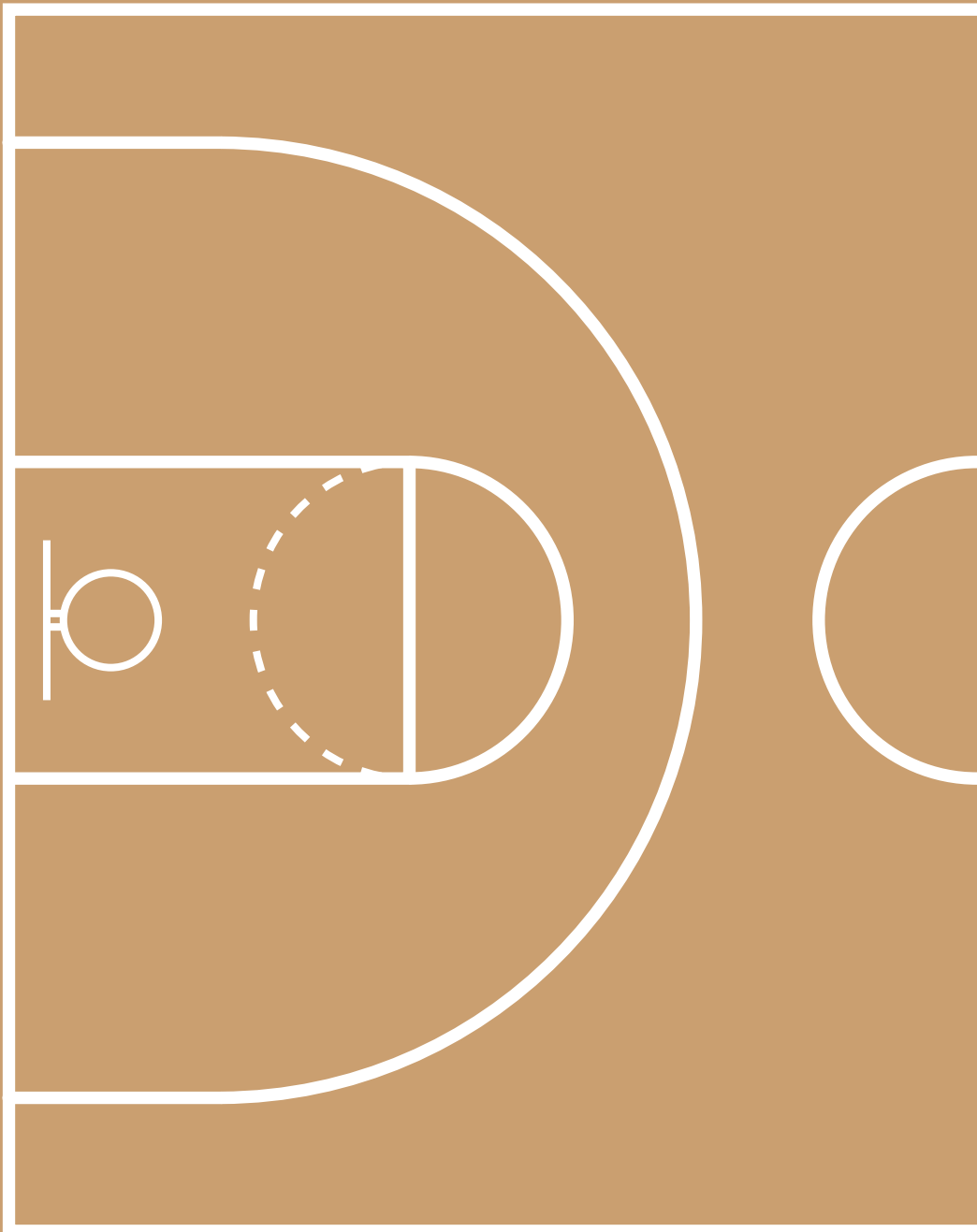


EN FLEXIBEL HOBBY, EN SAMTALANDE HANDLEDARE

och andra rekommendationer
av forskare till handledare
för barns och ungas
hobbyverksamhet





EN FLEXIBEL HOBBY, EN SAMTALANDE HANDLEDARE

**och andra rekommendationer
av forskare till handledare
för barns och ungas
hobbyverksamhet**

En flexibel hobby, en samtalande handledare och andra rekommendationer av forskare till handledare för barns och ungas hobbyverksamhet

© Konstuniversitetet och författarna 2025

Ansvarig utgivare

Konstuniversitetet, Helsingfors

Redaktör

Anna Kanerva

Ombrytning

Sanna Kaitakari

Bilder

Kari Ylitalo

Översättning

Lingsoft

Tryckeri

Hansaprint Oy, 2025

ISBN 978-952-353-093-5 (tryckt)

ISBN 978-952-353-094-2 (pdf)

Denna skrift kan läsas på nätet i
Konstuniversitetets publikationsarkiv Taju.

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



UNDERVISNINGS- OCH
KULTURMINISTERIET



Innehåll

Förord	5
Stimulering i omgivningen och kännedom om barnets utvecklingsskeden som stöd för handledning av hobbyverksamhet	9
Hobbyverksamhet och träning för tonåringar	19
På gott och ont: betydelsen av barns och ungas kamratrelationer i motionshobbyer	29
Mångsidighet inom barn- och ungdomsidrotten	39
Sömn för barn och unga som utövar hobbyverksamhet	47
Kost som stöder barns och ungas hälsa och välbefinnande	55
Varifrån får man motivation till hobbyverksamhet?	65
Hur kan man upprätthålla en högklassig motivation och en positiv atmosfär genom växelverkan?	73
Hobbyhandledare har stor betydelse för hobbyverksamheten ...	83
Hur stöder man ungas psykiska hälsa i hobbyverksamheten? ...	91
Icehearts-verksamheten erbjuder långvarigt stöd genom lagsport	99
Att kombinera målinriktad idrott och skola kräver också stöd av tränaren	107
Musikaliskt begåvade barn behöver stöd med tanke på det övergripande välbefinnandet och utvecklingen	115
Kulturell och språklig mångfald i hobbyverksamheten	125
Pojkar och att leva som lärare	135
Med blicken framåt	145



I KouluKinos filmhobbygrupp för man egna filmer.

Förord

”Ett barn kan inte intressera sig för något som det inte vet något om”, konstaterar professor Inkeri Ruokonen i den första artikeln i denna handbok. Det är viktigt att barn och ungdomar omges av så mycket innehåll och möjligheter inom idrott, konst, kultur och andra områden som möjligt för att kunna prova på, delta i och lära sig om dem. Till exempel rörliga bilder är ett bra sätt att visa vad en hobby inom en viss gren eller ett visst område går ut på. Parkour har blivit en mycket populär hobby på grund av de videor som barnen hittat på sina telefoner. Enligt Elevenkäten 2024 är barn och unga mycket intresserade av olika grenar och hobbyområden – de behöver bara få möjlighet att prova på dem.

Barn och unga borde ha friheten att hitta och välja sina egna hobbyer. Inom Finlandsmodellen för hobbyverksamhet börjar man i år ordna hobbyförsök för elever i årskurs 7–9. Denna idé skulle kunna tillämpas i alla hobbyer, det vill säga att man får prova på en hobby de två första gångerna utan att känna någon press och sedan bestämma om man vill fortsätta med den eller inte.

Vi behöver nya idéer för att uppmuntra tonåringar att hålla på med hobbyer, eftersom många av dem lämnar sin hobbygrupp i högstadiet. Enligt Elevenkäten 2024 har 19 procent av flickorna och pojkarna i högstadiet ingen hobby, och av dem som har en hobby har 31 procent av flickorna och 22 procent av pojkarna funderat på att sluta den. Det här var en av de viktigaste orsakerna till att utarbeta en handbok om hobbyverksamhet.

Denna handbok samlar korta artiklar av forskare och experter inom området om olika hobbyrelaterade faktorer som främjar en god uppväxt och utveckling för barn och unga och som uppmuntrar barn och unga att fortsätta med sina hobbyer och att trivas och utvecklas i dem. Vi har också bitt skribenterna att ge rekommendationer till hobbyledare och tränare.

Det är värdefullt att få nya perspektiv i diskussionen om hobbyverksamhet: vad som är viktigt för barn och unga när det gäller hobbyer och vad som kan hindra deras utveckling och engagemang i en hobby. Enligt Tanja Laimi, som undersökt Finlandsmodellen för hobbyverksamhet, vill barn och unga ofta nå sina mål inom en hobby på andra sätt än vad hobbyledarna eller tränarna föreslår. Jag tror att många hobbyledare och tränare är beredda att ändra sin praxis, om de på så sätt kan stärka barnens och ungdomarnas engagemang i hobbyerna och främja gruppens utveckling. Laimi rekommenderar att man ökar särskilt flexibiliteten i hobbyerna för att göra det möjligt för barnen och ungdomarna att komma med önskemål och öva och träna på olika sätt. Hobbyledarna och tränarna borde också prata mer i synnerhet med eleverna i högstadiet så att ungdomarna blir mer bekanta med dem.

Handboken innehåller artiklar av forskare inom såväl idrott som konst. Detta gör det möjligt att fundera på till exempel betydelsen av barnens kreativitet inom idrotten. Forskaren Guadalupe López-Íñiguez konstaterar att kreativitet spelar en viktig roll i utvecklingen av begåvade barn. Hon betonar betydelsen av frihet och försök, improvisation och sociala relationer. Jag tror att dessa tankar är intressanta särskilt för tränare i lagsporter.

Jag hoppas att denna handbok inspirerar till diskussion och ger ny motivation att utveckla hobbyverksamheten och ordna hobbyförsök för barn och unga.

SANDRA BERGQVIST

Idrotts- och ungdomsminister

Handboken är ett led i genomförandet av den nationella barnstrategin. Handboken har redigerats av Anna Kanerva, specialforskare vid Kulturpolitiska forskningscentret Cupore, i samarbete med en arbetsgrupp bestående av konsultativa tjänstemannen Iina Berden från undervisnings- och kulturministeriet samt professor Eeva Anttila och koordinatör Sunna Maijala från Konstuniversitetet.



”Det känns roligt att hoppa och man kan göra det överallt. .”

– Roope Rikala, 8 år,
Parkour Akatemia i Vallgård.

Stimulering i omgivningen och kännedom om barnets utvecklingsskeden som stöd för handledning av hobbyverksamhet

INKERI RUOKONEN

Stimulering i omgivningen

Varje barn är värdefullt och unikt. I den här artikeln granskas hur viktigt det är för de vuxna i barnets uppväxtmiljö att känna till drag i barnets utvecklingsskeden och stödja barnets intressen genom att erbjuda handledning, stöd och undervisning av hög kvalitet. När barnet erbjuds möjligheter och stöd av de vuxna omkring sig kan hen hitta och utveckla sina egna styrkor och intressen. Utöver miljöfaktorer påverkar barnets personliga egenskaper och lyckosamma slumpar hur barnet hittar sin inre motivation, lär sig och utvecklas till sin bästa möjliga nivå i den hobby hen valt. Med inre motivation, ihärdig träning och högklassig handledning kan begåvningspotentialen till och med utvecklas till en begåvning på toppnivå. Det viktigaste är dock den glädje som hobbyn ger barnet. I handledningen av hobbyverksamhet är det allra viktigast att värna om och bevara barnets glädje.

Barnet kan inte bli intresserat av sådant som hen inte vet något om. För att hitta en hobby som intresserar behöver barnet stimulering i omgivningen, till exempel erfarenheter och upplevelser av olika former av hobbyverksamhet. Enligt Gagnés¹ teori har stimulering i omgivningen stor betydelse för barnets lärande och välbefinnande samt för att stödja en hobby som barnet tycker om. Varje barn har styrkepotential. Det är viktigt att identifiera den individuella begåvningspotentialen hos barnet så att man kan stödja och uppmuntra barnet att hitta sina intressen och nå sin bästa möjliga nivå. De vuxna i barnets omgivning, såsom föräldrarna, lärarna och handledarna, kan uppmuntra barnet att pröva på olika hobbyer och hjälpa barnet att hitta sina intressen. Vänner och jämlika har ofta stor betydelse när det gäller att väcka barnets intresse. Att arbeta i grupp kan inspirera barnet och hjälpa hen att utveckla sina sociala färdigheter och sin samarbetsförmåga. I en trygg miljö vågar barnet pröva på nya saker utan att vara rädd för att misslyckas. Konstruktiv respons hjälper barnet att förstå sina egna styrkor och utvecklingsområden och inspirerar barnet att fortsätta öva. Vuxna och syskon kan fungera som exempel, och deras passioner och intressen kan inspirera barnet. Stimulering i omgivningen (föräldrar, skolan, handledare för hobbyverksamhet, syskon, kompisar, medier, kulturobjekt och kulturupplevelser e.d.) kan i hög grad hjälpa barnet att hitta och utveckla sin begåvningspotential och sina styrkor². När barnet får lämpligt stöd och trevliga möjligheter kan hen hitta och utveckla sina egna styrkor och intressen. Enligt forskning stöder konsthobbyverksamhet och lärande genom konst i skolorna elevernas tro på sin självförmåga i utbildningen och deras sociala färdigheter³.

¹2023. | ²Piirto, 2022.

³Ruokonen, 2005.

Barns och ungas utvecklingskedan

Den centrala roll som lärare och handledare i barnets uppväxtmiljö har för att uppmuntra och handleda barnet i sin hobby har lyfts fram. Grunden för en fungerande pedagogisk handledningsrelation är att känna till barnets utvecklingskedan och komma ihåg att varje individ är unik. Nedan presenteras allmänna särdrag i anslutning till utvecklingskedena hos barn i skolåldern som stöd för handledningen av hobbyverksamhet.

I Eriksons⁴ psykosociala utvecklingsteori möter individen i sin livscykel åtta olika faser av utvecklingskriser. I varje fas stöter individen på utvecklingsrelaterade konflikter som hen måste lösa för att utvecklas. Eriksons teori omfattar hela livet från barn- till ålderdomen. Varje fas är förknippad med en utmaning som kan påverka individens identitet och utveckling. Konflikten kan vara antingen positiv (främjar välbefinnandet) eller negativ (förhindrar välbefinnandet). En positiv lösning stöder individens utveckling, medan en negativ lösning kan medföra utmaningar i senare skeden. Erikson betonade identitetens utveckling särskilt i ungdomen, även om identitetsutvecklingen fortsätter under hela livet. Identiteten formas och utvecklas ständigt genom olika roller och erfarenheter och är ett centralt tema under hela livet. Individens utveckling är alltid i växelverkan med de sociala relationerna, eftersom människorna lär sig och växer i sina relationer till andra. Erikson noterar att kulturen och tidsperioden då individen lever påverkar hans utveckling. Före skolåldern har barnet redan gått igenom tre olika utvecklingskedan: spädbarnsåldern, den tidiga barndomen och lekåldern. Om växelverkan och anknytningsrelationerna har varit gynnsamma har barnet fått ett

⁴Ruokonen et. al., 2011.

grundläggande förtroende för livet samt lärt sig självständighet och initiativförmåga i förhållande till sitt lärande och agerande. I utvecklingsskedet för barn i lågstadieåldern (6–12-åringar) betonas i Eriksons⁵ teori lärande av flit och stöd för träning. Om man misslyckas med att stödja barnets flit kan barnet utveckla en känsla av underlägsenhet. En hobby ger barnet möjligheter till försök och aktivitet samt att lära sig träningsfärdigheter. Barnens idrottsfärdigheter utvecklas så de blir mer koordinerade, och de kan delta i många slags idrottshobbyer där de utvecklar färdigheter, smidighet och styrka. Barnens tänkande blir mer logiskt och abstrakt, de börjar förstå mer komplicerade saker och är nyfikna på att lära sig nytt, till exempel notskrift. Barnen lär sig att arbeta tillsammans och i grupp, vilket är viktigt i många hobbyer. Barn i lågstadieåldern utvecklas också i sina emotionella färdigheter och lär sig att uttrycka sina känslor och sin motivation. Det är viktigt att handledaren och vårdnadshavarna stöder barnet i att ställa upp mål och uppmuntrar till samarbete med andra barn. Det är handledarens uppgift att följa utvecklingen och ge lämpligt stöd i utmaningar. Resultaten från träningen inspirerar barnet. Genom konstnärligt och färdighetsbaserat uttryck kan barnet övervinna känslan av blyghet och hämning. Via hobbyn får barnet de prestationsutmaningar som hen behöver. En trevlig hobby vidgar världen och hjälper att erövra nya andliga perspektiv. Barnet uppmuntras att ta ansvar för sin egen träning, och barnet ges utrymme att göra egna val och fria kreativa uttryck. Man är inte rädd för misslyckanden, utan man lär sig nytt av dem och uthålligheten för träning ökar. Glädje över framgångar är delad glädje.

I ungdomsskedet (12–18-åringar) går barnet igenom pubertets stormiga skeden och tar ett steg mot vuxenlivet. Unga kan

⁵1963.

Rekommendationer till handledaren för hobbyverksamhet som stöd för handledningen av 6–12-åringar:

- Respektera barnets intressen och hjälp barnet att ställa upp mål: Uppmuntra barnet att ta ansvar för sin träning. Skapa rutiner kring hobbyer och träning så att de blir en del av vardagen.
- Uppmuntra till kamratskap och samarbete: I stället för tävling fokuserar man på att uppmuntra andra, på lagspel och på att uppnå både mål som man ställt upp för sig själv och gemensamma mål.
- Hjälp barnet att nå sin bästa möjliga nivå: Positiv respons på lärandet hjälper barnet att utveckla självsäkerhet.
- Fira prestationer: Beakta barnets prestationer, oavsett om de är små eller stora, och skapa en positiv inlärningsatmosfär.

uppleva ångest och osäkerhet, och det är fortfarande viktigt att lära sig emotionella färdigheter i och med att starka känslor kan växla snabbt under puberteten. Enligt Eriksons⁶ teori är det viktigaste i detta skede att bygga upp sin identitet och att utforska och hitta sig själv. Om identitetskonflikten i detta utvecklingskede inte löses kan den unga få en känsla av hens roller splittras, bli osäker på sin egen identitet och mista tron på sin självförmåga. Ungdomar växer snabbt och upplever kroppsliga förändringar, såsom tillväxtspurter och hormonella förändringar. Detta kan påverka deras självbild och kroppsbild. Tankesättet hos barn i högstadietiden blir allt mer abstrakt, och de lär sig att bedöma saker mer kritiskt. Unga vill bli accepterade av sina jämnåriga. Kamratkretsen och gruppidentiteten blir allt viktigare, eftersom unga försöker komma bort från föräldrarnas omsorg och barndomens värld. Att hitta en hobby man gillar och kompisrelationer i anslutning till den spelar en viktig roll för tonåringars välbefinnande. En bra hobby som den unga trivs med kan hindra den unga från att hamna i dåligt sällskap eller till och med på gatan. Att erbjuda stöd i svåra tider hindrar den unga från att överge sin hobby, eftersom en trevlig hobby kan hjälpa den unga att söka efter sitt jag och ta bort pressen som hen stöter på längs vägen. Pubertetskedet kan vara utmanande, men med hjälp av rätt slags stöd och flexibilitet kan den unga hitta betydelse och glädje i hobbyverksamheten. Det är viktigt att ge den unga utrymme, men samtidigt upprätthålla kontakten och lyssna på den ungas tankar om sina känslor och hur hen talar om sin identitet. Utöver verbalt uttryck kan unga uttrycka sina tankar med hjälp av konst, till exempel visuellt, musikaliskt, kroppsligt eller via teaterkonst. En handledare för hobbyverksamhet fungerar ofta som en före-

⁶1963.

Rekommendationer till handledaren för hobbyverksamhet som stöd för handledningen av 12–18-åringar:

- Skapa en atmosfär av förtroende, lyssna och var öppen: Lyssna aktivt och upprätthåll samtalskontakten. Var beredd att diskutera de ungas känslor, utmaningar och identitet. Via hobbyn ger man utlopp för, upplever och bygger upp många olika känslor.
- Stöd de ungas strävan efter självständighet: Uppmuntra de unga att vara sig själva, acceptera och uppskatta dem. Ge de unga utrymme att fatta egna beslut och pröva på saker.
- Kombinera hobbyn med vänner: Uppmuntra unga att delta i hobbyer där det finns andra i samma ålder. Att delta i hobbyer med vänner kan öka motivationen.
- Föregå med gott exempel och var en förebild för de unga: Ungdomar söker efter förebilder och idoler, men kan inte kopiera dem direkt. Lyft fram bra exempel och förebilder som kan inspirera de unga att utveckla sin identitet.
- Uppmuntra de unga till mångsidiga aktiviteter: Uppmuntra de unga att delta i olika aktiviteter och grupper så att de kan hitta sin egen plats och sina intressen.
- Stöd de unga att ställa upp mål och glädja sig över sina prestationer: Hjälpe de unga att ställa upp realistiska mål för sin hobby samt att fira små och stora inlärningsupplevelser eller prestationer.

bild man ser upp till och som ett gott exempel för ungdomar. Då har handledaren möjlighet att engagera, inspirera och uppmuntra den unga att hitta sin egen väg och identitet samt intresse att utveckla sina färdigheter i den hobbyverksamhet hen väljer. Att tro på sina egna styrkor, hitta motivation, förbinda sig till träning samt en uppmuntrande gemenskap är nyckelfaktorer för att fortsätta hobbyn. Ungdomshobbyn behöver inte utvecklas till ett yrke, men naturligtvis händer det ibland. I bästa fall utvecklas hobbyn till en aktivitet och glädjekälla för hela livet.

Kännedom om barns och ungas utvecklingskedan, att erbjuda miljörelaterad stimulans, att lyssna på barnens egen röst och leva sig in i barnens upplevelsevärld skapar en grund för en förtroendefull pedagogisk interaktion. Barnet skapar en personlig relation till och eget engagemang i hobbyverksamheten då hen får friheten att välja en hobby utifrån den egna kompetensen och de egna intressena. Den utvecklas och stärks genom en pedagogiskt högklassig handledning och omgivning med stöd av uppmuntrande kompisar och vårdnadshavare.

FÖRFATTARE

Inkeri Ruokonen (ped.dr., musiklic.) är professor vid Åbo universitet, där hon arbetat som professor i småbarnspedagogik och vice utbildningsdekan för pedagogiska fakulteten Hon har en docentur i musikpedagogik och är medlem i Lärarakademin vid Helsingfors universitet. Inkeri Ruokonen har fungerat som utbildningsdirektör för utvecklingsprojektet Pedagogisen toiminnan perusteet lasten ja nuorten harrastustoiminnassa inom Finlandsmodellen för hobbyverksamhet, som finansieras av Utbildningsstyrelsen.

KÄLLOR OCH LITTERATUR

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). Universitetsstryckeri.

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.



”Det bästa med fotboll är kompisarna, atmosfären, samvaron och att ha roligt. Det gör det enklare att hitta en hobby när man får testa olika grenar.”

– Emil Myllylä 16 år och Joel Mattinen 16 år, Laajasalon Palloseura.

Hobbyverksamhet och träning för tonåringar

TUULA AIRA

Meningsfull fritid och hobbyverksamhet är en viktig del av barns och ungdomars välbefinnande¹. I Finland uppger också en stor majoritet av barnen och ungdomarna att de utövar någon hobby minst en gång i veckan². I den handledda hobbyverksamheten sker dock en tydlig minskning i puberteten, särskilt i fråga om motion och idrott³ (Figur 1) – många slutar med sin motionshobby (s.k. *drop out*-fenomenet). Även andelen unga som sysslar med handledd kultur eller konst minst varje vecka sjunker från 18 procentenheter bland elever i årskurs 8 och 9 inom den grundläggande utbildningen när de övergår till andra stadiet (gymnasieelever: 15 %, studerande vid yrkesläroanstalter 9%)⁴. I detta kapitel granskas särskilt utövande av ledd motion och idrott i ungdomen.

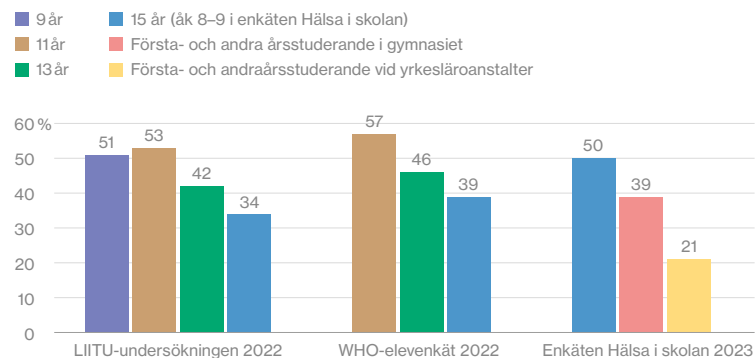
Handledd motion och idrott ordnas i synnerhet av motions- och idrottsföreningar, som når nästan nio av tio finländare under barndomen och ungdomen⁵. Unga utövar också motion som ordnas av företag inom motionsbranschen, skolans motionsklubbar eller någon annan förening eller klubb⁶.

¹ Aira m.fl., 2014; Konventionen om barnets rättigheter 60/1991.

² Statistik och indikatorbanken Sotkanet 2024.

³ Aira m.fl., 2013. | ⁴ Institutet för hälsa och välfärd, 2024.

⁵ Blomqvist m.fl., 2019. | ⁶ Martin m.fl., 2023.



Figur 1. Regelbundet deltagande i ledd motion bland barn och unga i olika åldrar (%)⁷

Varför upphör många motionshobby i tonåren – kan man göra något?

Enligt enkäten Barns och ungas motions- och idrottsvanor i Finland (LIITU) var de vanligaste orsakerna till att 11–15-åringar slutade med sin idrottsföreningshobby att hobbyn inte var tillräckligt inspirerande, att de var trötta på grenen samt att de inte trivdes i laget eller gruppen⁸. De vanligaste orsakerna till att unga 15–16-åriga tävlingsidrottare slutade utöva lagsporter var likartade: de hade annat att göra, hann inte vara med sina kompisar, hobbyn var inte tillräckligt inspirerande och lagandan var inte tillräckligt bra⁹. Andelen personer som ansåg att de ovannämnda orsakerna var viktiga varierade från nästan 50 procent (lagandan

⁷ LIITU-undersökningen och WHO-elevenkäten: andelen som regelbundet och aktivt deltagit i en idrottsförenings verksamhet (Blomqvist m.fl., 2023; uppgifter från WHO-elevenkäten som inte publicerats tidigare), Enkäten Hälsa i skolan: de som sysslar med handled motion och idrott minst en gång i veckan (Institutet för hälsa och välfärd, 2024).

⁸ Blomqvist m.fl., 2023. | ⁹ Rottensteiner & Konttinen, 2013.

var inte tillräckligt bra) till över 70 procent (jag hade annat att göra)¹⁰.

Resultaten visar att det är viktigt att handledaren strävar efter att skapa en god, trygg atmosfär i hobbygruppen. Det lönar sig att satsa på gruppbildning och att bygga kamratrelationer. Ett handledningssätt som uppmuntrar alla och beaktar framgångar kan vara centralt för att unga ska fortsätta utöva sin hobby. Dessutom skulle det vara nyttigt för handledaren att regelbundet utreda de ungas behov och önskemål till exempel på tu man hand och/eller genom en enkät som besvaras anonymt. Finlands Olympiska Kommitté erbjuder föreningarna en färdig avgiftsfri webbenkätmall på finska, svenska och engelska¹¹.

Det är bra om handledaren identifierar att det att hobbyverksamheten upphör också kan vara en naturlig del av en ungs liv och något som handledaren inte kan påverka till alla delar¹². Ungdomars intressen förändras, och till exempel kräver skolan och studierna mer tid i ungdomen. I en finländsk uppföljningsundersökning har man observerat att viljan att satsa på studierna har varit den vanligaste orsaken till att unga slutar med en idrottsföreningshobby mellan 15 och 19 år¹³. Vanliga orsaker till att man slutade var också att man tröttnat på grenen, sjukdom/skada samt att man inte hade tid för andra hobbyer¹⁴.

De som idrottade i en idrottsförening under hela ungdomen (som 15- och 19-åringar) hade vanligtvis inlett sin huvudgren ti-

¹⁰ Rottensteiner & Konttinen, 2013.

¹¹ Finlands Olympiska Kommitté, 2024.

¹² Rottensteiner & Konttinen, 2013; Törmä 2024.

¹³ Rinta-Antila ym., 2023.

¹⁴ Rinta-Antila ym., 2023.

dig (före skolåldern), tävlat på nationell nivå som 15-åring och strävat efter framgång som vuxenidrottare jämfört med dem som slutat med sin föreningshobby mellan 15 och 19 års ålder¹⁵. I ljuset av resultaten verkar det som om mindre målinriktade utövare mer sannolikt slutar med sin hobby. För många unga lämpar sig tävlingsfokusen, men det är viktigt att man också kan fortsätta med hobbyn med mindre satsningar om man så vill. För många gymnasieelever kan det vara för mycket att i genomsnitt ha fyra handledda träningspass¹⁶ varje vecka. Även om vissa idrottsföreningars uppgift enbart är att möjliggöra tävlingsidrott vill många föreningar också erbjuda hobbyidrott för alla unga. I vissa regionala idrottsorganisationer ordnas handledarutbildningar som uttryckligen fokuserar på att leda hobbyidrott i stället för att träna tävlingsidrottare¹⁷.

Det är sällsynt att man börjar en idrottshobby i en idrottsförening efter 15 års ålder¹⁸. Det är viktigt att det finns möjligheter att börja en idrottshobby även som ung. Tills vidare omfattar till exempel Finlandsmodellen för hobbyverksamhet inte gymnasieelever och yrkesstuderande. Även barnombudsmannen har föreslagit att modellen utvidgas till andra stadiet¹⁹. Att ordna hobbyer i samband med studiedagen kunde sänka tröskeln för att delta i en ledd hobby och till exempel hitta vänner via hobbyn.

¹⁵ Rinta-Antila m.fl., 2024.

¹⁶ Mononen m.fl., 2021.

¹⁷ T.ex. Keski-Suomen Liikunta ry, 2024.

¹⁸ Rinta-Antila m.fl., 2024.

¹⁹ LAPS/59/2022.

Den ungas övergripande välbefinnande ska uppmärksammas

Syftet med hobbyer är att skapa glädje och meningsfull fritid i den ungas liv och en motvikt till skolarbetet och studierna. I bästa fall kan en ledd idrottshobby främja det sociala och psykiska välbefinnandet²⁰ och öka möjligheterna att få ihop den mängd motion som behövs med tanke på hälsan²¹. Att delta i till exempel idrottsföreningsverksamhet garanterar dock inte automatiskt att motionsrekommendationerna uppfylls²². Precis som i alla situationer där unga möts fungerar relationerna mellan ungdomar inte alltid smidigt, alla upplever inte att de hör till gänget och en del kan bli mobbade²³. Handledarens agerande är viktigt för att hantera problemsituationer och allmänt för att skapa gruppanda. Förutom att planera hur deltagarna ska utveckla sina färdigheter, lönar det sig att lägga planeringstid på att bygga upp kompisrelationer och beakta varje deltagare.

FÖRFATTARE

Tuula Aira (HVD) är universitetslärare i hälsofrämjande vid idrottsvetenskapliga fakulteten vid Jyväskylä universitet. Hon har forskat i barns och ungas hälsa och välbefinnande, under de senaste åren i synnerhet förändringar i den fysiska aktiviteten i ungdomen. Aira har handlett hobbyidrott för barn och unga och är för närvarande medlem i direktionen i sin lokala idrottsförening.

²⁰ Vella m.fl., 2023.

²¹ Aira m.fl., 2021.

²² Aira m.fl., 2021.

²³ Toivonen och Kananen, 2023.

Rekommendationer för hobbyverksamhetens handledare:

- Bygg upp en inspirerande atmosfär som skapar gruppanda
- Utred regelbundet de ungas önskemål och behov för hobbyverksamheten
- Sänk tröskeln för att börja utöva en hobby i tonåren eller senare i ungdomen.
- Kom ihåg att man inte helt kan förhindra att unga slutar med sin hobby. Ungdomars intressen förändras, och det kan också ses som ett normalt livsskede att sluta med sin hobby.
- Även yrkesstuderande och gymnasiestuderande bör ha möjlighet till hobbyverksamhet under studiedagen. Finlandsmodellen för hobbyverksamhet borde utvidgas till andra stadiet enligt barnombudsmannens förslag.

KÄLLOR OCH LITTERATUR

- Aira, T. (2024). Physical Activity Patterns from Adolescence to Young Adulthood. Their Characteristics and Relationship with Cardiometabolic Health. Doktorsavhandling, Jyväskylä universitet. 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: Social- och hälsovårdsministeriet. Barnombudsmannens byrås publikationer, 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 aikatrendejä ja kansainvälistä v ertailua WHO Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Jyväskylä universitet. https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_41670
- 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. I verket: S. Kokko & L. Martin (red.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU tutkimuksen tuloksia 2022. Statens idrottsråds publikationer 2023:1, s. 83–92.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019) Urheilu ja seuraharrastaminen. I verket: S. Kokko & L. Martin (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Statens idrottsråds publikationer 2019:1, Helsingfors: Statens idrottsråd, s. 49–55.
- Keski-Suomen liikunta ry. (2024). Valmentajasta harrasteliikunnan ohjaajaksi. Webblats [hämtad 5.12.2024]: <https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/liikkukoulu-ohjelma/valmentajasta-harrasteliikunnan-ohj/>
- LAPS/59/2022. Barnombudsmannens yttrande till riksdagens bildningsutskott om regeringens proposition med förslag till lag om ändring av ungdomslagen RP 107/2022 rd. https://lapsiasia.fi/-/laps_lausunto_siv_nuorisolaki-he1072022vp
- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K., & Ng, K. (2023). Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. I verket: S. Kokko & L. Martin (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU tutkimuksen tuloksia 2022. Statens idrottsråds publikationer

2023:1, s. 16–29.

Mononen, K., Blomqvist, K., Koski, P., & Kokko, S. (2021). Urheilu, seuraharrastaminen ja kilpaurheilun etiikka. I verk: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (red.). Nuorten liikuntakäyttytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Statens idrottsråds publikationer 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. I verk: 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 asiantuntijatyö. KIHU:s publikationsserie, nr 46, s. 114–18. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf

Finlands Olympiska Kommitté 2024. Responsenkäter om föreningsverksamheten. Hämtad 26.11.2024. <https://www.olympiakomitea.fi/palvelumme/palvelumme-urheiluseuroille/materiaalit-seuroille/>

Institutet för hälsa och välfärd. (2024). Lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi -tulospäätelmä Tableay. Tietoja lasten ja nuorten harrastamisesta Kouluterveyskyselystä vuodelta 2023. <https://public.tableau.com/app/profile/kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinvointi/Navigointisivu>

Statistik- och indikatorbanken Sotkanet. (2024). Institutet för hälsa och välfärd. <http://sotkanet.fi> Hänvisad 26.11.2024.

Toivonen, V., & Kananen, M. (2023). Epäasiallinen kohtelu urheilussa. I verk: S. Kokko & L. Martin (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttytyminen Suomessa. LIITU tutkimuksen tuloksia 2022. Statens idrottsråds publikationer 2023:1, s. 93–98.

Törmä, V. (2024). Miksi liikuntaharrastus päättyi murrosiässä? Drop out -ilmiö yksilön ja organisaation näkökulmasta. Pro gradu-avhandling. Handels-högskolan och Idrottsvetenskapliga fakulteten. Jyväskylä universitet. <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>

FN:s konvention om barnets rättigheter 60/1991.

<https://lapsiasia.fi/sv/konvention-om-barnets-rattigheter>



Hanna Wahlman leder Koulukinos filmhobbygrupp på Nordsjö lågstadium i Helsingfors. Att hålla på med film är ett av de tre mest populära fritidsintressena som flickor och pojkar i åldern 7–15 år skulle vilja prova på.

På gott och ont: betydelsen av barns och ungas kamratrelationer i motionshobbyer

PÄIVI BERG

Undersökningar om barns och ungas fritidsaktiviteter för 7–29-åringar visar att motion på eget initiativ är vanligare bland barn och unga än deltagande i ledd motion och idrott¹. Man vet också mycket väl att andelen deltagande i ledd motion och idrott minskar med åldern. Ju ”äldre” den unga personen är, desto mer sannolikt är det att hens motionshobby är något annat än att vara medlem i en idrottsförening. I ungdomen är det viktigt att hobbyer är sociala: att tillbringa tid med kompisar är en av de viktigaste orsakerna till hobbyverksamhet².

Dessutom förhåller sig en del barn och unga ”allvarligt”, dvs. målmedvetet och målinriktat, till sin hobby, medan andra vill ha en motionshobby med mer avslappnad samvaro och som kräver mindre engagemang. Enligt mina observationer beror graden av engagemang i hobbyverksamheten dock inte på om det är fråga

¹ Hakanen, Myllyniemi & Salasuo, 2019;

Tarvainen, Manner, Myllyniemi & Salasuo, 2022.

² Myllyniemi & Berg, 2013; se även Laukkanen, Palomäki & Huotari, 2023;

Koski & Hirvensalo, 2023.

om ledd hobbyverksamhet eller motion på eget initiativ. Man testar olika möjligheter tillsammans, men graden av engagemang varierar från situation till situation och fastställs socialt. Om en hobby inte tilltalar ungdomarna, kan en hel grupp övergå till andra alternativ för att söka meningsfulla aktiviteter.³

Jag har använt benämningen sociala fötter på betydelsen som barns och ungdomars kompisrelationer har på att inleda och avsluta ledda motionshobbyer. Jag använder uttrycket för att beskriva barns och ungas sätt att göra gemensamma val i sina kamratgrupper⁴. Barn och unga har vanligtvis flera och varierande kompisgäng, vilket betyder att varje grupp också kan locka enskilda barn och unga till eller från nya hobbyer. I mina intervjuer med barn och unga har det kommit fram att kompisarna kan få med ett barn eller en ungdom till hobbyn göra att de fortsätter med den. För majoriteten av flickorna och pojkarna var en betydande impuls att inleda en motionshobby att en kompis hade lockat dem med, dvs. de sociala fötterna hade lockat dem till hobbyn. Kamratgrupperna kan dock ha flera betydelser för motionshobbyn samtidigt. Kompisarna kan locka en till hobbyn och hålla en kvar i den. Likaså kan kompisar utanför hobbyn locka bort en ung person från hobbyn – eller så skjuter de andra deltagarna ut personen från hobbyn.

I handledda motionshobbyer för barn och unga är det viktigt att tränarna och handledarna är medvetna om att mobbning och diskriminering är en faktor i anslutning till kamratrelationer som skjuter bort barn och unga från motionshobbyer. Den granskades för första gången på ett mer omfattande sätt i undersökningen Barns och ungas motions- och idrottsvanor (LIITU) 2016⁵. Sam-

³ Berg, 2015. | ⁴ Berg, 2015.

⁵ Laine, Matilainen & Salasuo, 2016.

manlagt berättade cirka 20 procent av 11-, 13- och 15-åringarna om mobbning eller diskriminering i sin motionshobby, som efter skolan och internet var den tredje vanligaste platsen där mobbning och diskriminering förekom. De vanligaste orsakerna till mobbning var utseende, svaga fysiska färdigheter och klädsel. I undersökningen om barns och ungdomars fritid⁶ rapporterade cirka en tredjedel av alla respondenter i åldern 10–29 år att de ofta eller ibland upplevt mobbning, diskriminering eller annat osakligt bemötande. Det var vanligare att personer över 15 år upplevde mobbning, diskriminering och osakligt bemötande. Nästan hälften av 20–24-åringarna uppgav att de ofta eller ibland upplevt mobbning, diskriminering eller osakligt bemötande i en motionshobby. Oftast var det fråga om nedvärdering och under-skattning samt utfrysning, även hån och öknamn.⁷

Allra vanligast var upplevelsen av mobbning, diskriminering och osakligt bemötande i undersökningen om barns och ungdomars fritid⁸ bland ickebinära unga. Nästan 70 procent av dem uppgav att de ofta eller ibland upplevt osakligt bemötande i samband med en motionshobby. Även av de unga som hör till en sexuell minoritet uppgav klart över hälften att de ofta eller ibland upplevt osakligt bemötande. Detta gällde även 45 procent av unga som hör till en etnisk minoritet. Likaså rapporterade unga med funktionsnedsättning och de som upplever att de har ett anorlunda utseende mobbning och diskriminering klart oftare än andra. Att höra till olika minoriteter eller uppleva att man hör till dem ökar alltså avsevärt det osakliga bemötandet som barn och unga upplever i motionshobbyer.⁹

⁶ Hakanen ym., 2019. | ⁷ Hakanen ym., 2019.

⁸ Hakanen ym., 2019. | ⁹ Hakanen ym., 2019.

Fastän det att man till exempel hör till en sexuell minoritet eller könsminoritet är mer normaliserat i samhället och därmed också i hobbymiljöer än tidigare är en del unga fortfarande rädda för eventuella följder av att berätta om sin sexualitet eller sitt kön i samband med motionshobbyer. Det finns en oro för att detta kunde påverka hur hobbykamraterna och tränarna behandlar dem.¹⁰ Det har visat sig att homofobisk verbal mobbning som diskrimineringsmetod oftare än fysisk mobbning leder till känslor av depression, ångest och stress hos den som utsatts för diskrimineringen¹¹. Dessutom förvärrar diskriminerande behandling av hobbykamrater trans- och ickebinära ungas motstridiga förhållande till sin egen kropp¹².

I verket som vi redigerat har vi behandlat mobbning, diskriminering och sexuella trakasserier inom barns och ungas motion och idrott.¹³ Som skribenter bjöd vi in flera aktörer som arbetar med barn-, ungdoms-, familje-, motions- och idrottsfrågor. Avslutningsvis ska jag presentera de rekommendationer jag sammanställt för tränare och handledare från detta verk om verksamhetsmodeller, öppenhet och samarbete samt beaktande av jämlikhetens mångfald i hobbyverksamheten.

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

¹¹ Symons m.fl., 2014.

¹² Hargie m.fl., 2017.

¹³ Berg, Salasuo & Lehtonen, 2020.

Rekommendationer för hobbyverksamhetens handledare:

VERKSAMHETSMODELLER, ÖPPENHET OCH SAMARBETE

- Tränare och handledare ansvarar för barnens välbefinnande. Det lönar sig att berätta för de barn och unga som deltar samt deras vårdnadshavare att även de ansvarar för att andra bemöts väl och för att bygga upp en positiv atmosfär där glädje, lärande och säkerhet förverkligas för alla i alla situationer.
- I hobbyverksamheten får barn eller unga inte utsättas för fara eller behandlas illa, och om sådant framkommer ska man omedelbart ingripa i situationen. Dessutom ska barnen kunna delta i planeringen av verksamheten och kunna påverka frågor som gäller dem själva.
- Det lönar sig att tillsammans med tränarna, handledarna, andra föreningsaktörer, föräldrarna samt barnen och de unga själva utarbeta gemensamma spelregler och tydliga handlingsmodeller för att ingripa i problemsituationer. Dessa styr alla som deltar i verksamheten. Det är också viktigt att informera om redan utarbetade verksamhetsmodeller som har byggts upp för att förebygga och ingripa i diskriminering och osakligt bemötande.
- Anordnare av motions- och idrottsverksamhet ska stärka en atmosfär som förebygger psykiskt och fysiskt våld, en atmosfär där man lyssnar och diskuterar, och också vågar lyfta fram känsliga frågor och där normen är att ingripa i dessa. En öppen dialog mellan föräldrarna och föreningsaktörerna är en viktig form av förebyggande

arbete. Dessutom ska man alltid höra barnens och de ungas erfarenheter. Det är viktigt att man kan diskutera och ingripa utan att vara rädd för påföljder. I en god verksamhetskultur upplever varje barn och ung person att hen blir bemött på ett rättvist och respektfullt sätt.

ATT BEAKTA LIKABEHANDLING OCH MÅNGFALD

- Genom att främja likabehandling får man en möjlighet att nå nya målgrupper och förbättra verksamhetens kvalitet. Ökad likabehandling förbättrar trivseln och engagemanget. Synlig verksamhet för att främjande likabehandling kan göra föreningen mer attraktiv och förbättra dess image.
- Minoritetsungdomar behöver sändas ett tydligt budskap om att de är välkomna med.
- Alla som arbetar med barn och unga borde få utbildning i hur man främjar barns och ungas likabehandling, oavsett om det är fråga om regnbågssensitivitet, kulturell mångfald eller till exempel beaktande av begränsningar i funktionsförmågan. I många olika frågor lönar det sig för handledare, tränare och idrottsföreningar att utnyttja olika medborgarorganisationers och ungdomsarbetets kompetens – be om råd och utbildning.
- Alla idrottsplatser, träningar, idrottare, tränare och alla som arbetar med motion och idrott ska förbinda sig till att främja icke-diskriminering samt jämlikt bemötande. Det ska vara nolltolerans mot diskriminering och osakligt bemötande.

FÖRFATTARE

PD, docent i socialpsykologi Päivi Berg arbetar som universitetsforskare vid Helsingfors universitet. Hon är ungdomsforskare och har forskat i skolgymnastik, barns och ungas motionshobbyer och fritid samt många andra delområden i ungas liv. Det centrala i hennes forskningsverksamhet är teman med anknytning till ojämlikhet och likabehandling.

KÄLLOR OCH LITTERATUR

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, koulu liikunta ja liikuntaharrastukset. *Kasvatus & Aika*, 14(3), 43–59. <https://doi.org/10.33350/ka.87202>

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

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (red.) (2019). Oikeus liikua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. *Statens ungdomsråds och Ungdomsforskningsallskapet publikationer* 61. Undervisnings- och kulturministeriet & Statens idrottsråd & Statens ungdomsråd & Ungdomsforskningsnätverket. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-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. Inrikesministeriets publikation 1/2012. Helsingfors: Inrikesministeriet.

Laine, A., Salasuo, M. & Matilainen, P. (2016). Arvot, syrjintä ja kiusaaminen. I verket S. Kokko & A. Mehtälä (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsingfors: Statens idrottsråd, 57–61.

Laukkanen, A., Palomäki, S. & Huotari, P. (2023). Liikunnallinen tuki vanhemmilta ja kavereilta. I verket S. Kokko & L. Martin (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Helsingfors: Statens idrottsråds publikationer 2023:1, s. 59–63.

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

Koski, P. & Hirvensalo, M. (2023). Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. I verket S. Kokko & L. Martin (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Helsingfors: Statens idrottsråds publikationer 2023:1, s. 48–57.

Myllyniemi, S. & Berg, P. (2013). Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Helsingfors: Undervisnings- och kulturministeriet & Statens idrottsråd & delegationen för ungdomsärenden & 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 verket 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://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf



Bildkonst är på första plats bland de fritidsintressen som 10–15-åriga flickor skulle vilja prova på (Skolelevsenkäten 2024). Bild från Esbo bildkonstskola.



Kwame Kubi sysslar med thaiboxning och träning på gymmet.

Mångsidighet inom barn- och ungdomsidrotten

NANNE-MARI LUUKKAINEN

De nationella motionsrekommendationerna (2021) betonar mångsidig motion och idrott med beaktande av individens ålder för alla barn och unga i åldern 7–17 år. Även om mångsidighet nämns i rekommendationerna och betonas i motionsutövandet kan förverkligandet i praktiken variera.

Syftet med denna text är att granska mångsidighet och dess fördelar i barns och ungas motionsutövande. I detta sammanhang avses med mångsidighet att ett barn eller en ung person utövar fler än en idrottsgren. Detta gör det möjligt att prova på olika grenar och bekanta sig med olika verksamhetsmiljöer. Utöver handledd verksamhet behöver barn och unga mångsidig motion även i sin övriga vardag.

Fördelarna med mångsidighet

Antalet barn som utövar flera grenar verkar öka bland barn i småbarnsåldern till årskurs 1–3 i lågstadiet. I årskurserna 4–6 börjar dock mångsidigheten att minska, dvs. barnen deltar inte längre i lika många idrottshobbyer som tidigare.¹ Denna minsk-

¹Luukkainen m.fl., opublicerad.

ning av mångsidigheten sker förvånansvärt tidigt fastän forskningen visar att det inte borde vara någon brådska.

Många tidigare elitidrottare har utövat flera grenar i barndomen och ungdomen och valt sin egen huvudgren först senare i livet². Således är det inte heller med tanke på elitidrotten bråttom att välja gren för tidigt. Forskning visar att tidiga satsningar på en gren kan hjälpa till att nå toppen som ung, men juniorframgång bär sällan ända till vuxen ålder³. Dessutom kan ensidig hobbyverksamhet medföra olika utmaningar, såsom utbrändhet, ökade risker för skador och nackdelar för utvecklingen på lång sikt. Varför har man då en sådan brådska i barn- och ungdomsidrotten idag?

Fördelarna med flera grenar kan observeras redan under de första åren. Även om den här handboken är avsedd för handledare och tränare för barn och unga i åldern 7–18 år är det bra att vara medveten om att motion och idrott under de första åren återspeglar senare motionsintresse. Man vet att en fysiskt aktiv eller inaktiv livsstil börjar utvecklas redan i den tidiga barndomen och påverkar ungdomen och till och med fram till vuxen ålder⁴.

Undersökningar visar att barn i småbarnspedagogikåldern som deltar i två eller flera grenar är fysiskt aktivare i början av lågstadiet jämfört med barn som inte sysslar med idrott eller barn som endast utövar en gren⁵. Även om det vore bra för barn att röra på sig mångsidigt redan i ett tidigt skede bör hobbyerna framskrida med beaktande av barnets individuella behov.

² Aira m.fl., 2014.

³ Güllich m.fl., 2022.

⁴ Lounassalo m.fl., 2019; Telama m.fl., 2014.

⁵ Luukkainen m.fl., 2024.

Med hjälp av mångsidighet lär man sig om olika grenar och verksamhetsmiljöer. Detta gör det möjligt att röra på sig på många olika sätt och erbjuder då fler möjligheter att röra på sig även på fritiden. Forskningen visar också att mängden tid barn vistas utomhus redan i allmänhet kan resultera i bättre fysisk aktivitet senare i livet⁶. Därför är det viktigt att verksamheten är mångsidig även utanför träningarna. Fördelarna med många grenar och mängden utomhusvistelse begränsas inte enbart till fysisk aktivitet, utan de kan också resultera i bättre motoriska färdigheter senare i barndomen.⁷ Man har också observerat att mångsidigheten i fråga om motoriska färdigheter har minskat om man endast fokuserar på en gren.⁸ Tidigare mångsidiga erfarenheter hjälper också att utveckla färdigheter i andra grenar. Ett exempel på detta är olika övningar, spelsätt, träningsstilar, träningskulturer och olika sociala relationer med olika aktörer inom grenen.

Samtidigt kan deltagande i flera grenar resultera i ett mer fysiskt aktivt vuxenliv och minskar passivitet på lång sikt⁹. Enligt forskning ger fler grenar barnen fler goda erfarenheter av motion och idrott jämfört med barn som endast utövar en gren. Dessutom har barn som utövar flera grenar färre idrotts- och belastnings-skador.¹⁰ Tidig specialisering på en gren ökar däremot risken för utmattning och överträning¹¹. Genom att utöva flera grenar får barn och unga pröva på olika grenar och på så sätt hitta en gren som passar dem. Intresset för grenen bevaras också bättre när variationen är större.

⁶ Luukkainen m.fl., 2024.

⁷ Luukkainen m.fl., 2025.

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

¹⁰ Côté m.fl., 2009. | ¹¹ Waldron m.fl., 2020.

Det har gjorts olika undersökningar om mångsidighet och att syssla med flera idrottsgrenar. Ofta tänker man att mångsidig träning i en gren skulle ge lika positiva effekter som flera olika grenar, men så är det inte. Man har observerat att flera grenar har större och mångsidigare fördelar än att koncentrera sig på en gren, även om träningen är mångsidig. En gren kan inte ensam ge möjligheten till exempel att bekanta sig med andra grenkulturer, olika tränare och deras verksamhetssätt eller att röra på sig i olika miljöer.¹²

Det är viktigt att komma ihåg att barn och unga är individer, och att varje barn har sitt eget sätt att utöva hobbyer. Tränarna och handledarna ska alltså uppmuntra barnet att delta och också hitta andra sätt att röra på sig. Det är viktigt att acceptera att barnet utövar andra grenar och använder tid för dem. Dessutom bör tränarna uppmuntra barnen att motionera på egen hand, såsom att vistas utomhus och självständigt ta sig från ett ställe till ett annat. Tränarna ska också förstå barn och ungas totala motionsbehov, eftersom enbart träningar i en viss gren ofta inte ensamma uppfyller ens kraven i rekommendationerna för fysisk aktivitet.

Det centrala är dock att komma ihåg att det viktigaste när det gäller barns och ungas motions- och idrottsverksamhet är att det ska vara roligt att röra på sig.

¹² Côté m.fl., 2009.

Rekommendationer för hobbyverksamhetens handledare:

- Flera grenar främjar barnens fysiska aktivitet och motoriska färdigheter
- Möjliggör och uppmuntra barn och unga till mångsidig hobbyverksamhet
- Mångsidig verksamhet gör det lättare att upprätthålla iver och intresset

FÖRFATTARE

Nanne-Mari Luukkainen är magister i idrottsvetenskap, doktorand och universitetslärare vid Jyväskylän universitet. Luukkainen har i sin forskning granskat hur barns och ungas självständiga och handledda motion och idrott, såsom utövande av flera grenar, påverkar den fysiska aktiviteten och de motoriska färdigheterna. Utöver forskningsarbetet har Luukkainen praktisk erfarenhet av träning och föreningsarbete för barn och unga, där hon har funderat på betydelsen av mångsidig fysisk aktivitet ur ett praktiskt perspektiv.

KÄLLOR OCH LITTERATUR

Aira, T., Aarresola, O., Kokko, S., Pihlaja, T. och Konttinen, N. (2014.) Nuorten joukkueurheilijoiden polkuja. I verket Mononen, T. K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., & Härkönen, A. (red.) (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>

Motionsrekommendation för barn och unga i åldern 7–17 år. (2021). Undervisnings- och kulturministeriets publikationsserie 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-åriga Nea Tallgrens hobbyer är filmskapande och ridning.

Sömn för barn och unga som utövar hobbyverksamhet

JUULIA PAAVONEN

Tillräcklig sömn är nödvändig med tanke på barnets tillväxt och välbefinnande. Sönnen gör det möjligt för nervsystemet att utvecklas och för människan att lära sig nya saker. Under sönnen överförs det man lärt sig under dagen till långtidsminnet. Tillräcklig sömn har också en central betydelse för känsloregleringen och orken under dagen. Då man sover frigörs tillväxthormon. Sönnen har också en central betydelse för immunsystemets funktion.

I barndomen är sömnbehovet klart större än senare under livet. I den tidiga barndomen är sömnbehovet i genomsnitt cirka 12–14 timmar per dygn, i lekåldern 10–13 timmar per dygn, i lågstadiet 9–12 timmar per dygn och i högstadieåldern 8–10 timmar per dygn. Fram till 3–5 års ålder sover barn dagssömn som en del av sömnbehovet. En regelbunden vardag, hälsosam kost och aktiviteter dagtid, såsom motion och utomhusvistelse, är viktiga med tanke på sönnen.

Individuella skillnader i sömnbehovet är anmärkningsvärt stora i alla åldersgrupper. Ett barn med stort sömnbehov kan behöva 2–3 timmar mer sömn per natt än ett annat barn i samma ålder. Riklig fysisk ansträngning och aktivitet eller sjukdom kan öka barnets sömnbehov tillfälligt. I puberteten ökar sömnbehovet också tillfälligt, även om den ungas förmåga att tåla sömntryck paradoxalt ökar. Detta ökar risken för sömnbrist.

Tillräcklig sömn garanterar bästa möjliga ork följande dag. Barnet sover sannolikt tillräckligt om barnet är piggt på dagarna, verkar välmående och orkar delta i olika aktiviteter som hör till dagen enligt sin åldersnivå. Man kan bedöma ifall barnet sover tillräckligt med hjälp av en sömndagbok eller uppföljning av sömnrytmen t.ex. i perioder på två veckor.

Sömnbrist beror ofta på att man vakar frivilligt eller går och lägger sig för sent i förhållande till sömnbehovet. Det kan också bero på olika sömnstörningar som försämrar sömnkvaliteten och därmed fördröjer återhämtningen från dagens strapatser.

Vid störningar i dygnsrytmen infaller sömnen vid fel tidpunkt i förhållande till när skolan börjar. Oftast är det fråga om en fördröjd sömnperiod då det inte går att somna tillräckligt tidigt och nattsömnen blir för kort. En oregelbunden dygnsrytm är vanlig särskilt efter puberteten. Då varierar sömnintaget betydligt och det förekommer åtminstone tidvis sömnbrist. Oftast sover man för lite på vardagarna, och på veckosluten kompenseras sömnbristen som uppstått under vardagarna. En oregelbunden sömnrytm ger ofta också en känsla av att man inte känner sig piggt efter sömnen.

Sömlöshet är ofta förknippad med svårigheter med att somna av varierande grad och nattliga uppvaknanden. Ofta hör sömlöshet också ihop med ångslan och överaktivitet på kvällarna, som gör det svårare att somna. Parasomnier såsom att gå i sömnen och prata i sömnen samt nattskräck eller förvirring vid vaknandet är ofta en följd av sömnbrist eller andra sömnstörningar. Rastlösa ben kan göra det svårare att somna på kvällen. Andningsstörningar under sömnen och narkolepsi kan också orsaka dagtrötthet och en känsla av dålig sömnkvalitet.

Symtom som tyder på sömnbrist hos barn är förutom trötthet särskilt rastlöshet, koncentrationssvårigheter och problem med känsloreglering. Svårigheterna med exekutiva funktioner ökar

och reaktionstiden förlängs till följd av sömnbrist. Sömnbrist ökar olycksbenägenheten, försämrar regleringen av finmotoriken och ökar risken för smärta i stöd- och rörelseorganen. Långvarig sömnbrist ökar också risken för störningar i energiomsättningen och vidare för viktökning. Hos vuxna försämrar både den aerobiska och den anaerobiska prestationsförmågan av sömnbrist.

Framför allt är det viktigt att få tillräckligt med sömn med tanke på barns och ungdomars psykiska välbefinnande. Hos unga idrottare förknippades längre nattsömn med bättre humör och mindre upplevelser av utmattning och belastning.

Barn är mer känsliga för otillräcklig sömn än vuxna. Detta beror på att barnens metoder att kompensera för otillräcklig sömn fortfarande är bristfälliga. Hos barn kan sömnbristen också paradoxalt ta sig uttryck som rastlöshet, som kan vara svårt att känna igen som ett symptom på otillräcklig sömn. Dessutom är olika sömnstörningar vanliga i olika åldersgrupper. Sömnstörningar förekommer hos upp till 20–30 procent, och bland idrottande barn och unga ännu mer.

Bakom sömnbristen finns oftast olika faktorer som stör sömnen. Oregelbundna levnadsvanor och alltför varierande tider för när barnet går och lägger sig och när barnet vaknar är de vanligaste faktorerna. För mycket skärmtid särskilt på kvällarna gör det svårare att somna. Å andra sidan kan tung fysisk träning på kvällarna göra att man inte hinner lugna sig så att man kan gå och lägga sig i tid. Sömlöshet är också ett möjligt symptom på överbelastningstillstånd. Ibland har sömnsvårigheterna ett samband med en belastande livssituation i allmänhet eller psykiska störningar.

Det är alltid viktigt att beakta barnets subjektiva upplevelse av sömnkvaliteten och sömnens tillräcklighet. När man bedömer om små barn sover tillräckligt behövs föräldrarnas hjälp, eftersom barnet inte alltid själv kan bedöma sömnrytmen eller sömnkvali-

teten på ett tillförlitligt sätt. Det är viktigt att motivera ungdomar att sova tillräckligt.

Det är viktigt att yrkespersoner som arbetar med barn kommer ihåg att tillräcklig sömn har en central betydelse som stöd för hur barnet orkar under dagen, hur barnet växer och utvecklas. Det är viktigt att påminna föräldrar och barn om hur viktigt det är att sova tillräckligt med tanke på barnets välbefinnande och ork dagtid. Hobbyerna ska förläggas så att barnet eller den unga personen efter hobbyn har tillräckligt med tid att lugna ner sig innan läggdags. Sömnbehovet och sömnrytmen är individuella, vilket också vid behov ska beaktas. Det är också viktigt att säkerställa att träningar på kvällarna inte är så belastande att de gör det svårare att somna på kvällarna. Vid behov bör man erbjuda individuell flexibilitet i träningsprogrammet eller tidpunkten för träningen så att det är möjligt att få tillräckligt med sömn.

Det är viktigt att se till att ett växande barn får tillräckligt med sömn på ett övergripande sätt. Sömnstörningar kan behandlas med olika sömnvårdande och beteendeterapeutiska metoder (se tips för underhåll av sömnen nedan). En regelbunden sömnrytm säkerställer att man får tillräckligt med sömn både på vardagar och veckoslut. Om hemma lyckas lösa sömnproblemen, kan man få hjälp via hälso- och sjukvården.

FÖRFATTARE

Juulia Paavonen utexaminerades från Helsingfors universitet 2000 som medicine licentiat och 2003 som politices kandidat. Paavonen disputerade 2004 om hur sömnstörningar påverkar barns välbefinnande dagtid. Sedan 2010 har Paavonen varit docent i utvecklingsrelaterad neuropsykiatrisk epidemiologi och sedan 2024 docent i barnpsykiatri. Paavonen har arbetat som specialistläkare inom barnpsykiatri sedan 2017, och hon arbetar på heltid som överläkare för barnpsykiatri vid HUS.

Rekommendationer för hobbyverksamhetens handledare:

- Det är nödvändigt att barn som rör på sig får tillräckligt med sömn med tanke på orken och utvecklingen.
- Sömnbehovet varierar individuellt
- Det är viktigt att påminna barn som rör på sig och deras föräldrar om hur viktigt det är att sova tillräckligt
- Träningsprogrammet ska möjliggöra tillräcklig sömn
- Belastningsnivån bör bedömas och vid behov minskas på kvällarna

Underhåll av barns och ungas sömn

- En individuell sömnrytm som möjliggör tillräckligt med sömn varje natt
- En regelbunden dygnsrytm med variation på högst en timme på vardagar och veckoslut
- Undvik energidrycker och koffeinhaltiga drycker
- Undvik skärmtid 1 h före läggdags
- Tillräckligt med tid för att lugna ner sig före läggdags
- Regelbundna kvällsrutiner
- Tillräcklig belysning på morgonen
- Tillräckligt svag belysning på kvällen

KÄLLOR OCH LITTERATUR

Inhemska:

Webbplatsen Barnets sömn, se thl.fi/lapsenuni

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

Liisa Kuula. Nuori nukkuu myrskyn silmässä. *Finlands Läkartidning*. 2019; 74(43): 2443–2447

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

Engelskspråkiga, 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; PMCID: PMC2898839. <https://pubmed.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; PMCID: PMC3218792. DOI: 10.2147/PRBM.S14057



”Jag gillar att jag kan träna ordentligt på kvällarna.”

– Xander Arnold, 16 år.



Laajasalon Palloseuras tränare
Ville Hanni ger spelinstruktioner

Kost som stöder barns och ungas hälsa och välbefinnande

SARI NIINISTÖ & SUSANNA RAULIO

Hälsofrämjande kost är grunden för barns och ungas välbefinnande, och dess inverkan sträcker sig långt in i framtiden. Barn- och ungdomen är en viktig tid för hur matpreferenser och matvanor formas, och de vuxnas stöd är avgörande i utvecklingen av ett balanserat förhållande till mat och till kroppen.¹

En kost som stöder hälsan och normal tillväxt kan sammanställas på många sätt enligt de egna värderingarna, från vegetarisk kost till blandkost. Det viktigaste är mångsidigheten, eftersom olika livsmedel ger olika näringsämnen. Fullkornsprodukter, grönsaker, bär och frukt är bra fiber- och kolhydratkällor. Det lönar sig att variera bra proteinkällor, såsom baljväxter, fisk och ägg, samt kött med måtta. Dagligen rekommenderas också mjölkprodukter eller motsvarande kompletterade växtbaserade produkter, mjuka fetter, såsom vegetabiliska oljor och nötter, samt D-vitamintillskott. Det lönar sig att begränsa användningen av socker och salt, och köttprodukter samt processade livsmedel som innehåller rikligt med hårt fett, salt eller socker bör användas endast i liten utsträckning.²

¹ THL & VRN, 2019.

² VRN, 2024.

Enstaka maträtter behöver inte stämplas som hälsosamma eller ohälsosamma, eftersom all mat, såsom hamburgare, pizza, chips och godis, kan ingå i en god kost. När vardagsmåltiderna är i balans kan man lugnt njuta av läckerheter ibland. Det är viktigt att lära barn och unga att lyssna på kroppens signaler och kunna urskilja hunger och törst från begär. Detta stöder barnet i att forma en balanserad relation till mat.³

Bra dryckesval

Man ska dricka 1–1,5 liter vätska dagligen, och vatten är den bästa törstsläckaren. Under motion som får en att svettas behövs dessutom 0,5–1 liter vatten per timme som man motionerar, och vid långvariga prestationer kan idrottsdrycker eller saft behövas. Det rekommenderas högst ett glas juice per dag och andra sockerhaltiga drycker, såsom läskedrycker och saft, bör intas mer sällan. Sockrade drycker och drycker med kolsyra är skadliga för tänderna, så det lönar sig att dricka dem i samband med måltider⁴. När unga blir trötta kan en energidryck kännas lockande, men den stimulerar endast kortvarigt, och överdriven användning kan störa nattsömnen och orsaka beroende⁵.

Utmaningar gällande barns och ungas kost i Finland

Det finns utmaningar i barns och ungas kost, såsom en oregelbunden måltidsrytm, för lite grönsaker och för mycket salt och socker, samt riklig köttkonsumtion hos pojkar⁶. Kvaliteten på mellanmålen har stor betydelse, eftersom de utgör en stor del av

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

⁵ Kuusipalo och Raulio, 2018.

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

dagens energi- och sockerintag⁷. Många har utmaningar med att få i sig tillräckligt med järn och D-vitamin, och drygt en tredjedel använder inte det rekommenderade D-vitamintillskottet⁸. Övervikt och fetma har blivit vanligare⁹, och ätstörningar och deras symtom har också ökat¹⁰.

En regelbunden måltidsrytm och att äta tillräckligt utgör grunden för välbefinnandet

Att äta mångsidigt och regelbundet med 3–4 timmars mellanrum är grunden för att hållas pigg och orka under dagen. En regelbunden måltidsrytm håller blodets sockerhalt jämn under dagen och stöder en sund tillväxt och viktutveckling samt skyddar tänderna mot hål. En regelbunden måltidsrytm hjälper med att äta måttligt vid enskilda måltider och minskar begäret för onödiga mellanmål samt småätande och hetsätning. Att skapa en rytm för måltiderna som en del av dagen ingår i vardagshantering. De vanor man lärt sig som barn och ung skapar en grund för ett balanserat och måttligt ätande livet ut.¹¹

En mångsidig skollunch som följer rekommendationerna främjar orken och ger energi för studierna. Med tanke på regelbundna måltider är det viktigt att äta skollunch dagligen¹², men alla skolelever och studerande äter den inte varje dag¹³. Det lönar sig att äta frukost och skollunch, eftersom man har observerat att unga som hoppar över båda har mer utmaningar i skolarbetet¹⁴. Det är viktigt att vuxna som arbetar med unga, såsom lärare och handledare inom hobbyverksamhet, berättar om fördelarna med regelbundna måltider och uppmuntrar de unga att äta enligt det.

⁷ Eloranta, 2014. | ⁸ Väisänen m.fl., 2023; Soininen m.fl., 2023.

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

¹³ THL, 2023; Koreasalo, m.fl. 2023. | ¹⁴ THL, 2020.

Näringsrika mellanmål enligt behov

Vid sammanställning av mellanmål gäller samma principer som vid val av huvudmåltider; ett bra mellanmål innehåller fullkornsspannmål och grönsaker, frukt eller bär. Livsmedel som innehåller rikligt med socker, salt och mättat fett väljs endast sporadiskt. Ett mellanmål som avnjuts under skoltiden säkerställer att energin räcker även när tiden mellan måltiderna blir lång. Om det inte erbjuds något mellanmål i skolan är det viktigt att ta med sig mellanmål hemifrån. Regelbundet ätande förebygger mellanmålsköp som styrs av till exempel sötsug när man blir hungrig. Hos unga idrottare framhävs mellanmålets betydelse, eftersom energibrist under träningarna ökar risken för insjuknande och skador och inte stöder utvecklingen. Det lönar sig att förbereda sig för träningar som börjar efter skoldagen genom att äta ett mellanmål i slutet av skoldagen. Man kan också äta ett litet mellanmål, till exempel frukt, strax före träningen. Efter en belastande träning är det viktigt att äta ett återhämtande mellanmål som innehåller både kolhydrater och protein.¹⁵

Näring som en del av livsstilen

Sömnen har en betydande inverkan på ätbeteendet. När man sover för lite ökar aptiten och begäret efter kolhydrathaltig mat¹⁶. Tränare och handledare kan påverka barnens och de ungas välbefinnande genom att beakta hobbyernas tidpunkter och frekvens: efter hobbyn ska man ha tillräckligt med tid för att äta, återhämta sig och sova.

¹⁵ VRN, 2017; THL & VRN, 2019.

¹⁶ Paunio och Porkka-Heiskanen, 2008.

Tränare och handledare är viktiga matfostrare

Tränare och handledare har ofta en betydande auktoritet, som medför ansvar. De kan stödja barns och ungas balanserade och positiva inställning till mat och sin kropp. Det är viktigt att tränare och handledare är medvetna om att de är en förebild och det är viktigt hur de talar om mat. Genom att identifiera och särskilja sina egna attityder och preferenser från den yrkesmässiga rollen kan man närma sig ämnet på ett neutralt sätt. När man talar om hälsofrämjande ätande lönar det sig att betona hur en god kost påverkar orken, koncentrationsförmågan, lärandet och prestationsförmågan. Matglädje och njutning är också viktiga för att utveckla en positiv relation till mat¹⁷. Tränare ska undvika att kommentera ätandet, kroppen och vikten, eftersom det kan påverka den ungas självkänsla och kroppsrelation under en lång tid.

Matmiljön stöder hälsofrämjande val

Ätandet påverkas av många olika faktorer, såsom tillgången till och presentationen av mat samt livsmedelsreklam, särskilt i digitala kanaler. Ofta är besluten som gäller ätandet inte medvetna, och matmiljön har en viktig roll i beslutsfattandet: till exempel kan man endast välja den mat som finns tillgänglig i miljön. Även det matutbud som hobbyplatserna erbjuder kan styra valen. Därför är det viktigt att alla som har möjlighet att påverka barns och ungas matmiljöer aktivt strävar efter att utveckla dem i en riktning som främjar barns och ungas hälsa.¹⁸

¹⁷ THL & VRN, 2019.

¹⁸ Rantala m.fl., 2023.

Rekommendationer för hobbyverksamhetens handledare:

- Uppmuntra till regelbundna och tillräckliga måltider som stöder orken i skolan och i hobbyer.
- Berätta om hur mat- och dryckesvalen påverkar välbefinnandet och uppmuntra till goda val.
- Var medveten om dina egna attityder till och hur du pratar om ätande samt ditt ansvar som förebild. Föregå med gott exempel genom att visa en uppskattande och positiv attityd till hälsofrämjande ätande.
- Stöd barn och unga i att utveckla en accepterande och uppskattande relation till kroppen och undvik att kommentera ätandet, kroppen och vikten.
- Påverka matmiljön på hobbyplatsen så att val som stöder hälsan är lockande och enkla.
- Mat ger glädje och njutning på många sätt! Att äta tillsammans med familjen, kompisarna eller hobbygänget stärker de sociala relationerna.

FÖRFATTARE

Forskningschef Sari Niinistö (FD, LVM), Institutet för hälsa och välfärd, är expert på barns och ungas kost och forskar i kosten och dess samband med sjukdomsrisker. Hon deltar i projekt som utvecklar forskningsmetoder och interventioner för att främja både kost och miljömässig hållbarhet. Hon har varit med och utarbetat näringsrekommendationer och informerat om dem.

Forskningschef Susanna Raulio (FD, LVM), Institutet för hälsa och välfärd, är en näringsexpert som har undersökt fenomen i anslutning till användningen av måltidstjänster, inklusive daghems- och skolmåltider. Hon har deltagit i utarbetandet av läroanstalternas måltidsrekommendationer och näringsrekommendationer samt i främjandet av en hälsosam och miljövänlig kost.

KÄLLOR OCH LITTERATUR

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., m.fl. (2008). Yläkouluikäisten ravitsemus ja hyvinvointi: Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Folkhälsoinstitutets publikationer 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, m.fl. (2023). Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö. Undersökning för uppföljning av stödet inom systemet med utdelning i skolan. Institutet för hälsa och välfärd (THL). Arbetsdokument 34/2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-157-3>

Kuusipalo H och Raulio S. (2018). Energiajuomat ja lasten terveyst

– onko laille myyntikiellosta perusteita. Institutet för hälsa och välfärd (THL). <https://stm.fi/documents/1271139/1420943/THL+katsaus+energiajuomat+19122018.pdf/1ab53775-77bf-f0eb-154a-6594c2f58c5f/THL+katsaus+energiajuomat+19122018.pdf>

Paunio Tiina och 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, m.fl. (2023). Terveyttä ja maapallon kantokykyä edistävä ravitsemus: lapsen oikeus, aikuisen velvollisuus. I verkett Aira m.fl. (red.) Terveys ja lapsen oikeudet. Barnombudsmannens byrås publikationer 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>

Institutet för hälsa och välfärd (THL) (2020). Enkäten Hälsa i skolan 2019.

Institutet för hälsa och välfärd (THL) (2023a). Enkäten Hälsa i skolan 2023. <https://thl.fi/sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/enkaten-halsa-i-skolan/resultat-av-enkaten-halsa-i-skolan>

Institutet för hälsa och välfärd (THL) (2023b). Övervikt och fetma bland barn och unga 2022. Institutet för hälsa och välfärd, Statistiskrapport Nr 55/2023. <https://www.julkari.fi/handle/10024/147796>

Institutet för hälsa och välfärd (THL) och Statens näringsdelegation (VRN) (2019). Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille (Andra reviderade upplagan). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>

Statens näringsdelegation (2024). Hållbar hälsa från maten – nationella näringsrekommendationer 2024.Handledning 10/2024, Institutet för hälsa och välfärd. <https://www.julkari.fi/handle/10024/150065>

Institutet för hälsa och välfärd (THL) och Statens näringsdelegation (VRN) (2017). Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. <https://www.julkari.fi/handle/10024/131834>

Väisänen M, Koreasalo M, Salo T m.fl. (2023). Nuorten ravitsemusseurannan esitutkimus. Institutet för hälsa och välfärd (THL). Arbetsdokument 33/2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-156-6>



Parkour är på första plats bland de hobbyer som flickor och pojkar i åldern 7–9 år vill prova på (Skolelevsenkäten 2024).



”Inom bildkonsten skulle det kanske kunna finnas ännu mera såna samarbeten där hela gruppen gör något särskilt tillsammans.”

– Aino Alestalo 13 år, Esbo bildkonstskola

Varifrån får man motivation till hobbyverksamhet?

SANNA SALMINEN

De största utmaningarna i att leda hobbyverksamhet är att motivera barn och unga både till att delta i hobbyn och att fortsätta med den. Ofta konkurrerar hobbyerna också om barnens och ungdomarnas fritid med till exempel mobilteknologi och andra hobbyer. Målen för att öka barns och ungas välbefinnande, delaktighet och motivation går i samma riktning. Liknande pedagogiska val ökar välbefinnandet, delaktigheten och motivationen.

Motivationen är indelad i yttre motivation och inre motivation. Med yttre motivation avses att motivera en deltagare till exempel med belöningar eller negativa konsekvenser. Den inre motivationen å sin sida är deltagaren egna intresse och engagemang i verksamheten. En belöning som skapar yttre motivation kan i sig vara en positiv upplevelse – till exempel ett klistermärke, en godsak eller en önskeutflykt som pris för uthållighet i en hobby, men om stödet för motivationen hänger på externa metoder skadar det så småningom möjligheterna till uppkomsten av inre motivation.¹ Ibland kan källan till yttre motivation vara föräldrarnas starka entusiasm för barnets hobby, vilket i bästa fall är en fin resurs, men i värsta fall blir det ett hinder för barnets

¹ Ryan & Deci, 2017.

inre motivation. Det är alltså särskilt viktigt att handledare för hobbyverksamheten fokuserar på att skapa förhållanden där inre motivation kan uppstå.

En grundläggande förutsättning för uppkomsten av inre motivation är att människans tre grundläggande psykologiska behov ska uppfyllas i verksamheten². Dessa behov är människorelationer där man bryr sig om varandra (relatedness), ökad förmåga (competence) och upplevelsen av självuttryck och ägarskap. Samtidigt stöds en ökad upplevelse av delaktighet och välbefinnande. Delaktighetens tre delfaktorer enligt Raivios och Karjalainens³ indelning är *belonging* (tillhörighet, gemenskap), *acting* (aktörskap, makt) samt *having* (resurser såsom hälsa, säkerhet, förmågor). Enligt Allardts⁴ klassiska definition av välbefinnande är de tre delfaktorerna för välbefinnande släkt med de ovannämnda: *having*, *loving* (jfr *belonging*) & *being* (jfr *acting*). Med andra ord kan inre motivation uppstå om man i hobbyverksamheten stöder uppkomsten av kamratrelationer, handledaren kommunicerar att hen bryr sig, gemenskapen uppskattar verksamheten i fråga, hobbyutövarna har möjlighet att uttrycka sig och påverka verksamheten, och hobbyutövarna märker att deras förmågor ökar och verksamhetens utmaningsnivå är optimal. Samtidigt stöds också ökat välbefinnande och delaktighet.

Man kan i praktiken stödja att kamratrelationer där man bryr sig om varandra i hobbyverksamheten uppstår genom att inkludera gruppbyggande övningar och praxis i verksamhetens rutiner. I sin enklaste form kan det till exempel vara att byta gruppindelningar och par samt korta diskussionsuppgifter om senaste nytt, men också lekar, dramaövningar och spel. Egna ansvarsuppgifter

²Ryan & Deci, 2017.

³2013. | ⁴1976.

som lämpar sig för åldersnivån samt utnyttjande av kamrathandledning och kamratinlärning i organiseringen av verksamheten stöder bekantskapen och upplevelsen av att man är viktig som medlem i gruppen. Det är viktigt att handledaren lär sig gruppmedlemmarnas namn och ibland också försöker möta var och en genom att visa personligt intresse och uppskattning. Mer erfarna deltagare kan bli faddrar för nya deltagare som till exempel under det första året ger handledning i alla verksamhetssätt.⁵

Vid sidan av hobbyn är det bra att ibland också ordna tillfällen för fri samvaro, såsom kvällstillställningar, utfärder eller läger. Som en del av verksamhetens strukturer kan man också planera tidpunkter för självständig träning på ett sätt som lämpar sig för åldersnivån, då handledaren inte är närvarande, utan gruppens medlemmar kan utnyttja allt de lärt sig sinsemellan till exempel hemma hos någon hobbyutövare. Om gruppen är åldersblandad, dvs. personer i många åldrar utövar hobbyn tillsammans, öppnar det många möjligheter att bygga upp en verksamhetskultur som rentav är familjeliknande. Ett stort stöd för verksamheten är om man kan få familjerna, kompiskretsen och den övriga omgivande gemenskapen att visa uppskattning i någon form – redan att komma till föreställningar, utställningar, konserter eller matcher är ett viktigt tecken på uppskattning. Det lönar sig att tacka föräldrarna och förklara hur viktiga deras insats är.⁶

För att hobbyutövare ska uppleva att de kan vara med och bestämma om verksamheten och möjlighet att uttrycka sig själva ska man skapa situationer där de kan delta i planeringen, ge respons, fundera på mål och bedöma framgångar. Det lönar sig att skapa utrymme för varje deltagare att bli hörd och sedd. Dessa

⁵ Salminen, 2021b.

⁶ Salminen, 2021b.

utrymmen kan byggas upp som en del av verksamhetens rutiner: till exempel kan man i början av varje säsong genom smågruppsdiskussioner tillsammans utarbeta gruppens regler och mål samt fundera på styrkor och utvecklingsobjekt. Upplevelsen av självuttryck stärks när man får förverkliga sina styrkor och vara kreativ. Verksamhetens gränser måste dock vara trygga. Det är handledarens ansvar att se till att de gemensamt överenskomna reglerna följs. Självuttrycket stöds också av känslöarbete: man delar känslor av såväl framgång, glädje och entusiasm som besvikelse och sorg med varandra, identifierar, namnger och accepterar dem.⁷

En optimal utmaningsnivå är det bästa sättet att stödja ökad förmåga: det ska vara tillräckligt utmanande för att man ska vara tvungen att kämpa lite och upplevelsen av att lyckas ska kännas belönande, men utmaningen får inte vara övermäktig och nedslående. Realistisk och träffande uppmuntran fungerar bättre som approach för handledningen här än ett vagt ”bra”, skuldbeläggande eller befallningar. Tydliga gemensamma mål och tydlig kommunikation spelar en nyckelroll. Man kan stödja observationen av det egna lärandet till exempel genom självvärdering och uppföljningsverktyg för framsteg.

Inre motivation stöder utvecklingen i hobbyverksamheten på bästa möjliga sätt, uppmuntrar vidare till självuttryck och skapar en inspirerande gruppanda. I bästa fall uppstår en positiv självstärkande cirkel i verksamhetskulturen som också gör arbetet mycket belönande och inspirerande för handledaren.

⁷ Salminen, 2021a.

Rekommendationer för hobbyverksamhetens handledare:

- Stöd uppkomsten av kamratrelationer och bygg upp gruppen
- Ge ansvarsuppgifter som lämpar sig för åldersnivån
- Skapa tydliga och betydelsefulla mål för verksamheten
- Be hobbyutövarna om respons
- Planera tillsammans: ge hobbyutövarna möjlighet att påverka verksamheten
- Sträva efter en optimal utmaningsnivå i förhållande till deltagarnas kompetens
- Visa att du bryr dig

FÖRFATTARE

FD Sanna Salminen arbetar som universitetslärare vid institutiet för musik-, konst- och kulturforskning vid Jyväskylä universitet. Dessutom leder hon barn- och ungdomskören Vox Aurea med nästan sextio sångare i åldern 11–18 år. Tyngdpunkten i Salminens forskning ligger på att utveckla pedagogiken för att leda musikhobbyer samt interkulturell musikpedagogik. Hon är också känd som författare till grundskolans finskspråkiga musikläroböcker (Soi3–4 och 5–6 / Sanoma pro).

KÄLLOR OCH LITTERATUR

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

Raivio, H. & Karjalainen, J. (2013). Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. I verket T. Era (red.), Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylä yrkeshögskolas publikationer 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. Doktorsavhandling. Jyväskylä universitet.



Gymmet ligger i topp bland 13–15-åriga pojkars hobbyönskemål (Skolelevsenkäten 2024).



Laajasalon Palloseuras lag P17 B2 från Helsingfors.

Hur kan man upprätthålla en högklassig motivation och en positiv atmosfär genom växelverkan?

NELLI HANKONEN

Många hobbyhandledare och tränare har genom erfarenhet utvecklat ett bra och ändamålsenligt sätt att arbeta med barn och unga. Många av de saker som behandlas i denna text är säkert bekanta, så syftet med texten är att göra det möjligt att fundera över de egna interaktionsvanorna i förhållande till forskningsrönen om motivationens dynamik.

Vad är motivation?

Motivationen kan konceptualiseras genom dess mängd: någon är mycket motiverad för en viss verksamhet, medan en annan endast har lite eller ingen motivation alls. Motivationen kan också granskas genom dess kvalitet. Det kan finnas skillnader mellan lika starkt motiverade människor. En kvantitativt lika stark motivation kan nämligen bero på tvång och upplevelse av påtryckning, eller på personen själv. Inre motivation – glädje, njutning och intresse – beskriver ofta motivationen hos dem som deltar i hobbyverksamhet.

Vilka typer av motivation finns mellan inre och yttre motivation? Mellan de ”rena” inre och yttre ytterligheterna finns ett kontinuum enligt självbestämmandeteorin¹, som är en motivationsteori som fått mycket stöd. Ren *yttre motivation* innebär att man gör saker bara för att undvika straff (eller för att få belöningar). Från detta kan man urskilja motivation som drivs av ett *internaliserat tvång* där människan har tagit till sig yttre förväntningar: man gör saker för att undvika skam eller skuld. Man kan också skilja mellan ren *inre motivation* (att göra något för njutningens, glädjens och intressets skull) och *värdebaserad motivation* då individen uppfattar följderna av det som hen uppskattar som orsak till sitt agerande.

Typ av motivation	YTTRE TRYCK	INRE TRYCK	EGNA VÄRDERINGAR	INRE MOTIVATION
Jag gör det för att...	någon bestämmer	annars skäms jag	det här är viktigt	jag njuter, jag är intresserad

Barnets motivation påverkas genom växelverkan

För att utveckla en högklassig motivation behöver man förhållanden där man kan uppleva att man gör meningsfulla saker (autonomi), att man kan saker tillräckligt bra och att man ”har koll” (förmåga) och att andra verkligen bryr sig om och uppskattar en (samhörighet). Sammanfattningar som beskriver individens psykologiska upplevelse av de grundläggande behoven ”Jag handlar av egen vilja, jag är kunnig, jag är viktig för andra”.

¹ Ryan & Deci, 2017; Määttä m.fl., 2023.

Behovet av autonomi missförstås ofta: det är inte samma sak som full egen beslutanderätt, självständighet eller oberoende av andra. En viktig del av upplevelsen av autonomi är att man förstår motiveringarna till verksamheten och upplever ägarskap i den. Stilen för växelverkan har en inverkan på om dessa grundläggande psykologiska behov uppfylls – och genom det hur människan motiveras och hur hon mår. Man kan visserligen skapa extern motivation genom att befalla och hota, men verksamheten upphör så för man vänder ryggen till. Motivation av högre kvalitet kan åstadkommas med motiverande stilar som stöder de psykologiska grundbehoven. Handledarens motiveringsstilar kan grovt indelas i fyra huvudstilar².

OMOTIVERANDE STILAR:

En kaotisk handledningsstil, dvs. ”strunt samma”-stilen. De som handleds måste själva avgöra vad de ska göra och hur de ska utveckla sina färdigheter. Handledaren väntar och ser hur situationerna utvecklas och planerar knappt alls.

→ behovet av förmåga uppfylls inte

En kontrollerande handledningsstil, dvs. påtryckning och tvång: Handledare kräver att andra tänker, känner och agerar så som hen bestämmer. Alla andra måste göra som hen vill, oavsett vad de tänker. Tål inte protester eller delaktighet. Hotar med sanktioner. Kväver andra genom att skapa känslor av skam eller skuld. Försöker förändra andras tänkande, känslor och beteende. Attackerar genom att gå till personangrepp.

→ behovet av autonomi uppfylls inte

² Aelterman & Vansteenkiste, 2023.

Handledare och tränare med sådana handledningsstilar minskar tillgodoseendet av de handleddas grundläggande behov och välbefinnande, och de upplevs som mindre effektiva. Vilka stilar motiverar och stöder då välbefinnandet?

MOTIVERANDE STILAR:

En handledningsstil som stöder autonomin, dvs. nyfikenhet, intresse, mottaglighet, flexibilitet: Handledaren strävar efter att identifiera och värna om deltagarnas intressen, preferenser och känslor så att de vill förbinda sig till verksamheten och uppgifterna. T.ex.:

- Förstår genom diskussioner deltagarnas intressen, t.ex. hur målinriktad hobbyen är för varje individ
- Ber om respons och förslag
- Ger meningsfulla alternativ att välja mellan vid ändamålsenliga tillfällen
- Accepterar olika syn och åsikter och att man visar negativa känslor
- Försöker förstå hur andra ser på saker
- Låter var och en arbeta i sin egen takt
- Motiverar sin begäran så att den som handleds förstår att begäran är meningsfull för hen personligen

Du kan säga: "Tack för att du kom och berättade!" Föregå med gott exempel: berätta om dina fel – du är också människa och inte en auktoritet som alltid har rätt (såsom när man använder en kontrollerande stil).

En handledningsstil som erbjuder **struktur**, dvs. process- och framstegsorientering: Baserat på de handleddas förmågor och färdigheter handledaren föreslår strategier och erbjuder hjälp så att de som handleds upplever att de kan behärska verksamheten och uppgifterna.

- Värnar om framstegen genom att vid behov ge **lämpligt stöd**
- Ger tydliga anvisningar
- Hjälper vid behov
- Funderar tillsammans på fel på ett konstruktivt sätt så att den handledda förstår hur hen kan förbättra sin prestation
- Kommunikerar förväntningarna tydligt och transparent

Rekommendationer för hobbyverksamhetens handledare:

Fundera på vilka antaganden som kan påverka dina val av verksamhet:

- **Verksamhetens mål, brådskas:** är det egentliga syftet med situationen att få saker och ting att ske snabbt, eller kunde ett mer tålmodigt och avslappnat tillvägagångssätt skapa förhållanden där saker och ting sköts tillräckligt snabbt och så att den goda atmosfären bevaras?
- **Medkänsla:** Försöker du sätta dig in i hens situation? Att förstå hens agerande ur hens perspektiv, inte bara ur ditt? Medkänsla är viktigt inte bara för barn och unga, utan också för dig själv. Man har observerat att lärare med medkänsla för sig själva också agerar med motiverande stilar gentemot eleverna. Dock finns det bevis på att även de som handleds påverkar handledarens motivation – ingen är immun, och det är mänskligt att man inte alltid orkar satsa sin bästa stil.
- **Ser du styrkor eller i första hand fel som ska korrigeras?** Delar du in folk i två kaster? Tycker du att någon deltagare är dum eller dålig? Forskning har visat styrkan i en självuppfyllande profetia: uppfattningarna som lärarna eller till och med militärutbildarna har om begåvningen hos dem som utbildas leder genom små mikroprocesser till att dessa – ursprungligen ogrundade – förväntningar uppfylls. Det finns något gott i oss alla – när du märker det goda lönar det sig att säga det högt.

- **Tror du att du vet bäst? Olika människor behöver olika saker, och för att kunna förstå måste man lyssna.** Att lyssna effektivt och aktivt är en av de viktigaste färdigheterna i mänskliga relationer: för det första, anta inte att du vet utan lyssna öppet. Visa också med gester och ord att du lyssnar. Du kan upprepa med egna ord och säkerställa att du förstått.
- **Är du snabb att ge råd eller påtvinga information också i onödan?** Råd tas emot bättre när du först kontrollerar vad den andra vet eller om hen vill ha råd.
- **Bra motivation innebär inte en klapp på huvudet och att bara hålla med.** Att erbjuda en struktur är en väsentlig del av bra motivation: Det är tillåtet att ge respons, även korrigerande sådan – människor vill växa och utvecklas. Man kan diskutera fel, men inte genom att göra någon generad eller skämma ut dem, och helst på tu man hand.
- **Ger du tillräckligt med valfrihet och frihet – men inte för mycket?** Man kan fastställa regler och sätta gränser på ett sätt som stöder autonomin. Överdriven valfrihet leder till kaos och till att känslan av förmåga förhindras.
- **Nonverbal motivation:** Redan själva tonfallet kan vara antingen motiverande eller omotiverande: fäst uppmärksamhet vid nonverbala budskap.

Kan du erbjuda valfrihet och ta med barnen i planeringen?

- **Undvik överdriven kontroll:** Alltid diktera saker. Låta bli att motivera det du begär. Skämma ut eller göra narr av andra, ens som sarkasm. Ge inte negativ respons inför andra.

- **Undvik för mycket kaos:** Att rösta om alla frågor och ge alltför många alternativ.

Förtydligar du förväntningarna och spelreglerna?

- **Undvik överdriven kontroll:** Diktera regler och hot utan att lyssna på barnens och de ungas synpunkter.
- **Undvik för mycket kaos:** Att regler och gränser inte diskuteras alls.

DU KAN UTVECKLA DIN VÄXELVERKAN T.EX. SÅ HÄR:

- **Vi har alla våra styrkor och utvecklingsområden i växelverkan.** Anteckna med olika färger 3–5 saker i föregående text som du redan gör bra i växelverkan – och anteckna också 3–5 saker där du vill förbättra ditt agerande.
- **Tänk på dem som du handleder och tränar:** upplever de att de i sin hobby kan göra meningsfulla och betydelsefulla saker, få uppgifter som lämpar sig för deras utvecklingsnivå och individuella mål och som främjar utvecklingen av deras färdigheter, och att man bryr sig om dem? Diskutera med dem och/eller följ med detta och observera ditt eget agerande. Hur påverkar olika ord och handlingar stämningen? Du kan aktivt skapa olika typer av klimat genom dina egna val.
- **Försök varje gång att ge åtminstone en positiv / uppmuntrande respons eller kommentar till alla.**

FÖRFATTARE

Nelli Hankonen är professor i socialpsykologi vid Tammerfors universitet. Med sin forskningsgrupp och i samarbete med praktiska aktörer har hon undersökt bl.a. åtgärder för främjande av välbefinnande, motivation och motivering, samt hur man kan ändra sina egna interaktionsvanor.

KÄLLOR OCH LITTERATUR

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>



”Det roligaste med bildkonst är att man kan vara väldigt kreativ och så kan man förstås fundera med kompisarna. Vad skulle vara en fin kreativ lösning för det här arbetet?”

– Saara Marte 13 år, Esbo bildkonstskola.

Hobbyhandledare har stor betydelse för hobbyverksamheten

TANJA LAIMI

Målet med Finlandsmodellen för hobbyverksamhet är att ordna önskad, trevlig och gratis hobbyverksamhet i samband med skoldagen för varje barn och ung person¹. Målet är att stödja till exempel barns och ungas trygga och betydelsefulla fritid. Modellens mål är särskilt viktiga och aktuella, eftersom det till exempel enligt resultaten av enkäten Hälsa i skolan har blivit vanligare att barn känner sig ensamma².

I den här artikeln granskas hobbyverksamhet och handledning av hobbyer ur barns och ungas synvinkel. Artikeln fokuserar särskilt på vad hobbyaktörerna kan beakta i verksamheten utöver dess högklassiga innehåll. Texten grundar sig på en utvärdering av Finlandsmodellen för hobbyverksamhet som genomförts av Nationella centret för utbildningsutvärdering (NCU). I utvärderingens genomförande och datainsamling betonades särskilt hörande av barn och unga samt deras delaktighet. Undervisnings- och kulturministeriet beställde utvärderingen av NCU, och den genomfördes under perioden 1.9.2022–31.3.2023. Utvär-

¹ Finlandsmodellen för hobbyverksamhet, 2024.

² Institutet för hälsa och välfärd, 2023.

deringen grundar sig på material som samlats in från sex kommuner. I genomförandet av utvärderingen betonades principerna för utvecklande utvärdering – delaktighet, interaktion, förtroende mellan utvärderingens genomförare och deltagare samt verksamhetsenhetens ansvar för att utveckla den egna verksamheten.

I artikeln besvaras särskilt följande frågor:

1. *Vad är det som gör att man trivs med sin hobby? Vad bör man fästa särskild uppmärksamhet vid för att hobbyverksamheten ska vara så meningsfull som möjligt för barn och unga?*
2. *Vilka önskemål har barn och unga angående hobbyverksamhet? Hur beaktas hobbyutövarnas åsikter och önskemål i hobbyerna?*

Hobbyer inleds av många olika orsaker, och man trivs där tack vare många olika faktorer. Enligt barns och ungas erfarenheter var själva görandet, alltså verksamhetens innehåll, viktigt, men det räckte ofta inte i sig. Detta perspektiv beaktas inte alltid av handledarna, vilket påverkar deltagarnas upplevelse av hur meningsfull hobbyn är. I utvärderingen lyfte barn och unga förutom hobbyns innehåll också fram verksamhetens flexibilitet och variation, kompisarna samt handledarnas yrkesskicklighet och ”trevlighet” som viktiga faktorer. I den här artikeln kommer vi att gå igenom dessa faktorer och hur arrangörerna och handledarna kan beakta dem.

Avslappnad hobbyverksamhet på ett högklassigt sätt

I diskussionerna med barn och unga granskades trevlig hobbyverksamhet. I synnerhet eleverna i högstadietiden uppskattade

möjligheten till en hobby där deltagandet inte var så allvarligt. I sådan verksamhet hördes också åsikter med låg tröskel. Hobbyutövarna kom ihåg de enkla sätten att påverka som skedde i vardagen. Till exempel uppskattades omröstningen mellan två olika aktiviteter eller möjligheten att göra samma sak på flera olika sätt. Den avslappnade verksamheten och en trevlig atmosfär i allmänhet påverkade alltså i hög grad trivseln i hobbyverksamheten.

I samband med utvärderingen hördes hobbyverksamhetens anordnares och ledares synpunkter på hobbyverksamhetens innehåll och kvalitet. En bra hobby ansågs ofta vara starkt styrd, systematisk och sträva efter kontinuerlig utveckling. De förhöll sig på samma sätt till att höra åsikter. De upplevde att det krävde mycket tid och resurser. Hobbyarrangörerna upplevde också ofta att det var bra att ha en bindande anmälan till hobbyn samt att följa upp närvaron och frånvaron. Detta ansågs främja deltagandet.

Det observerades alltså en stor skillnad mellan hobbyutövarnas och hobbyarrangörernas åsikter. Vid första läsning kan man också missta sig att tänka att det att hobbyutövarna vill ha avslappnad hobby kunde innebära att kvaliteten blir sämre. När man diskuterade saken närmare med barnen och ungdomarna fick man reda på att så inte var fallet. En avslappnad hobby var i allmänhet innehållsmässigt mycket högklassig och mångsidig. Det som gjorde hobbyn avslappnad var till exempel det att handledaren lyssnade noggrant på önskemål i vardagen, gav olika alternativ för genomförandet, inte tvingade till en viss syssla och inte strikt övervakade närvaron.

Hobbyarrangörerna kunde vara nervösa för ett sådant här mer avslappnat genomförande på förhand: kommer barnen och ungdomarna att delta i verksamheten om det inte finns en färdig plan för hela hobbysäsongen eller om närvaron inte kontrolleras varje gång? Det hade dock fått positiv respons av både handle-

dare och deltagare: ett friare ordnande hade tvärtom uppmuntrat till att delta. Eftersom deltagandet inte har varit obligatoriskt hade deltagarna beslutat att komma till exempel för att träffa sina kompisar. Likaså då närvaron inte har övervakats har deltagarna ibland kunnat utebli från hobbyn av olika orsaker, men de följande gångerna har de deltagit desto ivrigare. Inkluderingsätten med låg tröskel ökade ofta också intresset för att delta. Barnens och ungdomarnas erfarenheter ger anledning till eftertanke: vore det bättre att koncentrera sig på positiva saker i hobbyerna som lockar barn och unga till verksamheten i stället för att försöka få dem att delta till exempel genom att övervaka närvaron?

En bekant och trygg handledare är en viktig del av hobbyn

För många barn och unga personifierades hobbyn starkt av handledaren när de pratade om sin hobby. En bekant och trygg handledare ansågs vara mycket viktig. Barnen och de unga berättade till exempel att de med stöd av handledaren fick chansen att både överskrida sig själva och testa nya saker. Tillsammans med handledaren vågade deltagarna också misslyckas, det vill säga gå utanför sin egen bekvämlighetszon. Utifrån diskussionerna med hobbyhandledarna är de själva dock inte alltid medvetna om att de har en så viktig roll, och den ansågs ofta vara en självklarhet. Unga hobbyutövare kan inte alltid formulera handledarens viktiga roll.

Barnen och ungdomarna beskrev ofta handledaren som ”trevlig”. De trevliga handledarna var dessutom glada, roliga, vänliga, snälla och beaktade alla. En trevlig handledare var ofta också kompetent, och det fäste man uppmärksamhet vid. En del av hobbyutövarna kände väl till handledarens utbildningsbakgrund och övriga erfarenhet, men den största inverkan syntes i varda-

gen. Barnen och de unga observerade handledarens kompetens till exempel på basis av att handledaren kunde vara flexibel vid behov, hitta på alternativa aktiviteter eller improvisera.

Kompetensen är starkt förknippad med att anpassa verksamheten till deltagarna. För detta behöver handledaren gruppkännedom. Många barn och unga upplevde det som positivt att de också fick bekanta sig med handledaren både med tanke på hobbyn och utanför den. De uppskattade att handledaren lyssnar på barnens och de unga, frågar hur det går och berättar om sig själv. En del av hobbyutövarna upplevde att en sådan handledarroll till och med var så viktig att de hoppade över en gång om man hade en vikarie som bara fokuserade på ämnet. I synnerhet högstadiel eleverna uppskattade också samtal om annat än själva ämnet: till exempel prat om nya tv-serier, spel eller vad de ätit i skolan.

Avslutningsvis

De som deltar i och ordnar hobbyer har ett gemensamt mål: en så meningsfull hobby som möjligt. Barnens och ungdomarnas samt de vuxnas tankar om dess genomförande kan dock variera. Ibland kan det också finnas en slags språkbarriär mellan dem när önskemålen förstås på olika sätt. Enligt hobbyutövarna ökar meningsfullheten förutom av trevligt innehåll även av en avslappnad atmosfär, att önskemål beaktas med enkla medel i vardagen, handledarens kompetens och att få bekanta sig med hen. Sådan verksamhet tar inte mycket tid från själva hobbyn och kräver inte stora förberedelser av handledaren. De saker som gör att man trivs med sin hobby kan överlappa varandra: en skojig hobby kan vara ännu bättre om man får göra den till exempel i en trevlig grupp och under ledning av en trevlig handledare.

Rekommendationer för hobbyverksamhetens handledare:

- Barns och ungas delaktighet i hobbyverksamheten och utvecklingen av den bör ökas ytterligare. Alla vuxna som arbetar med hobbyverksamhet borde instrueras att genomföra verksamhet på ett sätt som inkluderar deltagarna, och de borde ges den arbetstid och de resurser som behövs för detta så att de förutom inkluderingen även skulle hinna göra olika praktiska arrangemang.
- Det är viktigt att handledare, hobbyarrangörer och till exempel hobbykoordinatorer uppmuntras att pröva på olika sätt att höra barnens och de ungas önskemål och åsikter.
- Flexibiliteten i hobbyerna bör ökas så att man kan beakta hobbyutövarnas önskemål och olika genomförandesätt.

FÖRFATTARE

Tanja Laimi är utvärderingsexpert vid Nationella centret för utbildningsutvärdering (NCU). Laimi har varit projektchef för NCU:s utvärdering av Finlandsmodellen för hobbyverksamhet. Utöver utvärderingen av modellen har Laimi gjort utvärderingar vid NCU som har gällt bland annat jämställdhet och likabehandling samt skolgången för barn med invandrarbakgrund. Barns och ungas delaktighet, att höra deras åsikter och tillgodose deras rättigheter är viktiga frågor för både Laimi och hela NCU, och de beaktas i utvärderingsverksamheten.

KÄLLOR OCH LITTERATUR

Aapola-Kari, S. (red.). (2023). Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Statens ungdomsråds publikationer. https://tietoanuorista.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). Meningsfull fritid, kompisar och koordination – En utvärdering av Finlandsmodellen för hobbyverksamhet. Nationella centret för utbildningsutvärdering. Publikationer 12:2023.

Institutet för hälsa och välfärd. (2023). Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/enkaten-halsa-i-skolan/resultat-av-enkaten-halsa-i-skolan>. (Läst 18.9.2024.)



”Orsaken till att en ung person inte har någon hobby kan vara att man är blyg.”

– Kwame Kubi, 15 år.

Hur stöder man ungas psykiska hälsa i hobbyverksamheten?

MIGUEL REYES

Välbefinnande i hobbyverksamhet

Den psykiska hälsan kan stärkas genom att utveckla färdigheterna i psykisk hälsa. Färdigheter i psykisk hälsa är emotionella färdigheter, medvetenhets- och interaktionsfärdigheter, och alla dessa lär sig barn och unga i relation till vuxna och sina egna kamratgrupper.

Mieli rf:s webbkurs Välbefinnande i hobbyverksamhet erbjuder praktiska metoder för hobbyledare för att stödja barns och ungas psykiska hälsa i hobbymiljön samt för att utnyttja färdigheter i psykisk hälsa i handledningsarbetet. Innehållet i webbkursen grundar sig på PERMA-teorin om välbefinnande och blomstring som professor Martin Seligman utvecklade 2011 och som baserar sig på positiv psykologi¹. I sin forskning har Seligman varit intresserad av vad som får människor att må bra. På basis av sin forskning kom Seligman² fram till fem dimensioner som stärker

¹ Seligman, 2011.

² Ovannämnd

det psykiska välbefinnandet och till och med får människan att blomstra. Dessa dimensioner är:

- **Positiva känslor**
- **Närvaro och engagemang**
- **Relationer och växelverkan**
- **Meningsfullhet**
- **Att uppnå mål**

Dessa dimensioner kan också kallas kännetecken för en bra hobby, och genom att förverkliga dem stärker handledarna barnens och de ungas välbefinnande och psykiska hälsa.

Hur skapar man en trygg verksamhetsmiljö?

Redan med små handlingar kan man stärka barns och ungas psykiska hälsa. Att erbjuda barn och unga en hobby är i sig en viktig handling. En trygg handledare är viktig i barns och ungas vardag. Det är viktigt att barnen och ungdomarna bemöts med uppskattning precis som de är i sin hobby. Detta sker i en trygg verksamhetsmiljö där följande faktorer beaktas:

Imötena ingår upprepning och förutsägbarhet

Deltagarna informeras om hur verksamhetens aktiviteter kommer att framskrida. De vet vad de kan förvänta sig och vad som förväntas av dem. En känsla av trygghet uppstår till exempel då förhållandena, tidtabellerna och verksamhetsätten upprepas. Känslan stärks också av att handledarens beteende är förutsägbart.

- **Jag genomför verksamheten enligt en bekant stomme.**
- **Jag berättar tydligt vad vi ska göra och i vilken ordning.**

- **Jag är mig själv som handledare.**

I hobbymiljön är det tryggt att vara sig själv

Deltagarna upplever sig vara uppskattade, sedda och hörda i sin hobby. De vågar berätta öppet om sina känslor och åsikter, litar på gruppens stöd i svåra stunder och prövar på olika saker utan att vara rädda för att misslyckas.

- **Jag talar och lyssnar med uppskattning.**
- **Jag respekterar deltagarnas personligheter.**
- **Jag föregår med gott exempel genom att berätta om mina känslor.**
- **Jag stärker upplevelserna av delaktighet genom att diskutera hobbyn och hur man fungerar som grupp.**
- **Jag talar i vi-form och betonar att vi jobbar tillsammans som grupp.**

I hobbyn följer man gemensamma spelregler

Tillsammans med deltagarna i hobbyn har vi skapat gemensamma spelregler och de respekteras. Deltagarna förstår hurdan beteende som förväntas av dem och hur de förväntas beakta andra.

- **Vi skapar spelregler tillsammans som respekterar alla.**
- **Deltagarna förstår att gemensamma spelregler förbättrar stämningen, trivseln och välbefinnandet i gruppen.**
- **Jag är rättvis, tydlig och konsekvent.**

Vad kan handledaren för hobbyverksamheten fästa uppmärksamhet vid i sitt eget agerande?

Det viktigaste verktyget som vuxna har för att stödja barns och ungas psykiska hälsa är det egna välbefinnandet och att ta hand om sin egen psykiska hälsa. Observera dina känslor i anslutning till handledningen och vilka känslor barnen och ungdomarna väcker hos dig. Alla vuxna har också negativa känslor och svåra stunder, och så får det vara. Det vore bra om det fanns stöd för att bära och ge utlopp för dessa känslor inom hobbygemenskapen.

Barn och unga har ännu inte samma förmåga att klara sig, dvs. resiliens i sitt liv eller för att bära och spegla sina känslor. Det är viktigt att vi vuxna stöder och skapar tro på att de också kan och klarar av svåra saker. Detta stöds av ett tillvägagångssätt i handledningen som motsvarar deltagarnas åldersnivå.

Att fostra genom skam fungerar inte och gör inte gott för barns och ungas självkänsla. Särskilt ungdomar upplever skam nästan hela tiden, eftersom osäkerhet och att tolerera osäkerhet hör till ungdomens tillväxtprocess. Ungdomar behöver oss vuxna mer än någonsin i detta utvecklingsskede. Att ha roligt och glädjen i att göra är viktiga egenskaper i hobbyverksamhet. Det stöder barnen och ungdomarna och de får motivation att komma tillbaka gång på gång och hitta nya saker som de kan lära sig med hjälp av sin hobby.

Små gärningar har en stor inverkan på den psykiska hälsan i barnets och den ungas liv och hobbyverksamhet. Man behöver inte kunna allt, och man kan alltid återgå till exempel till materialet från webbkursen Välbefinnande i hobbyverksamhet.

Rekommendationer för hobbyverksamhetens handledare:

- Trygghet skapas genom att hälsa på alla och bemöta alla sakligt samt genom att genast ingripa i osakligheter eller mobbing. På så sätt skapar den vuxna en känsla för barnen och ungdomarna av att den vuxna hjälper och stöder dem i situationerna.
- Regelbundenhet och att berätta om saker (varför och hur man ska göra saker) i sig skapar trygghet för barn och unga.
- Man kan låta barnen och ungdomarna vara med och skapa regler, på så sätt får de också en upplevelse av att de blir hörda och själva är aktiva. Efter det är det viktigt att hålla fast vid dessa regler.

WEBBKURSEN VÄLBEFINNANDE I HOBBYVERKSAMHET

- **Webbkursen för handledare inom hobbyverksamhet är gratis för alla. Du hittar webbkursen här:** <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/utbildningar/valbefinnande-i-idrott-och-ungdomsarbete/valbefinnande-i-hobbyverksamhet-webbkurs/>.
- **På den här webbplatsen hittar du samlad information om hobbyverksamhet:** <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/information-starka-den-psykiska-halsan/barn-och-ungdomar/valbefinnande-i-hobbyverksamhet/>.

FÖRFATTARE

Miguel Reyes arbetar vid Mieli rf:s ungdomsenhet inom projekten Välbefinnande i idrott för barn och unga och Välbefinnande i hobbyverksamhet. Reyes har socionomutbildning (YH) och är också utbildad sexualrådgivare och sexualterapeut. Reyes har arbetat med barn och unga i över 20 år, från vård utom hemmet till hjälpan och betjänande telefon- och chattjänster (Befolkningsförbundets Pojkarnas telefon samt Mieli rf:s Sekasin-chatt).

KÄLLOR OCH LITTERATUR

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija m.fl. (2017). Lapsuusajan kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiällä. Tutkimuksesta tiiviisti 39/2017, Institutet för hälsa och välfärd, Helsingfors.

Avola, Pauliina & Viivi Pentikäinen (2019). Kukoistava kasvatus – Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEHappy 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). Autonomiia tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämisesssä. *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). *Psyykinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja*. PS-Kustannus.

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

Numminen, A., Erkkilä, J., Huotilainen, M., & Lonka, K. (2009). Musiikki hyvinvoinnin evoluutiiossa: 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, Aleksi & Peltonen, Antti (2020). *Psyykinen valmennus*. Fitra Oy.



Spelarna från Laajasalon Palloseura värmer upp.

Icehearts-verksamheten erbjuder långvarigt stöd genom lagsport

KAIJA APPELQVIST-SCHMIDLECHNER

Icehearts är en långvarig verksamhetsmodell för tidigt stöd som strävar efter att hjälpa de barn som redan i småbarnsåldern har väckt särskild oro¹. På basis av forskning vet vi att olika beteende- och känslöstörningar i barndomen ofta kan leda till svårigheter senare i livet². Vi vet också att stärkandet av faktorer som skyddar barnets uppväxt och utveckling samt stöd som erbjuds tidigt kan hjälpa barnet att klara sig trots utmanande bakgrund³. Verksamhetsmodellen Icehearts är avsedd för sådana barn.

Icehearts fostrare följer med från barndomen till vuxenlivet

Utvecklingen hos ett barn som kommer från en svår bakgrund skyddas om barnet har en förtroendefull, trygg och tillräckligt långvarig relation till åtminstone en vuxen⁴. Detta perspektiv utgör grunden för Icehearts-verksamheten. Inom Icehearts-verksamheten bildas i samarbete med dagvården, för- och grundsko-

¹ Smolej, 2017. | ² Scott, 2015.

³ Eddy m.fl., 2017. | ⁴ Eddy m.fl., 2017.

lorna samt det kommunala socialväsendet ett idrottslag för barn i förskoleåldern som behöver stöd. Varje Icehearts-lag leds av en egen fostrare, som är hjärtat i Icehearts-verksamheten och en vuxen som barnen kan lita på. Fostraren förbinder sig till barnen i sitt lag för tolv år. Förutom en hobby erbjuder fostraren även de barn som valts till laget att gå tillsammans på en gemensam färd i 12 år, från förstaklassare till 18-åringar. Icehearts-fostraren förbinder sig att handleda och stödja barnet både i lagverksamheten och i barnets skolgång samt i vardagens utmaningar ända tills barnet blir myndigt.

Icehearts-verksamheten inleddes 1996 med ett pojklag. Idag omfattar verksamheten redan cirka 1 000 barn och cirka 70 lag på olika håll i Finland. Europeiska kommissionen utsåg verksamhetsmodellen till hälsofrämjande god praxis, och den pilot-testas som bäst i fem av Europeiska unionens medlemsländer inom ramen för det EU-finansierade projektet Icehearts Europe (2023–2025).

Icehearts är mer än en idrottshobby

Det är viktigt för växande barn och unga att delta i hobbyverksamhet. I bästa fall kan hobbyn stödja barnens och de ungas uppväxt och erbjuda dem upplevelser av framgång, uppskattning och tillhörighet till en gemenskap⁵. Detta är väldigt viktigt särskilt för de barn och unga som lever i utmanande förhållanden. I Icehearts-verksamheten har handledaren en större roll och betydelse än normalt, eftersom det stöd som barnet erbjuds sträcker sig från hobbyn ända till barnets skolarbete och vardag. Fostraren stöder vid behov också föräldrarna⁶ och samarbetar med andra

⁵ Bruner m.fl., 2021.

⁶ Kekkonen m.fl., 2022.

tjänster som stöder barnet och familjen, särskilt skolorna⁷. Verksamheten är avgiftsfri för familjerna.

Inom Icehearts-verksamheten kan barn och unga motionera och höra till ett lag oberoende av barnets fysiska färdigheter eller eventuella utmaningar i beteendet. I Icehearts får de utvalda barnen under de första verksamhetsåren själva välja vilken gren de börjar utöva. Populära grenar är till exempel innebandy och futsal. Lagverksamhet erbjuder en spelplan och förhållanden där man kan öva sociala färdigheter och livsfärdigheter. I idrottslaget upplever man olika – både positiva och negativa – känslor tillsammans. Ibland gläder man sig över framgångar, ibland måste man tåla nederlagets och besvikelsens bittra kalk. Självkänslan ökar hos ett barn som oväntat blir en firad målskytt i sitt lag i stället för klassens bråkstake som skälls ut hela tiden. I laget lär barnen sig också kamratfärdigheter och att ta hänsyn till andra. Enligt forskningsresultaten syns de positiva effekterna av Icehearts-verksamhet särskilt i att självkänslan, humöret, kamratrelationerna och de sociala färdigheterna förbättras⁸.

Icehearts-verksamhetens lärdomar för barn- och ungdomstränare samt hobbyledare

Icehearts-verksamheten innehåller många element som också kan tillämpas i vanlig föreningsverksamhet eller andra hobbyer för barn⁹. I bästa fall kan hobbyverksamhet stödja barnens och de ungas uppväxt på ett betydande sätt och erbjuda dem upplevelser av framgång och uppskattning. I hobbyerna lär sig barnen sociala färdigheter samt knyter och upprätthåller vänskapsrelationer. En

⁷ Kekkonen m.fl., 2018. | ⁸ Appelqvist-Schmidlechner m.fl., 2020; 2021; 2024.

⁹ Appelqvist-Schmidlechner m.fl., 2021.

hobby är också en viktig möjlighet för barn att känna att de hör till en grupp och känna gemenskap.

Tränare eller handledare som arbetar med barn och unga förutsätts ha färdigheter och beredskap att skapa en hobbymiljö som är gynnsam för barnets uppväxt och utveckling. En absolut förutsättning är att tränaren eller handledaren är en pålitlig och trygg vuxen för barnet. Ibland kan hen vara den enda trygga vuxna i barnets liv. Eftersom barnen ofta ännu lär sig sociala färdigheter i hobbyverksamheten är tränarna och handledarna skyldiga att ingripa i konfliktsituationer och utreda konflikter mellan barnen. I centrum för Icehearts-verksamhet står strävan att se det goda i varje barn och erbjuda varje barn upplevelser av att lyckas. Detta är särskilt viktigt för de barn som kommer från problematiska hemförhållanden eller som är vana vid att snarare bli uppmärksammade i negativt ljus. I bästa fall stöder hobbyverksamheten barnets utveckling till en vuxen med gott självförtroende som beaktar andra. Att höra till en grupp stärker känslan av delaktighet och stöder utvecklingen av den egna identiteten. En god gruppanda hjälper ungdomar att fortsätta med en bra hobby även under de svåraste pubertetsåren och förhindra drop out-fenomenet som är vanligt vid cirka 14–15 års ålder.

Rekommendationer för hobbyverksamhetens handledare:

- Inse att du är en central person och en viktig vuxen i barnens och de ungas vardag. Oavsett om du vill det eller inte.
- Se till att barnen och de unga har en trygg hobbymiljö, och säkerställ också den psykologiska tryggheten. Håll nolltolerans för mobbning.
- Satsa på vi-anda och på att skapa samhörighet.
- Inse att hobbyn är en miljö där barnet ännu övar sina sociala färdigheter. Stöd barnet i detta så gott du kan.
- Ingrip i konfliktsituationer mellan barnen och se till att var och en blir accepterad som sig själv. Lär barnen att acceptera olikheter.
- Testa ifall uppmuntran och att lyfta fram det goda fungerar bättre än negativ respons.
- Skapa små och större situationer där varje barn och ung person kan uppleva känslor av att lyckas.
- Var värd förtroendet. Lova inget du inte kan hålla.
- Reservera tid för stunder då du har tid att lyssna på vad som händer i barnets liv just då. Se till att barnet får det stöd hen behöver om det kommer fram något oroväckande.
- Kom ihåg att tränaren eller handledaren ofta är en viktig förebild för barn och unga.
- Var äkta. Barn och unga kan se falskhet på flera kilometers avstånd.

FÖRFATTARE

Kaija Appelqvist-Schmidlechner är docent i socialpsykiatri och arbetar som forskningschef i teamet för mental hälsa vid Institutet för hälsa och välfärd. Hon har särskilt undersökt sambanden mellan motion och psykisk hälsa samt hur motionshobbyer stöder en god uppväxt och utveckling hos barn och unga. Hon har lång erfarenhet av att träna juniorer i friidrott på fritiden.

KÄLLOR OCH LITTERATUR

- Appelqvist-Schmidlechner, K., Kekkonen, M., Wessman, J., Sarparanta, T. (2017). Jääsydämet. Icehearts-toiminnassa aloittavien lasten psykososiaalinen hyvinvointi ja arviot toiminnan vaikuttavuudesta yhden vuoden seurannassa. Rapport 6 / 2017. Helsingfors: Juvenes Print.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Kekkonen, M. (2020). Icehearts on enemmän kuin urheilujoukkue. Tuloksia THL:n pitkittäistutkimuksesta. Tutkimuksesta tiiviisti 3/2020. Institutet för hälsa och välfärd, Helsingfors.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Kekkonen, M. (2020). Muutokset Icehearts-lasten tunne-elämässä ja käyttäytymisessä. Tutkimuksesta tiiviisti 6/2020. Institutet för hälsa och välfärd, Helsingfors.
- 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*, 16(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. I publikationen: Gissler M, Kekkonen M & Känkänen P (red.). Nuoret palveluiden pauloissa – Nuorten elinolot -vuosikirja 2018. Teema 30. Institutet för hälsa och välfärd. Tammerfors: 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. I boken: Thapar, A., Pine, D.S. (red.) *Rutter's Child and Adolescent Psychiatry. 5:e upplagan*. Wiley Blackwell, 913–30

Smolej, M. (2017). Icehearts. Käsikirja. Helsingfors: Icehearts ry.



Laajasalon Palloseuras lag P17 B2 tränar tre gånger i veckan.

Att kombinera målinriktad idrott och skola kräver också stöd av tränaren

MATILDA SORKKILA

Man vet att idrott har en positiv inverkan på ungas fysiska och psykiska hälsa¹ och den minskar också problembeteende bland unga². Målinriktad idrott eller tävlingsidrott kräver dock mycket tid och engagemang, och att kombinera idrott med skolgång kan belasta en del unga³. I den här artikeln behandlas kombinationen av målinriktad idrott och skolgång för unga och de utmaningar det kan leda till för välbefinnandet, i synnerhet utmattning. I texten presenteras också metoder som tränarna kan använda för att stödja de ungas ork.

Det krävs engagemang och tid för att nå framgång inom idrott, särskilt om den unga siktar mot toppen. Endast en handfull unga blir professionella idrottare, så förutom att konkurrensen är hård måste de också trygga sin framtid genom att studera samtidigt. Oftast nås framgång inom ett delområde (t.ex. idrott) på bekostnad av framgång på ett annat (t.ex. skolan)⁴. Ungar som idrottar på

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

³Sorkkila m.fl., 2018, 2019, 2020a.

⁴Ryba m.fl., 2016.

hög nivå kan ställa höga krav på sig själva⁵ och vilja lyckas i både skolan och idrotten⁶. Om resurserna inte räcker till i förhållande till mängden krav blir den unga utbränd.

Utbrändheten kan synas antingen i skolan eller i idrotten eller i båda⁷. Utbrändheten tar sig uttryck i utmattning, cynism mot skolan eller idrotten samt känslor av otillräcklighet som studerande eller idrottare⁸. En ung idrottare kan uppleva ständig psykisk och fysisk trötthet och att hen inte längre klarar sig lika bra i skolan eller idrotten. Hen kan också uppleva att skolan eller idrotten inte längre intresserar och överväga att sluta.

När det gäller att stödja ungas ork är det viktigt att utreda orsakerna till belastningen. Enligt en studie började utmattning hos studerande vid idrottsgymnasier med skolstress, men spred sig till idrotten när den blev långvarig⁹. De krav och den stress som upplevdes i skolan påverkade alltså orken i idrotten, inte tvärtom. Detta är en viktig sak som beslutsfattarna och tränarna bör uppmärksamma: om man inte identifierar den grundläggande orsaken till utbrändheten blir det lätt så att åtgärdernas riktas fel. Då kan utbrändheten förvärras eller till och med utvecklas till depression¹⁰.

Om en ung idrottare verkar trött är det viktigt att kartlägga den ungas livssituation på ett övergripande sätt och vid behov också vidta åtgärder för skolgången. Ur denna synvinkel är det viktigt att tränaren har en fungerande kontakt med den ungas föräldrar och gärna också med lärarna. Detta är också viktigt av en annan orsak: även om källan till belastningen i första hand är skolan är

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

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

⁹ Sorkkila m.fl., 2018.

¹⁰ Bianchi m.fl., 2015; Salmela-Aro m.fl., 2009.

det vanligare att en ung idrottare som blir utbränd slutar med idrotten än med skolan¹¹.

Idrottare upplever ofta att tränaren inte är intresserad av deras skolgång och att förväntningarna främst gäller idrotten¹². Även om tränarens huvudsakliga uppgift gäller idrotten vore det ändå bra om tränaren visade intresse och uppmuntran även för den ungas skolgång. Enligt en studie stöddes unga idrottares resiliens – dvs. förmågan att återhämta sig från motgångar – av tränarens uppmuntran till ett balanserat liv¹³. Det har också visat sig att ungdomar som identifierade sig som både studerande och idrottare klarade sig betydligt bättre i skolan än idrottare som identifierade sig som enbart idrottare¹⁴.

Förutom tränaren har även föräldrarnas uppmuntran och förväntningar betydelse. Enligt en studie ökade föräldrarnas höga förväntningar på den ungas idrott den unga personens skoltrötthet, och föräldrarnas höga förväntningar på skolan ökade utbrändheten inom idrotten¹⁵. Om den unga alltså får stöd och man förväntar sig mycket av hen endast inom det ena livsområdet kan meningsfullheten försvinna och risken för utbrändhet öka inom det andra livsområdet. Således kan ensidig uppmuntran till idrott leda till problem med orken i skolan. Därför är det viktigt att tränaren nu och då frågar idrottaren om hur det går i skolan eller lättar på kraven inom idrotten till exempel under provveckan.

En av tränarens viktigaste uppgifter är att säkerställa att den unga får vila och återhämta sig tillräckligt. Även om det för tränaren verkar som om den unga personen har tillräckligt med fritid

¹¹ Sorkkila m.fl., 2019. | ¹² Sorkkila m.fl., 2020b.

¹³ Kegelaers, & Wylleman, 2019.

¹⁴ Moazami-Goodarzi m.fl., 2019.

¹⁵ Sorkkila m.fl., 2017.

använder många unga sin fritid från idrotten till skolarbete¹⁶. Då har den unga inte nödvändigtvis någon egentlig fritid alls. I en forskning beskrev utbrända studerande vid idrottsgymnasier att de inte alls har tid för återhämtning eller vänskaps- och parrelationer¹⁷, eftersom de använder sin tid efter idrotten till läxor och skolarbete. Det skulle vara såväl tränarens som föräldrarnas och skolans gemensamma ansvar att säkerställa att en ung person som idrottar på ett målinriktat sätt får tillräckligt med fritid som omfattar både vila och sociala relationer som hör till den normala ungdomen.

FÖRFATTARE

Matilda Sorkkila, FD, är docent i hälsopsykologi och arbetar som universitetslektor i tillämpad psykologi vid Helsingfors universitet. Sorkkila har undersökt välbefinnande och ork i såväl skol-, idrotts- som föräldraskapskontexten och varit med om att utveckla olika indikatorer för att identifiera och förebygga utbrändhet. År 2018 disputerade Sorkkila vid Jyväskylä universitet med temat skol- och idrottsutmattning bland studerande vid idrottsgymnasier.

¹⁶ Sorkkila m.fl., 2020b.

¹⁷ Sorkkila m.fl., 2020b.

Rekommendationer för hobbyverksamhetens handledare:

- Fråga hur det går i skolan för den unga personen och var också intresserad av hens skolgång.
- Lagg märke till tecken på utbrändhet hos den unga, såsom ständig trötthet och känslor av otillräcklighet. Fråga den unga hur hen mår och hänvisa vid behov hen vidare.
- Kontakta skolan och föräldrarna med låg tröskel. Den ungas liv är en helhet, och problem med orken i skolan kan sprida sig till idrotten.
- Säkerställ att den unga får tillräcklig vila och återhämtning. Lagg märke till att vila från idrott inte nödvändigtvis innebär vila från skolan.

KÄLLOR OCH LITTERATUR

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]*. Helsingfors: 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>



”Vissa barn och unga kanske inte har hobbyer om det till exempel inte finns något bra i närheten som de skulle tycka om. Eller så kanske hobbyerna är för dyra.”

– Aino-Maria Syrjänen 12 år, Esbo bildkonstskola.

Musikaliskt begåvade barn behöver stöd med tanke på det övergripande välbefinnandet och utvecklingen

GUADALUPE LÓPEZ-ÍÑIGUEZ

Begåvade barn och unga har ofta en stark inre motivation att lära sig¹. Musikstuderande har i allmänhet välutvecklad emotionell intelligens, vilket hjälper dem att klara sig bättre även under stressande förhållanden². Trots detta kan musikaliskt begåvade elever på sin studieväg möta utmaningar i anslutning till hälsa, välbefinnande och övergripande tillväxt³. I den här artikeln granskas musikundervisning avsedd för exceptionellt begåvade elever och dess utmaningar i synnerhet när utbildningen enbart fokuserar på att utveckla musikaliska färdigheter. Dessutom granskas hur de externa påtryckningar som olika intressegrupper skapar påverkar musikintresserade barn och unga. Målet är att säkerställa att begåvade elevers musikpedagogik inte bara utvecklar deras musikaliska förmågor utan också skyddar deras rättigheter som barn och främjar deras socioemotionella utveckling.

¹ T.ex. Gottfried m.fl., 2005.

² Nogaj, 2020.

³ López-Íñiguez & Westerlund, 2023.

Begåvade elever har nytta av specialutbildning som stöder deras begåvning och intressen⁴. En stor utmaning i musikutbildningen för begåvade elever är i första hand den snävt specialiserade undervisningen som fokuserar på att utveckla de musikaliska färdigheterna. Barnens och ungdomarnas särskilda och övergripande behov beaktas inte nödvändigtvis tillräckligt av musikpedagogik som enbart fokuserar på att utveckla begåvning⁵. Begåvade elever klarar sig bättre när man i musikpedagogiken också beaktar barnens och ungdomarnas socioemotionella välbefinnande samt fysiska och moraliska tillväxt⁶. Musiklärarna ska kontinuerligt kommunicera med de aktörer som är en del av elevernas liv om barnens och de ungas välbefinnande och barnens rättigheter samt säkerställa att det finns tillräckligt med nödvändiga resurser och stöd.

Ett sätt att utvidga den snäva uppfattningen om musikalisk utveckling är kreativitet. Kreativitet har en central roll i begåvade elevers utveckling⁷. Improvisation, olika musikstilar samt andra musikaliska och icke-musikaliska aktiviteter ska ingå i undervisningen så att kreativiteten blomstrar och de begåvade barnen kan njuta av att lära sig spela. Detta förutsätter att man förutom musikalisk skicklighet även beaktar relationerna till andra människor och det sociala livets mångsidiga dimensioner. Därför bör lärarna sträva efter att främja sina begåvade elevers frihet och experiment i stället för att enbart fokusera på tävlingsframgång eller talang.

⁴ Pfeiffer, 2013.

⁵ T.ex. López-Íñiguez & Westerlund, 2023.

⁶ López-Íñiguez, 2025.

⁷ T.ex. Pfeiffer, 2013.

Begåvade unga elever är ofta framgångsrika i musikaliska aktiviteter, såsom att spela, komponera eller dirigera en orkester. Det är ändå viktigt att fundera på om musicerandet grundar sig på barnets inre motivation – såsom äkta kärlek till musiken – eller på yttre faktorer som kan innehålla negativ förstärkning och tvinga barn och unga att prestera⁸. Det är också viktigt att skilja föräldrarnas positiva stöd som främjar utvecklingen av begåvning från överdriven inblandning⁹. Forskning visar att alltför kontrollerande föräldrar kan störa musiklektionerna och lärarnas pedagogiska tillvägagångssätt genom att fastställa vad barnet ska lära sig, hur mycket hen ska öva och hur många tävlingar hen ska delta i 10. Om föräldrarna engagerar sig överdrivet mycket kan barnets upplevelse av glädje över lärandet omvandlas till ohälsosam perfektionism och stress¹¹. Föräldrarna bör uppmuntras att antingen inta en mer uppmuntrande roll eller att dra sig tillbaka.

En annan utmaning i utbildningen av begåvade unga musiker är deltagande i tävlingar och tidig offentlig synlighet som kan styra hela inlärningsprocessen¹². Dessa upplevelser kan ha en negativ inverkan på begåvade elevers motivation och välbefinnande, eftersom de ofta är förknippade med betydande press och stora förväntningar från olika intressentgrupper¹³. Om man prioriterar externa priser och en så tidig framgång som möjligt har den naturliga motivationen och genuina passionen för lärandet en tendens att sjunka¹⁴. Detta beror delvis på att barnet koncentrerar sig för mycket på extern kritik, vilket begränsar kreativiteten och

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

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

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

¹⁴ T.ex. McPherson, 1997.

skapar ångest. Lärarna, föräldrarna, läroanstalterna och hela musikbranschen bör fundera tillsammans på om det är lämpligt för barnets utveckling att hela tiden uppträda i tävlingar och medier med beaktande av barnens rätt till integritet och vila¹⁵.

Dessutom, även om begåvade elever kan visa exceptionella färdigheter inom sina egna områden kan deras socioemotionella utveckling motsvara deras kronologiska ålder och inte vara särskilt avancerad¹⁶. Det är till exempel viktigt att beakta den isolering och sårbarhet som begåvade elever upplever. Till utmaningarna hör också identitetsutvecklingen, karriärval, att skapa vänskapsrelationer och skadlig perfektionism¹⁷. Dessutom falnar den så kallade barnstjärnekulturen ofta av när begåvade barn och unga blir myndiga, vilket kan orsaka ångest¹⁸. För att behandla dessa bekymmer bör lärarna aktivt främja barnens och ungdomarnas sociala växelverkan genom olika gruppaktiviteter, samspel och undervisning som grundar sig på samarbete samt erbjuda icke-tävlingsbaserade upplevelser som lämpar sig för åldersnivån och trygga miljöer där det också finns utrymme för misslyckanden och inläring av etiskt beteende. Dessutom rekommenderas det att man utvidgar de snäva uppfattningarna om professionalism och karriärvägar inom musikbranschen så att det begåvade barnet får mångsidiga möjligheter att uttrycka sig och utvecklas musikaliskt.

Förmågan att hantera socioemotionella utmaningar är väsentlig, särskilt i situationer där eleven har förlorat en tävling, får negativ uppmärksamhet i medier eller i samband med en besvikelser efter ett offentligt uppträdande. Lärarna kan stödja begåva-

¹⁵ YK, 1989. | ¹⁶ Pfeiffer, 2013.

¹⁷ T.ex. Neihart & Yeo, 2018.

¹⁸ Smith, 2016.

de elever att hitta lämpliga metoder och situationer för att dela sina färdigheter och kunskaper med andra. Fostrarna kan också rekommendera att ta pauser när de upptäcker tecken på ångest eller när kraven blir övermäktiga. Begåvade elever bör bedöma sin egen identitet noggrannare och fundera på vem de vill vara och vilka värderingar de vill värna om i sitt liv¹⁹. Detta tillvägagångssätt ger begåvade elever frihet från behovet av externt godkännande. Lärarna borde vara intresserade av begåvade elevers olika intressen både inom och utanför musiken och uppmuntra barnen och ungdomarna till mångsidiga hobbyer och aktiviteter.

Det är viktigt att begåvade elever får många olika inlärningsupplevelser. De specialiserade miljöerna för musikfostran strävar dock efter att upprätthålla en hög prestationsnivå och en tävlingskultur som kännetecknas av ständiga förväntningar och lite vilotid för eleverna. Intensivt deltagande i musik kan också hindra begåvade elever från att sträva efter andra, icke-musikaliska intressen och leda till oregelbunden skolgång samt att föräldrarna, musklärarna eller ens barnen själva inte ser den allmänbildande utbildningens betydelse²⁰. Därför bör musklärarna stödja eleverna i att balansera den allmänbildande utbildningen och de musikaliska skyldigheterna samt diskutera med föräldrarna om hur viktigt det är att upprätthålla barnens och de ungas regelbundna skolgång och deltagande även i gemenskaper och aktiviteter utanför musiken. Detta kan bidra till att minska stressen hos begåvade elever²¹.

¹⁹ Rysiew m.fl., 1999.

²⁰ López-Íñiguez, 2025.

²¹ Rolling & Cross, 2014.

Rekommendationer för musiklärare:

- Identifiera de begåvade elevernas särdrag och observera samtidigt tecken på stress. Fundera på hur musiklektionerna kan främja inte bara den musikaliska utvecklingen utan också elevens personliga, sociala, fysiska, emotionella och moraliska utveckling.
- Fråga om elevens välbefinnande utanför musiken och uppmuntra till mångsidiga hobbyer.
- Bedöm barnets eller den unga personens motivation för musik och stöd mångsidig musikalisk verksamhet och möjligheter att uppträda, men så att barnet eller den unga personen inte belastas för mycket.
- Var uppmärksam på yttre tryck och tvångsmedel. Fråga regelbundet hur den unga har det och hänvisa hen vid behov till extra stöd.
- Se till att den unga personen får tillräckligt med vila och återhämtningstid från övningen och uppträdandet.
- Samarbeta med musikleäroanstalterna och föräldrarna för att säkerställa att stödresurserna för barn och unga är tillräckliga.
- Delta i fortbildning för att förstå specialbehoven inom undervisning av begåvade elever.
- Stöd begåvade elevers skolgång och avläggande av en allmänbildande examen. Hjälpe eleven att klara av till exempel hemuppgifter som orsakats av frånvaro. Om eleven inte får tillräckligt med utmaningar i skolan eller saknar likartade vänner ska du diskutera med elevens föräldrar för att rätta till situationen.

LÄNKAR OM ÄMNET

- **Webbplatsen för forskningsprojektet Caring for Musically Gifted** (doktor Guadalupe López-Iñiguez) <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/>

FÖRFATTARE

Guadalupe López-Íñiguez (PhD) är docent i musikpedagogik och arbetar som universitetsforskare inom instrumentpedagogik och scenkonst vid Konstuniversitetets Sibelius-Akademi López-Íñiguez är forskare vid Finlands Akademi och Honorary Senior Fellow vid universitetet i Melbourne. López-Íñiguez har forskat i begåvade elevers musikpedagogik, konstruktivistisk pedagogik och konceptuella förändringar, musikers sysselsättning och karriärutveckling, identitet och livslångt lärande, välbefinnande, optimering av musikuppföranden samt känslö- och motivationsteorier. López-Íñiguez är också uppträdande musiker och konstnär som spelat in skivor och avlagt magisterexamen i cellospel.

KÄLLOR OCH LITTERATUR

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. [Manuskript under förberedelse].

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.) (kommande). *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>



Filmspelning pågår inom filmhobbyn.

Kulturell och språklig mångfald i hobbyverksamheten

MARIANA SILJAMÄKI

Hurdan är kultur- och språkmedveten handledning och träning av hobbyverksamhet? Finland har alltid varit kulturellt och språkligt mångformigt, och i landet har det alltid funnits många grupper med olika kultur och språk, såsom svenskspråkiga, samer, romer och teckenspråkiga. Den ökade invandringen har ökat den kulturella och språkliga mångfalden ytterligare. Mer än 600 000 människor som bor i Finland talar något annat språk än finska, svenska eller samiska.¹ På vilket sätt kunde man stödja ungas välbefinnande i flerspråkiga och mångkulturella hobbygrupper?

Centrala begrepp

Med kulturell mångfald avses till exempel sådant som gäller språk, religion, världsåskådning, socioekonomisk bakgrund och etnicitet². Även om språket kan ses som en del av den kulturella mångfalden lyfter jag här separat fram språklig mångfald och språkmedvetenhet. En språkmedveten handledare eller tränare identifierar språkets centrala roll i allt lärande och all växelverkan.

¹ Statistikcentralen, 2025.

² se Nieto, 2010.

Ett annat viktigt begrepp är interkulturell kompetens som omfattar medvetenhet om handledarens och tränarens egna tankesätt gällande kulturer och religioner samt faktorer som gäller möten med människor. Sådana är förmågan att arbeta situationsspecifikt med människor från olika kulturer och religioner.³ Därför är interaktionsfärdigheter, emotionella färdigheter och flexibilitet också centrala i den interkulturella kompetensen.

I hobbyer är interkulturell kompetens konkret kopplad till hur handledaren eller tränaren stöder de ungas lika möjligheter att delta oberoende av kultur, språk och religion. I praktiken kan till exempel frågor som gäller beröring eller byte av kläder komma fram i en grupp med många olika kulturer och religioner. Det bästa sättet att ta reda på de ungas och deras vårdnadshavares värderingar och verksamhetssätt är att diskutera, eller i en större grupp kan man göra en inledande enkät till alla deltagare oberoende av bakgrund. Där kan de unga till exempel berätta om språken de använder och sådant som de funderar på och som de vill informera handledaren eller tränaren om.

Handledarens och tränarens utvidgade arbetsbeskrivning

Genom sitt eget agerande kan handledarna öka till exempel dansutövarnas interkulturella förståelse⁴. Utöver hobbyutövare har jag undersökt teman med anknytning till interkulturell kompetens hos gymnastiklärarstuderande⁵. Många lärarstuderande som deltagit i min forskning arbetar också som tränare och handledare för hobbyverksamhet. De har bland annat undervisat i finska för flerspråkiga grupper genom att utnyttja funktionel-

³ T.ex. Friedman & Berthoin Antal, 2005; Nastasi, 2017.

⁴ Siljamäki, 2013. | ⁵ T.ex. Siljamäki & Anttila, 2021; 2022; 2024.

la övningar som genomförs med hjälp av rörelse och som kallas kroppsligt språklärande⁶. Både genom forskningsarbetet och rollen som lärare i interkulturell kompetens har det varit intressant att upptäcka att handledarnas intresse för kultur- och språkmedvetenhet har ökat under årens lopp och att handledarna vill utveckla sin kompetens⁷. Handledarnas medvetenhet anknyter också till de utvidgade arbetsbeskrivningarna, såsom rollerna i ett allt mångsidigare samhälle.⁸ I bästa fall ökar en kulturellt och språkligt medveten pedagogik ett jämlikt deltagande och kan minska diskriminering och rasism, och det hör således till hobbyledarnas centrala uppgifter⁹.

Osäkerhet om huruvida handledaren kan agera ”rätt” med barn och unga som har en annan religion eller etnisk bakgrund eller ett annat språk än de själva lyfts fram gång på gång¹⁰. Rädslan för att man av misstag ska kränka en ung person eller använda olämpligt språk i handledningen är också något handledare oroar sig för. Många handledare upplever att de inte känner till värderingar och seder i anslutning till olika kulturer och religioner tillräckligt väl. Man kan inte känna alla religioner eller kulturer grundligt, men god allmänbildning kan vara till hjälp vid möten mellan människor. Till exempel kan familjer och unga som kommer från samma religion tänka mycket olika om vilka verksamhetssätt som är lämpliga i olika situationer. Känslorna av osäkerhet hos handledare och tränare är förståeliga, men man kan utveckla sin interkulturella kompetens så småningom och tillämpa den goda praxis som man själv prövat på i handledningssituationerna och som man fått av kollegor.

⁶ Anttila m.fl., 2024. | ⁷ T.ex. Siljamäki & Anttila, 2021; 2022; 2024.

⁸ Jfr Sutela, Kivijärvi & Anttila, 2021.

⁹ Jfr Siljamäki & Anttila, 2022. | ¹⁰ T.ex. Siljamäki & Anttila, 2022.

I min forskning har jag observerat, att kulturell mångfald kan ses som en fråga som till största delen gäller invandring, och den anses inte omfatta minoriteter som bor i Finland¹¹. Det lönar sig att fästa mer uppmärksamhet vid detta i hobbyverksamheten för att få med alla ungdomar. Hurdana hinder kan det finnas för finländska minoritetsungdomar att delta i din hobbyverksamhet? Hur kan du avveckla dessa hinder?

Språkmedveten handledning och träning

I den finländska grundläggande utbildningen¹² har språkmedvetenhet och flerspråkighet redan länge varit centrala värderingar. Även i hobbygrupper behövs ett mer språkmedvetet förhållningssätt för att alla unga ska kunna uppleva att de är en del av gruppen. Till språkmedvetenheten hör att alla språk uppskattas i flerspråkiga grupper och att de spelar en viktig roll i växelverkan och socialiseringen i gruppen. Bra pedagogiska verktyg i handledningen av flerspråkiga grupper är åskådliggörande till exempel genom bilder, teckningar eller lätt språk. Lätt språk är en särskild språkform vars innehåll, ordförråd och struktur har anpassats så att det är mer begripligt än standardspråket.¹³

Officiellt kan man endast ha ett modersmål i Finland, även om verkligheten är mycket mångsidigare. Det lönar sig att bryta mot enspråkighetsnormen när det finns unga i gruppen som kan flera språk som de använder i olika situationer¹⁴. Om en ung persons modersmål är till exempel arabiska kan hen söka information på sitt eget språk och diskutera innehållet som behandlas i grupp med andra som kan samma språk. I bästa fall fördjupar användningen av det egna modersmålet lärandet, förbättrar motivatio-

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

¹³ Se Selkokeskus/Selkokieli. | ¹⁴ Jfr Lehtonen, 2021.

nen och har en positiv inverkan på den ungas självbild¹⁵. Handle-daren kan fundera på hur det fungerar när hen inte alltid förstår vad den unga läser eller talar om med de andra i gruppen som kan samma språk. Målet med språkmedveten handledning är att lära sig att lita på den ungas expertis i sitt eget språk.¹⁶

Med hjälp av konst, idrott och andra hobbyer är det också möjligt att stödja inläringen av finska eller svenska hos barn och unga som flyttat till Finland. Då kan språket förstås som aktiv verksamhet, språkande. Tanken med språkande är att handledningen är övergripande och att gester, kroppsspråk och utnyttjande av olika sinnen hjälper med att lära sig språket vid sidan av det talade språket¹⁷. De som lär sig språket har upplevt betydelsefulla stunder, glädje, samhörighet och egenmakt när de lärt sig språket med hjälp av funktionella uppgifter. De har också berättat att kroppsligt språklärande med hjälp av rörelse har fungerat som en kanal för att förbättra självförtroendet¹⁸.

FÖRFATTARE

Mariana Siljamäki (doktor i gymnastik- och idrottsvetenskap) är universitetslektor vid idrottsvetenskapliga fakulteten vid Jyväskyläs universitet med danspedagogik, kroppslighet och kulturell mångfald som studieområden. Hon har forskat i utvecklingen av interkulturell kompetens och tillämpningen av kroppsligt språklärande i olika miljöer. Mariana har också varit gästforskare vid Konstuniversitetets forskningsinstitut och har deltagit i forskningsprojekt ledda av Konstuniversitetet, såsom Embodied Language Learning Through the Arts (ELLA/2021–2024). Mariana arbetar som danslärare inom den konstnärliga grundutbildningen och är dessutom pilateslärare.

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

¹⁷ Anttila m.fl., 2024. | ¹⁸ Siljamäki & Anttila, 2024

Rekommendationer för hobbyverksamhetens handledare:

- Medvetenhet om kulturell och språklig mångfald → Diskussion med de unga och vårdnadshavarna eller inledande enkät till alla deltagare till exempel om deras verksamhetssätt och språkkunskaper.
- Språkmedvetenhet: att identifiera språkets centrala ställning i allt lärande och all växelverkan, att uppskatta olika språk i verksamheten.
- Tydlig undervisningskommunikation och användning av lätt språk. (se Selkokeskus, <https://selkokeskus.fi/selkokieli/>).
- Språkande: en övergripande tanke om att använda språket, t.ex. kan man lära sig språket med hjälp av konst och gymnastik. En handledare eller tränare kan utnyttja aktivitet och kroppslighet i undervisningen, såsom kroppsspråk, gester och rörelser. (se ELLA – Embodied Language Learning through the Arts -forskningsprojektet, <https://tinyurl.com/5auwutbp>).
- Åskådliggörande, såsom bild- och ljudmaterial. (T.ex. Papunet, <https://papunet.net/materiaalit/>).
- Repetition och differentiering → främjar allas deltagande.
- Helhetsbild av uppgiften i början.
- Uppdelning av materialet och material via flera kanaler.
- Teknologi som hjälp (t.ex. översättningsprogram).

ANNAT ATT BEAKTA:

- Anta inget om språket eller kulturen utifrån barnets eller den ungas bakgrund, fråga och lyssna.
- Ge dig själv tid att lära dig!

KÄLLOR OCH LITTERATUR

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). Hämtad 1 december 2024 på adressen 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. Hämtad 1.12.2024, på adressen <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:a upplagan). New York: Routledge.

Papunet. Vuorovaikutus ja kommunikointi kuuluvat kaikille. Hämtad 1.12.2024, på adressen <https://papunet.net/>

Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (2014). Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.

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. Hämtad 1 december 2024, på adressen <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. *Förbundet för lärare i idrott och hälsokunskap rf.*, 2/20, 16–19.

Siljamäki, M., & Anttila, E. (2021). Developing future physical education teachers' intercultural competence: the potential of intertwinement 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. I verkot I. Ruokonen, S. Pekkilä & S. Maijala (red.), *Harrastamisen VOIMAA JA ILOA – Näkökulmia harrastustoiminnan ohjauksen pedagogiikkaan.* (s. 165–179). Konstuniversitetet, Helsingfors.

Suomen kieli sanoo Tervetuloa. Menetelmä sivusto vapaaehtoistyötä tekeville kielioppaille ja Toisto-ohjaajille. Hämtad, December 1, 2024, på adressen <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.

Statistikcentralen. (2024). Befolkningsökningen störst på nästan 70 år. Meddelande 26.4.2024. Hämtad 1.12. 2024, på adressen <https://stat.fi/sv/publikation/cln1i2dtgwkn0cut9yem67se>

Statistikcentralen (2025). Antalet personer med ett främmande språk som modersmål översteg 600 000 under år 2024. Meddelande 4.4. 2025. Hämtad, 29.4. 2025 på adressen <https://stat.fi/sv/publikation/cm1jg8tr20lco07vwwioif9s6i>



Saimi Liikkanen och Saara Marte går på Esbo bildkonstskola som fritidsaktivitet.



Parkour Akatemia i Vallgård

Pojkar och att leva som lärare

ISTO TURPEINEN

Livet kräver aktörskap, närvaro och möten med andra. I vår gemensamma värld och föränderliga värld möter vi betydelser som är viktiga för oss. För oss alla utgör meningsfullhet och ett meningsfullt liv grunden för vårt liv. Albert Camus beskriver i sin bok *Den första människan*¹ hur en lärare möter sin pojkelever. Pojkar har inte godautgångspunkter för att möta världen. Läraren, som älskar sitt arbete, får eleverna att känna sig uppskattade. Tillsammans med läraren blev de medvetna om sin existens och sina möjligheter. De fick känna sin tillväxtkraft. Läraren inspirerade dem att lära sig och *ledde dem till att växa* med mild bestämmdhet². För mig beskriver Camus en pedagog som levde sin existens som lärare. Han lärde inte bara ut det som han fick sin lön för, utan han levde sitt liv och lärandet med sina elever.

Ända från dessa första meningar vill jag betona förståelsen för Den andra och för möten samt vår uppfattning om att vara mänskliga. Här stöder jag mig på mina skriftliga medvandrare och min

¹ Camus 1960/1995.

² Se även Hollo, 1952; Taneli, 2012.

långa erfarenhet av att arbeta med pojkar som danslärare och utvecklare av mitt eget arbete. Mitt möte med Den andra är människan, enligt Buber *Du*³, som existerar i världen som en kroppslig och unik individ. Hen är en del av människornas mångfald. Denna mångfald är ett villkor för vårt existens och vår verksamhet. Ingen är någonsin likadan som någon annan. Det finns inte, har inte funnits och kommer inte att finnas någon annan likadan individ⁴. Samtidigt är det en utmaning att förstå en annan människa, ett barn och en ung person. Den andra är mer eller mindre ett mysterium⁵. Denna i sig positiva (!) sak sammanfattar vårt behov av förståelse kontinuerligt, i vardagen och upprepade gånger när vi möter Den andra.

Vid stunden för mötet kan vi båda, läraren och eleven, se medfödda skillnader och likheter. Man kan bland annat se det antagna könet och olika rytmer och skeden i utvecklingen som fastställts av den könsbestämda tillväxten. Biologin och anatomin är delar av vårt öde, som Jari Sinkkonen konstaterar i sitt två gånger skrivna verk *Elämäni poikana*⁶. Vi har vårt individuella och bestående *temperament*⁷, våra rasliga drag samt ett bakgrundsantagande som skapats genom uttryck och existens. Stunden för mötet med Den andra är unik, och jag upprepar och betonar att varje enskild individ är unik som människa.

Det antagna könet och uppfattningarna som är kopplade till att framträda som antagen pojke har betydelse. Pojkbarns existens som maskulina varelser som utmanar gruppdynamiken tolkas lätt som något annat än vad de själva är⁸. Dessa föreställ-

³ Buber, 1995. | ⁴ Arendt, 2002.

⁵ Buber, 1995. | ⁶ Sinkkonen, 2005.

⁷ Keltikangas-Järvinen, 2006; 2011.

⁸ Turpeinen, 2015; Turpeinen & Buck, 2019.

ningar och drag ”överdrivs och underskattas enligt vad som anses vara nödvändigt i olika situationer”⁹. Det är på sin plats att fråga vad det kunde innebära för ett barn eller en ung person om identiteten eller självbilden byggs upp på annat sätt än genom könet¹⁰. Att definiera barn och unga enligt mötta eller upprepade kodade anlag, utseende eller verbal begåvning utesluter möjligheten till tillväxtkraft i en enskild person. Det könsrelaterade etoset, kravet på färdigheter, en slags *idealdiskurs*¹¹ och differentiering som hör ihop med hobbyverksamheten kan vara uteslutande och därmed definiera mer än det egentliga målet för hobbyverksamheten. Målet ska anses vara en trevlig hobbyverksamhet som blir långsiktig, social koppling till jämnåriga som representerar mångfald och, kanske viktigast, självkänedom som utvecklas. Timo Klemola¹² diskuterar motionens och idrottens betydelse och betonar att hobbyverksamheten är projektiv. För honom är hobbyverksamheten som djupast ”vägen mot det egentliga självet”. Genom min egen lärarerfarenhet ser jag långsiktig hobbyverksamhet som ett seriöst projekt för självet. Den skiljer sig från andra projekt som hör ihop med verksamheten i enlighet med Klemola. De mest vardagliga projekten är hälso- och vinstprojekt, där verksamheten har ett mål för välbefinnande eller ett behov att vara bättre än andra. Genom uttrycksprojekt blir jag sedd och kan dela med mig av mina kunskaper och färdigheter. Jag betonar att hobbyverksamheten är betydelsefull och angenäm för aktören själv. Hobbyn bygger upp uppfattningen om en själv som aktör.

⁹ Varto, 2007.

¹⁰ Ovannämnd

¹¹ Löytönen, 2004.

¹² Klemola, 1991; 2004.

Avslutningsvis kommer jag koncist med min forskning som exempel att diskutera vilka slags spår hobbyn kan åstadkomma och lämna kvar en längre tid. Det handlar om upplevelser som är mångfacetterade och som alla känner till som ”en smak av kärlet som man inte får bort”¹³. Jag begränsar mina synpunkter till dansande antagna pojkar som har vuxit upp och blivit män. Män som jag fortfarande har att göra med i vardagliga sysslor och hobbyer. Det är en sorts ”*utvidgad familj*” som har delade erfarenheter av hur frenesi mot världen är ungdomens visdom. Frenesin skilde sig från mitt, då medelålders, sätt att se på framtiden.

En antagen man i den konstnärliga delen av min doktorsavhandling¹⁴ konstaterade att orsaken till hans långvariga dansande som pågått i flera årtionden är en kamratgrupp där man kan vara precis den man är. Han betonade stämningen ”att man inte behöver vara rädd för något”. Jag kopplar stämningen till hobbyverksamhetens mål och gruppverksamhetens dynamik så att den byggs upp till att förstå utanförskap. I kommentaren kan man samtidigt se ovannämnda ”väg” mot sig själv. Alltså att det finns ett utrymme där man kan vara och förundras utan att något ideal för verksamheten får den växande människan att vara på sin vakt¹⁵. Trots motstånd har dansen pågått länge. När männen talar om sina erfarenheter får man intrycket att det i något skede uppstod ett utrymme i pojkarnas kamratgrupp där man ”inte behövde vara rädd”. Här är antagandet om verksamhet där det finns utrymme för frihet. Ett utrymme där inte alla kulturella försteningar rotar sig. Då överskrids stämplarna, antagandena, generaliseringarna och idealen genom dans, som enligt det

¹³ Varto, 2008.

¹⁴ Turpeinen, 2015.

¹⁵ Turpeinen, 2015.

som männen säger som en hobby är ”en bra grej” som sådan. I grunden låg två återkommande teman: att vara pojke (man) och en kamratgrupp av dansande pojkar. Kamratgruppen fungerade som en plats där man delade erfarenheter av dans och uppväxt.

Om detta skrev jag dessutom i min forskning med Kai Lehtikoinen¹⁶. I vårt arbete intervjuade vi män som hade erfarenhet av en långvarig danshobby som barn och unga. I en intervju beskrev en 34-årig antagen man agerandet i grupp och sitt förhållande till en hobby som i könsbundna uppfattningar inte ansågs vara en hobby för pojkar. För honom var det fråga om en gemenskap som underlättade livet i vardagen och verkligheten i skolans sociala relationer. Hobbygemenskapen påverkade självkänslan och samtidigt passade hobbyformen, dansen, kroppsligt arbete honom.

Förmågan att möta könet är förknippad med förståelse för att avveckla attityder. Genom styva attitydmässiga koder försätter man sig i ett slags larmläge, det vill säga man tar emot fysisk aktivitet som är förknippad med pojkar, våldsamhet, till och med aggressivitet, som en självklarhet. Det brukar sägas att ”*pojkar är pojkar*”. Det kan vara svårt att övergå från detta till dialog och förstå känslighet. När saken betraktas från en annan synvinkel används uttrycket för att förringa pojkars handlingar och se mellan fingrarna samt motivera att man inte blandar sig i gränslöshet fastän det är ogrundat.

Barnpsykiater Jari Sinkkonen konstaterar att man förbigår pojkars farliga slagsmål eftersom ”våld förknippas med att vara pojke” i attityderna. Min uppfattning som lärare sammanfaller

¹⁶ Lehtikoinen & Turpeinen, 2022.

med Sinkkonens¹⁷ åsikt om att "våldslekar" varken kan finnas eller finnas. Äkta lek, eller som min erfarna kollega Ilkka Lampi beskriver saken, *tävlande*, anknyter till mänsklig kreativitet och är symbolisk verksamhet. Förenklat anknyter frågan till förmågan att mötas, dialogens kvalitet och förståelsen för de kulturella manlighetsutmaningarna i uppväxten. Ett drag i detta är att man skäms för gråt och känslor samt undviker ovanliga hobbyer. Som ett resultat av att överkomma dessa utmaningar beskriver jag beskrivningen som gavs av en antagen manlig dansare som jag intervjuade om en *resurs*. Fastän han inte dansar längre har effekten levt vidare. Den finns med i drömmar och som en del av livet, som en effekt som syns i hur man rör sig, hur man tänker och vem man är (*själv*). Enligt honom har han lärt sig att tänka mer mångfacetterat och också se *den andras perspektiv* på vår samvaro.

FÖRFATTARE

Isto Turpeinen, doktor i danskonst, är expert, forskare och pedagog. Turpeinen arbetar som specialsakkunnig inom Experttjänsterna inom kulturell välfärd vid Centret för konstfrämjande. Han har arbetat som universitetslektor och gästande forskare vid Konstuniversitetet. Han är stiftande medlem i Taideosuuskunta Apinatarha (2008) och Vapaa Tanssikoulu (TPO) (2010). Turpeinen utvecklar ett pedagogiskt "ohyvat" arbetssätt när han arbetar med bl.a. pojkar och män. En doktorsavhandling om arbetssättet publicerades 2015. Turpeinen tilldelades Statspriset för barnkultur 2002.

¹⁷ Sinkkonen, 2005.

Rekommendationer för hobbyverksamhetens handledare:

- Arbetet som lärare handlar om att leva med, känn dig själv.
- Lyssna, lyssna och lyssna känsligt.
- Orka vänta, var tålmodig. Människan växer långsamt, men säkert

KÄLLOR OCH LITTERATUR

Turpeinen, I. (2015). Raakalautaa ja rakkautta. Kolme sommitelmaa oman elämän tanssista. Helsingfors: 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. Forskningsprojekt 1.1.2008–31.12.2010. 2xDVD, 1xCD. Helsingfors: Teaterhögskolan, Teija Löytönen.

Klemola, T. (1991). Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Tammerfors universitet, Tammerfors.

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

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

Taneli, M. (2012) Kasvatus on kasvamaan saattamista. Kasvatusfilosofinen tutkimus J. A. Hollon sivistyskasvatusajattelusta. Doktorsavhandling. Åbo: Åbo universitet

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

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

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

Keltikangas-Järvinen, L. (2006). Temperamentti ja koulumenetyt. Helsingfors: WSOY

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

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



Gymträning vid Brändö samskola i Helsingfors.



Parkour Akatemia i Vallgård

Med blicken framåt

Denna handbok har sammanställts för att ge hobbyledare och tränare tillgång till den senaste forskningen och bästa praxis om faktorer som påverkar barns och ungas välbefinnande. Det är mycket viktigt att ta fram forskningsbaserad kunskap och att forskarna deltar i utvecklingen av verksamhet som rör barn och unga. Detta skapar förhoppningsvis nya möjligheter till samverkan och informationsutbyte mellan forskare och dem som arbetar med barn och unga.

Ett av de teman som valts ut till denna handbok är samordningen av hobbyer och skolgång. Avsikten var att granska hur hobbyledare genom sin egen verksamhet och sina egna attityder kan påverka skolgången för barn med olika bakgrund. Det är viktigt att identifiera hur målinriktad övning eller träning och den tid som läggs på det bättre än för närvarande kan stödja och uppmuntra skolgången. Föräldrar, lärare och tränare behöver tillsammans diskutera och nå en förståelse i fråga om detta. Även om skolan kan vara krävande, tryggar den samtidigt framtiden för alla barn och unga.

En utmaning med att balansera skolgång och hobbyer är att hobbyer ofta ger snabba och synliga resultat, som medaljer och pokaler, medan fördelarna med flitigt skolarbete och studier visar sig först på längre sikt. Hobbyer ger barnen många positiva erfarenheter i livet och stärker deras olika färdigheter. Samtidigt måste man vara medveten om att elever som ofta är frånvarande från skolan på grund av träningar eller tävlingar kan ha sämre skolframgång och svårare att utveckla kompisrelationer i skolan.

Den senaste elevenkäten innehöll frågor om skolgång och hobbyer, och svaren på dem var överraskande. Enligt resultaten anser över 20 procent av högstadieläverna att de inte har tillräckligt med tid för skolarbete. Av eleverna i årskurs 1–9 uppgav 38 procent, och av pojkarna i årskurs 4–6 rentav 41 procent, att de inte kan utebli från sin hobby på grund av prov. Elevenkäten ställde också frågan om hobbyledaren anser att skolgången är viktig: 16 procent av alla elever och upp till en fjärdedel av pojkarna i årskurs 7–9 upplevde att hobbyledaren inte anser att skolan är viktig.

Det är viktigt att framhålla för barn och unga att utbildning alltid lönar sig. Barn och unga i Finland tror på vikten av utbildning, men är tveksamma till sina egna möjligheter att avancera i studierna. Här kan också rätt slags information vara till hjälp. Forskning visar hur stor betydelse utbildningsnivån har för både nationens och individens olika framgångar och att det finns meningsfulla utbildningsvägar för alla unga i Finland. Det är viktigt att, genom konkreta exempel, förklara för barnen och ungdomarna om intellektuellt kapital och om de kulturella och ekonomiska fördelarna med utbildning. Utbildning sporrar till framgång, och det är bra att också lyfta fram förebilder. Forskare betonar att de barn och unga som har mest motivation och ork i vardagen är de

som har en stark identitet både som idrottare och studerande. Att trygga välbefinnandet hos barn och unga är den bästa samhällspolitiken. Receptet är enkelt: att ge alla barn och unga lika möjligheter till lärande och hobbyer. Det är upp till oss vuxna att följa detta recept.

ANITA LEHIKONEN

Kanslichef

Undervisnings- och kulturministeriet

TACK

Koulukino filmgrupp, Nordsjö lågstadium

Parkour-grupp, Vallila Parkour Akatemia

Kulosaari samskola, pojkar i årskurs 9

Laajasalo bollklubb P17B2-lag

Esbo bildkonstskolas elever, Köklax

Hanna Wahlman, Koulukino

Petteri Pesonen, Vallila Parkour Akatemia

Ville Hanni, Laajasalo bollklubb

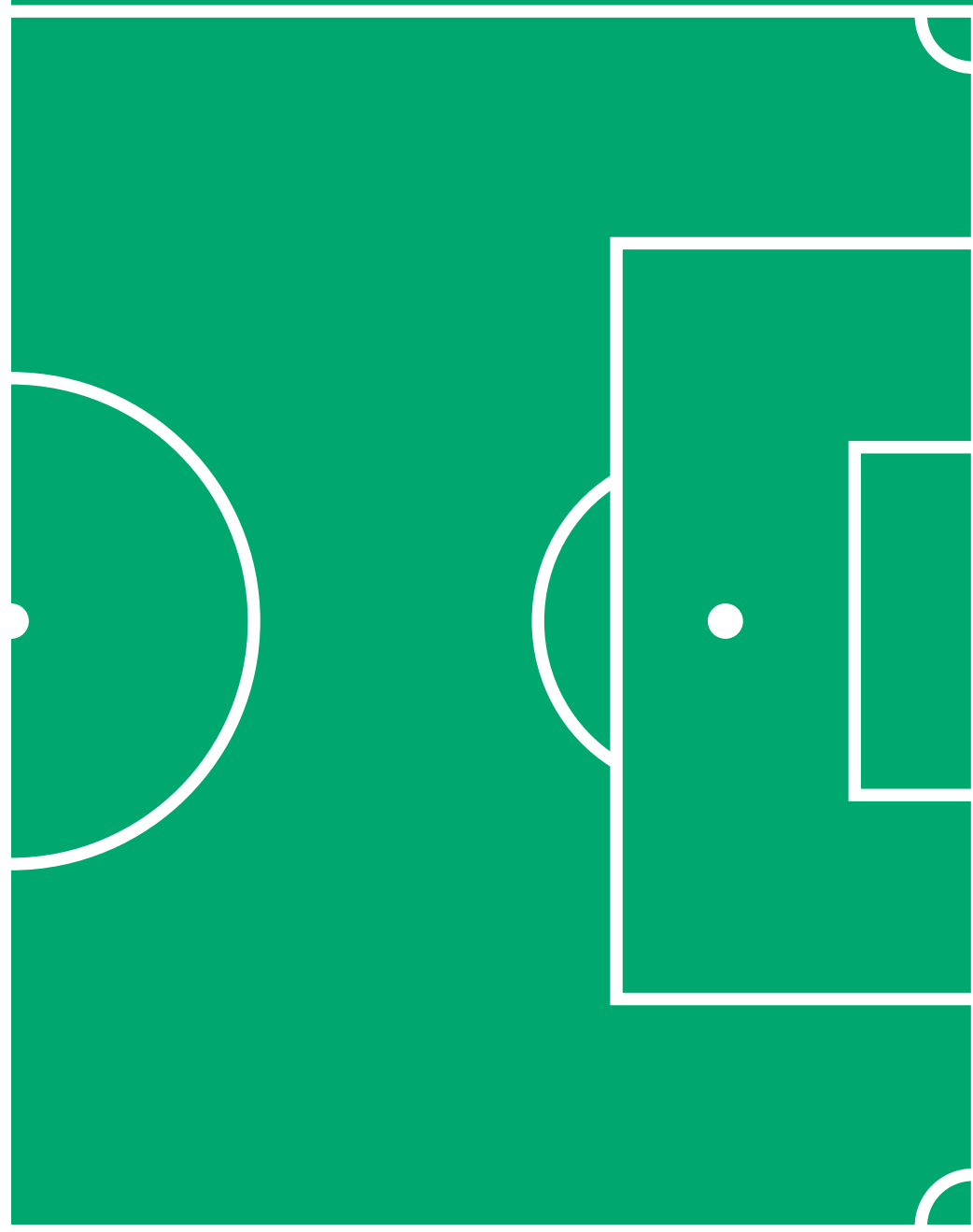
Simo Lampinen, Kulosaari samskola

Marjatta Kekki, Esbo bildkonstskola

Fotograf Kari Ylitalo

Grafisk formgivare Sanna Kaitakari

Forskare och experter som har bidragit till publikationen



Denna handbok består av 16 artiklar, som baserar sig på helt ny kunskap och är skrivna av forskare och experter.

I handboken granskas hur tränare och handledare inom hobbyverksamhet kan bidra till barns och ungas goda uppväxt och utveckling, till uppnåendet av de mål som ställs upp i hobbyverksamheten och skolan, till barns och ungas vilja att fortsätta med sin hobby och framför allt till hur meningsfull hobbyn är för barn och unga. Varje skribent ger också rekommendationer till hobbyledarna och tränarna. Handboken är ett led i genomförandet av den nationella barnstrategin.

**KONST-^x
UNIVERSITETET**