

Erityishuomioita ja työkaluja ohjatesa liikuntaa maa- hanmuuttajille

Pauliina Lappalainen



Tekijä(t) Pauliina Lappalainen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2016	
Opinnäytetyön otsikko Erityishuomioita ja työkaluja ohjatesa liikuntaa maahanmuuttajille	Sivu- ja liitesivumäärä 45 + 1
<p>Maahanmuuttajien määrä Suomessa on lisääntynyt merkittävästi viimeisten vuosien aikana. Tämä näkyy jo nyt liikunnan kentällä ja tulee näkymään tulevaisuudessa vielä enemmän. Tässä opinnäytetyössä selvitettiin niitä keinoja, joilla liikunnonohjaaja voi kehittää omaa osaamistaan ja samalla helpottaa maahanmuuttajan kohtaamia tilanteita suomalaisessa liikuntakulttuurissa ja liikuntayhteisöissä. Tavoitteena oli myös kartoittaa maahanmuuttajan oppimista tukevia menetelmiä, joilla voidaan edesauttaa ja helpottaa maahanmuuttajan ymmärtämistä ja oivaltamista liikunnonohjaustilanteessa sekä samalla tukea onnistunutta integraatiota. Työssä tuodaan esille myös kokonaisvaltaista ymmärrystä maahanmuuttajien liikunnallisista erityistarpeista.</p> <p>Tutkimus tehtiin 15 maahanmuuttajataustaiselle Urheiluopisto Kisakeskuksen liikunnan vertaisohjaaja opiskelijalle 2.10.2015 – 15.5.2016 välisenä aikana. Opiskelijat olivat kaikki maahanmuuttajataustaisia. Tutkimus tehtiin osittain laadullisena tutkimuksena, havainnoinnin lisäksi ja tueksi ryhmälle lähetettiin myös kysely, johon vastasi seitsemän. Kyselyssä selvitettiin sitä, kuinka tärkeäksi opiskelija itse koki erilaiset apukeinot liikunnonohjauksessa, oppimisen tukena. Aiheet kyselyyn valittiin sen mukaan, mitä havaintoja oppimisen tukemiseen oli syntynyt koulutuksen aikana. Kahdeksan kuukauden aikana ryhmää havainnoitiin viisi kertaa, joiden aikana ryhmäläiset tutustuivat ohjatusti erilaisiin matalankynnyksen liikuntalajeihin ja niihin liittyviin vertaisohjaajalle merkityksellisiin toimintamalleihin. Tutkimuksessa havainnoitiin selkokielen opetuksen, sanojen toistamisen ja elekielen merkitystä ja kuvien käyttöä tuke- massa verbaalista opettamista. Yhtenä havainnoinnin kohteena oli englanninkielen käyttö apuna ohjauksessa. Myös vuorovaikutuksen merkitystä tutkittiin.</p> <p>Johtopäätöksenä ilmeni, että eniten tukea ymmärtämiseen ja oivaltamiseen tarvitsivat ne, joiden kielitaito oli heikko. Opiskelijat joiden kielitaito oli hyvä tai pystyivät kommunikoimaan englannin kielellä, kokivat opetuksen tukena käytettävät tukitoimet vähemmän tärkeäksi. Vuorovaikutteisuus ja ryhmän tuki koettiin tärkeäksi.</p> <p>Havaintojen ja kyselylomakkeen mukaan liikunnonohjauksessa on hyvä huomioida maahanmuuttajien erityistarpeet ja käyttää monipuolisesti erilaisia oppijan ymmärtämistä tukevia opetusmenetelmiä, varsinkin verbaalisen ohjauksen yhteydessä. Myös ohjausta tukeva ”kuva-pankki” ja erilaiset kuvalliset ohjeet on hyvä olla olemassa, kuvien avulla voi avata vieraiden sanojen merkitystä kun käsiteltävä asia on vieras, tai kielitaito heikko. Liikunnonohjaajien osaamisen kehittäminen monikulttuurisessa osaamisessa on myös tärkeä huomioida.</p>	
Asiasanat maahanmuuttaja, monikulttuurisuus, liikunnonohjaus, liikunta, kielitaito.	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Keskeisten käsitteiden määrittely	2
2.1	Maahantulon syy määrittelee tulijan ”statuksen”	3
3	Kotoutuminen prosessina	4
3.1	Sopeutumisen vaiheet.....	6
3.2	Akkulturaatio eli kulttuuriin sopeutuminen	8
4	Kulttuurin vaikutus sopeutumisessa	10
4.1	Alakulttuuri	11
4.2	Arvot	11
4.3	Maailmankatsomus ja sen vaikutus yksilöön	12
4.4	Liikuntakulttuuri	13
5	Liikunta ja kotoutuminen.....	14
5.1	Yksilön suhde liikuntaan.....	16
5.2	Maahanmuuttajaa liikuntaan motivoivat tekijät	18
5.3	Vertaistuki ja sen merkitys	19
6	Viestinnän ja vuorovaikutuksen merkitys kohdatessa	19
6.1	Verbaalinen ja ei verbaalinen viestintä ohjatessa	20
6.2	Aikakäsitys eri kulttuureissa	22
6.3	Itsensä ilmaiseminen.....	23
7	Erytishuomiot ohjatessa maahanmuuttotöistä	23
7.1	Ohjaajan oman ammattitaidon kehittyminen.....	24
7.2	Ohjeiden kuunteleminen ja keskittyminen	24
7.3	Ohjatessa verbaalisesti	24
7.4	Elekieli mukana ohjatessa.....	25
7.5	Palautteen anto ja sen merkitys	26
8	Miten välitämme tietoa liikuntaryhmistä maahanmuuttajille	26
9	Tutkimuksen tarkoitus	28
9.1	Mitä haluttiin tutkia	28
10	Tutkimuksen toteutus	28
10.1	Kohderyhmä	28
10.2	Tutkimusmenetelmät.....	29
10.2.1	Havainnoinnin toteuttaminen.....	30
10.2.2	Kyselyn toteuttaminen.....	30
11	Tutkimuksen tulokset.....	31
12	Kyselyn tulokset	33
13	Pohdinta.....	39
	Lähteet	43

1 Johdanto

Suomeen muuttaa tällä hetkellä enemmän maahanmuuttajia, kuin koskaan aikaisemmin. Suomalaisen tasa-arvoon tähtäävän yhteiskuntapolitiikan onnistumiseksi on tärkeää tunnistaa väestöryhmät, joiden terveys ja hyvinvointi ovat keskimääräistä heikommat. Suomeen muuttaa hyvin monenlaisia ihmisiä työn tai perheen takia muuttavista pakolaisiin ja turvapaikanhakijoihin. Muuttajissa on mukana korkeasti koulutetuista kielitaitoisista luku- ja kirjoitustaidottomiin ja kaikkea siltä väliltä. (THL raportti 61/2012.)

Syitä Suomeen muutolle on useita. Osa maahanmuuttajista on paluumuuttajia, osa taas pakolaisia, jotka hakevat Suomesta turvapaikkaa. Suomeen muutetaan myös suomalaisen puolison, perheen yhdistämisen, opiskelun tai työpaikan perässä. Pakolaisista kiintiöpakolaiset valitaan kansainvälisiltä pakolaisleireiltä, kun taas turvapaikan hakijat tulevat Suomeen omin avuin (Zacheus, Koski, rinne & Tähtinen 2012, 14.)

Suomeen saapui vuonna 2015 yhteensä 32 400 turvapaikanhakijaa. Alaikäisiä näistä oli 8 500, joista yksin maahan tulleita 2 800. Kansainvälistä suojelua hakevien määrän ennakoidaan lisääntyvän myös vuonna 2016. Eurooppaan ja Suomeen saapuvien hakijoiden määrän lisääntymisen taustalla ovat useat pitkittyneet kriisit etenkin Lähi-idässä ja Afrikassa. Suurimmat Suomeen turvapaikkaa hakevat hakijaryhmät tulevat Irakista, Somaliasta, Albaniasta, Afganistanista ja Syyriasta. (OKM julkaisuja 2016:1.)

OKM:n julkaisun perusteella on arvioitu, että turvapaikanhakijoista noin 35 % saa oleskeluluvan ja yksin tulleista lapsista ja nuorista jopa 90 %. Tässä tilanteessa on tärkeää, että varaudutaan riittävään maahanmuuttajien koulutuspolkujen tukemiseen ja siihen, että heillä on riittävästi tarjolla eritasoista kielenopetusta ja muita kotoutumista tukevia palveluja. (OKM 2016:1.)

Suomessa on historian saatossa vaikuttanut useat eri kansallisuudet ja kieliryhmät. Suomi on ollut miehitettyä Venäjän ja Ruotsin toimesta. Toisen maailmansodan aikana mm. Saksalaisten läsnäolo vaikutti paljon, varsinkin Pohjois-Suomessa. Kauppaa on käyty yli maan rajojen ja vierasmaalaisia kauppiaita on saapunut maahan. Rannikkokaupungit ja Viipuri ovat olleet vilkkaita kaupankäynnin keskuksia, joissa on ollut edustettuina kautta aikojen monia eri kansallisuuksia. Suomeen on kautta historian tullut työvoimaa ja osaamista eri aloille. Etnisen valtaväestön keskuudessa on puhuttu suomen kieltä, mutta pysyviä vähemmistöjä ovat edustaneet muun muassa ruotsinkieliset, saamelaiset ja romanit. Emme ole koskaan asuneet yhden kulttuurin yhteiskunnassa vaan kansainvälisyys on

leimannut tekemisiämme jo kauan, joskin pienemmässä mittakaavassa. (Itkonen 1997, 34 – 35; Saukkonen, 2010, 19.)

Tässä opinnäytetyössä pyritään selvittämään asioita, jotka helpottavat maahanmuuttaja opiskelijoiden oivaltamista, ymmärtämistä ja oppimista liikunnanohjaus tilanteessa. Työssä pyritään tuomaan myös kokonaisvaltaista ymmärrystä maahanmuuttajan liikunnallisista erityistarpeista ja pyritään vastaamaan kysymykseen, mistä tarpeet syntyvät. Työssä käydään läpi tutkimustulokset, joilla haluttiin selvittää ohjaamisen / opettamisen erityispiirteitä maahanmuuttajia ohjatessa.

Jokainen liikunta-alan ammattilainen tulee kohtaamaan työssään jollain tavalla maahanmuuttajataustaisia. Liikunnan tiedetään olevan yksi keino, jolla pyritään helpottamaan ja edesauttamaan maahanmuuttajien kotoutumista. Monikulttuurisuustutkimus on kasvanut Suomessa nopeasti erityisesti viimeisimmän vuosikymmenen aikana (Matinheikki - Kokko 2002, 3.) Itse liikunta-alla työskennelleenä olen kokenut, että riittävää konkreettista työtä tukevaa tietoa ei kuitenkaan ole vielä tarpeeksi saatavilla, joten toivon tämän opinnäytetyön tuovan osaltaan apua tähän tarpeeseen.

Ajatus tämän opinnäytetyön aiheelleni sain toimiessani liikunnanohjaajana Urheiluopisto Kisakeskuksessa, joka on toiminut jo usean vuoden ajan maahanmuuttajien liikunnallisen koulutuksen parissa. Koulutus tapahtuu pääosin internaattimuotoisena koulutuksena, joka tarkoittaa sitä, että suurin osa opiskelijoista ja myös osa opettajista / ohjaajista asuvat oppilaitoksen ympäristössä lähijaksojen aikana ja opiskelua tapahtuu myös iltaisin vapaaajalla vapaamuotoisen keskustelun ja ajatusten vaihdon yhteydessä. Tämän myötä minulla on ollut mahdollisuus keskustella maahanmuuttajataustaisten opiskelijoiden kanssa oppituntien ulkopuolella ja keskustelujen myötä olen havainnut, että suomalaisessa monikulttuurisessa liikunnanohjauksessa on kehittämisen paikka.

2 Keskeisten käsitteiden määrittely

Maahanmuuton taustalla on monia eri tekijöitä ja on hyvä ymmärtää mitä eri termit maahanmuuttajasta puhuttaessa tarkoittavat. Maahanmuuttoon liittyvien käsitteiden käyttö ei ole täysin yksiselitteinen. Maahanmuuttaja-etuliitteen käyttö luo helposti vahvoja mielleyhtymiä ja ennakkoluuloja sekä olettamuksen juuri tietynlaisesta taustasta ja arkielämästä (Saukkonen 2010, 150.)

Maahanmuuttaja (engl. immigrant) -nimikkeen ongelma on, että se käsittää kaikki maahanmuuttajat yhdeksi ryhmäksi ja samalla jakaa ihmisiä helposti suomalaisiin ja ulkomalaisiin. Maahanmuuttaja terminä kuitenkin mahdollistaa edes jonkinlaisen tavan kuvata maahan muuttaneita eri taustan omaavia henkilöitä. Maahanmuuttajat Suomessa ovat kaikki Suomeen muuttaneet ulkomaalaiset, niin pakolaiset kuin EU:n kansalaisetkin. (Maahanmuuttovirasto 2016; Suomen Pakolaisapu ry; Rapo 1/2011.)

Suomen laissa termillä maahanmuuttaja tarkoitetaan Suomeen muuttanutta henkilöä, joka oleskelee maassa muuta kuin matkailua tai siihen verrattavaa lyhytaikaista oleskelua varten myönnetyllä luvalla, tai jonka oleskeluoikeus on rekisteröity, taikka jolle on myönnetty oleskelukortti. (Laki kotoutumisen edistämisestä 2010/1386.)

2.1 Maahantulon syy määrittelee tulijan ”statuksen”

Yleisessä keskustelussa kuulee usein puhuttavan pakolaisista, milloin missäkin yhteydessä. Usein sitä käytetään kuitenkin väärässä yhteydessä. Kansainvälinen suojelu International protection on yhteinen eurooppalainen käsite, mutta käsitettä ei ole yhdenmukaistettu. Suomessa kansainvälistä suojelua voi saada Geneven pakolaisyleisopimuksen määritelmän täyttävä pakolainen sekä kansallisen lainsäädännön mukaisesti toissijaista suojelua saava henkilö (jolle myönnetään turvapaikka). Pakolaisaseman saavat taas ne, jolle myönnetään turvapaikka tai otetaan Suomeen pakolaiskiintiössä. (Wagello-Sjölund 2012, 73.)

- **Pakolainen** Ulkomaalainen, jolla on perustellusti aihetta pelätä joutuvansa vainotuksi alkuperän, uskonnon, kansallisuuden, tiettyyn yhteiskunnalliseen ryhmään kuulumisen tai poliittisen mielipiteen vuoksi. Pakolaisaseman saa henkilö, jolle jokin valtio antaa turvapaikan tai jonka UNHCR katsoo olevan pakolainen. (Maahanmuuttovirasto 2016.)
- **Kiintiöpakolainen** on YK:n pakolaisjärjestön UNHCR:n pakolaiseksi katsoma henkilö, jolle on myönnetty oleskelulupa valtion talousarviossa vahvistetussa pakolaiskiintiössä. Suomen pakolaiskiintiö on viime vuosina ollut 750–1050 henkilöä (Maahanmuuttovirasto 2016.)
- **Turvapaikanhakija** on henkilö, joka hakee suojelua ja oleskeluoikeutta vieraasta valtiosta. Turvapaikanhakija saa pakolaisaseman, jos hänelle annetaan turvapaikka. (Maahanmuuttovirasto 2016.)

- **Siirtolaiseksi** kutsutaan henkilöä, joka muuttaa toiseen maahan vapaaehtoisesti esimerkiksi hankkiakseen siellä toimeentulonsa. Siirtolaisella on mahdollisuus palata lähtömaahansa milloin tahansa. Siirtolainen voi olla joko maastamuuttaja tai maahanmuuttaja. (Alitolppa-Niitamo 1993,14.)
- **Ulkosuomalainen** on Suomen ulkopuolella vakituisesti asuva Suomen kansalainen tai suomalaista syntyperää oleva henkilö (Maahanmuuttovirasto 2016)
- **Ulkomaalaiseksi** katsotaan henkilö, joka ei ole Suomen kansalainen (Maahanmuuttovirasto 2016.)
- **Maahanmuuttaja** on yleiskäsite, joka kuvaa maahan muuttaneita henkilöitä. (Maahanmuuttovirasto 2016.)
- **Toisen sukupolven maahanmuuttajaksi** kutsutaan henkilöä, joka on syntynyt uudessa maassa ja jonka vanhemmista joko molemmat tai ainakin toinen on maahanmuuttaja. (Väestöliitto 2016.)
- **Paluumuuttajat** ovat Suomeen palaavia entisiä tai nykyisiä Suomen kansalaisia tai suomalaista syntyperää olevia, kuten entisen Neuvostoliiton alueelta peräisin olevat henkilöt, joilla on suomalainen syntyperä kuten inkeriläiset paluumuuttajat. He ovat kansallisuudeltaan, mutta eivät kansalaisuudeltaan suomalaisia. (Väestöliitto 2016.)
- **Monikulttuurisuudella** tarkoitetaan eri kielellisiä ja kulttuurisia taustoja edustavien ryhmien tasa-arvoista rinnakkaiselo (Edupoli 2016.)
- **Kansalaisuus** on yksilön ja valtion välinen lainsäädännöllinen side, joka määrittää yksilön aseman valtiossa ja jolla määritetään yksilön ja valtion välisiä keskeisiä oikeuksia ja velvollisuuksia. (Maahanmuuttovirasto 2016.)

3 Kotoutuminen prosessina

Maahanmuuttajan onnistunut kotouttaminen Suomeen on noussut tärkeäksi yhteiskunnalliseksi kysymykseksi. Kotoutumisella tarkoitetaan maahanmuuttajan yksilöllistä kehitystä tavoitteena osallistua työelämäänsä ja yhteiskunnan toimintaan samalla omaa kieltä ja kulttuuriaan säilyttäen. Onnistuessaan se hyödyttää sekä maahanmuuttajia että yhteiskuntaa. Mitä paremmin maahanmuuttajat kotoutuvat yhteiskuntaan sitä vähemmän syntyy konflik-

teja kantaväestön ja maahanmuuttajien välille. Myös työllisyyspolitiikan kannalta kotoutumisella on merkitystä. Arvioiden mukaan tiettyjä aloja tulee lähitulevaisuudessa uhkaamaan työvoimapula, niin Suomessa kuin muualla Euroopassa. Onnistuneen kotoutumisen myötä maahanmuuttajat laajentavat Suomen osaamispohjaa. Epäonnistuneen kotoutumisen myötä yhteiskunnalle syntyy turhia ongelmia, jotka tulevat yhteiskunnalle kalliiksi. Niinpä kotoutumisprosessia haittaavia tekijöitä tulisi pyrkiä ennalta ehkäisemään ja tukea onnistumiseen tähtääviä toimia. (Zacheus ym. 2012,15,33.)

Kotoutumiseen sisältyy tavoite maahanmuuttajasta tasavertaisena osallistujana yhteiskunnan toimintaan sekä yksilön oikeus säilyttää omaa kulttuuria. Kotoutumislain tarkoituksena on edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä myönteistä vuorovaikutusta eri väestöryhmien kesken sekä tukea ja edistää kotoutumista ja maahanmuuttajan mahdollisuutta osallistua aktiivisesti suomalaisen yhteiskunnan toimintaan. (N:o 1386 Laki kotoutumisen edistämisestä.)

Vaikka Maahanmuuttajan onkin ensiarvoisen tärkeää opetella suomen kieli ja tietyt suomalaisen yhteiskunnan toimintatavat pystyäkseen toimimaan täällä, ei omaa kieltä ja kulttuuria ole tarkoitus unohtaa. Onnistuneessa kotoutumisessa maahanmuuttajan oma kulttuuri ja uuden maan kulttuuri kykenevät sujuvaan vuorovaikutukseen, jossa yksilöt voivat oppia ja ottaa hyviä vaikutteita toinen toisiltaan. (Zacheus ym. 2012,16.)

Maahanmuuton syy voi olla mikä tahansa. Jokaiselle se on kuitenkin henkilökohtainen ja perus tavoitteena on uuden elämän aloittaminen uudessa maassa. Maahanmuuttajien näkemistä homogeenisena ryhmänä on kritisoitu paljon, mutta tietyt maahanmuutto prosessiin liittyvät seikat voidaan tunnistaa liittyvän maahanmuuttoprosessiin taustasta riippumatta. Polyna Kopylovan mukaan muun muassa yksinäisyys on yksi tekijä, joka voidaan tunnistaa usealla maahanmuuttajalla lähtömaasta/kulttuurista riippumatta. Kotoutumiseen prosessina vaikuttaa myös se, onko ollut mahdollisuus valmistautua muuttoon ja onko muutto ollut vapaaehtoinen vai pakon sanelema. Siirtolaiseksi lähdetään vapaaehtoisesti, mutta pakolainen joutuu lähtemään vastoin tahtoaan, pelon tai vainon vuoksi. Länsimaista tai pohjoismaista muuttaville ihmisille Suomalainen kulttuuri, sen erityispiirteinen on helpompi ymmärtää, mutta kolmansista maista saapuville kulttuurimme voi olla hyvin vieras ja sopeutuminen uuteen maahan olla iso ja raskas prosessi. (Kopylova 2011, 121 – 122.)

3.1 Sopeutumisen vaiheet

Uuteen kulttuuriin sopeutuminen vie oman aikansa. Sopeutumisprosessia voidaan kuvata aikajanalla. Siihen ei ole tarkkaa määritelmää, mutta sopeutumisprosessi vie vuosia ja on usein elinikäinen prosessi joka etenee jokaisella eri tahdissa. Jokainen on erilainen yksilö ja vieraaseen maahan asettuminen voi olla toiselle helpompaa kuin toiselle. Muuttajan persoonallisuus ja maahanmuuton syyt vaikuttavat siihen miten kaikkeen uuteen reagoidaan. Kaikissa tilanteissa merkittävää on, millaisen vastaanoton muuttaja kokee saavansa ja miten tervetulleeksi hän kokee itsensä. (Alitolppa-Niitamo 1993, 24 - 28)

Samasta aiheesta kirjoittaa myös Hofstede 1993, 299 vieraaseen kulttuurissa vieraileva palaa henkisesti lapsen asteelle, jolloin hänen on aloitettava uudelleen kaikkein yksinkertaisimpienkin asioiden opettelu, joka saattaa aiheuttaa hämmennystä. Aluksi maahanmuuttajalle kaikki on uutta ja jännittävää, mutta vähitellen kulttuurierot alkavat tuntua ylitsempääsemättömiltä ja tästä saattaa seurata erilaisia psyykkisiä ongelmia. Aikaa myöten vaikeudet kuitenkin vähenevät ja oireet häviävät. Sopeutumisen vaiheet voidaan jakaa neljään päävaiheeseen.

1. Sokkivaihe jonka aikana todellisuus kielletään. Ihminen on innostunut uudesta, kielteiset puolet pyritään torjumaan tietoisuudesta.
2. Reaktiovaihe, jonka aikana ihminen avaa silmänsä tapahtuneelle ja suostuu käsittelemään sitä mielessään. Uuden tilanteen ymmärtäminen saattaa aiheuttaa voimakkaan tunneryöpyn. Kulttuurin tuomat haasteet saattavat tuntua isoilta ja saavat aikaan jopa turhautumista ja vihamielisyyttä. Omasta kulttuurista saatetaan olla ylpeitä tai kokea häpeää.
3. Kriisin läpikäymisvaihe, jolloin katsetta aletaan kääntää jälleen tulevaisuuteen. Kielteiset tuntemukset alkavat antaa tilaa myönteisille tuntemuksille.
4. Uudelleen orientoitumisen vaihe, jolloin ihminen saavuttaa henkisen kypsyyden tilan ja hänen on mahdollista tasapainottaa elämänsä kahden kulttuurin välillä.

(Alitolppa-Niitamo 1993, 26 -27; Hofstede 1993, 299; Talib, Löfström, Meri 2004, 46.)

Alitolppa-Niitamo tutkii sopeutumista psykologian näkökulmasta. Kulttuurishokin vaiheiden kesto ja intensiteetti vaihtelevat hänen mukaansa eri henkilöillä hyvin paljon. Henki-

lökohtaiset ominaisuudet, kuten ennakkoluulottomuus, joustavuus, yleinen sopeutumiskyky ja stressin ja epäselvyyksien sietokyky vaikuttavat paljon vaiheiden keston.

Maastamuuttoon liittyvä sokkivaihe kehittyy pikkuhiljaa, yleensä muutaman vuoden aikana. Todellisuus kielletään eikä asioita suostuta käsittelemään. Ulkoisesti yksilö saattaa olla rauhallinen, mutta sisäisesti kaaoksessa. Ihminen on aluksi jopa Euforiaksi kutsutussa tilassa, ikään kuin kuherruskuukaudessa uuden kulttuurin kanssa. Monet asiat koetaan jännittävinä ja kiinnostavina. Ollaan helpottuneita kenties siitä että on päästy turvaan tai ollaan helpottuneita uudesta taloudellisesta tilanteesta. Tosin useat muuttajat kokevat myös tyhjyyttä, heidän tunnemaailmansa on lamaantunut. (Alitolppa-Niitamo 1993, 24–28; Hofstede 1993, 300)

Tämä Innostuksen vaihe jää tavallisesti lyhyeksi ja arkisten tosiasioiden kanssa selviytyminen johtaa reaktiovaiheeseen tunteisiin. Reaktiovaiheen sanotaan alkavan siitä kun yksilö ”aavaa silmänsä” tapahtuneelle ja alkaa käsitellä sitä mielessään. Tämä tila saattaa aiheuttaa voimakkaita kontrolloimattomia tunteita, joita pyritään hallitsemaan erilaisin psyykkisin puolustusmekanismein. Tässä vaiheessa saattaa oivaltaa olevansa siirtolainen ja sen mitä se tulee merkitsemään koko loppuelämän. Tähän asti koetut pienet vastoinkäymiset saattavat kerääntyä isoksi kokonaisuudeksi, jonka purkautuminen voi olla raju ja yllättävä. (Alitolppa-Niitamo 1993, 24 – 28; Hofstede 1993, 300.)

Sokki ja reaktiovaiheen tyypillisiä tuntemuksia ovat suru, epätoivo, tyhjyyden ja voimattomuuden tunne. Myös viha ja joskus myös epätoivoiset teot, kuten harkitsemattomat seksuaaliset lähestymisyritkset ja päihteiden väärinkäyttö, sekä psykosomaattiset reaktiot on havaittavissa sokkivaiheessa. (Alitolppa-Niitamo 1993, 24 – 28; Hofstede 1993, 300.)

Kriisin läpikäymisvaiheessa yksilö ikään kuin alkaa jälleen suuntautua tulevaisuuteen. Tunteet maahanmuuttoa kohtaan saavat enemmän vivahteita. Niitä ei enää koeta yksinomaan negatiivisena kuten reaktiovaiheessa tai positiivisena kuten shokkivaiheessa. Tilanne aletaan hyväksyä ja ollaan valmiimpia ottamaan uusia kokemuksia vastaan. (Alitolppa-Niitamo 1993, 24 – 28; Hofstede 1993, 300.)

Viimeisenä vaiheena Alitolppa-Niitamo kuvailee uudelleen orientoitumisvaiheen. Tässä vaiheessa sopeutumisen prosessi ei enää vaadi niin paljon psyykkistä energiaa kuin aikaisemmin. Tämä vaihe on tietynlainen henkisen kypsyyden tila. Uhattuna ollut itsetunto on saatu takaisin ja pettymykseen johtaneet toiveet on korvattu realistisemmillä toiveilla. Maastamuuton aiheuttama kriisi eroaa osin traditionaalisesti määritellyistä kriiseistä siten, että sen vaiheet kestää pidempään erityisesti sokkivaihe. Sopeutumisen lisäksi maahan-

muuttaja suree ja käsittelee niitä monia menetyksiä, joita maastamuutto on merkinnyt. (Alitolppa-Niitamo 1993, 24 – 28; Hofstede 1993, 300.)

Kotoutuminen on perheiden sisällä hyvin eriaikaista. Lapset oppivat yleensä kielen ja uuden maan kulttuurin vanhempiaan nopeammin. Lapset saattavat toimia vanhemmilleen tulkkina ja ”porttina” uuteen kulttuuriin ja kieleen. Käytännössä kotoutuminen eteneekin eriaikaisesti eri elämänalueilla ja perheenjäsenten keskuudessa. Yhdellä elämänalueella henkilö saattaa pärjätä hyvin, mutta toisella elämänalueella ei olekaan. (Talib ym. 2004, 55 – 57.)

Vieraaseen kulttuuriin siirryttäessä maahanmuuttaja tuntee usein kyvyttömyyttä oman elämän hallintaan ja eristäytymistä tutuista sosiaalisista verkostoista. Kulttuurishokin läpikäyminen prosessina ja uuteen ympäristöön sopeutuminen voivat olla hyvin kasvattavia ja rikastuttavia kokemuksia, mutta on hyvä muistaa, että seurauksena voi olla shokin laukaisema psyykkinen sairaus tai muita psyykkisiä tekijöitä tai vaikeuksia. (Alitolppa-Niitamo 1994, 50; Zacheus ym. 2012, 43)

3.2 Akkulturaatio eli kulttuuriin sopeutuminen

Maahanmuuttaja joutuu tasapainoilemaan synnyinmaansa ja uuden isäntämaansa kulttuurin välillä. Tässä sopeutumisvaiheessa maahanmuuttaja joutuu punnitsemaan omat synnyinmaansa ja uuden isäntämaansa kulttuurin asenteita, normeja ja käyttäytymismalleja. Tällöin moni itsestäänselvyytenä pidetty asia joutuukin kyseenalaiseksi ja vastaavasti aikaisemmin mahdottomina tai ennenkuulumattomina pidetyt asiat ja käyttäytymistavat tulevat mahdolliseksi. Tämä koettelee maahanmuuttajan identiteettiä ja ihmissuhteita perheissä, joissa perheenjäsenet omaksuvat uuden kulttuurin ominaisuuksia eri tavalla ja eri tahdissa. Akkulturaatiota eli maahanmuuttajan uuteen kulttuuriin sopeutumista voidaan kuvata neljällä käsitteellä. (Alitolppa-Niitamo 1993, 32 – 33; Zacheus ym. 2012, 28 – 30; Liebkind 2006, 13 - 20.)

- 1) integraatio eli yhdentyminen tai sopeutuminen on sopeutumismallina silloin, kun maahanmuuttaja on halukas sekä säilyttämään omaa alkuperäistä kulttuuriaan että olemaan tiiviissä kanssakäymisessä uuden kulttuurin kanssa. Sopeutumisen tuloksena syntyy onnistunut kaksikulttuurisuus.
- 2) Assimilaatiosta eli sulautumisesta uuteen kulttuuriin on kyse silloin, kun maahanmuuttaja ei halua, tai kun hänelle ei anneta mahdollisuutta säilyttää kulttuuriaan ja

kulttuuri-identiteettiään. Ja kun hän jatkuvasti hakeutuu kanssakäymiseen valtakulttuurin kanssa, tai jos hänellä ei ole mahdollisuutta kanssakäymiseen oman etnisen ryhmänsä kanssa.

- 3) separatismista eli eristäytymisestä on kyse silloin kun maahanmuuttaja haluaa välttää yhteyttä valtakulttuuriin, arvostaa omaa syntyperäistä kulttuuriaan niin, että haluaa säilyttää sen ja kehittää ainoastaan sitä.
- 4) marginalisaatio eli syrjäytyminen on vaarana silloin jos maahanmuuttajalla ei ole mahdollisuuksia tai kiinnostusta pitää yhteyttä valtakulttuuriin ja sen edustajiin, tai halua ja mahdollisuuksia säilyttää omaa alkuperäiskulttuuriaan. Maahanmuuttaja joka on syrjäytynyt sekä entisestä etnisestä ryhmästä että vastaanottajamaan etnisestä valtakulttuurista, ei saa tukea eikä hyväksyntää kummastakaan ryhmästä. Tätä on todettu varsinkin niissä maissa, joissa vastaanottajamaa suvaitsee huonosti erilaisuutta ja joissa ilmenee syrjintää.

(Alitolppa-Niitamo 1993, 32 – 33; Zacheus ym. 2012, 28 – 30; Liebkind 2006, 13 – 20.)

Akkulturaatio voi olla myös eriasteista eri elämän alueilla. Yksilö saattaa esimerkiksi samanaikaisesti pyrkiä taloudelliseen assimilaatioon työelämässä, kielelliseen integraatioon, eli kaksikielisyyteen ja avioliittokäyttäytymisessä separaatioon menemällä naimisiin oman ryhmän jäsenen kanssa. (Liebkind 2006, 20.)

Akkulturaatiolla tarkoitetaan eri kulttuurien kohtaamisia ja niistä syntyneitä muutoksia yksilön tai ryhmän toimintatavoissa. Jotta akkulturaatiota voi tapahtua tarvitaan yhteiskunta, jossa elää ihmisiä vähintään kahdesta kulttuurista. Suurkaupungeissa on havaittavissa monen eri kulttuurin akkulturaatio, jolloin yksi ryhmä ei voi enää vaatia etuoikeutettua asemaa muihin nähden. Yksilötasolla akkulturaatio näkyy käyttäytymisenä, arvoissa, asenteissa ja identiteetissä. Ryhmätasolla muutoksia voi tapahtua sosiaalisessa rakenteessa, taloudellisessa asemassa tai poliittisessa järjestäytymisessä. Akkulturaatio ei onnistu ilman molemminpuolista sopeutumista ja hyväksyntää, että kulttuurisesti erialiset ryhmät voivat elää samassa yhteiskunnassa. (Zacheus ym. 2012, 26)

Karmela Liebkind 2006, 22 Kirjassaan Monikulttuurinen suomi, määrittelee Akkulturaation kulttuurien kohtaamisesta syntyväksi prosessiksi johon kuuluvat vastavuoroisesti niin vähemmistöryhmien suhtautuminen enemmistökulttuuriin kuin enemmistön jäsenten suhtautuminen kulttuurivähemmistöihin. Kulttuurinen sopivuus kuvaa sitä miten hyvin vastaanottavan maan normit vastaavat maahanmuuttajan arvoja ja persoonallisuutta. Kulttuu-

rien sopivuudella tarkoitetaan vähemmistön ja enemmistö kulttuurien välisen eron suuruutta. Pienen kulttuurietäisyyden on todettu yhdessä uuden kulttuurin tuntemuksen, uudessa maassa asutun ajan ja kulttuurikontaktien määrän kanssa, olevan uuden kulttuurin oppimista edistävä tekijä. (Liebkind 2006, 23.)

4 Kulttuurin vaikutus sopeutumisessa

Kulttuuri käsitteenä on hyvin laaja ja se voidaan ymmärtää monella tavalla. Lyhyesti määriteltynä voidaan sanoa, että kulttuurilla tarkoitetaan kaikkia niitä asioita joita ihmiset ja kansat ovat oppineet historiansa aikana tekemään, arvostamaan ja joihin he ovat oppineet uskomaan ja nauttimaan. (Alitolppa-Niitamo 1993, 32 – 33.) Joskus kuulee puhuttavan yksinomaan kansallisista kulttuureista, jolloin valtioiden ja kulttuurien rajat mielletään samaksi, mutta tämä on hyvin karkeaa jaottelua, kun huomioidaan, että maailmassa on n. 200 valtiota ja kuitenkin erillisiä kulttuureita on arvioitu olevan 10 000. (Liebkind 2006, 13)

Kulttuuri on opittua, ei perittyä. Se on peräisin sosiaalisesta ympäristöstä, ei geeneistä. Jo varhaisessa lapsuudessa lapsi oppii noudattamaan ja odottamaan myös muilta tietynlaisia käyttäytymistapoja, sen mukaan minkälaisia yhteiskunnan sääntöjä ja normeja hän on sisäistänyt. (Alitolppa-Niitamo 1993, 21; Hofstede 1993, 19 – 22.)

Enemmistö kulttuuria edustava ihminen ei useinkaan edes ajattele edustavansa jotain tiettyä kulttuuria vaan, pitää omaa kulttuuriaan jonkinlaisena normina ja normaalin ilmentymänä ja kaikkia vähemmistön kulttuureja poikkeamina tästä enemmistö kulttuurin normista. Eri kulttuurien kohdatessa kohtaavat myös erilaiset elämäntavat, maailmankuvat ja käytännöt. Suhteellisen helposti on havaittavissa kulttuurin eri ilmenemismuodoista erilaiset tavat toimia, puhuttu kieli, ruoka ja vaatetus ja muut ulkoisesti nähtävät seikat. Sen sijaan esimerkiksi arvot, asenteet, arvostukset, uskomukset on vaikeammin havaittavia kulttuurin ilmenemismuotoja. (Alitolppa-Niitamo 1993, 21.)

Laajemmin käsitettynä kulttuuri on kaikkea inhimillistä toimintaa. Se on opittu tapa ajatella, tuntea ja reagoida. Kulttuuri liitetään arvoihin, merkityksiin, perinteisiin. Kulttuuri on monisäkeinen kokonaisuus, joka koostuu niistä tiedoista, uskomuksista, moraalikäsitteistä, laeista, tavoista ja tottumuksista joita ihminen on yhteisön jäsenenä omaksunut. Kulttuuria on se ruoka jota syömme ja valmistamme, tapamme pukeutua. Kulttuuria ovat myös asenteet, tavat ja uskomukset joita meillä on elämästä ja kuolemasta, avioliitosta, naisen ja

miehen rooleista, lapsista ja vanhuksista, luonnosta ja maailmankaikkeudesta. (Alitolppa-Niitamo 1993, 18–19; Hofstede 1993, 19 – 22.)

Se minkä kulttuurin ympäristössä kasvamme, määrittelee meille sen mikä on oikein ja mikä on väärin. Nämä tavat ovat muodostuneet pitkän aikavälin aikana sopivaksi kultureenkin ympäristöön ja vallitseviin ehtoihin sopivaksi. Nämä tavat omaksutaan tiedostamatta tai puolittaisesti. (Alitolppa-Niitamo 1993, 32 – 33.)

4.1 Alakulttuuri

Yhteiskunnan valtakulttuuri pitää usein sisällään useita alakulttuureita. (Alitolppa-Niitamo 1993, 32 – 33.) Suomessa elää vahvoja perinteisiä vähemmistöjä, kuten suomenruotsalaiset ja saamelaiset. Muita kieli- ja kulttuurivähemmistöjä Suomessa ovat mm. viittoma-kieliset, romanit, vanhavenäläiset, tataarit ja maahanmuuttajaryhmät. Jatkuva Kasvava maahanmuutto lisää monikulttuurisuutta. Myös eri vammaisryhmillä, eri uskontokuntiin kuuluvilla, seksuaalivähemmistöillä ja eri ikäryhmillä, erityisesti nuorilla, on omia kulttuuri-erityispiirteitä. Näillä kaikilla alakulttuureilla on Suomessa lakiin perustuva oikeus ylläpitää ja kehittää omaa kieltä ja kulttuuriaan. Uskonnon- ja omatunnonvapaus on myös perustuslakiin kirjattu perusoikeus, joka takaa oikeuden tunnustaa ja harjoittaa, sekä ilmaista vakaumustaan. (OKM Kulttuurivähemmistöt suomessa.)

4.2 Arvot

Vieraaseen kulttuurin siirryttäessä, ihminen joutuu tekemisiin itselleen vieraiden asioiden, arvojen ja kokemusten kanssa. Uuden kulttuurin kohtaaminen ja sen parissa toimiminen riippuu siitä, kuinka ihminen kokee kyseisen kulttuurin arvot ja käyttäytymismallit. Arvot ovat kulttuurin ydin ja ne vaikuttavat käyttäytymiseemme, ne ovat ensimmäisiä asioita, joita lapset oppivat ei tietoisesti vaan alitajuisesti. Ne on sisäistetty uskomus siitä, kuinka pitäisi käyttäytyä. Ne määrittelevät yksilölle sen minkä hän mieltää hyvyyteen ja pahuuteen, likaisuuteen ja puhtauteen. Ne määrittelevät myös sen minkä kukin kokee kauniiksi, rumaksi, luonnollisuudeksi tai luonnottomaksi. Käyttäydymme arvojemme luomien sanatomien sääntöjen mukaan, joiden olemassaoloa emme edes tiedosta, niiden olemassaolo voidaan vain päätellä tavasta, jolla ihmiset käyttäytyvät eri tilanteissa. (Hofstede 1993, 24 - 26.)

Maahanmuuttaja voi pyrkiä opettelemaan uuden ympäristön tapoja ja toimintamalleja, mutta hän tuskin tunnistaa niiden takana olevia arvoja. Tämä saattaa vaivata häntä tie-

dostamattaan ja aiheuttaa avuttomuuden ja vihan tunteita uutta ympäristöä kohtaan. Tällä saattaa olla usein vaikutusta myös käytännön toimintaan ja elämään uudessa yhteiskunnassa. (Hofstede 1993, 299.)

4.3 Maailmankatsomus ja sen vaikutus yksilöön

Maailmankatsomuksella tarkoitetaan tässä yhteydessä jonkun tietyn kulttuurin suhtautumista sellaisiin filosofisiin kysymyksiin kuten uskonto, maailmankaikkeus, elämä, kuolema, luonnonvoimat, humanisuus yms. Monissa länsimaissa uskonto on enää harvoille erityisen yhdistävä voima. Vaikka emme olisi varsinaisesti uskontoja vastaan, saatamme olla välinpitämättömiä uskontojen suhteen. Rationaalisuus ja maallisuus ohjaavat toimintaamme. Uskon vaikutus saattaa kuitenkin näkyä tiedostamatta arvomaailmassamme. Monissa muissa kulttuureissa uskonnon vaikutus on paljon vahvempi ja suoraan nähtävissä päivittäisissä toimissa. (Alitolppa-Niitamo 1993, 111.)

Yksilötasolla maailmankatsomus voidaan määritellä tavaksi, jolla yksilö näkee suhteensa ja kokemansa tapahtumat ympäröivään maailmaan. Alitolppa-Niitamo tuo esille kaksi tekijää, jotka on hyvä ymmärtää kun puhutaan yksilöiden välisistä eroista suhteessa itseen ja muuhun maailmaan.

- a. **Locus of control** = yksilön käsitys siitä, kuka kontrolloi hänen elämäänsä.
- b. **Locus of responsibility** = yksilön käsitys siitä kuka on vastuussa hänen elämästään.

Sisäisestä kontrollista puhutaan silloin kun yksilö uskoo, että se mitä tapahtuu, on seurausta hänen omista teoista ja että yksilö voi itse vaikuttaa omaan kohtaloonsa. Ulkoisesta kontrollista puhutaan silloin kun yksilö uskoo että joku muu hallitsee tapahtuvaa toimintaa riippumatta omista toimista. Yksilö uskoo että hänen tulevaisuutensa sanelee sattuma tai jokin valtaa pitävä voima hänen ulkopuolellaan. Kokemusten mukaan ihminen omaksuu jommankumman maailmankatsomuksen. Tutkimusten mukaan etnisten vähemmistöjen, naisten ja alempien sosiaaliluokkien keskuudessa usko ulkoisen kontrollin voimaan on yleisempää kuin muissa ryhmissä. (Alitolppa-Niitamo 1993, 111 – 113.)

Länsimaissa usein nähdään yksilössä syy hänen omaan tilaansa ja arvostetaan sisäisen kontrollin tuomaa suoritusmotivaatiota ja omaan toimintaan ympäristöön vaikuttamista. Tästä syystä länsimaissa pidetään helposti laiskana apaattisina ja yrityshaluttomina ulkoiseen

kontrolliin uskovia ihmisiä. Tässä jää kuitenkin helposti huomiotta yksilöön vaikuttava kulttuurillinen ja sosiaalinen todellisuus. Mikäli yksilö on saanut omista aikaisemmista yrityksistään vain negatiivista palautetta tai kokemuksia, voi käsitys ulkoisten vaikutusten voimista olla täysin realistinen. Joissain etnisissä ryhmissä, yksilön myös odotetaan alistuvan niiden ulkoisten voimien varaan, joilla kontrollin uskotaan olevan esimerkiksi uskonnot, hallitsijat ja luonto. (Alitolppa-Niitamo 1993, 111 – 113.)

Klaus Helkama jaottelee kirjassaan Moraali psykologia kaksi pääulottuvuutta. Toinen on yhteisöllisyys – yksilökeskeisyys ja toinen on hierarkia – tasa-arvo. Yhteisöllisissä maissa yksilö on ennen kaikkea yhteisönsä, suvun jäsen, joka toimii ja ajattelee yhteisönsä etujen mukaan toisin kuin yksilökeskeisissä maissa, joissa yksilö voi päättää itse asioistaan, kuten naimisiinmenosta, ammatistaan, uskonnollisesta vakaumuksestaan tai poliittisesta kannastaan. Hierarkkisissa maissa eriarvoisuutta pidetään luonnollisena ja hyväksyttävänä ja niissä maissa odotetaan, että yhteiskunta jakautuu käskyttäjiin ja käskytettäviin. (Helkama 2009, 64 – 66.)

4.4 Liikuntakulttuuri

Suomalainen yhteiskunta normeineen ja instituutioineen luovat sen toimintaympäristön, jossa myös liikuntakulttuurissa toimitaan. (Itkonen, 1997, 34) Liikuntaa on esiintynyt jo esihistoriallisella ajalla. Ihmisten toiminnot ovat olleet riippuvaisia siitä, missä fyysisesti on asuttu ja missä kulttuurista ja yhteiskunnasta on eletty. Näistä on myös paljolti riippunut se, millaiseksi liikunta on kehittynyt eri puolilla maailmaa. (Seppänen 1990, 1.)

Suomalainen liikuntakulttuuri talvilajeineen voi olla vieras monelle, jopa länsimaista tulevalle. Kuitenkin Kaikkialla maapallolla harrastetaan jollain tavalla liikuntaa, mutta eri tavoin ja merkityksin. Vaihteluun vaikuttaa esimerkiksi sijainti maapallolla ja sen tuomat luonnonolosuhteet ja mahdollisuudet esimerkiksi hiihtoa harrastaa yleensä siellä, missä on lunta ja olosuhteet mahdollistavat lajin harrastamisen. (Seppänen 1990, 3 – 4.) Mitä lähempänä lähtö- ja tulomaan kulttuurit ovat toisiaan, sitä helpompaa on kotoutuminen uuteen maahan ja todennäköisesti sen liikuntakulttuuriin. (Zacheus, Koski, Mäkinen 2011.)

Myrénin (1999) LIKES:in Tutkimuksen mukaan vain harvat maahanmuuttajat harrastavat liikuntaa muiden maahanmuuttajien tai suomalaisten kanssa. Tutkimuksen mukaan syy oli lähinnä vähäinen tarjonta ja tiedon puute erilaisista liikuntamahdollisuuksista. Vapaa-ajan viettoon ja liikunnan harrastamiseen vaikuttavat myös kulttuurilliset seikat, sosiaaliset suh-

teet, uskonto, ikä ja sukupuoli. (Myrén 1999, 99 – 103.) Zacheus, Koski, Mäkinen näkevät maahanmuuttajien vähäisen liikunnan harrastamiseen vaikuttavan sekä käytännön asiat että kulttuurierot. Merkittävimmät liikuntaa haittaavat tekijät olivat rahanpuute, suomen kieli, ajanpuute, perheen tarpeet, tiedon puute sekä talvi. (Zacheus, ym. 2011.)

Myrén tutki erityisesti liikunnan merkitystä Suomessa asuvien ulkomaalaisten elämässä ja osana kotoutumisen prosessia. Tutkimuksen perusteella ystävien ja sukulaisten kanssa seurustelu on tärkein tapa viettää vapaa-aikaa. Lukeminen, television katselu sekä radion kuuntelu olivat toiseksi useimmin mainittuja harrastuksia ja sitten liikunta. Liikunta harrastuksen taustalla vaikuttavat syyt olivat maahanmuuttajien keskuudessa hyvin samanlaisia kuin suomalaistenkin: terveys, hyvä kunto, ulkonäkö, kilpailu, ystävien tapaaminen ja uusiin lajeihin tutustuminen. Suosituimpia lajeja maahanmuuttajien keskuudessa olivat kävely, pyöräily, uinti ja erityisesti miehillä jalkapallo. (Myren 1999, 96 – 99; Zacheus, ym. 2012, 148)

Zacheus nostaa esille Kasvatus & Aika lehden artikkelissa etnisiä urheiluseuroja kohtaan kohdistetun kritiikin, jonka mukaan maahanmuuttajat jotka harrastavat liikuntaa omissa seuroissaan eristäytyvät muusta väestöstä. Hän ei kuitenkaan näe maahanmuuttajien omia seuroja välttämättä huonona asiana. Ne eivät välttämättä tavoittele sulkeutumista pois muusta väestöstä, vaan niiden kautta maahanmuuttaja voi saavuttaa kantaväestön kanssa toimimiseen tarvittavia taitoja ja itsevarmuutta, jolloin siirtyminen sekaryhmiin on helpompaa. Maahanmuuttajat saattavat kokea uuden kulttuurin ja sen arjen pyörittämisen hyvin stressaavaksi. Uusien sosiaalisten suhteiden luominen uudessa maassa saattaa viedä vuosia, jolloin liikunta tutun yhteisön ja kielen edustajien kanssa mahdollistaa myös lepo hetken. (Zacheus 2010.)

5 Liikunta ja kotoutuminen

Maahanmuuttajien parissa työskentelevät asiantuntijat kokevat, että liikunnalla on ainakin jonkinlainen merkitys kotoutumisessa. Tutkimuksissa on tullut esille, että liikunnalla on merkitystä kielen ja yhteiskunnan toimintatapojen oppimisessa, itsetunnon kehittymisessä, sosiaalisten verkostojen laajentumisessa, sekä myös yhteisön yleisessä hyvinvoinnissa. Liikunnalla on tärkeä tehtävä esimerkiksi maahanmuuttoon liittyvän ahdistuksen lievittäjänä. Varsinkin pakolaistaustaiselle, liikunta voi olla mahdollisuus saada hetkeksi ajatukset pois karusta todellisuudesta. (Zacheus ym. 2012, 89.)

Yleisesti maahanmuuttajatyössä ja sen kehittämisessä usko liikunnan kotouttavaan vaikutukseen on laaja. Turvapaikanhakijoilla ja pakolaisilla, jotka tulevat äärimmäisistä olosuhteista, liikunta ei ymmärrettävästi ole ensimmäinen asia, johon halutaan panostaa, elämän perustekijöiden ollessa epävarmalla pohjalla, mutta kotoutumisen edistyessä, elämän perustarpeiden tyydyttyä, liikunta voi olla yksi elämänalue, missä yksilöllä on mahdollista luoda minuuttaan ja identiteettiään uudessa maassa. Se toimii ihmisten kohtaamisten edistäjänä, eikä liikunnalliseen toimintaan osallistuminen ole ison kynnyksen takana. (Zacheus ym. 2012, 66.)

Liikunnan vaikutusta kotoutumiseen on tutkinut myös Nina Eränpalo pro gradu – tutkielmassaan. Tutkimukseen osallistuneet kokivat liikuntatoimintaan osallistumisen merkitykselliseksi monista eri syistä. Aikaisemmin omassa kotimaassa aloitettua liikunta tai urheiluharrastuksen jatkaminen koettiin kotoutumista tukevana. Liikunnan harrastaminen koettiin myös vahvistava ja sosiaalisia suhteita mahdollistava ympäristönä. Muita syitä olivat omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen, suomen kielen ja kulttuurin oppiminen, sekä liikunta alalla työllistyminen ja kouluttautuminen. (Eränpalo 2014)

Yksilön osallistuminen liikuntatoimintaan ei kuitenkaan automaattisesti saa aikaan toivottuja vaikutuksia. Positiivisiin vaikutuksiin on mahdollista päästä suotuisten olosuhteiden vallitessa ja onnistuneiden prosessien toteutuessa. Tällöin voidaan puhua liikunnan hyivistä käytänteistä, missä on huomioitu ne olosuhteet ja toimintaperiaatteet, jotka tukevat monikulttuurisen liikunnan järjestämistä. (Fagerlund ja Maijala 2012, 8.)

Kotoutuminen tapahtuu asteittain ja eri tahdissa eri henkilöillä. On hyvä muistaa, että onnistuneen integraation edellytyksenä on myös oman kulttuurin ja kielen säilyttämisen mahdollisuus. Maahanmuuttajalla on tarve olla myös tekemisissä oman maan kulttuurin ja kielen edustajien kanssa. Liikuntapalveluiden kohdentaminen maahanmuuttajille huomioiden, etteivät maahanmuuttajat ole kuitenkaan yksi homogeeninen ryhmä, onkin tärkeää, sillä asteittainen siirtyminen kantaväestön kanssa samoihin ryhmiin on suositeltavaa. On kuitenkin hyvä muistaa, että osa maahanmuuttajista ei ole koskaan valmiita samoihin ryhmiin kantaväestön kanssa, kun taas toiset haluavat heti mukaan suomalaisiin liikuntaryhmiin. (Myrén 1999, 120.)

Zacheus nostaa esille Kasvatus & Aika lehden artikkelissa etnisiä urheiluseuroja kohtaan kohdistetun kritiikin, jonka mukaan maahanmuuttajat jotka harrastavat liikuntaa omissa seuroissaan eristäytyvät muusta väestöstä. Maahanmuuttajien omat seurat eivät kuitenkaan välttämättä ole huonona asia. Ne eivät automaattisesti tavoittele sulkeutumista pois muusta väestöstä, vaan niiden kautta maahanmuuttaja voi saavuttaa kantaväestön kans-

sa toimimiseen tarvittavia taitoja ja itsevarmuutta, jolloin siirtyminen sekaryhmiin on helpompaa. Maahanmuuttajat saattavat kokea uuden kulttuurin ja sen arjen pyörittämisen hyvin stressaavaksi. Uusien sosiaalisten suhteiden luominen uudessa maassa saattaa viedä vuosia, jolloin liikunta tutun yhteisön ja kielen edustajien kanssa mahdollistaa myös lepo hetken. (Zacheus 2010.)

Lehtosaaren 2010, 29 mukaan liikuntaa voidaan hyödyntää kotoutumista tukevana kun on riittävä ymmärrys kulttuurien tuomista erityispiirteistä. Eri elämäntilanteet, yksilön oma suhde liikuntaan ja kotoutumisen prosessi vaikuttavat suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Elämän perusasioiden olisi hyvä olla järjestyksessä ja vakiintuneita, jotta liikuntatoimintaan voi osallistua. (Zacheus ym. 2012, 66.)

5.1 Yksilön suhde liikuntaan

Liikuntaan ja urheiluun kulttuurisena ilmiönä on kaikilla jonkinlainen suhde, jota voidaan kutsua liikuntasuhteeksi. Suhde siihen voi olla myönteinen, kielteinen tai välinpitämätön ja muutosta voi tapahtua iän ja sen myötä miten tiedostamme sen tärkeyden itsellemme. Se voidaan nähdä myös kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana, jossa voi käydä katsomassa miltä siellä näyttää, viettää sen parissa aikaa tai jopa rakentaa elämä ja identiteetti siihen maailmaan. Mitä syvemmillä ollaan missä tahansa sosiaalisessa maailmassa, sitä paremmin ymmärretään sen merkityksiä ja sitä merkityksellisemmiksi itselle ne koetaan yksilötasolla. (Zacheus ym. 2012)

Maahanmuuttajan liikuntasuhteeseen vaikuttavat hänen aikaisemmat kokemuksensa liikunnasta sekä kotimaan liikuntakulttuurin vaikutteet että uuden kotimaan liikuntakulttuuri. Zacheus, yms. 2012 tuo kirjassaan s. 67 - 68 esille David Unruhin 1979 kuvauksen liikunnan sosiaalisen maailman neljästä syvyyssasteesta; muukalainen, turisti, regulaari ja insaideri. Muukalaiseksi kutsutaan niitä, jotka suhtautuvat ennakkoluuloisesti ja epäilevästi uusiin asioihin, eivätkä kykene näkemään sosiaalisen maailman merkityksiä, jolloin ne jäävät hyvin pinnallisiksi, eikä niitä välttämättä tunnista itselleen merkitykselliseksi. Tässä tapauksessa käsitykset esimerkiksi tietystä liikunta lajista muodostetaan hatarien ennako-oletusten ja mielikuvien pohjalle. Turistiksi kutsutaan henkilöä, joka on uteliaan kiinnostunut ja voi jo hetkellisesti kokeilla mukana oloa. Turistin suhde jää kuitenkin lyhytaikaiseksi ja pinnalliseksi, eikä merkitysten ymmärtämistä ehdi tapahtua. ”Regulaareiksi”, eli säännöllisesti osallistuviksi voidaan kutsua niitä, jotka ovat jo sisällä sosiaalisessa maailmassa ja ovat jo suhteellisen sitoutuneita toimintaan. Heille kyseisen sosiaalisen maailman kulttuuriset merkitykset ovat auenneet ja he pystyvät niitä tunnistamaan ja niiden

merkitys syvenee entisestään. Sosiaalisessa maailmassa syvimällä olevia voidaan kutsua "insaidereiksi" Heidän identiteettinsä ja elämänsä rakentuu jo hyvin vahvasti sosiaalisen maailman merkityksistä ja kulttuurista. Mukana olon kautta he ovat myös luomassa ja ylläpitämässä kyseisen sosiaalisen maailman merkitystä. Maahanmuuttajalle uuden maan liikuntakulttuurin merkityksen ymmärtäminen vaati paljon, vaikka hän olisikin jo melko sisällä sen sosiaalisessa merkityksessä. (Zacheus ym. 2012, 65 – 69.)

Liikuntasuhdetta voi kutsua myös tapojen kokonaisuudeksi. Zacheus ym. 2012, 69. Mukaan Suomalainen liikuntakulttuuri voi olla maahanmuuttajalle haastava, koska se sisältää joukon virallisia ja epävirallisia normistoja joiden tulkitseminen voi olla aluksi työlästä maahanmuuttajalle. Varsinkin niiden lajien kohdalla, jotka vaativat pintatasoa syvemmän kokemuksen, ennen kuin kokemuksen mukanaan tuoma merkityksen ymmärtäminen voi syntyä. Eroja voi olla lajeittain ja jopa paikkakunnittain. Suomalaiselle on ominaista esimerkiksi; kova työnteko, pidättyväisyys, vuorovaikutus moitteen kautta ja vähäiset keuhut. (Zacheus ym. 2012, 69.)

Omakohtaisen liikkumisen lisäksi yksilön liikuntaan osallistumista voi jaotella myös sen seuraamisena, tuottamisena tai liikunnan merkitysten kuluttamisena. Omakohtainen liikkuminen on yleisin ja siinä tarkastellaan yleensä omaa suhdetta liikuntaan (määrää, kuormittavuutta ym.) Liikunnan seuraaminen eri tavoin, eli "penkkiurheilu" sen eri muodoissa (kilpaurheilun seuraamisesta eri välineiden; televisio, radio, internet, sanomalehti jne.) kautta tai seuraaminen paikan päällä on myös osa yksilön liikuntasuhdetta. Liikunnassa voi olla mukana myös liikunnan "tuottajana", jolloin tuottaa muille liikkumisen mahdollisuuden esimerkiksi toimiessa urheiluseuratoiminnassa vapaaehtoisena tai lapsen urheiluharrastuksen mahdollistaminen. Se ei välttämättä ole aktiivista omaa liikkumista, mutta voi tarjota tärkeitä elämyksiä ja yhdessä toimimisen merkityksiä itselle ja muille. Liikunnan merkitysten kuluttaminen on neljäs liikuntasuhteen muoto, mikä voi tulla esille esimerkiksi urheilullisena pukeutumisena. Silloin henkilö omaksuu liikunnan eri ilmene- mismuotoja osaksi identiteettiään ja haluaa toimia sen mukaisesti. (Zacheus ym. 2012, 70.)

Liikuntasuhteen voidaan myös katsoa kuvaavan yksittäisen ihmisen omia liikuntaharrastuksia ja sitä miten hän suhtautuu liikuntakulttuuriin ja sen eri osa-alueisiin. Liikuntasuhde kuvaa myös sen, miten hyvin yksilö ymmärtää sosiaalisen maailman merkityksiä. Voikaanikin ajatella, että syvemällä tekemisessä yksilö on, sitä helpompi hänen on ymmärtää liikunnan kulttuuria ja sen kieltä. Uudessa kotimaassaan maahanmuuttaja pikku hiljaa tutustuu uuden maan liikuntakulttuuriin ja vie pitkän aikaa, ennen kuin hän täysin oppii ymmärtämään sitä, vaikka saattaa jo olla kotimaan vaikutteiden ansiosta hyvinkin

sisällä jossain urheilulajissa. On myös täysin mahdollista, että hän on täysin ulkopuolinen suhteessa liikuntakulttuuriin. (Zacheus ym. 2012, 68.)

5.2 Maahanmuuttajaa liikuntaan motivoivat tekijät

Maahanmuuttajien liikuntaharrastuksia ja vapaa-ajanviettotapoja koskevassa tutkimuksessa on tultu siihen tulokseen, että maahanmuuttajille tärkein tapa viettää vapaa-aikaa oli seurustelu perheen ja ystävien kesken. Toisella sijalla oli lukeminen ja median seuraaminen ja heti kolmannelle sijalle tuli liikunta. (Myrén 1999, 113.) Zacheus, Koski ja Mäkisen mukaan tärkeimpiä syitä liikunnan harrastamiselle on terveys, hyvinvointi, sosiaaliset seikat sekä rentoutuminen. Maahanmuuton alkuvaiheessa seurustelun ja sosiaalisten verkostojen suuri merkitys on siinä, että maahanmuuttajan on helpompi olla tekemisissä oman perheen kuin suomalaisten kanssa. Miehille tavoitteet ja kilpailullisuus olivat merkityksellisempiä kuin naisille. mutta kuitenkin sosiaalisuus ja yhdessä tekeminen ovat tärkeitä. (Zacheus ym. 2011)

Mitä lähempänä Kotimaan liikuntakulttuuri on suomalaista liikuntakulttuuria, sitä paremmat edellytykset maahanmuuttajalla on osallistua liikuntatoimintaan. Tästä johtuen tukea liikunta-toiminnassa tarvitsevat eniten ne ihmiset, jotka eivät ole tottuneet kotimaassaan harrastamaan vapaa-ajan liikuntaa. Kati Myrén (1999) mukaan maahanmuuttajille olisi hyvä alkuvaiheessa järjestää ainoastaan heille suunnattua toimintaa. Myrénin mukaan sekaryhmiin kantaväestön kanssa kannattaisi siirtyä vasta vähän myöhemmin. Sosiaalisten verkostojen rakentaminen uudessa kotimaassa kestää vuosikausia ja olisi hyvä, jos maahanmuuttajalla olisi sekä omasta kulttuurista tulevia että suomalaisia ystäviä. (Myrén 1999; Zacheus 2010)

Osa Suomessa vallitsevista liikunnan merkitysulottuvuuksista saattaa olla maahanmuuttajille vieraita. Terveys on lähes kaikille tärkeä asia, mutta tieto yleisestä terveystiedosta ja liikunnan vaikutuksesta terveyteen saattaa olla hyvinkin vähäistä. On myös hyvä muistaa, että vain harvassa maassa on sellaista liikuntakulttuuria kuin Suomessa, jossa ikääntyneet liikkuvat yhtä usein kuin nuoret. Maahanmuuttajat, jotka tulevat maista joissa keskimääräinen elinikä on selvästi Suomea alhaisempi, saattavat pitää itseään jo 40-vuotiaana liian vanhana liikunnan harrastamiseen. On myös hyvä muistaa, että kaikki maahanmuuttajat eivät ole tottuneet harrastamaan liikuntaa. (Zacheus ym. 2011)

5.3 Vertaistuki ja sen merkitys

Uudessa maassa eläminen ja toimiminen voi olla hyvin stressaavaa. Harrastaessa oman kulttuurin ja kieliryhmän edustajien kanssa yhdessä maahanmuuttajalla on mahdollista saada heistä vertaistukea erilaisissa kotoutumiseen liittyvissä asioissa. Myrénin mukaan liikkumaan lähteminen yhdessä suomalaisten kanssa olisi hyvä tapahtua yksilön kotoutumisprosessin edetessä asteittain. On hyvä muistaa, että jokainen maahanmuuttaja on yksilö niin kuin jokainen kantasuomalainenkin. Osa ihmisistä ei koskaan halua tai ole valmis lähtemään yhteisliikuntaryhmiin ja toisille tämä voi olla jo heti uuteen maahan tullessa täysin luonnollinen vaihtoehto. (Myrén 1999.)

Maahanmuuttajataustaisten roolimallien merkitys on suuri kun tutustutaan uuteen liikuntalajiin tai paikkaan. Vertaisohjaajat tai tuki/-vastuuhenkilöt opastavat ja neuvovat miten liikuntakentän eri tilanteissa toimitaan. Erityisen merkityksellistä se on silloin kun osallistujan kulttuurilliset normit ovat ristiriitaiset järjestettävän toiminnan tai ryhmän muiden jäsenten kanssa. Maahanmuuttajataustaiset vertaisohjaajat tuntevat parhaiten oman kulttuurinsa erityispiirteet ja tarpeet ja pystyvät madaltamaan omalla esimerkillään ja toiminnallaan kynnystä lähteä toimintaan mukaan. (Maijala ja Fagerlund 2012, 56)

6 Viestinnän ja vuorovaikutuksen merkitys kohdatessa

Kaikilla ihmisillä on halu ja tarve olla jollain tavalla toisen ihmisen kanssa vuorovaikutuksessa. Toisten ihmisten hyväksyntä koetaan tärkeäksi oman toiminnan kannalta ja sen kautta rakennetaan käsityksiä ja minuutta. (Alitolppa-Niitamo 1993, 138.) Hyvä taito viestittää mahdollistaa onnistumisen vuorovaikutustilanteissa ja hyvä vuorovaikutustaito edellyttää hyvää viestintätaitoa. Ihmisten väliseen vuorovaikutukseen kuuluu aina erilaisia tavoitteita, jotka sensitiivinen eli herkkä toinen osapuoli voi havaita. (Kauppila 2005, 25.)

Kulttuurimme käsityksen mukaan kohtaaminen alkaa katsekontaktista. Kaikissa kulttuureissa ei kuitenkaan ole soveliasta katsoa silmiin. Kohtaaminen alkaa eri kulttuureissa kuhunkin kulttuuriin sopivalla tavalla. Kiinnostus ja myönteinen asenne toista ihmistä kohtaan ovat onnistuneen kohtaamisen juuri. (Pollari ja Koppinen 2011, 126.)

Ihmisten välisissä ryhmä- ja vuorovaikutus tilanteissa valtakysymykset ovat jatkuvasti läsnä, ryhmän sisäisten ulospäin näkymättömien valtakysymyksien lisäksi, virallisen tahon valvonta- ohjaus- ja kontrollitehtävien kautta. Valtakamppailua käydään oikeudesta tasa-

vertaiseen kohteluun, oman mielipiteen esiin tuomisesta, tai muusta yksilön kokemasta tärkeästä asiasta. (Nisula, 2012, 22 – 23.)

Vuorovaikutus tilanteessa maahanmuuttaja on altavastaja asemassa suhteessa suomen kieltä äidinkielenään puhuvan kanssa. Suomea puhuvien nopeatempoiseen keskusteluun on vaikea päästä mukaan, mikäli siihen ei tule luontevaa tilaisuutta. Tällöin puhujan oikeudesta ei kamppailla tasavertaisessa suhteessa, vaan käytettävää kieltä hallitsematon, joutuu ponnistelemaan enemmän saadakseen oman tilan ja viestinsä esille. (Nisula 2012, 22 – 23.)

Maahanmuuttajan on lisäksi selitettävä asioita paljon laajemmin kuin silloin kun puhujalla ja kuulijalla on sama kulttuuritausta. Hän tarvitsee enemmän sanoja kuvaamaan niitä puuttuvia kokemuksia, tietoja ja arvostuksia kuin mitä kuulijalla on. Alitolppa-Niitamo kuvaa osuvasti tämän tilanteen ”*Kun me suomalaiset puhumme esimerkiksi 60-luvun nuorisosta, meille luultavasti syntyy kaikille samansuuntainen mielikuva. Mutta jos esimerkiksi vietnamilainen puhuu 60-luvun nuorisosta, hän ei ehkä tarkoita rokkia kuuntelevaa, pitkätukkaista nuorisoa, joka pani monia arvoja kyseenalaiseksi, vaan hänelle tällä termillä on aivan toisenlainen merkitys, joka liittyy hänen maansa kulttuuriin ja historiaan.*” Tällöin tämä vietnamilainen joutuu selittämään saman asian paljon monisanaisemmin, jolloin kommunikaatio käy helposti raskaammaksi, varsinkin vieraalla kielellä puhuttaessa. (Alitolppa-Niitamo 1993, 39.)

Maahanmuuttaja tuntee itsensä ulkopuoliseksi monet kerrat. Häneltä ei kysytä, koska oletetaan, ettei hän ymmärrä kuitenkaan tai hänen puolestaan vastataan, ennen kuin hän ehtii edes avaamaan suutaan. Jos maahanmuuttajaa kuitenkin maltetaan kuunnella, yhteisymmärrys saatetaan löytää. Usein kommunikaation epäonnistumisen syynä on viestin vastaanottajan kykenemättömyys tai haluttomuus yrittää ymmärtää ennemminkin kuin puhujan puutteellinen kielitaito. Onnistunut kommunikaatio riippuu sekä viestin lähettäjäs-
tä että sen vastaanottajasta. (Alitolppa-Niitamo 1993, 38 – 39.)

6.1 Verbaalinen ja ei verbaalinen viestintä ohjatessa

Osa ihmisten välisistä ongelmista johtuu viestinnän ongelmista. Ihmisten välisessä viestinnässä voi olla tahattomia tai tahallisia vääristymiä, jotka johtavat vääriin tulkintaan. (Kauppila 2005, 30.)

Kommunikaatiotilanteessa viestin vastaanottaja ei välttämättä tulkitse lähettämäämme viestiä siten kuin olemme tarkoittaneet tai tulkitsee sen eri tavalla. Viestin merkityksen tulkinta on aina suhteessa vastaanottajan aikaisempiin kokemuksiin ja kulttuuriin. Kulttuurien antama malli ja yksilölliset kokemukset vaikuttavat siihen millaisen merkityksen toisen viestille tai käyttäytymiselle annamme (Alitolppa-Niitamo 1993, 138.)

Eri kielet mielletään suurimmaksi raja-aidaksi eri kulttuurien välisessä kommunikaatiossa. Kuitenkin suurin osa väärinymmärryksistä voi tapahtua ei-verbaalisella tasolla, koska näitä eroja ei huomata eikä osata tunnistaa. Kommunikatiivinen käyttäytyminen on sekä ei-verbaalista että verbaalista. Samalla kun opimme sanojen merkityksen, opimme ymmärtämään äänenpainojen, ilmeiden, eleiden kokonaisuuden tulkitsemisen ympäristöllemme ja kulttuurillemme ominaisella tavalla. Tämä kaikki on kulttuurisidonnaista. Vieraasta kulttuurista tulevat viestit saattavat aiheuttaa väärin tulkintoja, emmekä aina oikein tiedä miten kommunikoida vieraiden ja erilaisten ihmisten kanssa. Tämä saattaa aiheuttaa hämmennystä ja epävarmuutta vuorovaikutus tilanteissa. Ei-verbaalinen viestintä on usein tiedostamatonta, saatamme punastua tai vapista puhuessamme, jolloin viestitämme enemmän kuin sanojemme avulla. (Alitolppa-Niitamo 1993, 139 – 141; Kauppila 2015, 33 – 34.)

Suuren kontekstin maissa, joissa sanoilla ei ole niin suurta merkitystä vaan merkitys on suurempi ei-verbaalisella viestinnällä ja sillä ympäristöllä missä viestintä tapahtuu. Sanoja käytetään vähän ja viestintä tapahtuu enemmän ympäristöä hyödyntäen. Alitolppa-Niitamo 1993, kuvaa esimerkkinä Aasialaisen kohtaamisen, jossa nainen tuli perheeseen kysymään poikaa tyttärelleen. Aasialaisessa kulttuurissa ”ei” sanominen on loukkaavaa ja vie toiselta kasvot, viestintä tapahtui ei-verbaalisesti ympäristöä hyödyntäen. Vieraaksi saapuneelle naiselle tarjottiin ystävällisesti teetä, mutta teen lisäksi tarjolla oli myös banaani, jolla viestittiin, ettei naisen pyyntö ollut mieluinen. Tällä kontekstilla voitiin säilyttää kasvot ja kummatkin ymmärsivät sanattoman viestinnän merkityksen. Tämän kaltainen viestintä vaatii kuulijalta yhteistä kulttuuritaustaa ja herkkyyttä huomata kielen takana olevat merkitykset. Suuren kontekstimerkityksen kulttuureita ovat mm. aasialaiset ja arabikulttuurit. Vähäisen kontekstin kulttuureita ovat mm skandinaavit, saksalaiset ja amerikkalaiset. (Alitolppa-Niitamo 1993, 149 -150.)

Monet meille itsestään selvät ei-verbaaliset viestit kuten pään pudistaminen kieltäytymisen merkiksi onkin joissakin maissa merkitykseltään täysin päinvastainen. Myös sanojen ja käsitteiden merkitys voi vaihdella kulttuureittain. Esimerkiksi kotiin kutsumisen merkityksellä on suuria eroja eri kulttuureissa. Joissakin kulttuureissa koti on avoinna lähes kaikille, ystävät ja tuttavat tulevat ja menevät. Toisissa kulttuureissa koti on taas hyvinkin suljettu alue ja kotiin kutsuminen voidaan tulkita hyvin suureksi ystävyuden ja suosion osoituk-

seksi. Tällöin kun viestintä tapahtuu kahden eri kulttuurin välillä, eri kulttuurista tuleva käsittelee viestin omasta viitekehyksestään käsin, viestin merkitys muuttuu, koska viestin vastaanottajan ja lähettäjän viestille antamat merkitykset eivät ole samat. (Alitolppa-Niitamo 1993, 141.)

Yksi vahva ei-verbaalisen viestinnän väline on katse, jonka merkitys vaihtelee kulttuureittain. Suomessa katsekontaktia pidetään tärkeänä ja sen katsotaan viestittävän rehellisyyttä ja vilpittömyyttä. Suomessa jo lapset opetetaan katsomaan silmiin. Tuijottamisen ja katsekontaktin välisen rajan määrittelemisen on kuitenkin vaikeaa. Olemme kuitenkin tiedostamattamme oppineet, missä tämä raja kulkee meidän kulttuurissamme. Japanissa ja muissa aasialaisissa kulttuureissa katsekontakti sen sijaan ei ole niin tärkeä ja joissain kulttuureissa kuten Pohjois-Amerikan intiaanien keskuudessa lasten katsomista aikuisten silmiin pidetään jopa epäkunnioituksen ja julkeuden osoituksena. (Alitolppa-Niitamo 1993, 145.)

Kohdatessamme uusia ihmisiä käänämme yleensä katseemme toisen kasvoihin. Ilmeiden kautta tulkitsemme ja välitämme tunteita, kuten hämmästyä, pelkoa, vihaa, vastenmielisyyttä, inhoa, onnellisuutta ja surua. Ilmeiden välittämän viestin oikeassa tulkinnassa auttaa pidempiaikainen tunteminen. (Kauppila 2005, 35.)

Verbaalisessa viestinnässäkin sanoilla on paljon eri merkityksiä riippuen siitä, mistä kulttuurista tulee. Esimerkiksi termit ”veli” ja ”serkku” tarkoittavat monelle afrikkalaiselle kaikkia hänen heimoonsa kuuluvia jäseniä, kun taas suomalaiselle ne merkitsevät sanojen mukaisesti perheen jäseniä. Aasiassa sanaa ”ei” käytetään erittäin harvoin, koska se joutaisi vaikeaan sosiaaliseen tilanteeseen ja toisen osapuolen kasvojen menettämiseen. Siksi sana ”kyllä” voi merkitä myös ”ei” tai ”ehkä” tilanteen ja kontekstin mukaan. Amerikassa käytettävä sanonta ”Come anytime” ei tarkoita että kutsuttu voisi kävellä koska vain kylään, vaan on ennemminkin kohtelias ilmaus. (Alitolppa-Niitamo 1993, 143.)

6.2 Aikakäsitys eri kulttuureissa

Ajankäyttöön ja aikaan suhtautuminen on myös hyvin erilaista eri kulttuureissa. Länsimaissa vallitseva lineaarinen aika käsitys, jossa aikaa pidetään rajallisena hyödykkeenä ja jossa aika mielletään jopa rahaksi luo monenlaista kiirettä, paineita ja aikatauluja, joissa pyritään pysymään. Länsimaissa esimerkiksi tapaamisesta myöhästyminen viestittää kunnioituksen ja täsmällisyyden puutteesta. Muissa kulttuureissa ajan koetaan uusiutuvan vuodenaikojen kierron tapaan, eikä sitä koeta niin rajalliseksi. Afrikkalaisissa ja Eteläame-

rikkalaisissa kulttuureissa ihminen uppoutuu enemmän nykyhetkeen eikä niinkään tulevaan, jolloinka ajan aika ja aikataulut eivät ole kovin tärkeitä ja niinpä tapaamiseenkin voi saapua hyvin puoli tuntia myöhässä. (Alitolppa-Niitamo 1993, 146.)

6.3 Itsensä ilmaiseminen

Uusi maa uusine tapoineen saattaa saada ihmisen tuntemaan itsensä avuttomaksi, viimeistään uuden kielen puhuminen, sillä itsensä ilmaiseminen ja sen ymmärtäminen saa yksilön tuntemaan itsensä kuin huonosti ymmärretyksi lapseksi. Hän ei voi täysin luottaa ymmärtävänsä, sitä mitä hänelle sanotaan, eikä voi ilmaista itseään juuri niin kuin haluaisi. Tämän lisäksi yksilöä saatetaan kohdella kuin hän ei olisi kypsä, järkevä, omasta elämästään vastuun kantava aikuinen ja kuitenkin kysyttävää ja kerrottavaa olisi niin paljon. (Alitolppa-Niitamo 1993, 38.)

Huono kielitaito saattaa muuttaa koko elämäntapaa. Perusasioiden hoitaminen vaikeutuu, kun puuttuu kieli, millä voisi itseään ilmaista. Se saattaa aiheuttaa pelkoa ja häpeää joutua tilanteisiin, joissa joutuu käyttämään vierasta kieltä. (Turtiainen 2013, 191 – 201.)

7 Erityishuomiot ohjatessa maahanmuuttotaitoisia

Liikunnan kenttää voidaan pitää hyvänä kohtaamispaikkana, jossa syntyy kantaväestön ja maahanmuuttajien välistä kommunikaatiota, joka on tärkeä osa maahanmuuttajan sopeutumisprosessia. Onnistuessaan se edesauttaa ja helpottaa löytämään paikan yhteiskunnassa. Yhteisen toiminnan kautta kantaväestö voi määritellä maahanmuuttajan identiteettiä ennemmin liikuntaharrastuksen kuin ulkomaalaisstatuksen kautta. (Maijala ja Fagerlund 2012, 16.)

Liikuntatoimintaan osallistuminen vaikuttaa osaltaan myös yksilön oman henkilökohtaisen identiteetin rakentumiseen ja omien kokemusten jäsentämiseen. Ohjaajan tulisi pyrkiä tunnistamaan oppijan mahdollisia vaikeuksia ja eroja oppimistilanteissa. Eroja voi tulla esille kontekstin ymmärtämisen, kielitaidon, harjoitustehtävien ja osallistumisen suhteen. Erityisen tärkeää olisi huomioida opetuksen sisällöstä pois sellaiset menetelmät, jotka mahdollisesti nostavat esille ikävät menneisyyden kokemukset. (Nisula 2012, 25.)

Monikulttuurisen ryhmän ohjaajalla olisi hyvä olla ymmärrys ja tietoa eri kulttuurien eroista, uuteen kulttuuriin sopeutumisen prosessista ja viestintä ja kommunikointitavoista eri kult-

tuureissa. Ohjaaja usein oppii kantapään kautta miten, eri kulttuuritaustoista tulevien ohjattavien kanssa kannattaa toimia. Myös ohjaajan dialogiset taidot korostuvat ja ristiriitojen havaitsemisen ja ratkomisen taidot kehittyvät. (Silvennoinen 2012, 55 – 56.)

7.1 Ohjaajan oman ammattitaidon kehittyminen

Monikulttuurisia ryhmiä ohjatessaan ohjaajalla pitää olla kyky suhtautua tasa-arvoisesti kaikkiin ihmisiin, etnisestä taustasta riippumatta. Hyvä käsitys siitä, että jokainen ihminen on yksilö omine kokemuksineen, arvoineen ja kulttuureineen. Jotta ohjaaja voi toimia monikulttuurisessa ympäristössä, hänellä tulee olla hyvä itsetuntemus ja ymmärrys. (Metsänen ja Nikander 2012, 56) Ammattitaidon kehityskaaren alussa ohjaaja tulee tietoiseksi eri kulttuureista ja niiden tuomista haasteista, mutta kokee, ettei ole vielä riittävästi tietoa ja ohjaaminen koetaan haastavaksi. Toisessa vaiheessa ohjaajalle herää vahva tunnereaktio, jolloin hän tulee tietoiseksi eri kulttuureista. Tästä vaiheesta ohjaaja kokemuksen ja kehittymisen kautta tulee realistisemmaksi ja hän suhtautuu ammattimaisemmin eri kulttuureista tuleviin ohjattaviin. (Metsänen ja Nikander 2012, 84.)

7.2 Ohjeiden kuunteleminen ja keskittyminen

Eri kieliryhmistä tulevilla on erilaisia tapoja kuunnella. Suomalainen voi keskittyä keskimäärin noin 45 minuuttia kerrallaan, kuunnellen hiljaa paikallaan. Arabikulttuureista tuleville keskittymisaika on alle 30 minuuttia. Saksalaiset ja Japanilaiset jaksavat keskittyä jopa tunnin verran. Suomalaiset ja Saksalaiset kuuntelevat puheesta informaatiota ja ottavat sen kirjaimellisesti. Japanilaiset kuuntelevat hymyillen keskeyttämättä, kun taas Englantilaisilla on tapana esittää väliin pieniä kommentteja selventääkseen asiaa. Amerikkalaiset puolestaan haluavat tulla viihdytetyksi ja mennä suoraan asiaan, onhan aika rahaa. (Metsänen ja Nikander 2012, 81.)

7.3 Ohjatessa verbaalisesti

Suomen kielen oppiminen on tärkeä osa kotoutumisprosessia. Maahanmuuttaja ei opiskele sitä vain koulussa, vaan koko ajan toimiessaan yhteiskunnassa. Yhden mahdollisuuden oppia kieltä antaa liikuntaharrastus yhdessä suomalaisten kanssa.

Kielitaidon ollessa vielä kehittymätön on pitkälti ohjaajan vastuulla viestin perille meno. Maahanmuuttaja on hyvä ohjeistaa verbaalisesti selkokielellä. Suomea vieraana kielenä puhuva tarvitsee monia toistoja ja tuttujen ilmausten käyttöä. Uusia sanoja on mahdollista omaksua vain vähän kerrallaan. Kun käytetään sanallista ohjausta, on hyvä huomioida että sama asia pitäisi pystyä sanomaan monella eri tavalla ja mielellään hyvin selkeästi selko suomella, välttämällä vaikeita lauseita. Selkokieli on yleiskieltä yksinkertaisempaa kieltä, jonka sisältöä, rakennetta ja sanastoa on muokattu helpommaksi ymmärtää. (Pollari ja Koppinen 2011, 178.)

7.4 Elekieli mukana ohjatessa

Olemme tottuneet verbaaliseen ohjaamiseen, kun käytössä on yhteinen kieli, mutta yhteisen kielen ja sanojen puuttuessa muu viestintä korostuu. Ohjattava lukee ohjaajan ilmeitä, eleitä, äänenpainoja ja läsnäoloamme. Vaikka yhteinen kieli olisi käytössä ja pystytään viestimään myös verbaalisesti, on tärkeää kiinnittää huomioita ohjaajan omaan ei-verbaaliseen viestintään, jonka olisi hyvä tukea verbaalista viestiä. Kehon kielestä pystyy lukemaan hyvin paljon. Etäisyys viestii suhteesta, asemasta, asenteesta, mielialasta ja reaktiosta. Ulkomuoto kertoo sukupuolen, rodun ja kulttuurin. Asento paljastaa perusluonteen, tunteet ja asenteet. Eleet ilmaisevat tunteita ja asian tärkeyttä. Ilmeet kuten hymyn syvyys ja leveys, suun liikkeet, katseen kesto, räpyttely kertovat mielialan, reaktion ja perusluonteen. (Pollari ja Koppinen 2011, 96.)

Kosketus on myös vahva viestinnän väline sillä voi hallita, tukea, painottaa ja osoittaa tunteita. Muut fyysiset toiminnot, kuten hengitys, ihonväri, hikoileminen ynnä muut hallitsemattomat kehon toiminnot viestivät mielialasta, stressistä ja aktiivisuudesta. Esimerkiksi kehon "lysähdys" kertoo voimakkaasta sisäisestä tuntemuksesta, joita voi olla esimerkiksi mielessä nähdyt kuvat tai muistot, muistoja tuovat äänet tai muut fyysisen tuntemuksen tunteet. Pollari ja Koppinen 2011, tuovat näkyväksi myös sanojen mukana esiin tulevan ei-verbaalisen viestinnän. Sanat eivät ole kehonkieltä, mutta se miten ne ilmaistaan puolestaan on; puheen nopeus, voimakkuus, sävy, rytmi, korkeus, kireys, selkeys. Näistä tahattomista ei-verbaalisista viesteistä voidaan huomioida erilaisia tunnetiloja, vaikka yhteistä kieltä ei olisi ja joita ohjaajan olisi hyvä oppia tunnistamaan itsessään ja ennen kaikkea oppia huomaamaan ja tunnistamaan ohjattavissa sekä yrittää ymmärtää, mistä ne johtuvat. (Pollari ja Koppinen 2011, 96.)

On hyvä tiedostaa, että ohjattavat seuraavat ohjaajan kehonkieltä tarkkaavaisena, varsinkin silloin kun yhteinen kieli puuttuu. Mitä enemmän kokemusta ohjattavalla on, sitä sel-

vemmin he ”lukevat” ohjaajaansa. Hyvä ohjaaja on läsnä, varma itsestään ja tekemisestään. Seisoo suorana, mutta silti rentona ja asiastaan innostuneena. On positiivinen ja kannustava. Hyvä ohjaaja tunnistaa ohjattavan häiriöt kehonkielen viesteistä ja reagoi niihin heti. Toisaalta merkit voi helposti tulkita väärin ja siksi avoin vuorovaikutus, luottamus ja mahdollinen keskustelu ohjaajan ja ohjattavan välillä on ensiarvoisen tärkeää. (Pollari ja Koppinen 2011, 97.)

7.5 Palautteen anto ja sen merkitys

Palautteen anto on ensiarvoisen tärkeää, jotta oppiminen ja kehittyminen voi lähteä oikeaan suuntaan. Palautetta voidaan antaa monella eri tavalla ja monessa eri vaiheessa. Sanallista palautteen lisäksi palautetta voidaan antaa myös kehon viesteillä, kuten eleillä, ilmeillä. (Jaakkola 2013)

Oppijan omat sisäiset sekä ulkoiset palautejärjestelmät ohjaavat toiminnan suuntaamista. Oppijan omia palautejärjestelmiä ovat esimerkiksi kinesteettinen (liikeaistien välittämä tunne), auditiivinen palaute (kuuloon perustuva), jotka välittävät oppijalle omaa tietoa suorituksen onnistumisesta. Ulkoisia palautejärjestelmiä ovat oppijan itsensä ulkopuolelta tulvat palautteet, kuten ohjaajan sanallinen palaute tai esimerkiksi visuaalinen palaute, kuten nauhalta katsottu suoritus (Hakala 1999, 66.)

8 Miten välitämme tietoa liikuntaryhmistä maahanmuuttajille

Myrénin Pois paitsiosta – maahanmuuttajien liikuntaharrastukset ja vapaa-ajan vietto Suomessa tutkimustulokset tuovat esille sen, että maahanmuuttajat eivät halua vain istua kotona, vaan osallistua ja olla mukana toiminnoissa. He haluavat osallistua suomalaiseen liikuntakulttuuriin yhdessä suomalaisten kanssa. Myrén (1999) Suosittelee useita eri toimenpiteitä maahanmuuttajien saamiseksi mukaan liikuntaharrastuksiin. Yhdessä kantaväestön kanssa harrastaminen ja liikkuminen auttavat tutustumisessa suomalaiseen liikuntakulttuuriin. On kuitenkin hyvä muistaa että, eri Kotoutumisprosessin vaiheissa olevat maahanmuuttajat on hyvä huomioida jo suunnitteluvaiheessa ja tiedostaa, ettei kaikki ole aina valmiita liikkumaan ja urheilemaan yhdessä kantaväestön kanssa. Liikuntatoimintaa järjestävien olisi hyvä huomioida erilaiset maahanmuuttajaryhmät toiminnassaan ja järjestää heille matalan kynnyksen mahdollisuuden tulla mukaan sekaryhmiin ja tarvittaessa myös omia palveluita ja ryhmiä. (Myrén 1999, 117.)

Omissa ryhmissä toimiminen luo edellytykset onnistuneeseen integraatioon tarvittavaa, oman kulttuurin ja identiteetin säilyttämistä. Erityisesti naiset ovat jääneet syrjään liikunnasta, joten heidän tarpeisiinsa olisi hyvä kiinnittää huomiota. Maahanmuuttajien olisi hyvä olla mukana jo suunnitteluvaiheessa ja osa informaatiosta olisi hyvä olla jollain kielellä, jota heidän on mahdollista ymmärtää, jotta he osaisivat hakeutua mukaan toimintaan. Tämä vaatii kohderyhmän tarpeiden tunnistamista. Ohjaajien on ensiarvoisen tärkeää huomioida ohjauksessaan heikosti suomea puhuvat ja ymmärtävät, sekä ohjattavien kulttuuri ja mahdolliset uskonnolliset taustat. Tarpeen vaatiessa myös tulkin käyttö on suotavaa varsinkin toiminnan alkuvaiheessa. Kantaväestölle maahanmuuttajien kanssa yhdessä liikkuminen puolestaan mahdollistaa uuteen kulttuuriin ja kieleen tutustumisen ja avartaa mukavasti maailmankatsomusta, eikä vaadi kuin hieman suvaitsevaisuutta. (Myrén 1999, 120.)

Suomessa toimii maahanmuuttajien oma liikuntajärjestö Suomen monikulttuurinen liikuntaliitto, eli Finnish Multicultural Sports Federation (FIMU). Fimu toimii monikulttuurisen liikunnan valtakunnallisena kattojärjestönä. Fimu on ollut VALO:n jäsenliitto vuodesta 2013 lähtien. Suomessa toimii myös Liikkukaa ry jonka nimi on lyhennys sanoista liikuntaa ja kulttuuria kansainvälisesti. Järjestön tavoitteena on edistää yhdenvertaisuutta, osallistumista yhteiskuntatoimintaan sekä henkistä ja fyysistä hyvinvointia harrastustoimintaan liittyen. (Finnish Multicultural Sports Federation; Liikkukaa Ry)

9 Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää keinoja, joilla voidaan edesauttaa ja helpottaa maahanmuuttajan ymmärtämistä ja oivaltamista liikunnanohjaus tilanteessa ja samalla tukea onnistunutta integraatiota.

9.1 Mitä haluttiin tutkia

1. Millä tavalla ohjaaja voi edesauttaa ohjattavalle vieraan kielen / sanojen ja ohjattavan asiasisällön ymmärtämistä
2. Onko Suomessa yleisesti käytössä oleva kansainvälinen englannin kieli ohjattavalle ohjaus tilanteessa tuki vai enemmän haitta
3. Kuinka tärkeäksi ryhmän tuki ja vuorovaikutus koetaan ohjaus tilanteessa

10 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksessa seurattiin maahanmuuttajataustaisia liikunnan vertaisohjaaja opiskelijoita 2.10.2015 – 15.5.2016 välisenä aikana. Seuranta tapahtui lähijaksojen yhteydessä, joita oli syksyn ja kevään aikana yhteensä viisi, kolmen päivän lähijaksoa. Lähijaksot toteutettiin viikonloppuina.

10.1 Kohderyhmä

Opiskelijat ovat kaikki maahanmuuttajataustaisia. Yhteensä 15 opiskelijaa, ikäjakauma 19 – 68 vuotta. 11 eri maasta, 8 naista ja 7 miestä. Opiskelijoista yksi oli Burmasta, kaksi somaliasta, yksi Iranista, kaksi Irakista, yksi Libyasta, yksi Guineasta, yksi Kongosta, kaksi Ukrainasta, yksi Ruandasta, yksi Sudanista ja kaksi pohjoisvenäjältä. Koulutusryhmä koostui henkilöistä, joilla oli vaihteleva koulutustausta täysin kouluttamattomista aina yliopistosta valmistuneisiin. Osa opiskelijoista oli asunut Suomessa jo yli kymmenen vuotta ja osa oli vasta Suomeen saapuneita. Ryhmästä kuusi puhui suomea, kaikki eri tasolla. Vain muutama puhui oman äidinkielen lisäksi englantia. Osan kanssa yhteisen kielen puute loi lisähaasteen opetuksen toteutuksessa, koska heidän kanssaan ei ollut mitään yhteistä kieltä. Oman lisähaasteensa toi suomessa äidinkielekseen ruotsinkielen valinneet, jotka eivät myöskään koulutuksen alussa osanneet suomen kieltä. Koulutukseen valituilla

oli myös liikunnasta vaihtelevat kokemukset. Mukana oli kotimaassaan toimineita liikunnan- ja kielen- opettajia, urheiluvalmentajia sekä niitä joilla ei ollut kokemusta liikunnasta.

Koulutuksen toteutuksessa keskityttiin liikunnan vaikutusten ja yleisen tietotaidon tiedolliseen lisäämiseen sekä ohjaamisen ja ryhmäohjaamisen tiedollisiin ja taidollisiin perusteisiin. Koulutuksen keskiössä oli motivoida osallistujia liikkumaan ja ohjaamaan liikuntaa omissa yhteisöissään niin yksilö-, kuin pienryhmätasollakin. Opetusmenetelmissä korostuivat yhteisöllisyys, opiskelijoiden aktiivinen osallistuttaminen sekä aikaisemman osaamisen esille nostaminen uudessa kulttuurissa. Koulutuksessa oli mukana opiskelijoita, joiden suomenkielen taito oli koulutuksen aloitusvaiheessa hyvin heikko, joten suomen kielen oppiminen osana koulutusta oli vahvasti esillä.

10.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus tehtiin osittain laadullisena tutkimuksena, jolloin pystyttiin havainnoimaan kohde-ryhmää ja toimintaa käytännössä. Havainnoinnin avulla pystyttiin seuraamaan ohjauksen käytänteiden toimivuutta ja tehokkuutta liikunnanohjaus tilanteessa. Seuranta tapahtui kohde-ryhmää seuraten kahdeksan kuukautta. Tänä aikana ryhmä kokoontui viisi kertaa kolmen päivän internaattijaksolle, joiden aikana havainnointia tehtiin ryhmän opiskelutilanteiden yhteydessä ja vapaa-ajalla. Havainnoinnin aikana seurattiin ryhmän jäsenten reaktioita ohjeiden ja palautteenannon jälkeen sekä ryhmän jäsenten yksilöllistä kehittymistä, huomioiden kielelliset valmiudet. Ryhmässä oli mukana suomen kieltä jo puhuvia, sekä niitä, jotka eivät käytännössä pystyneet kommunikoimaan vielä ollenkaan suomen kielellä.

Havainnoinnin lisäksi ja tueksi ryhmälle lähetettiin kysely koulutuksen päätyttyä, siitä miten he kokivat ohjauksen. Kyselylomake lähetettiin sähköisesti niille opiskelijoille, joiden suomenkielen taito oli sillä tasolla, että kysymysten lukeminen, ymmärtäminen ja vastaaminen olivat mahdollista ja niille joilla lukutaitoa ei vielä ollut, kysymykset käytiin läpi henkilökohtaisesti puhelimitse selko suomella. Kysymykset lähetettiin 15 henkilölle. Kyselyyn vastasi seitsemän, joista viisi sähköisesti ja henkilökohtaisesti kysely tehtiin kahdelle. Kirjallisesti kyselyyn vastanneet hallitsivat suomen kielen jo paremmin ja edustivat koko ryhmästä noin kolmasosaa. Suullisesti kysely tehtiin kahdelle, joiden kielen tuottaminen ei ollut vielä riittävän vahvaa kirjoittamiseen.

Tavoitteena oli myös tuoda näkyväksi helppoja ja yksinkertaisia työkaluja, onnistuneen monikulttuurisen ja kielellisen ohjaamisen tueksi.

Tutkimuksen teki haasteelliseksi riittävän yksinkertaisten kysymysten esittäminen, jotta vastaanottajalla oli mahdollisuus ymmärtää kysymys ja täten vastata siihen. Kysely tehtiin suomeksi, koska kaikilla haastateltavilla ei ollut muuta yhteistä kieltä.

10.2.1 Havainnoinnin toteuttaminen

Havainnointi tapahtui seuraamalla opiskelijoiden aktiivisuutta ja toimintaa tunnilla, sekä vuorovaikutteisesti, kysymällä ja mahdollisuuksien mukaan keskustelemalla opetettavasta asiasisällöstä. Näin pystyttiin varmistamaan oikea viestin ymmärtäminen, vaikka yhteistä kieltä ei löytynyt, havainnoinnin tukena käytettiin ilmeitä, kehonkieltä ja kuvia opetettavasta aiheesta. Havainnoinnissa kiinnitettiin huomiota siihen miten opiskelijat käyttäytyivät ohjeen annon jälkeen ja miten he lähtivät toimimaan ja tehtäviä toteuttamaan, toimivatko annettujen ohjeiden mukaan, vai oliko tarvetta syvempään ohjeistamiseen. Jokainen lähijakso alkoi ja päättyi yhteiseen keskusteluun, jossa vuorovaikutteisesti pyrittiin selvittämään oliko jakson aikana ja jaksojen välissä käytyt asiat ja tehtävät ymmärretty oikein. Lisäksi pyrittiin havainnoimaan niitä tekijöitä, jotka helpottivat oppimista vieraalla kielellä.

Havainnoinneissa kiinnitettiin huomiota miten ryhmä käyttäytyi, miten yksilöt käyttäytyivät ryhmässä ja kuunneltiinko ohjeita. Eli olivatko ryhmäläiset motivoituneita harjoittelemaan vai tekikö jokainen omia asioita ja toimivatko toisin kuin oli ohjeistettu. Havainnoinnin etuna on se, että voidaan saada välitöntä, suoraa tietoa yksilön ja ryhmän toiminnasta. Havainnointi on hyvä menetelmä muun muassa vuorovaikutuksen tutkimisessa ja vaikeasti ennakoitavissa tai muuttuvissa tilanteissa. Havainnointi sopii hyvin tutkimus muodoksi silloin kun on kielellisiä vaikeuksia tai tutkittavat eivät pysty tai halua kertoa suoraan tutkijalle. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 213.) Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin osallistuvaa havainnointia, joka on kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmä.

10.2.2 Kyselyn toteuttaminen

Havainnoinnin tukena käytettiin kyselyä, jolla haluttiin nähdä, ovatko opiskelijat itse kokee-neet havaitut asiat samoin kuin havaintojen tekijä. Kysely (liite 1), koostui pääosin kysymyksistä, joihin vastattiin asteikolla, jolla pystyttiin hyödyntämään numeron sijasta kuvia. Kysymyksiä oli 9 ja niihin pystyi vastaamaan ruksilla. Kyselyssä haluttiin tietoisesti välttää kysymyksiä, joissa vastaaja joutuu kirjoittamaan vastauksen. Tähän ratkaisuun päädyttiin, koska oli tiedossa, että suomen kielellä kirjoittaminen saattaisi aiheuttaa vastaamatta jät-

tämisen. Kyselyssä oli kuitenkin mukana yksi avoin kysymys, johon vastaajalla oli mahdollisuus vastata omin sanoin.

Kysely laadittiin Word-tiedosto pohjalle, joka lähetettiin sähköpostin liitteenä. Kysely lähetettiin myös suoraan sähköpostin viestikentässä, koska kaikilla ei ollut mahdollista avata liitetiedostoja. Kolme palautti liitetiedoston ja kaksi vastasi suoraan viestikenttään. Henkilökohtainen avustettu kysely tehtiin kahdelle opiskelijalle puhelimitse. Kysely suoritettiin 1.6.2016 - 4.8.2016 välisenä aikana.

Kyselyssä selvitettiin sitä kuinka tärkeäksi opiskelija itse koki erilaiset apukeinot liikunnanohjauksessa oppimisen tukena. Aiheet kyselyyn valittiin sen mukaan, mitä havaintoja oppimisen tukemiseen oli syntynyt koulutuksen aikana. Kysely on yksi tapa kerätä aineistoa ja se tunnetaan survey menetelmänä, jossa aineistoa kerätään standardoidusti ja jossa kohdehenkilöt muodostavat otoksen tietyistä kohderyhmästä. (Hirsjärvi ym. 2009, 193.)

Kyselylomake: liite 1

11 Tutkimuksen tulokset

Kahdeksan kuukauden aikana ryhmää havainnoitiin viisi kertaa. Jokainen kerta sisälsi perjantaista sunnuntaihin 16 tuntia kestävästä opetuskokonaisuudesta, jossa ryhmäläiset tutustuivat erilaisiin matalankynnyksen liikuntalajeihin ja niihin liittyviin asioihin.

Ryhmän opetuskielenä oli selkosuomi, jonka avulla ryhmä opetteli myös liikunnan sanastoa suomeksi. Selkokielen käyttö osoittautui tärkeäksi, ei pelkästään ohjaajan puheesta vaan myös kirjoitetun tekstin osalta. Liikunnan ohjauksessa käytettävä sanasto oli monelle ryhmästä yllättävän vieras. Sanat kuten niska ja nilkka menivät herkästi sekaisin ja olivat myös vieraita. Samoin sana pää, kyynärpää ja olkapää tarkoittavat kaikki kehon eri osia, mutta aiheuttivat välillä päänvaivaa.

Selkokielen tukena ohjauksessa käytettiin korostetusti elekieltä tukemaan sanojen / lauseen merkitystä. Ohjattavat ymmärsivät nopeammin ja pystyivät ymmärtämään ohjeistuksen, vaikka itse sanaa ei ymmärretty. Esimerkiksi sanan pomputtaa tukena ohjaaja näyttää miten palloa pomputetaan lattiaan. Saman sanan toisto yhdistettynä samanaikaiseen tekemiseen on tärkeää, jotta sana yhdistyy oikeaan toimintaan ja asiaan.

Luentotilanteissa ja vaikeiden asioiden selittämisessä kuvien käyttö osoittautui erittäin käyttökelpoiseksi apuvälineeksi. Sanan suunnistaa selittäminen sanallisesti osoittautui

erittäin haastavaksi, mutta kuva metsässä juoksevasta suunnistajasta kartta kädessä herätti jo paljon enemmän oivaltamista ja jatkokysymyksiä. Tämän jälkeen oli huomattavasti helpompi selventää, mistä lajissa on kysymys.

Yhtenä havainnoinnin kohteena oli Suomessa vahvasti käytössä olevan englanninkielen käyttö apuna ohjauksessa. Tämä herätti ristiriitaisia tilanteita ja tuloksia. Tässä oli selkeästi havaittavissa se, että ne joille englannin kieli oli vahva toinen kieli, pystyivät hyödyntämään sitä oppimisen tukena. Mutta heilläkin oli ajoittain nähtävissä väärinymmärrystä ja samalla ehkä hieman haluttomuutta opetella suomen kielen vastinetta, koska englanti oli helppo ja nopea tie. Ryhmän ohjaustilanteessa englanninkielen käyttö sanojen tukena osoittautui myös välillä hämmentäväksi ja toi esille turhautumista ja aiheutti jopa väärinkäsitystä niiden osalta, jotka englantia eivät osanneet. (He eivät kyenneet erottamaan, onko sana suomea vai englantia)

Myös ohjeistuksen toistaminen useasti, käyttäen tarvittaessa helpotettuja sanoja, osoittautui tarpeelliseksi. Tämä näkyi varsinkin niiden kulttuureiden edustajilla, joiden kulttuurissa on kohteliasta sanoa kyllä, vaikka asiaa ei olisi ymmärretty. Myös ryhmän tuki ohjauksen yhteydessä oli tärkeää. Keskustelu toisten ryhmän jäsenten kanssa auttoi ymmärtämään ja oivaltamaan opetettavaa asiaa.

Vahva vuorovaikutteinen opetus osoittautui hyväksi tavaksi opettaa. Tällöin oli mahdollista seurata oliko, asia ymmärretty ja opiskelijoilla oli mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä oppimisen tueksi.

12 Kyselyn tulokset

Kyselyn tulokset tukivat pääosin havaittuja asioita. Niihin kysymyksiin (1-9) joihin pystyi vastaamaan ruksilla, oli vastattu. Kysymykseen numero 10 vastattiin sanallisesti ja siihen vastasi 3 kirjallisen vastauksen antanutta, sekä 2 joille kysely tehtiin puhelimitse.

Kysymyksiin vastauksissa käytettiin tukena kuvallista ”hymynaama” tunnustusta.

:((ei tärkeää

:(ei melkein yhtään tärkeää

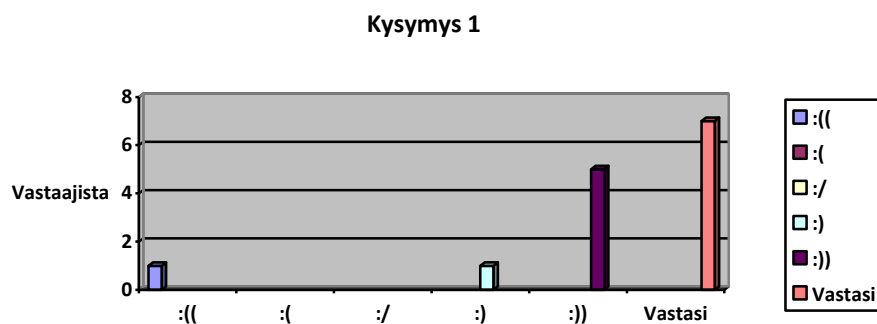
:/ Vähän tärkeää

:) Paljon tärkeää

:)) Todella paljon tärkeää

Kysymys 1. Kuinka tärkeää on, että opettaja puhuu selko suomea (hidas ja selkeä puhe)?

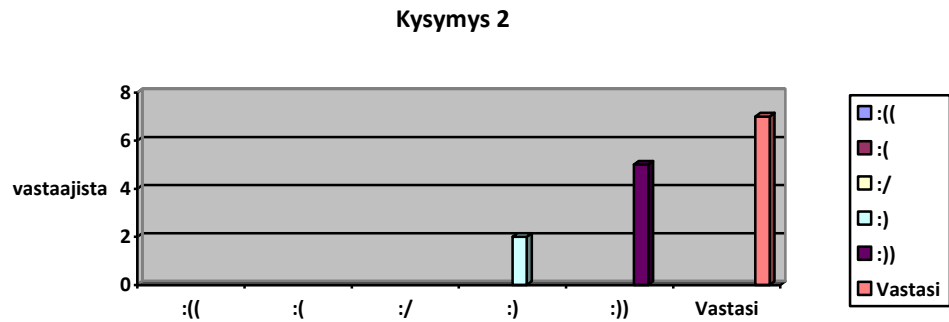
Kysymykseen 1 vastasi seitsemän henkilöä, joista viisi koki selko suomen kielen todella paljon tärkeäksi, yksi paljon tärkeäksi ja yksi ei tärkeäksi.



Kysymys 2. Kuinka tärkeää on, ”kehon liike” puheen apuna?

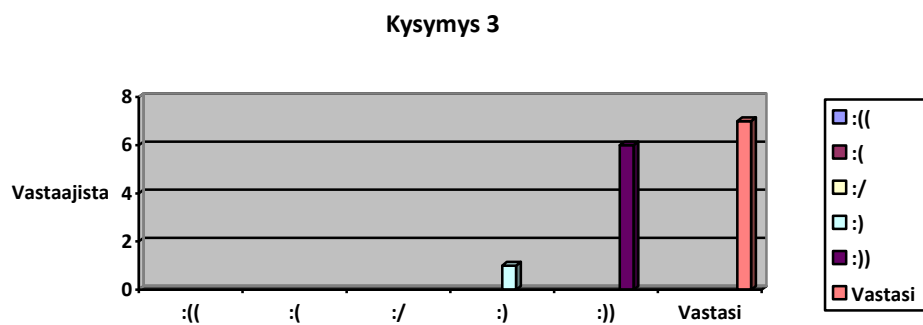
(kehon liike = opettaja näyttää miten palloa heitetään)

Kysymykseen 2 vastasi seitsemän henkilöä, joista viisi koki kehon liikkeen todella paljon tärkeäksi ja kaksi paljon tärkeäksi.



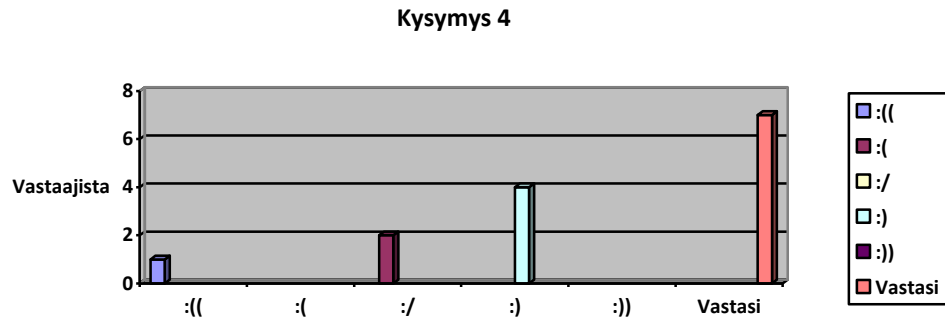
Kysymys 3. Kuinka tärkeää on, että opettaja käyttää kuvia apuna, kun puhutaan uusista asioista (esimerkiksi suunnistus)?

Kysymykseen 3 vastasi seitsemän henkilöä, joista kuusi koki kuvien käyttämisen todella paljon tärkeäksi ja yksi paljon tärkeäksi



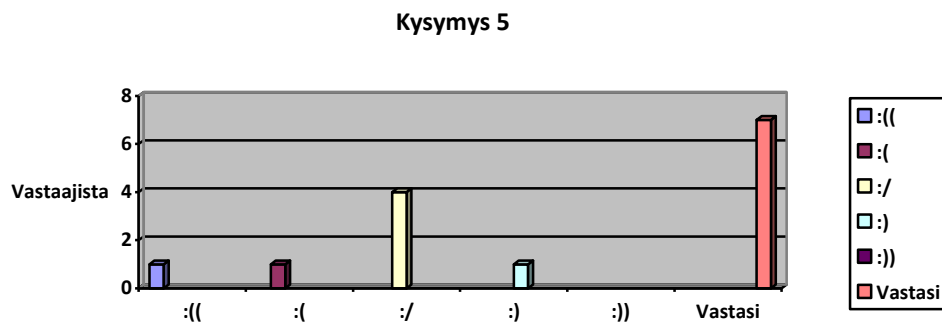
Kysymys 4. Kuinka tärkeää on, että opettaja puhuu monella kielellä yhtä aikaa?
(suomi, englanti)

Kysymykseen 4 vastasi seitsemän henkilöä, joista neljä koki monella kielellä opettamisen yhtä aikaa paljon tärkeäksi, kaksi vähän tärkeäksi ja yksi ei tärkeäksi



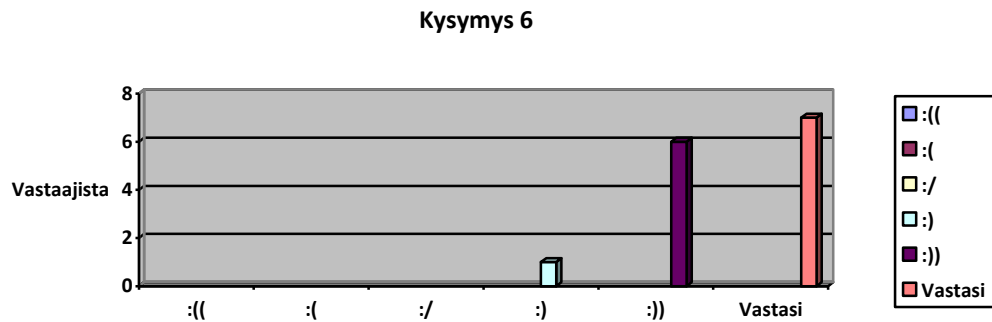
Kysymys 5. Kuinka tärkeää on, että opettaja opettaa englannin kielellä?

Kysymykseen 5 vastasi seitsemän henkilöä, joista yksi koki englannin kielellä opettamisen paljon tärkeäksi, neljä vähän tärkeäksi, yksi ei melkein yhtään tärkeäksi ja yksi ei tärkeäksi.



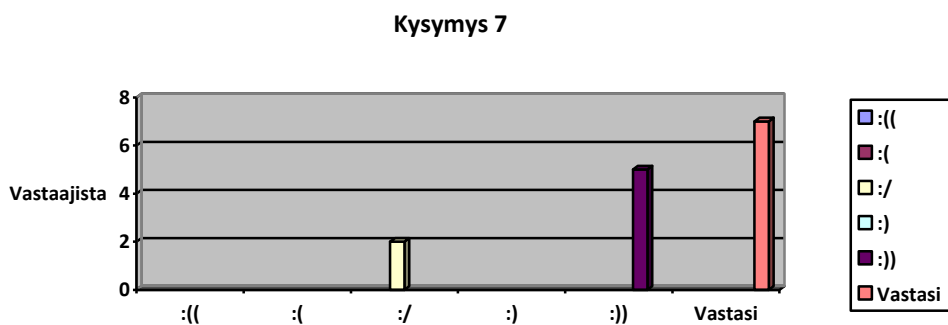
Kysymys 6. Kuinka tärkeää on, että opettaja opettaa suomen kielellä?

Kysymykseen 6 vastasi seitsemän henkilöä, joista kuusi koki suomen kielellä opettamisen todella paljon tärkeäksi ja yksi paljon tärkeäksi



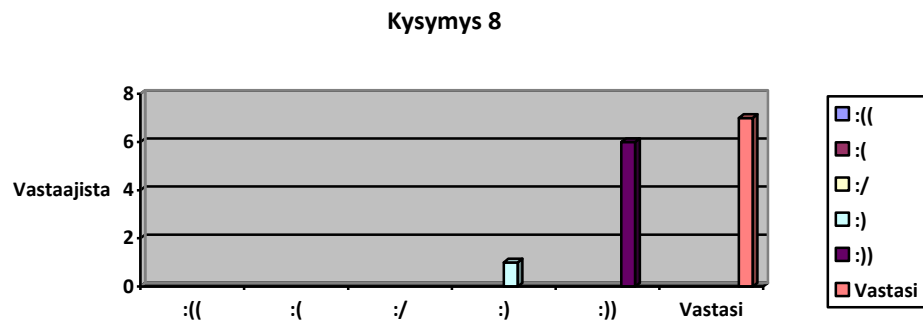
Kysymys 7. Kuinka tärkeää on, että opettaja kertoo ohjeet niin monta kertaa, että kaikki ovat ymmärtäneet mitä pitää tehdä?

Kysymykseen 7 vastasi seitsemän henkilöä, joista viisi koki ohjeiden toistamisen todella paljon tärkeäksi ja kaksi vähän tärkeäksi.



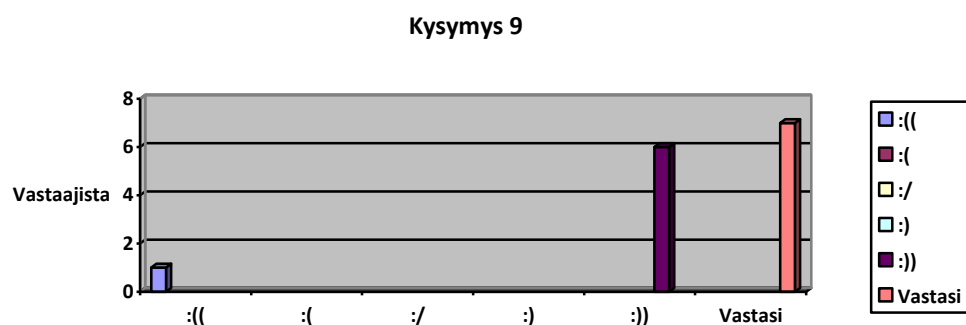
Kysymys 8. Kuinka tärkeää on, että sinulla on mahdollisuus puhua muiden opiskelijoiden kanssa tunnilla, siitä asiasta mitä opetellaan?

Kysymykseen 8 vastasi seitsemän henkilöä, joista kuusi koki keskustelun opiskelijoiden kesken todella paljon tärkeäksi ja yksi paljon tärkeäksi



Kysymys 9. Kuinka tärkeää on, että voit kysyä opettajalta, jos et ymmärrä?

Kysymykseen 9 vastasi seitsemän henkilöä, joista kuusi koki mahdollisuuden tarkentaviin kysymyksiin todella paljon tärkeäksi ja yksi ei tärkeäksi.



Kysymys 10. Minkälainen on mielestäsi hyvä opettaja? (Kirjoita vastaus)

(Vastaukset on suoraan kyselyistä, niitä ei ole kieliopillisesti korjattu)

- ossava ja inspiroiva
- Vuorovaikutteinen. Ei vaan valmiita esitelmiä ja tietty oma kanta asioista. Opettajan pitää kuunnella ja havaita mikä tilanteessa on tärkeää
- Että opettaja puhuu hidas ja selkeä suomen kieli ja osaa hyvin kehon liike ja puheen apuna ja käyttää kuvia apuna. Opettaja voi olla sosiaalinen ja hyvää kokemus
- ystävällinen
- iloinen, auttaa

13 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää niitä keinoja, joilla ohjaaja voi edesauttaa ja helpottaa maahanmuuttajan kohtaamia tilanteita suomalaisessa liikuntakulttuurissa sekä samalla tukea yksilön onnistunutta integraatiota suomalaiseen yhteiskuntaan. Työssä haluttiin nostaa esille myös niitä käytännön keinoja, joilla ohjaaja voi helpottaa maahanmuuttajataustaisen oivaltamista liikunnanohjaus tilanteessa ja samalla kehittää omaa osaamistaan ohjaajana. Tutkimuksesta voidaan havaita maahanmuuttajien erityisen tuen merkityksen tärkeys.

Tutkimuksen teki haasteelliseksi se, ettei voida olla aivan varmoja, että kyselyyn vastanneet ymmärsivät kysymykset oikein ja että havainnoitsija tulkitse havainnot oikein.

Tutkimuksessa haluttiin selvittää millä tavalla ohjaaja voi edesauttaa ohjattavalle vieraan kielen / sanojen ja ohjattavan asiasisällön ymmärtämistä. Kyselyjen perusteella oli havaittavissa ryhmän eritasoisuus suomen kielen hallinnassa. Kyselyjen perusteella voidaan huomata, että erityistä tukea oppimiseen tarvitsevat ne, joilla suomen kieli ei ole vielä kovin vahva ja ne jotka hallitsivat jo suomen kielen hyvin, eivät kokeneet erityistukea kovin merkitykselliseksi.

Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää englannin kielen käyttöä opetuksen tukena. Tässä kyselyn tulokset tukivat opetuksen yhteydessä tehtyjä havaintoja. Englannin kieli oli hyvä apuväline henkilökohtaisessa keskustelussa niiden kanssa, joilla kyseinen kieli oli vahva ja kommunikointi englannin kielellä sujui. Niiden kohdalla, joille suomen ja englannin kieli olivat vieraita, ryhmäohjaus tilanteessa monen kielen käyttäminen yhtä aikaa herätti enemmän hämmennystä kuin tukea. Havaintojen perusteella osa opiskelijoista ei kyennyt erottamaan mitä kieltä opettaja käyttää.

Ryhmän tuen merkitystä haluttiin myös selvittää, koska suurimmalla osalla opiskelijoista ei ollut keskenään yhteistä kieltä. Myös tässä kysely tuki koulutuksen aikana saatuja havaintoja. Opiskelijat kokivat keskinäisen vuorovaikutuksen erittäin tärkeäksi ja tukea ja apua annettiin läpi koko koulutuksen vaikka yhteistä kieltä ei ollut.

Kyselyssä oli myös mahdollisuus antaa avointa kirjallista palautetta siitä, minkälaiseksi opiskelijat kokevat hyvän opettajan. Vastauksissa tuli esille muun muassa vuorovaikutteisuus ja kyky toimia tilanteessa tilanteen vaatimalla tavalla sekä se, että opiskelijat arvos-

tavat hyvää osaamista. Vastauksissa nousi myös esille opettajan ystävällisyys, iloisuus, auttavaisuus ja kyky inspiroida.

Kyselylomakkeen ja havaintojen mukaan liikunnan ohjauksessa on hyvä huomioida maahanmuuttajien erityistarpeet varsinkin suullisen ohjauksen yhteydessä. Myös ohjausta tukeva ”kuvapankki” on hyvä olla olemassa. Kuvien avulla voi avata vieraiden sanojen merkitystä, kun käsiteltävä asia on vieras.

Koulutuksen aikana opiskelijat huomioivat useampaan otteeseen erilaiset tavat, miten suomessa asioita opetetaan ja miten palautetta annetaan. Varsinkin positiivisen kannustamisen kautta asioiden opettaminen oli monelle opiskelijalle vierasta ja uutta. Jaakkola 2013 korosti palautteen annon merkitystä oppimisen tukena, jotta oppiminen voi lähteä oikeaan suuntaan. Liikunnanohjaamisessa ohjeiden antaminen koostuu usein suullisesta ohjeistuksesta yhdistettynä konkreettiseen näyttämiseen ja suoran ja epäsuoran palautteen antamiseen. Maahanmuuttajia ohjattaessa ohjeistukset on hyvä pitää riittävän lyhyinä ja yksinkertaisina ja palaute oikea-aikaisena. Myös mahdollisuus toisten osallistujien suoritusten seuraamiseen turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä luo hyvät edellytykset ymmärtää annettu tehtävä.

Pollari ja Koppinen 2012, 126 korostavat myönteisen ja avoimen kohtaamisen merkitystä avoimen ja onnistuneen vuorovaikutuksen avaajana. Avoimen vuorovaikutuksen synnyttämiseen ei vaadita suuria temppuja. Riittää että on aidosti kiinnostunut toisesta osapuolesta. Ohjattessani kysyn usein ohjattaviltani mikä on heidän kielellään ”hyvä / oikein”. Tämän sanan opettelu ei vaadi minulta ohjaajana paljon, mutta antaa oppilaille sitäkin enemmän. Se synnyttää vuorovaikutusta ja osoittaa kunnioitusta ja kiinnostusta ohjattavan omaan äidinkieleen.

Maahanmuuttajia ohjattaessa pitää antaa aikaa ohjaukselle, asiat pitää pilkkoa todella yksinkertaisiin ja helposti ymmärrettäviin kokonaisuuksiin ja antaa oppimiselle aikaa. Mitään asiaa ei kannat olettaa, vaan asiat on hyvä kohdata ja niistä voi puhua ja kysyä. Jokainen maahanmuuttaja on oma yksilö mielipiteineen ja tapoineen, vaikka tulisi samasta kulttuuritaustasta kuin toiset. Jokaisella on oma osaaminen pohjalla ja joskus siihen voi peilata uuden oppimista, kun taas toisinaan meille itsestään selvät asiat, jotka opitaan jo tarhaiässä voivat olla maahanmuuttajalle täysin uusia ja vieraita asioita ja jopa ristiriidassa oman arvomaailman kanssa.

Myrén 1999, 113 nostaa esille havainnon siitä miten liikunta ja urheilu ovat sosiologisen käsityksen mukaan saumaton osa länsimaista yhteiskuntaa. Liikunta koetaan yhteiskun-

nassamme osana minän merkitsemistä ja sen korostamista. On hyvä huomioida, että mitä suuremmat erot lähtömaan ja uuden kotimaan liikuntakulttuureissa on, sitä vieraampi on uuden kotimaan liikuntakulttuuri ja sitä vaikeampi siitä on löytää kosketuspintaa. Uuden liikuntakulttuurin tuomien mahdollisuuksien sisäistäminen vaatii suuren työn. Monet entiset harrastukset, lehtien lukeminen, elokuvissa sekä muissa kulttuuri tapahtumissa käynti, opiskelu että muu sosiaalinen elämä vaikeutuu, kun ei ymmärrä tai pysty kommunikoimaan uudella kielellä. Yksilön pitää ensin ymmärtää ottaa selvää eri liikuntalajeista, paikoista ja ympäristön tarjoamista harrastusmahdollisuuksista ja tavoista miten niissä toimitaan. Tämä kaikki on haastavaa, varsinkin jos kielen taitaminen on vielä heikolla tasolla. Tässä kohtaa on hyvä huomioida se, että kaikki maahan tulevat eivät osaa aakkosia, eivätkä osaa lukea vasemmalta oikealle. Esimerkiksi arabia kirjoitetaan ja luetaan oikealta vasemmalle.

Maahanmuuttajia ohjatesa on tärkeää ymmärtää miksi tietyt asiat ovat haastavia tai jopa ylitse pääsemättömiä. Ristiriitojen taustalla olevien, mahdollisesti yksilön tiedostamattomien asioiden ymmärtäminen helpottaa ohjaajan mahdollista turhautumista ja avaa samalla mahdollisuuden lähteä purkamaan tilannetta huomioiden yksilön tarpeet. Maahanmuuttajien parissa työskentelevien ohjaajien ja opettajien olisi hyvä tiedostaa myös kulttuurishokin eri vaiheet. Tämä antaa mahdollisuuden ymmärtää missä vaiheessa kukin maahanmuuttaja on kotoutumisprosessissa, jolloin ohjaajan on helpompi tukea tai jopa ohjata tarvittaessa oikealle ammattilaiselle.

Nämä monien kulttuurien, arvojen ja maailmankatsomuksien tuomat erilaiset näkemykset ja tavat toimia, ovat se perusta joista eri kulttuurien tuomat haasteet syntyvät. Niin sivistynyttä ihmistä ei ole olemassakaan, joka pystyisi kaikki maailman eri kulttuurit opettelemaan eikä se ole tarkoituksen mukaista. Mutta on hyvä ymmärtää mitkä asiat vaikuttavat yksilön erilaisiin tapoihin toimia. On hyvä ymmärtää, mutta kaikkea ei tarvitse hyväksyä.

Tämän opinnäytetyön pohjalta lähdetään työstämään yhteistyössä Urheiluopisto Kisakeskuksen opettajien ja ohjaajien kanssa ”pientä mamuliikunnanohjaajan käsikirjaa”. Siihen liitetään mukaan eri alojen maahanmuuttajien parissa työskennelleiden ohjaajien ja opettajien hyviä käytänteitä, joita voidaan hyödyntää ja soveltaa liikunnan ohjaamisessa/opettamisessa. Toivon sen tuovan osaltaan helpotusta tulevaisuuden monikulttuuristen liikuntaryhmien ohjaus- ja opetustilanteisiin.

Tulevaisuudessa olisi hyvä myös selvittää enemmän liikunnan merkitystä kielen oppimisessa ja opettamisessa. Omakohtaisen kokemuksen mukaan liikunta on ollut oivallinen väline oppia/opettaa suomen kieltä, varsinkin niille, joilla ei ole luku eikä kirjoitustaitoa.

Opinnäytetyö prosessina oli erittäin mielenkiintoinen ja kehittävä. Työn aikana pääsin haastamaan omaa osaamistani sekä luomaan niin yksin kuin yhteistyössä muiden ohjaajien ja opettajien kanssa uudenlaisia keinoja ja menetelmiä maahanmuuttajien liikunnan opettamiseen ja ohjaamiseen. Oli erittäin kehittävää ja palkitsevaa luoda kokonaan uusia toimintamalleja ja päästä ”testaamaan” niiden toimivuutta välittömästi myös käytännössä. Monesti kävi niin, että vasta tunnin jälkeen kerätessäni huomioita yhteen, huomasin monia opittuja asioita, joita ei ollut edes ajateltu opittavan. Niiden oppiminen oli syntynyt itseltään osana muuta toimintaa. Näitä havaintoja tein eniten juuri kielen oppimisessa.

Nyt prosessin läpikäyneenä tekisin monia asioita toisin. Kyselylomakkeen ennako työstämiseen ja sisällön miettimiseen käyttäisin huomattavasti enemmän aikaa. Pyrkisin vielä paremmin miettimään kysymykset ja niiden selkokielisyyden sekä vastaukset. Tässä kyselyssä ei ollut mahdollista vastata, ”en ole mitään mieltä” se olisi näin jälkiviisaana pitänyt olla mukana. Pohdin myös kyselyn teettämisen ajankohtaa, joka olisi ollut hyvä liittää osaksi lähijaksoja, jolloin vastausprosentti olisi oletettavasti ollut parempi. Samalla olisi ollut mahdollista auttaa niitä, joiden suomen kielen kirjoitus ja lukutaito oli vielä heikkoa. Olisin myös käännättänyt kyselyn mahdollisuuksien mukaan niille kielille, joiden edustajien kanssa ei ollut yhteistä kieltä.

Kokemukseni mukaan yksi tärkeimpiä tekijöitä liikuntamotivaatiolle on, että henkilö kokee sen itselleen tärkeäksi. Liikuntakasvatusta ja lajituntemusta tarjoamalla maahanmuuttaja jolla ei ole aikaisempaa kokemusta liikkumisesta oppii tiedostamaan ja tunnistamaan liikunnan merkityksen myös terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Tällöin on mahdollista syntyä luontainen tarve lähteä liikkumaan ja myös hakeutua liikunnan pariin. Toivon tämän työn tuovan lisätyökaluja ja näkemyksiä niille liikunnan ammattilaisille, jotka kohtaavat omassa työssään monikulttuurisuutta ja haluavat kehittää omaa osaamistaan monikulttuuristen ryhmien ohjaajana.

Lähteet

Alitolppa-Niitamo A. 1993, Kun kulttuurit kohtaavat. Suomen mielenterveysseura ry ja Sairaanhoidtajien koulutussäätiö 1992, OTAVA.

Edupoli 2016, MOTY Monikulttuurisuus työyhteisössä-projektiEdupoli 2016, Luettavissa: <http://estudio.edupoli.fi/moty/index.asp?id=718&kat=K%C3%A4sitteet&sid=&sub=&title=3151> Luettu: 10.10.2016

Eränpalo N. 2014 ”Urheilu on ollut suurin ja parhain apu minulle luomaan sosiaalista verkkoa ja kotoutumaan Suomeen” Kisakeskuksen vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden maahanmuuttajataustaisten opiskelijoiden kokemuksia liikuntatoiminnan merkityksestä. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma Syksy 2014 Liikuntakasvatuksen laitos Jyväskylän yliopisto

Fagerlund E ja Maijala H. 2012, Monikulttuurisen liikunnan hyviä käytäntöjä Suomessa ja Norjassa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 258, LIKES tutkimuskeskus.

FIMU, Suomen monikulttuurinen liikuntaliitto ry. Finnish Multicultural Sports Federation www.fimu.org

Hakala L. 1999 Liikunta ja oppiminen: Mitä merkitystä on kuperkeikalla? PS-Kustannus.

Helkama K. 2009 Moraalipsykologia hyvän ja pahan tällä puolen. Edita Helsinki.

Henriksson A, Koskinen J, Melander S, Räsänen P, Visanen P. Reilu Eurooppa? EU-yhteistyö oikeus ja sisäasioissa. Ulkoasiainministeriön Eurooppatiedotus, 2012 Edita Publishing Oy.

Hirsjärvi S, Remes P, Sajavaara P 2009, Tutki ja Kirjoita, Tammi Helsinki

Hofstede G. 1993, Kulttuurit ja Organisaatiot, mielen ohjelmointi. WSOY

Itkonen H. 1997, Liikuttaako suvaitsevaisuus? Tutkimus liikuntakulttuurin suvaitsevaisuudesta. Joensuun yliopisto, Karjalan tutkimuslaitoksen julkaisuja n:o 118

Jaakkola T, Liukkonen J, Sääkslahti A. (toim.) 2013 Liikuntapedagogiikka. PS-Kustannus Opetus 2000 Juva

Kauppila R. 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. PS-Kustannus. Opetus 2000 Juva

Kopylova P. 2011. Yksinäisyys vieraassa maassa. Teoksessa: Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä. PS-kustannus

Laki kotoutumisen edistämisestä (2010/1386):
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20101386>

Laki kotoutumisen edistämisestä N:o 1386:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386>

Lehtosaari R. 2010, Liikunta kansainvälisenä kielenä. Maahanmuuttajien liikuntasuhde ja näkemyksiä liikunnan vaikutuksista kotoutumiseen. Pro Gradu tutkielma Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos

Liebkind K. 2006, Monikulttuurinen Suomi, etniset suhteet tutkimuksen valossa. Gaudeamus

Liikkukaa - Sports for All ry
<http://www.liikkukaa.org/index.php?id=8>

Maahanmuuttovirasto 2016, Luettavissa:
http://www.migri.fi/medialle/sanasto#P_fi Luettu 10.10.2016

Matinheikki-Kokko, K. 2002 Monikulttuurisuustutkimuksen kehitys suomessa. Maahanmuuttoasioiden ammattilehti, Monitori, nro 1, Helsinki: Työministeriö

Myrén K. 1999. Pois paitsiosta - maahanmuuttajien liikuntaharrastukset ja vapaa-ajan vietto Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 122, LIKES Jyväskylä

Nisula L. 2012, Teoksessa Metsänen R ja Nikander L (toim.) Realistista aikuispedagogiikkaa monikulttuurisissa toimintaympäristöissä HAMK

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:1:
<http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/okm1.pdf>

OKM Opetus- ja kulttuuriministeriö, kulttuurivähemmistöt suomessa:
<http://www.minedu.fi/OPM/Kulttuuri/monikulttuurisuus/kulttuurivahemmistot.html?lang=fi>

Pollari J ja Koppinen M. 2011, Maahanmuuttajan kohtaaminen ja opettaminen PS-Kustannus

Rapo M, Tieto&trendit 1/2011 Tilastokeskus Luettavissa:
http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-02-15_003.html?s=0 Luettu 10.10.2016

Suomen Pakolaisapu Ry
Luettavissa: <http://pakolaisapu.fi/pakolaisuus/sanasto/> Luettu 2.10.2016

Saukkonen P. 2010. Kotouttaminen ja kulttuuripolitiikka. Tutkimus maahanmuutosta ja monikulttuurisuudesta suomalaisella taiteen ja kulttuurin kentällä. Cuporen julkaisu 19.

Seppänen 1990, Urheilu ja yhteiskunta. Jyväskylän yliopisto, liikunnan ja sosiaalitieteiden laitoksen tutkimuksia No 49

Silvennoinen J. 2012. Teoksessa Metsänen R ja Nikander L (toim.) Realistista aikuispedagogiikkaa monikulttuurisessa toimintaympäristössä. HAMK

Suomen monikulttuurinen liikuntaliitto ry
<http://www.fimu.org/> Luettu 10.10.2016

Talib, Löfström & Meri 2004, Kulttuurit ja koulu. Avaimia opettajille. WSOY: Vantaa

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 61/2012, Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi, Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista suomessa.

Turtiainen K. 2013 Teoksessa Korhonen V ja Puukari S (toim.) Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. PS-Kustannus

Väestöliitto
http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttaja/
Luettu 2.10.2016

Wagello-Sjölund W. 2012 Teoksessa Reilu Eurooppa? EU-yhteistyö oikeus ja sisäasioissa Henriksson A, Koskinen J, Melander S, Räsänen P, Visanen P. Ulkoasiainministeriön Eurooppatiedotus

Zacheus T. 2010. Liikunnan ja urheilun merkitys maahanmuuttajien kotoutumiselle. Kasvatus ja Aika 2010 ISSN 1797-2299

Zacheus T, Koski P, Rinne R & Tähtinen J. 2012. Maahanmuuttajat ja liikunta, liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A:212

Zacheus T, Koski P, Mäkinen S. 2011 Naiset paitsiossa? Maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. Liikunta & Tiede 48 (1)

Liite 1

Mitkä asiat auttavat sinua oppimaan? (kun opiskelet suomessa)

:((ei tärkeää :(ei melkein yhtään tärkeää :/ vähän tärkeää :) paljon tärkeää :)) todella paljon tärkeää

1. Kuinka tärkeää on, että opettaja puhuu selko suomea? (hidas ja selkeä puhe)

:((:(:/ :) :))
— — — — —

2. Kuinka tärkeää on "kehon liike" puheen apuna? ("Kehon liike" = esimerkiksi: opettaja **näyttää** miten heittää palloa)

:((:(:/ :) :))
— — — — —

3. Kuinka tärkeää on, että opettaja **käyttää kuvia** apuna kun puhutaan uusista asioista? (esimerkiksi uusia sanoja: suunnistus, sauvakävely, geokätköily)

:((:(:/ :) :))
— — — — —

4. Kuinka tärkeää on, että opettaja opettaa monella eri kielellä yhtä aikaa? (suomi, englantia)

:((:(:/ :) :))
— — — — —

5. Kuinka tärkeää on, että opettaja opettaa englannin kielellä?

:((:(:/ :) :))
— — — — —

6. Kuinka tärkeää on, että opettaja opettaa suomen kielellä?

:((:(:/ :) :))
— — — — —

7. Kuinka tärkeää on, että opettaja kertoo ohjeet niin monta kertaa, että kaikki ovat ymmärtäneet mitä pitää tehdä?

:((:(:/ :) :))
— — — — —

8. Kuinka tärkeää on, että sinulla on mahdollisuus puhua muiden opiskelijoiden kanssa tunnilla, siitä asiasta mitä opetellaan?

:((:(:/ :) :))
— — — — —

9. Kuinka tärkeää on, että voit kysyä opettajalta, jos et ymmärrä?

:((:(:/ :) :))
— — — — —

10. Minkälainen on mielestäsi hyvä opettaja? (Kirjoita vastaus)