eli halun ja kyvyn olla ihmisten kanssa. Se, miten halukas ihminen on oppimaan sosiaalista kanssakäymistä ja miten luontevaa ihmisen on oppia sosiaalisia taitoja ovat peräisin ihmisen perimästä ja synnynnäisestä temperamentista eli ns. luontaisesta varustuksesta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 49.)

Pienen lapsen sosiaalisuus ei näy tarpeena olla jatkuvasti ihmisten kanssa, mutta se näkyy kiinnostuksena ihmisiin. Sosiaalinen lapsi on utelias ja rohkea, joka tarkkailee vieraita ihmisiä. Lapsi hymyilee, konttaa ihmisten luo ja voi tulla pyydettyään viereen istumaan. Myönteistä vastakaikua saadessaan sosiaalinen lapsi esittelee lelujaan ja vastaa kysymyksiin pitkään miettimättä. Sosiaalinen lapsi on useimmiten hyväntuulinen, josta aikuisten on helppo pitää. Lapsen ollessa sosiaa-

linen hän saa aikuisilta sellaista palautetta, jota kaikkien lasten pitäisi saada. Sosiaalisen lapsen jokainen lähestymisyritys palkitaan, jonka vuoksi jokainen kohtaminen lisää lapsen kiinnostusta ihmisiin. Ihan pienen lapsen sosiaalisuus on yksiselitteisesti vain hyvä asia. (Keltikangas-Järvinen 2010 50-51.)

2.3.2 Sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen erot

Sosiaalisuus tarkoittaa kaikille ihmisille hieman eri asioita. Usein sosiaalisuudesta puhuttaessa tarkoitetaan kuitenkin sosiaalisia taitoja. Ihminen voi olla todella riippuvainen muista ihmisistä ja heidän seurastaan, mutta samanaikaisesti täysin kyvytön tulemaan heidän kanssaan toimeen. Ihminen voi olla myös erityisen kyvykäs ihmisten kanssa, mutta ei ole kiinnostunut lainkaan muiden ihmisten seurasta (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Sosiaalisuus edistää sosiaalisten taitojen syntymistä siten, että sosiaalisella ihmisellä on halu tulla toimeen muiden ihmisten kanssa ja hänen käyttäytyy sen mukaisesti. Sosiaalisuus ei varmista kuitenkaan taitoa olla muiden ihmisten kanssa, vaan sosiaalinen ihminen on muiden kanssa myös silloin, kun yhdessäolo on riittämistä. (Keltikangas-Järvinen 2016, 64.)

Sosiaaliset taidot ovat opittuja taitoja. Jokainen aikakausi ja kulttuuri muokkaavat omia tapojansa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Sen vuoksi jokaiselle sukupolvelle tulee opettaa erikseen sosiaaliset taidot. Tällöin ei oppimiseen tarvitse tiettyä persoonallisuutta, kun kaikilla on samat mahdollisuudet oppia ne. Ei siis tarvitse olla innostunut muista ihmisistä tullakseen toimeen heidän kanssaan, riittää kun käyttäytyy hyvin. (Keltikangas-Järvinen 2016, 64.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Rantaperkiön Iskun lasten harrasteliikunnan ohjaajat ovat merkittävässä roolissa tutkimusta. Ohjaajat saavat e-kyselylomakkeen (tutkimuskysymykset liitteenä) sähköpostiin, ja ohjaajien sähköpostiosoitteet saadaan urheiluseuran kautta. Vastauksilla oli heinäkuussa 1,5 viikkoa aikaa vastata kyselylomakkeeseen.

Tutkimuksen aineistona toimivat Rantaperkiön Iskun lasten harrasteliikunnan ohjaajille kohdistetun e-kyselylomakkeen vastaukset. Kysymykset luokitellaan ja teemoitellaan analysointivaiheessa. Aineiston analysointitapa on aineistolähtöinen sisällön analysointi. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä voidaan tarkoittaa laadullista sisällönanalyysia ja sisällön määrällistä erittelyä, näitä molempia voidaan käyttää saman aineiston analysoinnissa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Sisällönanalyysissä tarkastellaan luokitellen yhtäläisyyksiä tiivistäen ja etsien eroja. Sisällön analysointi on tekstianalyysia eli diskurssianalyysia, jossa tutkitaan jo tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettua aineistoja. Tutkittavat tekstit voivat olla muun muassa kirjoja, haastatteluita, puheita tai keskusteluita. Sisällön analyysin tarkoituksena on muodostaa tutkitusta ilmiöstä tiivistetty kuvaus. Tiivistetyn kuvauksen tulee liittyä ilmiön tutkimustulosten avulla suurempaan kontekstiin ja käsitellä aihetta koskevia muita tutkimuksia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Analysointi tilastollisin menetelmin tehdään luokittelemalla ryhmiin tai teemoittamalla tai käyttämällä sisällönerittelyä, diskurssianalyysia tai keskusteluanalyysia (Jyväskylän yliopisto, 2009).

Aihetta tutkittiin avoimilla kysymyksillä, joiden perusteella tutkimusta pystyttiin analysoimaan sosiaalisiin taitoihin vaikuttavista tekijöistä ohjatun liikunnan avulla. Kysely muodostuu kysymyksistä, joihin ei ole yhtä ainoaa vastausta. Jokainen vastaaja kertoo oman ajatuksensa ja mielipiteensä sekä perustelee sen. Kysely to-

teutetaan vastaajien anonymiteettiä kunnioittaen, eikä heidän henkilötietojaan ole tarkoitus saada selville. Myös aiempaa teoriatietoa ja aiheesta tehtyjä tutkimuksia hyödynnetään analysoinnin apuna.

3.1 Tarkoitus ja tavoitteet sekä tutkimusongelmat ja analysointi

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten Rantaperkiön Iskun ohjattu liikunta vaikuttaa päiväkotikäisten lasten sosiaalisiin taitoihin. Tavoitteena tutkimuksella on löytää vastauksia sille, mitä tarkoittavat sosiaaliset taidot, miten ohjaajien toiminta vaikuttaa sosiaalisiin taitoihin ja mitä niin lapset itse kuin heidän vanhempansakin odottavat Rantaperkiön Iskun ohjatulta liikunnalta. Näkökulmana tutkimuskysymyksissä ovat harrasteliikunnan ohjaajien näkemykset.

Tutkimuskohde on rajattu tarkoin ohjatun harrasteliikunnan vaikutuksista päiväkotikäisen lapsen sosiaalisiin taitoihin. Sosiaalisuutta on tutkittu erittäin paljon, mutta juuri päiväkotikäisten lasten sosiaalisia taitoja ei ole tutkittu paljoa. Aikuisten sosiaalisista taidoista tiedetään myöskin enemmän kuin lasten sosiaalisista taidoista, ja siitä miten sosiaalisten taitojen kehittyminen lapsena vaikuttaa tulevaisuudessa lapsen elämään. Tutkimusta voisi tehdä todella monesta eri näkökulmasta, mutta tässä tutkimuksessa rajausta on ohjatussa harrasteliikunnassa, päiväkotikäisissä ja sosiaalisissa taidoissa.

Koko opinnäytetyön päätutkimusongelmana on selvittää miten ohjattu harrasteliikunta vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin. Tutkimusongelmista tärkein, kysymysnumero 3, vastaa parhaiten päätutkimusongelmaan; millä tavalla liikunta mahdollisesti vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin?

Kysymykset 1-2 ja 4-8 ovat alatutkimusongelmia, jotka johdattelevat vastaajaa kohti syvällistä ajattelua sosiaalisista taidoista toiminnassaan. Kysymykset ovat: Mitä mielestäsi tarkoittaa lasten sosiaaliset taidot? Minkä verran ohjaamasi liikunta vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin? Miten huomioit sosiaaliset taidot ohjatesasi liikuntaa lapsille? Mitä muita hyötyjä kuin sosiaaliset taidot liikunnalla voi saavuttaa? Mitä lapset odottavat ohjatulta liikunnalta? Mitä vanhemmat odottavat

ohjattua liikunnalta? Miten kuvailisit ohjattua liikuntaa niille vanhemmille, jotka pohtivat tätä harrastusta heidän lapsilleen?

3.2 Tutkimusote

Tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimus on laadullinen sen vuoksi, että tutkimukseen vastaajia on melko suppea määrä. Täten tutkimuksen laadun ja luotettavuuden toteutuminen ovat mahdollisimman hyvät.

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä ja sen merkitystä monipuolisesti. Tässä tapauksessa tutkittava ilmiö on harrasteliikunnan vaikutus leikki-ikäisten lasten sosiaalisiin taitoihin. Laadullisen tutkimuksen avulla kyselyn avoimia vastauksia pystyy tutkimaan helposti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

3.3 Tutkimuskohde

Rantaperkiön Isku toimii tutkimuksen kohteena, jolle tutkimus tehdään. Seura on valittu sen vuoksi, että se on entuudestaan tutkijalle tuttu. Seurassa on paljon erilaisia lajeja, mutta tutkimus kohdistuu ainoastaan ohjattuun harrasteliikuntaan, jota leikki-ikäisille lapsille järjestetään. Lasten harrasteliikunnan ohjaajia on 10 kappaletta, joilta odotetaan e-kyselylomakkeeseen vastauksia.

3.4 Aineisto ja aineiston kerääminen

Tutkimus toteutetaan kyselyllä, joka on nettikyselyn muodossa. E-kyselylomake lähetetään vastaanottajille, eli leikki-ikäisten lasten harrasteliikunnanohjaajille. Heillä on 1,5 viikkoa aikaa vastata kyselyyn, jonka jälkeen vastauksia aletaan purkamaan ja analysoimaan. Kysely oli laadullinen tutkimus.

E-kyselylomaketta kokeillaan ensin esitestinä tutuille henkilöille, joilta saadaan palautetta muun muassa sen toimivuudesta. Tämän jälkeen kyselylomakkeet lähetetään urheiluseuran kautta varsinaisille ohjaajille. Vastausaika on 1,5 viikkoa ja puolessa välissä vastausaikaa vastaanottajat saavat muistutusviestin kyselyyn vas-

taamisesta. Näin tutkimuskysely tavoittaa maksimaalisen määrän vastaajista. Taavoitteena vastaajien määräksi on saada ainakin 5 kpl vastauksia, jotta tutkimus olisi hyödyllinen urheiluseuralle.

3.5 Tutkimustulosten luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusetiikka edellyttää tieteellisen tutkimuksen luotettavuutta ja tulosten uskottavuutta, jonka vuoksi on noudatettava tieteellisiä käytäntöjä. Jokainen tutkija ja koko tiedeyhteisö ovat vastuussa hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtina ovat mm. tiedeyhteisön toimintatavat kuten yleinen huolellisuus, rehellisyys, tutkimustyön tarkkuus, tulosten tallentaminen ja esittäminen sekä tutkimusten ja tulosten arvioiminen, muiden tutkijoiden työn ja saavutusten huomioiminen sekä niihin viittaaminen, tutkimuslupien hankkiminen ja eettisten ennakoarviointien tekeminen. (Helsingin yliopisto 2019.)

Vastaajien henkilöllisyys ei selviä missään tutkimuksen vaiheessa. Tutkimusta tehdessä salassa pidettävät asiat säilytetään tarkasti ja tutkimuksen päätyttyä kaikki tuhoaan. Esimerkiksi sähköpostiviestit ja e-lomakekysely poistetaan kokonaan.

Etiikka tulee kreikan sanasta *ethos*, joka tarkoittaa luonnetta. Aristoteles on tutkinut ihmisen luonnetta ja sen eri ominaisuuksia, joiden perusteella luonnetta pystytään sanomaan hyväksi. Teoreettinen etiikka tutkii kaikille moraalisisille ilmiöille yhteisiä kysymyksiä. Moraalisdiskursseissa esiintyvät yleiset käsitteet, kuten hyvä, paha, oikea, väärä, velvollisuus, tasa-arvo ja syrjintä pyritään selvittämään. Soveltava etiikka keskittyy tietyn alueen moraalisiin kysymyksiin kuten sosiaalisen sektorin, toimialan, väestöosan tai elämänmuodon kysymyksiin (Vainio 2006).

Tutkimuksessani olen pyrkinyt täydelliseen rehellisyyteen ja plagioinnin välttämiseen. Lainatessani toisten tutkimuksia olen merkinnyt lähdeviitteet tarkasti. Luotettavuuden toteuttamiseksi olen käyttänyt lähteinä ajankohtaista sekä mahdollisimman uutta teoretietoa. Luotettavuuden varmistamiseksi olen myös analysoinut lähdemateriaaleiksi valikoituneet tutkimukset moneen kertaan.

Tutkimusaineisto tulee säilyttää salassa niin kauan kuin opinnäytetyö on valmis ja löytyy Theseuksesta. Tämän jälkeen tutkimus on julkinen ja urheiluseura voi halutessaan jakaa tutkittua tietoa sekä käyttää sitä esimerkiksi seuran laadun mainonnassa tai muissa vastaavissa tarkoituksissa.

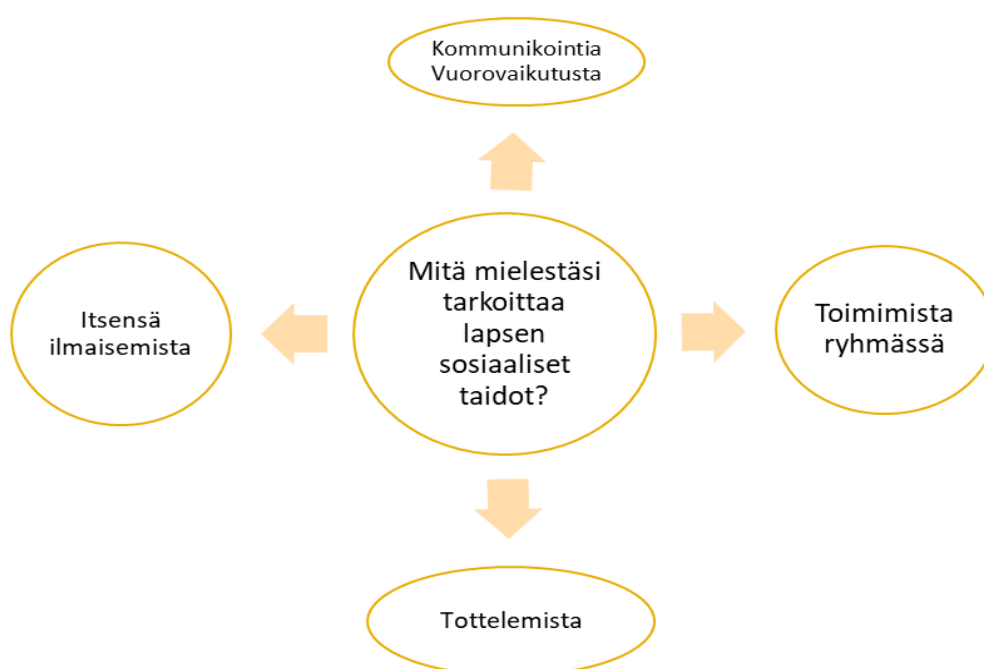
4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksesta saadut tulokset on analysoitu e-kyselylomakkeesta sisällönanalyysi menetelmällä. E-kyselylomake lähetettiin kymmenelle Rantaperkiön Iskun harrasteliikunnan ohjaajalle. Kyseiset kymmenen ohjaajaa ovat kaikki Rantaperkiön Iskun leikki-ikäisten eli alle kouluikäisten lasten harrasteliikunnanohjaajia. Tutkimuskyselyyn vastasi lopulta 5 ohjaajaa, joista jokainen vastasi kaikkiin kahdeksaan kysymykseen. Tutkimuskysely lähetettiin vastaanottajille seuran työntekijän kautta, jotta anonymius säilyy, eikä tutkija näe vastaanottajien tietoja.

Tässä luvussa esitellään tutkimuksesta saadut tulokset. Tuloksista on nostettu esiin eniten vastauksia saaneet vastaukset sekä sellaiset asiat, jotka tutkijan mielestä ovat olleet merkittäviä tutkimustulosten kannalta. Tulosten esittelyyn on käytetty suoria lainauksia, jotka on poimittu e-kyselylomakkeen vastauksista. Suorat lainaukset on erotettu tekstistä lainausmerkeillä ja kursivilla.

4.1 Mitä tarkoittaa lapsen sosiaaliset taidot

Mitä mielestäsi tarkoittaa lapsen sosiaaliset taidot? Kyselyyn vastasi yhteensä viisi ohjaajaa. (Kuvio 1).



Kuvio 1. Mitä mielestäsi tarkoittaa lapsen sosiaaliset taidot?

Kommunikointi ja vuorovaikutus. Suurin osa vastaajista mainitsi vastauksessaan kommunikoinnin tai vuorovaikutuksen.

”Kyky olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa”.

”Lapsen taitoa kommunikoida muiden kanssa”.

Toimiminen ryhmässä. Toiseksi eniten ohjaajat mainitsivat toimimisen ryhmässä. Lapsen toimiminen onnistuneesti toisten kanssa vaatii ohjaajilta opetusta ja harjoitusta.

”Sosiaalisia taitoja tarvitsemme toimiaksemme onnistuneesti toisten kanssa”.

Itsensä ilmaiseminen. Muutaman ohjaaja vastasi kysymykseen lapsen itsensä ilmaisemisen. Itsensä ilmaisu on yksi sosiaalisten taitojen muoto, jota on hyvä harjoitella jo pienestä pitäen.

”Sosiaaliset taidot on lapsen taitoja toimia ryhmässä/ kaverin kanssa sekä ilmaista itseään”

Totteleminen. Vastauksista nousi esiin myös totteleminen, joka kuuluu peruskäytöstapoihin ja jota on myös tärkeä opetella harrastuksessa.

”Ryhmätyötaidot, rohkeus aloittaa mm keskusteluja, ryhmään kuuluvuus, empatia, tottelevaisuus sekä kritisointi”.

Johtopäätöksenä vastauksissa esiintyi monta kertaa kommunikointi ja vuorovaikutus, mikä kertoo siitä, että ohjaajat tiedostavat sosiaalisten taitojen pohjautuvan vuorovaikutukselle. Vuorovaikutus ja kommunikointi näkyvät toiminnassa niin lasten kuin lasten ja aikuisten välillä. Sosiaaliset taidot pohjautuvat taidolle puhua ja keskustella, jonka myötä muodostuu vuorovaikutus. Vastauksista voidaan ha-

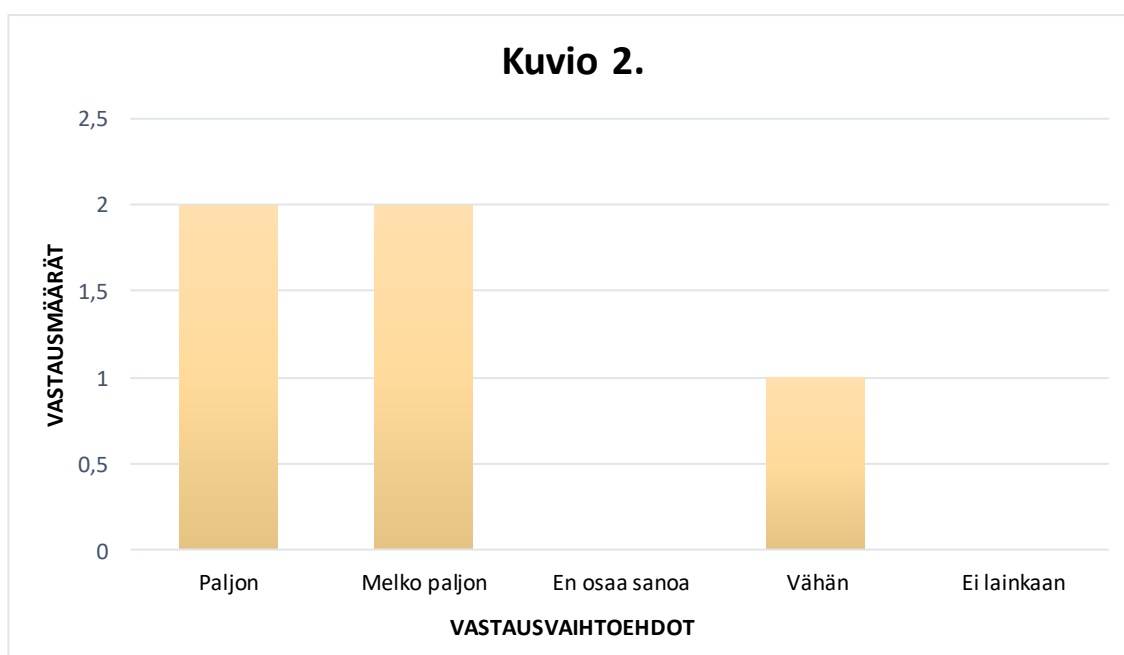
vaita myös, että ohjaajilla on samanlainen käsitys siitä, mitä sosiaaliset taidot tarkoittavat.

Kommunikointi kehittyy ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Syntymästä alkaen kertyvät kokemukset luovat perustan lapsen ja vanhemman sekä ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa kielen kehitykselle ja kommunikoinnille. Yhteys ympäristöön ja toisiin ihmisiin tapahtuu aistien välityksellä. (Papunet, 2019.)

Kommunikointi on tunteiden, aikeiden, ajatusten, odotusten, mielipiteiden, havaintojen ja erilaisten kokemusten välittymistä ihmisten välillä. Kommunikointi perustuu vuorovaikutukseen ja se tapahtuu yhteisen kielen avulla. Yhteinen kieli on yleensä puhe, mutta se voi olla myös puhetta korvaava keino kuten viittomat, kuvat tai esineet. (Papunet, 2018.)

4.2 Minkä verran ohjaamasi liikunta vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin

Minkä verran ohjaamasi liikunta vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin? Vastausvaihtoehdot olivat paljon, melko paljon, en osaa sanoa, vähän ja ei lainkaan. Kysymykseen vastasi yhteensä viisi ohjaajaa.



Kuvio 2. Minkä verran ohjaamasi liikunta vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin?

Kaksi oli vastannut paljon ja kaksi oli vastannut melko paljon. Tuloksena ohjaajat tiedostavat vaikuttavansa lasten sosiaalisiin taitoihin. Tulos on positiivinen, sillä ohjaajien tiedostaessa vaikuttavansa lasten sosiaalisiin taitoihin, heillä on suuri rooli siinä, mitä lapset ohjaajilta oppivat. Täten ohjaajilla on valtava vastuu lasten oppimista sosiaalisista taidoista.

Yksi vastaajista oli vastannut vähän, tämä vastaaja kokee, että ohjaamansa toiminta vaikuttaa lapsiin vähän. Todellisuudessa ohjaajilla on erittäin merkittävä rooli lasten ohjaamisessa monella eri osa-alueella. Tähän olisi ollut hyvä luoda täydentävä kysymys; jos vähän, miksi? Tulos olisi voinut olla mielenkiintoisempi, kun ohjaaja olisi perustellut vastauksensa.

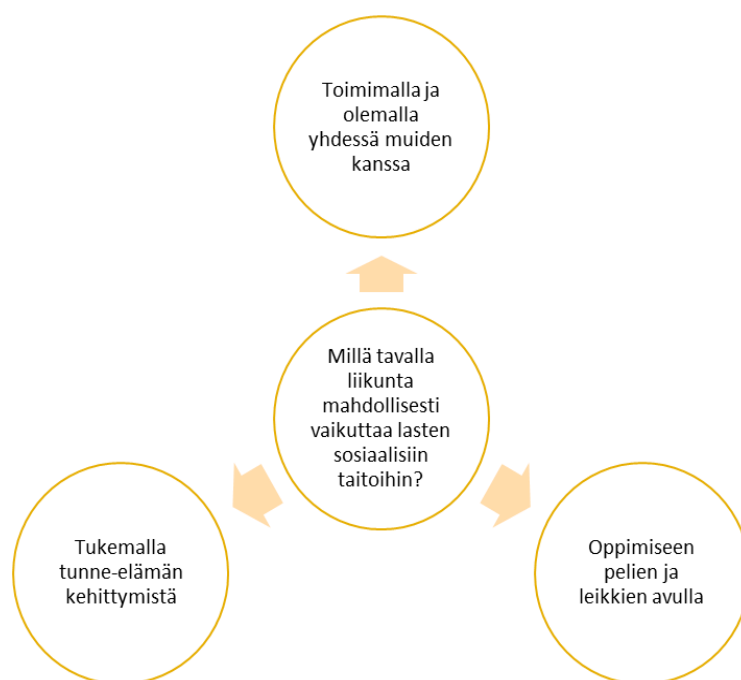
Kukaan vastaajista ei ollut vastannut en osaa sanoa eikä kukaan ollut vastannut ei lainkaan. Tutkimuskysymys on tällöin onnistunut, sillä vastausten perusteella ohjaajat tietävät vaikuttavansa lasten sosiaalisiin taitoihin.

Johtopäätöksenä on myönteistä huomata, että ohjaajat kokevat vaikuttavansa lasten sosiaalisiin taitoihin ohjaamallaan liikunnalla. Tutkijana hajonta vastauksissa olisi ollut mielenkiintoista, mutta se, että kaksi vastasi paljon ja kaksi melko paljon on erittäin myönteinen tulos. Tutkimuskysymys on onnistunut ja Rantaperkiön Iskun ohjaajat ovat osoittaneet tietonsa siitä, että he ohjauksensa kautta vaikuttavat lasten sosiaalisiin taitoihin.

Liikunta kehittää vuorovaikutustaitoja. Ryhmässä liikkuminen opettaa lapsia ottamaan muut huomioon ja noudattamaan yhteisiä sääntöjä. Liikunta antaa mahdollisuuden hankkia sosiaalisia suhteita sekä ylläpitää olemassa olevia kavereussuhteita. Liikunta myös parantaa empatiakykyä. (Smart moves, 2019.)

4.3 Millä tavalla liikunta mahdollisesti vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin

Millä tavalla liikunta mahdollisesti vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin? Kysymykseen vastasi yhteensä viisi ohjaajaa. Suurin osa ohjaajista mainitsi saman asian. (Kuvio 3).



Kuvio 3. Millä tavalla liikunta mahdollisesti vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin?

Toimimalla ja olemalla yhdessä muiden kanssa. Suurin osa vastaajista oli vastannut toimimisen ja olemisen yhdessä muiden kanssa. On itsestäänselvyys, että liikunta vaikuttaa sosiaalisiin taitoihin olemalla muiden kanssa, sillä tällöin ollaan vuorovaikutuksessa joko passiivisesti tai fyysisesti.

”Liikunnassa ollaan yhdessä muiden kanssa”.

Oppimiseen pelien ja leikkien avulla. Ohjaajat olivat vastanneet toiseksi eniten pelien ja leikkien avulla oppimisen.

”Erilaisten pelien ja leikkien kautta lapset oppivat esim. seuraamaan ohjeita eli kuuntelemaan, neuvottelemaan, toisinaan odottamaan vuoroaan ja toimimaan yhdessä”.

Tukemalla tunne-elämän kehittymistä. Yksi viidestä oli maininnut lapsen tunne-elämän kehittymisen, joka on erityisen tärkeä asia lapsen kasvussa ja kehityksessä.

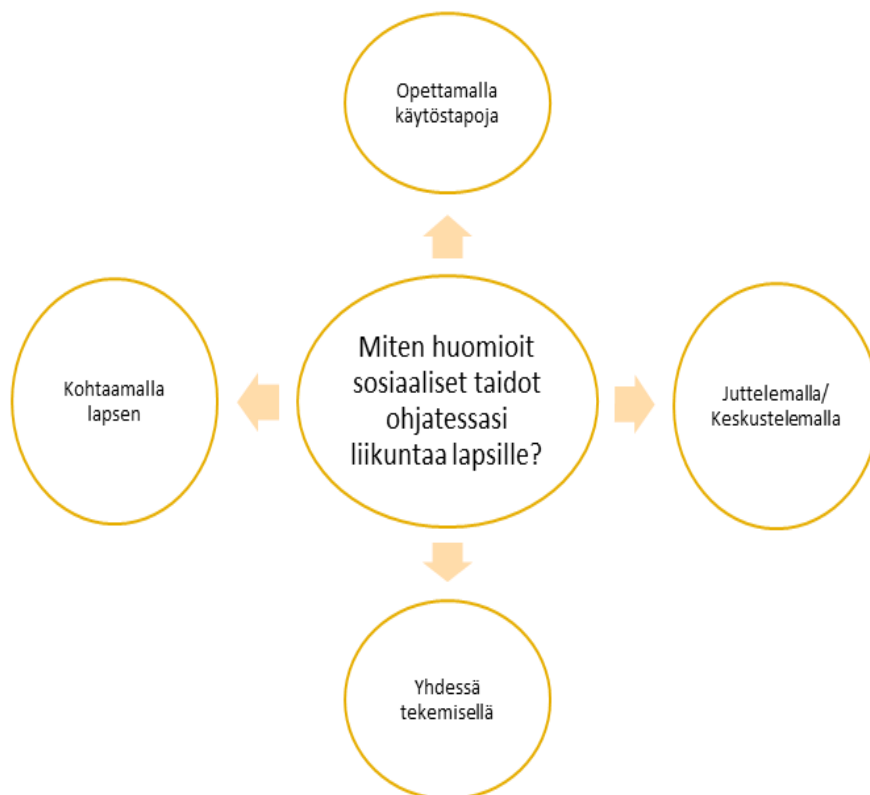
”Liikunta tukee myös tunne-elämän kehittymistä mm. pettymysten sietämisen, onnistumisen, lohduttamisen, toisten puolesta ilostumisen sekä kannustamisen kautta. Liikunta, leikit ja pelit ovat hyvä harjoituskenttä sosiaalisten taitojen oppimiselle ja vahvistamiselle”.

Johtopäätöksenä yhdessä muiden kanssa oleminen ja toimiminen oli yleisin vastaus kysymykseen. Tämä tulos on erityisen tärkeä seikka, koska sosiaaliset taidot esiintyvät parhaiten muiden ihmisten kanssa ollessa ja etenkin ryhmäliikunnassa. Ryhmäliikunta sisältää leikit ja pelit ja niiden kautta oppiminen mainittiin toiseksi eniten. Pelit ja leikit vaikuttavat sosiaalisiin taitoihin koska ne sisältävät vuorovaikutusta, vastavuoroisuutta ja kontaktia.

On erityisen tärkeä hyödyntää erilaisia liikuntaleikkejä, koska niillä on suuri kasvatuksellinen arvo lapsen elämässä. Ne kehittävät lapsen muistia, älyä, rohkeutta, yhteistoimintakykyä sekä itsensä hallitsemista. Liikuntaleikkien avulla sääntöjen oppiminen, riitojen selvittely sekä lasten minäkuva kehittyvät myönteisemmäksi. (Kiviniemi, Mäenpää, 2009, 22.)

4.4 Miten huomioit sosiaaliset taidot ohjatessasi liikuntaa

Miten huomioit sosiaaliset taidot ohjatessasi liikuntaa? Kysymykseen vastasi yhteensä viisi ohjaajaa. (Kuvio 4).



Kuvio 4. Miten huomioit sosiaaliset taidot ohjatessasi liikuntaa lapsille?

Opettamalla käytöstapoja. Opettamalla käytöstapoja esiintyi suurimmassa osassa vastauksista. Sosiaaliset taidot muodostuvat käytöstapojen oppimisen myötä.

”Opetan samalla peruskäytöstapoja ja miten ollaan kilttejä mm älä lyö ohittele tms”.

Jutteleamalla/keskustelemalla. Liikunnan ohjauksen ohessa sosiaaliset taidot on huomioitu mm. juttelun ja keskustelun lomassa.

”Juttelen lapsille ja opastan niitä ikäluokkansa ymmärryksen mukaan”.

Yhdessä tekemisellä. Yhdessä tekeminen nousi esiin muutamassa vastauksista. Yhdessä tekeminen kannustaa lapsia opettelemaan sosiaalisia taitoja, kun näkee muiden tavan toimia.

”Opetellaan käytöstapoja ja toisten kanssa toimimista, kiittämään ja pyytämään an-teen. Harjoitellaan myös toimimaan eri kaverien kanssa eikä aina sen ns. Parhaan kaverin”.

Kohtaamalla lapsen. Yhdessä vastauksessa sanottiin lapsen kohtaaminen. Lapsen kohtaaminen on erityisen tärkeää niin kotona, päiväkodissa kuin harrastuksissa. Lapsen tulee tulla kuulluksi ja nähdyksi, jotta hän voi vaikuttaa.

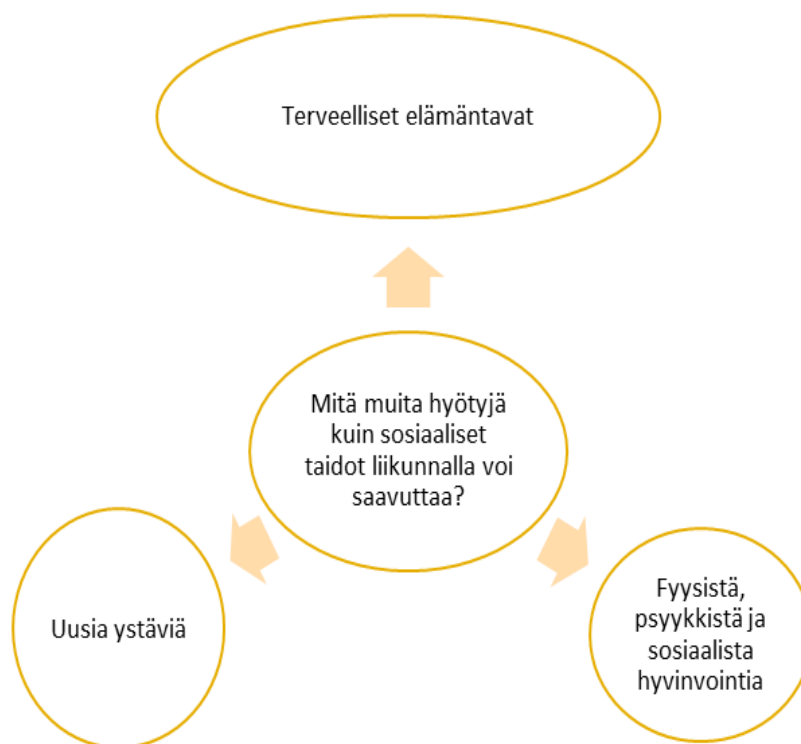
”Yhteiset aloitukset ovat tärkeitä. Tällöin vaihdetaan kuulumisia, käydään läpi mitä tänään tehdään ja harjoitellaan yhdessä toimimista toiset huomioiden. Näissä hetkissä harjoitellaan esim. vuoropuhelua, keskustelua, toisten kuuntelemista, ohjeiden kuuntelua ja noudattamista. Sosiaalisten taidot ovat opittavia taitoja ja aikuiset ovat tässä keskeisessä asemassa. Ohjaajana aktiivisesti opetan näitä taitoja ja tuen niiden harjoittelua sekä toimin mallina. Lapsen kohtaaminen on myös keskeistä!”.

Johtopäätöksenä, millä tavoilla ohjaajat huomioivat sosiaaliset taidot ohjattaessa itse liikuntaa on myönteinen. Lasten kasvatusta pohjautuu peruskäytöstapojen opeteluun, jota opetetaan niin kotona kuin päiväkodissa. Lapsi tarvitsee ohjausta ja opetusta lähes koko ajan, jotta oppii millä tavalla tulee toimia. Lapsia rohkaistaan puhumaan ja keskustelemaan muiden kanssa ohjatussa toiminnassa ja tämä on sosiaalisten taitojen harjoittelua.

Sosiaalinen toimintakyky luo pohjaa sosiaalisten taitojen kehittymiselle. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa muun muassa toimivia ihmissuhteita sekä kykyä löytää mielekästä tekemistä, esimerkiksi harrastuksia. Sosiaalisella toimintakyvyllä on suuri merkitys paitsi ihmisen hyvinvointiin, myös hyvään työkykyyn ja oppimiseen. (MLL, 2019.)

4.5 Mitä muita hyötyjä kuin sosiaalisia taitoja voidaan liikunnalla saavuttaa

Mitä muita hyötyjä kuin sosiaalisia taitoja voidaan liikunnalla saavuttaa. Viisi ohjaajaa vastasi tähän kysymykseen. (Kuvio 5).



Kuvio 5. Mitä muita hyötyjä kuin sosiaaliset taidot liikunnalla voi saavuttaa?

Terveelliset elämäntavat. Terveelliset elämäntavat nousivat esiin lähes jokaisessa vastauksessa. Terveelliset elämäntavat jo lapsena luovat vahvan pohjan hyvälle elämälle tulevaisuudessa.

”Terveelliset elämäntavat tulevaisuudessa”.

Fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Yhdessä viidestä vastauksesta mainittiin sosiaalinen, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, joka on erittäin tärkeä asia. Liikunta tukee lasta monella eri tavalla.

”Terveellinen elämäntapa lapsesta aikuisuuteen saakka. Mahdollisuus vahvistaa ja kehittää motorisia taitoja. Liikunta myös tukee oppimista.

Mahdollisuus toteuttaa itseään liikunnan kautta. Liikunta tukee positiivisesti niin sosiaalista, fyysistä kuin psyykkistä hyvinvointiamme.”

Uusia ystäviä. Yhdessä viidestä vastauksesta mainittiin ystävien saanti. Ystävien saaminen nousi esiin myös muissa kysymyksissä.

”Liikunnalla ohjataan lasta terveellisen elämän suuntaan. Hän löytää ystäviä, joista voi tulla elinikäisiä ystäviä. Liikunta teini-iässä pitää nuoren pois vääriltä teiltä, ja kun nuori on jotakin liikuntaa aloittanut jo alle kouluikäisenä, sitä on vaikea teininä lopettaa”.

Johtopäätöksenä neljä viidestä oli maininnut terveelliset elämäntavat liikunnan hyödyksi, joka on erittäin myönteinen tulos. Liikunnalla voidaan saavuttaa paljon erilaisia hyötyjä, mutta yhtenä tärkeimmistä on terveellisten elämäntapojen opettaminen, joka johtaa pitkälle nuoruuteen ja aikuisuuteen saakka. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi mainittiin yhdessä vastauksessa, ja se kattaa monipuolisen hyvinvoinnin. Uudet ystävät sisältävät sosiaalisen puolen liikunnan hyödyiksi.

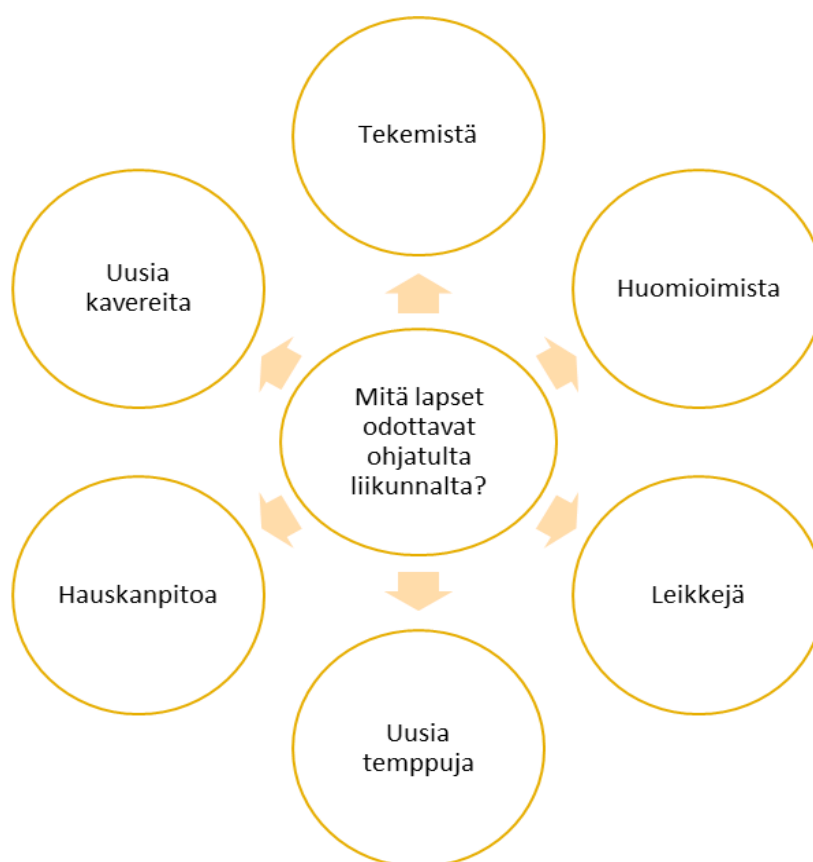
MLL:n mukaan (2019) ensimmäiseksi tärkein terveelliseen elämäntapaan liittyvä asia on se, mitä syö. Ruoka vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin sekä mielialaan ja jaksamiseen. Ruokavalion kokonaisuus on tärkeintä, yksittäinen ruoka-aine ei tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä. Arkiruoka on ainoa, joka ratkaisee, eikä satunnaisesti syödyillä ruoilla ole merkitystä terveydelle. Ruoasta tulee myös nauttia.

Toiseksi tärkein asia on uni. Ihminen on kautta aikojen nukkunut yöllä ja valvonut päivällä. Nukkuminen ei ole hukkaan heitettyä aikaa, vaan uni on välttämätön elimistömme ja mieleemme eheyttäjä. Aivot tarvitsevat unta ladatakseen energiavarastojaan. Hyvin nukutun yön jälkeen elämä tuntuu mukavalta ja olemme hyvän tuulisia. Ihminen on nukkunut tarpeeksi, kun tuntee itsensä päivällä (tai yöllä, jos teet vuorotyötä) virkeäksi. Eri ihmisillä on erilainen unentarve, joka vaihtelee 5–10 tunnin välillä. Lapsena tarvitsemme enemmän unta kuin keski-ikäisinä. Kol-

manneksi tärkein asia on liikunta. Liikunta lisää ihmisen hyvinvointia niin paljon, että sen tulisi olla jokaisen ihmisen osana elämää. (MLL, 2019.)

4.6 Mitä lapset odottavat ohjatulta liikunnalta

Mitä lapset odottavat ohjatulta liikunnalta. Kysymykseen vastasi yhteensä viisi ohjaajaa. (Kuvio 6).



Kuvio 6. Mitä lapset odottavat ohjatulta liikunnalta?

Tekemistä. Puolet vastaajista vastasi tekemisen. Tekeminen kattaa paljon erilaisia asioita sisälleen.

” Toiminnallista tekemistä”.

Leikkejä. Kahdessa viidestä vastauksesta mainittiin leikki. Lapselle leikkien kautta oppiminen on helpompaa kuin puhumalla opettaminen.

Leikit ja uusien temppujen oppiminen ovat tekemistä, joka on yleensä sellaista mitä lapset eivät pääse kotona tekemään. Leikki on toimintatapa, joka edistää lapsen kehitystä ja hyvinvointia. Siinä yhdistyvät oppimista edistävät elementit, kuten innostus, yhdessä tekeminen ja omien taitojen haastaminen. Leikissä lapset käsittelevät kokemuksia, jotka ovat itselleen erilaisia, uusia ja ehkä jopa pelotta-
viakin. (Leikkipäivä, 2019.)

*”Tekemistä ja touhuamista. Lapset osallistuvat erilaisiin leikkeihin, kokei-
levat välineitä ja usein keksivät hyvin luovasti myös itse tapoja liikkua ja
touhuta. Lapset myös oppivat paljon ja nauttivat onnistumisista sekä posi-
tiivisesta palautteesta. Lapset myös löytävät uusia kavereita harrastuksen
kautta.”*

Huomiota. Yksi viidestä vastaajasta mainitsi lapsen itsensä huomaamattoman huomion saannin. Lapsen saadessa huomiota, hän tulee hyväksytyksi ja useimmiten kokee mielihyvää.

”Lapset odottavat eniten leikkejä ja hassuja nimiä liikkeillä. Kuulumisten kertominen venytellessä on myös uusi hitti tunneillani. Lapset odottavat ehkä tietämättään huomiota”.

Uusien temppujen oppimisen. Yksi viidestä vastaajasta mainitsi uusien temppujen oppimisen. Uusien temppujen oppiminen pitää lapset vireinä ja silloin he kokevat onnistumisia.

” Uusien temppujen oppimista sekä kivoja juttuja”.

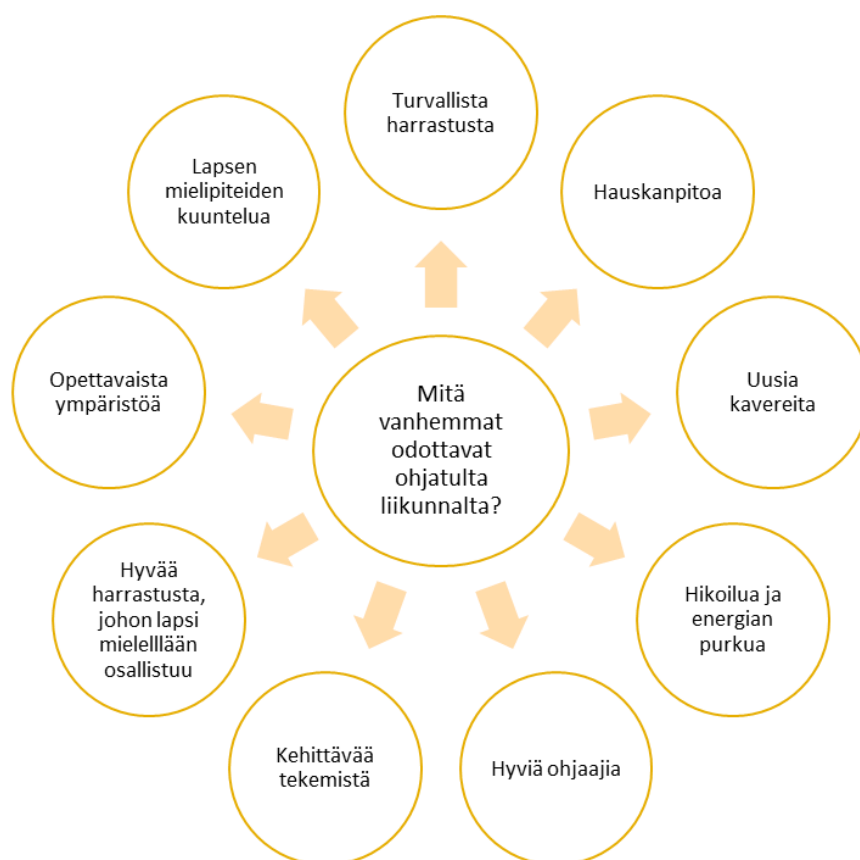
Johtopäätöksenä vastauksista tärkein on lapsen saama huomio. Lapsi saa liikunnassa huomiota ja useimmiten positiivista sellaista. Huomion antaminen liikunnan ohella on erittäin tärkeää, sillä se on erilaista huomiota kuin mitä lapsi saa kotona.

Positiivisen huomion saanti saa lapsen tuntemaan itsensä hyväksytyksi ja sen saaminen tuottaa lapselle onnistumisen kokemuksia ja mielihyvää.

Lapsi tarvitsee huomiota sekä vanhemmiltaan että muilta ympärillään eläviltä ihmisiltä. Sinkkosen mukaan suuri osa lasten ongelmista johtuu lasten yrityksestä sopeutua johonkin. Lapsi voi hakea huomiota tilanteissa, joissa ei koe saavansa sitä tarpeeksi. Erityisen tärkeää lapselle on huomion saaminen niiltä, joiden läheisyyttä ja läsnäoloa hän arvostaa. (Kodin kuvalehti, 2018.)

4.7 Mitä vanhemmat odottavat ohjatulta liikunnalta

Mitä vanhemmat odottavat ohjatulta liikunnalta? Kysymykseen vastasi yhteensä viisi ohjaajaa. Tässä tehtävässä jokainen vastaaja vastasi eri tavalla, joten kuviossa on esitelty kaikki vastaukset. (Kuvio 7).



Kuvio 7. Mitä vanhemmat odottavat ohjatulta liikunnalta?

Turvallista harrastusta. Turvallinen harrastus nousi esiin yhdessä vastauksessa. Turvallinen harrastus, jossa ohjaajat ovat ammattilaisia, luo vanhemmille turvallisuuden tunteen siitä, että lapsi on niinsanotusti hyvissä käsissä.

”Lasten liikunnan lisäämistä, turvallista harrastusta ja ohjausta temppujen opetteluun, lapset mielellään harjoittelee kotona niin vanhemmat usein toivovat että osaisivat tehdä liikkeet turvallisesti”.

Hauskanpitoa ja kavereita. Yhdessä vastaaja vastasi hauskanpito ja kaverit. Sosiaaliset kontaktit ovat myös tärkeitä vanhempien mielestä.

”Lapselle kavereita ja hauskanpitoa”.

Hyviä ohjaajia ja kehittävää tekemistä. Yhdessä viidestä vastauksesta vastattiin hyvät ohjaajat ja kehittävää tekeminen. Hyvien ohjaajien myötä vanhemmat ovat luottavaisia ohjaajien toimintaan.

”Lapsilleen mielekästä ja kehittävää tekemistä, hyvää harrastusta. Opettavaista ympäristöä lapsilleen, jossa myös harjoitellaan yhdessä oloa ja sosiaalisia taitoja. Vanhemmille myös hyvä ohjaaja on merkityksellinen ja vanhemmat haluavat lapsilleen harrastuksen, jonne lapsi mielellään osallistuu”.

Hikoilua ja energian purkua. Yksi vastaaja mainitsi hikoilun ja energian purun. Vastaus pohjautuu varmasti siihen, jos lapsi ei kauheasti liiku kotona, niin on hyvä, että lapsi hikoilee harrastuksessa.

”Epäilen vanhempien odottavan hikoilua ja energian purkua, vaikka tunnit ovat usein paljon muutakin kuin liikuntaa”.

Johtopäätöksenä tuloksissa oli paljon hajontaa, ja kaikilla vastaajilla oli erilaiset ajatukset siitä, mitä lasten vanhemmat toiminnalta odottavat. Nostin esiin kaikki vastaukset, sillä tähänkään kysymykseen ei ole yhtä oikeaa vastausta. Lapsen ollessa turvallisessa harrastuksessa vanhemmat pystyvät luottamaan siihen, että lap-

si osallistuu kehittävään toimintaan. Hauskanpito ja kaverit luovat lapselle halun osallistua toimintaan aina uudelleen. Hikoilu ja energian purku ovat erityisen tärkeitä seikat arjen keskellä. Lapsi tarvitsee arjessa hengästyttävää liikuntaa joka päivä, ja harrasteliikunta kattaa tämän vaatimuksen.

Lapsen motivaatioon harrastaa liittyy sosiaalisia tavoitteita. On tärkeää pohtia, miten mukavaksi harrastaminen koetaan ja miten vahvasti harrastukseen sitoudutaan. Kaverisuhteilla, joukkueen tai harjoitusryhmän ilmapiirillä on suuri merkitys viihtyvyyteen. Ryhmän ohjaajalla on suuri rooli ryhmän ilmapiirin kannalta. Kun uusi harjoitusryhmä aloittaa, ohjaajien tehtävänä on mahdollistaa ryhmän jäsenten välisen vuorovaikutuksen syntyminen. On tärkeää antaa lapsille riittävästi aikaa tutustua toisiinsa. Joillekin lapsille toisiin tutustuminen ja omien ajatusten esiintuominen on helppoa, mutta monet lapset tarvitsevat tukea kontaktin ottamiseen, ja toisiin tutustumiseen. (MLL, 2019.)

4.8 Miten kuvailisit ohjattua liikuntaa niille vanhemmille, jotka pohtivat tätä harrastusta heidän lapsilleen

Miten kuvailisit ohjattua liikuntaa niille vanhemmille, jotka pohtivat tätä harrastusta heidän lapsilleen. Kysymykseen vastasi yhteensä viisi ohjaajaa. (Kuvio 8).



Kuvio 8. Miten kuvailisit ohjattua liikuntaa niille vanhemmille, jotka pohtivat tätä harrastusta lapsilleen?

Vahvistetaan sosiaalisia taitoja. Suurimmassa osassa vastauksista kävi ilmi sosiaalisten taitojen vahvistaminen. Tämä onkin liikunnassa todella tärkeä asia.

”Ohjattu liikunta on hyvä harrastus, joka kehittää lapsen motorisia taitoja, lisää arkeen liikuntaa ja tarjoaa lapselle uuden oppimisen sekä yhdessä olon riemua! Liikunnallisten taitojen lisäksi ryhmämuotoinen harrastus on hyvä paikka harjoitella ja vahvistaa lapsen sosiaalisia taitoja”.

Opitaan liikunnallisia taitoja. Toiseksi eniten vastauksissa mainittiin liikunnallisten taitojen opettelu. Koska liikunnallisia taitoja ei välttämättä opita kotona tai päiväkodissa, on harrastus siihen hyvä paikka.

”Täällä pidetään hauskaa ja opitaan sosiaalisia ja liikunnallisia taitoja”.

Kehitetään motorisia taitoja. Kaksi viidestä mainitsi motoristen taitojen kehittymisen. Motorisia taitoja ei voi koskaan opetella liikaa ja niiden opettelu tulee liikkunnassa huomaamatta.

”Ohjatussa liukumassa huomioidaan lapsen kehitys kokonaisvaltaisesti. Kehitetään kaikkia motorisia perustaitoja kuin myös sosiaalisia taitoja”.

Hauskanpitoa. Yksi viidestä ohjaajasta vastasi hauskanpidon. Lapsi nauttii liikunnasta, jos hänellä on siellä hauskaa.

”Kehittää lapsen liikunnallisia ja sosiaalisia taitoja hauskanpidon kautta”.

Johtopäätöksenä vastauksissa nousi vahvimpana sosiaalisten taitojen oppiminen, joka on tutkimuksen kannalta erittäin myönteinen tulos. Sosiaalisten taitojen opettelu ohjatussa liikkunnassa on erittäin tärkeää. Yhdessä oleminen ja tekeminen, vuorovaikutus, onnistumisien ja epäonnistumisien kokemukset ovat kaikki sosiaalisia taitoja, ja niiden oppiminen ja kokeminen ovat lapselle erittäin tärkeitä.

Yhdessä tekeminen aikuisten ja muiden lasten kanssa on erityisen tärkeää ja se opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja, toisten kuuntelemista, kunnioittamista sekä myönteisesti suhtautumista toisiin ihmisiin. Yhteisistä kokemuksista riemuitseminen on pientä, mutta tärkeä kasvuun liittyvä seikka. Kannustaminen ja onnistumisista iloitseminen auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. Ne ovat oleellisia askeleita kohti liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, 16-17.)

Vastauksista poimittuna nousee esiin jokaisen tuloksen alkuosat; vahvistetaan, opitaan ja kehitetään, nämä jo itsessään ovat vahvoja termejä kysymykseen, miten kuvailisit tätä toimintaa. Sen lisäksi jokainen vastaus jatkui sanoilla; sosiaalisia -, liikunnallisia ja motorisia taitoja. Tämä tutkimuskysymys on erityisen onnistunut, sillä ohjaajat vastasivat monipuolisesti ja kattavasti kysymykseen numero kahdeksan.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia Rantaperkiön Iskun harrasteliikunnan ohjaajien näkökulmasta sitä, miten heidän ohjaamansa liikunta vaikuttaa leikki-ikäisten lasten sosiaalisiin taitoihin. Tutkimukseen vastaajilta kysyttiin e-kyselylomakkeen avulla kahdeksan erilaista kysymystä liittyen liikuntaan ja sosiaalisiin taitoihin.

Tutkimuksesta saatujen vastausten perusteella selvisi, että Rantaperkiön Iskun harrasteliikunnanohjaajat ovat melko hyvin tietoisia sosiaalisten taitojen merkityksestä, sen vaikutuksista lapsiin, ja oman toimintansa vaikutuksista lapsien sosiaalisiin taitoihin. Kysymykset lasten ja vanhempien odotuksista toiminnalta ohjaajien näkökulmasta, olivat hyvin pohdittuja ja myönteisiä.

Tutkimuksesta voidaan myös todeta, että Rantaperkiön Iskun harrasteliikuntatuokioissa lapset pääsevät purkamaan energiavarastojaan. Terveysliikunnan (2011, 13.) mukaan lapsille suositeltuja liikuntamuotoja ovat monipuoliset leikit ja pelit. Ohjattu liikunta vaikuttaa myös lasten sosiaalisiin suhteisiin. Liikuntaa aktiivisesti harrastavat lapset ovat usein sosiaalisempia kuin vähän harrastavat lapset. Liikunnasta saatava mielihyvä on merkittävä lapsen mielenterveyteen vaikuttava tekijä, jolla on suuri merkitys jo lapsen lähitulevaisuuteen. Vaikka lapsilla liikunnasta saatavat hyödyt ovat suurimmaksi osaksi fyysisiä, psyykkiset hyödyt tulevat samalla huomaamatta sivutuotteena. Sosiaalisten taitojen kehittyminen lapsuudessa on tärkeää lapsilla etenkin silloin kun lapsi vaihtaa tarha- tai liikuntaryhmää tai siirryttäessä päiväkodista kouluun.

Liikunnan vaikutukset nähdään yleensä vain fysiologiselta kannalta, mutta tutkimuksen myötä liikunnan vaikutukset ovat myös emotionaalisesti vaikuttavia ja tärkeimpänä, sosiaalisesti vaikuttavia. Koko tutkimuksesta voidaan täten todeta, että Rantaperkiön Iskun harrasteliikunnan ohjaajat ovat hyvin tietoisia oman toimintansa vaikutuksista lasten sosiaalisiin taitoihin. Vastaukset olivat kokonaisuudessaan hyviä, ja niissä oli ammattimainen käsitys sosiaalisista taidoista.

Rantaperkiön Iskun harrasteliikunta on siis tutkitusta lasten sosiaaliin taitoihin kokonaisvaltaisesti vaikuttavaa harrastustoimintaa. Ohjaajat ohjaavat leikki-ikäisiä lapsia sosiaaliset taidot mielessä pitäen, niin että jokainen lapsi kokee toiminnassa tullessa huomioiksi, jollain sosiaalisella tavalla. Rantaperkiön Iskun harrasteliikunta leikki-ikäisille lapsille on monipuolista ja sosiaalisia taitoja kehittävä toimintaa.

6 POHDINTA

Käytin e-kyselylomaketta sen vuoksi, että koin sen helpoimmaksi tavaksi toteuttaa tutkimus. E-kyselylomakkeen avulla kerätty tieto on myös helpommin analysoitavissa kuin paperisesta lomakkeesta tulkitseminen. Esimerkiksi käsialasta ei tarvitse huolehtia eikä pohtia mitä vastaaja mahtaa vastauksellaan tarkoittaa, sähköinen kysely on selkä ja ytimekäs.

Aineiston keruuna olisin voinut käyttää lisäksi haastattelua, jolloin tutkimuksen analysointi olisi ollut puolistrukturoitu. Olin tietämätön melko pitkään siitä, että harrasteliikunnan ohjaajia on yhteensä vain 10, jonka vuoksi en pitänyt edes vaihtoehtona haastattelua, joka olisi ollut isommalle vastaajamäärälle haasteellinen ja aikaa vievä.

Tutkimuskyselyn lähettäminen jännitti paljon. Se, miten vastaajat reagoivat kyselyyn ja ymmärtävätkö vastaajat kaikki kysymykset, vaikuttavat tutkimuksen onnistumiseen. Pohdin myös, osaavatko ohjaajat vastata kysymyksiin ammatillisesti ja laajasti, jotta tutkimus on laadukas.

Kyselyyn vastasi ainoastaan viisi ohjaajaa ja syynä tähän lienee liian lyhyt (1.5 viikkoa) vastausaika. Kaikki ohjaajat olivat jo palanneet kesälomalta, jolloin oletin kaikkien vastaajien ehtivän vastaamaan kyselyyn. Tyydyin kuitenkin viiteen vastaajaan, sillä jokainen viisi vastaajaa oli vastannut kaikkiin kahdeksaan kysymykseen. Kysely oli tällöin laadukkaampi kuin jos joku vastaajista olisi jättänyt joihinkin kysymyksiin kokonaan vastaamatta. Olin aluksi hieman pettynyt vastausten määrään mutta suhteutettuna sen kokonaisvastaajamäärään (10 kpl), viisi kymmenestä vastaajasta oli hyvä ja vieläpä alkuperäinen tavoitteeni.

Kyselyn vastauksia lukiessa ilmeni muutama seikka, joita olisin voinut lisätä, jotta olisin saanut hieman syvällisempiä vastauksia. Olisin voinut lisätä moneen kysymykseen lisäkysymyksen, miksi. Tällöin tutkimustulokset olisivat olleet monipuolisempia, ja vastauksista olisi voinut saada enemmän tietoa. Pohdin myös, jos oli-

sin laatinut määrällisesti vähemmän kysymyksiä, olisivatko vastaajat vastanneet laajemmin kysymyksiin.

Opinnäytetyö on luotettava ja paikkansa pitävä, sillä tutkimus on tehty huolellisesti ja tekstin tukena teorian tietoa hyödyntäen. Tutkimuksen vastaajamäärä 5 kpl takaa työn luotettavuuden, sen vähäisen vastausmäärän vuoksi. Opinnäytetyössä myös etiikka on toteutunut, sillä tutkimus noudattaa laadittuja sääntöjä.

Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista päästä toteuttamaan syvempää tutkimusta mm. siitä, miksi ohjaajat kokevat vaikuttavansa lasten sosiaalisiin taitoihin, miten lapset itse kokevat sosiaaliset taitonsa liikunnassa ja millainen ohjaaja vaikuttaa parhaiten lasten sosiaalisiin taitoihin.

Tehdessäni opinnäytetyötä koin muutamia hetkiä, jolloin olin epävarma jostain tutkimukseen liittyvästä asiasta. Tällöin otin yhteyttä opinnäytetyöni ohjaajaan ja sain häneltä apua ongelmiin.

Roolini opinnäytetyötä tehdessä oli olla vastuussa tutkimuksen suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista. Yhteistyökumppaniin olen ollut yhteydessä tutkimuksen alkuvaiheessa, jolloin sovimme yhteistyöstä sekä lähdemateriaalista mitä heillä on minulle tarjota. Yhteistyökumppani antoi minulle tutkijana vapaat kädet tutkimuksen toteuttamiseen. Tutkimuksen tekeminen on ollut pitkä mutta mielenkiintoinen prosessi, jonka myötä olen kehittynyt paljon ammatillisesti.

LÄHTEET

Costiander K. 2019. Leikkipäivä. Uutiset ja tiedotteet. Leikkiä varhaiskasvatuksessa. Viitattu 7.10.2019. <https://leikkipaiva.fi/leikkia-varhaiskasvatuksessa/>

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Digital.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja Sosiaaliset taidot. Helsinki. WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2016. Hyvät tyypit. Temperamentti ja työelämä. Helsinki. WSOY.

Kiviniemi N, Mäenpää P. 2009. 3-5 vuotiaiden ohjattu liikunta päiväkodeissa - vertailua Vaasan ja Joensuun välillä. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysala. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.10.2019. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5933/LOPULLINEN%20OOPEE.pdf?sequence=1>

Kuittunen A. 2018. Kodin kuvalehti. Artikkel. Jari Sinkkonen: Lapselle riittää usein se, että hänet huomioidaan. Viitattu 7.10.2019. <https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi-hyvin/perhe/jari-sinkkonen-lapselle-riittaa-usein-se-etta-hanet-huomioidaan>

Koppa. 2009. Aineiston analyysimenetelmät. Tutkimustieto. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 1.7.2019. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat>

L 10.4.2015/390. Liikuntalaki. Säädös säädöstietopankki Finlex sivuilla. Viitattu 2.11.2019.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=liikunta>

Maryam M, Abbas M, Minoo Mitra C, Mostafa D, Mojtaba V. 2019. Behavioral sciences. Social Skills in Children at Home and in Preschool. Artikkele. Viitattu 26.9.2019.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6681026/pdf/behavsci-09-00074.pdf>

MLL. 2017. Lapsen kasvu ja kehitys. Tiedotteet ja uutiset. Viitattu 24.6.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

MLL. 2019. Sosiaaliset taidot – tulevaisuuden avaintekijä. Tiedotteet ja uutiset. Viitattu 8.10.2019.

<https://tampere.mll.fi/nuoret/nuorisotyommesuuntaviivat/sosiaaliset-aidot-tulevaisuuden/>

MLL. 2019. Vanhemman terveelliset elämäntavat. Tiedotteet ja uutiset. Viitattu 8.10.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-terveelliset-elamantavat/>

MLL. 2019. Turvallinen ja viihtyisä harrastusryhmä. Tiedotteet ja uutiset. Viitattu 8.10.2019.

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/muille-ammattilaisille/turvallinen-ja-viihtyisa-harrastusryhma/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Tiedotteet ja uutiset. Viitattu 8.10.2019.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Ozyurek A, Ozkan I, Begde Z ja Ferah Yavuz N. 2015. Effects of Physical Training on Social Skill Levels of Preschool Children. Department of Child Development. Artikkele. Viitattu 26.9.2019.

<https://pdfs.semanticscholar.org/f4fe/1e5f46b9da4546bef838fd07de5959885cbd.pdf>

Papunet. 2019. Vuorovaikutus ja kommunikointi. Tiedotteet ja uutiset. Viitattu 3.10.2019. <https://papunet.net/tietoa/vuorovaikutus-ja-kommunikointi>

Papunet. 2018. Miten kommunikointi ja kieli kehittyvät? Tiedotteet ja uutiset. Viitattu 3.10.2019. <https://papunet.net/tietoa/miten-kommunikointi-ja-kieli-kehittyvat>

Rantaperkiön Isku. 2019. Seura. Viitattu 20.8.2019. <https://www.rantaperkionisku.com/seura/>

Reunamo J. 2018. Lisää liikettä varhaiskasvatuspäivään -koulutus 9.10.2018. Hämeen liikunta ja urheilu. Koulutus. Tampere.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Viitattu 11.7.2019. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Tampere. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html

Smart moves. 2019. Liikunnan hyödyt. Sosiaalinen hyvinvointi. Liikunta. Viitattu 8.10.2019. <https://www.smartmoves.fi/liikkuminen/liikunnan-hyodyt/>

Suomen Voimisteluliitto. 2019. Ohjevideoita energisten lasten ohjaamiseen. Liikunta. Viitattu 10.9.2019. <https://www.voimistelu.fi/fi/Uutiset-ja-materiaalit/Uutishuone/Artikkeli/ArticleId/3047>

THL. 2019. Liikunta. Viitattu 22.8.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>

Tutkimusetiikka. 2019. Hyvä tieteellinen käytäntö. Tutkimus-tieto. Helsingin yliopisto. Viitattu 27.6.2019. <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusymparisto/tutkimusetiikka>

Touhis ry. 2019. Liikunta. Touhiksen ohjausfilosofia. Viitattu 8.10.2019. https://www.touhis.net/touhis/touhiksen_ohjausfilosofia/

UKK-instituutti. 2014. Osaamista terveysliikunnan edistämiseen. Viitattu 22.8.2019.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen

Vainio, O-P. 2006. Hyve-etiikka. Modernin moraalifilosofian ongelma. Tutkimustieto. Viitattu 1.7.2019. <https://filosofia.fi/node/7187>

LIITE 1

SAATEKIRJE

Saatekirje opinnäytetyötä varten

Hei, olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija ja olisin erityisen kiinnostunut tekemään opinnäytetyön yhteistyössä Rantaperkiön Iskun kanssa. Olen Vaasan ammattikorkeakoulusta ja joulukuussa 2019 olisi tarkoitus valmistua lastentarhanopettajaksi.

Opinnäytetyön aiheen tulee käsitellä päiväkotikäisiä lapsia suuntautumiseni vuoksi. Olen itse kiinnostunut liikunnasta ja sosiaalisuudesta ja täten olen pohtinut aiheita, jotka käsittelee molempia pääkohtia. Minulla on tarkoituksena tutkia urheiluseuran ohjatun liikunnan vaikutuksia päiväkotikäisten lasten sosiaalisiin taitoihin.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia vaikutuksia ohjatulla liikunnalla on lapsen sosiaalisiin taitoihin. Tutkin aiheita nettikyselyllä, joka on suunnattu tutkimuksen osallistujina alle kouluikäisten lasten harrasteliikunnan ohjaajille. Valitsin vastaajiksi ohjaajat sen vuoksi, että he ovat alan ammattilaisia ja osaavat vastata kyselyyn monipuolisesti.

Nettikyselyyn on aikaa vastata noin kuukausi, jotta mahdollisimman monta vastausta ehtii tutkimukseen mukaan. Olen laatinut jo tutkimuskysymykset, mutta kyselyä ei ole vielä netissä valmiina.

Valitsin teidän seuranne, koska seura on minulle entuudestaan tuttu 20 voimisteluvuoteni ajalta. Koen, että yhteistyö sujuisi mutkattomasti kanssanne. Yhteistyö

ei vaadi teitä maksamaan minulle mitään korvausta tutkimuksesta missään sen vaiheessa. Jos yhteistyö kanssanne toteutuu, aloittaisin opinnäytetyön tekemällä ensin tutkimussuunnitelman, jonka pohjalta alan rakentamaan varsinaista opinnäytetyötä.

Opinnäytetyö laaditaan niin luottamuksellisesti kuin se on mahdollista. Käsittelem vain niitä tietoja, jotka vastaajat ovat kirjoittaneet. Kenenkään vastaajan nimeä ei tulla kysymään, jotta jokaisen vastaajan henkilöllisyys pysyy suojassa.

Toivottavasti olette kiinnostuneet yhteistyöhön kanssani. Jos teillä on jotain kysyttävää, minuun voi ottaa yhteyttä sähköpostin välityksellä tai puhelimitse. Opinnäytetyön ohjaajanani toimii Ahti Nymanin ahti.nyman@vamk.fi.

LIITE 2

TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset

16.8.2019

Tutkimuskysymykset:

1. Mitä mielestäsi tarkoittaa lapsen sosiaaliset taidot?
2. Minkä verran ohjaamasi liikunta vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin?
3. Millä tavalla liikunta mahdollisesti vaikuttaa lasten sosiaalisiin taitoihin?
4. Miten huomioit sosiaaliset taidot ohjatessasi liikuntaa lapsille?
5. Mitä muita hyötyjä kuin sosiaalisia taitoja liikunnalla voidaan saavuttaa?
6. Mitä lapset odottavat ohjatulta liikunnalta?
7. Mitä vanhemmat odottavat ohjatulta liikunnalta?
8. Miten kuvailisit ohjattua liikuntaa niille vanhemmille, jotka pohtivat tätä harrastusta lapsilleen?

LIITE 3

E-LOMAKEKYSELY

Kysely harrasteliikunnan ohjaajille!

Lomake on ajastettu: julkisuus alkaa 15.8.2019 5.00 ja päättyy 25.8.2019 23.59

Moikka, olen Maija Metso Vaasan ammattikorkeakoulusta ja opiskelen sosionomiksi. Teen opinnäytetyöhöni tutkimusta ohjatun liikunnan vaikutuksista päiväkotikäisten lasten sosiaalsiin taitoihin. Kysely on tarkoitettu teidän seuranne Rantaperkiön lskun ohjatunharrasteliikunnan ohjaajille ja ainoastaan päiväkotikäisten lasten ohjaajille.

Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että pyrkisitte vastaamaan kaikkiin kysymyksiin mahdollisimman huolellisesti. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista mutta toivoisin mahdollisimman monen vastaavan kyselyyn.

Vastaajilla on 11 päivää (15.-25.8.2019) aikaa vastata kyselyyn, jonka jälkeen vastaukset analysoidaan ja työn valmistuttua tuhotaan ja hävitetään.

Jos koet tarvitsevasi lisätietoa tutkimuksesta tai kyselystä, voit ottaa yhteyttä opinnäytetyöni ohjaajaan Ahti Nymaniin, Ahti.Nyman@vamk.fi.

Kun opinnäytetyö on valmis, sen voi lukea joulukuussa 2019 nimelläni

Theseuksesta, <https://www.theseus.fi/>.

Vastatkaa kysymyksiin kirjoittamalla vastaus sille varattuun laatikkoon tai valitsemalla sopivin vaihtoehto.

Kiitos!

1. kysymys

1. Mitä mielestäsi tarkoittaa lapsen sosiaaliset taidot?

2. kysymys

2. Minkä verran ohjaamasi liikunta vaikuttaa lasten sosiaalsiin taitoihin?

3. kysymys

3. Millä tavalla liikunta mahdollisesti vaikuttaa lasten sosiaalsiin taitoihin?

4. kysymys

4. Miten huomioit sosiaaliset taidot ohjatesasi liikuntaa lapsille?

5. kysymys

5. Mitä muita hyötyjä kuin sosiaalisia taitoja liikunnalla voidaan saavuttaa?

6. kysymys

6. Mitä lapset odottavat ohjatulta liikunnalta?

7. kysymys

7. Mitä vanhemmat odottavat ohjatulta liikunnalta?

8. kysymys

8. Miten kuvaillisit ohjattua liikuntaa niille vanhemmille, jotka pohtivat tätä harrastusta lapsilleen?

Tietojen lähetyk

Tallenna

Suuret kiitokset vastaamisestanne!