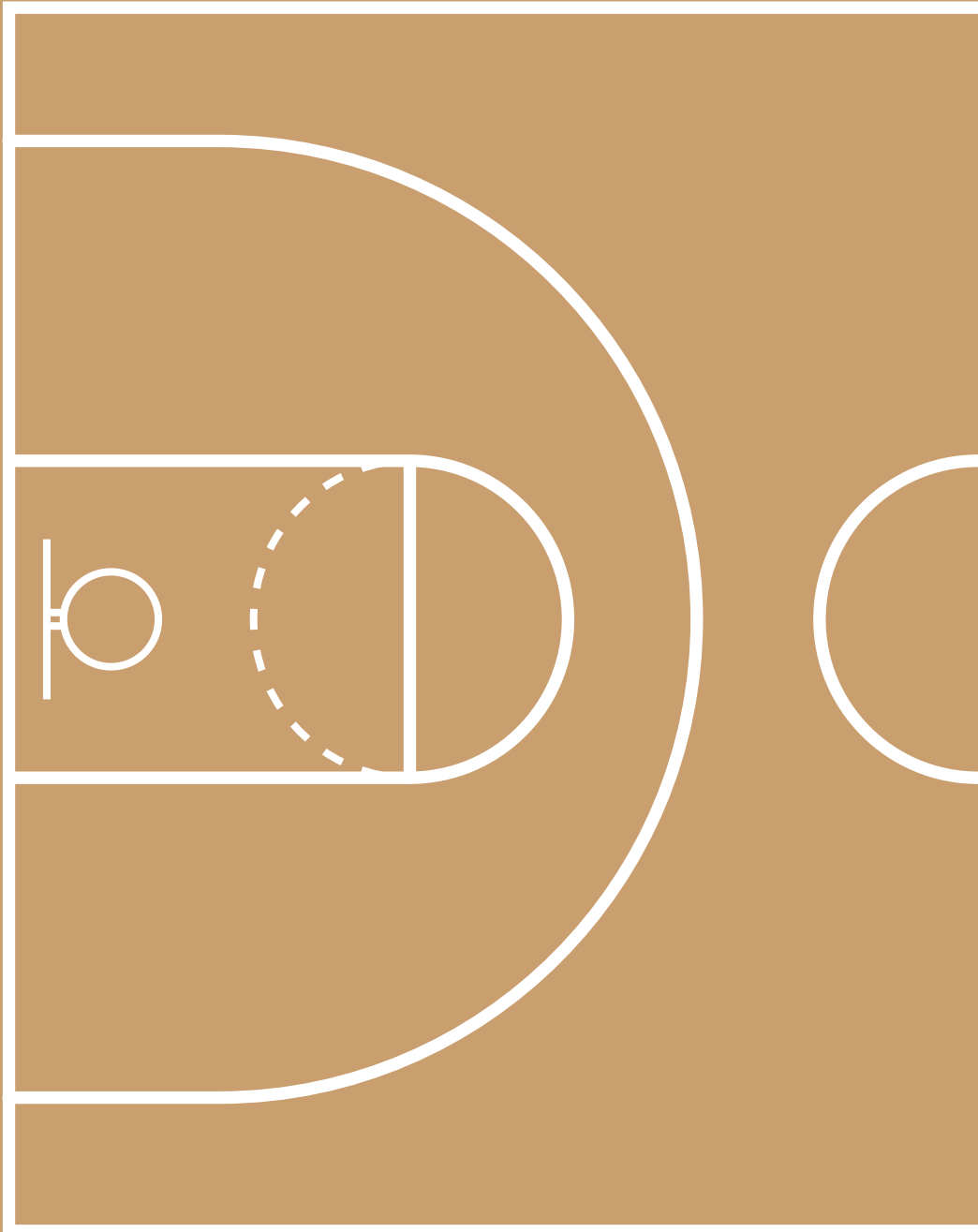


JOUSTAVA HARRASTUS, JUTTELEVA OHJAAJA

**ja muita tutkijoiden
suosituksia lasten ja nuorten
harrastustoiminnan ohjaajille**





JOUSTAVA HARRASTUS, JUTTELEVA OHJAAJA

**ja muita tutkijoiden
suosituksia lasten ja nuorten
harrastustoiminnan ohjaajille**

**Joustava harrastus, jutteleva ohjaaja
ja muita tutkijoiden suosituksia lasten ja
nuorten harrastustoiminnan ohjaajille**

© Taideyliopisto ja tekijät 2025

Julkaisija

Taideyliopisto, Helsinki 2025

Toimittanut

Anna Kanerva

Ulkoasu

Sanna Kaitakari

Kuvat

Kari Ylitalo

Painatus

Hansaprint Oy, Vantaa 2025

ISBN 978-952-353-091-1 (painettu)

ISBN 978-952-353-092-8 (pdf)

Tämä kirja on luettavissa avoimena julkaisuna
Taideyliopiston sähköisessä julkaisuarkistossa

<https://taju.uniarts.fi/>



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



Sisällys

Alkusanat	5
Ympäristölliset virittäjät sekä lapsen kehitysvaiheiden tuntemus harrastustoiminnan ohjauksen tukena	9
Murrosikäisen harrastaminen ja harjoittelu	19
Hyvässä ja pahassa: lasten ja nuorten vertaissuhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa	29
Monilajisuus lasten ja nuorten liikunnassa	39
Harrastavan lapsen ja nuoren uni	47
Lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia tukevat ruokavaliot	55
Mistä motivaatiota harrastukseen?	65
Miten vuorovaikutuksella voidaan ylläpitää laadukasta motivaatiota ja myönteistä ilmapiiriä?	73
Harrastuksen ohjaajalla on iso merkitys harrastamiselle	83
Miten tukea nuoren mielenterveyttä harrastustoiminnassa?	91
Icehearts-toiminta tarjoaa pitkäkestoista tukea joukkueurheilun keinoin	99
Tavoitteellisen urheilun ja koulun yhdistäminen vaatii myös valmentajan tukea	107
Musiikillisesti lahjakkaat lapset tarvitsevat tukea kokonais- valtaisen hyvinvoinnin ja kehityksen näkökulmasta	115
Kulttuurinen ja kielellinen moninaisuus harrastustoiminnassa	125
Opettajana eläminen ja pojat	135
Tästä eteenpäin	145



Koulukinon elokuvaharrastusryhmässä tehdään omia elokuvia.

Alkusanat

”Lapsi ei voi kiinnostua asioista, joista hän ei tiedä mitään” toteaa professori Inkeri Ruokonen tämän oppaan ensimmäisessä artikkelissa. Lasten ja nuorten ympärillä tulisi olla mahdollisimman paljon liikunnan, taiteen ja kulttuurin sekä muiden alojen sisältöjä ja mahdollisuuksia kokeilla, osallistua ja saada tietoa. Esimerkiksi liikkuva kuva on hyvä keino kertoa, miltä lajin tai alan harrastaminen näyttää. Parkour-harrastuksen suuri suosio perustuu videoihin, jotka lapset löysivät puhelimillaan. Koululaiskyselyn 2024 perusteella lapsilla ja nuorilla paljon kiinnostusta eri lajeihin ja aloihin – niitä pitäisi vain päästä kokeilemaan.

Lapsella ja nuorella tulee olla vapaus löytää ja valita omat harrastuksensa. Harrastamisen Suomen mallin toteutukseen lisättiin tänä vuonna kokeiluharrastukset yläkoululaisille. Sama ajatus on mahdollista sisällyttää kaikkiin harrastuksiin niin, että kaksi ensimmäistä kertaa voisi huoletta kokeilla ja sitten päättää jatkamisesta.

Murrosikäisten harrastamiseen tarvitaan uusia ideoita, koska moni jättää harrastusryhmänsä yläkouluiässä. Koululaiskyselyn

2024 mukaan 19 % yläkoululaisista sekä työistä että pojista ei harrasta mitään. Harrastavista nuorista lopettamista on miettinyt 31 % tytöistä ja 22 % pojista. Tämä oli yksi tärkeimmistä syistä tämän oppaan kirjoittamiseen.

Tähän oppaaseen on koottu tutkijoiden ja ammattilaisten tiivistä artikkelia harrastamiseen liittyvistä tekijöistä, jotka edistävät lasten ja nuorten hyvää kasvua ja kehitystä, saavat lapset ja nuoret jatkamaan harrastuksia sekä viihtymään ja kehittymään niissä. Pyysimme kirjoittajilta myös suosituksia ohjaajille ja valmentajille.

Harrastuskeskusteluun on hyvä saada uusia ulottuvuuksia: mikä lapsille ja nuorille on harrastamisessa tärkeää ja mikä haittaa lasten ja nuorten kehittymistä ja pysymistä harrastuksissa. Harrastamisen Suomen mallia tutkineen Tanja Laimin mukaan lapset ja nuoret halusivat päästä harrastuksessa tavoitteeseen usein eri tavoin kuin ohjaajat. Uskon että moni ohjaaja ja valmentaja on valmis muuttamaan käytäntöjään, jos hän voi siten vahvistaa lasten ja nuorten sitoutumista harrastukseen ja edistää ryhmänsä kehittymistä. Laimi neuvoo lisäämään harrastuksiin erityisesti joustavuutta, jotta lasten ja nuorten toiveet ja erilaiset harjoittelun toteutustavat olisivat mahdollisia. Ohjaajien pitäisi myös jutella enemmän varsinkin yläkoululaisten kanssa. Näin ohjaaja tulee nuorille tutummaksi.

Oppaassa on kirjoituksia sekä liikunnan että taiteen tutkijoilta. Se luo mahdollisuuden pohtia esimerkiksi lasten luovuuden merkitystä urheilussa. Tutkija Guadalupe López-Íñiguez toteaa, että luovuus on keskeisessä asemassa lahjakkaiden lasten kehitykses-

sä. Tutkija korostaa vapauden ja kokeilujen merkitystä, improvisaatiota ja sosiaalisten suhteiden painoarvoa. Uskon ajatusten kiinnostavan joukkuelajien valmentajia.

Toivon oppaan herättävän keskustelua ja antavan lisää energiaa lasten ja nuorten harrastustoiminnan kehittämiseen ja kokeiluihin.

SANDRA BERGQVIST

Liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri

Opas on osa kansallisen lapsistrategian toteutusta. Oppaan toimitustyöstä on vastannut Kulttuuripolitiikan tutkimuskeskus Cuporen erikoistutkija Anna Kanerva yhteistyössä työryhmän kanssa, johon kuuluivat neuvotteleva virkamies Iina Berden opetus- ja kulttuuriministeriöstä sekä professori Eeva Anttila ja koordinaattori Sunna Maijala Taideyliopistosta.



”Tuntuu hauskalta hyppiä ja sitä voi tehdä joka paikassa.”

– Roope Rikala, 8 vuotta,
Vallilan Parkour Akatemia.

Ympäristölliset virittäjät sekä lapsen kehitysvaiheiden tuntemus harrastustoiminnan ohjauksen tukena

INKERI RUOKONEN

Ympäristölliset virittäjät

Jokainen lapsi on arvokas ja ainutlaatuinen. Tässä artikkelissa tarkastellaan, kuinka tärkeä lapsen kasvuympäristössä olevien aikuisten on tuntee lapsen kehitysvaiheisiin liittyviä piirteitä ja tukea lapsen mielenkiinnon kohteita tarjoamalla laadukasta ohjausta, tukea ja opetusta. Kun lapsi saa ympärillään olevilta aikuisilta tukea ja mahdollisuuksia, hän voi löytää ja kehittää omia vahvuuksiaan ja kiinnostuksen kohteitaan. Ympäristöllisten tekijöiden lisäksi lapsen persoonallisilla ominaisuuksilla ja onnekkailta sattumilla on vaikutusta siihen, miten lapsi löytää oman sisäisen motivaationsa, oppii ja kehittyy valitsemassaan harrastuksessa parhaimpaansa. Sisäisen motivaation, sinnikkään harjoittelun ja laadukkaan ohjauksen avulla lahjakkuuspotentiaalista voi kehittyä jopa huipputason lahjakkuus. Tärkeintä on kuitenkin se ilo, jota harrastaminen lapselle tuottaa. Harrastustoiminnan ohjauksessa tuon lapsessa olevan ilon vaaliminen ja säilyttäminen onkin kaikkein tärkeintä.

Lapsi ei voi kiinnostua asioista, joista hän ei tiedä mitään. Löytäkseen oman mielenkiinnon kohteensa lapsi tarvitsee ympäristöllisiä virittäjiä, esimerkiksi harrastustoiminnan eri muotoihin liittyviä kokemuksia ja elämyksiä. Gagnén¹ teorian mukaan ympäristöllisillä virittäjillä on suuri merkitys lapsen oppimiselle ja hyvinvoinnille sekä lapselle mieluisan harrastuksen tukemiselle. Jokaisella lapsella on vahvuuspotentiaaleja. Lapsessa olevan yksilöllisen lahjakkuuspotentiaalinn tunnistaminen on tärkeää, jotta lasta osattaisiin tukea ja kannustaa löytämään mielenkiinnon kohteensa ja yltämään siinä parhaimpaansa. Lapsen ympärillä olevat aikuiset, kuten vanhemmat, opettajat ja ohjaajat, voivat rohkaista lasta kokeilemaan erilaisia harrastuslajeja ja auttaa lasta löytämään kiinnostuksen kohteensa. Ystävät ja vertaiset toimivat usein vahvoina innostuksen virittäjinä. Ryhmässä toimiminen voi inspiroida lasta ja auttaa häntä kehittämään sosiaalisia taitojaan sekä yhteistyökykyään. Turvallisessa ympäristössä lapsi uskaltaa kokeilla uusia asioita ilman pelkoa epäonnistumisesta. Kehittävä palaute auttaa lasta ymmärtämään omia vahvuuksiaan ja kehitysalueitaan ja innostaa jatkamaan harjoittelua. Aikuiset ja sisarukset voivat toimia esimerkkeinä ja heidän omat intohionsa ja kiinnostuksen kohteensa voivat inspiroida lasta. Ympäristölliset virittäjät (vanhemmat, koulu, harrastustoiminnan ohjaajat, sisarukset, kaverit, media, kulttuurikohteet ja -elämykset tms.) voivat merkittävästi tukea lapsen lahjakkuuspotentiaalinn ja vahvuuksien löytymistä ja kehittämistä². Kun lapsi saa sopivaa tukea ja mieluisia mahdollisuuksia, hän voi löytää ja kehittää omia vahvuuksiaan ja kiinnostuksen kohteitaan. Kouluihin tuotu taideharrastustoiminta ja taiteiden avulla oppiminen tukee tut-

¹2023.

²Piirto, 2022.

kimusten mukaan oppilaiden koulutuksellista minäpystyvyyssuhteesta sekä sosiaalisia taitoja³.

Lapsen ja nuoren kehitysvaiheet

Lapsen kasvuympäristöön kuuluvien opettajien ja ohjaajien keskeinen rooli lapsen harrastuksen kannustajana ja ohjaajana on tullut esille. Toimivan pedagogisen ohjaussuhteen perustana on lapsen kehitysvaiheiden tunteminen ja jokaisen yksilön ainutlaatuisuuteen syventyminen. Seuraavassa esitellään kouluikäisten lasten kehitysvaiheisiin liittyviä yleisiä ominaispiirteitä harrastustoiminnan ohjauksen tueksi.

Eriksonin⁴ psykososiaalisessa kehitysteoriassa yksilö kohtaa elämänkaarensa kahdeksan erilaista kehityskriisin vaihetta, joiden aikana hän joutuu ratkaisemaan niihin liittyviä kehityksellisiä konflikteja. Eriksonin teoria kattaa koko elämänkaaren lapsuudesta vanhuuteen. Jokaiseen vaiheeseen liittyy haaste, joka voi vaikuttaa yksilön identiteettiin ja kehitykseen. Konfliktiin voi olla joko positiivinen (hyvinvointia edistävä) tai negatiivinen (hyvinvointia estävä) ratkaisu. Positiivinen ratkaisu tukee yksilön kehitystä, kun taas negatiivinen ratkaisu voi aiheuttaa haasteita myöhemmissä vaiheissa. Erikson korosti identiteetin kehittämistä erityisesti nuoruudessa, vaikka identiteetin kehitys jatkuu läpi elämän. Identiteetti muodostuu ja kehittyy jatkuvasti erilaisten roolien ja kokemusten kautta, ja se on keskeinen teema koko elämänkaaren aikana. Yksilön kehitys on aina vuorovaikutuksessa sosiaalisten suhteiden kanssa, sillä ihmiset oppivat ja kasvavat suhteissa toisiinsa. Erikson huomioi, että kulttuuri ja aikakausi jona yksilö elää vaikuttaa hänen kehitykseensä. Ennen kouluikää

³Ruokonen, 2005.

⁴Ruokonen et. al., 2011.

lapsi on jo käynyt läpi kolme eri kehitysvaihetta, vauvaiän, varhaislapsuuden ja leikki-iän kehitysvaiheet. Mikäli vuorovaikutus ja kiintymyssuhteet ovat olleet suotuisat on lapsi saanut itselleen perusluottamuksen elämään, oppinut itsenäisyyttä ja aloitteisuutta suhteessa oppimiseensa ja toimintaansa.

Alakouluikäisen lapsen kehitysvaiheessa (6–12-vuotiaat) Eriksonin⁵ teoriassa korostuvat ahkeruuden taidon oppiminen ja harjoittelun tukeminen. Mikäli lapsen ahkeruuden tukemisessa epäonnistutaan lapselle saattaa kehittyä alemmuuden tunne. Harrastus antaa lapselle mahdollisuuksia kokeiluun ja toiminnallisuuteen sekä harjoittelun taitojen oppimiseen. Lasten liikunta-aidot kehittyvät koordinoituiksi ja he kykenevät osallistumaan monenlaisiin liikuntaharrastuksiin, joissa kehitetään taitoja, ketteryyttä ja voimaa. Lasten ajattelu muuttuu loogisemmaksi ja abstraktimmaksi ja he alkavat ymmärtää monimutkaisempia asioita ja ovat uteliaita oppimaan uutta, esimerkiksi nuottikirjoitusta. Lapset oppivat yhteistyöskentelyä ja ryhmässä toimimista, mikä on tärkeää monissa harrastuksissa. Alakouluikäiset lapset kehittyvät myös tunnetaidoissa ja oppivat ilmaisemaan tunteitaan ja motivaatiotaan. Ohjaajan ja huoltajien on tärkeä tukea lasta tavoitteiden asettamisessa ja rohkaista lapsia yhteistyöhön toisten lasten kanssa. Ohjaajan tehtävä on seurata kehitystä ja antaa sopivaa tukea haasteiden kohdalla. Harjoittelun kautta saadut tulokset innostavat lasta. Taiteellisen ja taidollisen ilmaisun kautta lapsi voi voittaa arkuuden ja estyneisyyden tunteen. Harrastuksen kautta lapsi saa kaipaamiensa suoritusasteita. Mieluisa harrastus avartaa maailmaa ja auttaa valloittamaan uusia henkisiä näköaloja. Lasta kannustetaan vastuunottoon omasta harjoittelustaan ja annetaan tilaa lapsen omille valinnoille ja va-

⁵1963.

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajalle 6–12-vuotiaan lapsen ohjauksen tueksi:

- Kunnioita lapsen kiinnostuksen kohdetta ja ohjaa lasta asettamaan tavoitteita: Kannusta lasta ottamaan vastuuta harjoittelustaan. Luo rutiineja harrastuksen ja harjoittelun ympärille, jotta ne tulevat osaksi arkea.
- Rohkaise kaveruuteen ja yhteistyöhön: Kilpailun sijaan huomio kiinnittyy toisten kannustamiseen, joukkuepeliin ja itselle asetettujen, sekä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseen.
- Auta lasta yltämään parhaimpaansa: Positiivinen palaute oppimisesta auttaa kehittämään itsevarmuutta.
- Juhlista saavutuksia: Huomioi lapsen saavutukset, olipa kyseessä pieni tai suuri, ja luo myönteinen oppimisilmapiiri.

paalle luovalle ilmaisulle. Epäonnistumisia ei pelätä vaan niistä opitaan uutta ja sinnikkyys harjoitteluun kasvaa. Ilo onnistumisista on jaettava iloa.

Nuoruusvaiheessa (12–18-vuotiaat) lapsi käy läpi murrosiän myrskyisät vaiheet ja astuu askeleen kohti aikuisuutta. Nuoret voivat kokea ahdistusta ja epävarmuutta ja tunnetaitojen opettelu on edelleen tärkeää voimakkaiden tunteiden vaihdellessa. Tässä vaiheessa Eriksonin⁶ teorian mukaan on keskeisintä identiteetin rakentuminen ja oman itsensä tutkiminen ja löytäminen. Mikäli tähän kehitysvaiheeseen liittyvää identiteettikonfliktia ei ratkaista voi nuorelle syntyä roolien hajaannuksen tunne ja epätietoisuus omasta identiteetistään sekä minäpystyvyyssuskomukseen. Nuoret kasvavat nopeasti ja kokevat kehollisia muutoksia, kuten kasvupyrähdyksiä ja hormonaalisia muutoksia. Tämä voi vaikuttaa heidän itsekuvaansa ja kehonkuvaansa. Yläkouluikäisen ajattelutapa muuttuu entistä abstraktimmaksi ja he oppivat arvioimaan asioita kriittisemmin. Nuoret etsivät hyväksyntää ikätovereiltaan. Kaveripiirin ja ryhmäidentiteetin merkitys korostuu, sillä nuori pyrkii erilleen vanhempiensa hoivasta ja lapsuuden maailmasta. Mieluisan harrastuksen ja siihen liittyvien kaverisuhteiden löytymisellä on tärkeä rooli teini-ikäisen nuoren hyvinvoinnille. Hyvä ja mieluisa harrastus voi estää nuorta joutumasta huonoon seuraan tai jopa kadulle. Tuen tarjoaminen vaikeina aikoina estää nuorta luovuttamista harrastustaan, sillä mieluisa harrastus voi auttaa nuorta etsimään minäänsä ja purkamaan matkalla vastaan tulevia paineita. Murrosiän vaihe voi olla haastava, mutta oikeanlaisen tuen ja joustavuuden avulla nuori voi löytää merkityksen ja ilon harrastamisessa. Nuorelle on tärkeä antaa omaa tilaa, mutta samalla ylläpitää yhteyttä sekä kuunnella

⁶1963.

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajalle 12–18-vuotiaan lapsen ohjauksen tueksi:

- Luo luottamuksen ilmapiiri, kuuntele ja ole avoin: Kuuntele aktiivisesti ja pidä keskusteluyhteyttä yllä. Ole valmis keskustelemaan nuoren tunteista, haasteista ja identiteetistä. Harrastus on kanava purkaa, kokea ja rakentaa monia erilaisia tunteita.
- Tue nuoren itsenäistymispyrkimyksiä: Rohkaise nuorta olemaan oma itsensä, hyväksy ja arvosta häntä. Anna nuorelle tilaa tehdä omia päätöksiä ja kokeilla asioita.
- Yhdistä harrastus ystäviin: Kannusta nuorta osallistumaan harrastuksiin, joissa on muita hänen ikäisiään. Ystävien kanssa harrastaminen voi lisätä motivaatiota.
- Ole hyvänä esimerkkinä ja roolimallina nuorelle: Nuori etsii esikuvia ja idoleita, muttei voi suoraan kopioida heitä. Tarjoa hyviä esimerkkejä ja roolimalleja, jotka voivat inspiroida nuorta kehittämään omaa identiteettiään.
- Kannusta nuorta monipuolisiin aktiviteetteihin: Kannusta nuorta osallistumaan erilaisiin aktiviteetteihin ja ryhmiin, jotta hän voi löytää oman paikkansa ja kiinnostuksen kohteensa.
- Tue nuorta asettamaan tavoitteita ja iloitsemaan saavutuksista: Auta nuorta asettamaan omalle harrastukselleen realistisia tavoitteita sekä juhlistamaan pieniä ja suuria oppimiskokemuksia tai saavutuksia.

nuoren ajatuksia tunteistaan ja identiteettipuheestaan. Sanallisen ilmaisun lisäksi nuori voi ilmaista ajatuksiaan taiteen keinoin esimerkiksi kuvallisesti, musiikillisesti, kehollisesti tai teatteritaiteen kautta. Harrastustoiminnan ohjaaja toimii nuorelle usein ihailtuna roolimallina ja esimerkkinä. Tällöin ohjaajalla on mahdollisuus innostaa, inspiroida ja kannustaa nuorta löytämään oma tiensä ja identiteettinsä sekä intoa kehittää omia taitojaan valitsemassaan harrastustoiminnan lajissa. Omiin vahvuuksiin uskomisen, motivaation löytäminen, harjoitteluun sitoutuminen sekä kannustava yhteisö ovat avaintekijöitä harrastuksen jatkamisessa. Nuoruuden harrastuksesta ei tarvitse kehittyä ammattia, toki niinkin joskus käy. Parhaimmassa tapauksessa harrastuksesta kehittyy koko elämän jatkuva aktiviteetti ja ilon lähde.

Lapsen ja nuoren kehitysvaiheiden tuntemus, ympäristöllisten virikkeiden tarjoaminen, lapsen oman äänen kuuntelu ja eläytyminen lapsen kokemusmaailmaan luovat perustan luottamukselliselle pedagogiselle vuorovaikutussuhteelle. Lapsen omakohmainen suhde ja sitoutuminen harrastamiseen syntyy vapaudesta valita oman kompetenssiin ja kiinnostuksen kohteeseen liittyvä harrastus. Se kehittyy ja vahvistuu pedagogisesti laadukkaassa ohjauksessa ja ympäristössä kannustavien kavereiden ja huoltajien tuella.

KIRJOITTAJA

Inkeri Ruokonen (KT, MuL) on professori emerita Turun yliopistosta, jossa hän on toiminut varhaiskasvatuksen pedagogiikan professorina ja kasvatustieteiden tiedekunnan koulutusvaradekaanina. Hänellä on musiikkikasvatuksen dosenttuuri ja Opettajien Akatemian jäsenyys Helsingin yliopistossa. Inkeri Ruokonen on toiminut Opetushallituksen rahoittaman Harrastamisen Suomen mallin Pedagogisen toiminnan perusteet lasten ja nuorten harrastustoiminnassa kehittämishankeen koulutuksen johtajana.

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Gagné, F. (2023). *Systems and Models for Developing Programs for the Gifted and Talented*. 2 ed. Routledge.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*, vol. 2. Norton.

Piirto, J. (2022). Talent development in the arts: A unique pathway or branches on a common road? In J. VanTassel-Baska (ed.), *Talent development in gifted education: Theory, research, and practice* (pp. 195–210). Routledge.

Ruokonen, I. (2005). *Estonian and Finnish gifted children in their learning environments*. Dissertation. Research report 260. University of Helsinki. Department of Applied Sciences of Education. Faculty of Behavioural Sciences. University press.

Ruokonen, I. (2009). Room for creativity- a case study of 5x2 arts courses in the Annantalo Arts Centre. In H. Ruismäki & I. Ruokonen (eds.) *Arts contact points between cultures: 1st International Journal of Intercultural Arts Education Conference: post-conference book*. Research Report 312. University of Helsinki, Department of Applied Sciences of Education (pp. 141–151). Yliopistopaino.

Ruokonen, I., Kiilu, K., Muldma, M., Vikat, M., & Ruismäki, H. (2011). “They have always supported my choices.” *Creative catalysts in university students’ learning environments*. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 29, 412–421.

Ruokonen, I., Salomäki, U., & Ruismäki, H. (2014). *Learning through the arts: Developing teacher-artist co-operation*. In H. Ruismäki, & I. Ruokonen (Eds.), *Voices for Tomorrow Sixth International Journal of Intercultural Arts Education Research report 352*. University of Helsinki, Faculty of Behavioural Sciences, Department of Teacher Education (pp. 81–91). Unigrafia.

Ruokonen, I. & Ruismäki, H. (2015). *Artists at School – Developing Pupils’ Social Interaction through Artist-teacher Co-operation*. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*. 171, 590–595.

Ruokonen, I. (2018). ‘I – from dreams to reality’: A Case Study of Developing Youngsters’ Self-Efficacy and Social Skills through an Arts Educational Project in Schools. *International Journal of Art & Design Education*, 37(3), 480–492.



”Jalkapallossa parasta ovat kaverit, ilmapiiri, yhdessäolo ja hauskanpito. Harrastuksen löytämisessä auttaa, että pääsee kokeilemaan lajeja.”

– Emil Myllylä 16 vuotta ja Joel Mattinen 16 vuotta, Laajasalon Palloseura.

Murrosikäisen harrastaminen ja harjoittelu

TUULA AIRA

Mielekäs vapaa-aika ja harrastaminen ovat tärkeä osa lasten ja nuorten hyvinvointia¹. Suomessa suuri enemmistö lapsista ja nuorista myös ilmoittaa harrastavansa jotakin vähintään kerran viikossa². Ohjatussa harrastamisessa kuitenkin tapahtuu murrosiässä selkeä lasku, erityisesti liikunnan harrastamisessa³ (Kuvio 1) – moni lopettaa liikuntaharrastuksen (ns. *drop out*-ilmiö). Myös kulttuuria tai taidetta ohjatusti vähintään viikoittain harrastavien osuudet laskevat perusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilaiden 18 prosenttiyksiköstä toiselle asteelle tultaessa (lukiolaiset: 15 %, ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat 9%)⁴. Tässä luvussa tarkastellaan erityisesti ohjatun liikunnan harrastamista nuoruudessa.

Ohjattua liikuntaa järjestävät etenkin liikunta- ja urheiluseurat, jotka tavoittavat lähes yhdeksän kymmenestä suomalaisesta lapsuuden ja nuoruuden aikana⁵. Nuoret harrastavat liikuntaa myös liikunta-alan yritysten, koulun liikuntakerhojen tai muun seuran tai kerhon järjestämänä⁶.

¹ Aira ym., 2014; Yleissopimus lasten oikeuksista 60/1991.

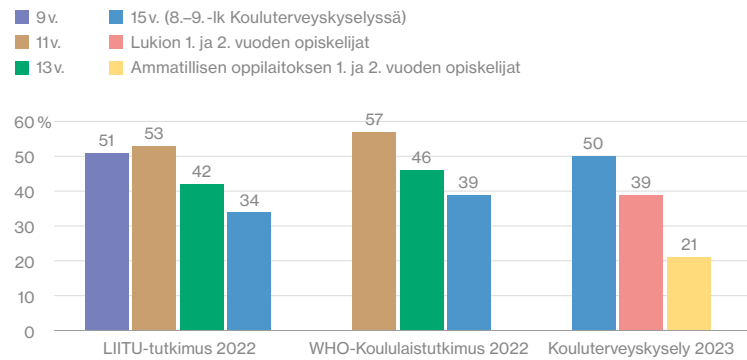
² Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet 2024.

³ Aira ym., 2013.

⁴ Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2024.

⁵ Blomqvist ym., 2019.

⁶ Martin ym., 2023.



Kuvio 1. Eri-ikäisten lasten ja nuorten säännöllinen osallistuminen ohjattuun liikuntaan (%)⁷

Miksi monen liikuntaharrastus loppuu murrosiässä – onko mitään tehtävissä?

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimuksen kyselyn perusteella 11–15-vuotiaiden yleisimpiä syitä urheiluseuraharrastuksen lopettamiselle oli se, ettei harrastaminen ollut tarpeeksi innostavaa, lajiin kyllästyminen sekä viihtymättömyys joukkueessa tai ryhmässä⁸. Nuorten 15–16-vuotiaiden kilpaurheilijoiden tavallisimmat syyt lopettaa joukkuelajin harrastaminen olivat samansuuntaisia: se, että oli muuta tekemistä, ei ehtinyt olemaan kavereiden kanssa, harrastaminen

⁷LIITU-tutkimus ja WHO-Koululaistutkimus: säännöllisesti ja aktiivisesti urheiluseuran toimintaan osallistuneiden osuudet (Blomqvist ym., 2023; aiemmin julkaisemattomia tietoja WHO-Koululaistutkimuksesta), Kouluterveyskysely: vähintään kerran viikossa ohjatusti liikuntaa harrastavat (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin laitos, 2024).

⁸Blomqvist ym., 2023.

ei ollut riittävän innostavaa ja joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi⁹. Edellä mainittuja syitä tärkeänä pitäneiden osuudet vaihtelivat lähes 50 prosentista (joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi) yli 70 prosenttiin (minulla oli muuta tekemistä)¹⁰.

Tulosten perusteella ohjaajan olisi tärkeää pyrkiä luomaan harrastusryhmään hyvä, turvallinen ilmapiiri. Ryhmytymiseen ja kaverisuhteiden rakentamiseen kannattaa panostaa. Kaikkia kannustava, onnistumiset huomioiva ote ohjaamisessa voi olla keskeistä harrastuksen säilymiseksi. Lisäksi ohjaajan olisi hyödyllistä selvittää nuorten tarpeita ja toiveita säännöllisesti esimerkiksi kahden kesken ja / tai nimettömästi vastattavan kyselyn avulla. Suomen Olympiakomitea tarjoaa valmiin ilmaisen verkkokyselypohjan seurojen käyttöön suomen, ruotsin ja englannin kielillä¹¹.

Ohjaajan on hyvä tunnistaa, että harrastuksen loppuminen voi olla myös luonnollinen osa nuoren elämää, johon ohjaaja ei pysty kaikilta osin vaikuttamaan¹². Nuorten mielenkiinnon kohteet muuttuvat, ja esimerkiksi koulun ja opiskelun vaatima ajankäyttö lisääntyy nuoruudessa. Suomalaisessa seurantatutkimuksessa onkin havaittu, että halu panostaa opiskeluun on ollut yleisin syy lopettaa urheiluseuraharrastus 15 ja 19 ikävuoden välillä¹³. Tavallisia syitä lopettamiselle olivat myös kyllästyminen lajiin, sairaus/loukkaantuminen sekä se, ettei jäänyt aikaa muille harrastuksille¹⁴.

⁹Rottensteiner & Konttinen, 2013.

¹⁰Rottensteiner & Konttinen, 2013.

¹¹Suomen Olympiakomitea, 2024.

¹²Rottensteiner & Konttinen, 2013; Törmä 2024.

¹³Rinta-Antila ym., 2023.

¹⁴Rinta-Antila ym., 2023.

Urheiluseurassa läpi nuoruuden (15- ja 19-vuotiaana) harrastavat olivat tyypillisemmin aloittaneet päälajinsa varhain (kouluihkään mennessä), kilpailleet 15-vuotiaana kansallisella tasolla ja tavoitelleet menestystä aikuisurheilijana verrattuna seuraharrastuksen 15 ja 19 ikävuoden välillä lopettaneisiin¹⁵. Tulosten valossa vaikuttaa siltä, että vähemmän tavoitteellisesti harrastavat lopettavat harrastuksensa todennäköisemmin. Monelle nuorelle kilpailullisuus sopii, mutta olisi tärkeää, että harrastusta voisi halutessaan jatkaa myös pienemmin panostuksin. Keskimääräinen neljä viikoittaista ohjattua harjoituskertaa¹⁶ voi olla monelle lukioikäiselle liikaa. Vaikka joidenkin urheiluseurojen tehtävänä on yksinomaan kilpaurheilun mahdollistaminen, monet seurat haluavat myös tarjota harrasteliikuntaa kaikille nuorille. Joissakin liikunnan aluejärjestöissä järjestetään ohjaajakoulutuksia, jotka keskittyvät nimenomaan harrasteliikunnan ohjaamiseen kilpaurheilijoiden valmentamisen sijaan¹⁷.

Liikuntaharrastuksen aloittaminen urheiluseurassa 15 ikävuoden jälkeen on harvinaista¹⁸. On tärkeää, että mahdollisuuksia aloittaa liikuntaharrastus myös nuorena on olemassa. Toistaiseksi esimerkiksi Harrastamisen Suomen malli ei ulotu lukioikäisiin ja ammattiin opiskeleviin. Myös lapsiasiavaltuutettu on ehdottanut mallin laajentamista toiselle asteelle¹⁹. Harrastusten järjestäminen opiskelupäivän yhteydessä voisi madaltaa kynnystä osallistua ohjattuun harrastukseen, ja esimerkiksi löytää ystäviä harrastuksen kautta.

¹⁵ Rinta-Antila ym., 2024.

¹⁶ Mononen ym., 2021.

¹⁷ Esim. Keski-Suomen Liikunta ry, 2024.

¹⁸ Rinta-Antila ym., 2024.

¹⁹ LAPS/59/2022.

Nuoren kokonaisvaltainen hyvinvointi huomion kohteeksi

Harrastusten tarkoituksena on tuoda iloa ja mielekästä vapaa-aikaa nuoren elämään ja vastapainoa koulutyölle ja opiskelulle. Parhaimmillaan ohjattu liikuntaharrastus voi edistää sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia²⁰ ja lisätä mahdollisuutta kerryttää terveyden näkökulmasta tarpeellinen liikkumisen määrä²¹. Osallistuminen esimerkiksi urheiluseuratoimintaan ei kuitenkaan automaattisesti takaa liikkumissuosituksen täyttymistä²². Aivan kuten missä tahansa nuorten kohtaamisessa, eivät nuorten väliset suhteetkaan aina suju mutkattomasti, kaikki eivät koe kuuluvansa joukkoon ja osa voi joutua kiusatuksi²³. Ohjaajan toiminnalla on tärkeä merkitys ongelmatilanteiden käsittelyssä ja yleisesti ryhmähengen luomisessa. Kaverisuhteiden rakentamiseen ja jokaisen harrastajan huomioimiseen kannattaa käyttää suunnitellua aikaa siinä missä harrastajan taitojen kehittämiseen.

KIRJOITTAJA

Tuula Aira (TtT) on terveyden edistämisen yliopistonopettaja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Hän on tutkinut lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia, viime vuosina erityisesti liikkumisen muutosta nuoruudessa. Aira on ohjannut lasten ja nuorten harrasteliikuntaa ja on tällä hetkellä mukana paikallisen liikuntaseuran toiminnassa johtokunnan jäsenenä.

²⁰ Vella ym., 2023.

²¹ Aira ym., 2021.

²² Aira ym., 2021.

²³ Toivonen ja Kananen, 2023.

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajille:

- Luo innostava ja ryhmähenkeä kasvattava ilmapiiri.
- Selvitä nuorten harrastamiseen liittyviä toiveita ja tarpeita säännöllisesti.
- Madalla kynnyksellä aloittaa harrastus murrosiässä tai myöhemmin nuoruudessa.
- Muista, että harrastuksen lopettamista ei voida täysin estää. Nuorten mielenkiinnon kohteet vaihtuvat, ja harrastuksen lopettaminen voidaan nähdä myös tavallisena elämään kuuluvana vaiheena.
- Myös ammattiin opiskelevilla ja lukiolaisilla tulisi olla mahdollisuus harrastukseen opiskelupäivän aikana. Harrastamisen Suomen mallia tulisi laajentaa lapsiasia-valtuutetun ehdotuksen mukaisesti toiselle asteelle.

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

- Aira, T. (2024). Physical Activity Patterns from Adolescence to Young Adulthood. Their Characteristics and Relationship with Cardiometabolic Health. Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto. JYX Digital Repository. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/94917>
- Aira, T., Hämylä, R., Kannas, L., Aula, M. K., & Harju-Kivinen, R. (2014). Lasten hyvinvoinnin tila kansallisten indikaattoreiden kuvaamana. Jyväskylä, Finland: Sosiaali- ja terveysministeriö. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja, 2014:4. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3665-2>
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J., & Kokko, S. (2013). Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatreendejä ja kansainvälistä vertailua WHO Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41670/1/978-951-39-5261-7.pdf>
- Aira, T., Vasankari, T., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Kotkajuuri, J., Parkkari, J., Savonen, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Villberg, J., Vähä-Ypyä, H. & Kokko, S. P. (2021). Physical activity from adolescence to young adulthood: patterns of change, and their associations with activity domains and sedentary time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 18, Article 85. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01130-x>
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., & Kokko, S. (2023). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, s. 83–92.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019) Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU- tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, s. 49–55.
- Keski-Suomen liikunta ry. (2024). Valmentajasta harrasteliikunnan ohjaajaksi. Verkkosivu [viitattu 5.12.2024]: <https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/liikkuva-koulu-ohjelma/valmentajasta-harrasteliikunnan-ohj/>
- LAPS/59/2022. Lapsiasiavaltuutetun lausunto eduskunnan sivistysvaliokunnalle hallituksen esityksestä eduskunnalle nuorisolain muuttamisesta HE 107/2022 vp. https://lapsiasia.fi/-/laps_lausunto_siv_nuorisolaki-he1072022vp
- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K., & Ng, K. (2023). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen

Suomessa. LIITU tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, s. 16–29.

Mononen, K., Blomqvist, K., Koski, P., & Kokko, S. (2021). Urheilu, seuraharrastaminen ja kilpaurheilun etiikka. Teoksessa: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, s. 36–45.

Rinta-Antila, K., Koski, P., Aira, T., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Parkkari, J., Savonen, K., Toivo, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Vasankari, T., Villberg, J., & Kokko, S. (2024). Sports-related factors predicting maintained participation and dropout in organized sports in emerging adulthood: A four-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(1), Article e14523. <https://doi.org/10.1111/sms.14523>

Rinta-Antila, K., Koski, P., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Parkkari, J., Savonen, K., Toivo, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Vasankari, T., Villberg, J., & Kokko, S. (2023). Educational and family-related determinants of organized sports participation patterns from adolescence to emerging adulthood: A four-year follow-up study. *International Journal of Health Promotion and Education*, 61(6), 317–331. <https://doi.org/10.1080/14635240.2022.2116943>

Rottensteiner, C., & Konttinen, N. (2014). Urheiluharrastuksen lopettamiseen johtavat syyt suomalaisilla nuorilla. Teoksessa: K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen ja M. Pirttimäki (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyo*. KIHUn julkaisusarja, nro 46, s. 114–118. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf

Suomen Olympiakomitea 2024. Seuratoiminnan palautekyselyt. Viitattu 26.11.2024. <https://www.olympiakomitea.fi/palvelumme/palvelumme-urheiluseuroille/materiaalit-seuroille/>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi -tulostulosnäkyminen Tableay. Tietoja lasten ja nuorten harrastamisesta Kouluterveyskyselystä vuodelta 2023. <https://public.tableau.com/app/profile/kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinvointi/Navigointisivu>

Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet. (2024). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <http://sotkanet.fi> Viitattu 26.11.2024.

Toivonen, V., & Kananen, M. (2023). Epäasiallinen kohtelu urheilussa. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, s. 93–98.

Törmä, V. (2024). Miksi liikuntaharrastus päättyy murrosiässä? Drop out -ilmiö yksilön ja organisaation näkökulmasta. Pro gradu -tutkielma. Kauppakorkeakoulu ja Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/96286?show=full>

Vella, S. A., Sutcliffe, J. T., Fernandez, D., Liddelow, C., Aidman, E., Teychenne, M., Smith, J. J., Swann, C., Rosenbaum, S., White, R. L., & Lubans, D. R. (2023). Context matters: A review of reviews examining the effects of contextual factors in physical activity interventions on mental health and wellbeing. *Mental Health and Physical Activity*, 25, Article 100520. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100520>

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991. <https://www.finlex.fi/fi/valtiosopimukset/sopimussarja/1991/60>



Hanna Wahlman ohjaa Koulukinon elokuvaharrastusryhmää Nordsjö lägstadiumissa Helsingissä. Elokuvaharrastus kuuluu kolmen kärkeen harrastuksista, joita 7–15-vuotiaat tytöt ja pojat haluaisivat kokeilla.

Hyvässä ja pahassa: lasten ja nuorten vertaissuhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa

PÄIVI BERG

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukset 7–29-vuotiaiden vapaa-ajantoiminnoista osoittavat, että omatoiminen liikkuminen ja liikunta on lapsilla ja nuorilla yleisempää kuin ohjattuun liikuntaan osallistuminen¹. Hyvin tiedetään myös, että ohjattuun liikuntaan osallistumisen osuus laskee iän mukana. Mitä ”vanhempi” nuori, sitä todennäköisempää, että liikuntaharrastus on jotain muuta kuin urheiluseurassa harrastamista. Nuoruudessa harrastamiselle tärkeää on sosiaalisuus: ajan viettäminen kavereiden kanssa on tärkeimpiä syitä harrastaa².

Tämän lisäksi osa lapsista ja nuorista suhtautuu harrastukseen ”vakavasti”, toisin sanoen päämäärätietoisesti ja tavoitteellisesti, osa taas hakee liikuntaharrastukseltaan rennompaa yhdessäoloa ja löyhempää sitoutumista. Havaintojeni mukaan harrastuksen sitoutumisen aste ei riipu kuitenkaan siitä, onko kyseessä ohjattu

¹ Hakanen, Myllyniemi & Salasuo, 2019;

Tarvainen, Manner, Myllyniemi & Salasuo, 2022.

² Myllyniemi & Berg, 2013; ks. myös Laukkanen, Palomäki & Huotari, 2023;

Koski & Hirvensalo, 2023.

vai omatoiminen harrastus. Erilaisia mahdollisuuksia kokeillaan yhdessä, mutta sitoutumisen aste vaihtelee tilanteittain ja määrittäytyy sosiaalisesti. Jos jokin harrastus ei miellytä, saattaa koko nuorten ryhmä siirtyä muiden vaihtoehtojen äärelle etsimään mielekästä tekemistä.³

Olen käyttänyt lasten ja nuorten kaverisuhteiden merkityksestä ohjattujen liikuntaharrastusten aloittamisessa ja lopettamisessa nimitystä sosiaaliset jalat. Käytän sitä kuvaamaan lasten ja nuorten tapaa tehdä yhteisiä valintoja vertaisryhmissä⁴. Lapsilla ja nuorilla on tavallisesti useita ja vaihtelevia kaveriporukoita, jolloin kulloinenkin ryhmä voi myös vetää yksittäisiä lapsia ja nuoria uusien harrastusten pariin tai pois niistä. Haastatteluissani lasten ja nuorten kanssa on tullut esiin, kuinka kaverit voivat houkutella harrastukseen ja pitää lapsen tai nuoren siinä mukana. Valtaosalle tytöistä ja pojista merkittävä sysäys liikuntaharrastamisen aloittamiseen oli, että kaveri oli houkutellut heidät mukaan, eli sosiaaliset jalat olivat vetäneet heidät harrastuksen pariin. Vertaisryhmillä voi kuitenkin olla liikuntaharrastusten kannalta useita samanaikaisia merkityksiä. Kaverit voivat houkutella harrastukseen ja pitää mukana harrastuksessa. Yhtä lailla harrastuksen ulkopuolella olevat kaverit voivat vetää nuoren pois harrastuksesta – tai kanssaharrastajat työntävät pois harrastuksesta.

Valmentajien ja ohjaajien on lasten ja nuorten ohjatuissa liikuntaharrastuksissa tärkeää tiedostaa, että yksi vertaissuhteisiin liittyvä liikuntaharrastuksesta pois työntävä tekijä on kiusaaminen ja syrjintä. Sitä tarkasteltiin Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen LIITU-tutkimuksessa ensimmäistä kertaa laajemmin vuonna 2016⁵. Kaikkiaan noin 20 prosenttia 11-, 13- ja 15-vuoti-

³ Berg, 2015. | ⁴ Berg, 2015.

⁵ Laine, Matilainen & Salasuo, 2016.

aista kertoi kiusaamisesta tai syrjinnästä liikuntaharrastuksessa, joka oli koulun ja internetin jälkeen kolmanneksi yleisin paikka, jossa kiusaamista ja syrjintää esiintyi. Yleisimmät kiusaamisen syyt olivat ulkonäkö, vähäiset liikunnalliset taidot ja pukeutuminen. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa puolestaan⁶ kaikista 10–29-vuotiaista vastaajista noin kolmannes raportoi kokeneensa usein tai joskus kiusaamista, syrjintää tai muuta epäasiallista käytöstä. Kiusaamisen, syrjinnän ja epäasiallisen käytöksen kokeminen oli yleisempää yli 15-vuotiailla. Lähes puolet 20–24-vuotiaista kertoi kokeneensa usein tai joskus kiusaamista, syrjintää tai epäasiallista käytöstä liikuntaharrastuksessa. Yleisimmin kyse oli vähättelystä ja aliarvioinnista sekä ryhmän ulkopuolelle jättämisestä, myös pilkkaamisesta ja nimittelystä.⁷

Kaikkein yleisintä kiusaamisen, syrjinnän ja epäasiallisen kohtelun kokeminen Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa⁸ oli muunsukupuolisten nuorten keskuudessa. Heistä lähes 70 prosenttia kertoi kokeneensa usein tai joskus epäasiallista kohtelua liikuntaharrastuksessa. Myös seksuaalivähemmistöihin kuuluvista nuorista selvästi yli puolet kertoi usein tai joskus kokemastaan epäasiallisesta kohtelusta, etniseen vähemmistöön kuuluvista nuorista 45 prosenttia. Niin ikään vammaiset nuoret ja ulkonäkönsä erilaiseksi kokevat raportoivat selvästi muita useammin kiusaamisesta ja syrjinnästä. Erilaisiin vähemmistöihin kuulumisen tai kokemus niihin kuulumisesta siis lisää merkittävästi lasten ja nuorten kohtaamaa epäasiallista kohtelua liikuntaharrastuksessa.⁹

⁶ Hakanen ym., 2019.

⁷ Hakanen ym., 2019.

⁸ Hakanen ym., 2019.

⁹ Hakanen ym., 2019.

Vaikka esimerkiksi sateenkaarevuus, eli seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuuluminen, on yhteiskunnassa ja näin ollen myös harrastusympäristöissä aiempaa normalisoituneempaa, osa nuorista pelkää edelleen sateenkaarevuudesta kertomisen mahdollisia seurauksia liikuntaharrastuksissa. Pelkona on huoli siitä, että tämä vaikuttaisi siihen, miten harrastuskaverit ja valmentajat heitä kohtelisivat.¹⁰ Homofobisen sanallisen kiusaamisen on syrjintäkeinona osoitettu ennustavan runsaampaa koettua masennusta, ahdistusta ja stressiä kuin fyysisen kiusaamisen¹¹. Lisäksi harrastustovereiden syrjivä kohtelu pahentaa trans- ja muunsukupuolisten nuorten ristiriitaista suhdetta omaan ruumiiseensa¹².

Olemme käsitelleet kiusaamista, syrjintää ja seksuaalista häirintää lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa toimittamassamme teoksessa¹³, johon kutsuimme kirjoittajiksi useita toimijoita, jotka työskentelivät lapsuuteen, nuoruuteen, perheisiin, liikuntaan ja urheiluun liittyvien kysymysten parissa. Esitän lopuksi tästä teoksesta koostamiani suosituksia valmentajille ja ohjaajille toimintamalleista, avoimuudesta ja yhteistyöstä sekä yhdenvertaisuuden moninaisuuden huomioimisesta harrastustoiminnassa.

¹⁰ Berg & Kokkonen, 2020; Lehtonen, 2018; Junkala & Lallukka, 2012.

¹¹ Symons ym., 2014.

¹² Hargie ym., 2017.

¹³ Berg, Salasuo & Lehtonen, 2020.

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajille:

TOIMINTAMALLIT, AVOIMUUS JA YHTEISTYÖ

- Valmentajat ja ohjaajat ovat vastuussa ohjaamiensa lasten hyvinvoinnista. Mukana oleville lapsille ja nuorille sekä heidän huoltajilleen on hyvä kertoa, että myös heillä on vastuu toisten hyvästä kohtelusta ja myönteisen ilmapiirin rakentamisesta, jotta ilo, oppiminen ja turvallisuus toteutuvat kaikille kaikissa tilanteissa.
- Harrastustoiminnassa lasta tai nuorta ei saa altistaa vaaraan tai huonolle kohtelulle ja mikäli tällaista ilmenee, tulee tilanteeseen välittömästi puuttua. Lisäksi lapsen on voitava osallistua toiminnan suunnitteluun ja kyettävä vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin.
- Valmentajien, ohjaajien, muiden seuratoimijoiden, vanhempien sekä lasten ja nuorten itsensä kanssa on hyvä laatia yhteiset pelisäännöt ja selkeät toimintamallit ongelmatilanteisiin puuttumiseen, jotka ohjaavat kaikkia toiminnassa mukana olevia. Keskeistä on viestiä myös jo laadituista toimintamalleista, joita on rakennettu syrjinnän ja epäasiallisen kohtelun ennaltaehkäisyyn ja siihen puuttumiseen.
- Liikunta- ja urheilutoiminnan järjestäjien on vahvistettava henkistä ja fyysistä väkivaltaa ehkäisevää, kuuntelevaa ja keskustelevaa ilmapiiriä, jossa myös arkoja asioita uskalletaan nostaa esille ja jossa niihin puuttuminen on normi. Avoin keskusteluyhteys vanhempien ja seuratoimijoiden kesken on tärkeä ennaltaehkäisevän työn muoto. Lisäksi lasten ja nuorten kokemuksia tulee aina kuulla. On tärkeää, että voidaan keskustella ja puuttua ilman pelkoa seuraamuksista. Hyvässä toimintakulttuurissa jokainen lapsi ja nuori kokee tulevaisuutensa oikeudenmukaisesti ja arvostavasti kohdelluksi.

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajille:

YHDENVERTAISUUDEN JA MONINAISUUDEN HUOMIOIMINEN

- Yhdenvertaisuuden edistäminen on mahdollisuus saavuttaa uusia kohderyhmiä ja parantaa toiminnan laatua. Sen lisääntyminen parantaa viihtyvyyttä ja sitoutumista. Näkyvä toiminta yhdenvertaisuuden edistämiseksi voi lisätä seuran houkuttelevuutta ja kohentaa imagoa.
- Vähemmistönuorille tarvitaan selkeää viestiä siitä, että he ovat tervetulleita mukaan.
- Jokaisen lapsen ja nuoren kanssa toimivan tulisi saada koulutusta siihen, miten edistää lasten ja nuorten yhdenvertaisuutta, olipa kyseessä sateenkaarisensitiivisyys, monikulttuurisuus tai vaikkapa toimintakyvyn rajoitteiden huomiointi. Monissa erilaisissa asioissa ohjaajien, valmentajien ja urheiluseurojen on hyvä hyödyntää erilaisten kansalaisjärjestöjen osaamista ja nuorisotyön osaamista – kysy neuvoa, pyydä koulutusta.
- Jokaisen liikuntapaikan, harjoituksen, harrastajan, urheilijan, valmentajan ja liikunnan ja urheilun parissa toimivan on sitouduttava syrjimättömyyden edistämiseen sekä yhdenvertaiseen ja tasa-arvoiseen kohteluun. Syrjintään ja epäasialliseen kohteluun tulee olla nollatoleranssi.

KIRJOITTAJA

VTT, sosiaalipsykologian dosentti Päivi Berg työskentelee yliopistotutkijana Helsingin yliopistossa. Hän on nuorisotutkija, joka on tutkinut koululiikuntaa, lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia ja vapaa-aikaa sekä monia muita nuorten elämän osa-alueita. Keskeistä hänen tutkimustoiminnassaan ovat eriarvoisuuteen ja yhdenvertaisuuteen liittyvät teemat.

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Berg, P. (2015). Sosiaaliset jalat ja vakava vapaa-aika – lasten ja nuorten vertaissuhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa. *Nuorisotutkimus* 33 (3–4), 88–101.

Berg, P., & Kokkonen, M. (2020). ”Et olis sekaryhmät, unisex-pukuhuone ja et opettajia olis jotenkin perehdytetty asiaan”: Sateenkaarinuoret, koululiikunta ja liikuntaharrastukset. *Kasvatus & Aika*, 14 (3), 43–59. <https://doi.org/10.33350/ka.87202>

Berg, P., Salasuo, M. & Lehtonen, K. (toim.) (2020). ”Siitä on pikemminkin vaiettu”. Kirjoituksia kiusaamisesta, syrjinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa. *Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisu* 151. <https://doi.org/10.57049/nts.267>

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) (2019). Oikeus liikua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion nuorisoneuvoston ja Nuorisotutkimusseuran julkaisu 61. Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion liikuntaneuvosto & Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusverkosto. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikua.-Verkkojulkaisu.pdf>

Hargie, O., Mitchell, D. & Somerville, I.J.H. (2017). ‘People have a knack of making you feel excluded if they catch on to your difference’: Transgender experiences of exclusion in sport. *International Review for the Sociology of Sport* 52 (2), 223–239.

Junkala, P. & Lallukka, K. (2012). Yhteiset kentät? Puheita ja tekoja vähemmistöihin kuuluvien nuorten yhdenvertaisen liikunnan ja urheilun edistämiseksi. Sisäasiainministeriön julkaisu 1/2012. Helsinki: Sisäasiainministeriö.

Laine, A., Salasuo, M. & Matilainen, P. (2016). Arvot, syrjintä ja kiusaaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 57–61.

Laukkanen, A., Palomäki, S. & Huotari, P. (2023). Liikunnallinen tuki vanhemmilta ja kavereilta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, s. 59–63.

Lehtonen, J. (2018). Ei-heteroseksuaalisten poikien ja transnuorten kokemukset ja valinnat koulutuksessa. Teoksessa A. Kivijärvi, T. Huuki & H. Lunabba (toim.) Poikatutkimus. Tampere: Vastapaino, 121–145.

Koski, P. & Hirvensalo, M. (2023). Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, s. 48–57.

Myllyniemi, S. & Berg, P. (2013). Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Helsingfors: Undervisnings- och kulturministeriet & Statens idrottsråd & delegationen för ungdomsändamålet & Ungdomsforskningsnätverket. <https://nuorisotutkimus.fi/julkaisut/nuorisotutkimusseuran-julkaisut/vapaa-aikatutkimus-2013/>

Symons, C., O’Sullivan, G., Borkoles, E., Andersen, M.B. & Polman, R.C.J. (2014). The Impact of Homophobic Bullying during Sport and Physical Education Participation on Same Sex-Attracted and Gender Diverse Young Australians’ Depression and Anxiety Levels. “The Equal Play Study” https://www.researchgate.net/publication/272169642_The_Impact_of_Homophobic_Bullying_during_Sport_and_Physical_Education_Participation_on_Same-Sex-Attracted_and_Gender-Diverse_Young_Australians’_Depression_and_Anxiety_Levels_The_Equal_Play_Study

Tarvainen, K., Manner, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2022). Tilasto-osio. I verknet S. Aapola-Kari (red.) Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Statens ungdomsråds och Ungdomsforskningsnätverket publikationer 74. Undervisnings- och kulturministeriet & Statens idrottsråd & Statens ungdomsråd & Ungdomsforskningsnätverket. https://tietoanuoista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf



Kuvataide on 10–15-vuotiaiden tyttöjen ykkössijalla harrastuksista, joita olisi kiva päästä kokeilemaan (Koululaiskysely 2024). Kuva Espoon kuvataidekoulusta.



Kwame Kubi harrastaa thainyrkkeilyä ja kuntosalilla treenaamista.

Monilajisuus lasten ja nuorten liikunnassa

NANNE-MARI LUUKKAINEN

Kansalliset liikkumissuositukset (2021) korostavat kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille monipuolista liikuntaa yksilön ikähuomioiden. Vaikka monipuolisuus mainitaan suosituksissa ja sitä korostetaan liikuntaharrastamisessa, sen toteutuminen käytännössä voi vaihdella.

Tämän tekstin tarkoituksena on tarkastella lasten ja nuorten monilajisuutta ja sen hyötyjä. Monilajisuudella tarkoitetaan lapsen tai nuoren useamman kuin yhden urheilulajin harrastamista. Tämä antaa mahdollisuuden kokeilla eri lajeja sekä tutustua erilasiin toimintaympäristöihin. Ohjatun toiminnan lisäksi lapsi ja nuori tarvitsee monipuolista liikuntaa myös arjen muussa toiminnassaan.

Monilajisuuden hyödyt

Useampaa lajia harrastavien lasten määrä näyttää kasvavan varhaiskasvatusikäisistä alakoulun 1–3-luokille. Kuitenkin 4–6-luokilla monilajisuus alkaa vähentyä eli lapset eivät enää osallistu yhtä moneen urheiluharrastukseen kuin aiemmin¹. Tämä moni-

¹Luukkainen ym., julkaisematon.

muotoisuuden vähentyminen tapahtuu yllättävän aikaisin, vaikka tutkimukset osoittavat, ettei kiirettä pitäisi olla.

Monet entiset huippu-urheilijat ovat lapsuudessaan ja nuoruudessaan harrastaneet useampia lajeja ja valinneet oman päälajinsa vasta myöhemmällä iällä². Näin ollen huippu-urheilunkaan näkökulmasta ei ole kiirettä tehdä lajivalintaa liian aikaisin. Tutkimukset osoittavat, että aikainen panostaminen yhteen lajiin voi auttaa pääsemään huipulle nuorena, mutta juniorimenestys harvoin kantaa aikuisuuteen asti³. Lisäksi yksipuolinen harrastaminen voi aiheuttaa erilaisia haasteita, kuten loppuun palamista, vammarriskien kasvua ja pitkän aikavälin kehityksen haittoja. Mikä kiire siis lasten ja nuorten urheilussa nykyään on?

Monilajisuuden osalta hyödyt ovat havaittavissa jo varhaisvuosien osalta. Vaikka tämä opas on tarkoitettu 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten ohjaajille ja valmentajille, on hyvä tiedostaa, että varhaisvuosien liikunta heijastaa myöhempään liikunnallisuuteen. Tiedetään, että fyysisesti aktiivinen tai inaktiivinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa vaikuttaen nuoruuteen ja jopa aikuisikään asti⁴.

Tutkimukset osoittavat, että kahteen tai useampaan lajiin osallistuvat varhaiskasvatusikäiset lapset ovat fyysisesti aktiivisempia alakoulun alkuvaiheessa verrattuna liikuntaa harrastamattomiin lapsiin tai vain yhtä lajia harrastaviin lapsiin⁵. Vaikka lasten olisi hyvä liikkua monilajisesti jo varhaisessa vaiheessa, harrastusten tulisi edetä lapsen yksilölliset tarpeet huomioiden.

² Aira ym., 2014.

³ Güllich ym., 2022.

⁴ Lounassalo ym., 2019; Telama ym., 2014.

⁵ Luukkainen ym., 2024.

Monilajisuuden avulla opitaan erilaisista lajeista ja toimintaympäristöistä. Tämä mahdollistaa liikkumisen monissa eri muodoissa ja näin tarjoaa enemmän mahdollisuuksia liikkua myös vapaa-ajalla. Tutkimukset osoittavat myös, että jo yleisestikin lasten ulkoilun määrä ennustaa parempaa fyysistä aktiivisuutta myöhemmällä iällä⁶. Siksi on tärkeää, että toiminta on monipuolista myös harjoitusten ulkopuolella. Monilajisuuden ja ulkoilumäärien hyödyt eivät rajoitu vain fyysiseen aktiivisuuteen, vaan ne ennustavat myös parempia motorisia taitoja myöhemmin lapsuudessa.⁷ Myös motoristen taitojen monimuotoisuuden on havaittu vähentyneen, jos keskitytään vain yhteen lajiin.⁸ Aikaisemmat monipuoliset kokemukset auttavat myös muiden lajien taitojen kehittymisessä. Esimerkkinä tästä ovat erilaiset harjoitteet, pelitavat, valmennustyyli, valmennuskulttuurit ja erilaiset sosiaaliset suhteet lajin eri toimijoiden kanssa.

Useaan lajiin samanaikaisesti osallistuminen ennustaa fyysisesti aktiivisempaa aikuisuutta ja vähentää passiivisuutta pitkällä aikavälillä⁹. Tutkimusten mukaan monilajisuus tuo lapsille enemmän miellyttäviä kokemuksia liikunnasta ja urheilusta verrattuna lapsiin, jotka keskittyvät vain yhteen lajiin. Lisäksi urheilu- ja rasitusvammat ovat vähäisempiä monilajisuutta harrastavilla lapsilla.¹⁰ Varhainen erikoistuminen yhteen lajiin sen sijaan lisää riskiä uupumukseen ja ylikuntoon¹¹. Monilajisuuden kautta lapset ja nuoret pääsevät kokeilemaan erilaisia lajeja ja näin löytävät itselleen sopivan lajin harrastaa. Kiinnostus tekemiseen myös säilyy paremmin, kun vaihtelua on enemmän.

⁶ Luukkainen ym., 2024.

⁷ Luukkainen ym., 2025.

⁸ Lloyd ym., 2015. | ⁹ Côté ym., 2009; Gallant ym., 2022.

¹⁰ Côté ym., 2009. | ¹¹ Waldron ym., 2020.

Monilajisuudesta sekä monipuolisuudesta on tehty erilaisia tutkimuksia. Usein ajatellaan, että yhden lajin harjoittelun monipuolisuus tarjoaisi yhtä positiiviset vaikutukset kuin monilajisuus, mutta näin ei ole. Monilajisuudella on havaittu olevan runsaammin ja moninaisempia hyötyjä kuin yhteen lajiin keskittymisellä, vaikka harjoittelu olisikin monipuolista. Yksi laji ei yksinään pysty tarjoamaan esimerkiksi toisiin lajikulttuureihin tutustumista, erilaisiin valmentajiin ja heidän toimintatapoihin sa perehtymistä tai liikkumista erilaisissa ympäristöissä.¹²

On tärkeää muistaa, että lapset ja nuoret ovat yksilöitä ja jokaiselle lapselle toimii omat tapansa harrastaa. Valmentajien ja ohjaajien tulee siis kannustaa lasta osallistumaan ja löytämään itselleen myös muita tapoja liikkua. On tärkeää hyväksyä muiden lajien harrastaminen ja siihen käytetty aika. Lisäksi valmentajien tulisi kannustaa lapsia omatoimiseen liikuntaan, kuten aktiiviseen kulkemiseen ja ulkoiluun. Valmentajien tulee myös ymmärtää lasten ja nuorten kokonaisliikuntamäärän tarve, sillä useinkaan pelkät lajiharjoitukset eivät yksinään täytä edes liikumissuosituksen vaatimuksia.

Tärkeintä kuitenkin on muistaa, että lasten ja nuorten liikunnassa tärkeintä on liikunnan ja toiminnan ilo ja hauskuus.

¹² Côté ym., 2009.

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajille:

- Monilajisuus edistää lasten fyysistä aktiivisuutta ja motorisia taitoja
- Mahdollista ja kannusta lapsia ja nuoria monilajiseen harrastamiseen
- Monipuolisella toiminnalla innostuksen ja kiinnostuksen ylläpitäminen on helpompaa

KIRJOITTAJA

Nanne-Mari Luukkainen on liikuntatieteen maisteri, väitöskirjatutkija ja yliopistonopettaja Jyväskylän yliopistossa. Luukkainen on tutkimuksissaan tarkastellut lasten ja nuorten omatoimisen ja ohjatun liikunnan, kuten monilajisuuden, vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin. Tutkimustyön lisäksi Luukkaisella on käytännön kokemusta lasten ja nuorten valmennuksesta ja seuratyöstä, joissa hän on pohtinut liikunnallisen monipuolisuuden merkitystä käytännön näkökulmasta.

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Aira, T., Aarresola, O., Kokko, S., Pihlaja, T. ja Konttinen, N. (2014.) Nuorten joukkueurheilijoiden polkuja. Teoksessa Mononen, T. K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., & Härkönen, A. (toim.) (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 46. S. 101–107.

Côté, J., Horton, S., MacDonald, D., & Wilkes, S. (2009). The Benefits of Sampling Sports During Childhood. *Physical & Health Education Journal*, 74, 6–11.

Gallant, F., Murray, R. M., Sabiston, C. M., & Bélanger, M. (2022). Description of sport participation profiles and transitions across profiles during adolescence. *Journal of Sports Sciences*, 40(16), 1824–1836. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2115223>

Güllich, A., Macnamara, B. N., & Hambrick, D. Z. (2022). What Makes a Champion? Early Multidisciplinary Practice, Not Early Specialization, Predicts World-Class Performance. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 6–29. <https://doi.org/10.1177/1745691620974772>

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.

Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B. A., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., Thomas, D. P., Hatfield, D. L., Cronin, J. B., & Myer, G. D. (2015). Long-Term Athletic Development, Part 2: Barriers to Success and Potential Solutions. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(5), 1451. <https://doi.org/10.1519/01.JSC.0000465424.75389.56>

Lounassalo, I., Salin, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X., & Tammelin, T. H. (2019). Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: A systematic review. *BMC Public Health*, 19(1), 271. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6513-y>

Luukkainen, N., Laukkanen, A., Niemistö, D., Kotkajuuri, J., Meklin, E., & Sääkslahti, A. (2024). Longitudinal relationship between organised and non-organised physical activities and overall physical activity in children aged 3–11 years. *European Journal of Sport Science*, 24(8), 1197–1206. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12172>

Luukkainen, N. M., Laukkanen, A., Niemistö, D., & Sääkslahti, A. (2025). Children's outdoor time and multisport participation predict motor competence three years later. *Journal of Sports Sciences*, 43(5), 431–439. <https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2460892>

Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S. A., & Raitakari, O. T. (2014). Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 955. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>

Waldron, S., DeFreese, J. D., Register-Mihalik, J., Pietrosimone B. & Barczak, N. (2020). The Costs and Benefits of Early Sport Specialization: A Critical Review of Literature. *Quest* 72:1, 1–18. <https://doi.org/10.1080/00336297.2019.1580205>



11-vuotiaan Nea Tallgrenin harrastuksia ovat elokuvien tekeminen ja ratsastus.

Harrastavan lapsen ja nuoren uni

JUULIA PAAVONEN

Riittävä uni on lapsen kasvun ja hyvinvoinnin kannalta välttämätöntä. Uni mahdollistaa hermoverkkojen kehityksen ja uusien asioiden oppimisen. Unen aikana päivän aikana opitut asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin. Riittävällä unella on keskeinen merkitys myös tunnesäätelyn ja päiväaikaisen jaksamisen kannalta. Kasvuhormonia vapautuu unen aikana. Myös immuunijärjestelmän toiminnan kannalta unella on keskeinen merkitys.

Lapsuusiässä unen tarve on selvästi suurempaa kuin myöhemmin elämän aikana. Varhaislapsuudessa unen tarve on keskimäärin n. 12–14 tuntia vuorokaudessa, leikki-iässä 10–13 tuntia vuorokaudessa, ala-asteiässä 9–12 tuntia vuorokaudessa ja yläkouluiässä 8–10 tuntia vuorokaudessa. Osa unen tarpeesta nukutaan 3–5 v ikään saakka päiväunina.

Yksilölliset erot unen tarpeessa ovat huomattavan suuria kaikissa ikäryhmissä. Pitkäuninen lapsi voi tarvita 2–3 tuntia enemmän unta yössä kuin toinen samanikäinen lapsi. Runsas fyysinen rasitus ja aktiivisuus tai sairastuminen voi lisätä lapsen unen tarvetta tilapäisesti. Myös murrosiässä unen tarve lisääntyy tilapäisesti, vaikkakin paradoksaalisesti samanaikaisesti nuoren kyky sietää unipainetta kasvaa altistaen univajeelle.

Riittävä uni takaa parhaan mahdollisen jaksamisen seuraavana päivänä. Uni on todennäköisesti riittävää, jos lapsi on päivisin

virkeä, vaikuttaa hyvinvoivalta, ja jaksaa osallistua ikätasoisesti erilaisiin päivään kuuluviin aktiviteetteihin. Unen riittävyttä arvioitaessa voidaan käyttää apuna unipäiväkirjaa tai unirytmien seuranta esim. kahden viikon jaksoissa.

Unen kannalta säännöllinen arki, terveellinen ravitsemus, ja päiväaikaiset aktiviteetit, kuten liikunta ja ulkoilu ovat tärkeitä. Univaje johtuu usein unen tarpeeseen nähden liian myöhäisistä nukkumaanmenoajoista ja vapaaehtoisesta valvomisesta. Se voi johtua myös erilaisista unihäiriöistä, jotka heikentävät unen laatua ja siten hidastavat palautumista päivän rasituksista.

Vuorokausirytmien häiriöissä uni ajoittuu virheellisesti suhteessa koulun alkamisajankohtiin. Useimmiten kyse on viivästyneestä unijaksosta, jolloin nukahtaminen ei onnistu riittävän aikaisin ja yöuni jää liian lyhyeksi. Epäsäännöllinen vuorokausirytmii on yleistä varsinkin murrosiän jälkeen. Tällöin unen saanti vaihtelee merkittävästi ja ilmenee ainakin ajoittaista univelkaa. Useimmiten arkisin nukutaan liian vähän ja viikonloppuisin kompensoidaan arkena muodostunutta univelkaa. Unirytmien epäsäännöllisyys tuottaa usein myös kokemuksen siitä, ettei uni ole riittävää.

Unettomuuteen liittyy usein vaihtelevan asteisia nukahtamisvaikeuksia ja heräilyä sekä usein myös huolestuneisuutta ja ylivirittyneisyyttä iltaisin mikä vaikeuttaa nukahtamista. Parasomniat kuten unissa kävely ja unissa puhuminen sekä yölliset kauhukohtaiset tai sekavuushavahtumiset ovat usein seurausta univajeesta tai muista unihäiriöistä. Levottomat jalat voivat vaikeuttaa nukahtamista iltaisin. Unen aikaiset hengityshäiriöt ja narkolepsia voivat myös aiheuttaa päiväväsyyttä ja kokemusta huonosta unen laadusta.

Unen puutteeseen viittaavia oireita ovat lapsilla väsyneisyyden lisäksi myös levottomuus, keskittymisvaikeudet ja tunne-

säätelyn pulmat. Toiminnanohjauksen vaikeudet lisääntyvät ja reaktioaika pitenee univajeen vaikutuksesta. Univelka lisää tapaturma-alttiutta, heikentää hienomotoriikan säätelyä ja altistaa tuki- ja liikuntaelimestön kivulle. Pitkäkestoinen univaje lisää myös riskiä energia-aineenvaihdunnan häiriöille, ja edelleen yli-painolle. Aikuisilla univaje heikentää sekä aerobista että anaerobista suorituskykyä. Riittävä unen saanti on ensiarvoisen tärkeää lasten ja nuorten psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Nuorilla urheilijoilla pidempi yöuni liittyi parempaan mielialaan ja vähäisempiin uupuneisuuden ja kuormittuneisuuden kokemuksiin.

Lapsset ovat aikuisia alttiimpia liian vähäiselle unen saannille. Tämä johtuu siitä, että lasten keinot kompensoida riittämätöntä unen saantia ovat vielä puutteelliset. Lapsilla univelka voi myös ilmetä paradoksaalisesti levottomuutena, jolloin sen yhteyttä riittämättömään unen saantiin voi olla vaikea tunnistaa. Lisäksi erilaiset unihäiriöt ovat yleisiä eri ikäryhmissä. Niiden esiintyvyys on 20–30 % ja urheilevilla lapsilla ja nuorilla se voi olla tätäkin suurempaa.

Univajeen takaa löytyy useimmiten erilaisia unta häiritseviä tekijöitä. Epäsäännölliset elämäntavat, ja liian vaihtelevat nukkumaanmeno- ja heräämisajat ovat niistä yleisimpiä. Liiallinen ruutuaika varsinkin iltaisin vaikeuttaa nukahtamista. Toisaalta raskas fyysinen harjoittelu iltaisin voi estää rauhoittumisen unille ajoissa. Unettomuus on myös mahdollinen ylikuormitustilan oire. Joskus univaikeudet liittyvät laajemmin elämäntilanteen kuormittavuuteen tai mielenterveydenhäiriöihin.

Lapsen subjektiivinen kokemus unen laadusta ja unen riittävydestä on aina tärkeä ottaa huomioon. Pienten lasten unen riittävyttä arvioitaessa tarvitaan vanhempien apua, koska aina lapsi ei itse luotettavasti pysty arvioimaan unirytmiiä tai unen laatua. Nuorten motivoiminen riittävään unen saantiin on tärkeää.

Kasvavan lapsen riittävästä unen saannista on tärkeä huolehtia kokonaisvaltaisesti. Lasten kanssa työskentelevien ammattilaisten on tärkeä muistaa riittävän unen keskeinen merkitys päiväaikaisen jaksamisen, kasvun ja kehityksen tukena. Myös vanhempia ja lapsia on tärkeä muistuttaa varmistumaan riittävästä unen saannista, ja kertoa sen merkityksestä lapsen päiväaikaisen hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Harrastukset tulisi ajoittaa niin, että niiden jälkeen lapselle tai nuorelle jää riittävästi aikaa rauhoittua unille. Yksilöllisyys unen tarpeessa ja unirytmisissä tulee muistaa huomioida. Myös harjoitusten sisällön suunnittelu on tärkeä varmistua siitä, ettei harjoittelu iltaisin ole niin kuormittavaa, että se vaikeuttaa nukauttamista iltaisin. Tarvittaessa tulisi tarjota yksilöllisiä joustoja harjoitusohjelmaan tai harjoitusten ajoittumiseen, jotta riittävä unen saanti voidaan mahdollistaa.

Unihäiriöitä voidaan hoitaa erilaisilla unen huollollisilla ja käyttäytymisterapeuttisilla keinoilla. Säännöllinen unirytmii varmistaa riittävän unen saannin sekä arkisin että viikonloppuisin. Mikäli kotikonsteista ei ole riittävästi apua, on apua saatavilla terveydenhuollon kautta.

KIRJOITTAJA

Juulia Paavonen on valmistunut Helsingin yliopistosta vuonna 2000 lääketieteen lisensiaatiksi ja vuonna 2003 valtiotieteen kandidaatiksi. Paavonen on väitellyt vuonna 2004 lasten unihäiriöiden merkityksestä päiväaikaisen hyvinvoinnin kannalta. Vuodesta 2010 Paavonen on toiminut kehityksellisen neuropsykiatrisen epidemiologian dosenttina ja vuodesta 2024 lastenpsykiatrian dosenttina. Paavonen on työskennellyt lastenpsykiatrian erikoislääkärinä vuodesta 2017 ja hän toimii päätoimisesti lastenpsykiatrialla HUS:ssa ylilääkärinä.

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajille:

- Riittävä unen saanti on liikkuvan lapsen jaksamisen ja kehityksen kannalta välttämätöntä
- Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti
- Riittävän unen merkityksestä on tärkeää muistuttaa liikkuvia lapsia ja heidän vanhempiaan
- Harjoitusohjelman tulee mahdollistaa riittävä unen saanti
- Kuormitustasoa tulisi arvioida ja tarvittaessa iltaisin keventää

Lapsen ja nuoren unen huolto:

- Yksilöllinen unirytmii, joka mahdollistaa riittävän määrän unta joka yö
- Säännöllinen vuorokausirytmii, jossa vaihtelua korkeintaan tunti arkisin ja viikonloppuisin
- Energiajuomien ja kofeiinipitoisten juomien välttäminen
- Ruutuajan välttäminen 1 h ennen nukkumaanmenoaikaa
- Riittävästi aikaa rauhoittumiselle ennen nukkumaanmenoa
- Säännölliset iltatoimet
- Riittävä valaistus aamuisin
- Riittävän hämärä valaistus iltaisin

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Kotimaiset:

Lapsen uni -verkkosivusto, kts. thl.fi/lapsenuni

Sari-Leena Himanen, Anja Kärki, Anna-Liisa Satomaa, Maija Katila, Saara Markkanen ja Outi Saarenpää-Heikkilä. Lasten elimelliset unihäiriöt – yhteistyötä ja osaamista tarvitaan terveydenhuollon eri tasoilla. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2024; 140 (18): 1481–7.

Liisa Kuula. Nuori nukkuu myrskyn silmässä. Suomen Lääkärilehti. 2019; 74 (43): 2443–2447

E. Juulia Paavonen ja Outi Saarenpää-Heikkilä. Pikkulasten normaali unen kehitys ja siihen vaikuttavat tekijät. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 2022; 138 (9): 778–84.

Englanninkieliset, open access:

Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, Hazen N, Herman J, Adams Hillard PJ, Katz ES, Kheirandish-Goza L, Neubauer DN, O'Donnell AE, Ohayon M, Peever J, Rawding R, Sachdeva RC, Setters B, Vitiello MV, Ware JC. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. Sleep Health. 2015 Dec; 1 (4): 233–243. doi: 10.1016/j.sleh.2015.10.004. Epub 2015 Oct 31. PMID: 29073398.

Matricciani L, Paquet C, Galland B, Short M, Olds T. Children's sleep and health: A meta-review. Sleep Med Rev. 2019 Aug;46:136-150. doi: 10.1016/j.smr.2019.04.011. Epub 2019 Apr 23. PMID: 31121414. DOI: 10.1016/j.smr.2019.04.011

Moturi S, Avis K. Assessment and treatment of common pediatric sleep disorders. Psychiatry (Edgmont). 2010 Jun; 7 (6): 24–37. PMID: 20622943; PMID: PMC2898839. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2898839/>

Riederer MF. How Sleep Impacts Performance in Youth Athletes. Curr Sports Med Rep. 2020 Nov; 19 (11): 463-467. doi: 10.1249/JSR.0000000000000771. PMID: 33156032.

Vriend J, Corkum P. Clinical management of behavioral insomnia of childhood. Psychol Res Behav Manag. 2011; 4: 69–79. doi: 10.2147/PRBM.S14057. Epub 2011 Jun 24. PMID: 22114537; PMID: PMC3218792. DOI: 10.2147/PRBM.S1405



"Pidän siitä, että voin treenata kunnolla iltaisin."

– Xander Arnold, 16 vuotta.



Laajasalon Palloseuran valmentaja
Ville Hanni antaa peliohjeita.

Lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia tukevat ruokavaliot

SARI NIINISTÖ & SUSANNA RAULIO

Terveyttä edistävä ravitsemus on lasten ja nuorten hyvinvoinnin perusta, ja sen vaikutukset ulottuvat pitkälle tulevaisuuteen. Lapsuus ja nuoruus on tärkeää aikaa ruokamieltyymysten ja -tottumusten muovautumiselle, ja aikuisten tuki on ratkaisevaa tasapainoisen ruoka- ja kehosuhteen kehityksessä.¹

Terveyttä ja normaalia kasvua tukevan ruokavalion voi koostaa monella tavalla omien arvojen mukaan kasvisruokavaliosta sekaruokavaliioon. Tärkeintä on monipuolisuus, sillä eri ruoista saadaan erilaisia ravintoaineita. Täysjyväviljatuotteet, kasvikset, marjat ja hedelmät ovat hyviä kuidun ja hiilihydraattien lähteitä. Hyviä proteiinin lähteitä, kuten palkokasveja, kalaa ja kananmunia sekä lihaa kohtuudella, kannattaa käyttää vaihdellen. Päivittäin suositellaan myös maitovalmisteita tai vastaavia täydennettyjä kasvipohjaisia tuotteita, pehmeitä rasvoja, kuten kasviöljyjä ja pähkinöitä, sekä D-vitamiinilisää. Sokerin ja suolan käyttöä kannattaa rajoittaa, ja lihavalmisteita sekä runsaasti kovaa rasvaa, suolaa tai sokeria sisältäviä prosessoituja elintarvikkeita tulisi käyttää vain niukasti.²

¹ THL & VRN, 2019.

² VRN, 2024.

Yksittäisiä ruokia ei tarvitse leimata terveellisiksi tai epäterveellisiksi, sillä kaikki ruoat, kuten hampurilaiset, pitsat, sipsit ja karkit, voivat kuulua hyvään ruokavalioon. Kun arkiruokailu on tasapainossa, herkuttelusta voi nauttia silloin tällöin huoletta. On tärkeää opettaa lapsille ja nuorille, miten kuunnella kehon viestejä – tunnistaa nälkä ja jano mieliteoista. Tämä tukee tasapainoisen ruokasuhteen muodostumista.³

Hyvät juomavalinnat

Päivittäin tulisi juoda 1–1,5 litraa nestettä, ja vesi on paras janojuoma. Hikiliikunnan aikana tarvitaan lisäksi 0,5–1 litraa vettä per liikuntatunti, ja pitkäkestoisissa suorituksissa urheilujuomat tai mehu voivat olla tarpeen. Täys- tai tuoremehuja suositellaan korkeintaan lasillinen päivässä, ja muita sokeripitoisia juomia, kuten virvoitusjuomia ja mehuja, tulisi nauttia harvemmin. Sokeroidut ja hiilihapolliset juomat ovat haitallisia hampaille, joten ne kannattaa juoda aterioiden yhteydessä⁴. Nuorilla väsymyksen iskiessä energiajuoma voi houkutella, mutta sen piristys on lyhytaikainen, ja liiallinen käyttö voi häiritä yöunia ja aiheuttaa riippuvuutta⁵.

Lasten ja nuorten ravitsemuksen haasteita Suomessa

Lasten ja nuorten ravitsemuksessa on haasteita, kuten epäsäännöllinen ateriarytmi, vähäinen kasvisten syönti, liiallinen suolan ja sokerin saanti sekä pojilla runsas lihan kulutus⁶. Välipalojen laadulla on suuri merkitys, sillä ne tuovat huomattavan osan päi-

³ THL & VRN, 2019. | ⁴ THL & VRN, 2019.

⁵ Kuusipalo ja Raulio, 2018.

⁶ THL, 2023a; Väisänen ym., 2023; Eloranta ym., 2014; Hoppu ym., 2008.

vän energiasta ja sokerista⁷. Monilla on haasteita riittävässä raudan ja D-vitamiinin saannissa, ja reilu kolmannes ei käytä suositeltua D-vitamiinilisää⁸. Ylipaino ja lihavuus ovat yleistyneet⁹, ja myös syömishäiriöt ja niiden oireilu ovat lisääntyneet¹⁰.

Säännöllinen ateriarytmi ja riittävä syöminen hyvinvoinnin perustana

Monipuolinen, säännöllinen syöminen 3–4 tunnin välein on päivittäisen vireyden ja jaksamisen perusta. Säännöllinen ateriarytmi pitää veren sokeripitoisuuden tasaisena pitkin päivää, ja tukee tervettä kasvua ja painonkehitystä sekä suojaa hampaita reikiintymiseltä. Säännöllinen ateriarytmi auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentää turhien välipalojen mielitekoja sekä napostelua ja ahmimista. Ruokailujen rytmittäminen osaksi päivän kulkua on osa arjen hallintaa. Lapsena ja nuorena opitut tavat luovat pohjaa tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle läpi elämän.¹¹

Monipuolinen, suositusten mukainen koululounas edistää jaksamista ja opiskeluvireyttä. Säännöllisen ruokailun toteutumisen kannalta koululounaan nauttiminen päivittäin on tärkeää¹², mutta kaikki koululaiset ja opiskelijat eivät syö sitä päivittäin¹³. Aamiaisen ja koululounaan syöminen kuitenkin kannattaa, sillä molemmat väliin jättävillä nuorilla on havaittu olevan enemmän haasteita koulutyössä¹⁴. Nuorten kanssa toimivien aikuisten, kuten opettajien ja harrastustoiminnan ohjaajien, on tärkeää kertoa säännöllisen ruokailun eduista ja kannustaa nuoria syömään sen mukaisesti.

⁷ Eloranta, 2014. | ⁸ Väisänen ym., 2023; Soininen ym., 2023.

⁹ THL, 2023b. | ¹⁰ Häkkinen ja Raejuuri, 2022. | ¹¹ VRN, 2017. | ¹² VRN, 2017.

¹³ THL, 2023; Koreasalo, ym. 2023. | ¹⁴ THL, 2020.

Ravitsevia välipaloja tarpeen mukaan

Välipalojen koostamisessa pätevät samat periaatteet kuin pääaterioiden valinnassa; hyvä välipala sisältää täysjyväviljaa ja kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Runsaasti sokeria, suolaa ja tyydyttyntä rasvaa sisältäviä elintarvikkeita valitaan vain satunnaisesti. Kouluaikana nautittava välipala varmistaa, että energia riittää myös silloin, kun ruokailujen väli venyy pitkäksi. Jos koulussa ei ole välipalaa tarjolla, on tärkeää pakata välipalaeväät mukaan kotoa. Säännöllinen syöminen ehkäisee mielitekojen ohjaamien välipalaostosten tekemistä nälän yllättäessä. Urheilevalla nuorella välipalojen tärkeys korostuu, sillä energiavajaus harjoituksissa lisää sairastumis- ja vammaariskiä eikä tue kehittymistä. Koulupäivän jälkeen alkaviin harjoituksiin on hyvä valmistautua nauttimalla välipala koulupäivän loppupuolella, ja pienen välipalan, esimerkiksi hedelmän, voi syödä jopa hieman ennen harjoitusta. Kuormittavan harjoituksen jälkeen on tärkeää nauttia palauttava välipala, joka sisältää sekä hiilihydraatteja että proteiinia.¹⁵

Ravitseminen osana elintapojen kokonaisuutta

Uni vaikuttaa merkittävästi syömiskäyttäytymiseen. Kun unta saa liian vähän, ruokahalu kasvaa ja mieliteot hiilihydraattipitoiseen ruokaan lisääntyvät.¹⁶ Valmentajat ja ohjaajat voivat osaltaan vaikuttaa lasten ja nuorten hyvinvointiin huomioimalla harrastusten ajankohdat ja tiheyden: harrastuksen jälkeen tulee jäädä aikaa riittävälle syömiselle, palautumiselle ja unelle.

¹⁵ VRN, 2017; THL & VRN, 2019.

¹⁶ Paunio ja Porkka-Heiskanen, 2008.

Valmentajat ja ohjaajat ovat tärkeitä ruokakasvattajia

Valmentajilla ja ohjaajilla on usein merkittävä auktoriteetti, mikä tuo vastuuta. He voivat tukea lasten ja nuorten tasapainoista ja myönteistä suhtautumista ruokaan ja kehoon. Valmentajan ja ohjaajan on tärkeä tiedostaa olevansa roolimalli, ja on merkityksellistä, miten hän puhuu ruoasta. Omien asenteiden ja mieltymysten tunnistaminen ja erottaminen ammatillisesta roolista auttaa lähestymään aihetta neutraalisti. Terveyttä edistävästä syömisestä puhuessa kannattaa korostaa hyvän ruokavalion vaikutuksia jaksamiseen, keskittymiskykyyn, oppimiseen ja suorituskäyttöön. Ruokailun ilo ja nautinto ovat myös tärkeitä myönteisen ruokasuhteen kehittymisessä¹⁷. Valmentajan tulee välttää syömisestä, kehon ja painon kommentointia, sillä ne voivat vaikuttaa pitkäkestoisesti nuoren itsetuntoon ja kehosuhteeseen.

Ruokaympäristö tukemaan terveyttä edistäviä valintoja

Syömiseen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten ruokien saatavuus ja esillepano ja elintarvikkeisiin liittyvä mainonta, etenkin digitaalissa kanavissa. Usein syömiseen liittyvät päätökset eivät ole tietoisia, ja ruokaympäristöllä on merkittävä rooli päätöksenteossa: esimerkiksi valittavissa ovat vain ne ruoat, joita ympäristössä on saatavilla. Myös harrastuspaikkojen tarjoama ruokavalikoima voi ohjata valintoja. Siksi on tärkeää, että kaikki, joilla on mahdollisuus vaikuttaa lasten ja nuorten ruokaympäristöihin, pyrkivät aktiivisesti kehittämään niitä lasten ja nuorten terveyttä edistävään suuntaan.¹⁸

¹⁷ THL & VRN, 2019.

¹⁸ Rantala ym., 2023.

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajille:

- Kannusta säännölliseen ja riittävään syömiseen, joka tukee jaksamista koulussa ja harrastuksissa.
- Kerro ruoka- ja juomavalintojen merkityksestä hyvinvoinnille ja rohkaise hyviin valintoihin.
- Tiedosta omat asenteesi ja viestintä syömiseen liittyen sekä oma vastuusi roolimallina. Toimi hyvänä esimerkkinä näyttämällä arvostavaa ja myönteistä asennetta terveyttä edistävää syömistä kohtaan.
- Tue lapsen ja nuoren hyväksyvän ja arvostavan kehosuhteen kehittämisessä ja vältä syömisestä, kehon ja painon kommentointia.
- Vaikuta harrastuspaikan ruokaympäristöön, jotta terveyttä tukevat valinnat ovat houkuttelevia ja helppoja.
- Ruoka tarjoaa monella tavalla iloa ja nautintoa! Yhdessä syöminen perheen, kavereiden tai harrastusporukan kanssa vahvistaa sosiaalisia suhteita.

KIRJOITTAJAT

Tutkimuspäällikkö Sari Niinistö (FT, ETM), Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, on lasten ja nuorten ravitsemuksen asiantuntija, joka tutkii ravitsemusta ja sen yhteyttä sairauksien riskiin. Hän osallistuu hankkeisiin, joissa kehitetään tutkimusmenetelmiä ja interventioita edistämään sekä ravitsemusta että ympäristön kestävyyttä. Hän on ollut mukana laatimassa ravitsemussuosituksia ja viestimässä niistä.

Tutkimuspäällikkö Susanna Raulio (FT, ETM), Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, on ravitsemusasiantuntija, joka on tutkinut ruokapalveluiden, ml. päiväkotij- ja kouluruokailu, käyttöön liittyviä ilmiöitä. Hän on osallistunut oppilaitosten ruokailuosoitusten ja ravitsemussuosituksien laatimiseen ja terveyttä ja ympäristön kestävyyttä tukevan ravitsemuksen edistämiseen.

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

- Eloranta, A.-M. (2014). Diet, body adiposity and cardiometabolic risk in a population sample of primary school children. Publications of the University of Eastern Finland, Dissertations in Health Sciences, 253.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1599-3>
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., ym. (2008). Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi: Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B: 30/2008.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193417>
- Häkkinen, L. & Raevuori, A. (2022). Lasten ja nuorten syömishäiriöt lisääntyneet ja oireilu vaikeutunut korona-aikana. Duodecim 138(6), 469.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo16639>
- Koreasalo M, Raulio S, Pietilä A, ym. (2023). Kuudes- ja kahdeksaslukulaisten ruoankäyttö. Koulujakelujärjestelmätuen seurantatutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 34/2023.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-157-3>

Kuusipalo H ja Raulio S. (2018). Energiajuomat ja lasten terveys – onko laille myyntikiellosta perusteita. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://stm.fi/documents/1271139/1420943/THL+katsaus+energiajuomat+19122018.pdf/1ab53775-77bf-f0eb-154a-6594c2f58c5f/THL+katsaus+energiajuomat+19122018.pdf>

Paunio Tiina ja Porkka-Heiskanen Tarja. Unen merkitys sairauksien synnyssä. *Duodecim* 2008; 124:695–701. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo97135.pdf>

Rantala E, Pöyhönen N, Mäki P, ym. (2023). Terveyttä ja maapallon kantokykyä edistävä ravitsemus: lapsen oikeus, aikuisen velvollisuus. Teoksessa Aira ym. (toim.) *Terveys ja lapsen oikeudet*. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2023:7.

Soininen S, Eloranta AM, Schwab U, Lakka TA. (2023). Sources of vitamin D and determinants of serum 25-hydroxyvitamin D in Finnish adolescents. *Eur J Nutr* 62:1011–1025. <https://doi.org/10.1007/s00394-022-03039-y>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) (2020). *Kouluterveyskysely 2019*.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) (2023a). *Kouluterveyskysely 2023*. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) (2023b). Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Tilastoraportti Nro 55/2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20231002138128>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) (2019). *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille (2. uud. p.)*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2024). *Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Ohjaus 10/2024*, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) (2017). *Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus*. <https://www.julkari.fi/handle/10024/131834>

Väisänen M, Koreasalo M, Salo T, ym. (2023). Nuorten ravitsemusseurannan esitutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). *Työpaperi 33/2023*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-156-6>



Parkour on ykkössijalla harrastuksista, joita 7–9 – vuotiaat tytöt ja pojat haluaisivat päästä kokeilemaan (Koululaiskysely 2024).



”Kuviksessa vois olla ehkä vielä enemmän semmoisia yhteistöitä, että koko ryhmä tekis jotain tiettyä yhdessä.”

– Aino Alestalo 13 vuotta, Espoon kuvataidekoulu

Mistä motivaatiota harrastukseen?

SANNA SALMINEN

Harrastustoiminnan ohjaamisessa keskeisimpiä haasteita on lasten ja nuorten motivoiminen sekä harrastuksen pariin että harrastuksen jatkamiseen. Usein harrastukset myös kilpailevat ajasta esimerkiksi mobiiliteknologian ja toisten harrastusten kanssa. Tavoitteet lasten ja nuorten hyvinvoinnin, osallisuuden sekä motivaation lisäämisestä ovat samansuuntaisia. Hyvinvointi, osallisuus ja motivaatio kasvavat samankaltaisilla pedagogisilla valinnoilla.

Motivaatio jakaantuu ulkoiseen motivaatioon ja sisäiseen motivaatioon. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan harrastajan motivoimista vaikkapa palkinnoilla tai kielteisillä seuraamuksilla. Sisäinen motivaatio puolestaan on harrastajan omaa sisäistä innostuneisuutta ja sitoutuneisuutta toimintaan. Ulkoista motivaatiota synnyttävä palkinto voi olla sinänsä positiivinen kokemus – vaikkapa tarra, herkkä tai toiveretki palkintona sitkeästä harrastamisesta, mutta mikäli motivaation tukeminen jää ulkoisten keinojen varaan, nakertaa se vähitellen mahdollisuuksia sisäisen motivaation syntymiselle.¹ Toisinaan ulkoisen motivaation lähde saattaa olla vanhempien vahva innostuneisuus lapsen

¹ Ryan & Deci, 2017.

harrastuksesta, mikä parhaimmillaan on hieno voimavara, mutta pahimmillaan kääntyy lapsen sisäisen motivoitumisen esteeksi. Harrastustoiminnan ohjaajan on siis erityisen tärkeää keskittyä luomaan tukevat puitteet sisäisen motivaation synnylle.

Perusedellytys sisäisen motivaation syntymiselle on, että ihmisen kolmen psykologisen perustarpeen tulisi täytyä toiminnassa². Nämä tarpeet ovat välittävien ihmissuhteitten syntyminen (relatedness), kyvykkyyden lisääntyminen (competence) ja itseilmaisun sekä omistajuuden kokeminen. Samalla tuetaan osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemusten lisääntymistä. Osallisuuden kolme osatekijää Raivion ja Karjalaisen³ jaottelun mukaan ovat *belonging* (kuuluminen, yhteisyys), *acting* (toimijuus, valtaisuus) sekä *having* (resurssit, kuten terveys, turvallisuus, kyvyt). Allardtin⁴ klassisen hyvinvointimääritelmän mukaan hyvinvoinnin kolme osatekijää ovat edellisille sukua: *having*, *loving* (vrt. *belonging*) & *being* (vrt. *acting*). Toisin sanoen sisäisen motivaation syntymiselle on hyvä ympäristö, mikäli harrastustoiminnassa tuetaan kaverisuhteitten syntymistä, ohjaaja viestii välittämistä, yhteisö arvostaa kyseistä toimintaa, harrastajilla on mahdollisuus ilmaista itseään ja vaikuttaa toimintaan sekä harrastajat havaitsevat kykyjensä karttuvan ja toiminnan haastetaso on optimaalinen. Lisäksi samalla tuetaan hyvinvoinnin ja osallisuuden kasvua.

Välittävien vertaissuhteitten syntymistä harrastustoiminnassa voidaan käytännössä tukea liittämällä tapaamisten rutiineihin ryhmäyttäviä harjoituksia ja käytänteitä – yksinkertaisimmillaan vaikkapa ryhmäjakojen ja parien vaihtamista sekä lyhyitä kuulumisiin liittyviä keskustelutehtäviä, mutta myös leikkejä, draa-

²Ryan & Deci, 2017.

³ 2013. | ⁴ 1976.

maharjoituksia ja pelejä. Ikätasoon sopivat omat vastuutehtävät sekä vertaisohjaamisen ja -oppimisen hyödyntäminen toiminnan organisoimisessa tukevat tutustumista sekä kokemusta omasta merkityksellisyydestä ryhmän jäsenenä. Ohjaajan on tärkeää opetella ryhmäläisten nimet ja pyrkiä toisinaan kohtaamaan jokaista myös osoittaen henkilökohtaista kiinnostusta ja arvostusta. Kokeneemmat harrastajat voivat ryhtyä uusille tulokkaille kummeiksi, jotka opastavat esimerkiksi ensimmäisen vuoden ajan kaikissa toimintaan liittyvissä tavoissa.⁵

Harrastuksen oheen on toisinaan hyvä sopia vapaamuotoisia-kin yhdessäolotilaisuuksia, kuten illanviettoja, retkiä tai leirejä. Toiminnan rakenteisiin voi suunnitella myös ikätasoon sopivalla tavalla itsenäisen harjoittelun ajankohtia, jolloin ohjaaja ei ole paikalla, vaan ryhmän jäsenet pääsevät hyödyntämään kaikkea oppimaansa keskenään vaikkapa jonkun harrastajan kotona. Mikäli ryhmä on ikäsekoitteinen, ts. monen ikäiset harrastavat yhdessä, avaa se runsaasti mahdollisuuksia suorastaan perhemäisen toimintakulttuurin rakentamiseen. Suuri tuki toiminnalle on, mikäli perheet, kaveripiiri ja muu ympäröivä yhteisö saadaan osoittamaan arvostusta jossakin muodossa – jo esitysten, näytteilyiden, konserttien tai otteluiden seuraaminen on tärkeä arvostuksen osoitus. Vanhemmille kannattaa kiitoksien kera avata heidän panoksensa merkityksellisyyttä.⁶

Jotta harrastaja kokisi, että hänellä on omistajuutta toiminnasta ja mahdollisuus itseilmaisuuun, tulisi toimintaan luoda tilanteita, joissa pääsee osallistumaan suunnitteluun, antamaan palautetta, pohtimaan tavoitteita ja arvioimaan onnistumisia. Jokaiselle harrastajalle olisi hyvä luoda tilaa tulla kuulluksi ja

⁵ Salminen, 2021b.

⁶ Salminen, 2021b.

nähdyksi. Näitä tiloja voi rakentaa osaksi toiminnan rutiineja: vaikkapa kunkin kauden aluksi voi laatia yhdessä pienryhmäkeskusteluitten avulla ryhmän säännöt ja tavoitteet sekä pohtia vahvuuksia ja kehittämisen kohteita. Itseilmaisun kokemusta vahvistaa, kun pääsee toteuttamaan omia vahvuuksiaan ja saa olla luova. Toiminnan rajojen on kuitenkin oltava turvalliset. Ohjaajan vastuulla onkin huolehtia, että yhdessä sovituista säännöistä pidetään kiinni. Itseilmaisua tukee myös tunnettyöskentely: niin onnistumisen, ilon, innostuksen kuin pettymyksen ja surun tunteekin jaetaan yhdessä, tunnistetaan, nimetään ja hyväksytään.⁷

Kyvykkyyden karttumista tukee parhaiten optimaalinen haastetaso: haastetta tulisi olla riittävästi, jotta sen eteen joutuu hie-
man pinnistelemaan ja onnistumisen kokemus palkitsee, mutta haaste ei saa olla lannistavan ylivoimainen. Realistinen ja osuva kannustaminen toimii ohjausotteena tässä paremmin kuin ympäröivä ”hyvä”, syyllistäminen tai käskyttäminen. Selkeät yhdessä jaetut tavoitteet ja selkeä viestintä ovat avainasemassa. Oman oppimisen havaitsemista voi tukea vaikkapa itsearviointien ja edistymisen seurantatyökalujen avulla.

Sisäinen motivoituminen tukee parhaalla mahdollisella tavalla kehittymistä harrastuksessa, rohkaisee edelleen itseilmaisuu-
n ja rakentaa ryhmähenkeä innostavaksi. Parhaimmillaan toimintakulttuuriin syntyy positiivinen itseään vahvistava kehä, joka tekee työstä myös ohjaajalle erittäin palkitsevaa ja innostavaa.

⁷ Salminen, 2021a.

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajille:

- Tue kaverisuhteitten syntymistä ja rakenna ryhmää
- Anna ikätasoon sopivia vastuutehtäviä
- Luo selkeät ja merkitykselliset tavoitteet toiminnalle
- Pyydä harrastajilta palautetta
- Suunnitelkaa yhdessä: anna harrastajille mahdollisuus vaikuttaa toimintaan
- Pyri osallistujien osaamiseen nähden optimaaliseen haastetasoon
- Osoita välittämistä

KIRJOITTAJA

FT Sanna Salminen työskentelee yliopistonopettajana Musiikin-, taiteen- ja kulttuurintutkimuksen laitoksella Jyväskylän yliopistossa. Lisäksi hän johtaa lapsi- ja nuorisokuoro Vox Aureaa, jossa on lähes kuusikymmentä 11–18-vuotiasta laulajaa. Salmisen tutkimuksen painopisteenä on pedagogiikan kehittäminen musiikkiharrastusten ohjaamisessa sekä kulttuurienvälinen musiikkikasvatus. Hänet tunnetaan myös alakoulun musiikinoppikirjojen tekijänä (Soi3–4 ja 5–6 / Sanoma pro).

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Allardt, E. (1976). Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Raivio, H. & Karjalainen, J. (2013). Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa T. Era (toim.), Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York: Guilford Publishing.

Salminen, S. (2021a). Kuoropedagogiikkaa uusin silmin: tavoitteena osallisuus ja taiteellinen taso. *Musiikkikasvatus*, 24 (1).

Salminen, S. (2021b). Musiikkiharrastuksella osallisuuteen. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.





Laajasalon Palloseuran P17 B2 -joukkue Helsingistä.

Miten vuorovaikutuksella voidaan ylläpitää laadukasta motivaatiota ja myönteistä ilmapiiriä?

NELLI HANKONEN

Monilla harrastusohjaajilla ja -valmentajilla on kokemuksen kautta kehittynyt hyvä ja tarkoituksenmukainen tapa toimia lasten ja nuorten kanssa. Tässä tekstissä käsitellyt asiat ovatkin varmasti monin osin tuttuja, joten tekstin tarkoitus on mahdollistaa oman tämänhetkisten vuorovaikutustottumusten pohtimista suhteessa tutkimustietoon motivoitumisen dynamiikasta.

Mitä on motivaatio?

Motivaatiota voidaan käsitteellistää määrän kautta: joku on erittäin paljon motivoitunut johonkin tiettyyn kohdetoimintaan, toisella taas on vain vähän tai ”ei ollenkaan motia”. Motivaatiota voi tarkastella myös sen *laadun* kautta. Yhtä vahvasti motivoituneiden ihmisten välillä voi olla eroja. Määrällisesti yhtä voimakas motivaatio voi nimittäin kummuta pakosta ja painostuksen kokemuksesta, tai omasta itsestä. Sisäinen motivaatio – ilo, nautinto ja kiinnostus – luonnehtii usein harrastustoimintaan osallistuvien motivaatiomaailmaa.

Mitä motivaation laatuja sisäisen ja ulkoisen motivaation välillä on?

”Puhtaiden” sisäinen–ulkoinen-ääripäiden välillä on jatkumo paljon tukea saaneen motivaatioteorian, itsemääräämisteorian¹ mukaan. Puhdas *ulkoinen motivaatio* merkitsee, että tekee asioita vain välttääkseen rangaistuksia (tai saadakseen palkintoja). Tästä voidaan erottaa *sisäistyneen pakon* ajama motivaatio, jossa ihminen on sisäistänyt ulkoiset odotukset: Asioita tehdään häpeän tai syyllisyyden välttämiseksi. Puhtaasta *sisäisestä motivaatiosta* (nautinnon, ilon ja kiinnostuksen vuoksi asian tekeminen) voidaan erottaa myös *arvopohjainen motivaatio*, jolloin yksilö mieltää toimintansa syyksi sen seuraukset, joita itse arvostaa.

Motivaation laji	ULKOINEN PAKKO	SISÄISTYNYT PAKKO	OMAT ARVOT	SISÄINEN
Teen, koska..	<i>joku määrää</i>	<i>muuten hävettää</i>	<i>tämä on tärkeää</i>	<i>nautin, kiinnostaa</i>

Vuorovaikutuksella vaikutetaan lapsen motivaatioon

Laadukas motivaatio tarvitsee kehittyäkseen olosuhteet, joissa ihminen voi kokea tekevänsä mielekkäitä asioita (autonomia), osavansa asiat riittävän hyvin ja olevansa ”kartalla” (kykenevyys) ja saavansa muilta aitoa välittämistä ja arvostusta (yhteenkuuluvuus). Yksilön psykologista kokemusta perustarpeista kuvaavat kiteytykset ”minä saan vaikuttaa, minä osaan, minä kelpaan”.

¹ Ryan & Deci, 2017; Määttä ym., 2023.

Autonomian tarve ymmärretään usein väärin: se ei ole sama asia kuin oma täysi päätösvalta, itsenäisyys tai riippumattomuus muista. Tärkeä osa autonomian kokemusta onkin se, että ymmärtää toiminnan perustelut ja kokee omistajuutta toiminnasta.

Vuorovaikutuksen tyyllillä on vaikutusta siihen, täytyvätkö nämä psykologiset perustarpeet – ja sitä kautta, miten ihminen motivoituu ja miten hän voi. Ulkoista motivaatiota voi toki luoda käskemisellä ja uhkailulla, mutta toiminta lakkaa heti kun valvonnan silmä välttää. Laadukkaampaa motivaatiota saa aikaan motivoivilla, psykologisia perustarpeita tukevilla tyyeillä. Ohjaajan motivointityylit voidaan karkeasti jakaa neljään päätyyliin².

EPÄMOTIVOIVAT TYYLIT:

Kaoottinen ohjaustyyli eli ”hällä väliä”-tyyli. Ohjattavien pitää itse päätellä mitä heidän pitää tehdä ja miten kehittää taitojaan. Ohjaaja odottelee, miten tilanteet kehittyvät, eikä juurikaan suunnittele.

→ **kykenevyyden tarve ei täyty**

Kontrolloiva ohjaustyyli eli painostus ja pakottaminen: Ohjaaja vaatii, että muut ajattelevat, tuntevat ja toimivat miten hän määrää. Muiden pitää toimia kuten hän haluaa riippumatta siitä, mitä he ajattelevat. Ei siedä vastalauseita tai osallisuutta. Uhkaa sanktioilla. Tukahduttaa muut tuottamalla häpeän tai syyllisyyden tunteita. Yrittää muuttaa toisten ajattelua, tunteita ja käytöstä haluamakseen. Hyökkää henkilökohtaisuuksiin.

→ **autonomian tarve ei täyty**

² Aelterman & Vansteenkiste, 2023.

Tällaisilla tyyleillä toimivat ohjaajat ja valmentajat vähentävät ohjattavien perustarpeiden täyttymistä ja hyvinvointia, ja heidät koetaan tehottomammiksi. Millaiset tyylit sitten motivoivat ja tukevat hyvinvointia?

MOTIVOIVAT TYYLIT:

Autonomiaa tukeva ohjaustyyli eli utelias kiinnostus, vastaanotavaisuus, joustavuus: Ohjaaja pyrkii tunnistamaan ja vaalimaan ohjattavien kiinnostuksen kohteita, preferenssejä ja tunteita siten, että he haluavat sitoutua toimiin ja tehtäviin. Esim:

- **Keskustelujen kautta ymmärtää ohjattavien kiinnostuksen kohteet, esim. harrastuksen tavoitteellisuuden taso kullakin yksilöllä**
- **Pyytää palautetta ja ehdotuksia**
- **Antaa tarkoituksenmukaisissa kohdissa mielekästä valinnanvaraa**
- **Hyväksyy kielteisten tunteiden näyttämisen ja erimielisyyden**
- **Yrittää ymmärtää, miten muut näkevät asiat**
- **Antaa kunkin työskennellä omassa tahdissaan**
- **Perustelee pyyntönsä siten, ohjattava ymmärtää sen henkilökohtaisesti mielekkääksi**

Voit sanoa: ”Kiitos, kun tulit kertomaan!”

Näytä mallia: kerro virheistäsi – sinäkin olet ihminen, etkä aina oikeassa oleva auktoriteetti (kuten kontrolloivaa tyyliä käyttäessä).

Rakennetta tarjoava ohjaustyyli eli prosessi- ja edistymisorientaatio: Perustuen ohjattavien kykyihin ja taitoihin, ohjaaja ehdottaa strategioita ja tarjoaa apua, jotta ohjattavat kokevat pystyvänsä hallitsemaan toimet ja tehtävät.

- **Vaalii edistymistä antamalla tarvittaessa sopivaa tukea**
- **Antaa selkeät ohjeet**
- **Auttaa tarvittaessa**
- **Pohtii yhdessä virheitä rakentavalla tavalla, jotta ohjattava ymmärtää, miten parantaa suoritustaan**
- **Viestii odotukset selkeästi ja läpinäkyvästi**

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajille:

Tarkista taustalla vaanivat oletuksesi, jotka saattavat vaikuttaa toimintavalintoihisi:

- **Toiminnan tavoitteet, kiire:** onko tilanteen perimmäinen tarkoitus saada asiat tapahtumaan nopeasti, vai voisiko kärsivällisempi ja rennompia ote luoda olosuhteet, joissa asiat hoituvat riittävän nopeasti ja niin, että hyvä ilmapiiri säilyy?
- **Myötätuntoisuus:** Pyritkö asettumaan hänen asemaansa? Ymmärtämään hänen toimintaansa hänen näkökulmastaan – et vain sinun? Myötätunto on tärkeää paitsi lapsia ja nuoria kohtaan – myös sinua itseäsi. Itsemyötätuntoisten opettajien on havaittu toimivan myös motivoivina tyylein oppilaita kohtaan. Toki on näyttöä siitä, että myös ohjattavat vaikuttavat ohjaajansa motivaatioon – ei kukaan ole immuuni, ja on inhimillistä, ettei aina jaksa satsata parasta tyyliään.
- **Näetkö vahvuuksia vai ensisijaisesti virheitä, joita korjata?** Jaatko ihmiset kahteen kastiin? Onko joku osallistuja mielestäsi lähtökohtaisesti tyhmä tai huono? Tutkimukset ovat osoittaneet itsensä toteuttavan ennusteen voiman: Opettajien tai jopa armeijakouluttajien käsitykset koulutettavien lahjakkuudesta johtavat pienien mikroprosessien kautta siihen, että nuo – alun perin perättömät – odotukset toteutuvat. Jokaisessa meissä on jotain hyvää – kun huomaat hyvän, se kannattaa sanoittaa ääneen.
- **Ajatteletko, että sinä tiedät paremmin? Eri ihmiset tarvitsevat eri asioita, ja jotta voi ymmärtää, pitää kuunnella.** Tehokas, aktiivinen kuuntelu on yksi tärkeimmistä ihmissuhdetaidoista:

ensinnäkin, älä oletatietäväsi vaan kuuntele avoimesti. Osoita myös elein ja sanoin kuuntelevasi. Voit omin sanoin toistaa ja varmistaa ymmärryksen.

- **Oletko kärkäs neuvomaan tai tyrkyttämään tietoa myös tarpeettomasti?** Neuvo otetaan vastaan paremmin silloin, kun varmistat ensin, mitä toinen tietää, tai haluaako hän neuvon.
- **Hyvä motivointi ei ole päänsilittelyä ja myötäilyä.** Rakenteen tarjoaminen on olennainen osa hyvää motivointia: Palautetta, korjaavaakin, saa antaa – ihmiset haluavat kasvaa ja kehittyä. Virheistä voi keskustella, mutta ei nolaten tai häväisten, ja mieluiten kahden kesken.
- **Annatko sopivasti – mutta et liikaa – valinnanvaraa ja vapautta?** Sääntöjä ja rajoja voi asettaa autonomiaa tukevasti. Ylenmääräinen valinnanvara johtaa kaaokseen ja kykenevyyden tunteen estymiseen.
- **Nonverbaalinen motivoivuus:** Jo itse äänenpaino tai -sävy voi olla joko motivoiva tai epämotivoiva: kiinnitä huomiota nonverbaalisiin viesteihin.

Voitko antaa valinnanvaraa ja ottaa lapsia mukaan suunnitteluun?

- **Vältä liiallista kontrollia:** Asioiden sanelemista aina. Perustelujen antamatta jättämistä pyynnöillesi. Toisten nolaamista tai ilkkumista, edes sarkasmin varjolla. Negatiivista palautetta muiden kuullen.

- **Vältä liiallista kaaosta:** Kaikista asioista äänestytymistä ja liian monen vaihtoehdon antamista.

Selkeytätkö odotukset ja pelisäännöt?

- **Vältä liiallista kontrollia:** Sääntöjen sanelemista ja uhkailemista, kuuntelematta lasten ja nuorten näkökulmia.
- **Vältä liiallista kaaosta:** Sitä, että säännöistä ja rajoista ei keskustella lainkaan.

VOIT KEHITTÄÄ VUOROVAIKUTUSTASI

ESIM. SEURAAVASTI:

- **Meillä kaikilla on vahvuutemme ja kehityskohtamme vuorovaikutuksessa.** Merkitse edeltävään tekstiin eri värein 3–5 asiaa, joita jo teet vuorovaikutuksessa hyvin – ja merkitse myös 3–5 asiaa, joissa haluaisit parantaa toimintaasi.
- **Mieti ohjattaviasi ja valmennettaviasi:** kokevatko he harrastuksessa voivansa tehdä mielekkäitä ja merkityksillisiä asioita, saavansa kehitystasolleen ja yksilöllisille tavoitteilleen sopivia tehtäviä, jotka edistävät heidän taitojensa kehitystä, ja että heistä välitetään? Keskustele heidän kanssaan ja/ tai seuraa tätä, ja havainnoi omaa toimintaasi. Miten erilaiset sanat ja teot vaikuttavat ilmapiiriin? Voit aktiivisesti luoda erityyppistä ilmastoja omilla valinnoillasi.
- Pyri jokaisella kerralla sanomaan ainakin yksi positiivinen / kannustava palaute tai kommentti jokaiselle.

KIRJOITTAJA

Nelli Hankonen toimii sosiaalipsykologian professorina Tampereen yliopistossa. Hän on tutkimusryhmineen ja yhteistyössä käytännön toimijoiden kanssa tutkinut mm. hyvinvoinnin edistämisen toimenpiteitä, motivaatiota ja motivoimista, sekä sitä, miten omia vuorovaikutustottumuksia voi muuttaa.

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Aelterman, N. & Vansteenkiste, M. (2023). Need Supportive and Need Thwarting Socialization: A Circumplex Approach. Teoksessa Oxford Handbook of Self-Determination Theory.

Hagger, M., Cameron, L., Hamilton, K., Hankonen, N. & Lintunen, T. (2020). The Handbook of Behavior Change. Cambridge University Press.

Määttä, S., Palmu, I., Hankonen, N., Huhtiniemi, M., Lehtivuori, A., Martela, F., Polet, J., Sjöblom, K., Stenius, M., & Vasalampi, K. (2023). Itsemääräämisteoria ymmärrettäväksi: pääteesit, suomennokset ja väärinkäsitysten oikaisua. Psykologia. <https://journal.fi/psy/article/view/131169>

Motivoinnin ABC. <https://www.letsmoveit.fi/motivointi>

Ryan, R. & Deci, E. (2017). Self-Determination Theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>



”Kuviksessa kivointa on se, että voi olla tosi luova ja sitten tietenkin voi kavereiden kanssa pähkäillä. Mikä olisi hieno luova ratkaisu tähän työhön?”

– Saara Marte 13 vuotta, Espoon kuvataidekoulu.

Harrastuksen ohjaajalla on iso merkitys harrastamiselle

TANJA LAIMI

Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on järjestää jokaiselle lapselle ja nuorelle toiveiden mukaista, mieluista ja maksutonta harrastamista koulupäivän yhteydessä¹. Tavoitteena on tukea esimerkiksi lasten ja nuorten turvallista ja merkityksellistä vapaa-aikaa. Mallin tavoitteet ovat erityisen tärkeitä ja ajankohtaisia, sillä esimerkiksi Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan lasten yksinäisyys on yleistynyt².

Tässä artikkelissa tarkastellaan harrastamista ja harrastusten ohjaamista lasten ja nuorten näkökulmasta. Artikkeliki keskittyy erityisesti siihen, mitä harrastustoimijat voivat toiminnassa ottaa huomioon sen laadukkaan sisällön lisäksi. Kirjoitus perustuu Kansallisen koulutuksen arviointikeskuksen (Karvi) toteuttamaan Harrastamisen Suomen mallin arviointiin, jonka toteutuksessa ja tiedonkeruussa korostettiin erityisesti lasten ja nuorten kuulemistä ja osallistamista. Arvioinnin tilasi Karvilta opetus- ja kulttuuriministeriö ja se toteutettiin ajalla 1.9.2022–31.3.2023.

¹ Harrastamisen Suomen malli, 2024.

² Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.

Arviointi perustuu kuudesta arviointivierailukunnasta kerättyyn aineistoon. Arvioinnin toteutuksessa korostettiin kehittävän arvioinnin periaatteita – osallistavuutta, vuorovaikutteisuutta, arvioinnin toteuttajan ja osallistujan välistä luottamusta sekä toimintatahon vastuuta oman toimintansa kehittämisestä.

Artikkelissa vastataan erityisesti seuraaviin kysymyksiin:

1. *Mikä tekee harrastamisesta mieluisaa? Mihin tulisi erityisesti kiinnittää huomiota, jotta harrastaminen olisi mahdollisimman mielekäästä lapsille ja nuorille?*
2. *Mitä toiveita lapsilla ja nuorilla on harrastamiseen liittyen? Miten harrastajien mielipiteitä ja toiveita huomioidaan harrastuksissa?*

Harrastus aloitetaan monesta eri syystä ja siellä viihdytään monien eri tekijöiden ansiosta. Itse tekeminen, toiminnan sisältö, oli lasten ja nuorten kokemusten mukaan tärkeää, mutta se ei usein yksinään riittänyt. Tämä näkökulma saattaa jäädä ohjaajilta huomioimatta, mikä vaikuttaa osallistujien kokemukseen harrastuksen mielekkyydestä. Lapset ja nuoret nostivat arvioinnissa harrastuksen sisällön lisäksi tärkeiksi tekijöiksi toiminnan joustavuuden ja vaihtelevuuden, kavereiden läsnäolon sekä ohjaajien ammattitaidon ja ”mukavuuden”. Tässä artikkelissa tullaan käymään läpi näitä tekijöitä ja sitä, miten harrastuksen järjestäjät ja ohjaajat voivat ottaa ne huomioon.

Rentoa harrastamista laadukkaasti

Lasten ja nuorten kanssa käydyissä keskusteluissa tarkasteltiin mieluista harrastamista. Varsinkin yläkouluikäiset arvostivat

mahdollisuutta harrastamiseen, johon osallistuminen ei ollut niin vakavamielistä. Tällaisessa toiminnassa oli myös matalan kynnyksen mielipiteiden kuulemista. Arjessa tapahtuvat ja yksinkertaiset vaikuttamistavat olivat jääneet harrastajien mieleen. Esimerkiksi äänestys kahden eri toiminnan välillä tai mahdollisuus tehdä sama asia useammalla eri tavalla olivat arvostettuja. Toiminnan rentous ja yleisesti mukava ilmapiiri vaikuttivat siis harrastuksessa viihtymiseen suuresti.

Arvioinnin yhteydessä kuultiin harrastusta järjestävien ja ohjaavien henkilöiden näkemyksiä harrastustoiminnan sisällöistä ja laadusta. Hyvän harrastuksen ajateltiin usein olevan vahvasti ohjattua, suunnitelmallista ja tähtäävän jatkuvaan kehitykseen. Samaan tapaan suhtauduttiin mielipiteiden kuulemiseen. Sen koettiin tarvitsevan paljon aikaa ja resursseja. Harrastuksen järjestäjien kokemus oli usein myös se, että harrastukseen oli hyvä olla sitova ilmoittautuminen sekä läsnä- ja poissaolojen seuranta. Tämän ajateltiin edistävän osallistumista.

Harrastajien ja harrastuksen järjestäjien mielipiteiden välillä huomattiin siis olevan suurta eroa. Ensilukemalta voi myös erehtyä ajattelemaan, että harrastajien rentouden kaipuu voisi tarkoittaa laadusta tinkimistä. Kun asiaan pureuduttiin lasten ja nuorten kanssa keskusteluissa tarkemmin, saatiin selville, ettei näin ollut. Rento harrastus oli yleensä sisällöllisesti erittäin laadukas ja monipuolinen. Rennoksi harrastuksen teki sen esimerkiksi se, että ohjaaja kuunteli arjessa tarkkaan toiveita, antoi erilaisia toteutusvaihtoehtoja, ei pakottanut tiettyyn tekemiseen eikä tarkkaillut läsnäoloja tiukasti.

Tällainen rennempi toteutus oli saattanut etukäteen jännittää harrastuksen järjestäjiä: osallistutaanko tekemiseen, jos koko harrastuskaudelle ei ole valmista suunnitelmaa tai jos läsnäoloa ei joka kerta tarkisteta? Se oli kuitenkin saanut positiivista palau-

tetta sekä ohjaajilta että osallistujilta: vapaamuotoisempi järjestäminen oli päinvastoin kannustanut mukaan. Kun osallistuminen ei ole ollut pakollista, oli paikalle päätetty pakon puutteen vuoksi tulla esimerkiksi kavereiden näkemisen vuoksi. Samoin kun läsnäoloja ei ole vahdittu, on välillä voitu jäädä erilaisten syiden vuoksi pois harrastuksesta, mutta seuraavilla kerroilla oltu mukana sitäkin suuremmalla innolla. Matalan kynnyksen osallistamisen tavat olivat usein kasvattaneet myös osallistumisintoa. Lasten ja nuorten kokemukset antavatkin miettimisen aihetta: olisiko harrastuksissa parempi keskittyä positiivisiin asioihin, jotka houkuttelevat toimintaan, sen sijaan että pidetään lapset ja nuoret mukana esimerkiksi läsnäoloja vahtimalla?

Tuttu ja turvallinen ohjaaja on tärkeä osa harrastusta

Monelle lapselle ja nuorelle harrastus henkilöityi puheessa vahvasti ohjaajaan. Tuttua ja turvallista ohjaajaa pidettiin hyvin tärkeänä. Lapset ja nuoret kertoivat esimerkiksi, että ohjaajan tukevana he pääsivät sekä ylittämään itsensä että testaamaan uusia asioita. Ohjaajan kanssa harrastajat myös uskalsivat epäonnistua, eli ylittää oman mukavuusalueensa. Harrastuksen ohjaajien kanssa käytyjen keskustelujen perusteella he itse eivät aina kuitenkaan tiedosta omaa tärkeää rooliaan, ja sitä pidettiin usein itsestään selvyytenä. Nuoret harrastajat eivät aina osaa tai pysty sanoittamaan ohjaajan tärkeää roolia.

Lapset ja nuoret kuvasivat usein ohjaajaa ”kivaksi”. Kivat ohjaajat olivat lisäksi iloisia, hauskoja, ystävällisiä, kilttejä ja ottivat kaikki huomioon. Kiva ohjaaja oli usein myös osaava, ja siihen kiinnitettiin huomiota. Osa harrastajista tiesi tarkkaan ohjaajan koulutustaustan ja muun kokemuksen, mutta suurin vaikutus näkyi arjessa. Lapset ja nuoret havainnoivat ohjaajan osaamista

esimerkiksi sen perusteella, osasiko ohjaaja joustaa tarvittaessa, keksiä vaihtoehtoja tekemistä tai improvisoida asioita.

Osaamiseen liittyy vahvasti toiminnan muokkaaminen osallistujien näköiseksi. Tähän ohjaaja tarvitsee ryhmäntuntemusta. Monet lapset ja nuoret kokivat positiivisena asiana sen, että harrastuksessa pääsi tutustumaan myös ohjaajaan niin harrastuksen kannalta kuin sen ulkopuoleltakin. He arvostivat sitä, että ohjaaja kuuntelee lasten ja nuorten asioita, kyselee kuulumisia ja kertoo itsestään. Osa harrastajista koki tällaisen ohjaajan roolin jopa niin tärkeäksi, että jätti harrastuskerran väliin, jos tiedossa oli pelkkään asiaan keskittyvä sijainen. Varsinkin yläkoululaiset arvostivat asiapuheen lisäksi muutakin juttelemista: esimerkiksi puhetta uusista tv-sarjoista, peleistä tai päivän kouluruuasta.

Lopuksi

Harrastuksiin osallistuvilla ja niitä järjestävillä on yhteinen tavoite: mahdollisimman mielekäs harrastus. Lasten ja nuorten sekä aikuisten ajatukset sen toteutuksesta voivat kuitenkin vaihdella. Välissä voi olla myös eräänlainen kielimuuri, kun toiveet ymmärretään eri tavalla. Harrastajien mukaan mielekkyyttä lisäävät mieluisan sisällön lisäksi rento ilmapiiri, toiveiden huomioiminen kevyin keinoin arjessa, ohjaajan osaaminen sekä häneen tutustuminen. Tällainen toiminta ei vie paljon aikaa itse harrastukselta tai vaadi ohjaajalta suurta valmistautumista. Monet harrastuksesta mieluisan tekevät asiat voivat olla päällekkäisiä: kiva harrastus voi olla entistä parempi, jos sitä saa tehdä esimerkiksi mukavassa ryhmässä ja mukavan ohjaajan ohjeistamana.

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajille:

- Lasten ja nuorten osallisuutta harrastustoiminnassa ja sen kehittämisessä tulee lisätä vielä enemmän. Kaikki harrastuksissa toimivat aikuiset pitäisi ohjeistaa harrastajia osallistavaan toimintaan ja heille pitäisi mahdollistaa siihen tarvittava työaika ja resurssit, jotta he ehtisivät tehdä osallistamisen lisäksi myös erilaiset käytännön järjestelyt.
- Ohjaajien, harrastuksen järjestäjien ja esimerkiksi harrastuskoordinaattoreiden tulisi rohkaistua kokeilemaan erilaisia tapoja kuulla lasten ja nuorten toiveita sekä mielipiteitä.
- Harrastuksien joustavuutta tulee lisätä enemmän, jotta harrastajien toiveet ja erilaiset toteutustavat voidaan ottaa huomioon.

KIRJOITTAJA

Tanja Laimi toimii Kansallisessa koulutuksen arviointikeskuksessa (Karvi) arviointiasiantuntijana. Laimi on toiminut Karvin toteuttaman Harrastamisen Suomen mallin arvioinnin projektipäällikkönä. Mallin arvioinnin lisäksi Laimi on tehnyt Karvissa arviointeja, jotka ovat liittyneet muun muassa tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen sekä maahanmuuttotustaisten lasten koulunkäyntiin. Lasten ja nuorten osallistaminen, mielipiteiden kuuleminen ja heidän oikeuksiensa toteutuminen ovat sekä Laimille että koko Karville tärkeitä asioita, jotka otetaan huomioon arviointitoiminnassa.

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Aapola-Kari, S. (toim.). (2023). Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja. https://tietoauniorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf.

Kaunismaa, P., Tormulainen, A., Sinisalo-Juha, E. & Vaara, L. (2021). Harrastus- ja järjestötoiminnan merkitys nuorten elämässä. https://kentauri.fi/wp-content/uploads/2021/09/Harrastus-ja-jarjestotoiminnan-merkitys-nuorten-elamassa_Artikkeli_7.9.2021.pdf.

Laimi, T., Pusa, A-M., Rajala, K. & Stenvall, E. (2023). Mielekästä vapaa-aikaa, kavereita ja koordinaatiota – Harrastamisen Suomen mallin arviointi. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. Julkaisut 12:2023.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>. (Luettu 18.9.2024.)



”Syy siihen, että nuorella ei ole harrastusta, voi olla se, että on ujo.”

– Kwame Kubi, 15 vuotta.

Miten tukea nuoren mielenterveyttä harrastustoiminnassa?

MIGUEL REYES

Nuori mieli harrastuksessa

Mielenterveyttä voi vahvistaa kehittämällä mielenterveystaitoja. Mielenterveystaitoja ovat tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaidot ja näitä kaikkia lapsi ja nuori opettelee suhteessa aikuisiin ja omiin vertaisryhmiinsä.

Mieli ry:n Nuori mieli harrastuksessa- verkkokurssi tarjoaa harrastustoiminnan ohjaajille käytännönläheisiä keinoja lasten ja nuorten mielenterveyden tukemiseen harrastusympäristössä sekä mielenterveystaitojen hyödyntämiseen osana ohjaustyötä. Verkkokurssin sisällöt pohjautuvat professori Martin Seligmanin vuonna 2011 kehittämään, positiiviseen psykologiaan perustuvaan, hyvinvoinnin ja kukoistuksen PERMA-teoriaan¹. Seligman on tutkimuksissaan ollut kiinnostunut siitä, mitkä asiat saavat ihmiset voimaan hyvin. Tutkimustensa perusteella Seligman² päätyi viiteen ulottuvuuteen, jotka vahvistavat mielen hyvinvointia ja saavat ihmisen jopa kukoistamaan. Nämä ulottuvuudet ovat:

¹ Seligman, 2011.

² Emt.

- **Myönteisyys**
- **Läsnäolo ja uppoutuminen**
- **Ihmissuhteet ja vuorovaikutus**
- **Merkityksellisyys**
- **Aikaansaaminen**

Näitä ulottuvuuksia voi kutsua myös hyvän harrastuksen tunnuspiirteiksi, joita toteuttamalla harrastuksen ohjaajat vahvistavat lapsen ja nuoren hyvinvointia ja mielenterveyttä.

Miten luoda turvallinen toimintaympäristö?

Jo pienillä teoilla voi vahvistaa lapsen ja nuoren mielenterveyttä. Pelkästään harrastuksen tarjoaminen lapsille ja nuorille on tärkeä teko. Turvallinen harrastuksen ohjaaja on tärkeä henkilö lapsen ja nuoren arjen keskellä. On tärkeää, että lapsi ja nuori tulee kohdatuksi arvostetusti omana itsenään harrastuksessaan. Tämä syntyy turvallisen toimintaympäristön avulla, johon liittyy seuraavia tekijöitä:

Tapaamisissa on toistuvuutta ja ennakoitavuutta

Harrastukseen osallistujille kerrotaan, miten harrastuskerran aktiviteetit etenevät. He tietävät, mitä voivat odottaa ja mitä heiltä odotetaan. Esimerkiksi olosuhteiden, aikataulujen ja toimintatapojen toistuvuus tuo turvallisuuden tunnetta. Sitä vahvistaa myös ohjaajan käytöksen ennakoitavuus.

- **Toteutan harrastuskerran tutun rungon mukaisesti.**
- **Kerron selkeästi, mitä tehdään ja missä järjestyksessä.**
- **Olen oma itseni ohjaajana.**

Harrastusympäristössä on turvallista olla oma itsensä

Osallistujat kokevat itsensä arvostetuiksi, nähdyiksi ja kuulluiksi harrastuksessaan. He uskaltavat kertoa avoimesti omista tunteistaan ja näkemyksistään, luottavat ryhmän tukeen vaikeina hetkinä sekä kokeilevat erilaisia asioita ilman epäonnistumisen pelkoa.

- **Puhun ja kuuntelen arvostaen.**
- **Kunnioitan harrastajien persoonallisuutta.**
- **Osoitan esimerkkiä kertomalla omista tunteistani.**
- **Vahvistan osallisuuden kokemuksia keskustelemalla harrastuksesta sekä ryhmänä toimimisesta.**
- **Puhun me-muodossa ja korostan ryhmämme yhteistä tekemistä.**

Harrastuksessa toimitaan yhteisten pelisääntöjen mukaisesti

Harrastuksen osallistujien kanssa on muodostettu yhteiset pelisäännöt ja niitä kunnioitetaan. Harrastajat ymmärtävät, millaista käytöstä ja toisten huomioimista heiltä odotetaan.

- **Luomme yhdessä kaikkia kunnioittavat pelisäännöt.**
- **Harrastajat ymmärtävät, että yhteiset pelisäännöt vahvistavat ryhmän ilmapiiriä, viihtyisyyttä ja hyvinvointia.**
- **Olen reilu, selkeä ja johdonmukainen.**

Mihin harrastustoiminnan ohjaaja voi kiinnittää huomiota omassa toiminnassaan?

Tärkein työkalu aikuisilla lasten ja nuorten mielenterveyden tukemiseen on oma hyvinvointi ja omasta mielestä huolehtiminen. Tunnustele omia tunteitasi liittyen ohjaamiseen ja mitä lapset ja nuoret sinussa herättävät. Kaikilla aikuisilla on myös negatiivisia tunteita ja vaikeita hetkiä ja niin saa olla. Olisi hyvä, että näiden tunteiden kannattelemiseen ja purkamiseen olisi tukea harrastusyhteisöissä.

Lapsilla ja nuorilla ei ole vielä samanlaista selviytymiskykyä eli resilienssiä elämäänsä eikä omien tunteidensa kannattelemiseen ja peilaamiseen. On tärkeää, että me aikuiset kannatellaan ja luomme heille uskoa, että he osaavat ja pärjäävät myös vaikeiden asioiden äärellä. Tätä tukee ikätasoinen lähestymistapa ohjaamisessa.

Häpeällä kasvattaminen ei toimi eikä tee hyvää lapsen ja nuoren itsetunnolle. Varsinkin nuoret kokevat häpeää lähes koko ajan, koska epävarmuus ja sen sietäminen kuuluu nuoruuden kasvuprosessiin. Nuoret tarvitsevat meitä aikuisia tässä kehitysvaiheessaan enemmän kuin koskaan. Ilo ja tekemisen riemu on tärkeä ominaisuus harrastamisessa. Se kannattelee lasta ja nuorta ja tukee hänen motivaatiotaan tulla kerrasta toiseen ja löytää uusia asioita mitä voi harrastuksen avulla oppia.

Pienistä teoista syntyy isoja mielenterveystekoja lapsen ja nuoren elämässä harrastustoiminnassa. Kaikkea ei tarvitse osata ja aina voi palata esimerkiksi Nuori mieli harrastuksessa -verkkokurssin materiaaleihin.

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajille:

- Turvaa luodaan, kun kaikkia tervehditään ja kohdellaan asiallisesti sekä puuttamalla heti asiattomuuksiin tai kiusaamiseen. Näin aikuinen luo lapsille ja nuorille tunteen siitä, että aikuinen toimii heidän apunaan ja tukena tilanteissa.
- Pelkästään säännönmukaisuus ja asioista kertominen (miksi ja miten toimitaan) luo turvaa lapsille ja nuorille.
- Lapsia ja nuoria voi osallistaa sääntöjen luomiseen ja näin he saavat myös kokemuksen, että heitä kuullaan ja he ovat itse aktiivisia. Tämän jälkeen on tärkeää pitää näistä säännöistä kiinni.

NUORI MIELI HARRASTUKSESSA -VERKKOKURSSI

Verkkokurssi harrastustoiminnan ohjaajille on kaikille ilmainen.

Löydät verkkokurssin tältä sivustolta:

Nuori mieli harrastuksessa -verkkokurssi – MIELI ry

Linkki: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielenterveystaitoja-nuorisotyohon-ja-harrastustoimintaan/nuori-mieli-harrastuksessa-verkkokurssi/>

Tältä sivustolta löydät kootusti muuta harrastustoimintaan liittyvää tietoa: Mielenterveys harrastustoiminnassa – MIELI ry
Linkki: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveys-harrastustoiminnassa/>

KIRJOITTAJA

Miguel Reyes työskentelen Mieli ry:n Nuoret-yksikössä, Nuori mieli urheilussa- ja Nuori mieli harrastuksessa- toiminnoissa. Reyes on koulutukseltaan sosionomi (amk), ja hänellä on myös seksuaalineuvojan ja -terapeutin koulutus. Reyes on työskennellyt yli 20 vuotta lasten ja nuorten parissa sijaishuollosta auttaviin ja palveleviin puhelin- ja chatpalveluihin (Väestöliiton Poikien Puhelin sekä Mieli ry:n Sekasin-chat).

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

- Appelqvist-Schmidlechner, Kaija ym. (2017). Lapsuusajan kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiällä. Tutkimuksesta tiiviisti 39/2017, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Avola, Pauliina & Viivi Pentikäinen (2019). Kukoistava kasvatusta – Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointipetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing.
- Bunketorp Käll, L., Malmgren, H., Olsson, E., Lindén, T., & Nilsson, M. (2015). Effects of a curricular physical activity intervention on children's school performance, wellness, and brain development. *Journal of School Health*, 85 (10), 704–713.
- Holt, Nicholas (2016). *Positive Youth Development through Sport*. Routledge.
- Hynynen Sini-Tuuli & Hankonen, Nelli (2015). Autonomiata tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä. *Kasvatus* 5/2015.
- Jonsson, K., & Lillvist, A. (2019). Promoting social learning in the Swedish leisure time centre. *Education Inquiry*, 10 (3), 243–257.
- Jussila, J. J., Pulakka, A., Halonen, J. I., Salo, P., Allaouat, S., Mikkonen, S., & Lanki, T. (2023). Are active school transport and leisure-time physical activity associated with performance and wellbeing at secondary school? A population-based study. *European Journal of Public Health*, 33 (5), 884-890.
- Kaufman, Scott (2020). *Transcend – The New Science of Self-Actualization*. TarcherPerigee.

Knight, Camilla ym. (2018). *Sport Psychology for Young Athletes*. Routledge.

Liukkonen, Jarmo (2017). *Psyykkinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja*. PS-Kustannus.

Norrish, Jacolyn (2015). *Positive Education. The Geelong Grammar School Journey*. Oxford University Press.

Numminen, A., Erkkilä, J., Huottilainen, M., & Lonka, K. (2009). Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö. *Tieteessä tapahtuu*, 27 (6).

Pomohaci, M., & Sopa, I. S. (2017). Extracurricular sport activities and their importance in children socialization and integration process. *Scientific Bulletin*, 22 (1), 46–59.

Seligman, Martin (2011). *Flourish – A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.

Tossavainen, Alekski & Peltonen, Antti (2020). *Psyykkinen valmennus*. Fitra Oy.



Laajasalon Pälloseuran pelaajat lämmittelevät.

Icehearts-toiminta tarjoaa pitkäkestoista tukea joukkueurheilun keinoin

KAIJA APPELQVIST-SCHMIDLECHNER

Icehearts on pitkäkestoinen, varhaisen tuen toimintamalli niiden lasten auttamiseksi, joista on jo varhaiskasvatusikäisinä herännyt erityinen huoli¹. Tutkimuksista tiedämme, että erilaiset lapsuusiän käytös- sekä tunne-elämän häiriöt ennakoivat usein vaikeuksia myöhemmin elämässä². Tiedämme myös, että lapsen kasvua ja kehitystä suojaavien tekijöiden vahvistaminen ja varhain tarjottu tuki voivat auttaa lasta selviytymään haastavistakin lähtökohdista huolimatta³. Icehearts toimintamalli ottaa kopin tällaisista lapsista.

Icehearts kasvattaja rinnallakulkijana lapsuudesta aikuisuuteen

Vaikeistakin lähtökohdista ponnistavan lapsen kehitystä suojaa, jos hänellä on luottamuksellinen, turvallinen ja riittävän pitkäkestoinen suhde edes yhteen aikuiseen⁴. Tämä näkökulma luo Icehearts-toiminnan perustan. Icehearts-toiminnassa esikouluikäisistä, tukea tarvitsevista lapsista kootaan urheilujoukkue

¹ Smolej, 2017. | ² Scott, 2015.

³ Eddy ym., 2017. | ⁴ Eddy ym., 2017.

yhteistyössä päivähoidon, esi- ja peruskoulujen sekä kunnan sosiaalitoimen kanssa. Jokaista Icehearts-joukkuetta ohjaa oma kasvattaja, joka on Icehearts-toiminnan sydän ja lasten luottoaikuinen. Hän sitoutuu joukkueensa lapsiin 12 vuoden ajaksi. Hän tarjoaa joukkueeseen valituille lapsille harrastuksen lisäksi 12 vuoden yhteisen taipaleen ja rinnallakulkijuuden, aina eka-luokkalaisesta 18-vuotiaaksi saakka. Icehearts kasvattaja sitoutuu ohjaamaan ja tukemaan lasta niin joukkuetoiminnassa kuin myös lapsen koulunkäynnissä sekä arjen haasteissa täysi-ikäisyyteen saakka.

Icehearts-toiminta käynnistyi vuonna 1996 yhdellä poikajoukkueella. Tänä päivänä toiminnan piirissä on jo noin 1000 lasta ja noin 70 joukkuetta eri puolella Suomea. Toimintamalli nimettiin Euroopan komission toimesta yhdeksi terveyden edistämisen hyväksi käytännöksi ja toimintamallia pilotoidaan parhaillaan viidessä Euroopan Unionin jäsenmaassa osana EU-rahoitteista Icehearts Europe projektia (2023–2025).

Icehearts on enemmän kuin urheiluharrastus

Harrastustoimintaan osallistuminen on tärkeää kasvavalle lapselle ja nuorelle. Se voi parhaimmillaan tukea lapsen ja nuoren kasvua, ja tarjota lapselle onnistumisen kokemuksia, arvostetusti tuleamista ja kuuluvuutta yhteisöön⁵. Tämä on ensiarvoisen tärkeää etenkin niille lapsille ja nuorille, joiden elinolot ovat haastavat. Icehearts-toiminnassa ohjaajan rooli ja merkitys on viety tavanomaista pidemmälle, sillä lapselle tarjottu tuki ylettyy harrastuksesta aina lapsen koulutyöhön ja arkeen saakka. Kasvattaja

⁵ Bruner ym., 2021.

on tarvittaessa myös vanhempien tukena⁶ sekä tekee yhteistyötä muiden lasta ja perhettä tukevien palveluiden kanssa, erityisesti koulujen kanssa⁷. Toiminta on perheille maksutonta.

Icehearts-toiminnassa lapset ja nuoret voivat harrastaa liikuntaa ja kuulua joukkueeseen riippumatta lapsen liikunnallisista taidoista tai mahdollisista käyttäytymisen haasteista. Iceheartsissa joukkueeseen valitut lapset saavat ensimmäisten toimintavuosien aikana itse valita oman lajinsa, jota he alkavat harrastaa. Suosittuja lajeja ovat esimerkiksi sähly ja futsal. Joukkuetoiminta tarjoaa pelikentän ja puitteet sosiaalisten taitojen ja elämäntaitojen harjoitteluun. Urheilujoukkueessa koetaan yhdessä erilaisia – sekä positiivisia että negatiivisia – tunteita. Joskus riemuitaan onnistumisista, toisinaan joudutaan sietämään tappion ja pettymyksen karvasta kalkkia. Itsetunto kohenee lapsella, joka onkin yllättäen joukkueensa juhlistu maalintekijä, eikä se paljon parjattu luokan häirikkölapsi. Joukkueessa opetellaan myös kaveritaitoja sekä toisten huomioonottamista. Icehearts-toiminnan positiiviset vaikutukset näkyvätkin tutkimustulosten mukaan eritoten itsetunnon, mielialan, kaverisuhteiden ja sosiaalisten taitojen kohentumisessa⁸.

Icehearts-toiminnan oppeja lasten ja nuorten valmentajille sekä harrastusten ohjaajille

Icehearts-toiminnassa on paljon elementtejä, joita voi soveltaa myös tavallisessa seuratoiminnassa tai muissa lasten harrastuksissa⁹. Harrastustoiminta voi parhaimmillaan tukea merkittävästi lapsen ja nuoren kasvua sekä tarjota lapselle onnistumisen ko-

⁶ Kekkonen ym., 2022. | ⁷ Kekkonen ym., 2018.

⁸ Appelqvist-Schmidlechner ym., 2020; 2021; 2024.

⁹ Appelqvist-Schmidlechner ym., 2021.

kemuksia ja arvostetuksi tulemista. Harrastuksissa lapset opettelevat sosiaalisia taitoja sekä solmivat ja ylläpitävät ystävyys-suhteita. Harrastus on lapselle myös tärkeä mahdollisuus tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään ja tuntea yhteisöllisyyttä.

Lasten ja nuorten parissa toimivilta valmentajilta tai harrastuksen ohjaajilta edellytetään taitoja ja valmiuksia luoda lapsen kasvulle ja kehitykselle suotuisa harrastusympäristö. Ehdoton edellytys on se, että valmentaja tai harrastuksen ohjaaja on lapselle luotettava ja turvallinen aikuinen. Joskus hän saattaa olla ainut turvallinen aikuinen lapsen elämässä. Koska lapset harrastuksissa usein vasta opettelevat sosiaalisia taitoja, on valmentajille ja ohjaajilla velvollisuus puuttua ristiriitatilanteisiin ja selvittää lasten välisiä konflikteja.

Icehearts-toiminnan keskiössä on pyrkimys nähdä hyvä jokaisessa lapsessa ja tarjota jokaiselle onnistumisen kokemuksia. Tämä on ensiarvoisen tärkeää etenkin niille lapsille, joiden kotioloja värittävät erilaiset ongelmat tai jotka ovat tottuneet tulemaan huomatuksi ennemminkin negatiivisessa valossa. Parhaimmillaan harrastustoiminta tukee lapsen kasvua hyvän itsetuottamuksen omaavaksi ja toiset huomioon ottavaksi aikuiseksi. Ryhmään kuuluminen vahvistaa osallisuuden tunnetta sekä tukee oman identiteetin kehittymistä. Hyvä ryhmähenki auttaa vaikeimpinakin murrosiän myllerrysvuosina jatkamaan hyvässä harrastuksessa ja estämään noin 14–15 vuoden iässä yleisen drop out -ilmiön.

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajille:

- Ymmärrä, että sinä olet keskeinen henkilö ja tärkeä aikuinen lapsen ja nuoren arjessa. Halusitpa sitä tai et.
- Huolehdi siitä, että lapsella ja nuorella on turvallinen harrastusympäristö, ja huolehdi myös psykologisesta turvallisuudesta. Pidä nollatoleranssi kiusaamisessa.
- Panosta me-henkeen ja yhteenkuuluvuuden luomiseen.
- Ymmärrä, että harrastus on lapselle ympäristö, jossa hän usein vasta harjoittelee sosiaalisia taitojaan. Tue häntä tässä parhaasi mukaan.
- Puutu lasten välisiin ristiriitatilanteisiin ja huolehdi, että jokainen tulee hyväksytyksi omana itsenään. Opeta lapset hyväksymään erilaisuutta.
- Kokeile, toimisiko kannustaminen ja hyvän esille nostaminen paremmin kuin negatiivinen palaute.
- Luo pieniä ja isompia tilanteita, joissa jokainen lapsi ja nuori voi kokea onnistumisen tunteita.
- Ole luottamuksen arvoinen. Älä lupaa mitään, mitä et voi pitää.
- Varaa aikaa hetkille, jolloin sinulla on aikaa kuunnella, mitä lapsen elämässä juuri sillä hetkellä tapahtuu. Huolehdi, että lapsi saa kaipaamaansa tukea, mikäli esiin nousee jotakin huolestuttavaa.
- Muista, että valmentaja tai harrastuksen ohjaaja on lapselle ja nuorelle usein tärkeä roolimalli.
- Ole aito. Lapset ja nuoret haistavat epäaitouden kilometrien päähän.

KIRJOITTAJA

Kaija Appelqvist-Schmidlechner on sosiaalipsykiatrian dosentti ja työskentelee tutkimuspäällikkönä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Mielenterveys-tiimissä. Hän on tutkinut erityisesti liikunnan ja mielenterveyden välisiä yhteyksiä sekä sitä, kuinka liikuntaharrastus tukee lasten ja nuorten suotuisaa kasvua ja kehitystä. Vapaa-ajallaan hänellä on pitkä kokemus yleisurheilua harrastavien junnujen valmennuksesta.

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

- Appelqvist-Schmidlechner, K., Kekkonen, M., Wessman, J., Sarparanta, T. (2017). Jääsydämet. Icehearts-toiminnassa aloittavien lasten psykososiaalinen hyvinvointi ja arviot toiminnan vaikuttavuudesta yhden vuoden seurannassa. Raportti 6/2017. Helsinki: Juvenes Print.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Kekkonen, M. (2020). Icehearts on enemmän kuin urheilujoukkue. Tuloksia THL:n pitkittäistutkimuksesta. Tutkimuksesta tiiviisti 3/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Kekkonen, M. (2020). Muutokset Icehearts-lasten tunne-elämässä ja käyttäytymisessä. Tutkimuksesta tiiviisti 6/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Haavanlammi, M., Kekkonen, M. (2021). Benefits and underlying mechanisms of organized sport participation on mental health among socially vulnerable boys. A qualitative study on parents' perspective in the sport-based Icehearts programme. *Sport in Society*, 1–18
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Haavanlammi, M., Autio, R., Kekkonen, M., Fröjd, S. (2024). Changes in behavioural and emotional well-being of children participating in the Icehearts programme: A feasibility pilot study with 4-year follow-up. *Mental Health & Prevention* 34.
- Bruner, M.W., McLaren, C.D., Sutcliffe, J.T., Gardner, L.A., Lubans, D.R., Smith, J.J., Vella, S.A. (2021). The effect of sport-based interventions on positive youth development: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1 (1), 368-395.
- Eddy, J.M., Martinez, C.R. Jr, Grossman, J.B., Cearley, J.J., Herrera, D., Wheeler,

A.C., Rempel, J.S., Foney, D., Gau, J.M., Burraston, B.O., Harachi, T.W., Haggerty, K.P., Seeley, J.R. (2017). A Randomized Controlled Trial of a Long-Term Professional Mentoring Program for Children at Risk: Outcomes Across the First 5 Years. *Prevention Science* 18 (8), 899–910.

Kekkonen, M., Appelqvist-Schmidlechner, K., Sarparanta, T. (2018). Icehearts koulun kumppanina. Julkaisussa: Gissler M, Kekkonen M & Känkänen P (toim.). Nuoret palveluiden pauloissa – Nuorten elinolot – vuosikirja 2018. Teema 30. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: PunaMusta Oy, 179–192.

Kekkonen, M., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haavanlammi, M., Känkänen, P. (2022). Icehearts-toiminta vanhempien sosiaalisena tukena – ”Se pieni kysymys, mitä sulle kuuluu, miten sä jaksat?” *Janus. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti* 30 (2), 157–173.

Scott, S. (2015). Oppositional and conduct disorders. Kirjassa: Thapar, A., Pine, D.S. (toim.) *Rutter's Child and Adolescent Psychiatry*. 5. painos. Wiley Blackwell, 913–30

Smolej, M. (2017). *Icehearts*. Käsikirja. Helsinki: Icehearts ry.



Laajasalon Palloseuran P17 B2 -joukkue harjoittelee kolme kertaa viikossa.

Tavoitteellisen urheilun ja koulun yhdistäminen vaatii myös valmentajan tukea

MATILDA SORKKILA

Urheilulla tiedetään olevan positiivinen vaikutus nuorten terveyteen ja mielenterveyteen¹ ja se vähentää myös nuorten ongelmaikäyttäytymistä². Tavoitteellinen urheilu tai kilpaurheilu vaatii kuitenkin paljon sitoutumista ja aikaa ja sen yhdistäminen koulunkäyntiin voi kuormittaa osaa nuorista³. Tässä kirjoituksessa käsitellään nuorten tavoitteellisen urheilun ja koulunkäynnin yhdistämistä ja siihen liittyviä hyvinvoinnin haasteita, erityisesti uupumusta. Kirjoituksessa esitetään myös keinoja, joita valmentajat voisivat hyödyntää nuorten jaksamisen tukena.

Urheilussa menestyminen vaatii omistautumista ja aikaa, etenkin jos nuori tähtää huipulle. Vain kourallisesta nuoria tulee ammattuurheilijoita, joten sen lisäksi että kilpailu on kovaa, tulevaisuus pitää turvata käymällä samanaikaisesti koulua. Useimmiten menestyminen yhdellä osa-alueella (esim. urheilussa) tulee toisella menestymisen kustannuksella (esim. koulussa)⁴. Korkealla tasolla urheilevat nuoret saattavat olla itseään koh-

¹Fraser-Thomas ym., 2005. | ²Janssen & LeBlack, 2010.

³Sorkkila ym., 2018, 2019, 2020a. | ⁴Ryba ym., 2016.

taan vaativia⁵ ja haluta menestyä sekä koulussa että urheilussa⁶. Mikäli voimavarat eivät riitä vaatimusten määrään nähden, nuori uupuu.

Uupumus voi näkyä joko koulussa tai urheilussa tai molemmissa⁷. Uupumus ilmenee uupumusasteisena väsymyksenä, kyynistymisenä koulua tai urheilua kohtaan sekä riittämättömyyden tunteina opiskelijana tai urheilijana⁸. Nuori urheilija saattaa kokea jatkuvaa henkistä ja fyysistä väsymystä ja ettei pärjää koulussa tai urheilussa enää yhtä hyvin. Hän myös saattaa kokea, ettei koulu tai urheilu enää kiinnosta häntä ja harkita näiden lopettamista.

Nuoren jaksamisen tukemisessa on tärkeää selvittää, mitkä syyt kuormituksen taustalla ovat. Erään tutkimuksen mukaan urheilulukiolaisten uupumus alkoi kuormituksesta koulussa, mutta levisi pitkittyessään urheiluun⁹. Koulussa koetut vaatimukset ja stressi siis vaikuttivat urheilussa jaksamiseen, eikä toisin päin. Tämä on tärkeä huomio päättäjille ja valmentajille: jos uupumuksen juurisyytä ei tunnisteta, toimia laitetaan helposti väärään paikkaan. Tällöin uupumus voi pahentua tai muuttua jopa masennukseksi¹⁰.

Jos nuori urheilija vaikuttaa väsyneeltä, olisikin tärkeää kertoittaa kokonaisvaltaisesti nuoren elämäntilannetta ja tarvittaessa tehdä toimia myös koulunkäyntiin. Tästä näkökulmasta olisi tärkeää, että valmentajalla olisi toimiva yhteys nuoren vanhempiin ja mielellään myös opettajiin. Tämä on tärkeää myös toisesta syystä: vaikka kuormituksen lähde olisi ensisijaisesti koulu,

⁵ Fleming, & Dorsch, 2024. | ⁶ Sorkkila ym., 2020b.

⁷ Sorkkila ym., 2017. | ⁸ Sorkkila ym., 2020a; Salmela-Aro & Näätänen, 2005.

⁹ Sorkkila ym., 2018. | ¹⁰ Bianchi ym., 2015; Salmela-Aro ym., 2009.

¹¹ Sorkkila ym., 2019.

uupuessaan nuori urheilija lopettaa useammin urheilun kuin koulun¹¹.

Urheilijat usein kokevat, että heidän koulunkäyntinsä ei juuri kiinnosta valmentajaa ja odotukset kohdistuvat lähinnä urheiluun¹². Vaikka valmentajan päätehtävä onkin urheilun parissa, valmentajan olisi kuitenkin hyvä esittää mielenkiintoa ja kannustusta myös nuoren koulua kohtaan. Erään tutkimuksen mukaan nuoren urheilijoiden resilienssiä – eli kykyä toipua vastoinkäymisistä – tuki valmentajan kannustaminen tasapainoiseen elämään¹³. On myös osoitettu, että nuoret, jotka mielsivät identiteettinsä sekä opiskelijoiksi että urheilijoiksi, pärjäsivät koulussa huomattavasti paremmin kuin urheilijat, jotka mielsivät identiteettinsä ainoastaan urheilijoiksi¹⁴.

Valmentajan lisäksi myös vanhempien suuntaamalla kannustuksella ja odotuksilla on merkitystä. Erään tutkimuksen mukaan vanhemman korkeat odotukset nuoren urheilua kohtaan lisäsivät nuoren koulu-uupumusta ja vanhempien korkeat odotukset koulua kohtaan lisäsivät urheilu-uupumusta¹⁵. Jos siis nuori saa tukea ja häneltä odotetaan paljon vain toisella elämän alueella, toisesta elämän alueesta voi kadota mielekkyys ja uupumisriski siinä lisääntyä. Näin ollen, yksipuolinen kannustus urheilua kohtaan voi kääntyä jaksamisvaikeuksiksi koulussa. Valmentajan olisikin tärkeää kysyä urheilijalta silloin tällöin koulukuulumisista tai esimerkiksi koeviikon aikana hellittää urheilun vaatimuksista.

Yksi valmentajan tärkeimmistä tehtävistä on varmistaa nuoren riittävä lepo ja palautuminen. Vaikka valmentajasta vaikut-

¹² Sorkkila ym., 2020b.

¹³ Kegelaers, & Wylleman, 2019.

¹⁴ Moazami-Goodarzi ym., 2019.

¹⁵ Sorkkila ym., 2017. | ¹⁶ Sorkkila ym., 2020b.

taisi, että nuorella on riittävästi vapaa-aikaa, moni nuori käyttää vapaa-aikansa urheilusta koulutöiden tekemiseen¹⁶. Tällöin nuorella ei välttämättä ole todellista vapaa-aikaa lainkaan. Eräässä tutkimuksessa uupuneet urheilulukiolaiset kuvasivatkin, että heillä ei ole lainkaan aikaa palautumiseen tai ystävyys- ja parisuhteisiin¹⁷, koska he käyttävät urheilun jälkeen jäävän aikansa läksyihin ja koulutöihin. Olisi sekä valmentajan, että vanhempien ja koulun yhteisvastuu varmistaa, että tavoitteellisesti urheileva nuori saa riittävästi vapaa-aikaa, johon kuuluu niin lepoa kuin normaaliin nuoruuteen kuuluvia sosiaalisia suhteitakin.

KIRJOITTAJA

Matilda Sorkkila, FT, on hyvinvoinnin psykologian dosentti, joka työskentelee soveltavan psykologian yliopistonlehtorina Helsingin yliopistossa. Sorkkila on tutkinut hyvinvointia ja jaksamista niin kouluurheilu- kuin vanhemmuuskontekstissa ja ollut mukana kehittämässä erilaisia mittareita uupumuksen tunnistamiseen ja ennalta ehkäisyyn. Sorkkila on väitellyt Jyväskylän yliopistossa vuonna 2018 aiheenaan urheilulukiolaisten koulu- ja urheilu-uupumus.

¹⁷ Sorkkila ym., 2020b.

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajille:

- Kysy nuoren koulukuulumisia ja ole kiinnostunut myös nuoren koulunkäynnistä.
- Huomaa nuoren uupumuksen merkit, kuten jatkuva väsymys ja riittämättömyyden kokemukset. Kysy nuorelta hänen voinnistaan ja ohjaa nuori tarvittaessa eteenpäin.
- Ole matalalla kynnyksellä yhteydessä kouluun ja vanhempiin. Nuoren elämä on kokonaisuus ja jaksamisvaikeudet koulussa voivat levitä urheiluun.
- Varmista nuoren riittävä lepo ja palautuminen. Huomioi, että lepo urheilusta ei välttämättä tarkoita lepoa koulusta.

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2015). Burnout–depression overlap: A review. *Clinical Psychology Review*, 36, 28–41. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.004>
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Fleming, D. J., & Dorsch, T. E. (2024). “There’s no good, it’s just satisfactory”: perfectionism, performance, and perfectionistic reactivity in NCAA student-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2410282>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 1–16. <https://doi.org/10.1201/b18227-14>
- Kegelaers, J., & Wylleman, P. (2019). Exploring the coach’s role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(3), 239–254. <https://doi.org/10.1037/spy0000151>
- Moazami-Goodarzi, A., Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2019). Antecedents and consequences of student-athletes’ identity profiles across upper secondary school. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(2), 132–142. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0084>
- Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N. J., & Nurmi, J.-E. (2016). A new perspective on adolescent athletes’ transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology*, 3(1142412). <http://dx.doi.org/10.1080/23311908.2016.1142412>
- Salmela-Aro, K., & Näätänen, P. (2005). *BBI-10 Koulu-uupumusmittari [School Burnout Inventory]*. Helsinki: Edita.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 1316–1327. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9334-3>
- Sorkkila, M. (2018). Development of sport and school burnout among student-athletes across the first year of upper secondary school: Different methodological perspectives. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research*, 617, 1–48. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7450-3>
- Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 58–67. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.004>
- Sorkkila, M., Aunola, K., Salmela-Aro, K., Tolvanen, A., & Ryba, T. V. (2018). The co-developmental dynamic of sport and school burnout among student-athletes: the role of achievement goals. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 28(6), 1731–1742. <https://doi.org/10.1111/sms.13073>
- Sorkkila, M., Ryba, T. V., Aunola, K., Selänne, H., & Salmela-Aro, K. (2020a). Sport Burnout Inventory — Dual Career Form for student-athletes: Assessing validity and reliability in a Finnish sample of adolescent athletes. *Journal of Sport and Health Sciences*, 9, 358–366. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.10.006>
- Sorkkila, M., Ryba, T. V., Selänne, H., & Aunola, K. (2020b). Development of sport and school burnout among student-athletes: A longitudinal mixed methods study. *Journal of Research on Adolescence*, 30, 115–133. <https://doi.org/10.1111/jora.12453>
- Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2019). The role of resilience in student-athletes’ sport and school burnout and drop out: A person-oriented longitudinal investigation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 29(7), 1059–1067. <https://doi.org/10.1111/sms.13422>



”Joillakin lapsilla ja nuorilla ei ole harrastuksia ehkä siksi, että jos ei vaikka lähistöllä ole mitään hyvää mistä tykkäisi. Tai sitten jos on vaikka liian kalliita harrastukset.”

– Aino-Maria Syrjänen 12 vuotta, Espoon kuvataidekoulu.

Musiikillisesti lahjakkaat lapset tarvitsevat tukeaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja kehityksen näkökulmasta

GUADALUPE LÓPEZ-ÍÑIGUEZ

Lahjakkailla lapsilla ja nuorilla on usein voimakas sisäinen motivaatio oppimiseen¹. Musiikkia opiskelevilla on yleensä kehittynyt tunneäly, mikä auttaa heitä pärjäämään paremmin myös stressaavissa olosuhteissa². Musikaalisesti lahjakkaat oppilaat voivat tästä huolimatta kohdata opintopolullaan terveyteen, hyvinvointiin ja kokonaisvaltaiseen kasvuun liittyviä haasteita³. Tässä artikkelissa tarkastellaan poikkeuksellisen lahjakkaille oppijoille tarkoitettua musiikinopetusta ja sen haasteita erityisesti silloin, kun koulutus keskittyy pelkästään musiikillisten taitojen kehittämiseen. Lisäksi tarkastellaan eri sidosryhmien luomien ulkoisten paineiden vaikutusta musiikkia harrastaviin lapsiin ja nuoriin. Tavoitteena on varmistaa, että lahjakkaiden oppilaiden musiikkikasvatus paitsi kehittää heidän musiikillisia kykyjään, myös suojaa heidän oikeuksiaan lapsina ja edistää heidän sosioemotionaalista kehitystään.

¹ Esim. Gottfried ym., 2005.

² Nogaj, 2020.

³ López-Íñiguez & Westerlund, 2023.

Lahjakkaat oppijat hyötyvät erityiskoulutuksesta, joka tukee heidän lahjakkuuttaan ja kiinnostuksen kohteitaan⁴. Suuri haaste lahjakkaiden musiikkikoulutuksessa on ensisijaisesti musiikillisten taitojen kehittämiseen keskittyvän opetuksen kapealaisuus. Pelkästään lahjakkuuden kehittämistä painottava musiikkikasvatus ei välttämättä huomioi riittävästi lasten ja nuorten erityisiä ja kokonaisvaltaisia tarpeita⁵. Lahjakkaat oppilaat menestyvät paremmin, kun musiikkikasvatuksessa huomioidaan myös lasten ja nuorten sosioemotionaalinen hyvinvointi sekä fyysinen ja moraalinen kasvu⁶. Musiikinopettajien on jatkuvasti viestittävä oppilaiden elämään osallistuvien tahojen kanssa lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja lasten oikeuksista sekä varmistettava, että tarvittavia resursseja ja tukea on saatavilla riittävästi.

Yksi tapa laajentaa kapeaa käsitystä musiikillisesta kehityksestä on luovuus. Luovuus on keskeisessä asemassa lahjakkaiden oppilaiden kehityksessä⁷. Improvisaation, erilaisten musiikkityylien sekä muiden musiikillisten ja ei-musiikillisten aktiviteettien tulisi olla osa opetusta, jotta luovuus kukoistaisi ja lahjakkaat lapset voisivat nauttia oppimisesta ja soittamisesta. Tämä edellyttää, että huomioidaan paitsi musiikillinen taituruus, myös suhteet muihin ihmisiin ja sosiaalisen elämän moninaiset ulottuvuudet. Siksi opettajien tulisi pyrkiä edistämään lahjakkaiden oppilaidensa vapautta ja kokeilua sen sijaan, että painopiste olisi pelkästään kilpailumenestyksessä tai lahjakkuudessa.

Lahjakkaat nuoret oppijat menestyvät usein musiikillisissa aktiviteeteissa, kuten soitossa, säveltämisessä tai orkesterin joh-

⁴ Pfeiffer, 2013.

⁵ Esim. López-Íñiguez & Westerlund, 2023.

⁶ López-Íñiguez, 2025.

⁷ Esim. Pfeiffer, 2013.

tamisessa. On kuitenkin tärkeää pohtia, perustuuko osallistuminen musiikkiin lapsen sisäiseen motivaatioon – kuten aitoon rakkauteen musiikkia kohtaan – vai ulkoisiin tekijöihin, jotka voivat sisältää negatiivista vahvistamista ja pakottaa lapset ja nuoret suorittamaan⁸. Olennaista on myös erottaa vanhempien myönteinen, lahjakkuuden kehitystä edistävä tuki liiallisesta puuttumisesta⁹. Tutkimukset osoittavat, että liian kontrolloivat vanhemmat voivat häiritä musiikkitunteja ja opettajien pedagogisia lähestymistapoja määrittelemällä, mitä tulisi oppia, kuinka paljon harjoitella ja kuinka moneen kilpailuun osallistua¹⁰. Vanhempien liiallinen osallistuminen voi muuttaa lapsen kokemuksen oppimisen ilosta epäterveelliseksi perfektionismiksi ja stressiksi¹¹. Vanhempia tulisikin rohkaista joko omaksumaan kannustavampi rooli tai vetäytymään taustalle.

Toinen haaste lahjakkaiden nuorten muusikoiden koulutuksessa on kilpailuihin osallistuminen ja varhainen julkinen näkyvyys, jotka voivat ohjata koko oppimisprosessi¹². Näillä kokemuksilla voi olla kielteinen vaikutus lahjakkaiden oppijoiden motivaatioon ja hyvinvointiin, sillä niihin liittyy usein huomattavaa painetta ja suuria odotuksia eri sidosryhmiltä¹³. Jos etusijalle asetetaan ulkopuoliset palkinnot ja mahdollisimman varhainen menestyminen, luontaisella motivaatiolla ja aidolla intohimolla oppimista kohtaan on taipumus laskea¹⁴. Tämä johtuu osittain siitä, että lapsi keskittyy liiaksi ulkopuoliseen arvosteluun, mikä rajoittaa luovuutta sekä luo ahdistusta. Opettajien, vanhempien, oppilaitosten ja koko musiikkialan tulisi yhdessä pohtia, onko

⁸ López-Íñiguez & McPherson, 2023. | ⁹ Olszewski-Kubilius, 2018.

¹⁰ López-Íñiguez, 2025. | ¹¹ Kennedy-Moore & Lowenthal, 2011.

¹² López-Íñiguez & McPherson, tulossa. | ¹³ López-Íñiguez, 2025.

¹⁴ Esim. McPherson, 1997.

jatkuva esiintyminen kilpailuissa ja mediassa lapsen kehitykselle sopivaa – ottaen huomioon lasten oikeudet yksityisyyteen ja lepoon¹⁵.

Lisäksi, vaikka lahjakkaat oppijat voivat osoittaa poikkeuksellisia taitoja omilla aloillaan, heidän sosioemotionaalinen kehityksensä saattaa vastata heidän kronologista ikäänsä eikä olla erityisen edistynyttä¹⁶. Esimerkiksi lahjakkaiden oppilaiden kokemaa eristyneisyys ja haavoittuvuus on tärkeä ottaa huomioon. Haasteisiin kuuluvat myös identiteetin kehittyminen, uravalinnat, ystävyysuhteiden muodostaminen ja haitallinen täydellisyden tavoittelu¹⁷. Lisäksi ns. lapsitähtikulttuuri usein hiipuu, kun lahjakkaat lapset ja nuoret saavuttavat täysi-ikäisyyden, mikä voi aiheuttaa ahdistusta¹⁸. Näiden huolien käsittelemiseksi opettajien tulisi aktiivisesti edistää lasten ja nuorten sosiaalista vuorovaikutusta erilaisten ryhmäaktiiviteettien, yhteisöön ja yhteistyöhön perustuvan opetuksen avulla sekä tarjota ikään sopivia, ei-kilpailullisia kokemuksia ja turvallisia ympäristöjä, joissa on tilaa myös epäonnistumisille ja eettisen käytöksen oppimiselle. Lisäksi olisi suositeltavaa laajentaa kapeita näkemyksiä musiikkialan ammattilaisuudesta ja urapoluista, jotta lahjakkaalle lapselle avautuisi monipuolisia mahdollisuuksia musiikilliseen ilmaisuun ja kehitykseen.

Sosioemotionaalisten haasteiden hallintakyky on olennaista erityisesti tilanteissa, jossa oppilas on hävinnyt kilpailun, saa kielteistä huomiota tiedotusvälineissä tai julkisen esiintymisen jälkeen koetun pettymyksen yhteydessä. Opettajat voivat tukea lahjakkaita oppilaita löytämään sopivia keinoja ja tilanteita tai

¹⁵ YK, 1989. | ¹⁶ Pfeiffer, 2013.

¹⁷ Esim. Neihart & Yeo, 2018.

¹⁸ Smith, 2016.

tojensa ja tietämyksensä jakamiseen muiden kanssa. Kasvattajat voivat myös suositella taukojen pitämistä havaitessaan merkkejä ahdistuksesta tai vaatimusten kasvaessa ylivoimaisiksi. Lahjakkaiden oppilaiden tulisi arvioida omaa identiteettiään tarkemmin ja pohtia, keitä he haluavat olla ja mitä arvoja he haluavat elämässään vaalia¹⁹. Tämä lähestymistapa antaa lahjakkaille oppijoille vapautta ulkoisesta hyväksynnän tarpeesta. Opettajien tulisi olla kiinnostuneita lahjakkaiden oppijoiden erilaisista kiinnostuksen kohteista sekä musiikin piirissä että sen ulkopuolella ja kannustaa lapsia ja nuoria monipuolisiin harrastuksiin ja aktiviteetteihin.

On tärkeää, että lahjakkaat oppilaat saavat paljon erilaisia oppimiskokemuksia. Erikoistuneet musiikkikasvatusympäristöt pyrkivät kuitenkin ylläpitämään korkean suoritustason ja kilpailun kulttuuria, jolle on ominaista jatkuvat odotukset ja vähäinen oppilaiden lepoaika. Intensiivinen osallistuminen musiikkiin saattaa myös estää lahjakkaita oppijoita tavoittelemasta muita, ei-musiikillisia kiinnostuksen kohteita ja johtaa epäsäännölliseen koulunkäyntiin sekä siihen, etteivät vanhemmat, musiikinopettajat tai edes lapset itse tunnista yleissivistävän koulutuksen merkitystä²⁰. Siksi musiikinopettajien tulisi tukea oppilaita yleissivistävän koulutuksen ja musiikillisten velvollisuuksien tasapainottamisessa sekä keskustella vanhempien kanssa siitä, kuinka tärkeää on ylläpitää lasten ja nuorten säännöllistä koulunkäyntiä ja osallistumista myös musiikin ulkopuolisiin yhteisöihin ja toimintaan. Tämä voi auttaa vähentämään lahjakkaiden oppijoiden stressiä²¹.

¹⁹ Rysiew ym., 1999

²⁰ López-Íñiguez, 2025.

²¹ Rolling & Cross, 2014.

Suosituksia musiikinopettajille:

- Tunnista lahjakkaiden oppilaiden erityisyys ja tarkkaile samalla stressin merkkejä. Pohdi, kuinka musiikkitunnit voivat edistää paitsi musiikillista kehitystä myös oppilaan henkilökohtaista, sosiaalista, fyysistä ja emotionaalista kasvua sekä moraalista kehitystä.
- Kysy oppilaan hyvinvoinnista musiikin ulkopuolella ja kannusta monipuolisiin harrastuksiin.
- Arvioi lapsen tai nuoren motivaatiota musiikkiin ja tue monipuolista musiikillista toimintaa ja esiintymismahdollisuuksia, mutta niin että lapsi tai nuori ei kuormitu liikaa.
- Ole valppaana ulkoisen paineen ja pakkokeinojen suhteen. Kysy nuoren kuulumisia säännöllisesti ja ohjaa hänet tarvittaessa lisätuen pariin.
- Huolehdi, että nuori saa riittävästi lepoa ja palautumisaikaa harjoittelusta ja esiintymisistä.
- Tee yhteistyötä musiikkioppilaitosten ja vanhempien kanssa lasten ja nuorten riittävien tukiresurssien varmistamiseksi.
- Osallistu täydennyskoulutuksiin lahjakkaiden opetuksen erityistarpeiden ymmärtämiseksi.
- Tue lahjakkaiden oppilaiden koulunkäyntiä ja yleissivistävän tutkinnon suorittamista. Auta oppilasta selviytymään esimerkiksi poissaoloista johtuvista kotitehtävistä. Jos oppilas ei saa tarpeeksi haasteita koulussa tai häneltä puuttuu samankaltaisia ystäviä, keskustele oppilaan vanhempien kanssa tilanteen korjaamiseksi.

AIHEESEEN LIITTYVIÄ LINKKEJÄ

Caring for Musically Gifted -tutkimushankkeen internet-sivu (tohtori Guadalupe López-Íñiguez) <https://www.uniarts.fi/en/projects/caring-for-musically-gifted-children/>

Global Principles for Professional Learning in Gifted Education (World Council for Gifted and Talented Children): <https://world-gifted.org/global-principles-for-professional-learning-in-gifted-education/>

Guides to Mental Health for Gifted Children (Davidson Institute): <https://www.davidsongifted.org/resource-library/gifted-resources-guides/mental-health/>

KIRJOITTAJA

Guadalupe López-Íñiguez (PhD) on musiikkikasvatuksen dosentti, joka työskentelee Taideyliopiston Sibelius-Akatemian instrumenttipedagogiikan ja esitystieteen yliopistotutkijana. López-Íñiguez on Suomen Akatemian tutkija ja Honorary Senior Fellow Melbournen yliopistossa. López-Íñiguez on tutkinut lahjakkaiden oppijoiden musiikkikasvatusta, konstruktivistista pedagogiikkaa ja käsitteellistä muutosta, muusikoiden työllistymistä ja urakehitystä, identiteettiä ja elinikäistä oppimista, hyvinvointia, musiikkiesityksen optimointia sekä tunne- ja motivaatioteorioita. López-Íñiguez on myös esiintynyt muusikko ja levyttänyt taiteilija, joka on suorittanut maisterintutkinnon sellon soitossa.

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

- Gottfried, A. W., Cook, C. R., Gottfried, A. E., & Morris, P. E. (2005). Educational characteristics of adolescents with gifted academic intrinsic motivation: A longitudinal investigation from school entry through early adulthood. *Gifted Child Quarterly*, 49(2), 172–186. <https://doi.org/10.1177/001698620504900206>
- Juntunen, M.-L., & López-Íñiguez, G. (2024). Enrichment and acceleration of highly motivated children's instrumental music learning. A case study of a pilot development project. *Research Studies in Music Education*. <https://doi.org/10.1177/1321103X241297094>
- Kennedy-Moore, E., & Lowenthal, M. S. (2011). *Smart parenting for smart kids*. Jossey-Bass.
- López-Íñiguez, G. (2025). 'Inevitable' pathways? How musically gifted children are driven into professional music careers. Testimonies from students, parents, teachers, and institutional leaders. [Manuscript in preparation].
- López-Íñiguez, G., & McPherson, G. E. (2023). Caring approaches to young, gifted music learners' education: a PRISMA scoping review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1167292. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1167292>
- López-Íñiguez, G., & McPherson, G. E. (Eds.) (forthcoming). *Caring for gifted and talented learners. Perspectives and future possibilities*. Oxford University Press.

López-Íñiguez, G., & Westerlund, H. (2023). The politics of care in the education of children gifted for music: A systems view. In K. S. Hendricks (Ed.), *Oxford handbook of care in music education* (115–129). Oxford University Press.

McPherson, G. E. (1997). Giftedness and talent in music. *Journal of Aesthetic Education*, 31(4), 65–77. <https://doi.org/10.2307/3333144>

Neihart, M., & Yeo, L. S. (2018). Psychological issues unique to the gifted student. In S. I. Pfeiffer, E. Shaunessy-Dedrick, & M. Foley-Nicpon (Eds.), *APA handbook of giftedness and talent* (497–510). American Psychological Association.

Nogaj, A. A. (2020). Emotional intelligence and strategies for coping with stress among music school students in the context of visual art and general education students. *Journal of Research in Music Education*, 68(1), 78–96. <https://doi.org/10.1177/0022429420901513>

Olszewski-Kubilius, P. (2018). The role of the family in talent development. In: Pfeiffer, S. (eds) *Handbook of Giftedness in Children* (129–147). Springer.

Pfeiffer, S. I. (2013). *Serving the gifted. Evidence-based clinical and psychoeducational practice*. Routledge.

Rolling, M. R., & Cross, T. L., (2014). A deeper investigation into the psychological changes of intellectually gifted students attending a residential academy. *Roeper Review*, 36, 18–29. <https://doi.org/10.1080/02783193.2014.856372>

Rysiew, K. J., Shore, B. M., & Leeb, R. T. (1999). Multipotentiality, giftedness, and career choice: A review. *Journal of Counseling and Development*, 77, 423–430. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02469.x>

Smith, C. (Ed.). (2006). *Including the gifted and talented*. Routledge.

UN General Assembly. (1989). *Convention on the Rights of the Child*. United Nations, Treaty Series, 1577(3), 1–164. <https://research.un.org/c.php?g=1331357&p=9804957>



Kuvaukset käynnissä elokuvaharrastuksessa.

Kulttuurinen ja kielellinen moninaisuus harrastustoiminnassa

MARIANA SILJAMÄKI

Millaista on kulttuuri- ja kielitietoinen harrastustoiminnan ohjaaminen ja valmentaminen? Suomi on ollut aina kulttuurisesti ja kielellisesti monimuotoinen ja maassa on elänyt monia kulttuuriltaan ja kieleltään erilaisia ryhmiä, kuten ruotsinkieliset, saamelaiset, romanit ja viittomakieliset. Kasvanut maahanmuutto on lisännyt entisestään kulttuurista ja kielellistä moninaisuutta. Yli 600 000 Suomessa asuvaa ihmistä puhuu jotakin muuta kieltä kuin suomea, ruotsia tai saamea.¹ Millä tavalla nuorten hyvinvointia voitaisiin tukea kulttuurisesti ja kielellisesti monimuotoisissa harrastusryhmissä?

Keskeiset käsitteet

Kulttuurisella moninaisuudella tarkoitetaan esimerkiksi kieleen, uskontoon, maailmankatsomukseen, sosioekonomiseen taustaan ja etnisyyteen liittyviä asioita². Vaikka kieli voidaan nähdä osana kulttuurista monimuotoisuutta, nostan tässä erikseen esille kielellisen moninaisuuden ja kielitietoisuuden. Kielitietoinen

¹ Tilastokeskus, 2025.

² Ks. Nieto, 2010.

ohjaaja tai valmentaja tunnistaa kielen keskeisen roolin kaikessa oppimisessa ja vuorovaikutuksessa.

Tärkeä käsite on myös kulttuurienvälinen osaaminen, johon kuuluu tietoisuus ohjaajan ja valmentajan omista, kulttuureihin ja uskontoihin liittyvistä ajattelumalleista sekä ihmisten kohtamiseen liittyvät asiat. Tällaisia ovat kyky työskennellä eri kulttuureista ja uskonnoista tulevien ihmisten kanssa tilannekohtaisesti.³ Siksi vuorovaikutus- ja tunnetaidot sekä joustavuus ovat myös keskeisiä kulttuurienvälisessä osaamisessa.

Harrastuksissa kulttuurienvälinen osaaminen liittyy konkreettisesti siihen, miten ohjaaja tai valmentaja tukee nuorten yhtäläisiä mahdollisuuksia osallistua toimintaan kulttuurista, kielestä ja uskonnosta riippumatta. Käytännön toiminnassa esimerkiksi koskettamiseen tai vaatteiden vaihtoon liittyvät asiat voivat nousta esille kulttuurisesti ja uskonnoltaan moninaisissa ryhmissä. Nuorten ja heidän huoltajiensa arvot ja toimintatavat selviävät parhaiten keskustelemalla tai isommassa ryhmässä voi teettää alkukyselyn kaikille osallistujille taustasta riippumatta. Siinä nuoret voivat kertoa esimerkiksi kielistä, joita he käyttävät ja itseään askarruttavista asioista, jotka he haluavat tuoda ohjaajan tai valmentajan tietoon.

Ohjaajan ja valmentajan laajentuvat työnkuvat

Ohjaajat voivat omalla toiminnallaan lisätä esimerkiksi tanssiniharrastajien kulttuurienvälistä ymmärrystä⁴. Harrastajien lisäksi olen tutkinut liikunnanopettajaopiskelijoiden kulttuurienvälisen osaamiseen liittyviä teemoja⁵. Monet tutkimuksiini osallistuneet opettajaopiskelijat toimivat myös valmentajina ja harrastustoi-

³ Esim. Friedman & Berthoin Antal, 2005; Nastasi, 2017.

⁴ Siljamäki, 2013.

minnan ohjaajina. He ovat opettaneet muun muassa suomen kieltä monikielisille ryhmille hyödyntäen toiminnallisia ja liikkeen avulla toteutettavia harjoituksia, joita kutsutaan keholliseksi kielennoppimiseksi⁶. Sekä tutkimustyön kautta että kulttuurienvälisen osaamisen opettajan roolista käsin on ollut mielenkiintoista havaita, että vuosien varrella ohjaajien kiinnostus kulttuuri- ja kielitietoisuutta kohtaan on lisääntynyt ja ohjaajat haluavat kehittää osaamistaan⁷. Ohjaajien tietoisuus liittyy myös laajentuviin työnkuviin, kuten rooleihin moninaistuvassa yhteiskunnassa.⁸ Parhaimmillaan kulttuurisesti ja kielellisesti tietoinen pedagogiikka lisää yhdenvertaista osallistumista ja voi vähentää syrjintää ja rasismia, se ja kuuluu näin ollen harrastustoiminnan ohjaajien keskeisiin tehtäviin⁹.

Epävarmuus siitä, osaako ohjaajana toimia ”oikein” lasten ja nuorten kanssa, joilla on eri uskonto, etninen tausta tai kieli kuin heillä itsellään, tulee toistuvasti esille¹⁰. Pelko, että loukkaa vahingossa nuorta tai käyttää sopimatonta kieltä ohjauksessa, on usein myös huolenaiheena. Monet ohjaajat eivät koe tuntevansa riittävästi eri kulttuureihin ja uskontoihin liittyviä arvoja ja tapoja. Kaikkia uskontoja tai kulttuureita ei voi tuntea perinpohjaisesti, vaikka hyvä yleistietous voi auttaa ihmisten välisissä kohtaamisissa. Esimerkiksi samastakin uskonnosta tulevat perheet ja nuoret voivat ajatella hyvinkin eri tavalla siitä, mitkä ovat sopivia toimintatapoja missäkin tilanteessa. Ohjaajien ja valmentajien epävarmuuden tuntemukset ovat ymmärrettäviä, mutta kulttuurienvälisessä osaamisessa voi vähitellen kehittyä ja soveltaa ohjaustilanteissa itse kokeilemiaan ja kollegoilta saatuja hyviä toimintatapoja.

⁵ Esim. Siljamäki & Anttila, 2021; 2022; 2024. | ⁶ Anttila ym., 2024.

⁷ Siljamäki & Anttila, 2022; 2024. | ⁸ Vrt. Sutela, Kivijärvi & Anttila, 2021.

⁹ Vrt. Siljamäki & Anttila, 2022. | ¹⁰ Esim. Siljamäki & Anttila, 2022.

Tutkimuksissani olen havainnut, että kulttuurinen moninaisuus saatetaan nähdä enimmäkseen maahanmuuttoon liittyvänä asiana, eikä siihen katsota sisältyvän niinkään Suomessa asuvia vähemmistöjä¹¹. Tähän kannattaa kiinnittää enemmän huomiota harrastustoiminnassa, jotta saisimme mukaan kaikki nuoret. Millaisia esteitä Suomessa asuvien, vähemmistöihin kuuluvien nuorten osallistumiseen voi olla omassa harrastustoiminnassasi? Miten voisit vähentää näitä esteitä?

Kielitietoinen ohjaaminen ja valmentaminen

Suomalaisessa perusopetuksessa¹² kielitietoisuus ja monikielisyys ovat olleet jo pitkään keskeinen arvo. Myös harrastusryhmissä tarvitaan yhä enemmän kielitietoista lähestymistapaa, jotta kaikki nuoret voisivat kokea olevansa osa ryhmää. Kielitietoisuuteen kuuluu se, että monikielisissä ryhmissä kaikkia kieliä arvostetaan ja niillä on tärkeä merkitys vuorovaikutuksessa ja ryhmään sosiaalistumisessa. Hyviä pedagogisia työkaluja monikielisten ryhmien ohjauksessa on havainnollistaminen esimerkiksi kuvien, piirrosten tai selkokielen avulla. Selkokieli on erityinen kielimuoto, joka on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä ymmärrettävämmäksi.¹³

Virallisesti Suomessa voi olla vain yksi äidinkieli, vaikka todellisuus on paljon monimuotoisempi. Yksikielisyyden normia kannattaa rikkoa, kun ryhmässä on nuoria, jotka osaavat useita kieliä, joita he käyttävät eri tilanteissa¹⁴. Jos nuoren äidinkieli on esimerkiksi arabia, hän voi etsiä tietoa omalla kielellään ja keskustella muiden samaa kieltä osaavien kanssa käsiteltävistä sisällöistä ryhmässä. Parhaimmillaan oman äidinkielen käyttäminen

¹¹ Siljamäki & Anttila, 2022. | ¹² POPS, 2014.

¹³ Ks. Selkokeskus/Selkokieli. | ¹⁴ Vrt. Lehtonen, 2021.

syventää oppimista, parantaa motivaatiota ja vaikuttaa myönteisesti nuoren minäkuvaan¹⁵. Ohjaajaa voi askarruttaa se, että hän ei aina ymmärrä, mitä nuori lukee tai puhuu ryhmässä olevien, muiden samaa kieltä osaavien kanssa. Tavoitteena kielitietoisessa ohjaamisessa on oppia luottamaan nuoren asiantuntijuuteen omassa kielessään.¹⁶

Taiteen, liikunnan ja muiden harrastusten avulla on myös mahdollista tukea Suomeen muuttaneiden lasten ja nuorten suomen tai ruotsin kielen oppimista. Tällöin kieli voidaan ymmärtää aktiivisena toimintana, kieleilynä. Kieleilyn ajatuksena on, että ohjaaminen on kokonaisvaltaista ja puhutun kielen ohella eleet, kehon kieli ja eri aistien hyödyntäminen auttavat kielen oppimisessa¹⁷. Kielen oppijat ovat kokeneet merkityksellisiä hetkiä, iloa, yhteenkuuluvuutta ja voimaantumista oppiessaan kieltä toiminnallisten tehtävien avulla. He ovat myös kertoneet, että kielen oppiminen kehollisesti, liikkeen avulla on toiminut väylänä itsetuottamuksen parantumiseen¹⁸.

KIRJOITAJA

Mariana Siljamäki (LitT) on Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan yliopistonlehtori opetusalueinaan tanssipedagogiikka, kehollisuus ja kulttuurinen moninaisuus. Hän on tutkinut kulttuurienvälisen osaamisen kehittymistä ja kehollisen kielenopetuksen soveltamista eri ympäristöissä. Mariana on toiminut myös Taideyliopiston Tutkimusinstituutin vierailevana tutkijana, ja ollut mukana Taideyliopiston johtamissa tutkimushankkeissa, kuten Embodied Language Learning Through the Arts (ELLA/2021–2024). Mariana työskentelee taiteen perusopetuksessa tanssinopettajana, jonka lisäksi hän on pilatesohjaaja.

¹⁵ Garcia & Sylcan, 2011. | ¹⁶ Vrt. Lehtonen, 2021.

¹⁷ Anttila ym., 2024. | ¹⁸ Siljamäki & Anttila, 2024

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajille:

- Kulttuurisen ja kielellisen moninaisuuden tiedostaminen. Keskustele nuorten ja huoltajien kanssa tai teetä alkukysely kaikille osallistujille kysyen heidän toimintatavoistaan ja osaamistaan kielistä.
- Kielitietoisuus: kielen keskeisen aseman tunnistaminen kaikessa oppimisessa ja vuorovaikutuksessa, eri kielten arvostaminen toiminnassa.
- Selkeä opetusviestintä ja selkokielen hyödyntäminen. (ks. Selkokeskus, <https://selkokeskus.fi/selkokieli/>).
- Kieleily: kokonaisvaltainen ajatus kielen käyttämisestä, esim. taiteen ja liikunnan avulla voidaan oppia kieltä. Ohjaaja tai valmentaja voi hyödyntää toiminnallisuutta ja kehollisuutta opetuksessa, kuten kehon kieltä, eleitä ja liikkeitä (ks. ELLA – kehollisuus ja taide kielenoppimisessa -hanke, <https://tinyurl.com/5auwutbp>).
- Havainnollistaminen, kuten kuva- ja äänimateriaalit. (Esim. Papunet, <https://papunet.net/materiaalit/>).
- Kertaaminen ja eriyttäminen → edistää kaikkien osallistumista.
- Kokonaiskuva tehtävästä alussa.
- Materiaalien monikanavaisuus ja pilkkominen.
- Teknologia avuksi (esim. käännösohjelmat).
- Muuta huomioitavaa:
- Älä oleta mitään kielestä tai kulttuurista lapsen tai nuoren taustan perusteella, kysy ja kuuntele.
- Anna itsellesi aikaa oppia!

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Anttila, E., Hannuksela, R., Jusslin, S., Korpinen, K., Lehtinen-Schnabel, J., Lilja, N., Nielsen, C. S. & Siljamäki, M. (2024). Embodied Language Learning through the Arts: Insights, results, and policy recommendations/Kehollisuus ja taide kielen opimisessa: Oivalluksia, tuloksia ja suosituksia/Kroppsligt språklärande genom konst: Insikter, resultat och policyrekommendationer. University of the Arts Helsinki.

ELLA – Kehollisuus ja taide kielenoppimisessa (2021–2024). Haettu Joulukuun 1, 2024 osoitteesta Materiaalit – ELLA research project – Uniarts Sites

Friedman, V. J. & Berthoin Antal, A. (2005). Negotiating Reality: A Theory of Action Approach to Intercultural Competence. *Management Learning* 36 (1): 69–86. DOI:10.1177/1350507605049904

García, O. & C.E. Sylan. (2011). Pedagogies and practices in multilingual classrooms: singularities in pluralities. *The Modern language journal* 95 (3), 385–400. DOI:10.1111/j.1540-4781.2011.01208.

Kepeli. Kotoutumista kehollisilla ja pelillisillä menetelmillä. Haettu 1.12.2024, osoitteesta <https://kepelimetropolia.fi/>

Lehtonen, H. (2021). Kielitaitojen kirjo käyttöön, limittäiskieleilyä luokkaan. *AFinLA-e Soveltavan kielitieteen tutkimuksia*, Nro 13, 70–90. DOI: <https://doi.org/10.30660/afinla.100292>

Nastasi, B. K. (2017). Cultural competence for global research and development: Implications for school and educational psychology. *International Journal of School & Educational Psychology* 5 (3), 207–210. DOI: [org/10.1080/21683603.2016.1276817](https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1276817)

Nieto, S. (2010). *Language, culture, and teaching: Critical perspectives*. (2. painos). New York: Routledge.

Papunet. Vuorovaikutus ja kommunikointi kuuluvat kaikille. Haettu 1.12.2024, osoitteesta <https://papunet.net/>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014). Helsinki: Opetushallitus.

Rönkkö, E. (2024). Kielikäytännöt ja niiden seuraukset. Monikielisyys liikunnassa ja urheilussa. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 27. https://www.epressi.com/media/userfiles/159530/1731317133/monikielisyys-liikunnassa-ja-urheilussa2024_verkko.pdf

Selkokeskus. Selkokieli. Haettu, Joulukuun 1, 2024, osoitteesta <https://selkokeskus.fi/selkokieli/>

Siljamäki, M. (2013). ”Kulttuurinen kiinnostus heräsi tanssiharrastukseni myötä”: Flamenco, itämainen tanssi ja länsiafrikkalaiset tanssit tanssinopettajien ja -harrastajien kokemana. University of Jyväskylä.

Siljamäki, M. & Anttila, E. (2020). ”Liikuta kehoa, taivuta kieltä, näin on oppimisessa paljon mieltä!” Liikuntakasvattajat monikulttuuristen ryhmien kielen opettajina. Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry., 2/20, 16–19.

Siljamäki, M., & Anttila, E. (2021). Developing future physical education teachers' intercultural competence: the potential of intertwining of transformative, embodied, and critical approaches. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 765513. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.765513>

Siljamäki, M., & Anttila, E. (2022). Näkökulmia kulttuuriseen moninaisuuteen: kulttuurienvälisen osaamisen kehittyminen liikunnanopettajakoulutuksessa. *Liikunta ja tiede*, 59 (3), 99–106. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2022/lt_3_2022_99-106.pdf

Siljamäki, M., & Anttila, E. H. (2024). Teachers' expanding roles and tasks: Integrating embodied and arts-based language pedagogies in physical education for cultural and linguistic awareness. *Apples – Journal of Applied Language Studies*, 154–173. <https://doi.org/10.47862/apples.142971>

Siljamäki, M. (2024). Kulttuuritietoinen harrastustoiminta - käsitteitä ja käytäntöjä. Teoksessa I. Ruokonen, S. Pekkilä & S. Maijala (toim.), *Harrastamisen VOIMAA JA ILOA – Näkökulmia harrastustoiminnan ohjauksen pedagogiikkaan*. (s. 165–179). Taideyliopisto, Helsinki.

Suomen kieli sanoo Tervetuloa. Menetelmäivusto vapaaehtoistyötä tekeville kielioppaille ja Toisto-ohjaajille. Haettu, Joulukuu 1, 2024, osoitteesta <https://suomenkielisanootervetuloa.fi/>

Sutela, K. Kivijärvi, S. & Anttila, E. (2021). Moving encounters: Embodied pedagogical interaction in music and dance educators' expanding professionalism. Teoksessa H. Westerlund & H. Gaunt (toim.), *Expanding professionalism in music and higher music education – A changing game* (s. 89–101). Routledge.

Tilastokeskus. (2025). Vieraskielisten määrä ylitti 600 000 henkilön rajan vuoden 2024 aikana. Tiedote 4.4.2025. Haettu, 29.4.2025 osoitteesta <https://tinyurl.com/2ya472kk>



Saimi Liikkanen ja Saara Marte harrastavat Espoon kuvataidekoulussa.



Opettajana eläminen ja pojat

ISTO TURPEINEN

Elämä vaatii toimijuutta, läsnäoloa ja toisen kohtaamista. Yhteisessä ja muuttuvassa maailmassa kohtaamme merkitykset, jotka ovat meille tärkeitä. Meille kaikille on olemisemme perustana mielekkyys ja merkityksellinen elämä. Albert Camus kirjassaan *Ensimmäinen ihminen*¹ kuvaa, kuinka opettaja kohtaa poikaoppilaansa. Poikien lähtökohdat kohdata maailma eivät ole hyvät. Opettaja, joka rakastaa työtään, saa oppilaat tuntemaan, että he ovat arvostettuja. He tulivat opettajan kanssa tietoisiksi olemisestaan ja mahdollisuuksistaan. Heille syntyi tunne kasvuvuomastaan. Opettaja innosti oppimaan ja lempeällä jämäkkyydellä *saattoi kasvamaan*². Minulle Camus kuvaa pedagogia, joka eli opettajana olemistaan. Hän ei ainoastaan opettanut sitä mistä sai palkkansa vaan eli elämäänsä ja oppimista oppilaidensa kanssa.

Näistä alkulauseitani lähtien korostan Toisen ja kohtaamisen ymmärtämistä sekä käsitystämme ihmisenä olemisesta. Nojaan tässä kirjallisiin kanssakulkijoihini ja pitkälliseen kokemukseeni

¹ Camus 1960/1995.

² Ks. myös Hollo, 1952; Taneli, 2012.

poikien kanssa työskentelystä tanssiopettajana ja oman työni kehittäjänä. Kohtaamani Toinen on ihminen, buberilaisittain *Sinä*³, joka on maailmassa kehollisena ja ainutlaatuisena yksittäisenä. Hän on osa meidän ihmisten moninaisuutta. Tämä moninaisuus on olemisemme ja toiminnan ehto. Kukaan ei ole koskaan samanlainen kuin joku toinen. Toista samanlaista yksittäistä ei ole, ei ole ollut, eikä tule olemaan⁴. Samalla toisen ihmisen, lapsen ja nuoren, ymmärtäminen on haaste. Toinen on enemmän tai vähemmän mysteeri⁵. Tämä sinänsä positiivinen (!) asia kiteyttää ymmärryksen tarpeemme jatkuvasti, arjessa ja toistuvasti Toista kohdatessamme.

Kohtaamisen hetkellä meillä molemmilla, opettajalla ja oppijalla, on nähtävillä syntyneisyyden kautta eroja ja yhtäläisyyksiä. Nähtävillä ovat muun muassa oletettu sukupuoli ja sukupuolen määrittämisen kasvamisen erilaiset kehittymisen rytmit ja vaiheet. Biologia ja anatomia ovat osa kohtaloamme, kuten Jari Sinkkonen toteaa kahteen kertaan kirjoitetussa teoksessaan *Elämäni poikana*⁶. Meillä on yksilöllinen ja pysyvä *temperamenttimme*⁷, rodulliset piirteemme sekä ilmaisujen ja olemisen kautta muodostunut taustaoletus. Toisen kohtaamisen hetki on ainutkertainen ja toistan korostaen, jokainen yksittäinen on ihmisenä ainutlaatuinen.

Oletetulla sukupuolella ja oletettuna poikana ilmenemiseen liittyvillä käsityksillä on merkitystä. Poikalasten oleminen ryhmädynamiikkaa haastavina maskuliiniluonteisina olioina tulee helposti tulkituksi muuksi kuin mitä he itse ovat⁸. Näitä uskomuksia ja piirteitä ”liioitellaan ja vähätellään sen mukaan, mikä

³ Buber, 1995. | ⁴ Arendt, 2002.

⁵ Buber, 1995. | ⁶ Sinkkonen, 2005.

⁷ Keltikangas-Järvinen, 2006; 2011.

⁸ Turpeinen, 2015; Turpeinen & Buck, 2019.

kulloinkin nähdään tarpeellisenä”⁹. On paikallaan kysyä, mitä voisi tarkoittaa lapsen ja nuoren kohdalla identiteetin tai oman kuvan rakentuminen muuten kuin sukupuolen kautta¹⁰. Lasten ja nuorten määrittely kohdattujen tai toistuvien koodattujen taipumusten, ulkonäön tai verbaalisen lahjakkuuden mukaisesti jättää sivuun mahdollisuuden yksittäisessä olevalle kasvuvoimalle. Harrastustoiminnan sukupuoleen liittyvä eetos, taitovaatimus, eräänlainen *ideaalidiskurssi*¹¹ ja eriytyminen saattaa poissulkevana määrittää enemmän kuin harrastustoiminnan varsinainen päämäärä. Päämääränä tulee nähdä mieluisa pitkäjänteiseksi kehittyvä harrastustoiminta, sosiaalista yhteyttä moninaisuutta edustaviin ikätovereihin ja, mikä ehkä merkittävintä, kehittyvää itsetuntemusta. Timo Klemola¹² pohtii liikunnan merkitystä ja korostaa harrastustoiminnan projektiivisuutta. Hänelle harrastustoiminta syvimmillään on ”tie kohti varsinaista itseä”. Oman opettajakokemukseni kautta näen pitkäjänteisen harrastamisen vakavasti otettavana itsen projektina. Se eroaa toimintaan liittyvistä, Klemolan mukaisista, muista projekteista. Näistä arkipäiväisimmät ovat terveyden ja voiton projektit, jolloin toiminnalla on hyvinvoinnin päämäärä tai tarve olla muita parempi. Ilmaisun projektilla tulen nähdä ja voin jakaa osaamistani, taitoa. Korostan harrastustoiminnan olevan toimijalle itselleen merkityksellistä ja mielekästä. Harrastus rakentaa käsitystä itsestä toimijana.

Tämän tekstini lopuksi pohdin tiiviisti, esimerkinomaisesti tutkimusteni kautta, millaisia harrastuksen aikaansaamia ja pitkään kestäviä jälkiä voi jäädä. Kysymys on kokemuksista, jotka

⁹ Varto, 2007.

¹⁰ Emt.

¹¹ Löytönen, 2004.

¹² Klemola, 1991; 2004.

ovat monimuotoisia ja jotka ovat jokaisen omassa tiedossa kuin ”astian maku, jota ei saa pois”¹³. Rajaani näkemykseni tanssiin poikaoletettuihin, joista on kasvanut ja tullut miehiä. Miehiä, joiden kanssa olen edelleen tekemisissä arjen toimien ja harrastamisen kautta. Kyseessä on eräänlainen ”*jatkettu perhe*”, jolla on jaettava kokemusta siitä, miten vimmaisuuksia kohti maailmaa on nuoruuden viisautta. Vimma erosi minun, silloin keski-ikäisestä, tavastani nähdä tulevaan.

Väitöstyöni¹⁴ taiteellisessa osassa ollut miesoletettu totesi pitkälliselle, vuosikymmeniä jatkuneelle tanssimiselleen syyksi vertaisryhmän, jossa voi olla sellaisena kuin on. Hän korosti tunnelmaa ”ettei tarvitse pelätä mitään”. Liitän tunnelman osaksi harrastustoiminnan päämääriä ja ryhmätoiminnan dynamiikan rakentumista toiseutta ymmärtäväksi. Kommentissa on samalla nähtävissä edellä mainittu ”tie” kohti itseä. Siis se, että on olemassa tuleminen tila, jossa voi olla ja ihmetellä ilman, että jokin toiminnan ideaali saa kasvavan ihmisen varuilleen¹⁵. Tanssi on vastuksista huolimatta jatkunut pitkään. Miesten kokemuspöytä saa sen kuvan, että jossakin vaiheessa poikien vertaisryhmässä syntyi tila, jossa ”ei tarvinnut pelätä”. Tässä on oletus toiminnasta, jossa on vapauden tila. Tila, jossa kaikki kulttuuriset kivettymät eivät juurru. Tällöin leimat, luulot, yleistyksiset ja ideaalit ylitetään tanssimalla, joka miesten puheen mukaan harrastuksena sellaisenaan on ”hyvä juttu”. Jutun juuressa oli kaksi toistuvaa teemaa: poikana (miehenä) olemisen ja tanssivien poikien vertaisryhmä. Vertaisryhmä toimi paikkana, jossa jaettiin tanssimiseen ja kasvamiseen liittyviä kokemuksia.

¹³ Varto, 2008.

¹⁴ Turpeinen, 2015.

¹⁵ Turpeinen, 2015.

Tästä kirjoitin lisäksi tutkimuksessamme Kai Lehikoisen kanssa¹⁶. Työssäme haastattelimme miehiä, joilla oli kokemusta pitkäkestoisesta tanssin harrastamisesta lapsina ja nuorina. 34-vuotias miesoletettu kuvasi haastattelussa ryhmässä toimimisesta ja omasta suhteestaan harrastukseen, jota ei sukupuolittuneissa käsityksissä pidetty poikien harrastuksena. Kyseessä oli hänelle yhteisö, joka helpotti arjessa elämistä, koulun sosiaalisten suhteiden todellisuutta. Harrastusyhteisöllä oli vaikutus itse-tuntoon ja samalla harrastuksen muoto, tanssi, kehollinen työskentely oli itselle sopivaa.

Sukupuolen kohtaamisen taitoon liittyy ymmärrys asennoitumisen purkamisesta. Jäykkien asenteellisten koodien kautta asetetaan eräänlaiseen hälytystilaan eli vastaanottamaan itsestään selvänä poikiin liitetty fyysinen aktiivisuus, rajuus, jopa aggressiivisuus. Hokeman mukaan ”pojat ovat poikia”. Tästä voi olla vaikeaa siirtyä dialogiin ja ymmärtää herkkyyttä. Toisin asiaa katsottuna hokeman varjolla katsotaan poikien tekemisiä vähätellen ja läpi sormien sekä perustellaan perusteetonta rajattomuuteen puuttumattomuutta.

Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen toteaa, että poikien vaarallinen nujakointi ohitetaan, koska asenteissa ”väkivaltaisuus liitetään poikana olemiseen”. Opettajanäkemykseni yhtyy Sinkkonen¹⁷ näkemykseen, että sellaista kuin ”väkivaltaileikki” ei voi olla eikä ole olemassa. Aito leikki, tai kuten kokenut kollegani Ilkka Lampi asian kuvaa, *kisailu*, liittyy inhimilliseen luovuuteen ja on symbolista toimintaa. Yksinkertaistettuna kysymys liittyy kohtaamisen taitoon, dialogisuuden laatuun ja ymmärrykseen kulttuu-

¹⁶ Lehikoinen & Turpeinen, 2022.

¹⁷ Sinkkonen, 2005.

risista kasvamisen miehuushaasteista, joiden yhtenä piirteenä on itkun ja tunteiden häpeäminen sekä epätavallisten harrastusten välttäminen. Näiden haasteiden läpäisyn tuloksena kuvaan erään haastattamani tanssiharrastajan, miesoletetun, kuvausta voimavarasta. Vaikka hän ei enää tanssi, sen vaikutus on jäänyt elämään. Se on unissa ja elämisen osana, vaikutuksena, joka näkyy siinä, miten liikkuu, miten ajattelee ja kuka on (*itse*). Hänen mukaansa on oppinut ajattelemaan moniulotteisemmin ja näkemään myös *toisen näkökulman* tähän yhdessä olemiseemme.

KIRJOITTAJA

Tanssitaiteen tohtori Isto Turpeinen on asiantuntija, tutkija ja pedagogi. Turpeinen toimii erityisasiantuntijana Kulttuurihyvinvoinnin asiantuntijapalveluissa Taiteen edistämiskeskuksessa. Hän on toiminnut Taideyliopistossa yliopistonlehtorina ja vierailevana tutkijana. Hän on Taideosuuskunta Apinatarhan (2008) ja Vapaan Tanssikoulun (TPO) (2010) perustajajäsen. Turpeinen kehittää pedagogista ”raakalautatyötappaa” työskennellessään mm. poikien ja miesten kanssa. Työtavasta on julkaistu väitöstutkimus 2015. Turpeinen sai vuonna 2002 Lastenkulttuurin valtionpalkinnon.

Suosituksia harrastustoiminnan ohjaajille:

- Opettajan työ on mukana elämistä, tunne itsesi.
- Kuuntele, kuuntele ja kuuntele herkästi.
- Jaksaa odottaa, ole kärsivällinen.
Ihminen kasvaa hitaasti, mutta varmasti.

LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Turpeinen, I. (2015). Raakalautaa ja rakkautta. Kolme sommitelmaa oman elämän tanssista. Helsinki: Acta Scenica 41.

Lehikoinen, K. & Turpeinen, I. (2022). "Fear, Coping and Peer Support in Male Dance Students' Reflections" In Risner, Doug & Watson, Rebecca (Eds.) Why Boys (Don't) Dance: Intersectional Masculinities. Palgrave MacMillan

Turpeinen, I. & Buck, R. (2019). "Fathers and Sons. Discussing Encounters and Dance". In Karen E. Bond. (Ed.) Dance and the Quality of Life. US: Springer.

Löytönen, T. (2010). Liikkuvaksi mosaiikiksi: Tanssinopettajien kollegiaalisuus ammatillisen opetuskulttuurin tunnistamisen ja uudistamisen välineenä. Liikkuva mosaiikki. Tutkimushanke 1.1.2008–31.12.2010. 2xDVD, 1xCD. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, Teija Löytönen.

Klemola, T. (1991). Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Tampereen Yliopisto, Tampere.

Klemola, T. (2004). Taidon filosofia – Filosofin taito. Tampere: Tampere University Press

Hollo, J. (1952). Kasvatuksen maailma. Helsinki: WSOY

Taneli, M. (2012) Kasvatus on kasvamaan saattamista. Kasvatusfilosofinen tutkimus J. A. Hollon sivistyskasvatusajattelusta. Väitöstyö. Turku: Turun yliopisto

Buber, M. 1995/1923. Minä ja Sinä. Helsinki: WSOY

Arendt, H. (2002). Vita activa. Ihmisenä olemisen ehdot. Jyväskylä: Vastapaino.

Sinkkonen, J. (2005). Elämäni poikana. Helsinki: WSOY

Keltikangas-Järvinen, L. (2006). Temperamentti ja koulumenetyks. Helsinki: WSOY

Varto, J. (2007). "Pojat vapauden valtakunnassa. Erään keskustelun anatomia." Teoksessa Nettilehti Synnyt 1/2007 helmikuu, 38–45. Saatavilla: <https://journal.fi/rae/article/view/118680>

Varto, J. (2008). Tanssi maailman kanssa. Tampere: Niin&Näin.



Kuntosaliharjoittelua Kulosaaren yhteiskoulun salilla Helsingissä.



Tästä eteenpäin

Tämä opas koottiin siksi, että harrastusten ohjaajilla ja valmentajilla olisi käytettävissä uusien tutkimustietojen ja parhaiden käytännöt lapsen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Tutkitun tiedon merkitys ja tutkijoiden osallistuminen lapsia ja nuoria koskevan toiminnan kehittämisessä on erittäin tärkeää. Toivottavasti tutkijoiden sekä lasten ja nuorten parissa toimivien yhteiseen ajatteluun ja tiedonvaihtoon syntyy uudenlaisia väyliä.

Yksi oppaaseen valituista aiheista oli harrastamisen ja koulunkäynnin yhdistäminen. Halusimme tarkastella olennaisia kysymyksiä siitä, miten harrastuksen ohjaajat voivat omalla toiminnallaan ja asenteillaan vaikuttaa eri taustoista tulevien lasten koulunkäyntiin. Tärkeätä on tunnistaa tapoja, joilla tavoitteellinen harrastaminen ja siihen käytetty aika voisivat nykyistä paremmin tukea ja kannustaa myös koulunkäyntiin. Tässä tarvitaan vanhempien, opettajien ja valmentajien yhteistä pohdintaa ja ymmärryksen rakentamista. Koulunkäynti vaatii paljon, mutta turvaa tulevaisuuden kaikille.

Haasteena koulu ja harrastukset -yhtälössä on se, että harrastus voi tuoda nopeasti näkyvää menestystä, kultaa ja pokaaleja,

kun taas ahkeran koulunkäynnin ja opiskelun tuottama hyvä on kauempana. Harrastukset tuovat paljon myönteisiä kokemuksia lasten elämään ja vahvistavat monenlaisia taitoja. Samalla on kuitenkin tunnistettava, että runsaat poissaolot koulusta harjoitusten ja kilpailujen vuoksi voivat heikentää koulumenestystä ja vaikeuttaa ystävyysuhteiden syntymistä koulussa.

Uusimmassa Koululaiskyselyssä oli joitain koulunkäyntiin ja harrastuksiin liittyviä kysymyksiä, joihin saadut vastaukset yllättivät. Tulosten mukaan yläkoululaisista yli 20 % katsoo, että heillä ei jää tarpeeksi aikaa koulutyöhön. Ala- ja yläkoululaisista 38 % kertoi, että he eivät voi olla poissa harrastuksesta kokeen vuoksi, 4–6-luokkalaisista pojista jopa 41 %. Kyselyssä oli mukana kysymys, pitääkö harrastuksen ohjaaja koulunkäyntiä tärkeänä. Kaikista koululaisista 16 % koki, että ohjaaja ei pidä koulua tärkeänä; 7–9-luokkalaisista pojista peräti joka neljäs.

On tärkeätä korostaa lapsille ja nuorille, että koulutus kannattaa aina. Lapset ja nuoret Suomessa uskovat kouluttautumisen merkitykseen, mutta ovat epäileväisiä omista mahdollisuuksistaan edetä koulutuspoluilla. Tässäkin avuksi on oikea tieto. Tutkittu tieto kertoo, miten suuri merkitys koulutustasolla on kansakunnan ja yksilön kaikenlaiselle menestykselle ja siitä, että meillä kaikille nuorille löytyy mielekäs koulutuspolku. Tärkeää on kertoa lapsille ja nuorille esimerkein henkisestä pääomasta ja koulutuksen tuomista sivistyksellisistä ja taloudellisista hyödyistä. Koulutus siivittää ihmisiä menestykseen ja esikuvia on hyvä tuoda lasten ja nuorten tietoisuuteen. Tutkijat tuovat esiin, että motivoituneimpia ja jaksavimpia ovat lapset ja nuoret, joilla on vahva urheilijan ja opiskelijan identiteetti.

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaaminen on parasta yhteiskuntapolitiikkaa. Reseptikin on helppo: tuetaan kaikkia lapsia ja nuoria tarjoamalla yhdenvertaiset mahdollisuudet niin oppimiseen kuin harrastamiseen. Toteuttaminen on meistä aikuisista kiinni.

ANITA LEHIKONEN

Kansliapäällikkö

Opetus- ja kulttuuriministeriö

KIITOKSET

Koulukinon elokuvaharrastusryhmä, Nordsjö lågstadium

Parkour-ryhmä, Vallilan Parkour Akatemia

Kulosaaren yhteiskoulun 9.-luokkalaiset pojat

Laajasalon Palloseuran P17B2 -joukkue

Espoon kuvataidekoulun oppilaat, Kauklahti

Hanna Wahlman, Koulukino

Petteri Pesonen, Vallilan Parkour Akatemia

Ville Hanni, Laajasalon Palloseura

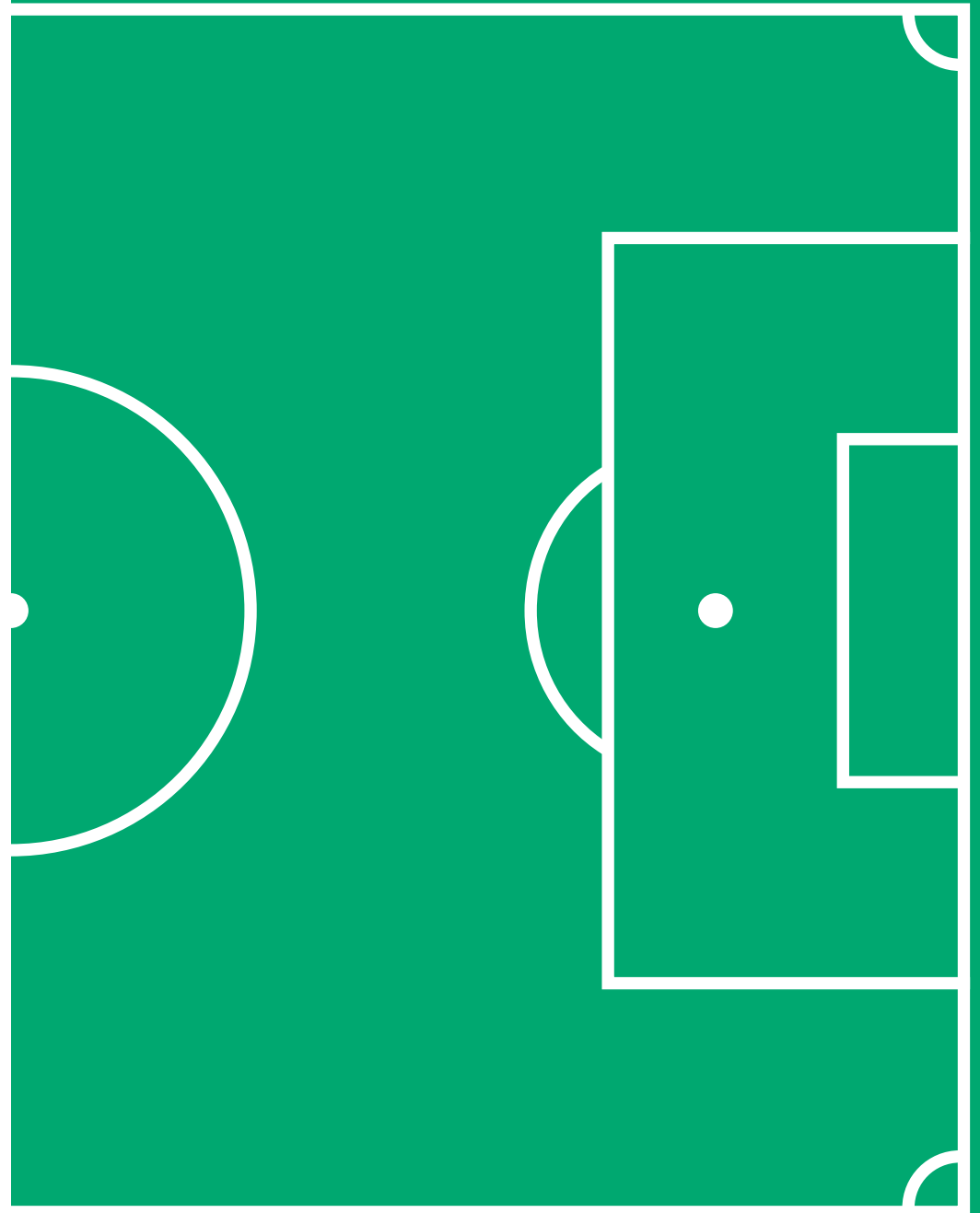
Simo Lampinen, Kulosaaren yhteiskoulu

Marjatta Kekki, Espoon kuvataidekoulu

Valokuvaaja Kari Ylitalo

Taittäjä Sanna Kaitakari

Julkaisuun kirjoittaneet tutkijat ja asiantuntijat



Tämä opas koostuu 16 tutkijan ja asiantuntijan uuteen tietoon perustuvista kirjoituksista. Opas tarkastelee miten harrastustoiminnan ohjaajat ja valmentajat voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa lasten ja nuorten hyvään kasvuun ja kehitykseen, tavoitteiden saavuttamiseen harrastuksessa ja koulussa, harrastuksen jatkumiseen eri ikävaiheissa sekä ennen kaikkea harrastuksen mielekkyyteen lapsille ja nuorille. Jokaiselta kirjoittajalta on myös suosituksia ohjaajille ja valmentajille. Opas on osa kansallisen lapsistrategian toteutusta.

**TAIDE-
YLIOPISTO** *