

LIIKUNNAN ILOA VAI PAKOTTAMISTA? LASTEN NÄKEMYKSIÄ JA KOKEMUKSIA VANHEMPIEN OSOITTAMASTA TUESTA LIIKUNTA KOHTAAN

Esittäjä: Arto Laukkanen

Kirjoittajat: Laukkanen, Arto (1); Sääkslahti, Arja (1) & Aunola, Kaisa (2)

Kirjoittajien taustayhteisöt: 1) Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, 2) Psykologian laitos, kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

TAUSTA:

Liikuntaa tukeva vanhemmuus on yksi harvoista lasten fyysiseen aktiivisuuteen johdonmukaisesti yhdistetyistä korrelaateista. Sen on myös havaittu ennustavan fyysisen aktiivisuuden muutoksia lapsuudessa. Perhelähtöisillä liikuntainterventioilla ei ole kuitenkaan onnistuttu merkittävästi lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta. Tämä viittaa ilmiön vajavaiseen ymmärrykseen. Liikuntaa tukevasta vanhemmuudesta puuttuu tutkittua tietoa lasten näkökulmasta. Silloinkin, kun lasten ääntä on kuultu, ei ole kiinnitetty huomiota siihen, miten lapsi kokee vanhemman tuen liikuntaa kohtaan. Tämä tutkimus pyrki selvittämään lasten näkemyksiä liikuntaan liittyvästä vanhemmuudesta ja siitä, kuinka nämä näkemykset liittyvät myönteisiin ja toisaalta kielteisiin kokemuksiin liikunnasta.

MENETELMÄT:

Semistrukturoituun ryhmähaastatteluun osallistui 79 1-3-luokkalaista lasta (keski-ikä $8,74 \pm 0,8$ vuotta). Haastatteluita ($n=19$) järjestettiin sosioekonomisesti erilaisilla alueilla, joissa yhteen haastatteluun (20–30 min) osallistui keskimäärin neljä lasta. Haastattelut järjestettiin normaalin koulupäivän aikana ja ne ääninauhoitettiin ja litteroitiin. Haastattelu koostui avoimista kysymyksistä, jotka eivät olleet johdattelevia. Haastattelun kysymykset perustuivat vanhemmuuden responsiivisuuden ja vaativuuden teoreettiseen viitekehukseen (Maccoby & Martin 1983) ja liikuntaa tukeviin vanhemmuuskäytäntöihin (Mâsse ym. 2017). Tulokset analysoitiin käyttäen laadullista sisällönanalyysia ja hyödyntäen ATLAS.ti ohjelmistoa. Lasten vanhemmat täyttivät taustatietolomakkeen lapsen fyysisestä aktiivisuudesta, liikuntaharrastamisesta, vanhempien koulutustasosta sekä lapselle osoitetusta liikunnallisesta tuesta.

TULOKSET:

Myönteisiä liikuntakokemuksia heijastelivat tarinat, joissa vanhemman vuorovaikutuksen kuvattiin olevan hyvin responsiivista, eli liikkumisen autonomiaa tukevaa, lapsilähtöistä ja lämmintä sekä virikkeitä tarjoavaa. Esimerkkinä tästä on kolmasluokkalainen fyysisesti aktiivinen tyttö, joka osallistuu liikuntaharrastukseen ja jonka korkeakoulutetut vanhemmat tarjoavat keskimääräisesti liikunnallista tukea: ”Tykkään pelata sählyä...isä yleensä pelaa, mä oon maalivahti”. Kielteisiä liikuntakokemuksia heijastelivat tarinat, joissa vanhemman kuvattiin olevan vaativa, ja erityisesti silloin kun vanhemman koettiin pakottavan liikkumaan. Esimerkkinä tästä on kakkosluokkalainen fyysisesti erittäin aktiivinen poika, joka osallistuu liikuntaharrastukseen ja jonka korkeakoulutetut vanhemmat tarjoavat paljon liikunnallista tukea: ”No välillä sanon äidille ja isälle ettei huvittais mennä harkkoihin, koska jalkoihi sattuu. Nii silloin ne pakottaa mua menemään.” Vaativuus yhdistyi kuitenkin myönteisiin liikuntakokemuksiin tapauksissa, joissa vanhempi huomioi lapsen mielipiteet tai osallistui itse aktiivisesti liikkumiseen. Esimerkkinä tästä on ensimmäisen luokan fyysisesti inaktiivinen poika, joka ei osallistu liikuntaharrastukseen ja jonka korkeakoulutetut vanhemmat tarjoavat keskimääräisesti liikunnallista tukea: ”Mun isä haluaa mennä kävelyille iltasin vaikka mä tahtosin kattoo televisiota. Sitten se pakottaa mua. Sitte mä sanon et ’okei, mennään vaan sitten’”.

JOHTOPÄÄTÖKSET JA SOVELLETTAVUUS

Lapsuusajan liikuntakokemukset selittävät fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaharrastamista pitkin elinikää. Tämän tutkimuksen tulokset tukevat käsitystä, että myönteisiä liikuntakokemuksia voi kukin lapsen kanssa toimiva aikuinen edistää huomioimalla lapsen mielipiteet, tarjoamalla runsaasti liikunnallisuutta tukevaa struktuuria ja olemalla sopivasti vaativa.

Lähteet:

Maccoby E, Martin J. Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In: Mussen PH (ed), *Handbook of Child Psychology*. Wiley: New York, 1983, pp. 1–101.

Mâsse ym. 2017. Conceptualizing physical activity parenting practices using expert informed concept mapping analysis. *BMC Public Health* 17:574.