



<https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe>



Liikkuvassa perheessä perheenjäsenet edesauttavat toistensa liikkumista

Arja Sääkslahti & Arto Laukkanen
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto



Sisältö

- Lasten liikunta
- Liikuntakasvatus perhekontekstissa
- Liikkuva perhe –tutkimus
- Tutkitusta tiedosta käytäntöön



Lasten liikunta

- Fyysisesti aktiivista leikkiä, omien taitojen haastamista
=> Flow
- Yhdessä tekemistä
=> osallisuus ja yhteenkuuluvuus
- Lapselle ominaista; tapa olla, tutkia, oppia
=> kokemus pätevyydestä ja tunne arvostetuksi tulemisesta



LASTEN KOKONAISVALTAINEN KASVU JA KEHITYS



Liikuntakasvatus perhekontekstissa

Vanhempi ja lapsi liikkujina ja toistensa liikuttajina



- “MINÄ OLEN SELLAINEN KOTIKISSA.”



- 6-VUOTIAAN TYTÖN TOKAISU LUONTORETKELLÄ, KUN
PUHUIN HÄNEN ISÄNSÄ KANSSA LIKUNNASTA.

Vanhemman liikunnallinen tuki

AUTONOMIAN TUKI

Lapsen näkökulman ottaminen liikuntaan liittyvässä vuorovaikutuksessa ja päätöksenteossa, lapsen omaehtoisen liikkumisen tukeminen

STRUKTUURI

Vanhemman tavat järjestää ympäristöä edistääkseen lapsen pätevyyttä liikunnassa.

OSALLISUUS

Liikuntaan liittyvän vuorovaikutuksen ja päätöksenteon lämpimyys, huolehtivaisuus ja aktiivinen osallistuminen

KONTROLLI

Pakottava, painostava ja kontrolloiva kieli ja käytös sekä normatiiviset odotukset



Lapsen fyysinen aktiivisuus

KASVU, KEHITYS, TERVEYS & HYVINVOINTI



Lapsen tavat vaikuttaa vanhempaan

Lapsen tavat vaikuttaa vanhempaan





Liikkuva perhe –tutkimus



SEURANTATUTKIMUS: PÄIVÄKOTI → ALAKOULU



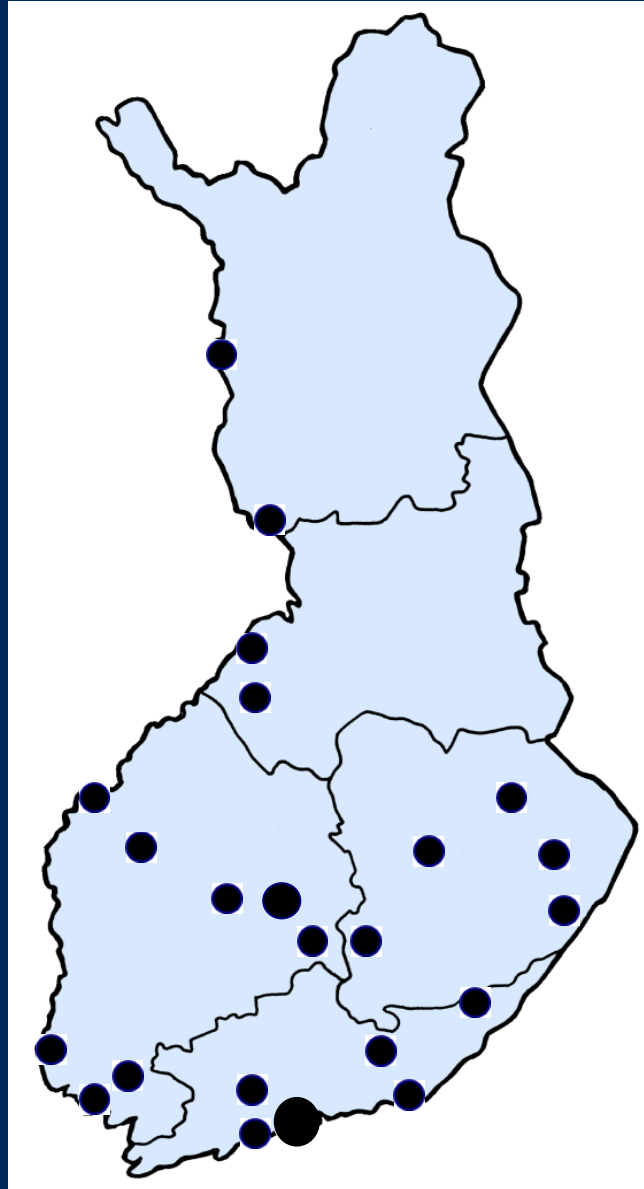
-TUTKIMUS
vuonna 2015-2016

23
paikkakuntaa

37
päiväkotia

950
lasta
vanhempineen

3-7 -vuotiaat
lapset



-TUTKIMUS
vuonna 2018-2020

23
paikkakuntaa

97
alakoulua

666 lasta
vanhempineen
(~70%)

6-11 -vuotiaat
lapset



SEURANTATUTKIMUS: PÄIVÄKOTI → ALAKOULU



Tutkimuskysymykset:

1. Kuinka vanhemman oma liikunta-aktiivisuus ja liikunnallinen tuki ennustavat lapsen liikunta-aktiivisuutta (siirtymävaiheessa alakouluun)
2. Kuinka lapsen liikunta-aktiivisuus ennustaa vanhemman liikunta-aktiivisuutta ja liikunnallista tukea (siirtymävaiheessa alakouluun)?



3-7-vuotiaat lapset

SEURANTATUTKIMUS: PÄIVÄKOTI → ALAKOULU



6-11-vuotiaat lapset

Alustavia tuloksia: vanhempi → lapsi

Vanhemman oma
liikunta-aktiivisuus

Selittää 0,3 % kokonaisvaihtelusta

Vanhemman
liikunnallinen tuki

Selittää 9 % kokonaisvaihtelusta

Lapsen liikunta-
aktiivisuus

Lapsen liikunta-
aktiivisuus

Vanhemman oma
liikunta-aktiivisuus

Vanhemman
liikunnallinen tuki

Analyyseissä huomioitu lapsen ikä ja sukupuoli sekä vanhemman sukupuoli ja koulutustaso



3-7-vuotiaat lapset

SEURANTATUTKIMUS: PÄIVÄKOTI → ALAKOULU



6-11-vuotiaat lapset

Alustavia tuloksia: lapsi → vanhempi

Vanhemman oma
liikunta-aktiivisuus

Selittää 0,3 % kokonaisvaihtelusta

Vanhemman
liikunnallinen tuki

Selittää 9 % kokonaisvaihtelusta

Lapsen liikunta-
aktiivisuus

Lapsen liikunta-
aktiivisuus

Selittää 4 % kokonaisvaihtelusta

Selittää 7 % kokonaisvaihtelusta

Vanhemman oma
liikunta-aktiivisuus

Vanhemman
liikunnallinen tuki

Analyyseissä huomioitu lapsen ikä ja sukupuoli sekä vanhemman sukupuoli ja koulutustaso



Tutkitusta tiedosta käytäntöön

Johtopäätöksiä tutkimustuloksista

Vanhempi ja lapsi vaikuttavat toinen toistensa liikuntakäyttäytymiseen



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Jyväskylän yhdistys

ARKILIIKUNTA-PROJEKTI



Tee lasten kanssa kaikkea sitä, mitä et yksin aikuisena kehtaisi.

PIIRROS: INA MAJANIEMI



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Jyväskylän yhdistys

ARKILIIKUNTA-PROJEKTI



Liikunnallista juhlapyhät.

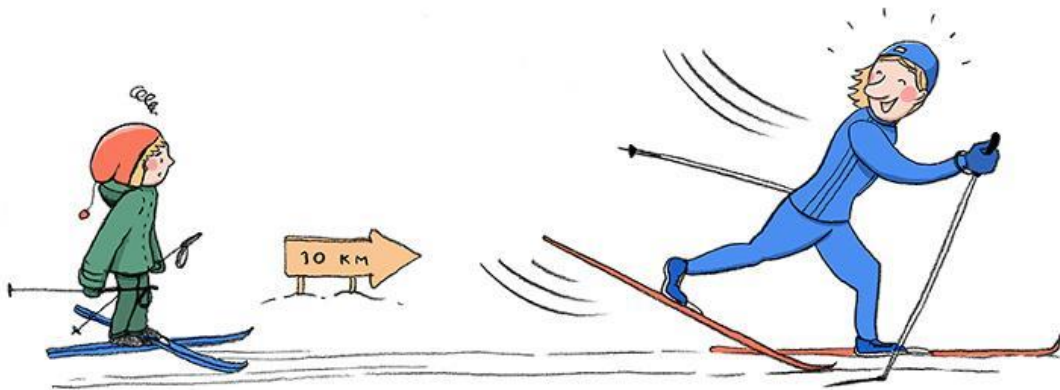
PIIRROS: INA MAJANIEMI

Vanhemman oma liikunta-aktiivisuus ei ole lapselle keskeisintä



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Jyväskylän yhdistys

ARKILIIKUNTA-PROJEKTI



Pelkkä aktiivisen mallin näyttäminen ei riitä,
lapsi tarvitsee yhdessä liikkumista.

PIIRROS: INA MAJANIEMI



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Jyväskylän yhdistys

ARKILIIKUNTA-PROJEKTI



Älä tee liikunnasta pakkoa.

PIIRROS: INA MAJANIEMI

Myös vähän liikkuva vanhempi voi olla erinomainen liikuntakasvattaja



Lapsen aktiivisuus voi edistää vanhemman aktiivisuutta



Kivaksi koettua toimintaa jaksaa tehdä uudelleen ja uudelleen



Liikkukaa sillä tavalla, että suusta lipsahtaa:
- Olipa kivaa!



Etsikää teille sopivat tavat liikkua.



“MINÄ OLEN SELLAISEN KOTIKISSA.”



6-VUOTIAAN TYTÖN TOKAISU LUONTORETKELLÄ, KUN
PUHUIN HÄNEN ISÄNSÄ KANSSA LIIKUNNASTA.



“KULJETAAN KODIN JA PÄIVÄKODIN VÄLINEN MATKA
PYÖRÄLLÄ, RAHAA SÄÄSTYY JA LAPSI ON
SAANUT SAMALLA LIIKUNTAA.”

- 6-VUOTIAAN “KOTIKISSAN” ISÄ KERTOESSAAN HÄNEN
KEINOISTA LISÄTÄ PERHEEN LIIKUNTAA



Kiitokset mielenkiinnosta!

Hyödyllisiä linkkejä:

Liikkuva perhe –tutkimus: <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe>

Taitavat tenavat –tutkimus: <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe>

MLL – arkiliikuntaprojekti: <https://jyvaskyla.mll.fi/yhdistys/materiaalipankki/>