

Tiina Koistinen, Minna Pulkkinen ja Päivi Töyrylä

Mitä kuhmolaisille 6 – 10-vuotiaille lapsille kuuluu?



Opinnäytetyö
Sairaanhoitaja (AMK)



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijät: Koistinen Tiina & Pulkkinen Minna & Töyrylä Päivi

Työn nimi: Mitä kuhmolaisille 6–10-vuotiaille lapsille kuuluu?

Tutkintonimike: Sairaanhoidaja (AMK)

Asiasanat: lapset, terveys, hyvinvointi, sosiaaliset suhteet, turvallisuus, uni, harrastukset, hyvinvointikysely, lapsen elinpiiri

Lapsuuden ja nuoruuden elinolot, opitut tavat ja terveystottumukset luovat perustan aikuisiän hyvinvoinnille. Lapsen tukeminen ja panostaminen lapsen kehitykseen vaikuttaa lapsen hyvinvointiin, pärjäämiseen elämässä ja yhteiskuntaan kiinnittymiseen. Hyvinvointi Suomessa on kehittynyt hyvään suuntaan sosiaalisten suhteiden, turvallisuuden ja elämänlaadun osalta. Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen edellyttää voimavarojen suuntaamista alueille, missä erot ovat suurimmat, kuten Kainuun maakunnissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata kuhmolaisten 6 – 10-vuotiaiden lasten kokemuksia hyvinvoinnistaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena oli saada tietoa lasten hyvinvoinnista heidän omasta näkökulmastaan. Toimeksiantajana oli Kuhmon kaupunki ja se voi hyödyntää saatua tietoa lasten hyvinvoinnin edistämiseen ja lapsille suunnattujen toimintojen kehittämiseen.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin tätä tutkimusta varten laaditulla kyselylomakkeella. Hyvinvointikysely toteutettiin kuhmolaisille 6 – 10-vuotiaille lapsille. Kyselyyn vastasi 281 lasta Kuhmon eri alakouluilta ja päiväkodin esiopetuksesta. Vastaukset kerättiin Webropol Surveys -ohjelmaan tehdyllä sähköisellä kyselylomakkeella. Osa lapsista haastateltiin ja suurin osa vastasi kyselyyn itsenäisesti koulupäivän aikana. Kysely sisälsi 40 kysymystä, joista osa oli strukturoituja ja osa avoimia kysymyksiä. Ohjelma analysoi strukturoitujen kysymysten vastaukset ja opinnäytetyön tekijät käyttivät sisällön analyysiä avointen kysymysten analysointiin.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että kuhmolaiset 6 – 10-vuotiaat lapset voivat hyvin ja ovat tyytyväisiä elämäänsä Kuhmossa. 94% lapsista koki olevansa onnellisia. Kuhmolaisilla lapsilla on enemmän sisaruskuja kuin valtakunnallisesti keskimäärin. Lähes kaikilla oli vähintään yksi läheinen ihminen, ja perheen merkitys nousi vastauksissa vahvasti esille. Suurimmalla osalla lapsista oli myös jokin harrastus ja vähintään yksi kaveri. Nämä asiat vaikuttavat lapsen kokemaan hyvinvointiin positiivisella tavalla.

Kuhmon kaupunki voi hyödyntää kyselylomaketta toistamalla tutkimusta säännöllisin väliajoin tai muokkaamalla kyselylomaketta haluamallaan tavalla tarpeitaan vastaavaksi. Kaupunki saa tällöin ajantasaista tietoa kuhmolaisten lasten hyvinvoinnista ja voi kehittää Kuhmoa sekä Kuhmon palveluja edelleen. Jatko-tutkimuksena hyvinvointikyselyä voisi soveltaa ja muokata erityislasten tarpeisiin sopivaksi ja toteuttaa hyvinvointikyselyn myös heille, jotta saataisiin kaikkien lasten ääni kuuluviin.

Abstract

Author(s): Koistinen Tiina & Pulkkinen Minna & Töyrylä Päivi

Title of the Publication: How Are 6-10-Year-Old Children Doing in Kuhmo?

Degree Title: Bachelor of Health Care, Nursing (AMK)

Keywords: children, health, well-being, social relationships, safety, sleep, hobbies, well-being survey, the children's living environment

Adults' well-being is based on the living environment and habits learned in childhood and adolescence. Supporting and investing in children's development have an impact on their well-being and adherence to society. Safety, quality of life and social relationships have improved in Finland. Resources need to be targeted into areas where the inequality is the highest.

The purpose of this thesis was to describe the experiences of well-being among 6-10-year-old children living in Kuhmo and factors affecting the experienced well-being. The main objective was to gather information on children's well-being from their own point of view. The commissioner of this thesis was the town of Kuhmo.

The data was collected with an online survey created with Webropol Survey Software specifically for this thesis. The survey included both structured and open questions. 281 children from three primary schools and one pre-school located in Kuhmo answered the survey. The youngest children were interviewed. Most of the children answered the survey independently during their school day.

The results showed that 6-10-year-old children in Kuhmo felt well and were content with their lives. 94% of them felt happy. They had more siblings than on average in Finland. The importance of family, friends and hobbies in their lives was obvious.

The town of Kuhmo can use the results in municipal decision making. It is desirable that the results are considered when activities directed to children are developed. The survey can also be repeated in the future to get up-to-date information directly from children. The exclusion of children with special needs was premeditated. In the future this well-being survey could be revised so that their experienced well-being studied more closely.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten hyvinvointi	3
2.1	Kehittyvä 6 – 10-vuotias lapsi	3
2.2	Lasten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä	5
2.3	Aiempien hyvinvointitutkimuksien tuloksia Suomessa ja kunnan hyvinvointikertomus	8
2.4	Lapsille tarjolla olevat palvelut Kuhmossa	12
3	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimusongelmat	14
4	Opinnäytetyön tutkimusprosessi	15
4.1	Tutkimusmenetelmä ja kyselylomake	16
4.2	Aineiston keruu	18
4.3	Tutkimusaineiston analyysi	19
5	Hyvinvointikyselyn tulokset, tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	21
5.1	Sosiaaliset suhteet	22
5.2	Uni	26
5.3	Harrastukset	32
5.4	Turvallisuudentunne	40
5.5	Lasten kokemuksia Kuhmosta ja toiveita lapsille suunnatuista toiminnoista	51
6	Pohdinta	60
6.1	Luotettavuus	62
6.2	Eettisyys	63
6.3	Ammatillinen kehittyminen	64
	Lähteet	66
	Liitteet	

1 Johdanto

Jokainen lapsi on arvokas ja lahjakas. Lapsen tukeminen ja panostus lapsen kehitykseen jo varhaislapsuudessa taustoista riippumatta, on kansantaloudellisesti merkittävää. Se vaikuttaa lapsen hyvinvointiin, elämässä pärjäämiseen ja yhteiskuntaan kiinnittymiseen. (Kurttila 2017, 1011.) YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa (SopS 60/1991) sanotaan, että lapsilla on oikeus ilmaista omat näkemyksensä ja heitä on kuultava heitä koskeissa asioissa.

Hyvinvointia voidaan mitata eri keinoin. Suomalaisten hyvinvointi 2018 –teoksen mukaan hyvinvointi kattaa aineellisen perustan, terveyden, sosiaaliset suhteet ja sosiaalisen identiteetin. Koettu hyvinvointi sisältää yksilöiden omat kokemukset ja näiden ulottuvuudet sekä kokonaisarvion, josta muodostuu tyytyväisyys elämään ja sitä kautta onnellisuus. Hyvinvointiin vaikuttavat elinolot ja yksilön kyvyt sekä mieltymykset, joiden avulla hyvinvointia luodaan. Väestörakenne on osaltaan yhteydessä hyvinvointiin. Suomessa keskeisiä kysymyksiä tähän liittyen ovat väestön ikääntyminen ja huoltosuhteen heikkeneminen, syntyvyyden aleneminen, nettomaahanmuuton kasvu sekä maan sisäisen muuttoliikkeen suuntautuminen kasvukeskuksiin. Nämä ovat vaikuttamassa muun muassa yhteiskunnalliseen suunnitteluun ja erilaisten palvelujen tarpeeseen. Suomessa syntyvyyden on nähty laskeneen vuodesta 2010 alkaen, kun taas samalla ikääntyvän väestön osuus on kasvamassa ja työikäisten osuus pienenemässä. Syiksi syntyvyyden laskuun on arvioitu taloudellista epävarmuutta ja kulttuurista murrosta, joihin liittyy vanhemmuuden lykkääminen ja lapsiluvun pieneneminen. (Suomalaisten hyvinvointi 2018 2019, 26, 38 – 39, 43.)

Hyvinvoinnin Suomessa on koettu sosiaalisten suhteiden, turvallisuuden ja elämänlaadun osalta menneen hyvään suuntaan. Hyvinvointi- ja terveyserojen kasvaminen ja siirtyminen sukupolvelta toiselle on huomioitava yhteiskunnallisella tasolla. Erojen kaventaminen edellyttää voimavarojen suuntaamista niille alueille, missä tuloryhmäerot ovat suurimmillaan, kuten Pohjois- ja Etelä-Savon sekä Kainuun maakunnissa. Haja-asutusvaltaisilla alueilla lähipalveluiden tulee olla myös helposti saatavilla. (Suomalaisten hyvinvointi 2018 2019, 97, 100, 114.)

Lapsuuden ja nuoruuden elinolot, opitut tavat ja terveystottumukset ovat perustana aikuisiän hyvinvoinnille. Kehitysympäristöllä on suuri vaikutus hyvinvointiin ja terveyseroihin. Lasten ja nuorten terveyteen, oppimiskykyyn, käyttäytymiseen ja syrjäytymiseen vaikuttaa merkittävästi sosioekonominen tausta. Sukupolvelta toiselle siirtyvät erilaiset sosiaaliset, aineelliset ja kult-

tuuriset voimavarat. Lapsille on annettava parhaat mahdolliset edellytykset kasvulle ja kehitykselle, hyvinvoinnille sekä oppimiselle. (Lapset ja perheet 2019.)

Tässä opinnäytetyössä toteutettiin hyvinvointikysely kuhmolaisille 6 – 10-vuotiaille lapsille lokamarraskuussa 2019. Kysely toteutettiin osin haastattelemalla ja osin lapset vastasivat sähköiseen kyselyyn itse. Tarkoituksena oli kuvata kuhmolaisten 6 – 10-vuotiaiden lasten omia kokemuksia hyvinvoinnistaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä tutkimuskysymysten, miten kuhmolaiset 6 – 10-vuotiaat lapset voivat, ja mitkä tekijät ovat merkityksellisiä kuhmolaisten 6 – 10-vuotiaiden lasten hyvinvoinnille, avulla. Tavoitteena oli saada tietoa kohderyhmän hyvinvoinnista heidän omasta näkökulmastaan. Kuhmon kaupunki voi hyödyntää saatua tietoa lasten hyvinvoinnin edistämiseen ja lapsille suunnattujen toimintojen kehittämiseen. Kyselyyn vastanneiden lasten kotikaupunki Kuhmo on harvaan asuttu, noin 8200 asukkaan kaupunki vesistöjen äärellä Kainuussa (Kuhmo n.d.). Kuhmon vahvuutena on metsiensä, järviensä ja koskiensa vuoksi kaunis luonto, jonka lisäksi Kuhmon vahvuuksiin kuuluu kulttuuri eri muodoissaan. (Matkailu 2019).

2 Lasten hyvinvointi

YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen (SopS 60/1991) 1 artiklan mukaan alle 18-vuotiaat ovat lapsia, ellei lapsen soveltuvien lakien mukaisesti täysi-ikäisyys määrity aiemmin. Vanhemmat ovat lastensa ensisijaisia kasvattajia, mutta lapsilla on subjektiivinen oikeus hallita omia oikeuksiaan. Yhteiskunnan vastuulla on viime kädessä taata lasten oikeuksien toteutuminen.

Huomioimalla lapset parannetaan lasten hyvinvointia, kavennetaan hyvinvointieroja ja ennaltaehkäistään syrjäytymistä. Hyvän perustan luominen lapsuudessa vaikuttaa aikuisiän hyvinvointiin. Perheiden tukeminen, kasvu- ja kehitysympäristön turvaaminen, myönteiset ihmissuhteet ja onnistumisen kokemukset sekä perusturvallisuus edesauttavat lapsen kasvua ja kehitystä sekä tasa-arvoa. (Lapset ja perheet 2019.) Onnellisuus vaikuttaa hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen. Alle 10-vuotiaista lapsista lähes kaikki (96%) olivat 2016 vuoden vapaa-aikatutkimuksen mukaan tyytyväisiä elämäänsä kaiken kaikkiaan. 3 prosenttia oli tyytymättömiä elämäänsä. Tyytyväisyyttä elämään voidaan Suomessa verrata onnellisuuteen. Kaikki elämän osa-alueet vaikuttavat siihen, miten tyytyväisiä elämään ollaan. Tyytyväisyys ihmissuhteisiin ja vapaa-aikaan katsotaan vaikuttavan eniten yleisen tyytyväisyyden kokemiseen. (Merikivi & Myllyniemi & Salasuo 2016, 107, 112.)

Tavanomaisella elinpiirillä tarkoitetaan ihmisen lähiympäristöä, johon sisältyvät muun muassa koti, mummola ja paikat, joissa hän opiskelee tai käy töissä. Elinpiiriin kuuluvat lisäksi paikat, joissa ihminen käy usein, esimerkiksi päivittäistavarakaupat. (Tavanomainen elinpiiri n.d.) Lapsen aloittaessa koulunkäynnin hänen elinpiirinsä laajenee. Lapsi liikkuu itsenäisemmin ja hän oppii uusia taitoja, tapoja ja sääntöjä. (Lapsuus jatkuu 2017.)

2.1 Kehittyvä 6 – 10-vuotias lapsi

Kouluiän kynnyksellä lapsen elinpiiri laajenee kodin ulkopuolelle. Lapsi tapaa uusia ihmisiä ja tulee entistä itsenäisemmäksi. Lapsella on erilaisia pelkoja. Nukahtaminen voi olla vaikeaa ja lapsi ymmärtää kuoleman lopullisuuden. Lapsi tarvitsee hellyyttä ja turvaa sekä aikuista keskustelemaan, kuuntelemaan ja vastaamaan mieltään askarruttaviin kysymyksiin. 6-vuotias lapsi kehittyä entisestään erilaisten ilmiöiden ja mielikuvien hahmottamisessa. Muisti, sanavarasto ja ajattelukyky kehittyvät aikuisen avulla. Lapsi pystyy keskittyneesti saattamaan aloittamansa työn loppuun. Esiopetuksessa harjoitellaan kirjaimia ja numeroita. Jotkut oppivat kirjoittamaan

kirjaimia ja oman nimensä. Osa lapsista voi oppia jo lukemaan ja kirjoittamaan. Lapsi tykkää liikumisesta ja liikuntaleikeistä. (6 – 7 v 2019.)

Lapsella on motorisen kehityksen perusvalmiudet 6 – 8-vuotiaana. Lapsi on oppinut hyppimään ketterästi vuorojaloin, hyppimään narua, heittämään ja ottamaan pallon kiinni. Luistelu, hiihto ja uiminen sekä kaksipyöräisellä polkupyörällä ajaminen ovat alkaneet sujua. Sorminäppäryys sekä käden ja silmän yhteistyö ovat kehittymässä. Lapsi hakeutuu perheensä tai toisten lasten innoittamana ohjattuun harrastustoimintaan, kun motoriset perustaidot ovat hyvin hallinnassa. (Sääkslahti 2018, 49 – 55, 81.)

7 – 9-vuotias lapsi oppii nopeasti uusia asioita, on yhteistyökykyinen ja sopeutuvainen. Lapselle on tärkeää kuulua ryhmään ja tulla hyväksytyksi oman ikäistensä joukossa. Kouluikäisen ajattelu on loogista ja johdonmukaista. Lapsi tuntee kellonajat, oppii lukemaan ja laskemaan sekä oppii viikonpäivät ja kuukaudet tietäen, mikä päivä on. Lapsi hahmottaa menneen, nykyisyyden ja tulevaisuuden. Lapsi tarvitsee kiitosta, kannustusta ja onnistumisen kokemuksia. Pienet kotiaskeleet onnistuvat lapselta. Haasteet lisäävät oma-aloitteisuutta ja luovuutta. Epäonnistumisetkin voidaan katsoa lapselle haasteiksi. Lapsen voi ajoittain olla vaikea hallita tunteitaan, sillä ne voivat ailahtella. Tällöin vanhemman tuki ja tunteiden sanoittaminen tukevat lasta. (7—9 v 2019.)

Leikkiminen ja omaehtoinen tekeminen ovat tärkeitä koulutyön rinnalla. Lapsi tekee asioita miellyttääkseen vanhempiaan, eikä lapsi aina osaa arvioida omaa jaksamistaan ja kykyjään. Harrastamisen on lähdettävä lapsen omasta halusta, innostuksesta ja mielenkiinnosta. Vanhemman tulee katsoa, että lapselle jää riittävästi aikaa myös levolle, vapaalle leikille ja touhuamiselle. Tutut iltarutiinit ja vanhempien läsnäolo helpottavat unen tuloa. Lapsen unentarve vaihtelee yksilöllisesti ollen keskimäärin 10 tuntia vuorokaudessa. Lapsen herätessä virkeänä ja hyväntuulisenä on uni ollut riittävää. Uni on tärkeää uuden oppimisen ja uusien haasteiden jaksamisen vuoksi. Uni on tärkeää kouluikäisen lapsen keholle ja aivoille. (7—9 v 2019.) Unella on suuri merkitys muun muassa aivojen ja tunne-elämän kehittymisessä. Unen määrä ja laatu ovat yhteydessä lasten koulumenestykseen. Riittämätön uni taas häiritsee autonomisen hermoston toimintaa muuttaen hormonitasapainoa ja altistaen verenpaineen ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöille. (Mäki ym. 2010, 101.) Erityisesti yöllä syvän unen aikana erittyvä kasvuhormoni on kouluikäiselle lapselle tärkeä, sillä riittämätön uni voi aiheuttaa kasvun hidastumista. (Uni ja lasten ylipaino sekä lihavuus 2019, 10). Alkuyön unen aikana edistyy tietojen oppiminen, ja loppuyön unen aikana vastaavasti taitojen oppiminen. Uni on tärkeää myös keskittymiskyvylle ja asioiden muistamiselle. Television tai muun kirkkaan ruudun katsominen iltaisin voi vähentää me-

latoniinin erityistä, mikä voi aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia. (Unen pituus, ruutuajankäytön lopettamisajankohta ja liikunta-aktiivisuus sekä niiden väliset yhteydet suomalaisilla nuorilla, WHO-koululaistutkimus 2015, 6 – 7.)

8–10-vuotiaana lapsi tulee kriittisemmäksi ja tuo esille enemmän omia mielipiteitään ja oikeuksiaan. Elämän suuret kysymykset mietityttävät ja voivat myös ahdistaa lasta. Aikuisen tuki ja asioiden todellisuuden kertominen auttavat lasta siinä, mikä on totta ja mikä ei. Kaverit ja kavereiden mielipiteet ovat lapselle tärkeitä. Kaverit vaikuttavat myös peleihin, ohjelmavalintoihin ja internetin käyttöön. Aikuisen onkin huolehdittava turvallisesta median käytöstä. (7 – 9 v 2019.)

2.2 Lasten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä

Maailman terveysjärjestö WHO (1946) määrittelee terveyden täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Terveysteen vaikuttavat sairaudet sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. (Frequently asked questions 2019.) Terveys on yksi hyvinvoinnin osatekijä. Terveystessä ilmenevät ongelmat voivat johtaa muun muassa sosiaaliseen syrjäytymiseen ja koulutuksen estymiseen. Hyvän terveyden koetaan olevan yhteydessä hyvään sosiaaliseen asemaan. (Palosuo, Sihto, Lahelma, Lammi-Taskula & Karvonen 2013, 18 – 19.) Minkkisen (2015) mukaan lapsen hyvinvointi on jatkuvasti muuttuvaa ja lasten hyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi muilta saatu hoiva, tuki ja huolenpito. Lapsen hyvinvoinnin muutoksiin vaikuttavat esimerkiksi inhimillinen kehitys ja sisäisten sekä ulkoisten hyvinvoinnin edellytysten muutokset. Hyvinvointi voi merkitä eri asioita eri ihmisille. Omat kokemukset, yhteiskunta ja kulttuuri tuovat oman merkityksensä hyvinvoinnille. Riittävä liikunta, ravitsemus ja lepo sekä tasapainoinen arki ja terveys ovat lasten hyvinvoinnin perustana. Hyvinvointi on lapselle ennen kaikkea vanhemmilta saatua turvaa, huolenpitoa, leikkiä ja turvallisia ihmissuhteita (Hyvinvointi 2015 -ohjelma 2007, 11).

Hyvinvointi jaetaan kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin. Hyvinvointi määritellään yksilöllisenä hyvinvointina ja yhteisötason hyvinvointina. Yhteisötason hyvinvointiin kuuluvat muiden muassa elinolot, kuten asuinolot ja ympäristö, työhön ja koulutukseen liittyvät asiat, kuten työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. Yksilölliseen hyvinvointiin kuuluvat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. (Hyvinvointi 2015.) Yleisesti voidaan ajatella, että tarpeiden tyydyttämisen jälkeen

hyvinvoivalla ihmisellä on mahdollisuus myös virkistäytyä, levätä, olla läheistensä kanssa ja toteuttaa itseään (Hyvinvointi 2015 –ohjelma 2007, 11).

Perimä, yksilöllisyys ja ympäristö vaikuttavat ihmisen kehitykseen. Nämä tekijät liittyvät vahvasti terveyden edistämisen mahdollisuuksiin. Jokaisella ihmisellä on mahdollisuuksia niin hyvään ja suotuisaan kuin huonoon ja epäsuotuisaan. Ympäristötekijät vaikuttavat siihen, mihin ihmisen elämä suuntautuu. Varhaislapsuudessa vanhempien hyvinvointi ja kiinnittyminen yhteiskuntaan vaikuttavat suotuisasti lasten kokemaan hyvinvointiin. Suomessa neuvolatoiminta on pienentänyt ensimmäisen elinvuoden aikana kuolleiden määrää ja pienten lasten terveydentila on parantunut. Tasa-arvossa ei kuitenkaan olla onnistuttu, sillä noin joka viides nuori on ulkopuolella koulutuksesta ja työelämästä. Lapsilla tulee olla samanlaiset mahdollisuudet koulutukseen riippumatta perheen taustoista. Jokainen lapsi on arvokas ja lahjakas. Lapsi on arvokas oman itsensä vuoksi. Arvo ei saa olla riippuvainen yhteiskunnan välinearvosta, jota tavoitellaan jonkin muun asian saavuttamiseksi. (Kurttila 2017, 1010 – 1011.)

Lapsi tarvitsee rajoja muun muassa kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin turvaamiseksi. Rajat voidaan jakaa turvallisuuteen ja perustarpeisiin sekä sosiaalisiin ja yhteisen mukavan olon sääntöihin. Esimerkkinä turvallisuudesta ovat kotiintuloajat, perustarpeista päivärytmi, riittävä uni ja ravinto, sosiaalisista fyysinen koskemattomuus sekä yhteiseen mukavaan oloon vaikuttavat asiat, jotka tekevät elämisen viihtyisäksi, kuten tavaroiden laittaminen paikoilleen. Ikä vaikuttaa rajojen asettamiseen. Leikki- ja kouluiässä rajat ovat muiden muassa turvalliseen päivärytmiin liittyviä, kuten syömisen, hampaiden pesun ja nukkumaanmenon rytmittämistä. Rajat eivät vahingoita, vaan suojelevat lasta. Lapsi voi kyseenalaistaa rajoja ja verrata niitä kavereiden kotona sovittuihin rajoihin. Lapsen kanssa keskustellaan asioista, ja näin lapsi ymmärtää perustelut sekä myös kompromissit. Isomman lapsen kanssa voi keskustella eri vaihtoehtoista ja niiden seurauksista. (Rajojen asettaminen lapselle 2018.; Minkälaisia rajoja lapselle 2018.)

WHO (2020) suosittelee 5 – 17-vuotiaille lapsille ja nuorille päivittäin vähintään 60 minuuttia liikuntaa. Liikunnan tulee olla monipuolista ja sisältää pääosin aerobista liikuntaa. Suomalaisen suosituksen mukaan 7 – 18-vuotiaan tulisi liikkua päivittäin 1,5 – 2 tuntia. Alakouluikäisen lapsen liikunta koostuu koulumatkoista, välituntiliikunnasta, koulun liikuntatunneista ja vapaa-ajan liikunnasta. (Liikuntasuositus lapselle 2019.)

Harrastukset edistävät terveyttä ja hyvinvointia sekä tukevat lapsen kehitystä. Harrastusten kautta lapsi oppii toimimaan yhteisön jäsenenä ja löytämään siitä oman paikkansa. Lapsi voi harrastaa yksin tai ryhmässä, ohjatusti tai omatoimisesti. Harrastuksissa vaalitaan kaverisuhteita.

ta, kehitetään itseä, löydetään omia vahvuuksia ja ne voivat toimia syrjäytymisen ehkäisyssä. Vanhempien esimerkillä on tärkeä rooli lasten harrastamiselle. Alakouluiässä lapsi oppii taitoja nopeasti, joten valinnanvaraa harrastuksille tulee olla runsaasti. (Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen 2017, 9 – 10, 15, 29, 36.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan suurimmalla osalla (89%) lapsista ja nuorista oli jokin harrastus. Harrastamisen oli nähty olevan kasvussa, vuodesta 2012 harrastavien osuus oli noussut 4 prosenttia. Liikuntaan ja harrastuksiin liittyy lasten ja nuorten keskuudessa erilaisia käsityksiä. Liikuntaa harrastavista nuorista vajaa kymmenesosa oli tutkimuksessa kertonut, ettei harrasta mitään. Heillä liikkuminen painottui yksin liikkumiseen ja arki- sekä hyötyliikuntaan. Liikunta- ja harrastusseuroissa liikkuvista lähes kaikki (99%) kertoivat harrastavansa jotain. Lapsen ja nuoren siinä kokevat, että vain ohjattu toiminta kuuluu harrastamiseen. Edullinen matalan kynnyksen harrastustoiminta, kuntien tilojen laajempi käyttö ja järjestäjien toiminnan avustumuodot voisivat taata jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuuden harrastukseen. Reilu neljäsosa vuoden 2016 vapaa-aikatutkimuksen 10 - 29-vuotiaista liikuntaa harrastamattomista kertoi yhtenä syynä liikunnan harrastamattomuuteen harrastusten hinnat. Muita syitä olivat muun muassa ajanpuute ja se, ettei pidetä liikunnasta. (Merikivi ym. 2016, 56, 81 - 83.)

Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot halutaan erottaa toisistaan. Sosiaalisuudella tarkoitetaan halua ja tarvetta olla toisten ihmisten seurassa. Tämä liittyy perimään ja synnynnäisiin piirteisiin. Sosiaalisilla taidoilla taas kuvataan kyvykkyyttä ja psyykkisiä valmiuksia tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Vaikka ei olisi perusluonteeltaan sosiaalinen, voi oppia sosiaalisia taitoja. Kovin sosiaaliselle aikuiselle sosiaalisuudesta voi olla peräti haittaa, mutta pienten lasten kohdalla siitä on pelkästään hyötyä. Pohja sosiaalisille taidoille luodaan perheen omien rutiinien kautta. Sisärukkaset ovat suuressa roolissa näitä taitoja opetellessa. Hyvä käytös on ihmisen oma valinta, opittu tapa, eikä vaadi sosiaalisuutta tai erityisiä sosiaalisia taitoja. Työelämässä hyvällä käytöksellä on suuri rooli, kun taas läheisissä ihmissuhteissa sosiaaliset taidot ovat vieläkin tärkeämpiä. (Keltikangas-Järvinen 2012, 13 – 15, 49 – 63.) Sosiaaliset taidot koostuvat kognitiivisista taidoista ja eettisistä sekä moraalista näkökohdista. Kasvatuksella on suuri merkitys juuri moraalista toimintaa opeteltaessa. Sosiaaliset taidot linkittyvät tiiviisti yhteen ihmisen persoonan kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 10 – 11.)

Ihminen tarvitsee läheisyyttä, turvaa ja lohdutusta koko elämänsä ajan. Lapsi tarvitsee ennakoitavan ympäristön ja vähintään yhden hyvän kiintymyssuhteen. Turvallisuudentunne on elämälle välttämätön. Turvallisuudentarve luo pohjan kiintymyssuhteelle. Hyvä kiintymyssuhde ylläpitää turvallisuudentunnetta ja on tärkeä osa lapsen itsetunnon kehittymistä. Tällöin lapsi voi suhtautua

tua luottavasti itseensä ja ympäristöönsä. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi on kasvanut ympäristössään, jossa asiat etenevät johdonmukaisesti ja huoltaja kohtaa tunteet myötätuntoisesti. Turvallisen kiintymyssuhteen koettuaan lapsi oppii käyttämään tunnetta ja järkeä ihmissuhteissaan. Myös vanhempien parisuhde vaikuttaa lapsen tuntemaan turvallisuuteen. Lapsen tulee saada ainakin toiselta vanhemmaltaan turvaa, hoivaa ja läheisyyttä. Usein isällä on rooli uusissa ja jännittävissä tilanteissa rohkaisijana ja tukijana. Myös opettajasta voi tulla lapselle kiintymyksen kohde. Tällä roolilla voi olla tärkeä ja kauaskantoinen merkitys lapsen elämässä. (Sinkkonen 2004, 1867 – 1868; Sinkkonen 2018, 43, 49, 80 – 81; Torvinen & Huhtala 2012.) Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (L8.4.1983/361) määrittää, että lapselle on taattava tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi lapsen yksilöllisten tarpeiden ja toivomusten mukaisesti. Lapsella on lain mukaan oikeus pitää yhteyttä ja tavata molempia vanhempiaan.

2.3 Aiempien hyvinvointitutkimuksien tuloksia Suomessa ja kunnan hyvinvointikertomus

Suomessa on tutkittua tietoa ja osaamista lapsen kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta. Ongelmiin on löytynyt selviytymiskeinoja, mutta ongelmien lähteitä ei ole löydetty. Suomessa lasten hyvinvointia ja terveyttä on tutkittu aiemmin erilaisten kyselyjen pohjalta. Suomessa on seurattu vuonna 1987 syntyneitä lapsia ja nuoria 21 ikävuoteen saakka ja tämä on tuonut tärkeää tietoa lapsuuden kasvu- ja elinympäristön vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Tutkimuksessa ilmeni, että nämä asiat vaikuttavat ihmisen pärjäävyyteen ja hyvinvointiin voimakkaasti. Lasten ja nuorten elämänkaareissa näkyvät vanhempien sosioekonominen asema, koulutus, taloudellinen tilanne ja terveydentila sekä perhesuhteiden muutokset. Hyvinvoinnin nähdään eriytyvän. Ongelmat kasautuvat ja periytyvät koulutuksen, mielenterveyden ja toimeentulon osalta. Lapsen perhetausta määrittää tulevaisuutta Suomessa. Äitiys- ja lastenneuvolassa voidaan ehkäistä useita tauteja ja ollaan tukemassa perheen hyvinvointia. Yksilön ja yhteiskunnan kannalta saadaan parempi hyöty huomioimalla myös laajemmin lapsen kasvu, kehitys ja oppiminen. (Kurttila 2017, 1011 – 1012.)

OECD eli Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestö suosittaa investoimista varhaiskasvatukseen. Suositus pohjautuu varhaiskasvatuksen sosiaaliseen ja taloudelliseen hyötyyn, vanhemmuuden tukemiseen, naisten työllistymiseen ja yhteiskunnan vastuuseen lasten koulutuksesta ja lapsiköyhyyden torjumisesta. Laadukas päivähoito on hyväksi lapsen kasvu, kehitykselle ja oppimiselle. (Kurttila 2017 1012 – 1013.) Yhteiskunta on laajasti mukana lasten ja nuorten elä-

mässä toimeentulon turvaajana sekä hoidon, kasvatuksen ja opetuksen antajana päivähoito-, koulutus- ja terveyspalveluiden kautta (Lammi-Taskula & Karvonen 2014, 3).

Alle 11-vuotiaiden lasten terveydestä on Suomessa tehty hyvin vähän tutkimuksia. Vuosina 2007-2008 Sosiaali- ja terveysministeriön aloitteena ja rahoituksella on kerätty tutkimustietoa suomalaisten lasten terveydestä Lasten terveysseuranta -hankkeen (jäljempänä LATE) avulla. Tutkimuksella on saatu tuloksia lasten kasvusta, kehityksestä ja terveydestä sekä terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Kohderyhmänä tutkimuksessa ovat olleet puoli-, yksi-, kolme- ja viisivuotiaat lapset sekä ensimmäisen, viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaat. Tutkimustieto on saatu huoltajien vastauksista. Kahdeksaluokkalaisille on ollut lisäksi kysymyksiä vastattavaksi itsenäisesti. LATE:n tutkimustulosten mukaan 1.-luokkalaisten nukuivat keskimäärin kymmenen tuntia yössä. 10 prosenttia ensimmäisen luokan oppilaista liikkui arkisin alle liikuntasuosituksen. Viikonloppuisin vastaava lukema oli 5 prosenttia. He siis liikkuvat arkisin vähemmän kuin viikonloppuisin, mutta silti liikuntasuosituksen mukaan liikkui valtaosa ensimmäisen luokan oppilaista. Tutkimukseen osallistuneiden lasten perheistä 83 prosentilla äiti ja isä asuivat yhdessä. Viisivuotiaista lapsista 15 prosenttia oli perheensä ainoita lapsia, kahdeksaluokkalaisista vastaava luku oli 9 prosenttia. Erotilanteessa neljäsosa tutkimukseen vastanneista ei tavannut toista vanhempaansa. Reilu viidesosa kouluikäisten lasten huoltajista oli sitä mieltä, että perheen yhteistä aikaa oli liian vähän. Noin kolmasosalla ensimmäisen luokan oppilaista ei ollut harrastusta. 29 prosentilla lapsista oli harrastus kerran viikossa ja 37 prosenttia harrasti viikoittain 2-3 kertaa. Ensimmäisen luokan oppilaista jokaisella tytöllä oli vähintään yksi ystävä, 3 prosentilla pojista ei ollut yhtään ystävää. (Mäki ym. 2010, 5, 21, 103 —104, 122, 126, 128.)

Tilastokeskuksen mukaan lapsiperheiden määrä oli Suomessa laskusuuntainen vuoden 2018 lopussa. Tuolloin lapsiperheitä oli 562 000. Koko väestöstä 38 prosenttia kuului lapsiperheisiin. Lapsiperheisiin on määritelty kuuluvaksi vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi. Yli puolet lapsiperheistä oli eri sukupuolta olevan avioparin muodostamia. Avoparien muodostamia perheitä oli noin viidesosa lapsiperheistä. Perheitä, joissa lapsi tai lapset asuvat joko äidin tai isän kanssa, oli samoin viidennes. Yksilapsisia perheitä oli 43 prosenttia, kaksilapsisia 39 prosenttia, kolmelapsisia 13 prosenttia ja neljälapsisia perheitä 5 prosenttia. Suomalaisessa lapsiperheessä oli keskimäärin 1,85 lasta. (Perheiden määrä jatkanut laskuaan 2019.)

Eurajoen kunnassa on vuonna 2014 toteutettu opinnäytetyönä hyvinvointikysely 3. – 9.-luokkalaisille. Vastaajista joka kymmenes asui erossa toisesta vanhemmastaan. Näistä hieman reilu puolet oli sitä mieltä, ettei voinut pitää yhteyttä muualla asuvaan vanhempaansa niin usein kuin halusi. (Hailemariam 2015, 46.)

Tilastokeskuksen tekemän alle 15-vuotiaiden vuoroasumisen tutkimuksen mukaan 18 – 64-vuotiailla vastaajista naisista lähes 14 prosentilla ja miehistä 17 prosentilla oli kahden kodin lapsia. Näistä suurin osa asui pääsääntöisesti sen vanhemman luona, jonka luona oli kirjoilla. Noin joka kolmas asui molempien vanhempiansa luona yhtä paljon. Hyvin harva lapsista asui enemmän sen vanhemman luona, jonka luona ei ollut kirjoilla. (Noin 63 000 naisella oli kahdessa kodissa asuvia alle 15-vuotiaita lapsia vuonna 2018 2019.)

Perusopetuksen 4. – 5.-luokkalaisille on myös Kuhmossa tehty Kouluterveyskysely vuonna 2019. Kyselyn mukaan tyytyväisyys omaan elämään on viime vuosina ollut kuhmolaisten keskuudessa laskussa. Vuonna 2019 erittäin tyytyväisiä elämäänsä on ollut 53,5 prosenttia vastaajista. Vanhempiansa kanssa pystyi kuitenkin keskustelemaan vastaajista lähes jokainen, 98,6 prosenttia. Harrastuksista kysyttäessä 19,4 prosenttia kertoi harrastavansa harvemmin kuin yhtenä tai kahdena päivänä viikossa. Hieman suurempi osuus, 21,6 prosenttia kertoi harrastavansa lähes päivittäin. Kyselyn tulosten mukaan lähes kaikilla oli vähintään yksi kaveri. 6,9 prosenttia vastaajista kertoi, että heillä oli vähintään yksi hyvä kaveri, kun taas 92,4 prosentilla niitä oli kaksi tai useampi. Vastanneista 44,6 prosenttia koki olevansa tärkeä osa kouluyhteisöä. Harrastusporukoissa itsensä tärkeäksi koki 73,6 prosenttia vastaajista vuonna 2017. Samoin perheessä itsensä tärkeäksi koki 93,8 prosenttia vuonna 2017. Vuodelta 2019 ei vastaavia lukuja ole näistä saatavilla. 65,4 prosenttia koki, että perheellä oli tarpeeksi yhteistä aikaa. (Kouluterveyskysely 2017 ja 2019.) Kouluterveyskyselyssä on kysytty myös kotiintuloajoista. Kainuulaisista viidesluokkalaisista noin viidesosalla ei ollut sovittuja kotiintuloaikoja. Noin 40 prosenttia kainuulaislapsista sai olla ulkona iltakahdeksan jälkeen. (Kaikkonen ym. 2012, 55.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2016) vastaajista kahdella ei ollut yhtään ystävää. Tutkimuksessa ei ollut selvitetty yksinäisyyden kokemuksia. Vuoden 2013 vapaa-aikatutkimuksessa yksi prosentti vastaajista oli kokenut itsensä yksinäiseksi ja vajaa kymmenesosa vastaajista oli ollut osittain samaa mieltä yksinäisyyden kokemuksestaan. Ystävien määrästä ei voida kuitenkaan tehdä päätelmiä yksinäisyyden kokemisesta, koska yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavat subjektiiviset tuntemukset. Vuoden 2016 vapaa-aikatutkimuksessa 7 – 8-vuotiaista lapsista noin viidesosa ja 9 – 10-vuotiaista noin neljäsosa käytti vanhempien mukaan liikaa mediaa liikaa. Median liikakäytölle ei näissä ikäryhmissä tyttöjen kohdalla löytynyt syytä. Poikien kohdalla vanhempien mukaan syynä oli vähäinen liikunnan harrastaminen tai seura- tai järjestötoimintaan kuulumattomuus. (7 – 9 v 2019; Merikivi ym. 2016, 50, 73.)

Etelä-Savon 7 – 13-vuotiaille tehdyssä opinnäytetyössä tarkasteltaessa kodin, koulun, oman luokan sekä kodin ja koulun ulkopuolista ympäristöä, turvattomuutta koettiin eniten koulussa. Turvallisimmaksi koettiin koti. Internetissä ja pelimaailmassa pelottavia asioita oli kohdannut alle 10 prosenttia vastaajista. Vajaa 10 prosenttia vastaajista oli kokenut, ettei vanhemmilla ole riittävästi aikaa olla lasten kanssa. Suurimmalla osalla oli jokin läheinen ihminen, jolle pystyi puhumaan omista asioistaan. 4 prosentilla vastaajista ei ollut ketään kenelle puhua. Suurin osa koki, että heitä kuunneltiin aina tai useimmiten niin kotona kuin koulussa. Noin 75 prosenttia vastaajista oli tyytyväisiä omaan elämäänsä. Viidesosa ei osannut sanoa, ovatko tyytyväisiä omaan elämäänsä. Onnellisimmiksi tai mukavimmiksi asioiksi nimettiin kaverit, vapaa-aika ja perhe. (Punamäki 2010, 35 – 38, 44.)

Kuntien on valmistettava hyvinvointikertomus Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (1326/2010) mukaan kerran valtuustokaudessa. Hyvinvointikertomus on kuvaus hyvinvoinnista, terveydestä ja näiden edistämisestä. Hyvinvointikertomuksessa kuvataan kunnan toteuttamaa hyvinvointipolitiikkaa, väestön terveyttä ja hyvinvointia, väestöryhmien hyvinvointi- ja terveyseroja sekä muutoksia terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavissa tekijöissä. Myös palvelujärjestelmän toimivuutta ja kykyä vastata hyvinvoinnin tarpeisiin, ehkäisevän työn kustannuksia ja mahdollisia vaikutuksia sekä tavoitteita ja toimenpiteitä kuvataan. Hyvinvointikertomus toimii kunnan työvälineenä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnittelussa, seurannassa, arvioinnissa ja raportoinnissa. (Kunnan hyvinvointikertomus 2019.)

Kuhmon edellinen hyvinvointikertomus löytyy internetistä (<https://www.kuhmo.fi/wp-content/uploads/2017/07/Hyvinvointikertomus-2013-2016.pdf>), ja se on vuodelta 2016. Kertomuksessa tulee ilmi, että toimenpiteet kuhmolaisten lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ovat uuden koulun rakentaminen Kontion koulun ja Mäkikadun päiväkodin tilalle ja monipuolisen liikuntapaikkaverkoston ylläpitäminen sekä uusien liikuntapaikkojen rakentaminen. Nämä tavoitteet ovat toteutuneet. Uusi koulu on valmistunut ja otettu käyttöön tammikuussa 2018. Uuden koulun pihaan on rakennettu monipuolinen lähiliikuntapaikka. Urheilukeskuksen rata-alue on saneerattu, ja jalkapallokentälle on asennettu tekonurmi. Kalevalan ulkoilualueelle on rakennettu frisbee-golfrata ja Mammankaivon alueelle kuntoportaat. (Hyvinvointikertomus 2013 – 2016.) Tässä opinnäytetyössä tehdyn hyvinvointikyselyn tulokset liitetään tulevaan Kuhmon hyvinvointikertomukseen. Toiveena on, että kyselyä käytettäisiin jatkosakin seuraavina valtuustokausina.

2.4 Lapsille tarjolla olevat palvelut Kuhmossa

Kuhmossa perusopetus on järjestetty perusopetuslain mukaisesti. Uuden Tuupalan alakoulun koulurakennuksen valmistuttua Tuupalan yläkoulun viereen, perusopetus on mahdollistunut samaan pihapiiriin esiopetuksesta yläkouluun saakka. Esiopetuksen kanssa samoissa tiloissa toimii myös 1. – 2.-luokkalaisten aamu- ja iltapäivätoiminta. Kuhmossa toimii lisäksi kaksi kyläkoulua, joissa järjestetään iltapäivätoimintaa. Tuupalan esiopetuksen tiloissa on myös päivähoitomahdollisuus esiopetusikäisille lapsille. (Tuupalan alakoulu 2019: Aamu –ja iltapäivätoiminta 2019.) Tuupalan alakoulun koulusihteeriltä saadun tiedon mukaan Kuhmossa syksyllä 2019 esiopetuksessa oli 51 lasta ja 1. – 4. -luokilla 286 lasta. Näistä lapsista pidennetyn oppivelvollisuuden piiriin kuului viisi lasta.

Kuhmossa tehdään monipuolista nuorisotyötä. Toiminta sisältää perusnuorisotyötä, työpaja-toimintaa, etsivää nuorisotyötä ja starttipajatoimintaa. Perusnuorisotyö jaetaan varhaisnuoriso- ja nuorisotyöhön. Näitä nuorisotyön toimintoja tuottaa Nuorisotila Yläkerta. Yläkerrassa järjestetään avointa toimintaa, iltapäiväkerhoja, tapahtumia ja teemailtoja nuorille sekä yhteistyötä koulun kanssa. (Nuorisotyö 2019.)

Kuhmossa on hyvät mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen kaiken ikäisille. Kuhmossa toimii 16 urheiluseuraa ja järjestöä, jotka mahdollistavat monipuolisen harrastamisen. Lapsille on tarjolla muun muassa jalkapalloa, jääkiekkoa, karatea, suunnistusta ja uintia. (Kulttuuri ja vapaa-aika n.d.) Myös yksityishenkilöt voivat varata liikuntasaleja käyttöönsä ja alle 18-vuotiaille salien käyttö on maksutonta. (Hyvinvointikertomus 2013 – 2016 2017). 4H-yhdistys toimii Kuhmossa aktiivisesti. Se järjesti keväällä 2019 keskustassa ja syrjäkylillä käsityö-, heppa, tiede- ja liikunta-kerhoja. (Kerhot n.d.) Kuhmossa toimii yksityinen tanssikoulu MyDance, jossa oli syksyllä 2019 noin sata oppilasta. Näistä valtaosa oli lapsia. (Mikä on MyDance n.d.) Hotelli Kalevalasta saa vuokrattua välineitä esimerkiksi sup-lautailuun ja muuhun vesiurheiluun, sekä läskipyöräilyyn ja lumikenkäilyyn (Vuokraamme n.d.).

Kuhmossa toimii myös musiikkiopisto, joka tarjoaa taiteen perusopetuksen mukaista opetusta kaikenikäisille (Musiikkiopisto 2019). Musiikkiopistossa voi harrastaa musiikkia musiikkileikkikoulusta alkaen ja jatkaa harrastusta tavoitteellisesti. Syksyllä 2019 opiston valikoimassa oli 11 eri instrumenttia. (Opettajat ja opetuspaikat n.d.) Kuhmo-talo tarjoaa loistavat puitteet esiintyä ja nauttia esimerkiksi konserteista, näytelmistä ja näyttelyistä. Kuhmo-talossa on vuosittain noin 250 yleisötapahtumaa kaikenikäisille. (Tapahtumakalenteri n.d.) Tuupalan alakoululla on omaa kerhotoimintaa. Koululla on tarjolla venäjän kielen kerho, telinejumbpakerho, lentopallokerho,

kokkikerho, kuvataidekerhoja ja liikuntakerho. Koulun kerhotoiminta on maksutonta. (Karppinen 2019.)

Kansalaisopisto tarjoaa taiteen perusopetusta, vapaan sivistystyön kurssitoimintaa ja järjestää tilauskursseja tarpeen mukaan. Kansalaisopisto on siirtynyt Sotkamon kunnan alaisuuteen vuonna 2016. (Kansalaisopisto 2019). Kansalaisopistossa oli kuhmolaisille lapsille tarjolla kymmenkunta kurssia lukuvuodella 2019 – 2020. Lapset voivat harrastaa käsitöitä ja tanssillista liikuntaa. (Sotkamon kansalaisopisto n.d.)

Kuhmon kaupunki tarjosi vuonna 2019 harrastekortin 2001 – 2013 syntyneille lapsille ja nuorille kannustaakseen nuoria osallistumaan erilaisiin harrastuksiin. Kortilla nuori sai etuuksia sekä ohjatuista että vapaista toiminnoista. Alennuksen sai Kuhmo-talon ennakkolipuista, elokuvateatterin elokuvalipuista, Kuhmon 4h-yhdistyksen kerhosta ja Kansalaisopiston kurssista. Kuhmon jäähallin vapaavuorot, Kuntosali SykePlus:n yhden kerran kuntosaliohjaus ja kolme salikäyntiä, uimahallin viisi käyntiä ja Kuhmon Riistanhoitoyhdistyksen metsästäjän tutkinto olivat maksuttomia harrastekortin lunastaneille. (Harrastekortti n.d.)

Kaikissa Kainuun kunnissa saatavilla oleva Kaikukortti mahdollistaa maksuttomat pääsyliput ja kulttuuripaikat taloudellisesti tiukoilla oleville sosiaali- ja terveysalan toimijoiden asiakkaille. Kaikukorttiverkostossa on yli 20 kohdetta, joihin kuuluu konsertti, - festivaali, museo -ja teatterikäyntejä sekä tanssiesityksiä, Kainuun kuntien kulttuuritapahtumia ja kansalaisopistojen kurssipaikkoja. Kaikukortin haltija voi hakea maksuttoman pääsylipun alle 16-vuotiaalle lapselleen tai lapsenlapselleen. Kaikukortti on saajalleen maksuton. (Kaikukortti n.d.) Kuhmon sosiaali-, terveys- ja perhepalvelut järjestää Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. Kuhmossa on myös yksityisiä terveys- ja hammaslääkäripalvelujen tuottajia. (Kainuun sote 2019.)

3 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata kuhmolaisten 6 – 10-vuotiaiden lasten omia kokemuksia hyvinvoinnistaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Tavoitteena oli saada tietoa 6 – 10-vuotiaiden kuhmolaisten lasten hyvinvoinnista heidän omasta näkökulmastaan. Kuhmon kaupunki voi hyödyntää saatua tietoa lasten hyvinvoinnin edistämiseen ja lapsille suunnattujen toimintojen kehittämiseen.

1. Miten kuhmolaiset 6 – 10-vuotiaat lapset voivat?
2. Mitkä tekijät ovat merkityksellisiä kuhmolaisten 6 – 10-vuotiaiden lasten hyvinvoinnille?

4 Opinnäytetyön tutkimusprosessi

Tutkimusaihe saatiin Kuhmon kaupungilta, joka toivoi hyvinvointikyselyn toteuttamista kuhmolaisille. Aihetta rajattiin opinnäytetyön tekijöiden oman mielenkiinnon kohteen ja resurssien mukaisesti, ja hyvinvointikyselyn osallistujiksi valikoituivat 6 – 10-vuotiaat kuhmolaiset lapset. Kuhmossa ei ole aiemmin tehty hyvinvointikyselyä kuntalaisille, joten aiempia vertailtavia tutkimuksia aiheesta ei ole. Muita Suomessa lapsille tehtyjä tutkimuksia kuitenkin löytyi ja niiden tuloksia voidaan verrata tämän hyvinvointikyselyn tuloksiin.

Lähtökohtana tutkimusaineiston keräämiselle ovat tutkimusongelmat. Niiden avulla valitaan aineistonkeruumenetelmät ja ne määrittävät millainen aineisto kerätään. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Miten kuhmolaiset 6 – 10-vuotiaat lapset voivat ja mitkä tekijät ovat merkityksellisiä kuhmolaisien 6 – 10-vuotiaiden lasten hyvinvoinnille, ohjasivat opinnäytetyömme aineiston hakemista. Keräämällä ja rajaamalla aineistoa tarkennetaan ajatusta siitä, mitä halutaan tietää tai mitä halutaan osoittaa. Määrällisessä tutkimuksessa edetään teoriasta haastattelun, kyselyyn tai havainnointiin palaten takaisin teoriaan analyysin, tuloksen ja tulkinnan avulla. Kirjallisuuskatsaus, jota sanotaan myös tutkimuskatsaukseksi, keskittyy olennaiseen kirjallisuuden tutkimuksen kannalta, näitä ovat aikakauslehtiartikkelit, tutkimusselosteet ja muut julkaisut. Sen avulla nähdään, mistä näkökulmasta ja miten aihetta on tutkittu aiemmin ja miten tutkimus liittyy olemassa oleviin tutkimuksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 81, 117; Vilkkä 2007, 25.)

Alkuperäisen opinnäytetyön aiheen saatuaamme etsimme internetistä Suomessa kuntalaisille tehtyjä hyvinvointikyselyjä, joista saimme kuvan, millaisia kysymyksiä niissä on käytetty ja millaista tietoa kysymyksillä on haettu. Rajattuamme opinnäytetyön aiheen 6 – 10-vuotiaisiin lapsiin aloimme etsiä lapsille Suomessa tehtyjä hyvinvointikyselyitä internetin hakukoneella ja Theseuksen palvelusta. Vuonna 2010 Laukaassa on tehty opinnäytetyönä hyvinvointikysely Laukaan viidesluokkalaisille lapsille (Moilanen & Pulkkinen 2010). Tästä kyselystä saimme hyvää pohjaa hyvinvointikyselyn sisällöstä ja muokkasimme siinä käytettyä Kuntaliiton Arki- ja kokemustiedon keruu -lomaketta omaan tarkoitukseemme sopivaksi. Valitsimme työhömmme parhaiten soveltuvat tärkeimmät käsitteet. Näiden avulla haimme, valitsimme ja rajasimme tutkimusaiheeseemme kannalta olennaisimmat aineistot koko opinnäytetyöprosessimme ajan. Ravitsemukseen liittyvät kysymykset jätimme pois kyselylomakkeestamme, emmekä tuo siitä teorian tietoa opinnäytetyöhömmme.

Olemme noudattaneet hyvää tieteellistä käytäntöä ja olemme käyttäneet luotettavia sekä hyväksyttyjä lähteitä internetin hakukoneen sekä eri tietokantojen, Theseuksen, Terveysportin, Medicin, Finnan ja Julkarin avulla. Hakusanoina on käytetty sanoja ”lapsi”, ”lapset”, ”hyvinvointi”, ”kysely”, ”hyvinvointikertomus”, ”perhe” ja ”lapsen oikeudet” sekä näiden sanojen yhdistelmiä. Lasten hyvinvointiin liittyvää teorialtietoa kootessamme olemme etsineet tietokannoista tietoa 6 – 10 –vuotiaan lapsen kehityksestä, unen tarpeesta, rajojen asettamisesta, lasten harrastuksista ja harrastamisesta, sosiaalisista suhteista ja turvallisuudesta ja sen tunteesta. Hakutuloksista on valittu luotettavia, ajantasaisia, meidän työhömmä sopivia lähteitä. Myös Kuhmon kaupunginkirjaston aineistoa fyysisesti läpi käymällä opinnäytetyötä varten on löydetty luotettavaa teorialtietoa.

Olemme kiinnittäneet huomiota valitsemamme kirjallisen ja verkkotiedon arvioinnissa saamamme tiedon luotettavuuteen, saatavuuteen ja ajantasaisuuteen. Sisäänottokriteereinä olivat suomen- ja englanninkieliset julkaisut, 2000-luvulla julkaistut luotettavat ja maksuttomat julkaisut sekä julkaisut, jotka vastaavat tutkimustamme. Poissulkukriteereinä olivat vanhemmat kuin 2000-luvulla julkaistut maksulliset, epäluotettavat julkaisut ja julkaisut, jotka eivät vastaa tutkimustehtäväämmä.

4.1 Tutkimusmenetelmä ja kyselylomake

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Tässä tutkimustavassa tietoa tarkastellaan numeroiden avulla ja sen perusteella vastataan kysymyksiin: kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. Tutkimuksen tavoitteena on saada mahdollisimman puolueettomia tutkimustuloksia, tosin määrällisessä tutkimuksessa tutkijan asettama näkökulma heikentää puolueettomuutta. Määrällisessä tutkimuksessa käytetään usein kyselyä aineiston keräämiseen. Tyypillistä on, että kyselyyn osallistujien määrä on suuri. Kyselylomake strukturoidaan eli jäsennellään ja tutkittavat asiat vakioidaan, jotta lomakkeen kysymykset ovat ymmärrettävissä kaikille vastaajille samalla tavalla. Mittaamalla ilmiöitä tutkittavat muuttujat ryhmitellään mitta-asteikolle. (Vilka 2007, 14 – 17.)

Suurin osa kysymyksistä oli monivalintakysymyksiä ja joukossa oli muutama avoin kysymys. Kysely toteutettiin sähköisenä 28.10. - 22.11.2019 välisenä aikana ja se luotiin Webropol Surveys -kyselytyökalulla. Tämä tapahtui Kuhmon kaupungin käyttöoikeuksien kautta. Kaikki 2. – 4. -luokkalaiset vastasivat kyselyyn oppitunnilla sähköisen linkin kautta luokan aikatauluun sopiva-

na ajankohtana. 6 – 7- vuotiaiden kohdalla kysely toteutettiin kouluaikana haastattelemalla. Oletuksena oli, että luku- ja kirjoitustaito eivät vielä ole tarvittavalla tasolla. Koska resurssit eivät riittäneet kaikkien haastattelemiseen, valittiin ryväsotannalla ensimmäisten luokkien lisäksi pelkästään yksi esiopetusryhmä haastateltavaksi opettajien aikataulujen ja suositusten mukaisesti. Ryväsotannan tutkimuskohteena ovat luonnolliset ryhmät, kuten tutkimuksessa oleva esikoulu-ryhmä. Valitsemalla tämän otannan säästimme aikaa ja taloudellisia resursseja. (Vilkkä 2007, 54). Halusimme saada mahdollisimman suuren otannan ja kattavaa tietoa kohderyhmän hyvinvoinnista. Palautetta kyselystä kysyttiin koululuokkien opettajilta. Kyselyyn vastanneet lapset pystyivät kertomaan mielipiteensä kyselystä suoraan haastattelijalle ja omalle opettajalleen.

Kyselylomaketta suunniteltaessa tulee valita käytettävä mitta-asteikko. Tässä opinnäytetyössä käytimme sanalliseen mittaamiseen tarkoitettuja laatueroasteikkoa eli nominaaliasteikkoa ja järjestysasteikkoa eli ordinaaliasteikkoa. Laatueroasteikolla saadaan laskettua prosenttijakaumia kyselyn vastausten perusteella. Järjestysasteikolla saadaan esitettyä erilaisuutta, samanlaisuutta ja luokkien järjestystä. Molemmista asteikoista mitatun muuttujan keskilukuna voidaan käyttää moodia eli tyyppilukua tulosten ryhmittelyn avulla. Järjestysasteikossa voidaan käyttää myös mediaania, jossa tulokset laitetaan suuruusjärjestykseen tulosten keskikohdan ollessa mediaani. (Vilkkä 2007, 47 – 48.)

Kyselylomake suunniteltiin 6 – 10-vuotiaille lapsille sopivaksi. Lasten kielellisen kehityksen taso ja muistin kehittyneisyys vaikuttavat lasten kykyyn vastata kysymyksiin. Lasten kognitiiviset taidot ovat vielä kehitysvaiheessa, joten kognitiivisiin vaatimuksiin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Kyselylomakkeen laatimisessa käytettiin apuna Kuntaliiton Arki- ja kokemustiedon kyselylomaketta, josta valittiin ja muokattiin kuhmolaisille lapsille sopiviksi katsotut kysymykset. Käytimme molempia Kuntaliiton sivuilta löytyviä lomakkeita, kouluikäisten lasten ja nuorten sekä pienten lasten kyselylomaketta. Ravitsemukseen liittyvät kysymykset jätettiin tietoisesti pois, koska Kuhmossa oli tehty vasta keväällä 2019 kouluruokakysely. Keskityimme kuhmolaisten lasten hyvinvointiin unen, sosiaalisten suhteiden ja harrastusten sekä turvallisuudentunteen osalta. Näihin asioihin liittyen halusimme saada lisää tietoa, joita saimme avoimilla kysymyksillä. Kuntaliiton Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaoppaassa on todettu, että lomaketta voidaan hyödyntää erilliskyselyissä arki- ja kokemustiedon keräämiseksi. Asia varmistettiin vielä Kuntaliiton asiakaspalvelusta sähköpostitse 2.8.2019. (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman laadinta kunnissa 2009.)

Kysely sisälsi monivalintakysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot oli asetettu valmiiksi. Näiden lisäksi kysely sisälsi avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä haluttiin saada tarkempaa tietoa

lasten hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja ideoita esimerkiksi Kuhmon tarjoamiin palveluihin lapsille. Avoimiin kysymyksiin vastaajat saivat kertoa omin sanoin itseensä liittyvistä asioista. Kysymysten valinnassa huomioitiin, mitkä kysymykset vastasivat tutkimusongelmaamme ja min-kälaisilla kysymyksillä saataisiin riittävästi hyödyllistä tietoa.

Hyvinvointikysely sisälsi 40 kysymystä. Kysymys yksi koski vastaajan sukupuolta. Kysymykset 2 – 4 koskivat vastaajan sosiaalisia suhteita, keitä aikuisia vastaajan perheeseen kuuluu, yhteydenpito muualla asuvaan vanhempaan ja sisarukset. Kysymykset 5 – 12 koskivat unta, kuten kuinka monta tuntia vastaaja nukkuu yön aikana, onko vaikeuksia saada iltaisin unta, heräileekö öisin, syitä unen saannin vaikeuksiin ja yöllä heräämiseen. Kysymykset 13 – 20 koskivat harrastuksia, kuten harrastaako vastaaja jotain, kuinka usein liikuntaa harrastetaan, kuunnellaanko mielipiteitä harrastuksissa, tykätäänkö leikkiä ulkona. Kysyttiin myös toiveita harrastusmahdollisuuksista Kuhmoon. Kysymykset 21 – 34 koskivat turvallisuuden tunnetta, kuten kaverisuhteita ja läheisiä ihmisiä, kenelle voidaan puhua useimmin omista asioista, onko kotiintuloaikoja, tunteeko vastaaja olonsa turvallisiksi kotona, koulussa ja koulumatkalla. Kysymykset 35 – 38 koskivat vaikuttamismahdollisuuksia ja mielipiteitä Kuhmosta. Kysyttiin, voidaanko vaikuttaa asioihin Kuhmossa, mihin voidaan vaikuttaa, mitä lapsille suunnattuja toimintoja halutaan lisää ja mihin Kuhmossa ollaan tyytyväisiä. Kysymyksillä 39 – 40 kysyttiin, mitä mukavia asioita vastaajan elämässä on, ja kokeeko vastaaja itsensä onnelliseksi. Hyvinvointikyselyn kysymykset näkyvät Liitteessä 1.

Ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista lomake testattiin kolmella lapsella. Yksi seitsemänvuotias haastateltiin ja kaksi vanhempaa lasta vastasivat kyselyyn sähköisesti. Testauksella selvitettiin ovatko kysymykset selkeitä ja onko lomake sopivan pituinen. (Vilkkä 2007, 67 – 68, 78.) Kyselylomake todettiin toimivaksi. Muutamien kysymysten sanamuotoja muokattiin ja lisättiin vastausvaihtoehtoja. Taustatietokysymykseen lisättiin sukupuolivaihtoehdoksi tytön ja pojan lisäksi ”muu”. Vastaajan ikää ei kysytty, koska kohderyhmä haluttiin pitää yhtenä kokonaisuutena. Kysymyksiä yksinkertaistettiin ja muutettiin sinä-muotoon.

4.2 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisen kyselylomakkeen avulla 28.10. - 22.11.2019. Kysymykset olivat standardoituja, vakioituja, eli samat kysymykset esitettiin kaikille samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kyselyssä vastaaja luki kysymykset ja vastasi niihin itsenäisesti. Pienimpien, 6 – 7-vuotiaiden, lasten kyselyyn osallistumiseen käytettiin haastattelua mahdollisen luku-

taidottomuuden vuoksi. Opinnäytetyön tekijät haastattelivat lapset Tuupalan päiväkodin esiopetusryhmässä ja kaikki Tuupalan alakoulun ensimmäisen luokan oppilaat. Lentuan koulun ja Hietaperän koulun esiopetusikäiset ja 1. – 2.- luokkalaiset haastateltiin. Koska Lentuan ja Hietaperän kouluilla alkuopetuksen oppilaat toimivat yhteisissä ryhmissä, päädyttiin haastattelemaan myös 2.-luokkalaiset. Vastaukset kirjattiin haastattelun aikana suoraan sähköiselle kyselylomakkeelle. (Vilka 2007, 28 – 29.) Haastattelutilanteessa oli läsnä yksi haastattelija ja yksi lapsi. Lapset haettiin luokasta yksi kerrallaan haastateltaviksi. Yksi haastattelu kesti noin 10 – 20 minuuttia. Esi- ja alkuopetuksen koulupäivät ovat lyhyitä ja ruokailu sekä välitunnit katkovat päivää. Koska haastattelijat olivat haastatteluiden aikaan töissä tai harjoittelussa, haastattelijoiden määrä vaihteli eri päivinä. Haastattelut tehtiin neljän koulupäivän aikana puoli yhdeksän ja yhden välillä, ja niihin kului aikaa yhteensä noin 30 tuntia. Mahdollinen 2. – 4.-luokkalaisten lapsen lukivaikeus tai muu henkilökohtainen rajoite huomioitiin, ja lapsi sai vastata kyselyyn esimerkiksi oman avustajansa kanssa. Ryhmät käyttivät vastaamiseen pääsääntöisesti yhden oppitunnin (45 minuuttia).

4.3 Tutkimusaineiston analyysi

Analyysi tarkoittaa aineiston lukemista huolellisesti, tekstimateriaalin järjestelyä, sisällön ja rakenteiden erittelyä, jäsentämistä ja pohtimista. Analyysilla voidaan luokitella aineistoa eri teemojen ja aiheiden perusteella, jolloin aineistoa voidaan tarkastella tutkimusongelmien kannalta keskeisien asioiden valossa. Aineistoa tarkastellaan huolellisesti vertaillen sen sisältöä ja tiivistäen sitä. Tämän avulla lisätään aineiston arvoa, kun aineisto tiivistetään ja samalla tulkitaan aineistoa käyden vuoropuhelua teorian, empirian ja oman ajattelun kanssa. Analyysin tukena voidaan käyttää teemoja, jossa keskeiset aiheet muodostetaan etsimällä vastauksia yhdistävät asiat. Kvantifiointia voidaan käyttää apuna muodostettaessa teemoja. Tulosten kvantifiointilla nähdään, kuinka monta kertaa käsitteen sisältämä asia ilmenee vastauksissa. Kun aineisto järjestellään teemojen mukaan, kunkin teeman alle kerätään vastauksista kohdat, jotka kuuluvat kyseiseen teemaan. Kootessa teemoja voidaan käyttää erilaisia tapoja teemojen järjestelmiseksi. Voidaan leikata tulostetuista aineistoista teemaan liittyvät kohdat ja järjestellä ne omiksi kokonaisuuksiksi tai tekstinkäsittelyn avulla teemoitetaan kopioi-liitä -toiminnolla omiksi kokonaisuuksiksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Kyngäs ym. 2011, 139.)

Määrällinen tutkimus sisältää lomakkeiden tarkistamisen. Lomakkeiden tiedot tarkistetaan kysymys kysymykseltä, arvioidaan vastausten laatu ja poistetaan asiattomasti sekä puutteellisesti

täytetyt lomakkeet. (Vilkkä 2007, 106.) Aineiston käsittelyä helpottaa ja nopeuttaa kysymysten hyvä suunnittelu ja vakioiminen sekä muuttujien arvojen määrittäminen. Tilasto-ohjelmaan tallennettu aineisto on yhtä kuin järjestelmätieto. Järjestelmätiedostossa olevat virheet ja harhaanjohtavat muuttujat voivat aiheuttaa vääriä tulkintoja. Muuttujien nimien ja arvojen vastavuus tarkastetaan suhteessa kyselylomakkeessa kysyttäviin asioihin. Tämä auttaa mahdollisten muuttujien virheellisen määrittämisen vuoksi aiheutuneiden tulkintavirheiden poistamisessa. Huomioidaan mahdolliset tallennusvirheet, jotka aiheuttavat mittausvirheitä sekä vaikuttavat tutkimustulosten luotettavuuteen. Virheettömästi tallennettu aineisto johtaa hyvään aineiston laatuun ja tarkkaan tulokseen. (Vilkkä 2007, 111 – 114.)

Analyysimenetelmä valitaan tutkittavan asian mukaan ja analyysitapa valitaan sen mukaan, tutkitaanko yhtä, kahta vai useampaa muuttujaa. Tutkimuksessamme käytimme yhden muuttujan tutkimista, moodia eli sijaintilukua, yhden muuttujan jakaumaa. Moodi eli tyyppi-arvo tai luku kuvaa arvon, joka esiintyy useimmin. (Vilkkä 2007, 119, 121.) Hypoteesin testauksella tarkastellaan tutkijan ennako-olettamusta testin tuloksesta ja saatua tulosta. Tällä varmistetaan, onko otoksella saadut tulokset riittävät perusjoukon yleistykseen. Testaaminen tukee tutkijan päätöksentekoa, mutta tutkija itse tekee päätöksen. Testauksen tulokset täytyy raportoida. (Vilkkä 2007, 132 – 133.)

Määrällisessä tutkimuksessa tulokset kuvataan numeraalisesti, graafisesti ja sanallisesti. Tutkija valitsee esitystavan ja esittää sen objektiivisesti ja antaa tutkimuksen tuloksista oikean kuvan. Tutkimuksen tuloksia havainnollistetaan taulukoiden, pylväs- ja piirakkakuvioiden sekä tunnuslukujen avulla. Nämä havainnollistavat tekstiä ja lisäävät sen ymmärtämistä sekä päinvastoin. Taulukkoa käytetään numerotiedon yksityiskohtaiseen esittämiseen. Kuvioita käytetään nopeasti luettavan tiedon ja yleiskuvan jakauman esittämiseen sekä tiedon havainnollistamiseen. Yhden luvun informaatio esitetään tunnuslukuna, jossa esitetään keskiarvo ja hajontaluku. Keskeisimmät tulokset esitetään taulukon ja kuvion avulla, muut tiedot voidaan esittää sanallisesti. Yksinkertainen esitys on selkeää ja helposti luettavaa. (Vilkkä 2007, 135, 148.)

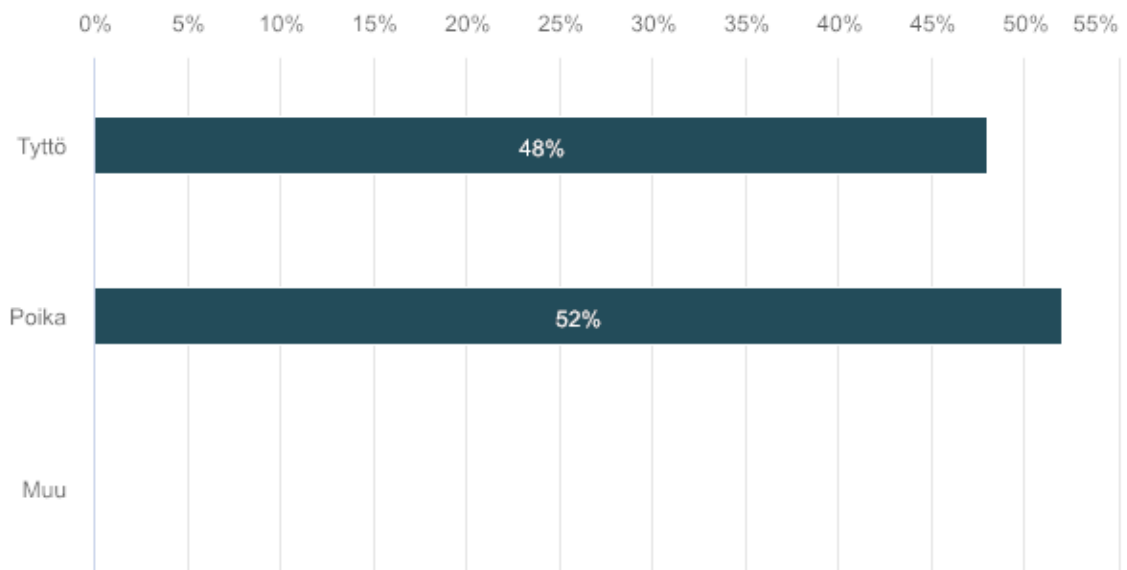
Tämä kysely toteutettiin Webropol Surveys -ohjelmalla, joka analysoi strukturoitujen kysymysten vastaukset valmiiksi, ja taulukoi ne. Avointen kysymysten vastauksista ohjelma teki luettelot. Näistä luetelluista vastauksista koottiin kokonaisuuksia teemoittain. Teemoittelu tehtiin käyttämällä tekstinkäsittelyä tai leikkaamalla vastaukset tulostetuista aineistoista. Avoimien kysymysten vastauksista tehtiin taulukot teemojen avulla. Kaikki yksittäiset vastaukset haluttiin saada opinnäytetyöhön nähtäville. Saatua aineistoa tarkasteltiin kriittisesti oman ajattelumme, teorian tiedon, muiden tutkimusten ja näkökulmien avulla.

5 Hyvinvointikyselyn tulokset, tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Hyvinvointikyselyn haastattelut toteutettiin 31.10. - 7.11.2019 seuraaville ryhmille: Tuupalan päiväkodin yhdelle esiopetusryhmälle, Tuupalan alakoulun kaikille ensimmäisille luokille sekä Lentuan koulun ja Hietaperän koulun ryhmille esiopetusikäisistä toisen luokan oppilaisiin. Lentuan ja Hietaperän kouluilla opinnäytetyön tekijät valvoivat 3. – 4.-luokkalaisia heidän vastatessaan kyselyyn. Opinnäytetyön tekijät toimivat haastattelijoina. Koska esi- ja alkuopetuksen koulupäivät ovat lyhyitä ja välitunnit sekä ruokailu vievät aikaa, haastattelut jakaantuivat useammalle päivälle. Haastattelijat olivat samaan aikaan harjoittelujaksolla tai töissä, joten sekin vaikutti käytettyjen päivien määrään. Haastattelut tehtiin viiden koulupäivän aikana ja niihin kului aikaa yhteensä noin 30 tuntia. Tuupalan alakoulun 2. – 4.-luokkalaiset vastasivat kyselyyn itsenäisesti, oman opettajansa johdolla oppituntiansa aikana. Kysely oli heille avoinna 28.10. - 22.11.2019 välisen ajan. Syksyllä 2019 Kuhmossa oli 6—10-vuotiaita lapsia 337. Esiopetusikäisiä lapsia oli 51, ensimmäisen luokan oppilaita 66, toisen luokan oppilaita 63, kolmannen luokan oppilaita 68 ja neljännen luokan oppilaita 89. Kyselyyn vastasi 281 lasta kolmesta eri alakoulusta ja yhdestä päiväkodin esiopetusryhmästä.

Vastausprosentti oli hyvä, 83,4 %. Hyvä yhteistyö koulujen kanssa vaikutti siihen, että vastausprosentti oli korkea. Kohderyhmä tavoitettiin helposti koulupäivien yhteydessä. Tuupalan päiväkodissa haastateltiin aikaresurssien puitteissa vain noin kolmasosa kaikista esiopetusikäisistä, mikä laski vastausprosenttia jonkin verran. Kyselystä jäi tietoisesti pois myös pidennetyn oppivelvollisuuden oppilaat, joita oli viisi. Heitä opettavan erityisopettajan kanssa päädyttiin siihen, että kyseisellä ryhmällä ei ole riittäviä valmiuksia vastata kysymyksiin todenmukaisesti. Tällä pyrittiin välttämään tulosten vääristymistä. Huoltajille lähetettiin rehtorin välityksellä Wilmassa 21.10.2019 saatekirje kyselyn toteuttamisesta. Vapaaehtoisuuteen perustuen yksittäisiä oppilaita jätti vastaamatta kyselyyn. Myös sairauspoissaolot laskivat vastausprosenttia.

Seuraavaksi käsitellään hyvinvointikyselyn kysymykset ja vastaukset niihin. Ensimmäinen kysymys koski vastaajan sukupuolta. Vastaajista tyttöjä oli 136 (48,4%) ja poikia 145 (51,6%). Vastausvaihtoehtona oli myös ”muu”. Tätä vaihtoehtoa ei valinnut kukaan. Vastausvaihtoehto asetettiin, koska sukupuolikäsitys on nykypäivänä moninainen. Osa haastateltavista oli hämmentyneitä kolmannelta vastausvaihtoehdosta.

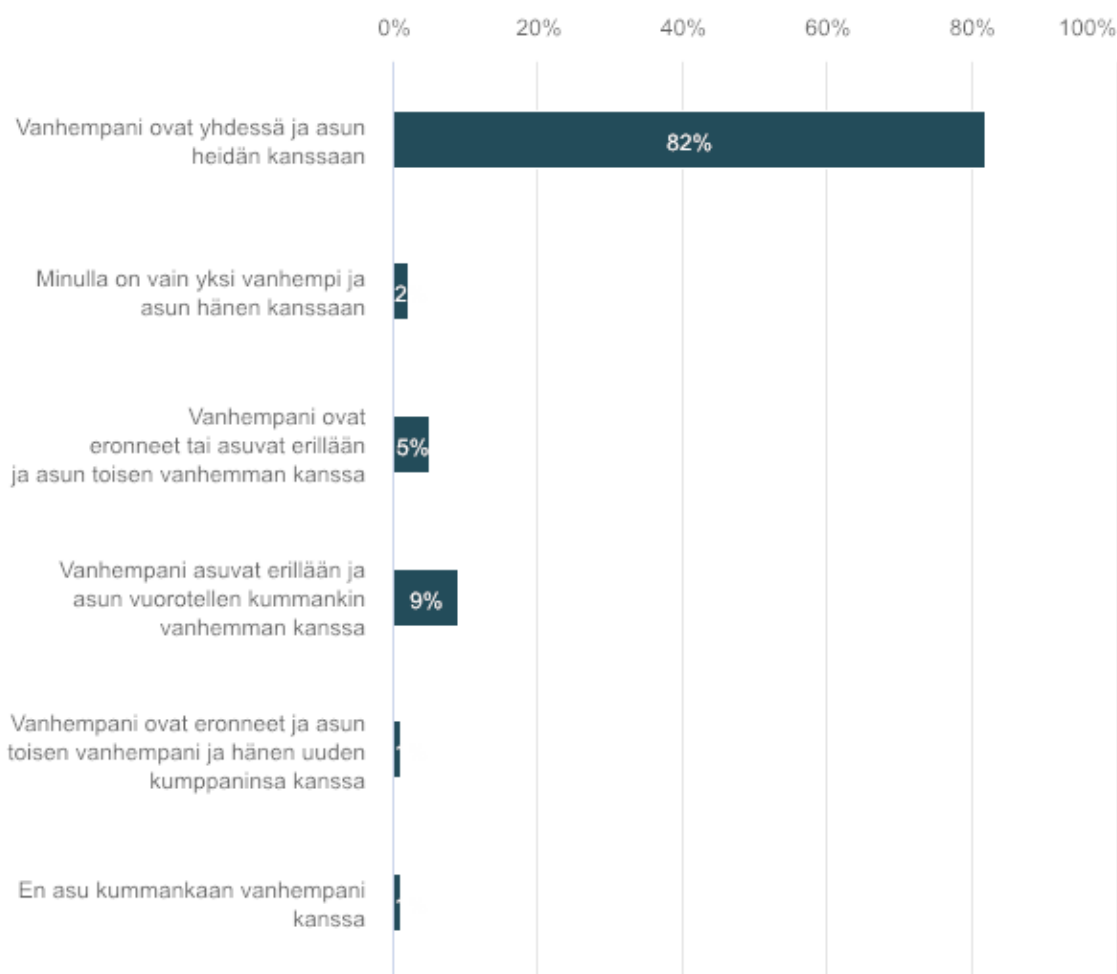


Taulukko 1. Vastaajan sukupuoli

5.1 Sosiaaliset suhteet

Sisaruksilla on suuri rooli opeteltaessa sosiaalisia taitoja. Läheisissä ihmissuhteissa sosiaalisten taitojen merkitys korostuu. (Keltikangas-Järvinen 2012, 13-15, 49-63.) Lapsen tulee saada aina-kin toiselta vanhemmaltaan turvaa, hoivaa ja läheisyyttä. (Sinkkonen 2018, 43, 49, 80 – 81.)

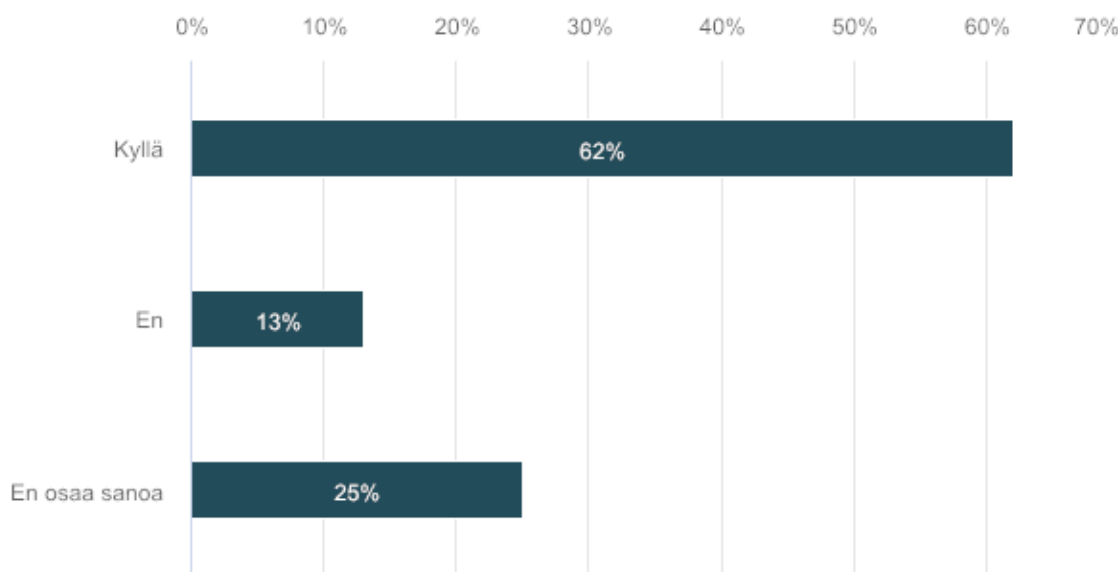
Kysymyksellä 2 haluttiin saada tietoa lasten perheistä ja keitä lapsi katsoo kuuluvan perheeseensä. Suurin osa vastaajista kertoi asuvansa yhdessä molempien vanhempiansa kanssa. Verraten Kuhmon tuloksia valtakunnallisesti, molempien vanhempien kanssa asuvia oli suurin piirtein saman verran (Perheiden määrä jatkanut laskuaan 2019). Mikäli vanhemmat olivat eronneet, vastaajista suurempi osa asui vuorotellen molempien vanhempiansa kanssa kuin pelkästään toisen vanhemman kanssa. Taulukossa 2. sivulla 23 näkyvät vastaukset.



Taulukko 2. Keitä aikuisia sinun perheeseesi kuuluu

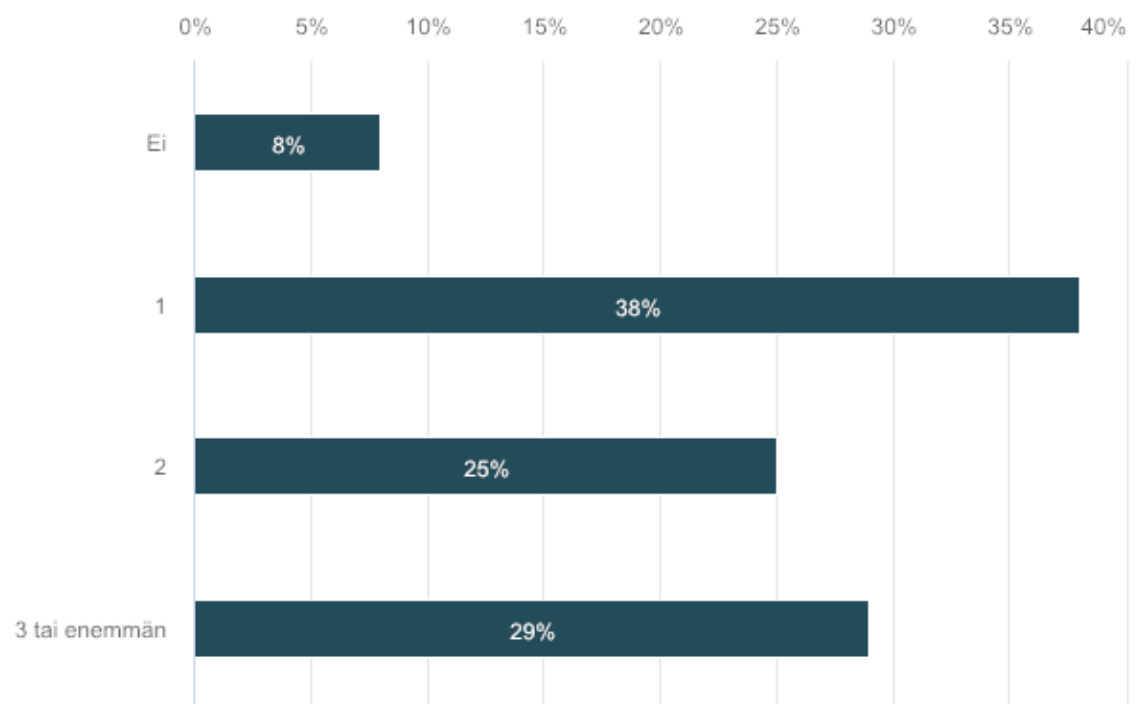
Niiltä, joiden vanhemmat ovat eronneet tai asuvat erillään, kysyttiin, pystyvätkö he pitämään yhteyttä muualla asuvaan vanhempaansa niin usein kuin haluat. 45 vastaajasta yli puolet koki voivansa pitää muualla asuvaan vanhempaansa yhteyttä niin usein kuin haluavat. 6 vastaajista koki, ettei pysty pitämään yhteyttä niin paljon kuin haluaisi. Neljäsosa ei osannut sanoa, pystyikö pitämään yhteyttä riittävästi (Taulukko 3 sivulla 24). Lain (L8.4.1983/361) mukaan jokaisella on oikeus pitää yhteyttä molempiin vanhempiinsa. Kyselyssämme emme selvittäneet syitä siihen, miksi yhteyttä ei pidetä riittävästi.

Taulukko 3. Pystytkö mielestäsi pitämään yhteyttä muualla asuvaan vanhempaasi niin usein kuin



haluat?

Kysymyksellä 4 halusimme saada tietoa, onko lapsilla sisaruksia ja kuinka monta. Vain vajaa kymmenesosa kuhmolaisista 6 – 10-vuotiaista lapsista oli perheensä ainoita lapsia, kun taas valtakunnallisesti vuonna 2018 yksilapsisia perheitä on ollut lähes puolet kaikista lapsiperheistä. Myös kaksilapsiset perheet ovat yleisempiä koko Suomessa kuin Kuhmossa. Yleisesti ottaen Kuhmossa on suurempia perheitä kuin koko Suomessa keskimäärin. (Perheiden määrä jatkanut laskuaan 2019.) Sivulla 24 Taulukossa 4 näkyvät sisarusten määrät.

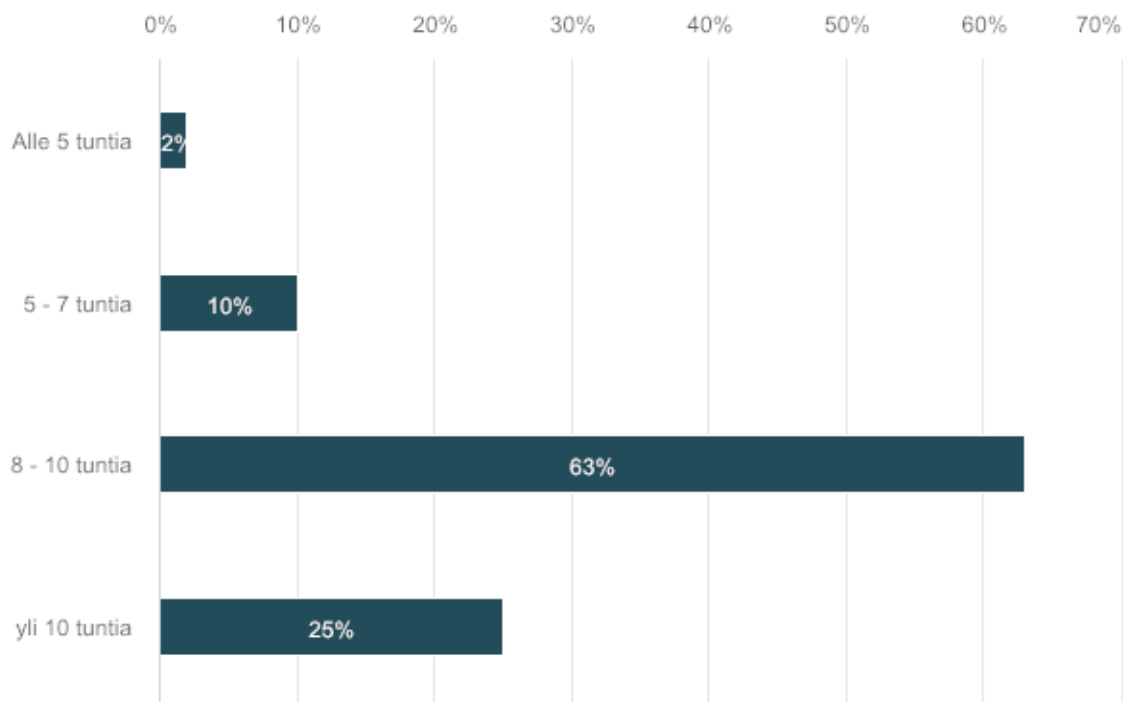


Taulukko 4. Sisarukset

5.2 Uni

Unentarve lapsilla vaihtelee yksilöllisesti. Lapsen tulisi saada unta keskimäärin 10 tuntia yössä. (7 – 9 v 2019). Unen määrä ja laatu vaikuttavat muun muassa kasvuun, elimistön toimintaan ja koulumenestykseen (Lasten terveys 2010, 102, Uni ja lasten ylipaino sekä lihavuus 2019, 10). Medialaitteiden valo voi vaikeuttaa nukahtamista. (Unen pituus, ruutuajan käytön lopettamisajankohta ja liikunta-aktiivisuus sekä niiden väliset yhteydet suomalaisilla nuorilla, WHO-koululaistutkimus 2015, 6-7).

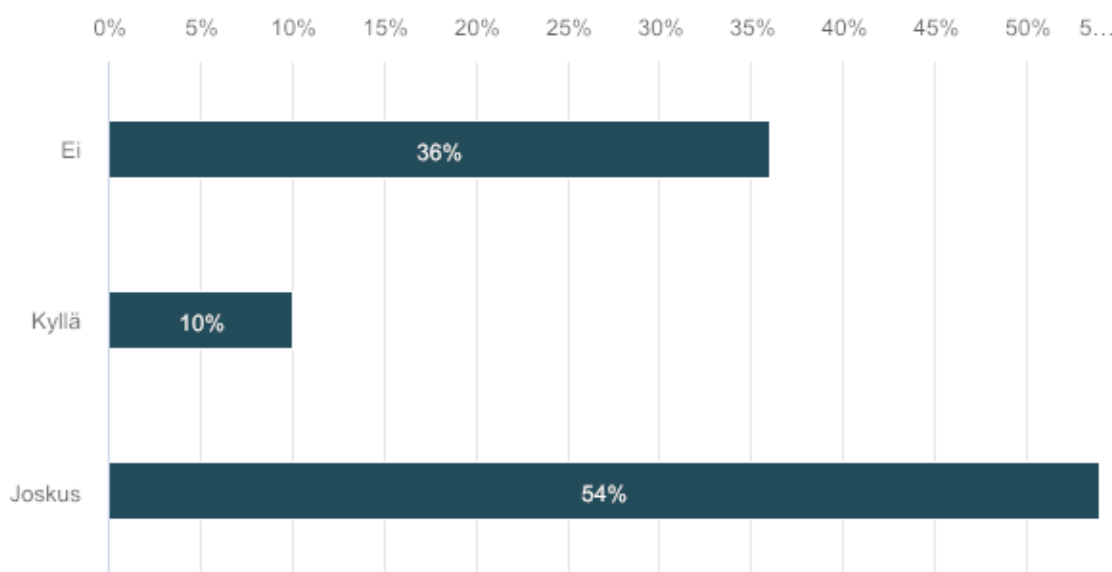
Vastaajista valtaosa nukkui yli kahdeksan tuntia yössä. Kuhmolaisista 6 – 10-vuotiaista 63 prosenttia, eli hieman vuoden 2014 eurajokelaisia alakouluikäisiä pienempi määrä (79 prosenttia), nukkui 8 – 10 tuntia yössä. Alle viisi tuntia yössä nukkuvia oli muutama vastaaja. (Hailemariam 2015, 49.)



Taulukko 5. Kuinka monta tuntia nukut yössä keskimäärin?

Kysymyksellä 6 halusimme selvittää, onko lapsilla vaikeuksia saada iltaisin unta. Vastaajista reilusti yli puolet koki, että heillä on vaikeuksia saada iltaisin unta, kun taas eurajokelaisista 3. – 9.-luokkalaisista vain viidesosalla oli vaikeuksia vuonna 2014 tehdyn kyselyn mukaan (Hailemariam 2015, 50). Eroa voi osaltaan selittää se, että kuhmolaiset olivat eurajokelaisia nuorempia, ja pienemmillä lapsilla unensaanti voi häiriintyä helpommin. Kolmasosalla kuhmolaisista 6 – 10-vuotiaista lapsista ei ollut vaikeuksia unensaannissa.

Kysymyksen 7 avulla haimme syitä miksi iltaisin on vaikea saada unta niiltä, jotka vastasivat kyllä tai joskus kysymykseen 6. Vastaajista noin kolmasosa ei osannut nimetä syytä unen saamisen vaikeuteen. Yleiseksi häiritseväksi tekijäksi ilmeni perheenjäsenten hereillä olo äänineen ja valoineen. Jotkut vastaajista kokivat kuumuuden tai median käytön häiritsevän unensaantia. Kysymyksen vastaukset on luokiteltu tarkemmin Taulukossa 7 sivulla 28.

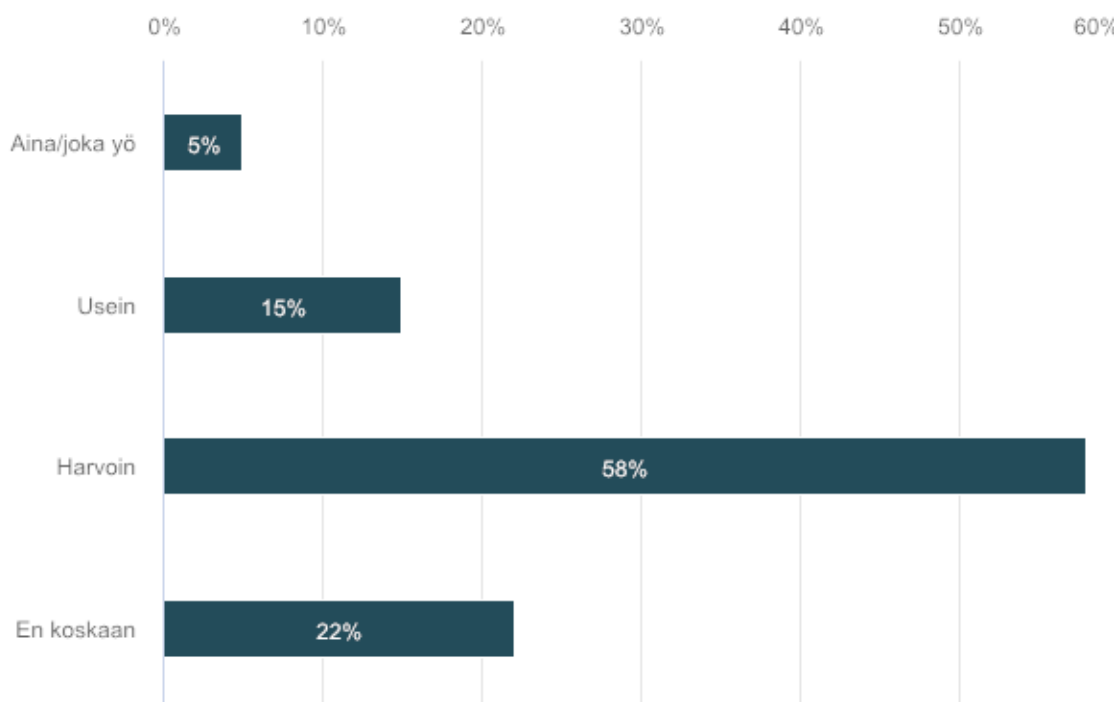


Taulukko 6. Onko sinulla vaikeuksia saada iltaisin unta?

39	UNI EI TULE
35	EN TIEDÄ
24	PERHEEN JÄSENET HÄIRITSEVÄT UNEN SAAMISTA
15	JOKIN PELOTTAA
8	ON LIIAN KUUMA
7	KUULUU ERILAISIA ÄÄNIÄ
6	PUHELIMEN KATSOMINEN TAI PELAAMINEN HÄIRITSI UNEN SAAMISTA
4	LIIAN VALOISAA
4	VALVOIN LIIAN PITKÄÄN
3	SAIRASTIN
1	MUUT YKSITTÄISET VASTAUKSET jos olen nukkunut pitkään, riippuu nukkumaanmenoajasta, villi olo villin päivän jälkeen, kukaan ei lue tai silitä, en saa nukkua äidin vieressä, menen liian aikaisin nukkumaan, ei ehdi lukea kirjaa, ei malta rauhoittua, jos joku seuraavan päivän juttu jännittää, jos olen kaverin luona yötä ekaa kertaa, ikävä eläimiä tai sukulaisia, kun miettii asioita, on ollut illalla niin hauskaa, puhun koko ajan vanhemmille, ilman unilääkettä ei tule uni, leikin pehmolelujen kanssa, en saa mukavaa asentoa, olen nukkunut päiväunet, lääkityksen takia, liikaa energiaa, nälkä tai vessahätä, luen kirjaa, en tykkää nukkua yksin, en halua
7	HYLÄTYT

Taulukko 7. Miksi sinulla on vaikeuksia saada iltaisin unta?

Vastaajista pieni osa kertoi heräilevänsä joka yö. Joka kuudes kertoi heräilevänsä usein. Yli puolet vastaajista kertoi heräilevänsä öisin harvoin. Viidesosa vastaajista nukkui yönsä heräilemättä. Kysymyksellä 9 halusimme saada tietoa syytä heräilyyn heiltä, jotka vastasivat heräilevänsä yöllä. Joka neljäs vastaaja ei tiennyt, mikä heidät öisin herättää. Viidesosa kertoi heräilevänsä vessahätään. Taulukossa 9 sivulla 30 näkyvät syyt öiseen heräilyyn.

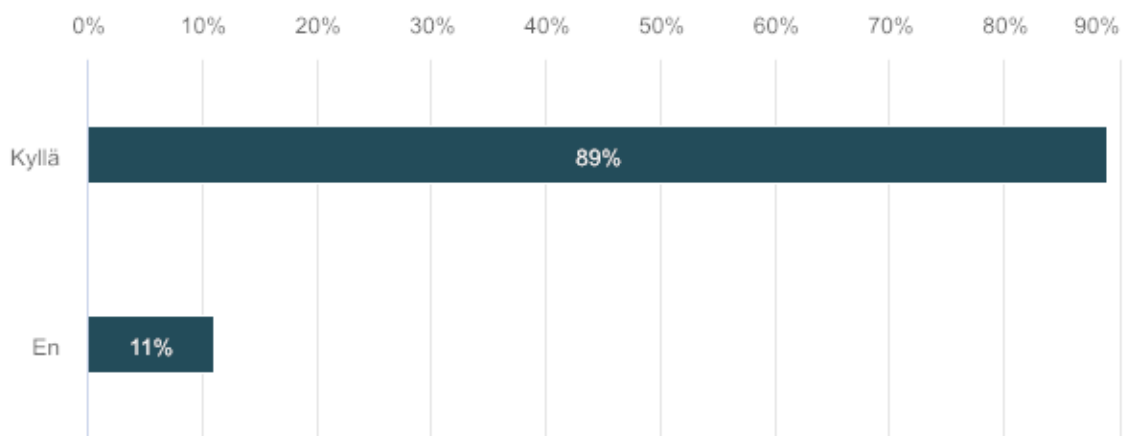


Taulukko 8. Heräiletkö yöllä

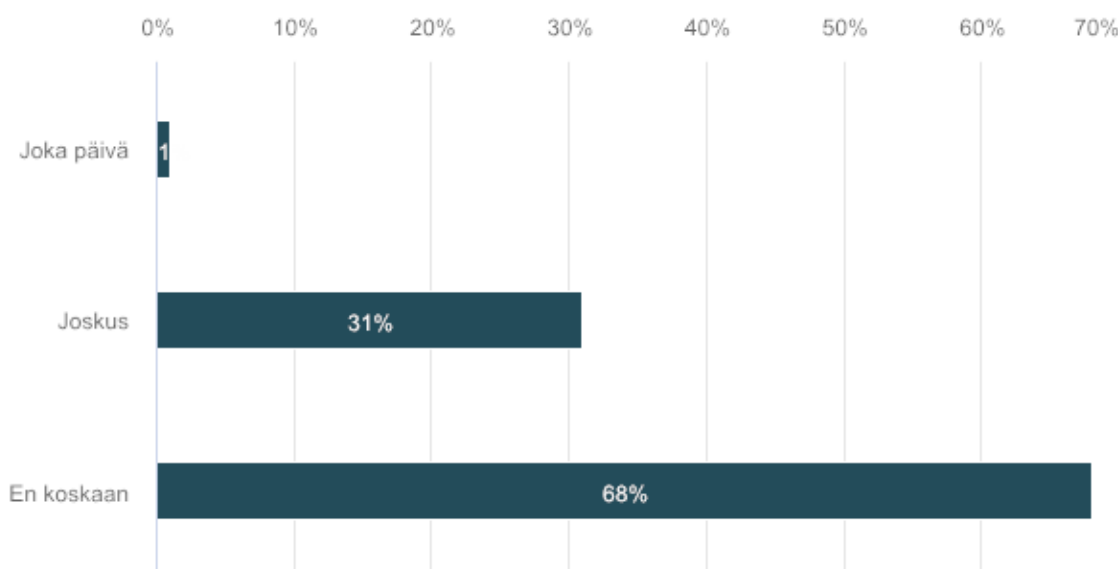
31	EN TIEDÄ
26	VESSAHÄTÄ
23	PAHA UNI
17	ÄÄNET TAI KOLISTELU
9	JANO TAI NÄLKÄ
7	MUUTEN VAIN
4	KUUMA
4	HUONO OLO
3	SISARUKSET HÄIRITEVÄT
2	pelottaa, peitto tai pehmolelu putoaa, kävelen unissani, puhelimesta tai televisiosta tulee valoa
1	asennon vaihtaminen, jos on nukahtanut illalla autoon, onko kiva uni totta
10	HYLÄTTY

Taulukko 9. Miksi heräilet?

Vastaajista valtaosa kertoi nukkuvansa omasta mielestään riittävästi. Joka kymmenes vastaaja koki nukkuvansa liian vähän. Päiväunia kertoi nukkuvansa päivittäin noin kolmannes vastaajista. Suurin osa vastaajista ei nukkunut päiväunia koskaan. Taulukossa 11 sivulla 31 vastaukset päiväunien nukkumisesta. Näistä tuloksista voidaan päätellä, että yöunet ovat riittäviä, jolloin päiväunille ei ole tarvetta.

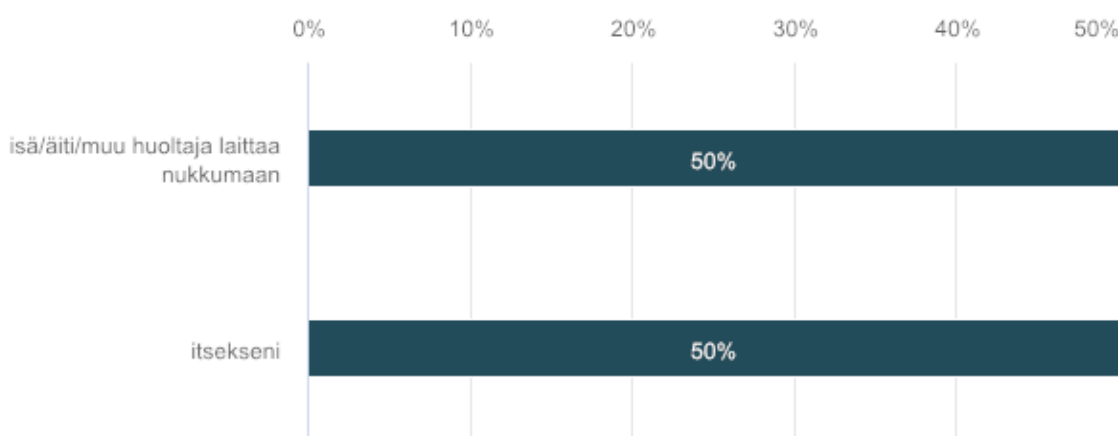


Taulukko 10. Nukutko mielestäsi riittävästi?



Taulukko 11. Päiväunet

Kysymyksellä 12 selvitimme, miten lapset menevät nukkumaan. Vastaukset menivät vaihtoehtojen välillä lähes tasan. Vastaajat menivät nukkumaan joko itseksensä tai vanhempansa laittamana. Vastausvaihtoehdoksi olisi ollut syytä laittaa jokin välimuoto näistä kahdesta vaihtoehdosta, sillä ainakin joidenkin haastateltavien oli vaikeaa valita niistä vain toinen. Vastaajilla huomattiin olevan vaikeuksia määritellä, mitä nukkumaan laittaminen sisältää.



Taulukko 12. Miten menet nukkumaan?

5.3 Harrastukset

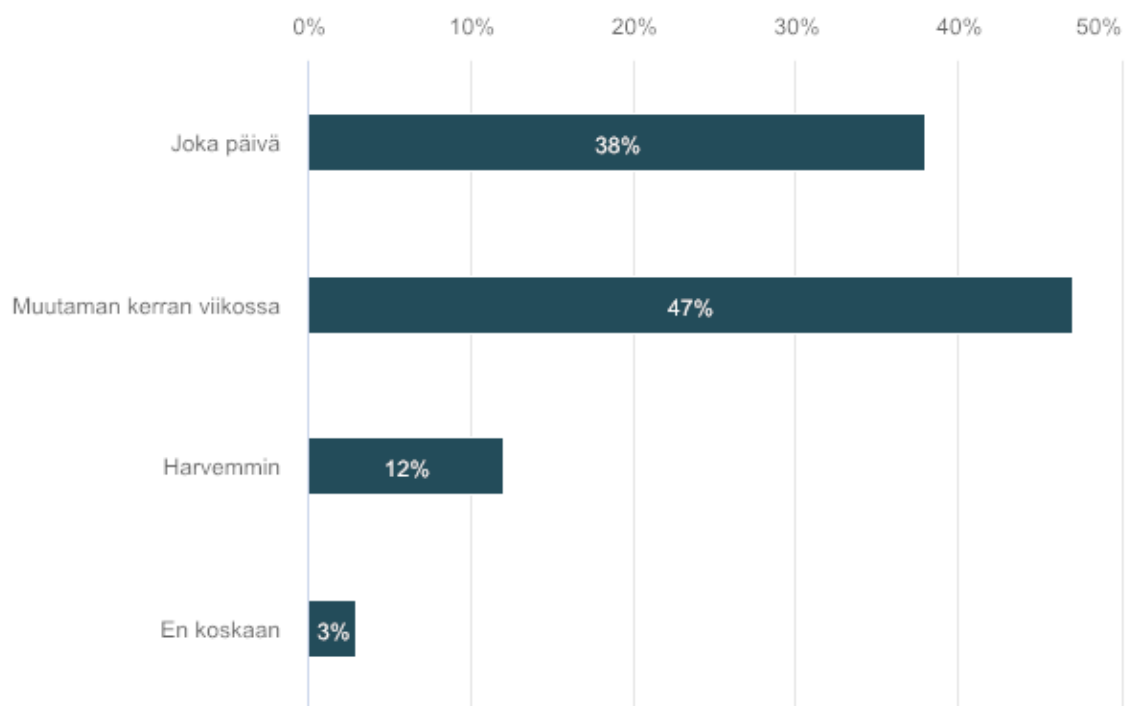
Harrastukset tukevat lapsen kehitystä ja edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Harrastuksissa lapsi oppii toimimaan ryhmässä. (Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen 2017, 9-10, 15, 29, 36.) Lasten ja nuorten päivittäinen suositus monipuoliselle ja aerobiselle liikunnalle on vähintään 60 minuuttia. Alakouluikäisen lapsen liikunta koostuu koulumatkoista, välituntiliikunnasta, koulun liikuntatunneista ja vapaa-ajan liikunnasta. (Liikuntasuositus lapselle 2019.) Esimerkkinä kouluikäisen suositeltu päivittäinen fyysinen aktiivisuus sisältää koulumatkat kävellen, välitunnit, ulkona leikit kavereiden kanssa ja reipas lenkki vanhemman kanssa. Näin lapsi saa päivittäin riittävästi liikunnan lisäksi ulkoilua. Ulkona oleminen lisää hyvinvointia, liikuntaa ja sosiaalisia kohtaamisia. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille 2008, 27.)

Halusimme saada tietoa, harrastavatko lapset, ja jos harrastavat, niin mitä. Tämän avoimen kysymyksen vastaukset näkyvät sivulla 33 Taulukossa 13. Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimuksen (LATE) mukaan vuosina 2007-2008 noin kolmasosalla ensimmäisen luokan oppilaista ei ollut harrastusta (Mäki ym. 2010, 128). Vastaavasti kuhmolaisista 6 – 10-vuotiaista lapsista vain 15% kertoi, että ei harrasta mitään. Suosituimpia harrastuksia Kuhmossa olivat erilaisten kerhojen ja jonkin soittimen soittamisen ohella monet liikuntalajit. Harrastukset näkyvät Taulukossa 13. Samoja harrastuksia tuli esille myös vuoden 2016 vapaa-aikatutkimuksessa, jossa liikuntalajeista suosituimpia olivat 7 – 9-vuotiailla mm. pyöräily, kävely, jalkapallo, uinti, trampoliini ja sähly. 10-vuotiailla lisäksi suosituimpiin kuuluivat tanssi ja jääkiekko. (Merikivi ym. 2016, 90.)

54	VOIMISTELU TAI AKROBATIA
53	SOITTIMEN SOITTAMINEN
47	UINTI
46	ERILAISET KERHOT
43	EN MITÄÄN
42	JALKAPALLO
32	JÄÄKIEKKO
21	HIIHTO
21	SÄHLY
20	LENTOPALLO
20	TANSSI
14	RATSASTUS
10	KARATE
6	luistelu, pelaaminen, temppuilu, liikunta
5	PIIRTÄMINEN
4	METSÄSTYS
4	PESÄPALLO
3	Scoottaus, pyöräily, yleisurheilu, ammunta, suunnistus ja mönkijällä tai traktorilla ajaminen
2	Legoilla rakentaminen, motocross, askartelu, leipominen, juoksu, lenkkeily, kalastus, telinevoimistelu
1	Fortnite, nyrkkeily, nukkeilu, baletti, tiede, lumilautailu, tennis, eläinten hoito ja ulkoilutus, laskettelu, agility, tubettaminen, lukeminen, korttien kerääminen, pokettaminen
1	HYLÄTTY

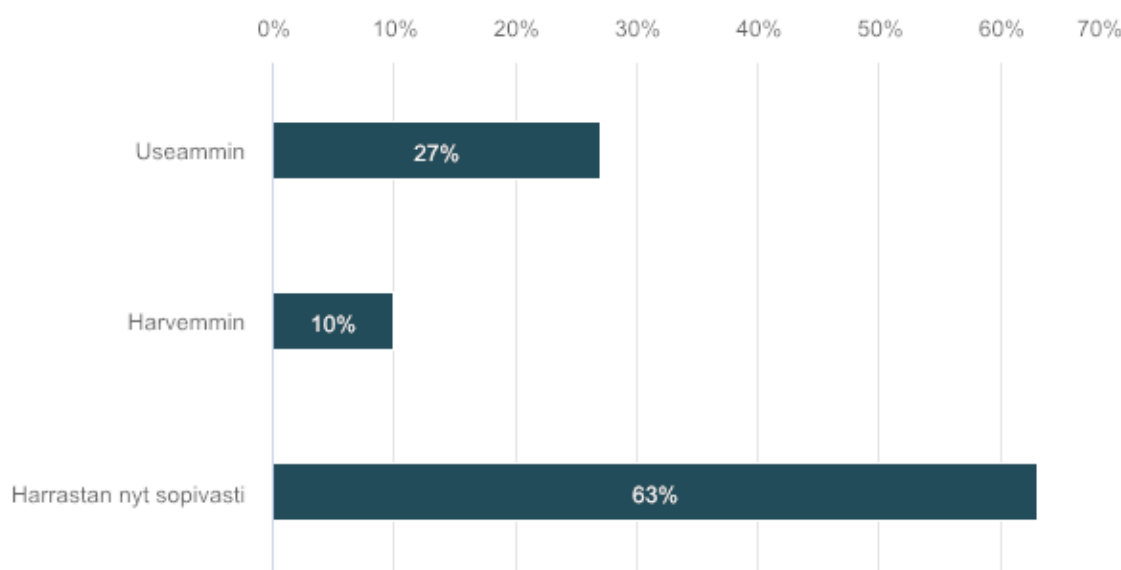
Taulukko 13. Harrastatko jotain, mitä?

Kuhmolaisista lapsista lähes kaikki harrastivat liikuntaa jossakin muodossa. Puolet vastaajista kertoi liikkuvansa useamman kerran viikossa, ja yli kolmannes liikkui joka päivä. Joka kymmenes kertoi harrastavansa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2016) 7 – 9-vuotiaista lapsista 59 prosenttia liikkui päivittäin hengästyen tai hikoillen ainakin puoli tuntia, vajaa viidesosa 3 – 4 kertaa viikossa ja vain 1 prosentti vastaajista ei liikkunut hikoillen ollenkaan. Tarkastellessa lasten ja vanhempien vastauksia lasten liikunnan määrästä, olivat ne lähes yhdenmukaisia. (Merikivi ym. 2016, 78-79) Myös kuhmolaisista 6 – 10-vuotiaista hyvin harva kertoi, ettei harrasta liikuntaa lainkaan. Tosin, vastaajat ovat voineet ymmärtää kysymyksen eri tavoin. Oletamme, että esiopetuksessa ja koulussa kaikkien viikko-ohjelmaan kuuluu liikuntaa, jolloin tällaisia vastauksia ei olisi pitänyt tulla lainkaan. Samoin koulumatka- tai koululiikuntaa ei ole välttämättä osattu mieltää liikunnan harrastamiseksi.



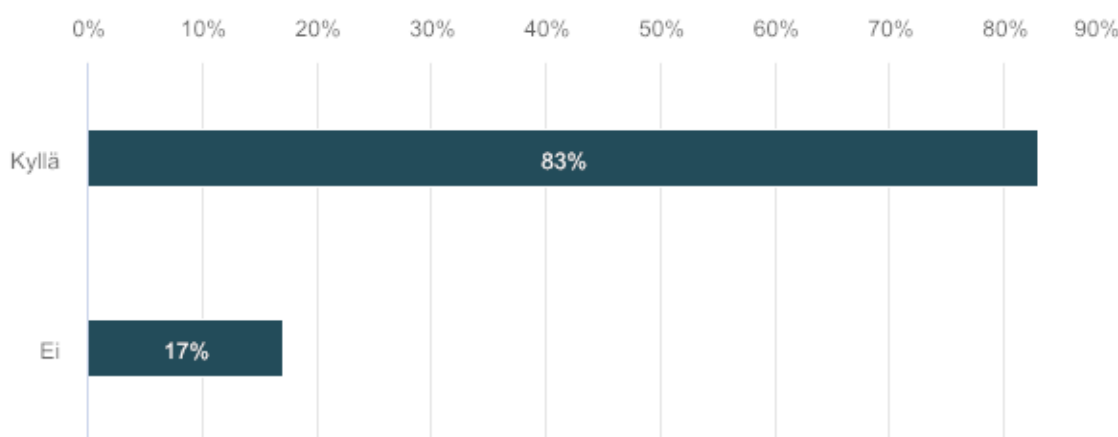
Taulukko 14. Kuinka usein harrastat liikuntaa?

Kysymyksellä 15 selvitimme lasten harrastusten määrää. Vastausvaihtoehdot olivat: ”Useammin”, ”harvemmin” ja ”harrastan nyt sopivasti”. Harrastustensa määrää piti sopivana yli puolet vastaajista. Joka neljäs olisi halunnut harrastaa useammin, kun taas joka kymmenes koki harrastavansa liikaa. Taulukko 15 sivulla 35.



Taulukko 15. Haluaisitko harrastaa?

Suurin osa lapsista oli sitä mieltä, että heitä ja heidän mielipiteitään kuunneltiin harrastuksissa. Vajaa viidesosa taas koki, että heitä ei kuunnella. Kysymyksellä tarkoitettiin sitä, ottaako harrastusryhmä ja sen ohjaaja vastaajan mielipiteet huomioon. Kysymyksen on voitu tulkita tarkoittavan myös sitä, voiko vastaaja vaikuttaa harrastuksensa valintaan.



Taulukko 16. Mielipiteiden kuunteleminen harrastuksissa

Kysyimme mitä lapset haluaisivat harrastaa, jos saisivat itse päättää. Vastaajien toiveisiin kuului muun muassa jääkiekko, jalkapallo, uinti ja musiikki. Osa vastaajista kertoi harrastavansa jo sitä, mistä tykkää. Taulukossa 17 sivulla 36 lasten harrastustoiveita.

32	EN TIEDÄ
31	JÄÄKIEKKO
29	HARRASTAN JO SITÄ, MISTÄ TYKKÄÄN
29	JALKAPALLO
26	EN MITÄÄN
20	UINTI
15	MUSIIKKI, SOITTAMINEN TAI LAULAMINEN
14	RATSASTUS
14	TAITOLUISTELU TAI LUISTELU
10	TANSSI
9	KORIPALLO
8	TELINEVOIMISTELU
6	KARATE, VOIMISTELU TAI LENTOPALLO
5	HIIHTO
5	BALETTI
4	mopolla ajo, sähly, kokkikerho, kaikkea
3	motocross, nyrkkeily, jumppa
2	työt, ponien hoito, puutyökerho, pesäpallo, juoksu, pelien pelaaminen puhelimella tai tietokoneella
1	tramppatemput, metsästys, kalastus, elektroniikka, laulaminen, kaupungilla seikkailu, cheerleader, ryypäämisen opetus, paini, laskettelu, maanviljely, suunnistus, autonrakennus, lehmän- /vasikanhoito, arkipäivän askareet, amerikkalainen jalkapallo, metsässä kävely, scoottaus, liito, rullaluistelu, liikunta, parkour, pokettaminen, keuliminen, englanti, venäjän kieli, kunfu, pyöräily, kolaaminen
2	HYLÄTTY

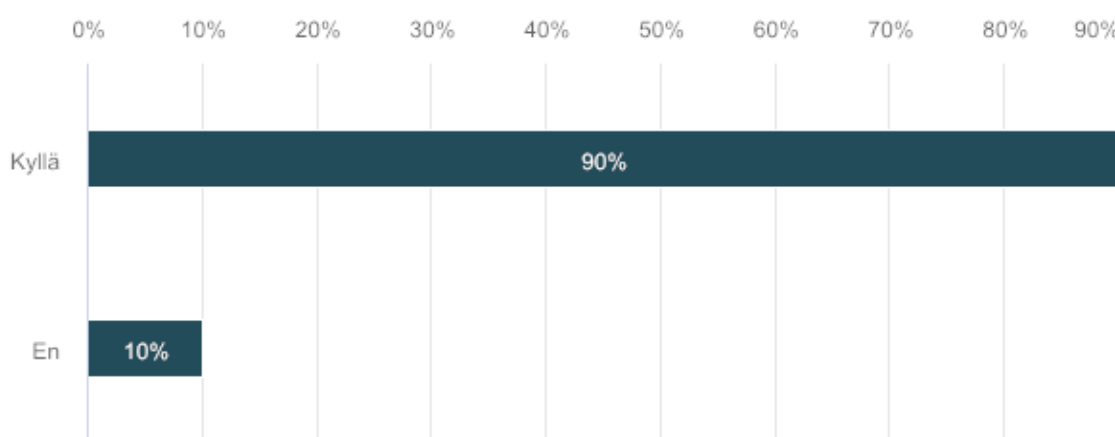
Taulukko 17. Mitä haluaisit harrastaa, jos saisit itse päättää?

Puolet vastaajista ei kaivannut Kuhmoon uusia harrastuksia. Vastauksissa tuli esille useita sellaisia harrastuksia, joita Kuhmossa on jo mahdollista harrastaa. Toivotuimpien harrastusmahdollisuuksien joukossa oli telinevoimistelu ja taitoluistelu, joita paikkakunnalla ei ole pitkään aikaan ollut tarjolla.

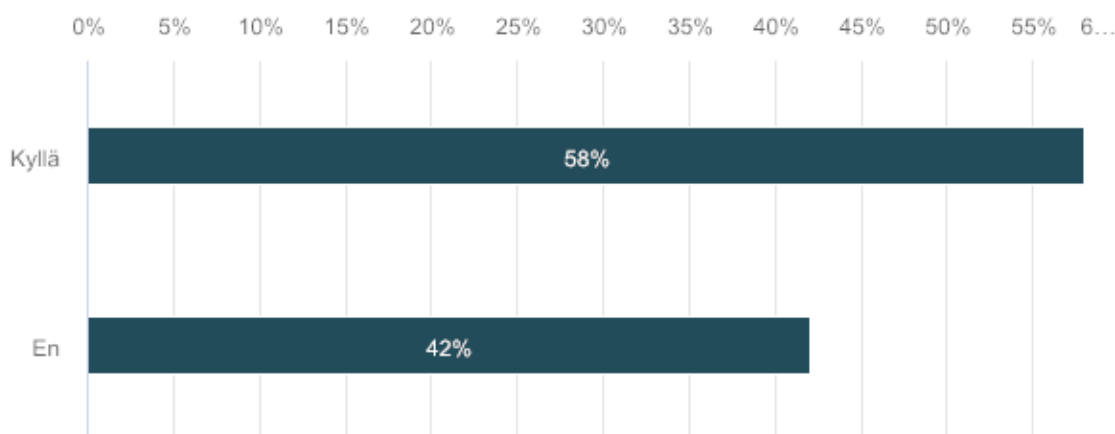
Taulukko 18. Kaipaanko lisää harrastusmahdollisuuksia Kuhmoon?

144	EN MITÄÄN
27	EN TIEDÄ
13	KORIPALLO
9	TELINEVOIMISTELU
9	TAITOLUISTELU
7	BALETTI
7	RATSASTUS
5	JOO
4	CHEERLEADER
4	JALKAPALLO
3	Super park, sähkö, motocross, scoottaus/skeittaus
2	paremmat scoottirampit, nyrkkeily, uinti, voimistelu, jääkiekko, mopokerho, parkour -ratoja
1	suunnistus, keihäänheitto, karate, elektroniikka, ukulele, painelaite-sukellus, carting-rata, mikroautoilu, Linnanmäki, urheilukerho, paini, että jalkapalloa voisi harrastaa kaikki, laskettelurinteet, eskaritehtäviä, barbie-leikkejä, mopokoulu, auttamisen opettelu, hevosten hoito, juokseminen, puutyökerho, lentopallo, pyöräily, saisi harrastaa omalla ajalla harrastuksissa ilman kiirettä, harrastus, jossa voisi tehdä taloja, sirkus, uintipaikkoja, keilaus, liikunta, pallopelit, kunfu, Pokemon Go -koulutusta, veistos-kerho, amerikkalainen jalkapallo

Kysymysten 19 ja 20 avulla haimme tietoa, pitävätkö lapset ulkoilusta ja minkä verran lapset ulkoilevat. Lähes jokainen vastaaja tykkäsi leikkiä ulkona. 60 prosenttia vastaajista leikki ulkona päivittäin. Voi olla, että sana ”leikkiä” oli hieman hämäävä. Tällä termillä haettiin kaikenlaista touhuamista ulkona. Ulkoilu olisi ehkä ollut kuvaavampi sana tähän kysymykseen ja tarkoitukseen.



Taulukko 19. Tykkäätkö leikkiä ulkona?

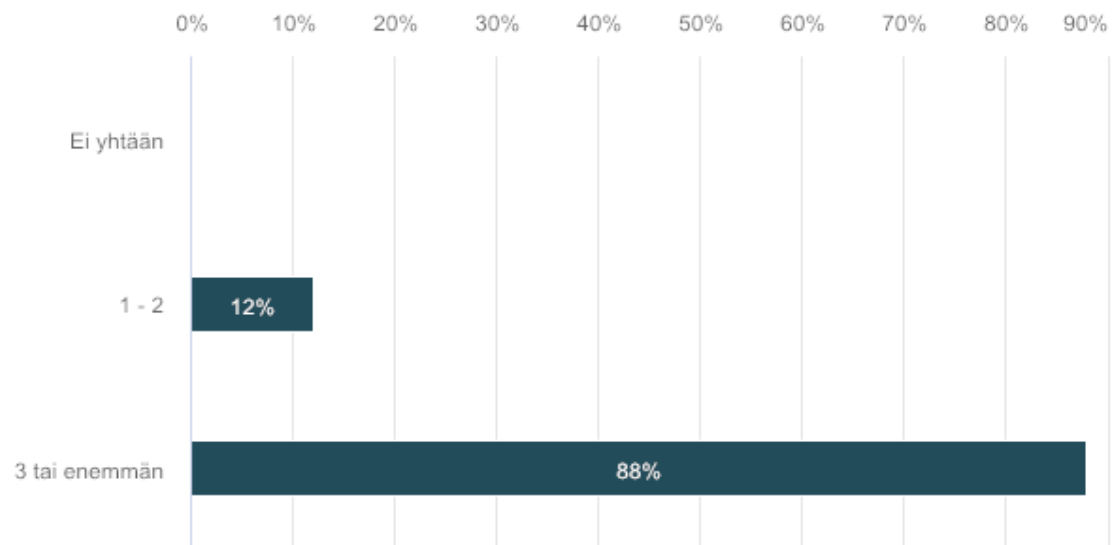


Taulukko 20. Leikitkö ulkona joka päivä?

5.4 Turvallisuudentunne

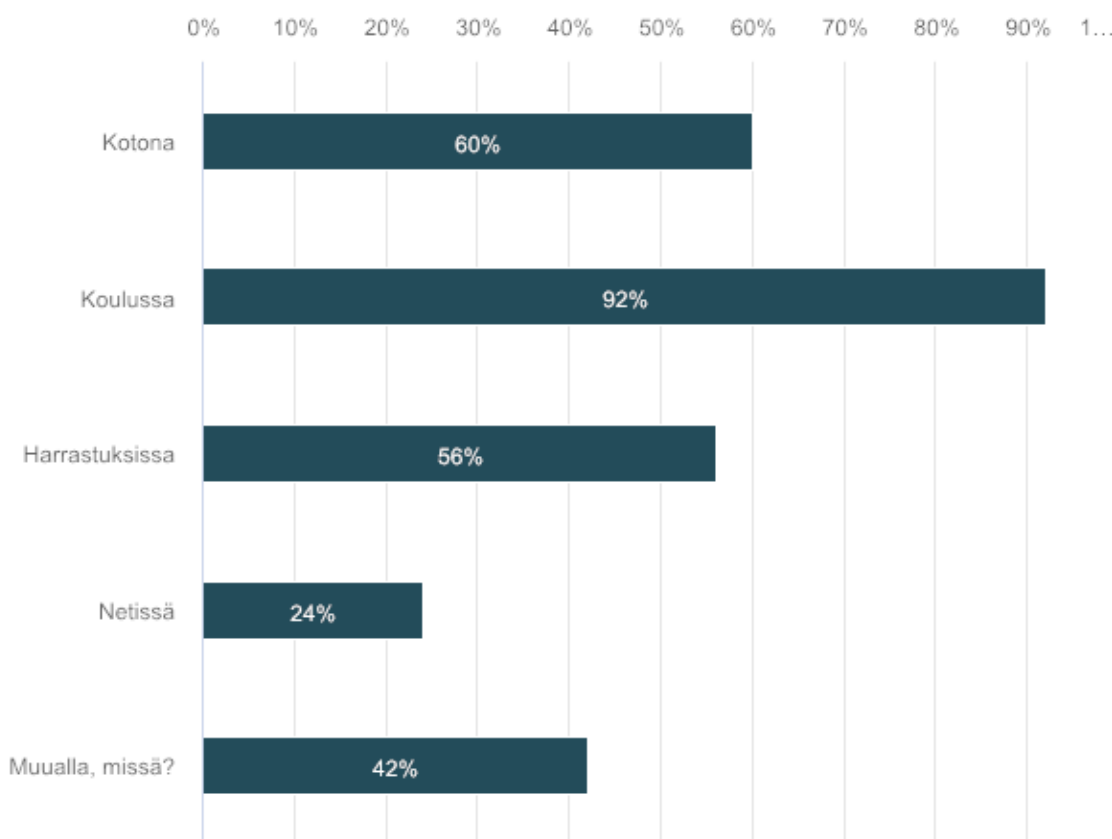
Turvallisuudentarve on pohjana kiintymyssuhteen luomiselle. Lapsi tarvitsee turvaa ja läheisyyttä ainakin toiselta vanhemmaltaan. (Sinkkonen 2018, 43, 49, 80 – 81.) Turvallisuuden tunteeseen vaikuttaa se, miten lapsi kohdataan. Lapsi tarvitsee kiitosta, kannustusta ja onnistumisen kokemuksia sekä turvalliset rajat kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin tukemiseen. (7 – 9 v 2019; Rajojen asettaminen lapselle 2018.) Kotiintuloajat kuuluvat rajojen asettamiseen lapselle. Kotiintuloajoilla on tarkoitus turvata lapselle perheen yhteinen aika sekä iltatoimien ja levon riittäminen. (Kotiintuloajat Oulun seudulla 2011.) Lapset voivat tuntea ahdistusta erilaisista asioista. Lapset tarvitsevat aikuisen tukea ja tietoa asioista, mikä on totta ja mikä ei. Kaverit ja kavereiden mielipiteet ovat myös isossa roolissa lasten arjessa ja lapsen toiminnoissa. (7–9 v 2019.)

Suurimmalla osalla kuhmolaisista 6 – 10-vuotiaista oli kavereita kolme tai enemmän. Yhdellä vastaajalla ei ollut yhtään kaveria. Vuoden 2016 Lasten ja nuorten vapaa-aikatuutkimukseen vastanneista alle 10-vuotiaista 0,2 prosentilla ei ollut yhtään ystävää. Tähän verrattuna kuhmolaisissa 6 – 10-vuotiaissa määrä on lähes kaksinkertainen. Emme kysyneet kokevatko vastaajat itsensä yksinäisiksi. Kavereiden määrästä ei voida päätellä, tuntevatko vastaajat yksinäisyyttä, koska subjektiiviset tuntemukset vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen. (Merikivi ym. 2016, 73.)



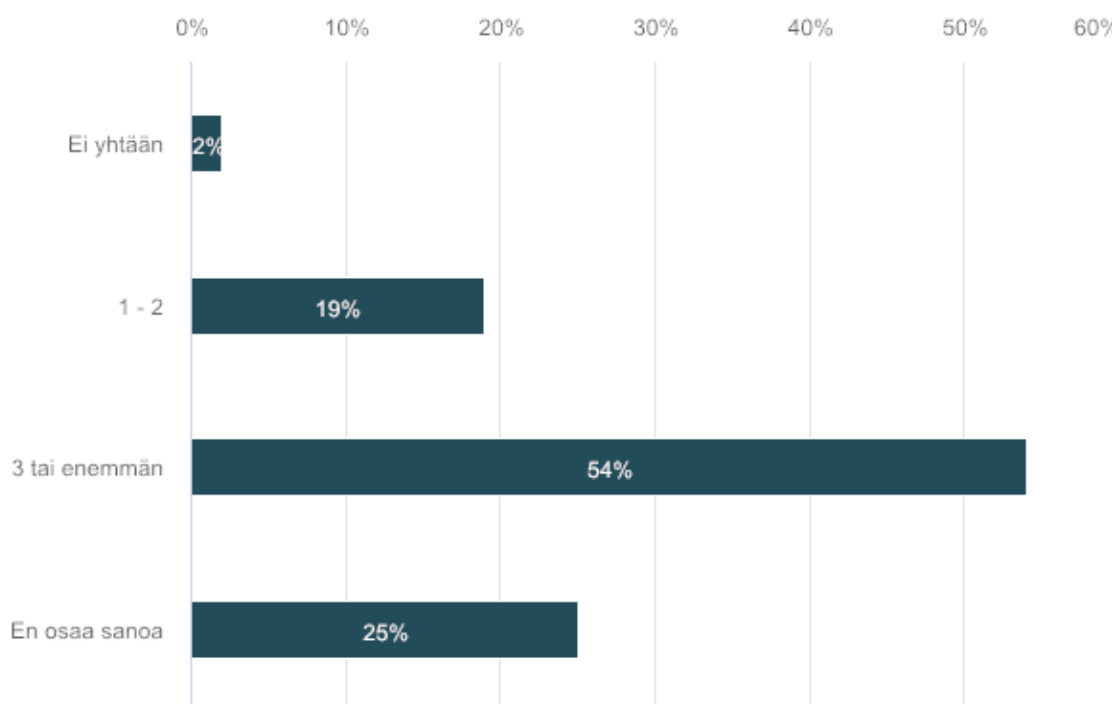
Taulukko 21. Onko sinulla kavereita

Lapset tapasivat kavereitaan yleisimmin koulussa. Vastaajista yli puolet tapasi kavereitaan myös kotona tai harrastuksissa. Kavereita tavattiin myös netissä. Muita paikkoja kavereiden tapaamisille kerrottiin olevan: kaverin luona, kaupungilla tai kylällä, joka paikassa tai kaikkialla, ulkona tai pihalla, kaupassa, töissä, pelaamassa, vapaa-ajalla, WhatsAppissa, naapurissa, uimahallissa, mökillä, jääkiekossa, muussa kaupungissa, leikkipuistossa, kaduilla, kotimatalla ja videopuheluissa.



Taulukko 22. Missä tapaat kavereita?

Selvitimme kysymyksen 23 avulla, montako sellaista läheistä ihmistä lapsella on, jolle voi kertoa omista asioistaan ja jotka kuuntelevat lasta? Hieman yli puolet vastaajista kertoi heillä olevan vähintään kolme läheistä ihmistä, joille voi puhua omista asioistaan. Viidesosalla oli yksi tai kaksi tällaista läheistä ihmistä. Joka neljäs vastaajista ei osannut nimetä tällaista henkilöä.



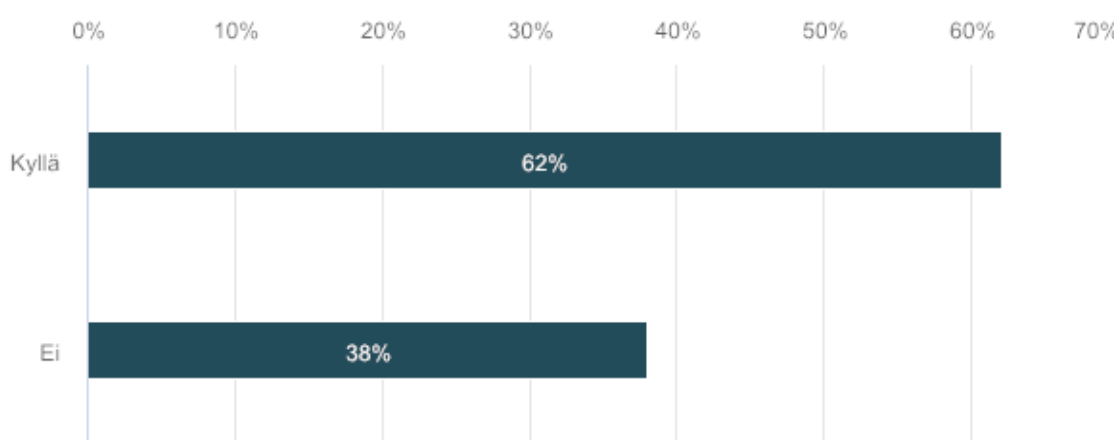
Taulukko 23. Läheiset ihmiset

Kysymyksen 24 avulla selvitimme kenelle lapsi voi puhua useimmin omista asioista. Yleisimmin uskottuna henkilönä oli jompikumpi tai molemmat vanhemmista, sisarus tai kaveri. Vastauksissa nousi yleiseksi myös isovanhemmat. Muutama vastaaja kertoi voivansa puhua lemmikilleen. Viidesosa vastaajista ei osannut sanoa, kenelle pystyy puhumaan asioistaan. Muutamalla vastaajalla ei ollut tällaista henkilöä lainkaan. Taulukossa 24 sivulla 42 eriteltynä vastaukset.

Taulukko 24. Kenelle voit puhua useimmin omista asioistasi?

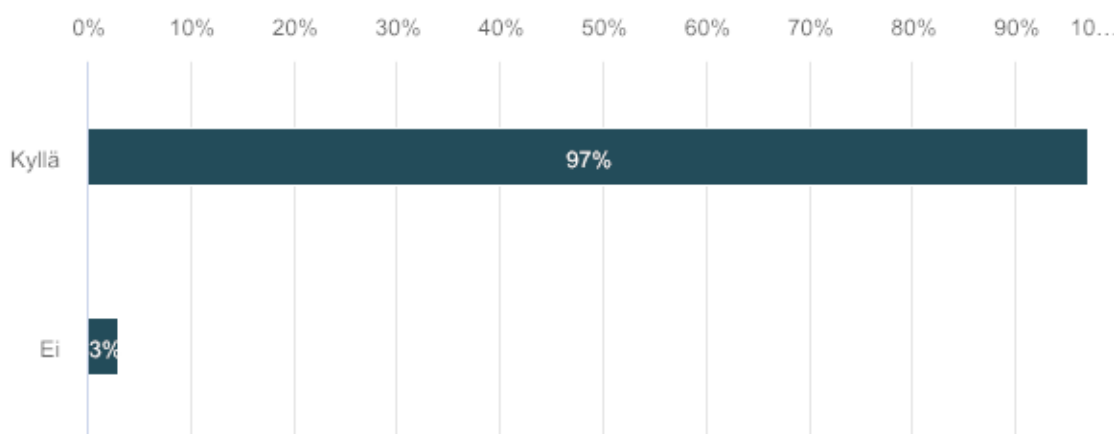
166	äiti
110	isä
99	kaverit
30	sisarukset
25	vanhemmat
18	mummi/mummu
15	serkut
12	ukki
12	en osaa sanoa/en tiedä
10	muut tutut/luotettavat henkilöt
5	koira/kissa
4	perhe
3	täti
3	isovanhemmat
2	sukulaiset
2	opettaja
2	kummi
2	ei kenellekään
1	isäpuoli
1	huoltajat

Halusimme selvittää 6 – 10-vuotiaiden lasten kokemuksia siitä, onko vanhemmilla heille tarpeeksi aikaa. Vastaajista suurin osa koki, että vanhemmilla on vastaajalle tarpeeksi aikaa. Silti valitettavan moni, reilu kolmasosa, koki vanhemmilta saadun ajan ja sitä kautta huomion liian vähäiseksi. LATE:n mukaan vuosina 2007-2008 reilu viidesosa kouluikäisten lasten huoltajista oli sitä mieltä, että perheen yhteistä aikaa oli liian vähän (Mäki ym. 2010, 126). Erot tuloksissa voivat osaltaan johtua siitä, että tutkimuksessamme vastaajat olivat nuorempia ja vastasivat siihen itse. Yhteisen ajan tarve ja käsitys yhdessä vietetystä ajasta voi erota lasten ja vanhempien näkökulmista hyvinkin paljon.



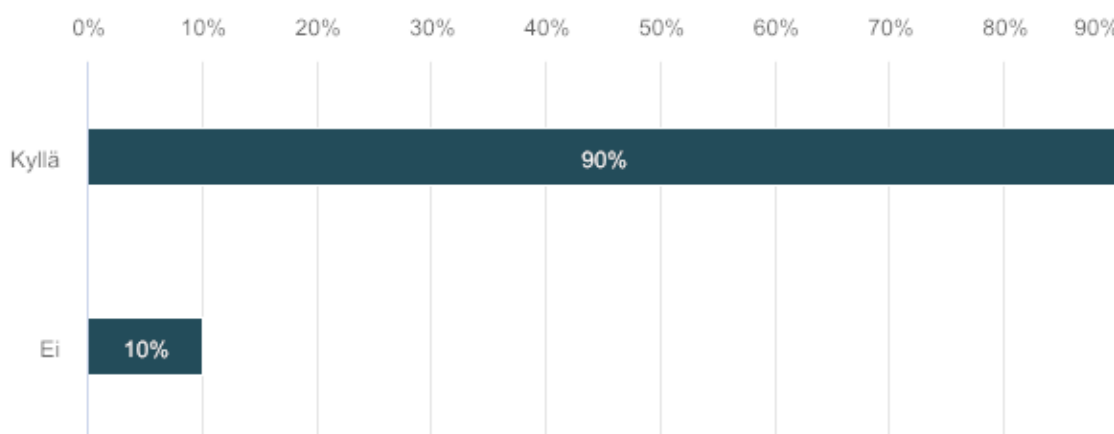
Taulukko 25. Onko vanhemmillasi aikaa sinulle niin paljon kuin sinä tarvitset?

Vastaajista lähes jokainen kertoi, että kotona on mukava olla. Yhdeksän vastaajaa ei nauttinut kotona olost. Syitä siihen, ettei ole mukava olla kotona voi olla monia. Lapsen kokema turvallisuus on merkittävä tekijä hyvinvoinnin kokemisessa.

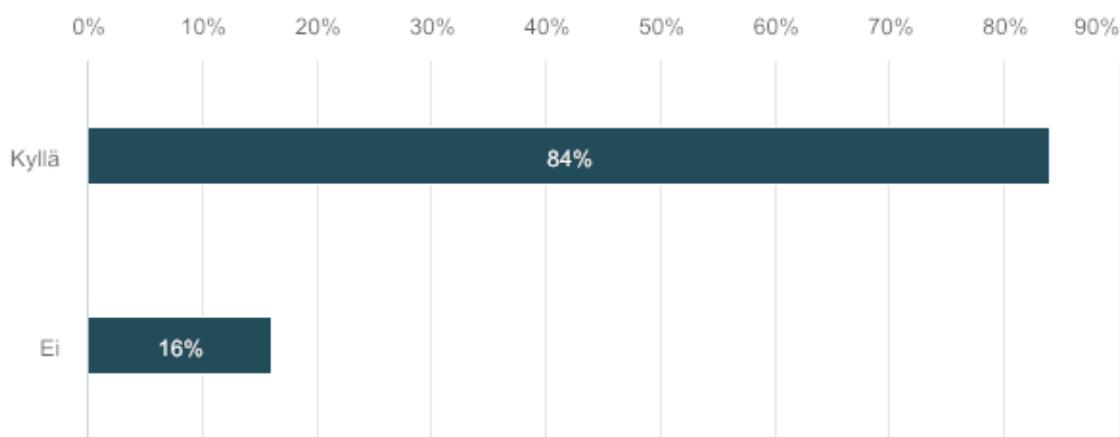


Taulukko 26. Onko sinulla mukava olla kotona?

Valtaosa koki tulevansa kuulluksi kotonaan. Joka kymmenes jäi vaille tätä kokemusta. Koettiin, että kotona kuunneltiin enemmän kuin koulussa. Eteläsavolaisista 7 – 13-vuotiaista suurin osa oli kokenut, että heitä kuunneltiin aina tai useimmiten niin kotona kuin koulussa. (Punamäki 2010, 38). Koulussa on muun muassa paljon lapsia yhtä opettajaa kohden. Tämä voisi osaltaan selittää kokemusta siitä, miksi koulussa koetaan hieman enemmän, ettei lasta kuunnella.

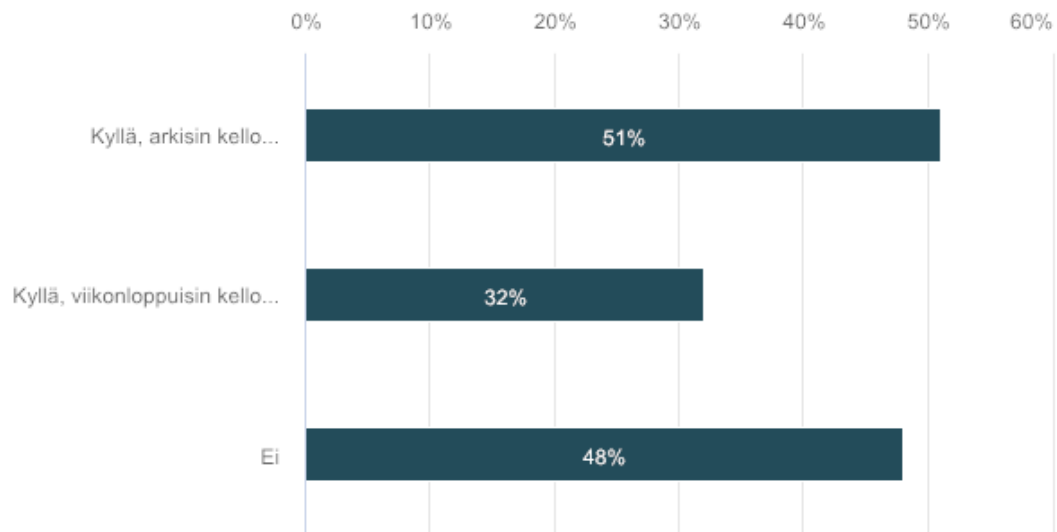


Taulukko 27. Kuunnellaanko lasta ja lapsen mielipiteitä kotona



Taulukko 28. Kuunnellaanko sinua ja sinun mielipiteitäsi esiopetuksessa ja koulussa

Halusimme saada kysymyksen 29 avulla tietoa, onko lapsilla kotiintuloaikoja. Kysymys aiheutti selkeää hämmennystä ja epätietoisuutta varsinkin pienemmissä vastaajissa. Osa ilmoitti kotiintuloajakseen koulupäivän tai harrastuksen päättymisajan. Puolet vastaajista ilmoitti, ettei heillä ole kotiintuloaikaa (Taulukko 29a sivulla 45). Tämä voi selittyä sillä, että he eivät liiku yksin vapaa-ajalla, tai kotiintuloajan sopimista ei kotona ole katsottu tarpeelliseksi. Emme voi kuitenkaan tietää, olisivatko kotiintuloajat kuitenkin tarpeen tai että noudatetaanko niitä. Taulukossa 29b. sivulla 45 näkyvät lasten kotiintuloajat arkisin ja viikonloppuisin. Muutamalla on viikonloppuisin kotiintuloajat yhdeksän jälkeen. Monilla paikkakunnilla Suomessa on mietitty kotiintuloaikojen suosituksia. Oulun seudulla alakouluikäisille suositeltu kotiintuloaika arkisin ja sunnuntaisin on klo 19.30, sekä perjantaina ja lauantaina klo 20.30. (Kotiintuloajat Oulun seudulla 2011.)



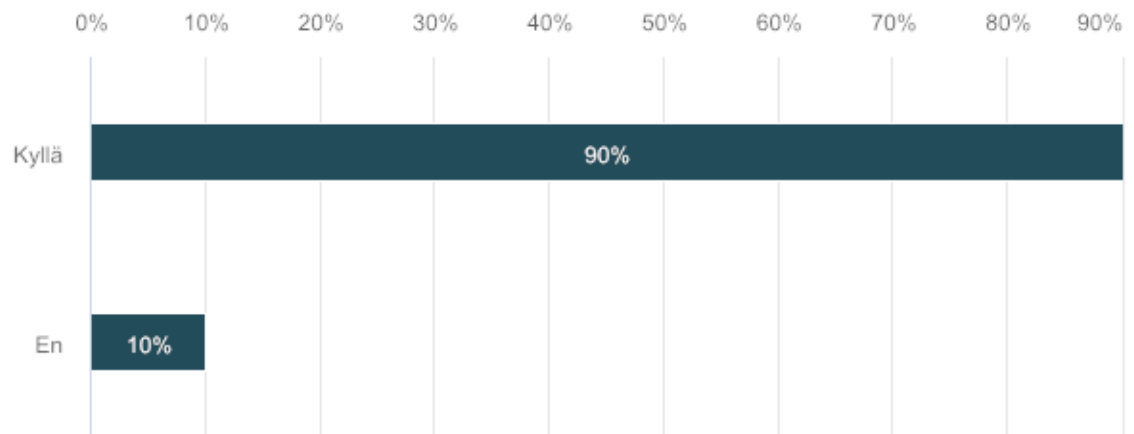
Taulukko 29a. Onko sinulla kotiintuloajat?

Taulukko 29b. Kotiintuloajat

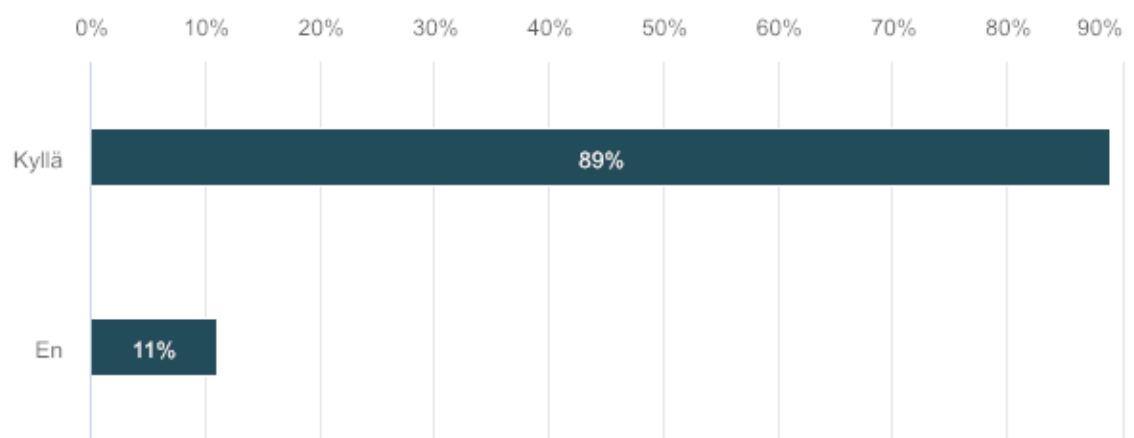
ARKISIN/ Klo		VIIKONLOPPUISIN/ Klo	
1-3/13-15/puoli 4	5	16-18	7
17.30	1	19	9
19	6	19:30-20	10
19.30	5	21	6
20	4	22	4
20-21	2	23	1
21	1	asiattomia vastauksia	4
vaihtelee	2		
vastaajia yhteensä 27		vastaajia yhteensä 48	

Kysymyksien 30 – 33 avulla halusimme saada tietoa lasten turvallisuuden tunteen kokemisesta esiopetuksessa, koulussa, kotona ja muualla vapaa-aikana. (Taulukot 31 – 32 sivulla 46 ja Taulukko 33 sivulla 47). Vastaajista lähes kaikki tunsivat olonsa yleensä turvalliseksi kotona. 11 vastaajaa koki, ettei kotona ole turvallista. Koti koettiin kuitenkin koulua turvallisemmaksi paikaksi, sillä koulussa joka kymmenes ei tuntenut oloaan turvalliseksi. Noin kymmenesosa vastaajista ei tuntenut oloaan turvalliseksi matkalla esiopetukseen tai kouluun. Myös vapaa-aikaa vietettäessä turvattomuus oli samaa luokkaa. Syitä mahdolliselle turvattomuuden tunteelle emme kysyneet. Mahdollinen yksinoleminen ja tunne, ettei vanhemmilla ole riittävästi aikaa, voivat olla syitä turvattomuuden kokemiselle. Myös Etelä-Savossa 7 – 13-vuotiaiden keskuudessa turvalli-

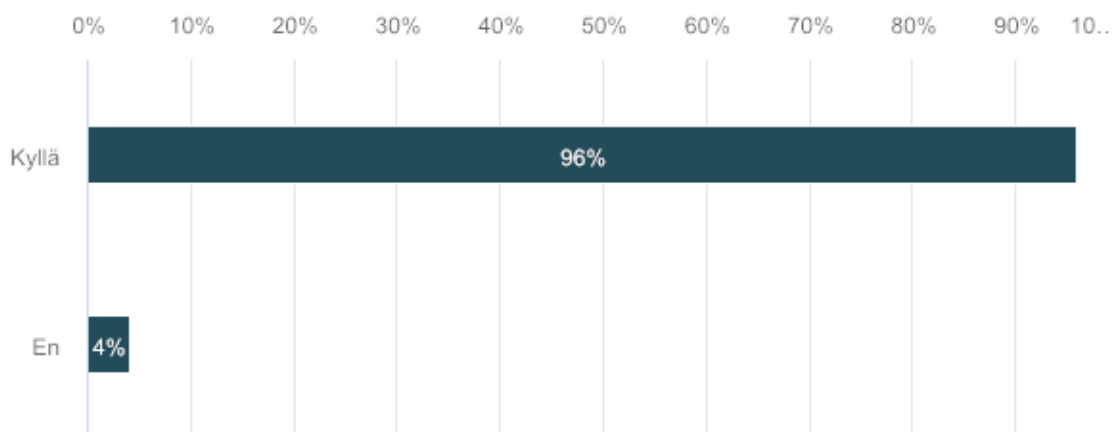
simmaksi paikaksi oli koettu koti. Turvattomuutta he olivat kokeneet eniten koulussa. (Punamäki 2010, 35.)



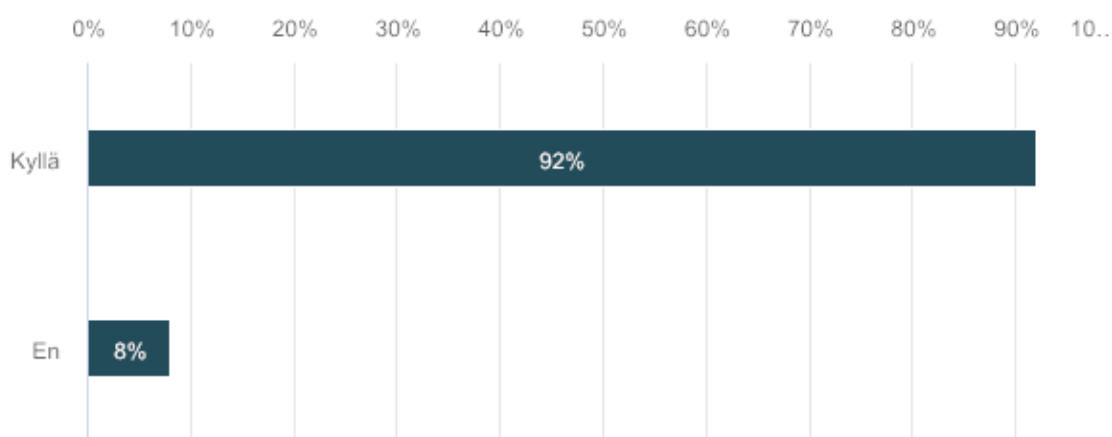
Taulukko 30. Tunnetko olosi yleensä turvalliseksi esiopetuksessa/koulussa?



Taulukko 31. Tunnetko olosi yleensä turvalliseksi esiopetus-/koulumatkalla?



Taulukko 32. Tunnetko olosi yleensä turvalliseksi kotona?



Taulukko 33. Tunnetko olosi yleensä turvalliseksi muualla vapaa-aikana?

Kysymyksen 34 avulla haimme tietoa siitä, mikä lapsia pelottaa. Kysymykseen tuli paljon erilaisia vastauksia. Joka kolmas vastaajista kertoi, ettei heitä pelota mikään. Suurimmiksi pelonaiheiksi vastauksissa nousivat pimeys ja monenlaiset eläimet. Eläimistä pelottavimpia olivat yllättäen käärmeet ja hämähäkit huolimatta siitä, että Kuhmo sijaitsee suurpetojen elinalueella. Toki karhu ja susi oli mainittu myös. Sivulla 48 Taulukossa 34 näkyvät eriteltynä lapsilta saadut vastaukset. Tänä päivänä internet ja erilaiset pelit tuovat esille asioita, jotka voivat olla pelottavia. Etelä-Savossa internetissä ja pelimaailmassa pelottavia asioita oli kohdannut alle 10 prosenttia vastaajista. (Punamäki 2010, 36.) Mediaan ja pelaamiseen liittyviä pelonaiheita oli myös kuhmolaisilla

6 – 10-vuotiailla. Lasten median käyttö on huoltajien vastuulla. (7—9 v 2019.) Kuhmossa muita pelottavia asioita olivat yksin oleminen ja erilaiset pelottaviksi koetut henkilöt ja hahmot.

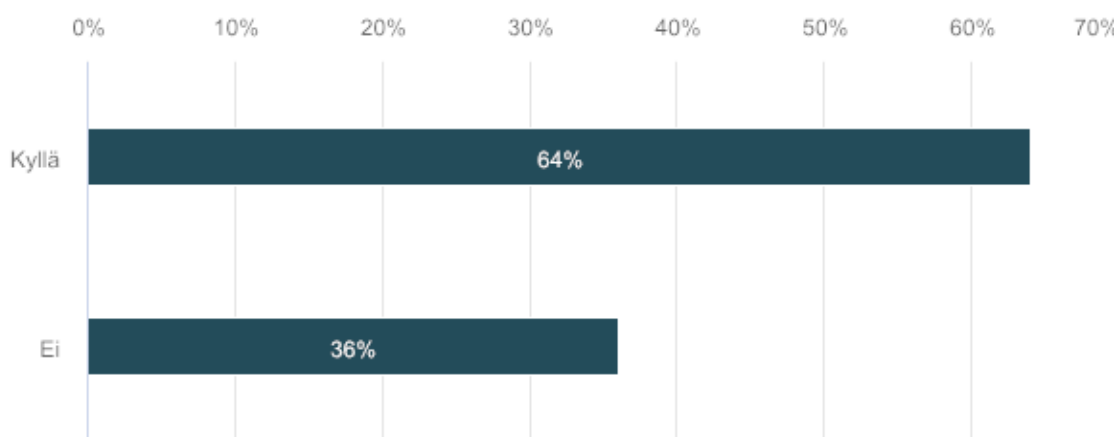
Taulukko 34. Pelottavat asiat

101	EI MIKÄÄN
61	PIMEÄ pimeä 57, pimeällä pyörällä ajaminen 1, yöllä herää ja on pimeää 1, yksin pimeää 1, pimeästä metsästä tulee petoeläin tai joku 1
39	ELÄIMET käärmeet 10, hämähäkit 9, karhut 5, sudet 3, metsän eläimet 1, metsän villieläimet 1, hyönteiset 1, leijona 1, hai 1, hiiri 1, kanit 1, petoeläimet 1, jos maatilalla sarvipäinen lehmä hyökkää kimppuun 1, ampiainen 1, irtokoirat 1, vieraat koirat 1
30	ASIAT TAI TAVARAT ukkonen 6, painajainen 6, sota 3, lelut 1, televisio 1, palovaroitin 1, mörkö kylpytakki 1, halloweenkurpitsat 1, meidän makuuhuone 1, meidän talossa ehkä kummittelee 1, kauhuelokuvat 2, kauhupelit 1, pelottavat videot 1, pelottavat tarinat 1, pelottavat kouluvideot 1, kipu 1, autot 1
23	EN TIEDÄ
21	TAPAHTUMAT jos minulle tai läheisille käy jotain 2, ystävä putosi hevosen selästä 1, isosisko tai isi jää jumiin johonkin 1, koiran karkaaminen ja petoeläin syö koiran 1, jos eksyy metsään 1, koulumatkalla tapahtuu jotakin 1, jos muut rähisee ja ottaa mukaan rähinään 1, jos joku kiusaa 1, jos sisko kiusaa ja huutaa 1, juopot ja typerykset jahtaa 1, jos katsoo pitkään ohjelmaa keskelle ja katson seinään, niin kuva liikkuu silmissä 1, kaverit sanoo pelottavia asioita 1, isovelji pelottelee piirroshahmoilla 1, uusi asia 1, reissussa eka kerran 1, rokotus 1, joku tuntematon tulee meille 1, joku tulee yöllä pelottelemaan 1, aivotärähdys 1, aamuyöllä kun koirat haukkui paljon
17	HENKILÖT TAI HAHMOT tuntemattomat ihmiset 1, naapuri 1, pellet/klovnit 3, rosvot 2, viikatemies 1, yksi henkilö 1, kauhutyypit 1, juopot 1, satuhahmot 1, äänet 1, muumin mörkö 1, örkkimörkki 1, bendy 1, kaikki jotka ovat vihaisia minulle 1
16	PAIKAT korkeat paikat 7, ahtaat paikat 2, rotkot 1, matala 1, syvät uima-altaat 1, sängyn aluset 1, isot pimeät saunat 1, kummitustalo Kuhmossa 1, koulu
14	YKSINÄISYYS TAI YKSINOLO yksin kotona oleminen 3, yksin sohvalla nukkuminen 1, yksin kotona ja sinne tulee joku 1, yksin ulkona oleminen 1, yksin jääminen 1, pitkään yksin oleminen 1, jos pitää kävellä yksin rantasaunalta talolle 1, yksin olo 1, yksinäisyys 1, yksin kotona pimeällä 1, yksin ulkona pimeällä oleminen 1, jos vanhemmat ei ole kotona 1
12	KUOLEMA kuolema 6, läheisten tai eläinten kuolema 3, elävältä hautaaminen 2, kuolema pimeässä 1
4	MUUT joskus, kaikki, joskus mitäkin, ei vastausta

5.5 Lasten kokemuksia Kuhmosta ja toiveita lapsille suunnatuista toiminnoista

Kuhmossa ei ole aiemmin kysytty lapsilta heidän hyvinvoinnistaan ja vaikuttamismahdollisuuksistaan. Tämän kyselyn avulla saimme tietoa lasten onnellisuuden kokemisesta ja mitä mieltä lapset ovat Kuhmosta. Kuulimme myös lasten ajatuksia, joita Kuhmon kaupunki voi hyödyntää suunnitellessaan ja parantaessaan lapsille suunnattuja toimintojaan.

Selvitimme kysymyksen 35 avulla, onko lapsilla omasta mielestään riittävästi mahdollisuuksia vaikuttaa asioihin Kuhmossa. Vastaajista yli puolet oli sitä mieltä, että heillä oli mahdollisuuksia vaikuttaa asioihin Kuhmossa. Kysyttäessä, mihin asioihin voit vaikuttaa Kuhmossa, tuli hyvin paljon vastauksia liittyen kotiin, vapaa-aikaan, kouluun ja harrastuksiin. Vastaajat kokivat voivansa vaikuttaa tärkeisiin arjen asioihin, siis niihin, jotka vaikuttavat elämään joka päivä. Taulukossa 36. sivulla 50 näkyvät eriteltynä vastaukset. Yllättävänä asiana ilmeni, että kuitenkin lähes puolet vastaajista eivät osanneet sanoa, mihin voivat vaikuttaa. Voidaankin ajatella, että kaikki vastaajat eivät ole osanneet ajatella vaikuttamista laajemmin. Osa voisi kokea voivansa vaikuttaa asioihin esimerkiksi koulun oppilaskunnan toiminnan kautta.



Taulukko 35. Vaikuttamismahdollisuudet Kuhmossa

130	EN TIEDÄ
59	EN VOI VAIKUTTA
37	MUUT YKSITTÄISET VASTAUKSET olen tyytyväinen Kuhmoon enkä halua muuttaa mitään, liikkumiseen, veljen luona käymiseen, omiin mielipiteisiin, askeleiden ottamiseen Kuhmossa, elämään, leikkeihin, peleihin, kodin turvallisuuteen, ei aikuisten, vaan lasten asioihin, mopolla ajamiseen, kerhoon menemiseen, meidän taloon, sukeltamaan oppimiseen, kavereiden kanssa tekemisiin, kiusaamiseen, tekemiseen, jos äiti ja isi kertoo jotakin, jos äidillä on kokous, jos sisko menee esiintymään, kaveri ja serkku on lähellä, tarvittaisiin kaikki kyläläiset todistamaan, että näin yhden jutun, jalkapalloon, koulunkäyntiin, kouluruokaan, ruokaan, siisteyteen, kaikille, turvallisuuteen, Kuhmon ilmastoon, luokka-asioihin, tapahtumiin, yhteen, koulussa kiusaamiseen, auttaa lahjoittamaan rahaa, vanhemmat uskovat minua, lehdissä ja Kuhmo-talolla, poliisin, ambulanssin ja paloauton voi kutsua, kun tarvitsee
7	HARRASTUKSIIN
6	EN MUISTA
6	KAIKKIIN TAI KAIKKEEN
5	KAVEREIHIN
4	JOIHINKIN ASIOIHIN
4	MONEEN
4	KOULUN ASIOIHIN
3	RIITOIHIN JA NIIDEN SOPIMISEEN
3	EI ROSKATA
3	PERHE -JA KOTIASIOIHIN
2	RUOKAAN KOTONA
2	NUKKUMAANMENO AIKAAN
2	PELAAMISEEN
6	TYHJÄ
2	ASIATON VASTAUS

Taulukko 36. Mihin asioihin voit vaikuttaa Kuhmossa?

Kysymyksellä 37 selvitettiin, mihin lapset ovat Kuhmossa tyytyväisiä. Vajaa viidesosa vastaajista ei tiennyt, mihin ovat tyytyväisiä. Samoin viidesosa oli tyytyväisiä harrastuksiin. Kaikkeen tyytyväisiä oli reilu kymmenesosa vastaajista. Tyytyväisiä oltiin myös kouluun, asioihin, kaupunkiin, kauppoihin, kavereihin, kotiin ja perheeseen, turvallisuuteen, paikkoihin tai rakennuksiin ja kotieläimiin liittyviin asioihin. Taulukossa 37 sivulla 52 näkyvät eriteltynä vastaukset.

Taulukko 37. Mihin asioihin olet tyytyväinen Kuhmossa?

55	EN TIEDÄ
55	HARRASTUKSET harrastukset ja harrastusmahdollisuudet 17, jalkapallotoiminta 5, uinti/ uimakerho/ uimahalli 5, leikkeihin 3, voi pelata 3, urheilukenttä 2, tekonurmikenttä 1, jalkapallokenttä 1, pääsee moottorikelkalla ajamaan 2, leikkipaikat 1, leikkipuisto 1, jääkiekko 2, jäähalli 2, pyöräily 1, hiihto 1, pesis 1, on hyvä jalkapallojoukkue 1, kivattaret 1, osaan sukeltaa 1, lentopallo 1, saa soittaa viulua ja huilua 1, sähkö 1, kaon harrastuspaikka 1
42	KAIKKEEN
34	KOULU ihana, kiva, hyvä, uusi, puukoulu 31, koulun ruoka 1, ilmainen kouluruoka 1, lukemisen opettelu 1
22	ASIAT käyttää isin tai äitin kanssa koiraa lenkillä 1, reissuun lähtö Kuhmosta 1, siihen mitä mulla on 1, äiti ostaa välillä karkkia 1, ruokaan 3, on töitä 4, lahjoihin ja yllätyksiin 1, unelmiani kuunnellaan 1, lämpö 1, kivaa 1, pääsee välillä reissuun 1, kaupunki lähellä, asunto keskustassa, näkee kavereita 1, ennen kesälomaa pidettävään luokkaretkeen 1, saa olla semmoinen kuin on 1, saa käydä synttäreillä, saa leluja ja jäätelöä 1, on terve 1, halloween-bileet 1
22	KAUPUNKI rauhallinen kaupunki 3, ei ole ruuhkia 3, ihana luonto 1, luonto 1, hyvä puhdas vesi/juomavesi 2, iso paikka 1, paljon paikkoja 1, on hienoa 1, kiva kaupunki 1, hyvä paikka 1, mahtava paikka 1, Kuhmoon 1, iloiset ja ystävälliset ihmiset 1, hienot järvet 1, kaikki on hyvin kuhmossa 1, kaupunki 1, pieni asukasmäärä 1
18	KAUPAT kaupat 6, s-market 5, jätskikioski 1, kuhmon pizzeria 1, rusasen kulman lelukauppa 1, kukkakauppa 1, ravintolaan 1, tokmanni 1, halvat kaupat
17	KAVERIT JA NIIDEN KANSSA OLEMINEN
15	KOTI, PERHE TAI MUMMULA
13	EN MIHINKÄÄN
9	MELKEEN KAIKKEEN TAI MONEEN ASIAAN
8	TURVALLISUUS turvallista asua 4, ei ole rosvoja 1, ei ole rikollisia paljon 1, ei ole sotia 1, ettei tapahdu mitään kummallista 1
6	PAIKAT JA RAKENNUKSET Kalevala-alueeseen, hieno ja vanha paikka 1, perukassa kylätalo, jossa voi käydä 1, kaikille on kodit 1, joka paikassa on asuntoja 1, sairaala on lähellä 1, kotipaikalla kiva asua, on pelto ja voi tehdä traktorihommia 1
5	ELÄIMET saa olla hevosten ja muiden eläinten kanssa tekemisissä 1, on lemmikkieläimiä kotona 1, koiraan 2, kissoihin 1
4	EI VASTAUSTA
3	MUUT en muista 2, en koulunkäyntiin 1

Kysymyksen 38 avulla selvitettiin, mitä lapsille suunnattuja toimintoja lapset haluaisivat Kuhmoon. Eniten toivottiin erilaisia leikki- ja huvipaikkoja, joissa lapset voivat viettää vapaa-aikaansa ja harrastaa. Temppuiluun sisällä ja ulkona kaivataan lisää mahdollisuuksia, samoin moottoriurheiluun. Tapahtumiksi toivottiin esimerkiksi halloween-juhlia, joita onkin aiemmin järjestetty hyvällä menestyksellä. Kaupunkiin toivottiin myös lisää asukkaita. 40 prosenttia vastaajista ei osannut sanoa, mitä toimintoja kaipaisi Kuhmoon. Vastaus tukee edellisen kysymyksen tuloksia siitä, että Kuhmossa on paljon asioita, joihin ollaan tyytyväisiä. Sivulla 54 on avattu yksittäisiä vastauksia Taulukossa 38.

Kysymyksellä 39 halusimme selvittää, mitkä ovat mukavimpia asioita lasten elämässä. Mukavimpina asioina pidettiin kavereita, perhettä ja liikuntaa eri muodoissaan. Myös eläimet nousivat vastauksissa esille. Leikkiminen oli vastaajille tärkeää, samoin perukassa elämistä ja metsästystä arvostettiin. Myös eteläsavolaisten 7 – 13-vuotiaiden mukavimmat asiat elämässään liittyivät kavereihin, perheeseen ja vapaa-aikaan (Punamäki 2010, 44). Sivulla 55 on avattuna yksittäisiä vastauksia Taulukossa 39.

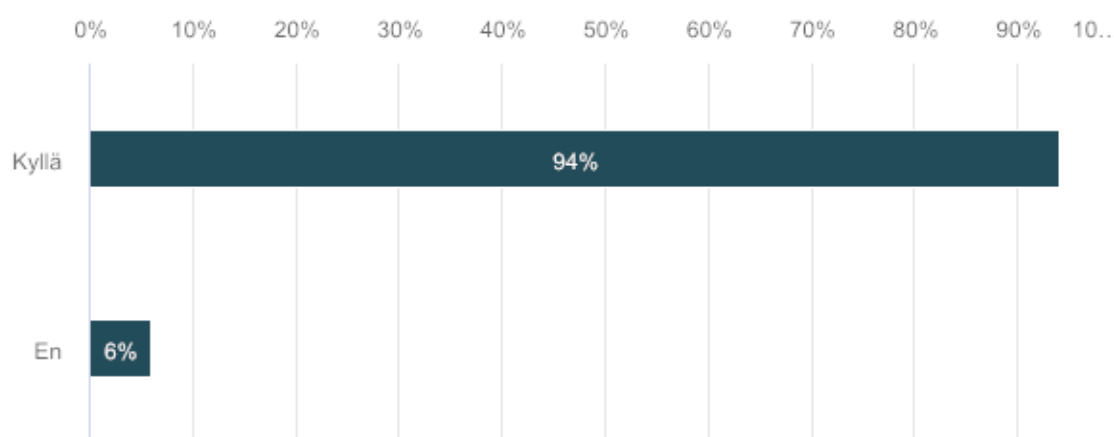
110	EN TIEDÄ TAI EN OSAA SANOA
38	HUVIPUISTOJA TAI TEEMAPUISTOJA huvipuiston, superpark, hoplop, superpark, kylpylä, superpark, rush ja superpark, superpark, huvipuisto, superpark, HopLopin, pelipuisto, lisää huvipuistoja, superpark, superpark, superpark ja kaikki paras, sisäleikkipaikka, superpark, laskettelu, megatcone, huvipuistoja, iso kylpylä jossa poreamme ja liukumäki, kylpylä, hoplop, Hoplop, Superpark, polkuauto puisto, vesipuisto, superpark, sisäleikkipuisto, enemmän huvi puistoja ja superparkki, puistoja, hoploppi, hoplop, kylpylä, vuoristorata, vesipuiston superparkin, huvipuiston, superparkin ja trampoliinipuiston, tivoli, scoottihalli, Superparkin, pover park, Superparkin tapainen paikka lapsille, super parkkiin, hop lop ja super park, tivoli, huvipuiston, ison huvipuiston, hoplop superpark sellainen paikka missä olisi kivaa
27	LEIKKIPAIKKOJA parempia leikkipaikkoja-leikkipuistoa, enemmän leikkikenttiä, lisää leikkikenttiä jossa paljon kiipeilytelineitä myös perukkaan kylille, uuden leikkipuiston, isompia leikkipaikkoja, toinen urheilukenttä, toinen leikkipuisto, uimahalli, jäähalli, leikkitelineitä, leikkipuisto tai uimajuttuja, uusia leikkipuistoja, pomppulinna, kalastuspaikka, uusia leikkipuistoja, kiikkuja, vuoren, leikkipuistoja, puistoja, leikki paikkoja, jalkapallo hallin, jotain tekemistä esim. puistoja, leikkipuistoja, leikkipaikkoja, ehkä niitä leikkipaikkoja, moto crossi rata, lisää leikkipuistoja rullaluistinuiston, skeittausta, carting radan, moto cross rata, scootti rampit paremmat, kilparadan jossa voi ajaa mönkijällä, leikkipuiston alle 7-vuotiaille
19	MUUTA elokuvia, vaikka enemmän suoja valoja, kaikkea, ei kiroilla, perus lukio ja amis, nintendon, töitä ihan oikeita semmosia, pikkumönkijä jolla koululla ajella, jotain helppoja juttuja, kakille mopot, musiikkileikkikoulun, omenapuita, kaikkii, töitä, kirjojen katselua, pelata Unoa, tabletilla pelaamista, töitä, töitä, legoja, mennä leiki paikkaan leikkimään siksi aikaa kun äiti ja isä juo kahvia
14	LIIKKEITÄ kauppakeskus, hese, hesporger, kauko-ohjattavia halvalla kaupasta, kaupoja, eläin kauppaja, enemmän eläin kauppaja, lelukauppa, lelun oston, ison kaupan, enemmän kauppaja, eläin kauppaja, jättisuper-kauppaja joista ostaa pelejä, isomman k-marketin, valikoimaa kaupoissa (esim anna ja elsa-jutut)
13	LIIKUNTAA nyrkkeily, baletti, koripallon, uintia, tanssia, patja jutuja, enemmän jalkapalloa, ratsastusta, koripallo, nyrkkeily, karateotteluita, Parkour rata, ratsastusta, telinevoimistelua, parkour ja joku
10	ERILAISIA KERHOJA kerhoja, enemmän koulun jälkeisiä kerhoja koululle, kerhoja, kerhoja, kerhoja, eläinkerhoja, ratsastuskerho, kalastus kerho, sähkö kerhoja, motocros kerhoja viikon loppuisin
9	LASTEN TAPAHTUMIA lasten juhlia, halloveen, heijastinpiilotusjuttu, esim. lasten konsertteja, hallo veen dileisiin, enemmän juhlia, tapahtumia, kaikkia lapsi tapahtumia, ehkä jotain tapahtumia, hevostapahtumaa, eläintapahtumaa
3	ENEMMÄN IHMISIÄ lisää kavereita, perheitä, ihmisiä

Taulukko 38. Toiveita lapsille suunnattuihin toimintoihin Kuhmossa

107	KAVERIT
84	PERHE
45	ELÄIMET TAI LEMMIKIT
32	KOTI
29	LEIKKIMINEN
22	KÄNNYKKÄ, PELAAMINEN TAI TUBETTAMINEN
21	EN TIEDÄ, MUISTA TAI OSAA PÄÄTTÄÄ
19	KOULU
17	ÄITI
16	MATKAILU TAI REISSUT
14	ISÄ
13	MOOTTORIURHEILU TAI PYÖRÄILY
12	ULKOILU
12	JÄÄKIEKKO
12	JALKAPALLO
11	UINTI
6	PERUKKA TAI MAALLA ASUMINEN
5	MAATALON TYÖT TAI RAKENTAMINEN
5	LIIKUNTA TAI URHEILU
5	METSÄSTYS
4	VANHEMMAT
3	RAHA
3	TYÖT
2	LUISTELU
2	SYNTTÄRIT
2	OLEN SYNTYNYT SUOMEEN
2	LENTOPALLO
1	MUUT YKSITTÄISET VASTAUKSET telinevoimistelu, jumppa, ratsastaminen, laskettelu, juokseminen, sähly, pesäpallo, tanssi, jumppakoulu, Kivattaret, kotona koripallon heitto

Taulukko 39. Kerro kolme mukavinta asiaa elämässäsi.

Lähes kaikki vastaajat kertoivat olevansa onnellisia. Vastaajista 17 koki itsensä onnettomaksi. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa vuonna 2016 suurin osa alle 10-vuotiaista olivat tyytyväisiä elämäänsä kaiken kaikkiaan. 3 prosenttia oli ollut tyytymättömiä elämäänsä. (Merikivi ym. 2016, 107.) Kuhmolaisissa 6 – 10-vuotiaissa lapsissa osuus on hieman suurempi, sen ollessa 6 prosenttia. Kouluterveyskyselyn mukaan kuhmolaisista 4. – 5-luokkalaisista 53,5% oli erittäin tyytyväisiä elämäänsä vuonna 2019. (Kouluterveyskysely 2017 ja 2019.) Pienten lasten onnellisuus koostuu hyvin arkisista ja yksinkertaisista asioista, eivätkä he välttämättä osaa murehtia taloudellisista ja yhteiskunnallisista ongelmista. Toisaalta heidän hyvinvointinsa ja onnellisuutensa riippuu hyvin paljon aikuisista. Kuinka lapsen perustarpeista huolehditaan, ja kuinka paljon lapsella itsellään on mahdollisuuksia vaikuttaa vaikkapa harrastuksen valintaan? Myöskään asuinpaikan valintaan lapsi ei voi vaikuttaa.



Taulukko 40. Oletko onnellinen?

6 Pohdinta

Kyselyn tuloksista tuli esille, että kuhmolaisilla lapsilla on enemmän sisaruksia kuin valtakunnallisesti keskimäärin. Sisaruksilla voi olla myönteinen vaikutus lapsen hyvinvointiin. Läheiset sisarusuhteet voivat vähentää yksinäisyyden tunnetta, nostaa itsetuntoa ja kehittää sosiaalisia taitoja. Suurin osa lapsista koki nukkuvansa riittävästi, mutta iltaisin yli puolet kertoo, että unta oli vaikeaa saada. Unen saantia on häirinnyt oma tai perheenjäsenen median käyttö ja nukkumistilan rauhattomuus. Tämän vuoksi nukkumaanmenohetken on hyvä olla rauhallinen ja median käyttöä tulisi välttää ennen nukkumaan menoa.

Lähes jokaisella kuhmolaisella on ainakin yksi kaveri ja myös sellainen läheinen ihminen, jolle voi puhua omista asioistaan. Suurin osa lapsista myös kokee olonsa turvallisiksi niin kotona, koulussa kuin vapaa-ajallakin. Reilu kolmasosa lapsista kuitenkin kokee, että vanhemmilla ei ole riittävästi aikaa lapselle. Onko tämän päivän vanhemmilla median käyttö ja työ vienyt liikaa aikaa lasten huomioimiselta? Osa pienemmistä vastaajista ei osannut määritellä kotiintuloaikojaan. Puolet lapsista kertoi, ettei heillä ole kotiintuloaikoja ollenkaan. Osalla kotiintuloajat olivat illalla yhdeksän jälkeen. Näiden tulosten perusteella voisi ajatella, että Kuhmoonkin laadittaisiin yleiset suositukset kotiintuloajoiksi. Tämä lisää perheen keskinäistä aikaa ja antaa aikaa iltatoimille ja levolle. Yksittäinen vastaus ryyppäämisen opettelusta harrastuksena herättää ajatuksia. Tänä päivänä entistä nuoremmat ovat kiinnostuneita ja tietoisia päihteistä. Vanhempien tuleekin olla tietoisia siitä, mitä oma lapsi tekee vapaa-ajalla ja ottaa päihteet puheeksi kotona.

Kuhmolaisista lapsista lähes kaikki harrastivat jotain. Kuhmossa on runsaasti erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Muutama haastatelluista lapsista koki, että haluaisi harrastaa jotain, mutta hinnan vuoksi ei ole ollut mahdollisuutta harrastaa. Kuhmossa harrastusmaksut ovat kuitenkin edullisia verrattuna moneen muuhun kaupunkiin. Harrastusten edullisuus mahdollistaa harrastamisen suurimmalle osalle lapsista. Kyselyn vastauksissa tuli esille harrastuksia, joita Kuhmoon kaivataan. Näitä olivat muun muassa koripallo, telinevoimistelu, taitoluistelu, baletti ja ratsastus. Näistä osa on juuri niitä harrastusmahdollisuuksia, joita Kuhmossa ei ole ollut tarjolla moniin vuosiin. Myös erilaisia liikuntapaikkoja toivottiin lisää Kuhmoon. Muun muassa sisäleikki-PUISTOA, scootrirampeja ja karting-rataa toivottiin. Liikuntasalien välineistön monipuolistaminen voisi mahdollistaa turvallisen temppuilun sisätiloissa. Kuhmossa on hyvät puitteet ulkoiluun ja luonnossa liikkumiseen. Kuhmolaiset lapset tykkäävätkin leikkiä ulkona lähes päivittäin.

Tutkimuskysymyksiimme vastaten voimme todeta, että kuhmolaiset 6 – 10-vuotiaat lapset ovat yleisesti ottaen onnellisia ja tyytyväisiä elämäänsä. Vanhempien ja sisarusten merkitys hyvinvoinnille on suuri. Samoin kaverit ja harrastukset tuovat iloa elämään. Lapset kokevat myös tyytyväisyyttä Kuhmoon asuinpaikkana. Kuhmo elinympäristönä luo oivat puitteet ulkoiluun ja eläinten kanssa oleskeluun. Lapset kuitenkin toivovat muun muassa huvipuistoja, leikkipaikkoja, erilaisia liikkeitä ja lasten tapahtumia Kuhmoon. Näiden puuttumisen vuoksi vapaa-ajalla ja lomilla monet perheet lähtevät muualle, jossa näitä palveluja on saatavilla. Kuhmoa tulisiikin kehittää ja saada lisää vapaa-ajan toimintaa, jotta voitaisiin hyödyntää paikallisia palveluja enemmän.

Saimme palautetta suoraan lapsilta haastatteluiden yhteydessä. He olivat pääasiassa innokkaita ja tyytyväisiä, koska he saivat itsenäisesti kertoa mielipiteitään. Osa olisi halunnut haastateltavaksi uudestaan. Lasten suullisia kommentteja: ”Sähkönen kysely meni hyvin.” ” (Avoimiin kysymyksiin kirjoittaminen oli tokaluokkalaiselle) vähä vaikeeta.” ”Paperiin olis ollu helpompi vastata.” ”Osalle oli vissiin vähän vaikeeta.” ”Oli kivaa!” Koulun henkilökunnalta pyysimme palautetta kirjallisesti. Avoimeen palautekyselyyn vastasi sähköpostitse yksi opettaja. Hän koki kyselyn sujuneen varsin jouhevasti, eikä toteutuksessa ollut ollut mitään ongelmia. Lapsista kukaan ei ollut kieltäytynyt tai empinyt osallistumista. Koska lapsilta ei ollut tullut kommentteja opettajalle, oletamme, että kysely ei ole aiheuttanut suurempaa ihmetystä tai häiriötä koulutyöhön. Ensimmäisinä sähköiseen kyselyyn vastanneiden ryhmien aikuisilta saimme palautetta, että kysely oli liian pitkä ja vei turhan paljon aikaa. Vaikeahkon alun jälkeen sähköiseen kyselyyn vastaaminen sujui ymmärtääksemme hyvin. Kuten itsekin kyläkouluilla huomasimme, osa lapsista vastasi nopeasti ja oli tottuneempia näppäimistön käyttäjiä kuin toiset. Toiset taas pohtivat vastaustaan pitkään, tai heillä meni lukemiseen enemmän aikaa. Suurimmalla osalla ryhmistä vastaamiseen kului aikaa puolisen tuntia. Joillakin yksi oppitunti (45 minuuttia) ei ollut riittänyt vastaamiseen.

Yhteistyö koulujen kanssa sujui todella hyvin. Keskustelua käytiin ja suunnitelmaa mietittiin ensin perusopetuksen rehtorin, ja myöhemmin myös Tuupalan alakoulun atk-asioista vastanneiden opettajien kanssa. 2. – 4. -luokkalaisten vastausaikataulu oli koulun henkilökunnan mietittävänä, ja järjestely oli kaikkien osapuolien kannalta toimiva. Muutaman opettajan kanssa tava-
tessamme saimme vinkkejä kysymysten esitysmuotoon ja vastausvaihtoehtoihin. Tuupalan alakoululla pidimme koulun henkilökunnalle infotilaisuuden ennen kyselyn toteuttamista. Kyläkoulujen, samoin kuin Tuupalan esiopetusryhmän ja ensimmäisten luokkien kanssa toteutuksesta sovittiin suoraan kyseisten ryhmien opettajien kanssa. Näin haastattelut saatiin hoidettua te-

hokkaasti. Koska toteutimme haastattelut omien töidemme ja harjoitteluidemme lomassa, joustoa ja yhteistyökykyä vaadittiin monelta eri taholta. Alakoululaisille oli syksyllä toteutettu toinenkin kysely, joka on voinut kuormittaa henkilökuntaa. Tavoitteenamme olikin, että kysely saataisiin toteutettua mahdollisimman vaivattomasti eikä se työllistäisi koulun henkilökuntaa liikaa.

Kysymysten vastausvaihtoehdot olivat hyvin mustavalkoisia. Tässä ajattelimme sitä, että vastaajat joutuisivat hieman pohtimaan vastaustaan. Mihin tahansa kysymykseen on hyvin helppoa vastata ”en tiedä”. Monen kysymyksen kohdalla tuloksia olisi voitu saada vielä todenmukaisemmiksi, jos vastausvaihtoehtoja olisi ollut useampi. Haastateltaessa pyrimme olemaan mahdollisimman neutraaleja, emmekä halunneet auttaa tai johdatella lapsia vastauksissaan. Moni olisi selkeästi tarvinnut apua kysymysten ymmärtämiseen. Esimerkiksi kotiintuloajoista kysyminen esiopetusikäisiltä tuntui hieman kyseenalaiselta. Monelle haastateltavalle oli vaikeaa hahmottaa, mitä kotiintuloaika tarkoittaa, mutta kymmenvuotiailta asiaa oli jo perusteltavampaa kysyä. Koska suoraan tästä ikäryhmästä on aiemmin tehty hyvin vähän tutkimuksia, jouduimme keräämään verrattavia tuloksia monesta eri paikasta ja soveltamaan eri-ikäisten tutkimustuloksia tähän kyselyyn. Kyselyitä on Suomessa tehty kohderyhmäämme vanhemmille lapsille. Myös nelivuotiaiden hyvinvointia on tutkittu. Heidän, kuten osin vanhempienkin lasten kohdalla, kyselyyn ovat vastanneet huoltajat.

Toivomme, että hyvinvointikyselyä toteutetaan jatkossakin, jotta voidaan seurata tämän ikäisten lasten hyvinvointia. Siten saadaan ajantasaista ja laajempaa tietoa kuhmolaisten lasten hyvinvoinnista ja voidaan kehittää Kuhmoa sekä Kuhmon palveluja edelleen. Tämän tutkimuksen avulla olemme saaneet lasten ääntä kuuluviin ja toivomme, että tulevaisuudessakin Kuhmossa huomioidaan lapset ja heidän mielipiteensä.

6.1 Luotettavuus

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tietolähteet valitaan tarkasti käyttäen luotettavaa näyttöön perustuvaa tietoa. Opinnäytetyötä varten perehdyimme lasten hyvinvointiin ja siihen vaikuttaviin tekijöihin sekä 6 – 10-vuotiaiden lasten kasvuun ja kehitykseen. Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan kahden mittarin, reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Nämä muodostavat yhdessä tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Reliabiliteetilla arvioidaan tutkimustulosten pysyvyyttä ja tutkimuksen toistettavuutta. Toistetussa mitauksessa tulos on sama riippumatta tutkijasta. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen kykyä

mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata. Kun otoksen edustaessa perusjoukkoa ja mittaamisessa ilmenee mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä, on kokonaisluotettavuus hyvä. Kokonaisluotettavuutta voidaan parantaa, esimerkiksi tutkimalla sitä, mitä pitääkin tutkia, valitsemalla perusjoukko perustellusti, valitsemalla sopiva otantamenetelmä ja aineiston keräämistapa. (Vilka 2007, 149 – 154.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin otantamenetelmänä kokonaisotantaa, joten kaikki 7 – 10-vuotiaat lapset vastasivat kyselyyn. Poikkeuksena tähän, koska pienimmillä vastaajilla ei välttämättä ole riittävää luku- ja kirjoitustaitoa, teimme 6-vuotiaista lapsista ryväsotannon ja haastatelimme lapset yksitellen. Tässä opinnäytetyössä valittiin otantamenetelmäksi kokonaisotanta, koska Kuhmossa 6 – 10-vuotiaiden lasten määrä on suhteellisen pieni ja kaikki lapset eivät välttämättä vastaa kyselyyn. Tutkimus toteutettiin 28.10. - 22.11.2019. Huoltajille lähetettiin Wilman kautta ilmoitus kyselytutkimuksen järjestämisestä esiopetuksen ja koulupäivän aikana. 6 – 7-vuotiaat lapset haastateltiin Tuupalan alakoulun ja päiväkodin sekä Lentuan ja Hietaperän koulujen tiloissa. 8 – 10-vuotiaat lapset vastasivat kyselyyn sähköisesti koulun tietokoneilla opitunnin aikana opettajan valvonnassa. Vastaukset käsiteltiin anonymisti ja tutkimusaineisto julkaistiin kokonaistuloksina, joten vastaajien yksittäisiä vastauksia ei voi henkilöidä. Kyselyyn osallistuvien yksityisyyttä kunnioitettiin tietosuojalla. (Vilka 2007, 94 – 95.)

Systemaattiset virheet voivat muuttaa tuloksia, esimerkiksi vastaajat eivät vastaa totuudenmukaisesti tai kaunistelevat asioita. Tutkijan tulee arvioida tutkimuksen suunnittelu ja toteutus sekä tulosten pätevyys. (Vilka 2007, 149 – 154.) Tutkimuksessamme lapset vastasivat kyselyyn itse. Kysely toteutettiin koulupäivän aikana opettajan valvomana. Täten esimerkiksi lasten vanhemmat eivät voineet vaikuttaa lasten vastauksiin. Myöskään kavereilla ei valvotussa ja rauhallisessa tilanteessa ole suurta mahdollisuutta vaikuttaa vastausten luotettavuuteen. Opettaja oli tilanteessa valvojana ja auttoi tarvittaessa, mikäli kysymysten ymmärtäminen oli hankalaa. Haastattelutilanteessa läsnä olivat vain haastattelija ja haastateltava.

6.2 Eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessä otetaan eettiset näkökulmat huomioon riippumatta siitä, minkäikäinen tutkittava on. Lapset saavat vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ikätasonsa mukaisesti. Alaikäiselle annetaan tutkimuksesta tietoa hänen ymmärtämällään tavalla. Alle 15-vuotiaan lapsen tutkimukseen osallistumisen päättää ensisijaisesti huoltaja. Tutkimuksissa, joissa ei käsitellä ala-

ikäisen henkilötietoja ja suurille kohderyhmille tehdyissä tutkimuksissa riittää huoltajien informointi. Huoltajat voivat kuitenkin kieltää lastensa osallistumisen tutkimukseen. Ensisijaisesti lapsi päättää ja antaa suostumuksensa itse, osallistuuko tutkimukseen. Tutkijat huomioivat lapsen itsemääräämisoikeuden ja vapaaehtoisuuden periaatteen riippumatta siitä onko huoltajalta lupaa tutkimukseen. Tutkimus täytyy keskeyttää, mikäli havaitaan, että se ei ole lapsen edun ja tahdon mukaista. Jos tutkija saa tietoonsa tutkimuksen aikana sellaisia asioita, joiden vuoksi mahdollinen lastensuojelun tarve tulisi selvittää, hän voi tehdä ilmoituksen lastensuojeluun. Tutkijan tulee pohtia eettisiä kysymyksiä, jos hän päättää tehdä lastensuojeluilmoituksen. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa 2019, 9 – 10.)

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti opinnäytetyössä noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja tulosten arvioinnissa. Muiden tutkijoiden työ ja saavutukset otetaan huomioon kunnioittaen heidän tekemäänsä työtä ja viitaten heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla. Tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla sekä hankkimalla tutkimusluvat. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012.) Tähän opinnäytetyöhön tutkimusluvat haettiin opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen Kuhmon sivistystoimenjohtajalta tutkimuslupahakemusta käyttäen. Tutkimuslupa Liite 3.

6.3 Ammatillinen kehittyminen

Halusimme antaa Kuhmon kaupungille näyttöön perustuvaa tietoa opinnäytetyömme kautta. Kysyimme kaupungilta ideoita työhömmme. Alkuperäisen idean pohjalta hyvinvointikyselyn kohderyhmäksi valikoitui kuhmolaiset 6 – 10-vuotiaat lapset. Lapset ovat meidän jokaisen sydäntä lähellä, ja halusimme antaa lapsille mahdollisuuden toimia oman elämänsä asiantuntijoina hyvinvointikyselyn avulla. Sairaanhoidajina meidän tulee osata tukea ja edistää lasten hyvinvointia.

Elina Eriksson (2015) ym. teoksessa Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen kuvataan yleissairaanhoidosta vastaavan sairaanhoidajan ammatillisen osaamisen yhdeksän vähimmäisvaatimusta eli kompetenssia. Näitä ovat asiakaslähtöisyys, hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus, johtaminen ja yrittäjäyys, sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö, kliininen hoitotyö, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko, ohjaus- ja opetusosaaminen, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen sekä sosiaali- ja terveystalouden laatu ja turvallisuus. Sairaanhoidaja kuvataan asi-

antuntijana, jonka tehtävänä on hoitaa potilaita eri toimintaympäristössä. Hän toteuttaa ja kehittää hoitotyötä monitieteisesti ja näyttöön perustuen. Osaamisen pohjana ovat lainsäädäntö ja sosiaali- ja terveystieteelliset linjaukset.

Terveyden ja toimintakyvyn edistämisen osaamisen kompetenssin mukaisesti sairaanhoitajan tulee ymmärtää yhteiskunnallisen päätöksenteon ja rakenteiden yhteydet terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi. Sairaanhoitajan tulee tunnistaa ja arvioida väestön terveydentilaa ja hyvinvointia ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä yksilön ja yhteisön tasolla. (Eriksson ym. 2015, 44.) Opinnäytetyöprosessin aikana pääsimme kehittämään terveyden ja toimintakyvyn edistämisen osaamistamme perehtymällä lainsäädäntöön, joka ohjaa kuntien työtä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Tunnistimme ja arvioimme kuntalaisten hyvinvointia ja terveydentilaa. Hyödynsimme myös jo olemassa olevaa tietoa. Toimimme moniammatillisessa ympäristössä, arvioimme muutostarpeita ja tuotimme kaupungille tutkimuspohjaista tietoa, jota se voi hyödyntää kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tulevaisuudessa voimme sairaanhoitajina hyödyntää saatua asiantuntijuutta tunnistamalla hyvinvointiin liittyviä ongelmia, jotta voidaan edistää lasten hyvinvointia.

Asiakaslähtöisyyden kompetenssin mukaisesti asiakas nähdään oman elämänsä asiantuntijana. Sairaanhoitaja hyödyntää asiakkaan kokemuspohjaista tietoa omasta hyvinvoinnistaan. (Eriksson ym. 2015, 36.) Opinnäytetyössämme pääsimme kehittämään asiakaslähtöisyyttä näkemällä lapset asiantuntijoina tässä kyselyssä. Laatimamme hyvinvointikyselyn avulla huomioimme lasten oikeudet ja osallisuuden palvelujärjestelmien valinnassa ja kehittämisessä.

Näyttöön perustuvan toiminnan ja päätöksenteon osaamisalueen mukaisesti sairaanhoitaja kykenee osallistumaan tutkimusprojekteihin, hallitsee tiedonhaun yleisimmistä terveystieteiden tietokannoista sekä osaa lukea ja arvioida kriittisesti tieteellisiä julkaisuja. (Eriksson ym. 2015, 42.) Osallistuimme opinnäytetyöprosessin aikana tutkimus- ja kehittämisprosessin eri vaiheisiin. Arvioimme kriittisesti käyttämiämme tietolähteitä teorian tietoa etsiessämme Theseuksen, Terveystieteen, Medicin, Finnan ja Julkarin avulla. Saimme näyttöön perustuvaa tietoa Kuhmon kaupungin päätöksenteon tueksi lasten hyvinvoinnin edistämiseen ja lapsille suunnattujen toimintojen kehittämiseen.

Lähteet

- Aamu- ja iltapäivätoiminta. (2019). Kuhmo. Saatavilla 2.5.2020.
<https://www.kuhmo.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/perusopetus/aamu-ja-iltapaivatoiminta/>
- Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E-L. (2015). *Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen- Sairaanhoitajakoulutuksen tulevaisuus -hanke*. Ammattikorkeakoulujen terveystieteen verkosto, Suomen sairaanhoitajaliitto ry ja kirjoittajat. Porvoo: Bookwell Oy.
- Frequently asked questions. (2019). World Health Organization. Saatavilla 28.3.2019.
<https://www.who.int/about/who-we-are/Frequently-asked-questions>
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 8-vuotiaille. (2008). Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Saatavilla 29.3.2020. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf
- Hailemariam, A. (2015). *Lasten, nuorten ja huoltajien hyvinvointikysely Eurajoen kunnassa*. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201501291735>
- Harrastekortti. (N.d.). Kuhmo. Saatavilla 31.8.2019. <https://www.kuhmo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/harrastekortti/>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Hyvinvointi. (2015). Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 22.3.2019.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eri-erityisyydet/eri-erityisyydet/hyvinvointi>
- Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. (2007). Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504224630>
- Hyvinvointikertomus 2013 – 2016. Kuhmo. (2017). Saatavilla 31.8.2019.
<https://www.kuhmo.fi/wp-content/uploads/2017/07/Hyvinvointikertomus-2013-2016.pdf>
- Hyvä tieteellinen käytäntö. (2012). Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavilla 23.5.2019.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. (2019). Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavilla 16.9.2019.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen. (2017). Opetus- ja kulttuuriministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-465-8>
- Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, M-L., Virtanen, S., & Laatikainen, T. (2012) *Lasten ja Lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot*. Saatavilla 28.3.2020. <https://thl.fi/documents/10531/95751/Raportti%202012%2016.pdf>

Kaikukortti. (N.d.). Kainuun sote. Saatavilla 31.8.2019. <https://sote.kainuu.fi/kaikukortti>

Kainuun sote. (2019). Kuhmo. Saatavilla 22.3.2019. <https://www.kuhmo.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/kainuun-sote/>

Kansalaisopisto. (2019). Sotkamo. Saatavilla 22.3.2019. <https://www.sotkamo.fi/vapaa-aika/kansalaisopisto/>

Karppinen, E. (2019). Tuupalan alakoulun kerhotiedote 2019. Wilma-viesti 28.8.2019. Vastaanottaja T. Koistinen.

Keltikangas-Järvinen, L. (2012). *Pienen lapsen sosiaalisuus*. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Juva: WSOY.

Kerhot. (N.d.). Kuhmon 4h-yhdistys. Saatavilla 9.8.2019. <https://kuhmo.4h.fi/kerhot/>

Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. (2019). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 16.3.2020. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset?alue_0=235851&mittarit_0=200138&mittarit_1=200101&mittarit_2=187203&vuosi_0=v2017#

Kotiintuloajat Oulun seudulla. (2011). Saatavilla 29.3.2020. <https://wilma.ouka.fi/news/396>

Kuhmo. (N.d.). Tilastokeskus. Saatavilla 22.3.2019. <http://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?year=2019&active1=290>

Kulttuuri ja vapaa-aika. (N.d.). Kuhmo. Saatavilla 9.8.2019. <https://www.kuhmo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut/urheiluseurat/>

Kunnan hyvinvointikertomus. (2019). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 26.3.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/kunnan-hyvinvointikertomus>

Kurttila, T. (2017). *Lapsen oikeudet ja terveyden edistämisen mahdollisuudet varhaislapsuudessa*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 133(10), 1010 – 1013.

Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M. & Kanste, O. (2011). *Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa*. Hoitotiede, 138-139.

L8.4.1983/361. Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta. Saatavilla 27.3.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361#L1P2>

L1326/2010. Terveystenhuoltolaki. Saatavilla 14.3.2020. <https://www.finlex.fi/fi/>

Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (2014). *Lapsiperheiden hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Lapset ja perheet. (2019). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 23.4.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet>

Lapsuus jatkuu. (2017). Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavilla 31.8.2019.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-kouluikaisen-kanssa/koulu-alkaa/>

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman laadinta kunnissa. (2009). Kuntaliitto. Saatavilla 31.8.2019. <https://docplayer.fi/18336514-Lasten-ja-nuorten-hyvinvointisuunnitelman.html>

Liikuntasuositus lapselle. (2019). Saatavilla 13.3.2020.
<https://neuvokasperhe.fi/liikuntasuositus-lapselle/>

Matkailu. (2019). Kuhmo. Saatavilla 22.3.2019. <https://www.kuhmo.fi/matkailu/>

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2016). *Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta*. Painotalo Varteva.

Mikä on MyDance. (N.d.). Mydance. Saatavilla 20.4.2020. <http://www.mydance.fi/410564370>

Minkkinen, J. (2015). *Lapsen hyvinvointimalli. Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa*. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9822-0>

Minkälaisia rajoja lapselle. (2018). Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavilla 14.9.2019.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/minkalaisia-rajoja-lapselle/>

Moilanen, M. & Pulkkinen, R. (2010). *Miten lapset voivat? Hyvinvointikysely Laukaan viidesluokalaisille*. AMK-opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavilla 21.9.2019.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010121718620>

Musiikkiopisto. (2019). Kuhmo. Saatavilla 22.3.2019. <https://www.kuhmo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/musiikkiopisto/>

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (2010). *Lasten terveys – LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä*. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 2/2010. Helsinki. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085165>

Noin 63 000 naisella oli kahdessa kodissa asuvia alle 15-vuotiaita lapsia vuonna 2018. 2019. Tilastokeskus. Saatavilla 27.3.2020. https://www.stat.fi/til/perh/2018/03/perh_2018_03_2019-06-17_tie_001_fi.html

Nuorisotyö. (2019). Kuhmo. Saatavilla 22.3.2019. <https://www.kuhmo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso/nuoriso/>

Opettajat ja opetuspaikat. (N.d.). Kuhmo. Saatavilla 9.8.2019. <https://www.kuhmo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/musiikkiopisto/opettajat-ja-opetuspaikat/>

Palosuo, H., Sihto, M., Lahelma, E., Lammi-Taskula, J & Karvonen, S. (2013). *Sosiaaliset määrittäjät WHO:n ja Suomen terveyspolitiikassa*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-909-1>

- Perheiden määrä jatkanut laskuaan. (2019). Tilastokeskus. Saatavilla 26.3.2020.
https://www.stat.fi/til/perh/2018/perh_2018_2019-05-22_tie_001_fi.html
- Punamäki, M. (2010). *Koettu turvallisuus osana lasten hyvinvointia*. AMK-opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011121918816>
- Rajojen asettaminen lapselle. (2018). Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavilla 14.9.2019.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/rajojen-asettaminen-lapselle/>
- Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. (2006). *Analyysi ja tulkinta*. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Saatavilla 2.5.2020.
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7.html>
- Sinkkonen, J. (2004). *Kiintymyssuhdeteoria & tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 120(15), 1867 – 1868.
- Sinkkonen, J. (2018). *Kiintymyssuhteet elämänkaareissa*. Riika: Kustannus Oy Duodecim.
- SopS 60/1991. Yleissopimus lapsen oikeuksista. Saatavilla 3.4.2020.
https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060_2#idp446606880
- Sotkamon kansalaisopisto. (N.d.). Sotkamo. Saatavilla 9.8.2019.
<https://opistopalvelut.fi/sotkamo/courses.php?l=fi#pos-2>
- Suomalaisten hyvinvointi 2018. (2019). Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-256-7>
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Viro: PS-kustannus.
- Tapahtumakalenteri. (N.d.). Kuhmo-talo. Saatavilla 9.8.2019.
<https://www.kuhmotalo.fi/tapahtumat/>
- Tavanomainen elinpiiri. (N.d.). Tilastokeskus. Saatavilla 31.8.2019.
<https://www.stat.fi/meta/kas/tavomelinpiiri.html>
- Torvinen, A. & Huhtala, H. (2012). *Opas turvalliseen lapsuuteen*. Paino: Kopijyvä Oy.
- Tuupalan alakoulu. (2019). Kuhmo. Saatavilla 22.3.2019.
<https://www.kuhmo.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/perusopetus/koulut/kontion-koulu/>
- Unen pituus, ruutuajankäytön lopettamisajankohta ja liikunta-aktiivisuus sekä niiden väliset yhteydet suomalaisilla nuorilla, WHO-koululaistutkimus. (2015). <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201506252449>
- Peltoniemi, A. (2019). *Uni ja lasten ylipaino sekä lihavuus*. Kandidaatintutkielma. Itä-Suomen yliopisto.
 Saatavilla 13.3.2020. <https://www.uef.fi/web/kttravi/opinnaytetyot>
- Vilkka, H. (2007). *Tutki ja mittaa*. Helsinki: Tammi.

Vuokraamme. (N.d.). Hotelli Kalevala. Saatavilla 9.8.2019. <http://hotellikalevala.fi/vuokraamme>

WHO. (2020). Saatavilla 13.3.2020.

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/

6 – 7 v. (2019). Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavilla 31.7.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/6-7-v/6-7-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

7 – 9 v. (2019). Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavilla 31.7.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/>

Hyvinvointikysely

HYVINVOINTIKYSELY 6-10 -VUOTIAILLE LAPSILLE

TAUSTATIEDOT

1. Olen:

☐ Tyttö ☐ Poika ☐ Muu

2. Keitä aikuisia sinun perheeseesi kuuluu?

- ☐ Vanhempani ovat yhdessä ja asun heidän kanssaan
☐ Minulla on vain yksi vanhempi ja asun hänen kanssaan
☐ Vanhempani ovat eronneet tai asuvat erillään ja asun toisen vanhemman kanssa
☐ Vanhempani asuvat erillään ja asun vuorotellen kummankin vanhemman kanssa
☐ Vanhempani ovat eronneet ja asun toisen vanhempani ja hänen uuden kumppaninsa kanssa
☐ En asu kummankaan vanhempani kanssa

3. Jos vanhempasi ovat eronneet tai asuvat erillään, pystytkö mielestäsi pitämään yhteyttä muualla asuvaan vanhempaasi niin usein kuin haluat?

☐ Kyllä ☐ En ☐ En osaa sanoa

4. Onko sinulla sisaruksia

☐ Ei ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 tai enemmän

HYVINVOINTI

5. Kuinka monta tuntia nuket yössä keskimäärin?

☐ Alle 5 tuntia ☐ 5–7 tuntia ☐ 8–10 tuntia ☐ yli 10 tuntia

6. Onko sinulla vaikeuksia saada iltaisin unta?

☐ Ei ☐ Kyllä ☐ Joskus

7 Jos vastasit kyllä tai joskus, miksi sinulla on vaikeuksia saada iltaisin unta?

8. Heräiletkö yöllä?

☐ Aina/joka yö ☐ usein ☐ harvoin ☐ en koskaan

9 Jos vastasit heräileväsi yöllä, miksi heräilet yöllä?

10. Nukutko mielestäsi riittävästi?

☐ Kyllä ☐ En

11. Nukutko päiväunet?

☐ Joka päivä ☐ Joskus ☐ En koskaan

12. Miten menet nukkumaan?

☐ Isä/äiti/muu huoltaja laittaa nukkumaan ☐ Itsekseni

13. Harrastatko jotain, mitä?

14. Kuinka usein harrastat liikuntaa?

☐ Joka päivä ☐ Muutaman kerran viikossa ☐ Harvemmin ☐ En koskaan

15. Haluaisitko harrastaa:

☐ Useammin ☐ Harvemmin ☐ Harrastan nyt sopivasti

16. Kuunnellaanko sinua ja mielipiteitäsi harrastuksissasi?

☐ Kyllä ☐ Ei

17. Mitä haluaisit harrastaa, jos saisit itse päättää?

18. Kaipaanko lisää harrastusmahdollisuuksia Kuhmoon? Mitä?

19. Tykkäätkö leikkiä ulkona?

☐ Kyllä ☐ En

20. Leikitkö ulkona joka päivä?

☐ Kyllä ☐ En

21. Onko sinulla kavereita?

☐ Ei yhtään ☐ 1-2 ☐ 3 tai enemmän

22. Missä tapaat kavereita?

☐ Kotona ☐ Koulussa ☐ Harrastuksissa ☐ Netissä

☐ Muualla, missä

23. Montako sellaista läheistä ihmistä sinulla on, jolle voit kertoa omista asioistasi ja jotka kuuntelevat sinua (esim. äiti, isä, sisarukset, isovanhemmat, kaverit, muut tutut)?

☐ Ei yhtään ☐ 1-2 ☐ 3 tai enemmän ☐ En osaa sanoa

24. Kenelle voit puhua useimmin omista asioistasi?

25. Onko vanhemmillasi aikaa sinulle niin paljon kuin sinä tarvitset?

☐ Kyllä ☐ Ei

26. Onko sinulla mukava olla kotona?

☐ Kyllä ☐ Ei

27. Kuunnellaanko sinua ja mielipiteitäsi kotona?

☐ Kyllä ☐ Ei

28. Kuunnellaanko sinua ja sinun mielipiteitäsi esiopetuksessa/koulussa?

☐ Kyllä ☐ Ei

29. Onko sinulla kotiintuloajat?

☐ Kyllä, monelta arkisin kello _____

☐ Kyllä, monelta viikonloppuisin kello _____

☐ Ei

30. Tunnetko olosi yleensä turvalliseksi esiopetuksessa/koulussa?

☐ Kyllä ☐ En

31. Tunnetko olosi yleensä turvalliseksi esiopetus/koulumatkalla?

☐ Kyllä ☐ En

32. Tunnetko olosi yleensä turvalliseksi kotona?

☐ Kyllä ☐ En

33. Tunnetko olosi yleensä turvalliseksi muualla vapaa-aikana (ei esiopetuksessa, koulussa tai kotona)?

☐ Kyllä ☐ En

34. Mikä sinua pelottaa?

35. Onko sinulla mielestäsi riittävästi mahdollisuuksia vaikuttaa asioihin Kuhmossa?

☐ Kyllä ☐ Ei

36. Mihin asioihin voit vaikuttaa Kuhmossa?

37. Mihin asioihin olet tyytyväinen Kuhmossa?

38. Mitä lapsille suunnattuja toimintoja haluaisit Kuhmoon lisää?

39. Kerro kolme mukavinta asiaa elämässäsi

1.

2.

3.

40. Oletko onnellinen?

☐ Kyllä

☐ En

Kiitos vastauksestasi!

Opinnäytetyön aineistonhallintasuunnitelma

1. Aineistojen yleinen kuvaus

Opinnäytetyömme aiheena on hyvinvointikyselyn toteuttaminen kuhmolaisille 6—10-vuotiaille lapsille. Keräämme aineiston kyselylomakkeen avulla. Haastattelemme esioppilaat ja 1. luokan oppilaat ja syötämme vastaukset samanaikaisesti sähköiselle kyselylomakkeelle. 2.—4. -luokan oppilaat vastaavat itsenäisesti sähköiseen kyselyyn oppitunnin aikana. Olemme keränneet teoriatietoa lasten hyvinvoinnista opinnäytetyöhömme alan kirjallisuudesta ja internetin tietokannoista. Laitimamme kyselylomake pohjautuu tähän tutkittuun tietoon.

2. Aineiston dokumentaatio ja laatu

Yksittäistä kyselyyn vastaajaa ei voida tunnistaa. Jokainen vastaa kyselyyn saman sähköisen linkin kautta. Laatu varmistetaan ohjeistamalla alakoulun opettajat järjestämään tasavertainen ja puolueeton tilanne kyselyyn vastattaessa.

3. Säilytys ja varmuuskopiointi

Kerätty sähköinen aineisto tallentuu Webropol Surveys –ohjelmaan. Käyttöoikeus kyseiseen työkaluun on työn toimeksiantajalla eli Kuhmon kaupungilla, tämän kyselyn yhteydessä hyvinvointiaktivaattorilla. Opinnäytetyön tekijöillä ei ole tunnuksia ohjelmaan. Aineiston analysointi tehdään yhdessä hyvinvointiaktivaattorin kanssa.

4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskysymykset

Aineisto pidetään hyvinvointiaktivaattorin ja opinnäytetyön tekijöiden hallussa. Aineistoon on omistus- ja käyttöoikeudet kyseisillä henkilöillä. Opinnäytetyön valmistuttua opinnäytetyön tekijöillä ei ole käyttöoikeuksia aineistoon. Tulevien hyvinvointikyselyjen ja –kertomusten yhteydessä niiden toteuttamiseen osallistuvilla henkilöillä on oikeus käyttää aineistoa.

5. Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys

Aineisto jää talteen Webropol Surveys –ohjelmaan. Aineisto jää Kuhmon kaupungin käyttöön vertailtavaksi tulevia kyselyitä ja hyvinvointikertomuksia varten.

Tutkimuslupa

KUHMON KAUPUNKI Kasvun ja oppimisen palvelualue PL 15, 88901 KUHMO		Yleinen päätös										
Viranhaltija ja virka-asema Sivistystoimenjohtaja Eila Vilén	Päivämäärä 9.10.2019	Pykälä 38	Liitteitä	Sivu								
ASIA	Tutkimusluvan myöntäminen											
PÄÄTÖS JA SEN PERUSTELUT	Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat Tiina Koistinen, Minna Pulkkinen ja Päivi Töyrylä pyytävät lupaa saada haastatella kuhmolaisia 6-10-vuotiaita lapsia kuvataksaan heidän kokemuksiaan omasta hyvinvoinnistaan ja siihen liittyvistä asioista. Ao. opiskelijat tekevät opinnäytetyönsä kyseisestä aiheesta ja se liitetään osaksi Kuhmon kaupungin hyvinvointisuunnitelmaa. Kuhmon kaupungin hallintosäännön § 28.8. mukaan sivistystoimenjohtaja päättää sellaisista Kasvun ja oppimisen palvelualueen asioista, joita ei ole muilla säännöillä tai määräyksillä annettu toimielinten tai muiden viranhaltijoiden tehtäväksi. <u>Päätös:</u> Annan Tiina Koistiselle, Minna Pulkkiselle ja Päivi Töyrylälle luvan haastatella kuhmolaisia 6-10-vuotiaita lapsia tutkimuslupahakemuksessa kuvatulla tavalla. Lisätietoja antaa sivistystoimenjohtaja Eila Vilén, p. 044 081 9996.											
ALLEKIRJOITUS	 Eila Vilén Sivistystoimenjohtaja											
PÖYTÄKIRJA YLEISESTI NÄHTÄVÄNÄ	www.kuhmo.fi 9.10.2019 alkaen											
TIEDOKSIANTO	<table border="0"> <tr> <td colspan="2"> Miten ☐ Posti </td> <td colspan="2"> ☒ Sähköposti </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> ☐ Luovutettu </td> <td colspan="2"> ☐ Muulla tavalla, miten? </td> </tr> </table>				Miten ☐ Posti		☒ Sähköposti		☐ Luovutettu		☐ Muulla tavalla, miten?	
Miten ☐ Posti		☒ Sähköposti										
☐ Luovutettu		☐ Muulla tavalla, miten?										

Saatekirje

Hyvä vanhempi/huoltaja!

Olemme kolme sairaanhoitajaopiskelijaa Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä Kuhmon kaupungille ja kartoitamme kyselylomakkeen avulla kuhmolaisten 6-10-vuotiaiden lasten omia kokemuksia heidän omasta hyvinvoinnistaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kyselytutkimus liitetään osaksi Kuhmon kaupungin hyvinvointikertomusta. Tavoitteenamme on saada lasten ääni kuuluviin. Lapset vastaavat hyvinvointikyselyyn lokamarraskuussa esiopetuksen ja koulupäivän aikana.

Tutkimus on luottamuksellinen ja se käsitellään anonyymisti. Lapsenne vastaukset eivät ole tunnistettavissa kyselyn tuloksista. Opinnäytetyön tekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Aineisto jää Kuhmon kaupungin käyttöön tulevia kyselyjä ja hyvinvointikertomusta varten.

Mikäli haluatte lisätietoja tutkimuksesta, voitte ottaa yhteyttä alla oleviin osoitteisiin.

Ystävällisesti,

Koistinen Tiina, tiinakoistinen@kamk.fi

Pulkkinen Minna, minnapulkkinen1@kamk.fi

Töyrylä Päivi, paivitoyryla@kamk.fi