



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Mikko Väisänen

# Lasten vapaa-ajan liikunnan edistäminen sosiaalisen median avulla

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

6.11.2019

Tekijä(t) Otsikko	Mikko Väisänen Lasten vapaa-ajan liikunnan edistäminen sosiaalisen median avulla
Sivumäärä Aika	26 sivua + 2 liitettä 6.11.2019
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	
Ohjaaja(t)	Jyrki Konkka, yliopettaja Jukka Törnroos, lehtori
<p>Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa opas kaikille lasten ja nuorten liikunnan parissa työskenteleville sekä antaa heille uudenlainen työkalu asiakkaidensa vapaa-ajan liikunnan edistämiseksi. Tarkoituksena on tarjota lukijalle valmiita työkaluja sosiaalisen median yhdistämisestä vapaa-ajan liikuntaan, ja antaa myös tietoa Suomalaisten lasten liikuntakäyttäytymisestä ja harrastamisesta aikaisempien tutkimusten perusteella. Päädyin aiheeseeni oman koripallovalmennustaustani ja lasten liikkumattomuuden ja harrastamiseen liittyvän uutisoinnin innoittamana. Halusin itse perehtyä lasten liikkumattomuuden ilmiöön laajemmin, ja uskon työstäni olevan hyötyä lapsia vapaa-ajallaan liikuttaville henkilöille. Oppaan tilaajana on Helsingin NMKY, ja opas on suunniteltu käytettäväksi niin seuran nykyisille valmentajille, kuin uusien liikuntaohjaajien hyödyksi.</p> <p>Opas on koottu perehtymällä lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja vapaa-ajan käyttäytymiseen. Haastavaksi kokonaisuudeksi työtä tehdessä muodostui yksilön vapaa-ajan toiminnan ja harrastamisen tarkastelun rajaaminen eri näkökulmista. Teemoja voi lähestyä yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan näkökulmasta. Keskeisiksi aihealueiksi nousivat lasten liikkumattomuus, sosiaalinen media, osallisuus, sisäinen motivaatio, elämyksellisyys sekä suomalaisten lasten harrastamisen mahdollisuudet ja kilpailullisuus.</p> <p>Sosiaalisen median avulla voi edistää lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntaa. LIITU-tutkimuksen mukaan lapset harrastavat yhä enemmän liikuntaa osana eri järjestöjä tai seuroja, mikä lisää näiden toimijoiden vastuuta kannustaa lapsia omaehtoiseen liikuntaan. Opas on tuotettu koripallovalmentajan näkökulmasta, mutta oppaan sisältö on sovellettavissa myös muihin liikuntalajeihin. Oppaan tarkoitus on antaa valmiita työkaluja ohjaajille ja herätellä uusia ajatuksia lasten motivoimiseen vapaa-ajan liikuntaan.</p>	
Avainsanat	Vapaa-aika, liikunta, sosiaalinen media, osallisuus, elämyksellisyys

Author(s) Title	Mikko Väisänen Promoting Children's Free Time Sport Through Social Media
Number of Pages Date	26 pages + 2 appendices 6 November 2019
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Bachelor of Social Services
Specialisation option	
Instructor(s)	Jyrki Konkka, Principal Lecturer Jukka Törnroos, Senior Lecturer
<p>The goal of my thesis was to develop a guide for those who work with children's sport to provide them with a new type of tool for advancing their customer's free time sport. The guide would provide ready-made tools for connecting social media to children's free time sport, but also information for Finnish children's sport behavior based on existing studies. I found the thesis topic through my own basketball coaching history and through the recent media news about children's immobility. I wanted to study the phenomenon of immobility in more widely. This thesis will be useful for those who train children in sports. The guide was compiled for Helsinki YMCA, and it is planned to be used by YMCA's basketball coaches, especially the newer ones.</p> <p>The guide was compiled by getting acquainted with Finnish children's sport and free time behavior. It was challenging to define and study the topic from different points of view. You can approach how children spend their spare time and what role hobbying plays from the individual and the social viewpoint. The main themes of this thesis are children's immobility, social media, participation, memorability of the experience, self-motivation, possibilities for hobbying and competitiveness.</p> <p>You can promote children's spare time sport by using social media. According to the survey of Finnish children's sport behavior, children are doing more and more sports in different clubs. That means clubs will have more responsibilities to motivate children to exercise and play outside. This guide is helpful for clubs' coaches. The guide is made from the basketball coach's point of view, but it is adaptable to any other sports. The purpose of the guide is to provide ready-made tools for using social media to motivate children to do spare time sport, but also to raise reader's thoughts about motivating children in sport environment.</p>	
Keywords	free time, sport, social media, participation, memorability of the experience

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tausta	2
3	Suomalaisten lasten liikkuminen	4
3.1	Liikuntasuositusten toteutuminen Suomessa	4
3.2	Muita huomioita liikuntakäyttäytymisestä	5
4	Media osana vapaa-aikaa	6
4.1	Verkkoyhteisöt	6
4.2	Nuorten internetin käyttö ja sen tasot	7
4.3	Median käyttö Suomessa	7
5	Lasten ja nuorten innostaminen liikuntaan	9
5.1	Osallisuus ja toiminnallisuus	9
5.2	Innostuksen ja intohimon synnyttäminen	11
5.3	Elämyksellisyys	13
5.4	Nuoruuden erityispiirteet	14
6	Harrastamisen mahdollisuudet Suomessa	15
7	Opinnäytetyön eteneminen	17
7.1	Oppaan tavoitteet ja sisältö	17
7.2	Oppaan arviointi	18
7.3	Suunnittelu ja toteutus #heinäkuunhelleheitto	19
7.4	Kampanjoiden arviointi	20
8	Pohdinta	21
	Lähteet	23
	Liitteet	
	Liite 1. #heinäkuunhelleheitto Instagram-julkaisu	
	Liite 2. Lasten vapaa-ajan liikunnan edistäminen sosiaalisen median avulla – opas	

## 1 Johdanto

Liikuntapedagogiikka on tuttu ilmiö ja sillä tarkoitetaan kaikkea toimintaa, jossa liikuntaan yhdistetään kasvatuksellinen näkökulma. Yhteiskunta järjestää liikuntapedagogiikkaa päiväkodeissa, kouluissa, liikuntajärjestöissä sekä muissa vapaa-ajan harrastusryhmissä. Silti kodeissa tehdään lapsen kasvun kannalta tärkeintä liikuntapedagogista työtä, sillä kotona leikitään ja pelataan sekä kuljetetaan liikuntaharjoituksiin. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013: 18.)

Kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla ovat liikuntapedagogiikan päätehtävät. Kasvattaminen sisältää taitojen ja asenteiden opettamista liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Liikuntakasvatukseen kuuluu sellaisten tilanteiden luominen, joissa liikkuja saa onnistumisen kokemuksia. Tämä luo pohjaa elinikäiselle liikunta-aktiivisuudelle. Kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa liikunnan käyttämistä työkaluna lasten ja nuorten persoonallisuuden kasvun ja kehityksen tukemisessa. Liikunnan avulla voidaan harjoittaa esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä kehollisen itseilmaisun rohkeutta. (Jaakkola ym. 2013: 20.)

Suomessa lasten ja aikuisten vähäinen fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus aiheuttaa yhteiskunnalle kuluja. Kustannuksia syntyy suoraan terveydenhuollosta, menetettyjen työpanosten osalta, ikääntyneiden hoidosta, syrjäytymisestä sekä sosiaalietuuksien lisäkustannuksista. Vaikka edellä mainittujen kustannusten laskennassa käytettäisiin pienintä laskennan mallia, aiheutuu liikkumattomuudesta vuosittain kustannuksia ja tuottavuuden menetyksiä 3,2 miljardia euroa. Enimmillään kustannukset voivat olla 7,5 miljardia euroa. Yhteiskunnallisesti liikkumattomuuden kustannuksilla on paljon säästöpotentiaalia. Global Burden of Disease-verkoston laskelmien mukaan Suomen terveydenhuollon suorat kustannukset tulevat nousemaan 29% vuoteen 2030 ja 58% vuoteen 2040 mennessä vuoden 2014 kustannuksiin verrattuna. (Vasankari & Kolu 2018: 1.)

Tässä opinnäytetyössä käsittelen sitä, miten sosiaalista mediaa voi hyödyntää lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunnan edistämiseksi. Vapaa-ajan liikunnalla tarkoitan kaikkea vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa, sisältäen harrastustoiminnan. Työni tavoitteena on tuottaa opas, joka antaa liikuntaohjaajille uusia työkaluja vapaa-ajan liikunnan motivoimiseen. Toisessa kappaleessa käsittelen opinnäytetyöni taustaa eli sitä, miten olen aiheeseen päätenyt. Kolmannessa kappaleessa käyn läpi yleisiä lasten liikuntasuosituksia

sekä niiden toteutumista Suomessa. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäjytymisen -tutkimus julkaistiin tammikuussa 2019. Näin ollen se tarjoaa ajankohtaisen tilanteen suomalaisten nuorten liikuntakäyttäjytymisestä. Tämän jälkeen kerron suomalaisten nuorten median käytöstä. Neljäs kappale koostuu teoriasta, jossa käsittelen osallisuutta, sisäistä motivaatiota, elämyksellisyyttä sekä nuoruutta elämänvaiheena. Viidennessä kappaleessa kerron tuottamani oppaan ja some-kampanjan toteutuksesta. Päätän työni pohdintaan, jossa mietin opinnäytetyöni onnistumista kokonaisuudessaan, ja miten sitä voisi jatkokehittää.

## 2 Tausta

Olen toiminut useamman vuoden ajan Helsingin NMKY:ssa eri-ikäisten lasten koripallovalmentajana. Tämä on antanut suunnan opinnäytetyöni aiheelle, sillä liikunta on aina ollut lähellä sydäntäni ja olen aktivoinut lapsia liikkumaan viikottain. Suomalaisten lasten vapaa-ajan liikkumattomuus ilmiönä on itselleni mielenkiintoinen, sillä liikuntaa ohjatesani pyrin kannustamaan lapsia vapaa-ajan liikkumiseen. Opinnäytetyöni työelämäkumppanini on Helsingin NMKY. HNMKY on vuonna 1889 perustettu yhdistys ja se kuuluu kansainväliseen NMKY (YMCA)-liikkeeseen. HNMKY tarjoaa erilaisia harrastusmahdollisuuksia ja toimintaan kuuluu muun muassa kerhoja, partiotoimintaa, musiikkia, liikuntaa sekä leirejä. Yhdistyksen viikottaiseen toimintaan osallistuu noin 4500 lasta, nuorta ja aikuista. (hnmky.fi n.d.)

Kävin keskustelemassa opinnäytetyön aiheista ohjaajani kanssa, ja hän ehdotti sosiaalisen median hyödyntämistä lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunnan edistämiseksi. Aiheeseen oli helppo päätyä, kun keskustelu lasten harrastamisesta on ollut mediassakin esillä vahvasti. Olen kevään aikana keskustellut HNMKY:n koripallopuolen lajivastaavan, ja päätoimisen valmentajan kanssa kohderyhmästä. Olemme keskustelleet harrastukseen innostamisen tärkeydestä ennen murrosikää, jotta kynnys harrastuksen lopettamiseen olisi mahdollisesti korkeampi. Toisaalta sosiaalisen median hyödyntäminen vaatii sen, että lapsi on sosiaalisessa mediassa. Päädyimme siihen tulokseen, että työlle sopiva kohderyhmä tästä syystä on 10–15-vuotiaat lapset. Toteutan opinnäytetyöni monimuotoisesti eli raportin lisäksi tuotan erillisen oppaan. Oppaan kohderyhmänä ovat

HNMKY:n toiminnassa mukana olevat 10–15-vuotiaat lapset, ja opas on tarkoitettu yhdistyksen ohjaajille liikuntapuolella. Oppaan aiheena on se, miten sosiaalista mediaa voi hyödyntää vapaa-ajan liikunnan edistämässä.

Islannissa aloitettiin 1990-luvulla kehittämään toimintamallia, jolla saataisiin nuorten päihteidenkäyttöä vähennettyä. Islanti-mallissa tarkoituksena on lisätä asuinalueen sosiaalista pääomaa, sen sijaan että yritettäisiin puuttua itse ongelmaan eli heidän tapauksessaan päihteiden käyttöön. Islanti-mallin käyttöönotossa oli tärkeää saada alueen eri toimijat ja päättäjät saman pöydän ääreen suunnittelemaan tukiverkostoa, joka mahdollistaisi nuorille terveellisen kehityksen. Malli osoitti sen, että vanhempien, koulujen ja heidän ympärillään olevien eri järjestöjen roolia nuorten tukemisessa tulisi vahvistaa. (Sigfúsdóttir, Thorlindsson, Kristjánsson, Roe & Allegrante 2008: 19.)

Yle uutisoi vuonna 2017 ”Islannin ihmeestä”. Loppuvuodesta 1998 15–16-vuotiaista nuorista 42 % oli ollut päihtyneenä, kun vuonna 2016 vastaava luku on ollut 6. Uutisessa professori Sigfúsdóttir kertoo, että kyseessä ei ole taikatemppu, vaan yhteistyö. Ennaltaehkäisevään työhön lähtivät mukaan tutkijat, vanhemmat, koulut, viranomaiset sekä harrastusseurat. Työn ansiosta perheet viettävät Islannissa enemmän aikaa yhdessä, ja liikunnan suosio on kasvanut erilaisten harrastuksien tarjonnan kasvaessa. Esimerkiksi Reykjavikin kaupunki sponsoroi urheiluharrastuksia maksamalla jäsenmaksuja seuroille. (Islannin ihme: Nuorille maistuu oluen sijaan urheilu. YLE. 28.2.2017.)

HNMKY mahdollistaa liikunnan harrastamisen Helsingin eri alueilla. Seuran liikuntalajeja ovat koripallo ja taekwondo. Seura haluaa edistää lasten liikkumista yhteiskunnallisella tasolla tuottamalla palveluita. HNMKY:llä on myös kiinnostusta parantaa harrastajiensa pysyvyyttä toiminnassa sekä omien kilpaurheilijoidensa kehittämiseen. Vapaa-ajan liikunnan edistäminen sosiaalisen median avulla hyödyttää seuraa myös koripallollisesta näkökulmasta; kun seuran omat juniorit liikkuvat vapaa-ajalla (esimerkiksi pelaavat koripalloa) tulee heistä automaattisesti parempia koripalloilijoita. Mitä korkeammalla yksilön motivaatio on ja miten sitä saa ylläpidettyä, sitä parempia pelaajia seura saa kilpaurheilun näkökulmasta. Tämän takia HNMKY:llä on mielenkiintoa olla mukana tuottamassa opasta, jossa hyödynnetään sosiaalista mediaa lasten vapaa-ajan liikunnan edistämässä.

### 3 Suomalaisen lasten liikkuminen

Maailman terveysjärjestön mukaan fyysinen liikkumattomuus on neljänneksi suurin riskitekijä kuolleisuudelle kansainvälisesti. Liikkumattomuus on nousussa monissa maissa ja siitä seuraa suuria terveydellisiä haittoja, esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteja, ylipainoa, syöpää sekä verenpaineen nousua. Lasten ja nuorten pitäisi osallistua päivittäin erilaisiin leikkeihin, peleihin, harrastuksiin tai ohjattuihin toimintoihin. 5–7-vuotiaiden lasten pitäisi saada päivittäin vähintään tunti rauhallista tai napakkaa liikuntaa, mikäli lapsi liikkuu yli tunnin päivässä, tulee hänelle jo siitä ylimääräisiä terveydellisiä hyötyjä. Suurin osa päivittäisestä liikunnasta tulisi olla rauhallista. Napakkaa, lihaksia sekä luita vahvistavaa liikuntaa pitäisi harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa. (World Health Organization 2010: 10–20.)

UKK-instituutti (2019) tiedotti aikuisten liikkumisen suositusten muutoksista Suomessa. Uusissa suosituksissa halutaan ottaa paremmin huomioon hyvinvoinnin kokonaisuus. Nykyinen malli huomio paremmin riittävän unen merkityksen sekä paikallaanolon tauottamisen liikunnan ohella. 18–64-vuotiaan tulisi liikkua reippaasti joka viikko 2 tuntia ja 30 minuuttia, tai rasittavasti 75 minuuttia viikossa. Helsingin kaupunki on nostanut liikkumisen edistämisen yhdeksi kaupunkistrategiansa kärkihankkeiksi.

#### 3.1 Liikuntasuosituksen toteutuminen Suomessa

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimuksessa kerätään koko maasta tietoa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta. LIITU-tutkimus julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 2014 ja toisen kerran vuonna 2016. Vakavan huolen herättää tutkimuksen tulokset, joiden mukaan lapset ja nuoret löysivät liikunnasta vuonna 2018 vähemmän merkityksellisiä asioita kuin aikaisemmin. Ovatko digitaalisesta ympäristöstä saatavat virikkeet syrjäyttämässä liikunnasta saatavan elämyksellisyyden? (Korjus & Korsberg 2019: 3–4.) Aiempien tutkimuksien mukaan merkityksellisyyden määrä on sidonnainen yksilön liikuntasuhteeseen, joka vahvana lisää liikunta-aktiivisuutta (Koski & Hirvensalo 2019: 67–74).

Tässä työssä lasten vapaa-ajan liikunnalla tarkoitetaan kokonaisuudessaan lasten liikunta-aktiivisuutta, tapahtui se omaehtoisesti tai ohjatussa ympäristössä. Keväällä 2018 reilu kolmannes (38%) 7–15 vuotiaista lapsista liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti vä-

hintään tunnin päivässä. Vähän liikkuvia, eli vähintään tunnin 0-2 päivänä viikossa liikuntaa saavia oli kaikista lapsista ja nuorista noin joka kymmenes (12 %), mutta 15-vuotiaista kuitenkin joka viides (21 %). Pojat liikkuvat tyttöjä useammin liikuntasuosituksen mukaisesti, mutta tytöt liikkuvat useammin, noin 5-6 kertaa viikossa. Tätä harvemmin liikkuvilla ei ollut eroja tyttöjen ja poikien välillä. Verrattuna vuoteen 2016, lapset liikkuvat enemmän liikuntasuosituksen mukaisesti. Toisaalta, 3-4 kertaa viikossa liikkuvien määrä väheni, ja vähän liikkuvien määrä pysyi samana. Yleisesti ottaen liikunta-aktiivisuus vähenee edelleen iän myötä sekä pojilla että tytöillä. (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019: 18–20.)

Nuorisotutkimusseuran teettämän vapaa-aikatutkimuksen tuloksien perusteella lähes jokainen nuori harrastaa liikuntaa. Tulokset olivat samankaltaisia kuin LIITU-tutkimuksessa eli liikkuminen vähenee iän myötä ja on matalimmillaan 15-20 vuotiaana, jonka jälkeen käyrä kääntyy ylöspäin. Kyseinen tutkimus ei ottanut kuitenkaan huomioon liikunnan toistuvuutta tai määrää. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016: 75.)

### 3.2 Muita huomioita liikuntakäyttäytymisestä

Omaehtoinen liikunta on suomalaisten lasten yleisin liikuntamuoto. Suurin osa lapsista ilmoitti liikkuvansa omaehtoisesti vähintään kerran viikossa. Noin joka toinen lapsista liikkuu jonkin seuran järjestämissä tapahtumissa vähintään kerran viikossa. Lasten ja nuorten osallistuminen seuratoimintaan on nousussa, mikä vahvistaa seuratoiminnan yhteiskunnallista roolia ja merkitystä. Seuratoiminta tavoittaa 9–11-vuotiaista reilut kaksi kolmasosaa. (Martin, Suomi & Kokko 2019: 46–49.) Nykylapsista ja nuorista lähes 90 prosenttia on vähintäänkin kokeillut seuratoimintaan osallistumista. Lapset tulevat seuratoimintaan mukaan yhä nuorempina. Lähes 60 prosenttia on jo mukana seuratoiminnassa ennen kouluun menoa. (Koski & Mäenpää 2018: 47–51.)

Suomalaisten lasten liikkumista tulee kehittää erilaisin tavoin ja aiempaa yksilöllisemmin. Tarkkaavaisuutta tulee siirtää vähän liikkuvien, yläkouluikäisten ja tyttöjen erityistarpeisiin. Liikkumisen lisääminen vaatii ennen kaikkea uudenlaista pohdintaa ja pieniä oivalluksia niin laji-ihmisten kuin eri alojen ammattilaistenkin keskuudessa. Seuratoiminnassa on tärkeä pohtia, miten tämänhetkinen toiminta voisi vieläkin paremmin innostaa lapsia omaehtoiseen liikuntaan ja kohti urheilullista sekä tervettä elämäntapaa. (Kokko & Martin 2019: 145–146.) Ihminen elää erilaisten sosiaalisten maailmojen kanssa, joissakin olemme sisällä enemmän kuin toisissa. Liikunta ja urheilu voidaan ymmärtää tällaisena

sosiaalisena maailmana. Mitä syvemälle kyseiseen maailmaan kuuluu, sitä vahvempi on yksilön suhde liikuntaan. (Koski ym. 2019: 67–74.)

## 4 Media osana vapaa-aikaa

TSK:n (2010:13) mukaan ”Sosiaalinen media on tietoverkkoja ja tietotekniikkaa hyödyntävä viestinnän muoto, jossa käsitellään vuorovaikutteisesti ja käyttäjälähtöisesti tuotettua sisältöä ja luodaan ja ylläpidetään ihmisten välisiä suhteita”. Suuri osa nuorista kokee oman vapaa-aikansa mieleiseksi, sillä asteikolla 4-10 nuorten keskiarvoksi saatiin 8,7. Liikunnallinen elämäntapa näyttää vaikuttavan siihen, kuinka hyväksi nuori kokee oman vapaa-aikansa. (Merikivi ym. 2016: 107–108.) Tutkimuksesta käy myös ilmi, että lähes puolet nuorista kokee median käytön niin olennaisena osana elämäänsä, että käyttävät sosiaalista mediaa säännöllisesti osana vapaa-aikaansa. Mediaympäristöt ovat vahvemmin läsnä isoissa kaupungeissa asuvien nuorten kuin muualla pienemmillä paikkakunnilla asuvien arjessa. Yli kymmenen vuotiailla nuorilla yleisimmät median käytön syyt ovat yhteydenpito kavereihin, tiedonsaanti sekä hyödyllisten taitojen kehittäminen. (Merikivi ym. 2016: 33–38.)

### 4.1 Verkko-yhteisöt

Verkostososiaalisuus koostuu kohtaamisista mediaympäristöissä joko virtuaalisesti tai harrastus- ja työpiireissä. Virtuaalinen verkostososiaalisuus on meille keino pitää yhteyttä heihin, joita emme päivittäin tapaa. Sosiaalinen media antaa mahdollisuuden sitoumuksettomaan yhteydenpitoon, ja se on noussut tärkeäksi osallistumisen paikaksi. (Pesonen 2013: 20.) Euroopassa 16–29-vuotiaista yli 80% käyttää sosiaalisia palveluita internetissä, ja melkein puolet on ladannut sinne itse tuotettua mediaa muille jaettavaksi (Eurostat 2017). Verkko-yhteisöt voivat muodostua ja yhdistyä monin eri tavoin. Verkko-yhteisö voi olla esimerkiksi paikallisen yhteisön virtuaalinen toimintaympäristö tai yhteisiä kiinnostuksen kohteista syntyneitä yhteisöjä. Verkko-yhteisön jäsenet omaavat saman kiinnostuksen kohteen, ja he tietävät myös kuuluvansa kyseiseen ryhmään. (Mäkinen 2009: 82.)

## 4.2 Nuorten internetin käyttö ja sen tasot

EU Kids Online -tutkimuksessa kerättiin tietoa nuorten, 9–16-vuotiaiden internetin käytöstä. Aineistoa kerättiin 25 eri maasta, kokonaisuudessaan 25 000 nuorelta ja vanhemmalta. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa, jonka avulla internetin mahdollisuuksia voitaisiin hyödyntää mahdollisimman pienellä vahingolla käyttäjiin. Sosiaaliset sivustot mahdollistavat lapsilla tavan kommunikoida keskenään ja pitää hauskaa kavereiden kesken. Tutkimuksesta käy ilmi, että 9–16-vuotiaat käyttävät keskimäärin internettiä 88 minuuttia päivässä, 15–16-vuotiailla määrä on jo 118 minuuttia päivässä. (Livingstone, Haddon, Görzig & Ólafsson 2011: 2–12.) Viisi prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista täytti ruutuajasuosituksen eli käytti enintään kaksi tuntia päivässä ruudun ääressä jokaisena viikon päivänä. Yli puolella lapsista eri näyttöjen katselu johti suositusten ylitykseen vähintään viitenä päivän viikossa. (Kokko ym. 2019: 22.)

Mitä nuoret tekevät internetillä? Livingstone (ym. 2011: 14.) avaa asiaa ”mahdollisuuksien tikkailloilla”, joilla kuvataan internetin käytön eri tasoja. Lapsi astuu tikkaille, kun hän aloittaa internetin käytön. Seuraava porras sisältää koulutehtävien ja pelaamisen lisäksi videoiden katselua esimerkiksi YouTubesta. Kolmas askel internetin käytössä sisältää kommunikaation internetin välityksellä, ja sen saavutti 76% lapsista. Neljännessä tasossa lapset pelaavat keskenään virtuaalisesti, lataavat elokuvia, ja jakavat musiikkia keskenään. Viimeisen ja ”kehittyneimmän” tason saavutti 23% lapsista, jossa vierailaan chat-huoneissa ja vietetään aikaa virtuaalimaailmassa. Täytyy pitää mielessä, että teknologia ja sosiaalinen media on kehittynyt valtavasti viime vuosien aikana. Livingstonen tutkimuksen aineisto on julkaistu vuonna 2011, jolloin mahdollisuuksien tikkaiden yläpään saavutti vain neljäsosa lapsista. Tilastokeskuksen (2016) mukaan 16–24-vuotiaista suomalaisista 97% käyttää internettiä useita kertoja päivässä. Melkein yhdeksän kymmenestä on seurannut jotakin yhteisöpalvelua, joka sisältyy ”mahdollisuuksien tikkaiden” kehittyneimmälle tasolle. Suomalaisnuorten suosituimmat sosiaalisen median palvelut ovat WhatsApp (88%) sekä YouTube (85%). On siis selvää, että nuoret käyttävät nykypäivänä paljon internettiä ja median eri palveluita, kun se on mahdollista taskussa kulkevilla älypuhelimilla. (Weissenfelt 2016.)

## 4.3 Median käyttö Suomessa

Lasten ja nuorten vapaa-aikaa ja sen käyttöä on tutkittu paljon. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus (2016) on jatkoa aikaisemmille nuorisotutkimusseuran tutkimuksille, joissa

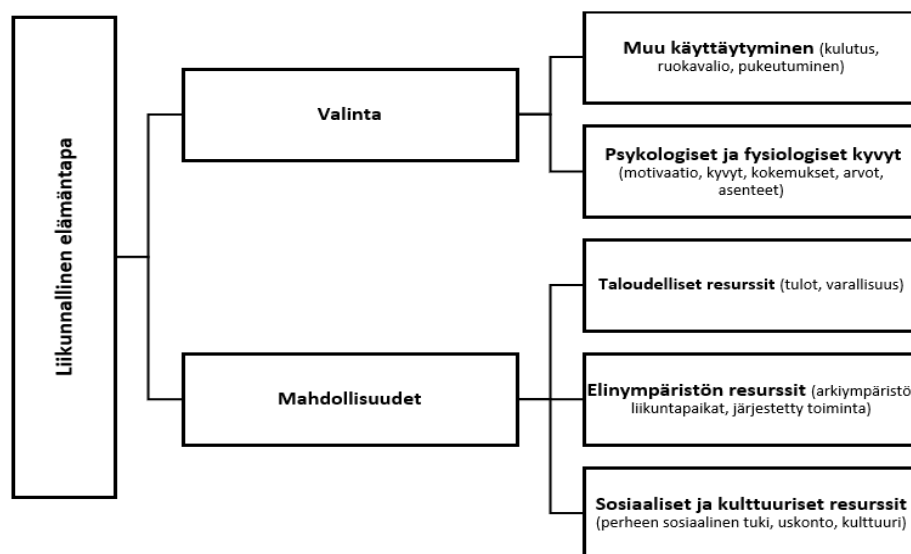
lähestytään vapaa-aikaa median käytön näkökulmasta. Tutkimuksessa haastateltiin yli tuhatta 7–29 vuotiasta nuorta. (Merikivi ym. 2016: 5–11.)

Ala-asteella lasten median hyödyntäminen on sosiaalista ja aktiivista. Virtuaalisten pelien pelaaminen vanhempien kanssa näkyi alle 10-vuotiailla lapsilla, sillä melkein kolmasosa lapsista kertoi pelaavansa. Vanhemman kanssa käytetään myös aikaa videoiden katseluun sekä valokuvien selailuun ja muokkaamiseen. Tuloksista nousi esiin myös se, että lapset toivoivat enemmän aikuisen seuraa median kanssa tekemiseen. Median käyttö vanhemman kanssa vähenee kuitenkin iän myötä ja siirtyy itsenäisemmäksi. (Mulari & Vilmilä 2016:129–133.) Huomionarvosta on myös se, että kun nuorella median käyttö on suurimmillaan, on liikunta samalla vähäisimmillään. (Merikivi ym. 2016: 63). Liki puolet nuorista ilmaisi harrastavansa jotakin mediaan liittyvää. Media ja internet vaikuttavat olevan olennainen osa lasten ja nuorten harrastuksia, vaikka lapsi ei kokisikaan itse mediaa omana harrastuksenaan. Nykyään on helppo etsiä internetin välityksellä sisältöjä, jotka kulkivat ennen paperimuodossa. Internetin avulla nuoret kykenevät aktiiviseen vuorovaikutukseen ryhmäsivustoilla. (Mulari ym. 2016: 129–133.)

Useimmat nuorista kokivat, että heillä oli jokin harrastus. Harrastuksen ei tarvinnut olla liikunnallinen harrastus eikä lapsen edellytetty olevan mukana missään ohjatussa toiminnassa. Näiltä nuorilta kysyttiin, pitävätkö he yhteyttä toisiin saman lajin harrastajiin jonkin median välityksellä (esim. harrastusfoorumit, viestiryhmät). Yhteyttä toisiinsa pitivät jopa yli puolet (58%) nuorista. Toisaalta, erilaiset keskustelupalstat ovat nuorilla niin arkipäiväisiä yhteydenpitovälineitä, että ei ole ihme lasten kommunikoivan saman harrastuksen omaavien kanssa. Sen sijaan osuutta voi pitää merkittävänä, sillä kysymys ei ollut tarkoitettu pelkästään mediaharrastuksia harrastaville lapsille vaan jokaiselle. Tutkimuksessa selvitettiin myös median käyttöä oman harrastuksen tukena. Nuorista enemmistö (66%) sanoi hyödyntävänsä mediaa harrastuksessaan jollakin tavalla. Mediaa hyödynnettiin esimerkiksi tiedonhankinnassa, eri nettiyhteisöissä tai harrastuskuvien jakamisessa. (Merikivi ym. 2016: 56–60.) Keskustelu ja mediaharrastuksien näkeminen nuoren toimijuutta lisäävänä ilmiönä, tarjoaa tärkeää vastapainoa vallitsevaan asenteeseen median uhkana näkemiseen (Mulari ym. 2016: 134).

## 5 Lasten ja nuorten innostaminen liikuntaan

Tässä kappaleessa siirryn tutkimustuloksista teoriaan liittyen lasten ja nuorten innostamiseen liikuntaan. Harkimo, Virta ja Paajanen (2016: 18–19) käyttävät teoriansa pohjana Thomas Abelin 2000-luvun alussa kehittämästä teoreettisesta lähestymistavasta, jossa yksilön elämäntapaan vaikuttavat sekä omat valinnat, että mahdollisuudet (kuvio 1). Nämä asiat ja elementit luovat edellytyksiä ja mahdollisuuksia liikunnalliselle elämäntavalle, mutta eivät kuitenkaan takaa sitä. (Harkimo, Virta & Paajanen 2016: 18–19.)



Kuvio 1. Liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttavia tekijöitä (Harkimo ym. 2016: 18–19.)

Aluksi lähestyn liikunnallista harrastusympäristöä sosiaalipedagogiikan osallisuudella ja toiminnallisuudella. Toisessa kappaleessa käsitellen motivaatiota, kilpailua ja intohimon sytyttämistä liikunnassa. Tämän jälkeen käyn läpi elämyksellisyyttä, joka voi olla oleellinen asia ihmisen vapaa-ajan käytön kannalta. Viimeinen osio sisältää nuoruusikään liittyviä erityispiirteitä, joita tämän ikäisten kanssa työskentelevien olisi hyvä tietää.

### 5.1 Osallisuus ja toiminnallisuus

Sosiaalipedagogiikassa osallisuus tarkoittaa ihmisen ja yhteisön välistä suhdetta, ja sitä voi soveltaa myös ihmisen ja yhteiskunnan välisen suhteen tarkasteluun. Osallisuus on onnistunut silloin, kun yksilö on osa, toimii osana sekä kokee olevansa osa yhteisöä. (Nivala & Ryyänen 2019: 138–145.) Raivio ja Karjalainen (2013: 12–35) tarkastelevat osallisuutta kolmen eri tarpeen kautta, joita ovat having, being, ja loving. Having tarkoittaa yksilön materiaalisia tarpeita, being kuulumista yhteiskuntaan osallistumisen kautta, ja loving tarpeeseen olla yhteydessä muihin ihmisiin. Osallisuus hahmotetaan keinona

välttää syrjäytymistä, torjua köyhyyttä sekä mahdollistaa yhdenvertainen elämään. Jotta osallisuus on onnistunut, vaatii se kaikkien kolmen tarpeen onnistumista (Nivala ym. 2019 138–145; Raivio ym. 2013: 12–35).

Osallisuus on mahdollista erilaisissa ja erikokoisissa yhteisöissä. Sen kehittymiselle on tärkeää, että yhteisön jäsenillä on mahdollisuuksia vaikuttaa sen asioihin eli tulla kuulukuksi. Jotta jäsenillä olisi todella vaikutusvaltaa asioihin, vaatii osallisuus vallanjakamista yhteisössä. Vaikuttaminen tuo mukanaan vastuuta yhteisöstä ja sen asioista, samalla tuottaen jäsenille tunteen molemminpuolisesta luottamuksesta. Se voi myös parantaa yksilön sitoutumista ja toimintaa yhteisössä. (Nivala ym. 2019; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017.)

Vaikuttamiseen tarkoitettussa osallistumisessa tärkeää on vuorovaikutus ja yhteistoiminta, ei omien näkemysten esiin saaminen. Vuorovaikutuksen tulee tarjota jokaiselle jäsenelle mahdollisuuden olla mukana pätevä ja merkityksellisenä jäsenenä sekä tuottaa tunne omasta merkityksellisyydestään yhteisössä. Se voi parantaa myös ymmärrystä siitä, että toimintaan tarvitaan muita osallistujia, joilla kaikilla voi olla tärkeä rooli yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Osallisuuden tavoitteena on kehittää yhteisöä, jonka yksilöille voi rakentua tunne yhteisöön kuulumisesta tärkeinä jäseninä. He pystyvät ja haluavat osallistua toimintaan yhteisössään. (Nivala ym. 2019: 138–145.)

Sosiaalipedagogisen työtteen yksi ominaispiirteistä on toiminnallisuus. Pelkän keskustelemisen sijaan asioita käsitellään toiminnan avulla ja itse kasvatustyö perustuu kokemuksellisen oppimisen ja yhteisöllisen kasvatuksen lähtökohtiin. Toiminnallisuuden periaate kietoutuu yhteisöllisyyteen ja siinä keskeistä on yhdessä tekeminen ja yhdessä saatujen kokemusten tarkasteleminen. Yhteistoiminnallisuus on aktiivista yhdessä tekemistä, missä yksilö pyritään yksilöllisen tekemisen sijaan saada vuorovaikutukseen muiden kanssa. (Nivala ym. 2019: 209–219.) Toiminnallisuuden voidaan katsoa olevan vahvasti osallistavaa. Osallistamisen perusidea on, että yhdessä tiedetään ja osataan enemmän. Osallistaminen on toimintatapa, jossa eri toimijoiden ideat ja osaaminen otetaan tehokkaaseen käyttöön yhteisen tavoitteen toteuttamiseksi. (Auvinen & Liikka 2015: 5–8.)

Yhteisöllisyyttä edistävä sosiaalipedagoginen toimija ei määrittele toimintaa eikä päätöksiä, vaan pyrkii edistämään yhteistyötä, jotta yhteistoiminnallinen prosessi etenee ja tuottaa osallistujille positiivisia kokemuksia. Tärkeitä ovat sellaiset prosessit, joissa edetään

yhdessä tunnistetusta tarpeesta kohti yhdessä sovittuja tavoitteita hyödyntäen jäsenten osaamista ja osallistumista. Yhteinen päämäärä saa aikaan yksilöiden välillä positiivista riippuvuutta, ja parhaimmillaan se tuottaa tunnetta omasta merkityksellisyydestä ja yhteenkuuluvuudesta. (Nivala ym. 2019: 209–219.)

## 5.2 Innostuksen ja intohimon synnyttäminen

Lapsuudessa luodaan tukipilarit ilolle, innostukselle, ja intohimolle. Kokemukset, joita lapset saavat harrastuksissaan ovat merkittäviä tulevaisuuden harrastustoiminnan kannalta. Pienet lapset ovat syntyneitä liikkumaan, ja heidän sisäinen motivaationsa liikuntaa kohtaan on selvä. Ohjaajat voivat tuhota innostuksen toteuttamalla toiminnan liian vakavasti ja aikuislähtöiseksi. Monissa tutkimuksissa ilmenee, että lastenurheilussa suuri syy lopettamiselle ovat toiminnan liiallinen kilpailullisuus, totisuus, aikuislähtöisyys ja viihtymisen puute. (Jaakkola 2015: 109–114.)

Motivaatio on dynaaminen ja monimutkainen prosessi, joka koostuu ihmisen persoonallisuudesta, sosiaalisesta ympäristöstä sekä tunteenomaisista ja järkipärisistä tekijöistä. Se on jatkuvasti ympärillämme ja toisaalta myös sisällämme, vaikuttaen käyttäytymiseemme. Motivaatiolla on kaksi erilaista tehtävää käyttäytymiseen liittyen. Ensinnäkin se antaa meille energiaa jonkin toiminnan tekemiseen. Toiseksi, se suuntaa toimintaamme. Jos ihmisellä on lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteita, motivaatio muokkaa toimintaa tavoitteen suuntaan. (Jaakkola 2015: 109–114.)

Yleisesti motivaatio on jaettu kahteen eri osaan, sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että jokin toiminta lähtee henkilöstä itsestään. Osallistumismotiiveina toimivat positiiviset kokemukset, joita toiminta tuottaa. Harrastustoiminnassa sisäisen motivaation kulmakivet ovat sosiaalinen yhteenkuuluvuus, pätevyys ja autonomia. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa, että liikkuja tuntee olevansa osa ryhmää. Pätevyys on uskomusta omien taitojen riittämiseen toimintaa kohtaan. (Jaakkola 2015: 109–114.) Kun liikkuja on sisäisesti motivoitunut harrastukseensa, ovat hänen kokemuksensa liittyen autonomiaansa korkeimmillaan. Harjoituksissa, joissa liikkuja kokee itse kontrolloivansa tekemistään kokien näin autonomiaa, lisäävät sisäistä motivaatiota. (Jaakkola 2015; Ryan & Deci 2016: 482–489.) Ulkoinen motivaatio on kontrolloitu motivaation muoto, jossa liikkuja osallistuu toimintaan palkkioiden tai pakotteiden takia. Ulkoiset motiivit voivat olla lyhyellä aikavälillä tehokkaita, mutta pidemmällä aika-

välillä niiden positiiviset vaikutukset vähenevät ja voivat kääntyä negatiiviseksi eli pahimmassa tapauksessa liikkuminen loppuu kokonaan. Usein lasten toiminta on sisäisesti motivoitunutta, mutta murrosikään siirtyessä omaksutaan myös ulkoisia motiiveja. (Jaakkola 2015: 111–114.)

Lasten toiminnassa lähtökohtana on tukea liikkujan sisäistä motivaatiota ja viihtymisen kokemuksia. Kilpailua ja sosiaalista vertailua ei tarvitse korostaa. Lapsuuden jälkeen ulkoisten motiivien määrä nousee. Liikunnasta tulee kilpailullisempaa ja perustettaessa taso- ja maajoukkueryhmiä voi syntyä palkintoja ja pelkotiloja, jotka ohjaavat nuorta liikkujaa. Liikkuja voi esimerkiksi alkaa epäroimään omaa pätevyyttään jotakin tavoitetta tai tasoryhmää kohtaan. (Jaakkola 2015, Ryan ym. 2016: 482–489.) Kilpailu voi olla suoraa tai epäsuoraa. Suora kilpailu tarkoittaa, että esimerkiksi toinen joukkue yrittää päihittää toisen joukkueen pisteitä tai maaleja laskemalla, pyrkien samalla estämään vastustajan yrityksiä. Toinen esimerkki on yksilöurheilijan tai joukkueen kilpaileminen muita vastaan, mutta tässä tapauksessa toisen osapuolen suorituksen häiritseminen ei ole mahdollista. Näitä lajeja ovat esimerkiksi yleisurheilulajit, voimistelu sekä luistelu. Epäsuora kilpailu tarkoittaa liikkujan kilpailemista omaa aiempaa suoritusta vastaan, mikä on tärkeää erityisesti taitoharjoittelussa. Epäsuoran kilpailun katsotaan ruokkivan enemmän sisäistä motivaatiota kuin suora kilpaileminen toisia vastaan. Suora kilpailu lisää epäluottamusta, huijaamista sekä aggressiota toiminnassa. (Ryan ym. 2016: 482–489.)

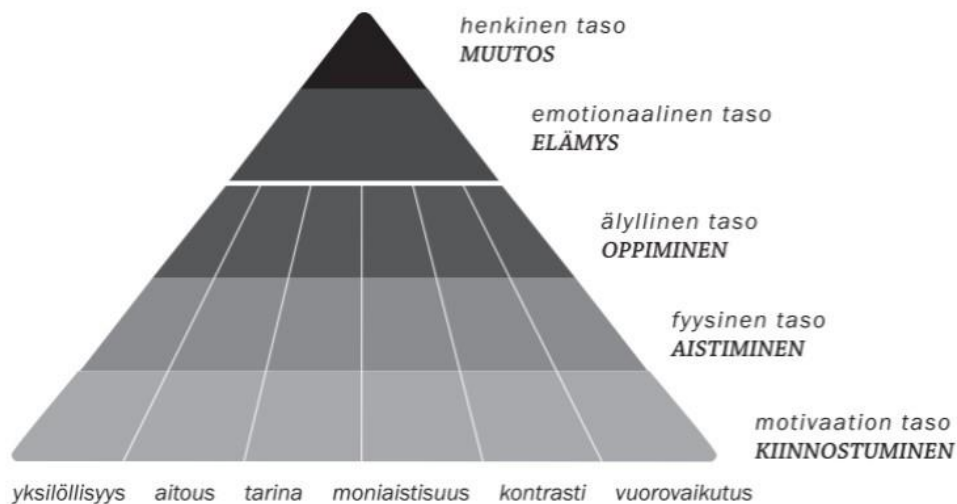
Nuoruuden valintavaiheessa ja sen jälkeenkin olisi tärkeää, ettei ulkoisten motiivien suhde sisäisiin motiiveihin korostuisi liikaa. Monet valintavaiheen liikkujat ovat murrosiässä, jolloin tapahtuu paljon sosiaalisia, fyysisiä ja psykologisia muutoksia vaikuttaen nuoren omaan motivaatioon. Oma identiteetti ei ole vielä kehittynyt, jolloin monet pohtivat liikunnan paikkaa ja merkitystä itselleen. (Jaakkola 2015: 118–119.)

Niin nuoret kuin vanhemmatkin käyttävät vapaa-aikaansa liikuntaan, oli kyseessä kaverien kanssa pelailu tai jossakin joukkueessa harrastaminen. Kun käytetään omaa valinnan vapautta toimintaa kohtaan, on sisäinen motivaatio korkealla. Tutkimukset liikuntamotivaatiota kohtaan osoittavat, että sisäinen motivaatio on erityisen suuressa roolissa yksilön liikuntakäyttäytymiseen. Toiminnan tulisi tarjota iloa ja haasteita, mutta mikäli harrastuksessa pelataan esimerkiksi vanhemman, valmentajan tai rahan takia, muuttaa se yksilön suhdetta liikuntaan. Kilpailullisessa harrastuksessa toimintaan tulee mukaan

fyysistä harjoittelua, joka ei välttämättä itsessään ole sisäisesti motivoivaa. On mielenkiintoista miettiä, miten valmentajat motivoivat sen esimerkiksi nuorelle urheilijalle. (Ryan ym. 2016: 482–489).

### 5.3 Elämyksellisyys

Elämys on positiivinen ja muistettava kokemus, joka voi tuottaa henkilökohtaisen muutoksen kokijalleen. Elämyksellisyys muodostuu eri tasoista ja elementeistä ja sitä voi hahmottaa alla olevan elämyskolmion avulla. Elämyksen kokemusta ei voi asiakkaalle luvata, mutta kiinnittämällä huomiota näihin asioihin toimintaa tai tuotetta suunniteltaessa, antaa se asiakkaalle paremman mahdollisuuden elämyksellisyyteen. (Tarssanen & Kylänen 2009: 11–16.)



Kuvio 2. Elämyskolmio (Tarssanen ym. 2009: 11–16)

Kuten aiemmin tuotiin esiin (kappale 3.1), nuoret löytävät yhä vähemmän elämyksellisyttä liikunnasta. Elämyskolmiosta (kuvi 2) voi löytää elementtejä myös liikuntaan. Yksilöllisyydellä tarkoitetaan, että samankaltaista kokemusta ei löydy muualta. Liikunta itsessään on hyvin aitoa ja todellista. Kun toiminta poikkeaa asiakkaan arjesta, on siinä silloin kontrastia. Kontrasti antaa mahdollisuuden itsensä näkemisen toisesta näkökulmasta, ja eri tavalla vapaana arjen rutiineista. Vuorovaikutukseen liittyy yhteisöllisyyden tunne eli jonkin kokeminen yhdessä. Elämys koetaan emotionaalisella tasolla, ja elämyksen kokeminen on todennäköistä, jos toimintaa kohtaan on ollut odotuksia. Tämän lisäksi kokemus pitäisi kokea fyysisesti mukavaksi ja turvalliseksi, mutta myös herättää tyytyväisyyttä ja mahdollisesti uuden oppimista kokijassaan. (Tarssanen ym. 2009 11–16.)

Elämyksellisyys sosiaalipedagogisessa toiminnassa voi tarkoittaa osallistujan päivittäiseen ympäristöön kuulumattomien kokemusten mahdollistamista. Ne voivat esimerkiksi olla uuden toiminnan tuottamaa jännitystä ja sen purkautumista, hajuja, makuja, ääniä tai esitysten seuraamista. Elämykselliset elementit saattavat olla pieni osa toimintaa, mutta ne voivat purkaa osallistujan varautuneisuutta toimintaa kohtaa, ja koskettaa yksilöllä kokonaisvaltaisesti ajattelun tasoa syvemältä. Elämyksellisyys voi avata uusia näkökulmia kokijaansa liittyen omaan itseensä ja omaan elämäänsä, ja siten herkistää osallistujaa oppimiselle ja kasvulle. (Nivala ym. 2019: 209–219.)

#### 5.4 Nuoruuden erityispiirteet

Yksilön yhteiskunnallisen paikan löytämisen näkökulmasta nuoruuden voidaan katsoa olevan erityistä aikaa. Tällöin nuori ei etsi paikkaansa yhteiskunnassa perheen jäsenenä, vaan ensimmäistä kertaa itsenäisenä yksilönä. (Nivala 2007: 87–90.) Nuoruusikä on siirtymäaikaa lapsuudesta aikuisuuteen. Kehitystä vievät eteenpäin sosiaaliset, fyysiset sekä oman ajattelun muutokset. Nuori ohjaa yhä enemmän itse omaa kehitystään ja esimerkiksi harrastus- ja koulutusvalinnoillaan nuori suuntaa omaa elämäänsä. Nuoruusiän keskeisimmät kehitystehtävät ovat oman identiteetin omaksuminen, koulutuksen hankkiminen, valmistautuminen perhe-elämään sekä ideologian omaksuminen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen & Ruoppila 2015: 142–151.)

Sosiaalipedagogiikan kannalta on tärkeää tarkastella nuoruutta yhteiskunnan jäseneksi kehittymisen aikana. Nuori etsii paikkaansa ja kehittää suhdettaan eri toimintajärjestelmiin sekä omaksuu itsenäisen toiminnan valmiuksia laajemmissa yhteiskunnan toimintaympäristöissä. (Nivala 2007: 87–90.) Nuoruudessa nuoren suhde vanhempiin muuttuu. Nuori saa enemmän itsenäisyyttä ja viettää yhä enemmän aikaa ikätovereidensa kanssa. Tätä on kutsuttu nuorten autonomian ja vuorovaikutuksen vastavuoroisuuden lisääntymiseksi. (Nurmi ym. 2015: 142–151) Samassa ryhmässä aikaa viettävät nuoret ovat monella tapaa samankaltaisia. Yhdistäviä tekijöitä voivat olla asuinpaikka, koulu, harrastukset ja monet käyttäytymispiirteet. Nuoria samankaltaistaa ryhmän normit, mallioppiminen ja jäsenten painostus näiden noudattamiseen. Vaikka normit vaikuttavat aina ryhmän toimintaan, on se erityisen voimakasta nuorilla, joiden ajattelu ja arvot eivät ole vielä vakiintuneet. Ikätoverit toimivat myös malleina toisilleen. Kun nuori etsii eri käyttäytymismalleja eivätkä tämän ajatukset ole aina vakiintuneita, voivat ikätoverit vaikuttaa huomattavasti nuoren käyttäytymiseen ja ratkaisuihin. Nämä ryhmät tarjoavat nuorelle mahdollisuuksia niin hyvässä kuin pahassakin. Nuorten ryhmät ovat aina osa suurempaa

sosiaalista verkostoa, eivätkä ne elä ja synny tyhjiössä. Nuoren ryhmävalintaan voi vaikuttaa esimerkiksi kielteinen suhde vanhempiin, tai muu elinympäristö. (Nurmi ym. 2015: 167 – 168.)

Suomessa nuoruus merkitsee paikan etsimistä ja valintojen tekemistä eri elämänalueilla. Nuori rakentaa henkilökohtaista elämäntapaansa liittyen erilaisiin aatteisiin, arvoihin ja perinteisiin. Samanaikaisesti nuori hankkii uusia ja myös intiimejä ihmissuhteita irrottautuaan lapsuudenympäristöstään ja sen suhdeverkostoista. Yhteiskunta vaatii paikan etsimistä taloudellisessa toimintajärjestelmässä, alkaen koulutus- ja ammattivalintojen tekemisestä. Täysi-ikäisyyttä lähestyttäessä mukaan tulee työelämän edellyttämien valmiuksien vahvistaminen sekä suhde sosiaaliturvajärjestelmään esimerkiksi etuuksien saajana. Yhteiskunta toivoo myös nuoren osallistuvan kansalaistoimintaan ja rakentavan suhteen poliittiseen päätöksentekojärjestelmään. (Nivala ym. 2007: 87–90.) Nuoren tavoitteenasetteluun vaikuttaa yksilöllinen motivaatio ja kiinnostuksen kohteet. Kiinnostuksen kohteisiin vaikuttaa oma temperamentti, persoonallisuuden piirteet ja elämäkokemukset. Myös oppimishistoria vaikuttaa yksilölliseen motivaatioon, sillä jostakin asiasta pitäminen täytyy omalla tavallaan oppia kuten erilaiset harrastus- ja ruokamieltymykset. (Nurmi ym. 2015: 142–151)

## 6 Harrastamisen mahdollisuudet Suomessa

Sipilän hallituskaudella (2015-2019) nuorten syrjäytymisen ehkäisemisen keinoksi nimettiin harrastustakuu. Harrastustakuu tarkoittaa, että valtio turvaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuuden vähintään yhteen mieluisaan harrastukseen. Sen avulla vähennetään syrjäytymistä, vahvistetaan lasten itsetuntoa sekä parannetaan oppimista. Harrastustakuu vaatii valtion, kuntien, koulujen, kolmannen sektorin ja kotien läheistä yhteistyötä. (Hallituksen puoliväliriihi 2017.) Suomessa toimii noin 10 000 eri urheilu- ja liikuntaseuraa, vaikkakin seurojen lukumäärästä ei tarkkaa tietoa ole (Koski ym. 2018: 11).

Suomessa joka kolmas nuori on jättänyt harrastuksen aloittamatta rahanpuutteen takia (Myllyniemi & Kiilakoski 2017: 83). Seuroissa harrastaminen on kallistunut Suomessa. Harrasteliikunta on kallistunut jonkin verran, mutta kilpaurheilun puolella kustannukset ovat nousseet jopa 2-3 kertaiseksi vuosien 2001-2013 aikana (Puronaho 2014: 72–75).

Vuosien 2014 ja 2018 välillä eniten osuuttaan harrastamisen esteeksi oli kasvattanut harrastamisen kalleus. Tämän jälkeen tulivat liiallinen kilpailullisuus ja yleinen liikunnan arvon kieltäminen. (Koski ym. 2019: 67–74.) Kustannusten nousua selittää harrastuskausien piteneminen ja harjoitusmäärien kasvu seuroissa. Kymmenen vuotta sitten lapset harrastivat eri lajeja kilpailumielessä. Nykypäivänä se on käytännössä mahdotonta 11–14-vuotiaille lapsille. Esimerkiksi 6–10-vuotiaat taitoluistelijat harjoittelevat 229 kertaa vuodessa, jolloin harrastus ei jätä tilaa muille lajeille. (Puronaho 2014: 72–75.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) mukaan osallisuutta voidaan edistää mahdollistamalla lasten osallistuminen kulttuuri- tai liikuntaharrastuksiin.

Länsimaihin verrattuna, Suomessa liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosikäisillä on voimakkaampaa. Kaksi merkittävää syytä aktiivisuuden vähenemiselle ovat kustannusten nousu ja harrastuskertojen määrän noususta seuraava ajanpuute. Murrosikäiselle nuorelle voi olla haastavaa harrastaa, jos ainoa vaihtoehto on kilpailutoiminta, jossa harjoitellaan 240 kertaa vuodessa. Drop-out-ilmiön sijaan pitäisi puhua throw-out-ilmiöstä, jos seuralla ei ole tarjota nuorelle harrastusta kahdella harjoituskerralla viikossa. Käytännössä seurat heittävät hukkaan lajista kiinnostuneita, joista tulevaisuudessa voisi saada vapaaehtoistyöntekijöitä, varainhankkijoita tai yhteistyökumppaneita. (Puronaho 2014: 72–75.)

Helsingin kaupunki päätti yhteisestä harrastusaika-kokeilusta lukuvuodelle 2019-2020. Kokeilussa on samoja piirteitä kuin aiemmin mainitussa Islanti-mallissa. Kokeilu tarkoittaa, että keskiviikkoisin jokaisella lapsella koulu päättyy viimeistään 14:30. Tavoitteena on, että jokaisella lapsella olisi harrastus, ja että hyvinvointi sekä oppimistulokset parantuisivat. Lapsilla ja nuorilla on hyvä olla harrastus, jotta vapaa-aika on merkityksellistä ja mielekästä. Perheiden arki helpottuu, kun yhtenä päivänä viikossa harrastusmahdollisuus on jo iltapäivällä. Keväällä 2019 tarkoituksena on valmistella eri toimijoiden kanssa harrastusmahdollisuuksien edistämistä ja esimerkiksi urheiluakatemia Urhean kanssa mahdollistetaan kilpaurheilussa mukana oleville iltapäiväharjoitus, jolloin ilta jää vapaaksi. Koulujen tilat ovat harrastusten ja kerhojen käytössä. Jokainen koulu saa päättää itse osallistumisestaan. (Kasvatus- ja koulutuslautakunnan suomenkielinen jaosto 2019: 1–2.)

## 7 Opinnäytetyön eteneminen

Tässä kappaleessa kerron monimuotoisen opinnäytetyöni etenemisestä. Ensimmäisenä käsittelen oppaan tekemistä, joka on opinnäytetyöni virallinen tuotos kirjallisen raportin lisäksi. Tämän jälkeen kerron heinäkuussa toteutetusta some-kampanjasta, jolla pyrittiin aktivoimaan HNMKY:n asiakkaita vapaa-ajan liikuntaa. Opas löytyy tästä kirjallisesta raportista (liite 2).

### 7.1 Oppaan tavoitteet ja sisältö

Alkuvuoden ajan etsin tietoa opinnäytetyöhön, pääaiheiksi muodostui suomalaisten lasten liikuntakäyttäytyminen, sosiaalisen median käyttö, osallisuus sekä yhteiskunnallisesti mahdollisuudet harrastamiseen. Koulun opinnäytetyön seminaarissa päätin, että kirjallisen työn ohella tuotan oppaan sosiaalisen median käytöstä. Opas on tehty Microsoft Word-työkalulla ja oppaan kansikuvan kuvat ovat #heinäkuunhelleheitto-somekampanjasta.

Opas on tarkoitettu HNMKY:n liikuntaohjaajille, jotka työskentelevät 10–14-vuotiaiden lasten parissa. Kävin kevään aikana palaverissa HNMKY:n koripallon lajipäällikön ja toisen päätoimisen valmentajan läpi oppaan tavoitteita. Oppaan tavoitteena on antaa seuran valmentajille ja muille vapaaehtoisille uusi työkalu lasten vapaa-ajan liikunnan edistämiseen. Keskustelimme lasten vapaa-aikaan liittyvään vaikuttamisen haastavuudesta, harrastusten drop-out-ilmiöstä murrosiässä sekä lajiin innostamisen tärkeydestä ennen murrosikää. Voisiko sosiaalista mediaa käyttää motivoivana ja uutena elämyksellisenä välineenä liikkumisen edistäjänä? HNMKY:n puolelta tuli myös toive oppaan loppuun liittävästä listasta, josta löytyy sovelluksia, joita valmentajat voivat harjoituksissaan hyödyntää. Tämä ei mene sosiaalisen median alle, mutta tällöin on kyse median käytöstä, mikä osuu mielestäni tarpeeksi lähelle työni aihetta. Tavoitteena on oppaan jakaminen ja hyödyntäminen seuran uusien valmentajien kanssa.

Oppaaseen sisältyy osiot suomalaisten lasten liikkumisesta sekä sosiaalisen median käytöstä. Nämä kaksi ilmiötä on oppaan kannalta oleellisia, jotta tiedetään kuinka paljon lapset käyttävät aikaa liikunnan ja digitaalisten virikkeiden parissa. Yhteiskunnallista näkökulmaani on ohjannut Islanti-malli, jossa alueiden eri toimijat yhdessä muokkaavat ympäristön mahdollistaen harrastamisen. Helsingin kaupungin kokeilu harrastuskeskivii-kosta on hyvä esimerkki Islanti-mallin ideasta. Yhteiskunnalliseen näkökulmaan liittyy

myös harrastuksen kilpailullisuus ja kustannuksien nousu viime vuosina. Kun harrastaminen tulevaisuudessa keskittyy vielä enemmän seuroille, on seuran valmentajille hyvä tuoda esiin esimerkiksi näkökulmaa kilpailullisuudesta. Viimeisiin kappaleisiin sisältyy tietoa motivaatiosta, osallisuudesta, elämyksellisyydestä sekä nuoruuden erityispiirteistä. Motivaatio vaikuttaa ihmisen kaikkeen tekemiseen ja tässä tapauksessa vapaa-ajan liikuntaan. Mikäli lapsi on motivoitunut harrastukseensa, hän todennäköisemmin tekee sitä vapaa-ajallaan. Suomalaiset lapset eivät löydä liikunnasta elämyksellisyyttä samalla tapaa kuin ennen, ja vapaa-aikaa halutaan käyttää arjesta irrottautumiseen erilaisen elämysten avulla. Lasten ja nuorten parissa toimivien aikuisten olisi hyvä tietää myös kohderyhmän kehitystehtävistä ja erityispiirteistä, joka saattaa helpottaa heidän toimintansa ymmärtämistä esimerkiksi harjoituksissa. Oppaan lopussa esittelen erilaisia sosiaalisen median työkaluja vapaa-ajan liikunnan edistämiseen. Viimeiset sivut koostuvat HNMKY:n puolelta tulleeseen toiveeseen eri median välineistä, joita harjoituksissa valmentaja voi hyödyntää.

## 7.2 Oppaan arviointi

Oppaasta saatu palaute HNMKY:n puolelta oli positiivista. Visuaalisesti opasta pidetään siistinä ja yksinkertaisena, sillä lukiessa mikään osio ei särähdä silmään. Opas on selkeälukuinen, sitä on helppo seurata ja se on valmentajalle käytännön läheinen. Käytännölläisyyttä tuovat nimenomaan sosiaalisen median työkalut ja sovellukset oppaan lopussa. Sosiaalisen median työkaluja pidettiin uutena asiana, vaikka ne joillekin saattavat olla itsestään selvyiksiä. Keskustelimme sukupolven vaihdoksesta, että yli 30-vuotiaille esimerkiksi YouTuben hyödyntäminen harjoituksissa voi olla täysin tuntematon ajatus. Opas tuo esiin yksinkertaisia malleja sen hyödyntämisestä harjoitellessa. Palautteen antajalle erityisesti median tuottamisen yhdistäminen vapaa-ajan liikuntaan oli täysin uusi näkökulma asiaan. Vaikka oppaan työkalut ovat yksinkertaisia ja pieniä, voivat ne joillekin lukijoille olla suurikin oivallus ja uusi työkalu omaan valmennukseen. Opasta voidaan hyödyntää etenkin seuran isä- ja äitivalmentajien kanssa, joita seuran vapaaehtoistyöntekijöistä löytyy.

Teoreettiset aiheet, joita oppaassa käsitellään, ymmärretään lukiessa miksi ne ovat oppaassa. Työelämänpuolelta saadusta palautteesta nousi esiin myös, että aiheita käsitellään melko kapeasti oppaassa. Työelämän kasvatusalan ammattilaisena lukiessa kiinnostusti enemmän tutkimukset ja teoreettiset osiot, kuin itse työkalut. Aiheet ja niiden sisäl-

lön voidaan katsoa olevan lukijalle mielenkiintoisia, ainakin liikuntapuolesta kiinnostuneille. Toisaalta HNMKY:n puolelta tuli myös ymmärrystä siitä, että oppaaseen ei kaikkea voi sisältää. Kokonaisuudessaan oppaaseen oltiin tyytyväisiä.

### 7.3 Suunnittelu ja toteutus #heinäkuunhelleheitto

Oppaan lisäksi opinnäytetyöni aikana edistimme vapaa-ajan liikuntaa HNMKY:n sosiaalisen median avulla. Päätimme toteuttaa some-kampanjan heinäkuussa, joka suunnattiin 10-14-vuotiaille. Ajankohtana heinäkuu oli seuran puolelta sopiva, sillä silloin seuralla ei ole omaa toimintaa ollenkaan. Some-kampanjan ideana oli haastaa lapset suorittamaan haastetta koripallokentälle, ja kuvata se puhelimella. Kuvattu haaste piti lähettää seuran Instagram-tilille. Ulkoiseksi motivaattoriksi haasteeseen lisäsimme seuran tuotepalkintoja. Haasteeseen osallistuessa osallistuu samalla arvontaan ja mahdollisuus voittaa jotakin.

Heinäkuun somehaasteen nimeksi muodostui #heinäkuunhelleheitto. Päätimme kampanjan alustana hyödyntää Instagramia, sillä koimme sen paikaksi, jossa 10-14-vuotiaat viettävät aikaa. Tarkoituksena kampanjassa oli hyödyntää nuoren kaveriporukan vaikutusta yksilön toimintaan, kun se on tässä ikävaiheessa voimakasta. Videota lähettäessä seuran tilille, täytyi samalla haastaa kaksi kaveria haasteeseen. Instagramissa saa merkityä eli ”tägättyä” kaverin nimimerkin videoon, joka antaa ilmoituksen merkityn puhelimeen. Haastetut näkevät, että oma ystävä on suorittanut haasteen, ja saavat henkilökohtaisen haasteen.

Koripallon ja valmentajien näkökulmasta haasteesta haluttiin samalla haastava sekä lajitaitoja kehittävä. Emme halunneet esimerkiksi talon katolta heitettyjä ”trickshotteja”, vaan sellaisia liikkeitä, jotka kehittävät koripalloilullisia taitoja samalla. Suunnitteluvaiheessa pohdimme haasteen liiallista rajausta, joka voisi haitata nuorten osallistumista autonomian kokemuksen näkökulmasta. Päädyimme lopulta kahden peräkkäisen korin tekemiseen. Koripallotermein haasteessa oli ideana tehdä ensin veivi-layup, ja sen jälkeen kuljetuksesta backstep-heitto (arkikielellä yksi heitto läheltä koria ja toinen kauempaa). Haasteessa ei heittojen etäisyyttä määritelty tarkemmin. Toinen some-kampanja, jota kokeilimme, oli #heinäkuunperhelleheitto. Siinä ideana oli haastaa perheet koripallokentille tekemään yhteistyötä. Halusimme kokeilla, pystyisikö somea hyödyntämään myös vanhempien kautta pienempien lasten liikkumiseen. Sosiaalipedagogisesti tämän

voisi ajatella tuovan perhetyön näkökulmaa, liikunta voi olla lapsen ja vanhemman yhteistä aikaa. Haasteessa piti nimenomaan tehdä yhteistyötä koripallokentällä, joka tarkoittaa vuorovaikutusta vanhemman ja lapsen kesken. Suunnitteluvaiheessa uskoimme siihen, että ulkoisen motivaattorin haasteeseen pitäisi olla korkeampi kuin tuotepalkinnot, joten päädyimme aikuisjoukkueiden kausikortteihin. Kausikortit mahdollistaisivat lapsen ja vanhemman käymisen yhdessä koripallopeleissä läpi tulevan talven. Haasteen tehtävänänto lapsen ja vanhemman yhteistyö oli todella avoin. Kirjoitimme julkaisuun esimerkkejä mitä yhteistyö voisi olla, helpottaaksemme vanhemman kynnystä lähteä kentälle mukaan osallistumaan.

Some-kampanjat toteutettiin heinäkuun alussa, ja molemmat kestivät viikon ajan. Olin etukäteen pyytänyt #heinäkuunhelleheitto haasteeseen seuran tyttöpelaajan tekemään mallivideon, jossa haasteen suorittaminen näkyisi. Haasteen julkaisussa näkyi visuaalisesti itse suoritus sekä osallistumisen ohjeet alapuolelta kirjoitettuna (Liite 1). Perheheittoon kysyin myös yhdeltä perheeltä apua julkaisuun. Kun videoita lähetettiin Instagramissa, julkaistiin ne seuran tilin ”tarina”-tilaan. Videot ovat silloin näkyvillä vuorokauden seuraajille.

#### 7.4 Kampanjoiden arviointi

Kokonaisuudessaan koen, että some-kampanjat olivat onnistuneita. Nuorille tarkoitettuun ”#heinäkuunhelleheitto”-kisaan tuli videoita viikon aikana 55 kappaletta. Suurin osa videoista tuli 12-14-vuotiailta pojilta, ja kokonaisuudessaan poikien osuus videoista oli merkittävästi suurempi kuin tyttöjen. Nuorin videon lähettäjä oli 9-vuotias, ja muutama video vastaanotettiin aikuisiltakin. Huomionarvoista kampanjassa oli se, että usein haasteen vastaanottaneet toteuttivat sen myös itse. Tyttöjä osallistui haasteeseen poikia vähemmän, vaikka Instagramin mallisuoritus tuli tyttöpelaajalta. Voiko syynä olla tutkimuksissa osoitetut tulokset tyttöjen vähemmästä liikuntamäärästä? Oliko joillekin haaste liian määriteltä tai haastava? Vaikuttaako itsensä kuvaaminen tai nuorten ulkonäköpaineet osallistumiseen sosiaalisessa mediassa? Eniten videoita vastaanotettiin päivinä, jolloin haasteesta tehtiin tilapäivitys. Tilapäivitys tehtiin haasteen aloituspäivänä ja keskellä viikkoa, jolloin muistutettiin haasteen olemassaolosta kokoamalla parhaita paloja näkyville. Kyse voi olla sattumasta, vai olisiko osallistujia saatu enemmän, mikäli tilapäivityksiä olisi julkaistu esimerkiksi joka päivä?

Lähes jokainen video lähetettiin seuran Instagram-tilille viestillä, sillä alle viisi osallistujaa julkaisi haasteen omassa profiilissaan. Kampanja oli vahvasti näkyvillä vain seuran omalla tilillä. Mikäli haasteeseen osallistumisen kriteerinä olisi ollut videon julkaisu osallistujien omassa profiilissa, olisi #heinäkuunhelleheitto -kampanja voinut levitä laajemmalle. Toisaalta, kynnys videoiden julkaisemiseen omaan profiiliin voi olla nuorilla korkea. Tämän lisäksi osallistujan profiilin yksityisyysasetuksia pitäisi muuttaa niin, että ulkopuolinen kisan järjestäjä näkisi julkaisun. Kun kampanja rajattiin jo palkintoja päättäessä seuran sisäiseksi, oli täten sen toteutustapa mielestäni toimiva, sillä monet seuran harrastajat seuraavat valmiiksi seuran Instagramia. Videoita osallistujilta vastaanotettiin kuitenkin myös muiden seurojen pelaajilta. Seuran puolelta palaute kampanjaa kohti oli positiivista. Se koettiin nykyaikaiseksi välineeksi vaikuttaa nuoriin, ja kampanjan arvo pohja oli seuran kanssa samalla linjalla. #heinäkuunhelleheitto herätti myös muiden koripalloseurojen mielenkiintoa. Vastaanotimme kysymyksiä ja positiivista palautetta kampanjasta seuran ulkopuolelta. Itse haasteeseen osallistujilta ei kysytty palautetta.

Toinen kampanja #heinäkuunperhelleheitto sai osallistujia neljä kappaletta viikon aikana. Somen kautta vaikuttaminen vanhempiin ja lapsiin ei vedonnut yhtä hyvin kuin suoraan nuoriin. Julkaisut olivat Instagramin lisäksi myös Facebookissa, jonka ajattelimme olevan nykypäivänä enemmän lasten vanhempien paikka. Koripallo ei välttämättä ole vanhemmille mieluinen tekeminen, vaikka lapsi harrastaisi sitä. Voi olla, että ulkoinen motivaattori ei ollut tarpeeksi motivoiva. Toisaalta, neljä osallistujaa on parempi kuin yhtään. Voi myös olla, että tulevaisuudessa vanhempiin vaikuttaminen sosiaalisella medialla helpottuu, kun nykyinen some-ikäpolvi kasvaa vanhemmaksi.

## 8 Pohdinta

Monimuotoisen opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa opas, joka antaa HNMKY:n liikuntaohjaajille uusia työkaluja vapaa-ajan liikuntaan motivoimiseen. Haastavaksi työtä tehdessä muodostui kokonaisuudessaan yksilön vapaa-ajan toiminnan ja harrastamisen tarkastelu ja rajaaminen eri näkökulmista. Suomalaisten lasten harrastamista voi lähestyä yksilön, yhteisön mutta myös yhteiskunnan näkökulmasta. Tämän vuoksi työssäni keskeisiksi asioiksi nousi yleisesti suomalaisten lasten liikkumattomuus sekä lasten harrastamisen mahdollisuudet ja kilpailullisuus. Yksilön näkökulmasta vapaa-ajan ja median sosiaalisen median käyttö, osallisuus, sisäinen motivaatio ja elämyksellisyys.

Opas suunniteltiin ja tehtiin HNMKY:lle, joka järjestää kilpailullista harrastustoimintaa lapsille ja nuorille. Heinäkuun some-kampanja lasten aktivoimiseksi järjestettiin ympäristössä, jossa kohderyhmänä olivat jo toiminnassa mukana harrastavat lapset. Itse koen oppaan onnistuneen ja olevan hyödyllinen lasten liikunnan parissa työskenteleville. Oppaassa olisi teoreettisesti voinut syventyä tarkemmin joihinkin aiheisiin, mutta toisaalta en osaa sanoa minkä osion olisin voinut jättää oppaasta pois. Oppaan visuaalisuus jännitti itseäni etukäteen eniten, mutta olen tyytyväinen lopputulokseen. Koen, että opas on helppolukuinen. Opasta lähdetään levittämään HNMKY:n sisäisessä viestinnässä seuraran palkillisille, että vapaaehtoistyöntekijöille.

Yksi harrastus, joka on levinnyt Suomesta ilmiönä muihin maihin sosiaalista mediaa hyödyntäen, on keppihevosharrastus. Harrastajia oli kymmenen vuotta sitten vain sata, mutta nykyään yli 10 000. (Suomessa syntynyt ilmiö herättää huomiota maailmalla – Huippuohjaaja teki keppihevosharrastuksesta dokumentin. YLE 2017.) Keppihevosharrastuksesta on myös tehty dokumenttielokuva. Elokuva kertoo harrastuksen yhteisöllisyydestä sekä kuinka nuoret ovat Instagramissa, blogeissa ja foorumeissa samanaikaisesti, kun he liikkuvat ulkona. Harrastuksesta on tullut tuhansien nuorten rakastama ilmiö ja elämäntapa. (Suomen elokuväsäätiö n.d.) Sosiaalisessa mediassa vapaa-ajan liikunnan edistämistä voisi hyödyntää myös ”tubettajien” avulla, lähestymällä asiaa nuorten roolimallien näkökulmasta. Nykynuorten keskuudessa tubettajat ovat suuressa suosiossa. Kun ennen ihailtiin huippu-urheilijoita ja musiikkiartisteja, seurataan tubettajien videoita päivittäin YouTubessa ja Instagramissa.

Tulevaisuudessa työtäni voisi jatkaa kokeilemalla oppaasta löytyviä työkaluja niiden kanssa, jotka eivät ohjatussa harrastustoiminnassa ole mukana. Tämä olisi mielenkiintoinen kokeilu, sillä vapaa-aika tutkimuksen mukaan suomalaiset nuoret ovat erittäin tyytyväisiä omaan vapaa-aikaansa, vaikka liikuntasuositukset eivät täyty. Videokuvaushaastetta voisi kokeilla esimerkiksi nuorisotaloilla, joista löytyy säännöllinen joukko ryhmiä. Vapaa-ajan liikunnan kuvaaminen voisi olla myös koulumaailmassa vaihtoehtona perinteiselle liikuntapäiväkirjalle. Kokeilimme toisessa some-kampanjassa aktivoida vanhempia mukaan liikkumaan. Mielestäni median tuottamista voisi kokeilla työkaluna myös sosiaalialan töissä, esimerkiksi perhetyössä tai erilaisissa kuntoutuksissa. Median tuottaminen lapsen ja vanhemman kesken lisää näiden yhteistä aikaa. Tämän hetken nuorten kasvaessa ja tekniikan kehittyessä saattaa se tarjota tulevaisuudessa hyvän työvälineen sosiaalialan asiakastyöhön myös aikuis- ja vanhustyöhön. Eläkeikäisten kanssa työskentelevät voisivat jo nyt kokeilla pilottina median tuottamis-kursseja.

## Lähteet

Auvinen, Ari-Matti & Liikka, Piia 2015. Osallistamisen käsikirja. Suomen eOppimiskeskus ry. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.slideshare.net/eOppimiskeskus/osallistamisen-ksikirja>>. Luettu 6.11.2019.

Eurostat 2017. Being young in Europe today – digital world. Saatavilla osoitteessa: <[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Being\\_young\\_in\\_Europe\\_today](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Being_young_in_Europe_today)>. Luettu 6.11.2019.

Hallituksen puoliväliriihi 2017. Nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen. Valtioneuvosto. Saatavilla osoitteessa: <<https://valtioneuvosto.fi/documents/10616/4592272/Hallituksen-linjaukset-syrjaytymisen-vahentamiseksi.pdf/ef2dc3b7-8459-497e-b0cf-77b4ea9cf686/Hallituksen-linjaukset-syrjaytymisen-vahentamiseksi.pdf.pdf>>. Luettu 6.11.2019.

Harkimo, Leena & Virta, Sari & Paajanen, Minna 2016. Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa – painopisteenä harrastamisen hinta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:19. Saatavilla osoitteessa: <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75186/okm19.pdf>>. Luettu 6.11.2019.

Hnmky.fi n.d. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.hnmky.fi/helsingin-nmky/yhdistys>>. Luettu 6.11.2019.

Islannin ihme: Nuorille maistuu oluen sijaan urheilu. Erja Tuomaala. Yle. 28.2.2017. Saatavilla osoitteessa: <<https://yle.fi/uutiset/3-9475299>>. Luettu 6.11.2019.

Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus.

Jaakkola, Timo 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat ry. VK-kustannus oy.

Kasvatus- ja koulutuslautakunnan suomenkielinen jaosto. Yhteinen harrastusaika -kokeilu lukuvuodelle 2019–2020. Pöytäkirja päätöksestä. Helsingin kaupunki. Saatavilla osoitteessa: <[https://www.hel.fi/static/public/hela/Kasvatus-\\_ja\\_koulutuslautakunnan\\_suomenkielinen\\_ja/Suomi/Paatos/2019/Kasko\\_2019-03-19\\_Skju\\_2\\_Pk/F431D193-F867-CB3C-9BE4-69A496D00006/Yhteinen\\_harrastusaika\\_-kokeilu\\_lukuvuodelle\\_20192.pdf](https://www.hel.fi/static/public/hela/Kasvatus-_ja_koulutuslautakunnan_suomenkielinen_ja/Suomi/Paatos/2019/Kasko_2019-03-19_Skju_2_Pk/F431D193-F867-CB3C-9BE4-69A496D00006/Yhteinen_harrastusaika_-kokeilu_lukuvuodelle_20192.pdf)>. Luettu 6.11.2019.

Kokko, Sami & Martin, Leena & Villberg, Jari & Ng, Kwok & Mehtälä, Anette 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoksen julkaisuja 2019:1. Saatavilla osoitteessa: <[https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)>. Luettu 6.11.2019.

Korjus, Tapio & Korsberg, Minttu 2019. Valtion liikuntaneuvoksen alkusanat. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia

2018. Valtion liikuntaneuvoksen julkaisuja 2019:1. Saatavilla osoitteessa: <[https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)>. Luettu 6.11.2019.

Koski, Pasi & Hirvensalmi, Mirja 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoksen julkaisuja 2019:1. Saatavilla osoitteessa: <[https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)>. Luettu 6.11.2019.

Koski, Pasi & Mäenpää, Pasi 2018. Suomalaiset liikunta- ja muutoksessa 1986-2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Saatavilla osoitteessa: <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160926/okm25.pdf>>. Luettu 6.11.2019.

Livingstone, Sonia & Haddon, Leslie & Görzig, Anke & Ólafsson, Kjartan 2011. EU kids online: final report. EU Kids Online, London School of Economics & Political Science, Lontoo, Iso-Britannia. Saatavilla osoitteessa: <[http://eprints.lse.ac.uk/39351/1/EU\\_kids\\_online\\_final\\_report\\_%5BLSERO%5D.pdf](http://eprints.lse.ac.uk/39351/1/EU_kids_online_final_report_%5BLSERO%5D.pdf)>. Luettu 6.11.2019.

Martin, Leena & Suomi, Kimmo & Kokko, Sami 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoksen julkaisuja 2019:1. Saatavilla osoitteessa: <[https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)>. Luettu 6.11.2019.

Merikivi, Jani & Myllyniemi, Sami & Salasuo, Mikko 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Nuorisotutkimusseura. Painotalo varteva. Saatavilla osoitteessa: <[https://issuu.com/tietoanuorista/docs/lasten\\_ja\\_nuorten\\_vapaa-aikatutkimu](https://issuu.com/tietoanuorista/docs/lasten_ja_nuorten_vapaa-aikatutkimu)>. Luettu 6.11.2019.

Mulari, Heta & Vilmilä, Fanny 2016. Medioitunutta vapaa-aikaa – näkökulmia vuorovaihtukseen ja mediaharrastukseen. Media hanskassa. Nuorisotutkimusseura. Painotalo varteva. Saatavilla osoitteessa: <[https://issuu.com/tietoanuorista/docs/lasten\\_ja\\_nuorten\\_vapaa-aikatutkimu](https://issuu.com/tietoanuorista/docs/lasten_ja_nuorten_vapaa-aikatutkimu)>. Luettu 6.11.2019.

Myllyniemi, Sami & Kiilakoski, Tomi 2017. Opin polut ja pientareet. Nuorisobarometri 2017. Saatavilla osoitteessa: <[https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/03/Nuorisobarometri\\_2017\\_WEB.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/03/Nuorisobarometri_2017_WEB.pdf)>. Luettu 6.11.2019.

Mäkinen, Maarit 2009. Digitaalinen voimistaminen paikallisten yhteisöjen kehittämisessä. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Saatavilla osoitteessa: <<http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66438/978-951-44-7642-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 6.11.2019.

Nivala, Elina & Rynänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Gaudeamus.

Nivala, Elina 2007. Sosiaalipedagogiikka nuorten yhteiskunnallisen kasvun tukena. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2007 vol.8.

Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 6.painos. PS-kustannus.

Pesonen, Pirkko 2013. Sosiaalisen median lait. Lakimiesliiton kustannus. Helsingin Kamari Oy.

Puronaho, Kari 2014. Drop-out vai throw out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Saatavilla osoitteessa: <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75232/okm5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 6.11.2019.

Raivio, Helka & Karjalainen, Jarno 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa Osallisuus oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavilla osoitteessa: <[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 6.11.2019.

Ryan, Richard M. & Deci Edward L 2016. Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford publications.

Sigfúsdóttir, Inga Dóra & Thorlindsson, Thorolfur & Kristjánsson, Álfgeir Logi & Roe, Kathleen M. & Allegrante, John P. 2008. Substance use prevention for adolescents: the Icelandic Model. Health Promotion International, Vol. 24 No. 1. Saatavilla osoitteessa: <<http://www.rannsoknir.is/wp-content/uploads/2015/06/Substance-use-prevention-for-adolescents-the-Icelandic-Model.pdf>>. Luettu 6.11.2019.

Suomen elokuvasäätiö n.d. Hobbyhorse revolution. Elokuvaesittely. Saatavilla osoitteessa: <<https://ses.fi/elokuva/hobbyhorse-revolution/>>. Luettu 6.11.2019.

Suomessa syntynyt ilmiö herättää huomiota maailmalla – Huippuohjaaja teki keppihevosharrastuksesta dokumentin. YLE 2017. Saatavilla osoitteessa: <<https://yle.fi/uutiset/3-9538201>>. Luettu 6.11.2019.

Tarssanen, & Kylänen, 2009. Elämys – mikä se on? Teoksessa Elämystuottajan käsikirja. LEO Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus. Saatavilla osoitteessa: <<http://www.kulmat.fi/images/tiedostot/Artikkelit/elmystuottaja%20ksikirja.pdf>>. Luettu 6.11.2019.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Osallisuus. Saatavilla osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>>. Luettu 6.11.2019.

Tilastokeskus 2016. Suomalaiset käyttävät internetiä yhä useammin. Saatavilla osoitteessa: <[http://www.stat.fi/til/sutivi/2016/sutivi\\_2016\\_2016-12-09\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2016/sutivi_2016_2016-12-09_tie_001_fi.html)>. Luettu 6.11.2019.

TSK 2010. Sosiaalisen median sanasto. Sanastokeskus TSK ry. Saatavilla osoitteessa: <[http://www.tsk.fi/tiedostot/pdf/Sosiaalisen\\_median\\_sanasto](http://www.tsk.fi/tiedostot/pdf/Sosiaalisen_median_sanasto)>. Luettu 6.11.2019.

UKK-instituutti 2019. Liikkumisen suositus uudistuu – kaikki liike kannattaa. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.ukkinstituutti.fi/tiedotteet-2/2019-tiedotteet-2/liikkumisen-suositus-uudistuu-kaikki-liike-kannattaa>>. Luettu 6.11.2019.

Vasankari, Tommi & Kolu, Päivi 2018. Tiivistelmä. Liikkumattomuuden hinta kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Saatavilla osoitteessa: <<https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf?version=1.0>>. Luettu 6.11.2019.

Weissenfelt, Jukka 2016. SoMe ja nuoret. Kyselytutkimus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Ebrand Suomi Oy. Saatavilla osoitteessa: <<https://wordpress.ebrand.fi/some-januoret2016/2-suosituimmat-sosiaalisen-median-palvelut/>>. Luettu 6.11.2019.

World Health Organization 2010. Global recommendations on physical activity for health. Saatavilla osoitteessa: <[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf;jsessionid=C46084CCCCB91F39128A4BB8EF1F2B99?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=C46084CCCCB91F39128A4BB8EF1F2B99?sequence=1)>. Luettu 6.11.2019.

## #heinäkuunhelleheitto Instagram-julkaisu



Näytä kävijätiedot

Markkinoi



1 586 näyttökertaa • Tykkääjät [redacted] ja [redacted]

**hnmkykoripallo** Huh heinäkuu! 🌟 Namikan kasvatti [redacted] näyttää mallia ja haastaa korisjunnut #heinäkuunhelleheitto skabaan. Haasteena on tehdä veivi-layup sekä backstep-heitto peräkkäin koriin.

Kisaan osallistumisen ohjeet:

1. Kuvaa oma video 📹
2. Lähetä se direct messagella @hnmkykoripallo instagram-tilille, tai tääää omaan videoosi @hnmkykoripallo ja #heinäkuunhelleheitto
3. Haasta kaksi kaveria! [redacted] haastaa [redacted] sekä [redacted] koriskentille 🏀

Kaikkien osallistujien kesken arvotaan Namika-tuotepalkintoja! Kisa päättyy sunnuntaina 7.7.

Kaverit messiin ja ulos kuvaamaan 🤳 #HOS #HNMKY#heinäkuunhelleheitto #merkitystäelämään #koripallo

1. heinäkuuta

Lasten vapaa-ajan liikunnan edistäminen sosiaalisen median avulla – opas



# LASTEN LIIKUNNAN EDISTÄMINEN SOSIAALISEN MEDIAN AVULLA

HELSINGIN NMKY

Opas ohjaajalle  
sosiaalisen median  
käytöstä työkaluna.

Mikko Väisänen  
2019

# Sisällysluettelo

<b>Alkusanat</b> .....	2
<b>Suomalaisten lasten liikkuminen</b> .....	3
<b>Sosiaalinen media</b> .....	5
<b>Ohjaajan kohderyhmänä lapset ja nuoret</b> .....	7
<b>Sosiaalisen median työkalut</b> .....	10
<b>Muut median sovellukset avuksi</b> .....	13
<b>Lähdeluettelo</b> .....	15

## Alkusanat

Tämä opas on tarkoitettu kaikille niille ihmisille, jotka yrittävät innostaa lapsia ja nuoria liikunnallista elämäntapaa kohti. Suomalaisten lasten liikkumattomuus on ilmiönä tuttu ja ajankohtainen. Lasten harrastamiseen liittyviä asioita uutisoidaan jatkuvasti. Lasten liikkumiseen vapaa-ajalla voi olla vaikea vaikuttaa, kun kyse on yksilön vapaa-ajasta eikä esimerkiksi kouluympäristöstä. Nykyajan moninaiset digitaaliset virikkeet lisäävät lasten ja nuorten paikallaoloa. Tässä oppaassa on tarkoituksena hyödyntää sosiaalista mediaa työkaluna lasten vapaa-ajan liikunnan edistämiseksi.

Opas on tehty Helsingin NMKY:n koripallovalmentajille ja se on osa monimuotoista opinnäytetyötäni. Tavoitteena on, että valmentajat saavat uusia työkaluja lasten vapaa-ajan liikunnan edistämiseen, tai muita ideoita liikunnan pariin innostamiseen. Opas sisältää tietoa suomalaisten lasten liikkumisesta ja harrastamisesta sekä teoriaa yksilön valintoihin liittyvistä tekijöistä. Itse koen oppaan soveltuvan työkaluineen myös muiden lajiharrastajien käyttöön. Oli lapsen tai nuoren harrastus mikä tahansa, tulee ohjaajien innostaa lasta eri tavoin liikunnallista elämäntapaa kohti.

Mukavia lukuhetkiä.

Helsingissä 6.11.2019



Mikko Väisänen

Sosionomi (AMK)

## Suomalaisten lasten liikkuminen

Kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla ovat liikuntapedagogiikan päätehtävät. Kasvattaminen sisältää taitojen ja asenteiden opettamista liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.



Liikuntakasvatukseen kuuluu sellaisten tilanteiden luominen, joissa liikkujia saa onnistumisen kokemuksia. Tämä luo pohjaa elinikäiselle liikunta-aktiivisuudelle. (Jaakkola & Liukkonen & Sääkslahti 2013)

Lasten ja nuorten pitäisi osallistua päivittäin erilaisiin leikkeihin, peleihin, harrastuksiin tai ohjattuihin toimintoihin. 5–17-vuotiaiden lasten pitäisi saada päivittäin vähintään tunti rauhallista tai napakkaa liikuntaa. Lapsen liikkua yli tunnin päivässä, auttaa se saamaan hänelle jo ylimääräisiä terveydellisiä hyötyjä. (World Health Organization 2010) Keväällä 2018 reilu kolmannes 7–15-vuotiaista lapsista liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti vähintään tunnin päivässä. Vähän liikkuvia eli 0-2 päivänä viikossa vähintään tunti liikuntaa, oli kaikista lapsista ja nuorista noin joka kymmenes. (Kokko & Martin & Villberg & Ng & Mehtälä 2019) Lasten ja nuorten osallistuminen seuratoimintaan on nousussa, mikä vahvistaa sen yhteiskunnallista roolia ja merkitystä.

Seuratoiminta tavoittaa 9–11-vuotiaista reilut kaksi kolmasosaa. (Martin & Suomi & Kokko 2019)

Suomessa kokonaisuudessaan lasten ja aikuisten vähäinen fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus aiheuttaa yhteiskunnalle kuluja. Kustannuksia syntyy suoraan terveydenhuollosta, menetettyjen työpanosten osalta, ikääntyneiden hoidosta, syrjäytymisestä sekä sosiaalietuuksien lisäkustannuksista. Vaikka edellä mainittujen kustannusten laskennassa käytettäisiin pienintä laskennan mallia, aiheutuu liikkumattomuudesta vuosittain kustannuksia ja tuottavuuden menetyksiä 3,2 miljardia euroa. (Vasankari & Kolu 2018)

Seuroissa harrastaminen on kallistunut Suomessa. Harrasteliikunta on kallistunut jonkin verran, mutta kilpaurheilun puolella kustannukset ovat nousseet jopa 2-3 kertaiseksi vuosien 2001-2013 aikana. (Puronaho 2014) Nuorisobarometrin mukaan joka kolmas nuori on jättänyt harrastuksen aloittamatta rahanpuutteen takia (Myllyniemi & Kiilakoski 2017). Kymmenen vuotta sitten lapset harrastivat eri lajeja kilpailumielessä. Nykypäivänä se on käytännössä mahdotonta 11–14-vuotiaille lapsille. Muihin länsimaihin verrattuna, Suomessa liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosikäisillä on voimakkaampaa. Kaksi merkittävää syytä aktiivisuuden vähenemiselle ovat kustannusten nousu ja harrastuskertojen määrän noususta seuraava ajanpuute. Murrosikäiselle nuorelle voi olla haastavaa harrastaa, jos ainoa vaihtoehto on kilpailutoiminta, jossa harjoitellaan 240 kertaa vuodessa. Drop-out-ilmiön sijaan pitäisi puhua throw-out-ilmiöstä, jos seuralla ei ole tarjota nuorelle harrastusta kahdella harjoituskerralla viikossa. Käytännössä seurat heittävät lajista kiinnostuneita pois, joista tulevaisuudessa voisi saada vapaaehtoistyöntekijöitä, varainhankkijoita tai yhteistyökumppaneita. (Puronaho 2014)

## Sosiaalinen media

Lähes puolet nuorista kokee median käytön niin olennaisena osana elämää, joten he tekevät sitä säännöllisesti ollen tärkeä osa vapaa-aikaa.

Mediaympäristöt ovat vahvemmin läsnä isoissa kaupungeissa asuvien nuorten arjessa kuin muualla pienemmällä paikkakunnilla asuvat.

Huomionarvosta on myös se, että kun nuorella median käyttö on suurimmillaan, on liikunta samalla vähäisimmillään. (Merikivi – Myllyniemi – Salasuo 2016). Yli puolella lapsista eri näyttöjen katselu johti suositusten ylitykseen vähintään viitenä päivänä viikossa. (Kokko & Martin ym.)

**Ala-asteella lasten median hyödyntäminen on sosiaalista ja aktiivista.**

Virtuaalisten pelien pelaaminen vanhempien kanssa näkyi alle 10-vuotiailla lapsilla, sillä melkein kolmasosa lapsista kertoi tekevänsä tätä. Vanhemman kanssa käytetään myös aikaa videoiden katseluun sekä valokuvien selailuun ja muokkaamiseen. Tuloksista nousi



esiin myös, että lapset toivoivat enemmän aikuisen seuraa median kanssa tekemiseen. Median käyttö vanhemman kanssa vähenee kuitenkin iän myötä ja siirtyy itsenäisemmäksi. (Mulari & Vilmilä 2016)

## Lähiympäristö mukaan harrastuksiin

Islanti-mallissa tarkoituksena on lisätä asuinalueen sosiaalista pääomaa, sen sijaan että yritettäisiin puuttua itse ongelmaan eli heidän tapauksessaan päihteiden käyttöön. Ideana on eri alueen toimijoiden (tutkijat, vanhemmat, koulut, viranomaiset, harrastusseurat) kanssa yhteistyössä järjestää lapsille toimintaa eli harrastuksia. Muokataan ympäristöä sen sijaan, että puututtaisiin päihteiden käyttöön. (Sigfúsdóttir & Thorlindsson & Kristjánsson & Roe & Allegrante 2008)



Helsingin kaupunki päätti yhteisestä harrastusaika-kokeilusta lukuvuodelle 2019-2020. Kokeilu tarkoittaa, että keskiviikkoisin jokaisella koululla päättyy viimeistään 14:30. Tavoitteena on, että jokaisella lapsella olisi harrastus, ja että hyvinvointi sekä oppimistulokset parantuvat. Keväällä 2019 tarkoituksena on valmistella eri toimijoiden kanssa harrastusmahdollisuuksien edistämistä, urheiluakatemia Urhean kanssa mahdollistetaan kilpaurheilussa mukana oleville iltapäiväharjoitus, jolloin ilta jää vapaaksi. (Kasvatus- ja koulutuslautakunnan suomenkielinen jaosto 2019)

## Ohjaajan kohderyhmänä lapset ja nuoret

Lapsuudessa luodaan tukipilarit ilolle, innostukselle ja intohimolle. Kokemukset, joita lapset saavat harrastuksissaan ovat merkittäviä tulevaisuuden harrastustoiminnan kannalta. Monissa tutkimuksissa ilmenee, että lastenurheilussa suuri syy lopettamiselle ovat toiminnan liika kilpailullisuus, totisuus, aikuislähtöisyys ja viihtymisen puute. (Jaakkola 2015, Deci & Ryan 2016)

### Osallisuus ja motivaatio

Sosiaalipedagogiikassa osallisuus tarkoittaa ihmisen ja yhteisön välistä suhdetta. Osallisuus on onnistunut silloin, kun yksilö on osa, toimii osana sekä kokee olevansa osa yhteisöä. Osallisuus hahmotetaan keinona välttää syrjäytymistä, torjua köyhyyttä sekä mahdollistaa yhdenvertaista elämää. Osallisuuden tavoitteena on kehittää yhteisöä, jonka yksilöille voi rakentua tunne yhteisöön kuulumisesta tärkeinä jäseninä. He pystyvät ja haluavat osallistua toimintaan yhteisössään. (Nivala & Rynnänen 2019)

Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että jokin toiminta lähtee henkilöstä itsestään. Osallistumismotiiveina toimivat positiiviset kokemukset, joita toiminta tuottaa. Harrastustoiminnassa sisäisen motivaation kulmakivet ovat sosiaalinen yhteenkuuluvuus, pätevyys ja autonomia. Ulkoinen motivaatio on kontrolloitu motivaation muoto, jolloin liikkuja osallistuu toimintaan palkkioiden tai pakotteiden takia. Ulkoiset motiivit voivat olla lyhyellä aikavälillä tehokkaita.

Lasten toiminnassa lähtökohtana on tukea liikkujan sisäistä motivaatiota ja viihtymisen kokemuksia. (Jaakkola 2015 ym.)

Kilpailu harjoituksissa voi olla suoraa tai epäsuoraa. Suora kilpailu tarkoittaa, että esimerkiksi toinen joukkue yrittää päihittää toisen joukkueen pisteitä tai maaleja laskemalla. Epäsuora kilpailu tarkoittaa liikkujan kilpailemista omaa aiempaa suoritusta vastaan, joka on tärkeää erityisesti taitoharjoittelussa. Epäsuoran kilpailun katsotaan ruokkivan enemmän sisäistä motivaatiota kuin kilpailu toisia vastaan. Suora kilpailu lisää esimerkiksi epäluottamusta ja huijaamista. (Deci & Ryan 2016)

### Elämyksellisyys

Lapset ja nuoret löysivät liikunnasta vuonna 2018 vähemmän merkityksellisiä asioita kuin aikaisemmin. Ovatko digitaalisesta ympäristöstä saatavat virikkeet syrjäyttämässä liikunnasta saatavan elämyksellisyyden? (Korjus & Korsberg 2019) Elämys on positiivinen ja muistettava kokemus, joka voi tuottaa henkilökohtaisen muutoksen kokijalleen. Elämyksellisyys kokonaisuudessaan muodostuu eri tasoista ja elementeistä, sitä voi hahmottaa alla olevan elämyskolmion avulla. (Tarssanen & Kylänen 2009)



Elämyskolmio. (Tarssanen & Kylänen 2009)

Elämys koetaan emotionaalisella tasolla, ja elämyksen kokeminen on todennäköistä, jos toimintaa kohtaan on ollut odotuksia. Tämän lisäksi kokemus pitäisi kokea fyysisesti mukavaksi ja turvalliseksi, mutta myös herättää tyytyväisyyttä ja mahdollisesti uuden oppimista kokijassaan. (Tarssanen & Kylänen ym.) Elämyksellisyys sosiaalipedagogisessa toiminnassa voi tarkoittaa osallistujan päivittäiseen ympäristöön kuulumattomien kokemusten mahdollistamista. Elämykselliset elementit saattavat olla pieni osa toimintaa ja ne voivat avata uusia näkökulmia itseen ja omaan elämään. Tämä voi siten herkistää osallistujaa oppimiselle ja kasvulle. (Nivala & Ryyänen ym.)

### Nuoruus elämänvaiheena

Sosiaalipedagogiikan kannalta on tärkeää tarkastella nuoruutta yhteiskunnan jäseneksi kehittymisen aikana. Nuori etsii paikkaansa ja kehittää suhdettaan eri toimintajärjestelmiin. (Nivala 2007) Nuoruudessa kehitystä vievät eteenpäin sosiaaliset, fyysiset sekä oman ajattelun muutokset. Nuori ohjaa yhä enemmän itse omaa kehitystään, harrastus- ja koulutusvalinnoillaan nuori suuntaa omaa elämäänsä. Nuoruusiän keskeisimmät kehitystehtävät ovat oman identiteetin omaksuminen, koulutuksen hankkiminen, valmistautuminen perhe-elämään sekä ideologian omaksuminen. (Nurmi & Ahonen & Lyytinen H. & Lyytinen P. & Pulkkinen & Ruoppila 2015)

Suomessa nuoruus merkitsee paikan etsimistä ja valintojen tekemistä eri elämänalueilla. Nuori rakentaa henkilökohtaista elämäntapaansa liittyen erilaisiin aatteisiin, arvoihin ja perinteisiin. Samanaikaisesti nuori hankkii uusia ja myös intiimejä ihmissuhteita irrottautuessaan lapsuudenympäristöstään ja sen suhdeverkostoista. Yhteiskunta vaatii paikan etsimistä taloudellisessa toimintajärjestelmässä, alkaen koulutus- ja ammattivalintojen tekemisestä.

Yhteiskunta toivoo myös nuoren osallistuvan kansalaistoimintaan ja rakentavan suhteen poliittiseen päätöksentekojärjestelmään. (Nivala ym.) Nuoren tavoitteenasetteluun vaikuttaa yksilöllinen motivaatio ja kiinnostuksen kohteet. Kiinnostuksen kohteisiin vaikuttaa oma temperamentti, persoonallisuuden piirteet sekä elämäkokemukset. Myös oppimishistoria vaikuttaa yksilölliseen motivaatioon. Jostakin asiasta pitäminen täytyy omalla tavallaan oppia, näin opitaan erilaiset harrastus- ja ruokamieltymykset. (Nurmi & Ahonen ym.)

## Sosiaalisen median työkalut

Tässä kappaleessa esittelen muutamia ideoita, miten sosiaalista mediaa voi hyödyntää työkaluna vapaa-ajan liikunnan edistämiseen sekä osana lajiin innostamista. Osa työkaluista voi hyödyntää myös joukkueen omista harjoituksista. Sosiaalisen median hyödyntäminen liikunnan parissa tapahtuu mediaa katsomalla ja itse tuottamalla.

### Videokuva-haaste

Olen omilla joukkueillani teettänyt videokuvaus-haasteita. Ajankohtina ovat olleet loma-ajat, kun harjoituksia ei ole sekä keväällä ensilumien sulamisen jälkeen. Ideana on antaa pelaajille aihe, josta he kuvaavat videon ja lähettävät sen valmentajalle tai jakavat keskenään. Aiheena voi olla esimerkiksi heittäminen, pallonkäsittely, tai kaverin kanssa yhteistyö (jolloin "pakottaa" kaverin kanssa ulos heittelemään). Kun haaste on tuttu pelaajille, voi siihen lisätä esimerkiksi vaatimuksia videon editoimiseen. Videon muokkausohjelmia löytyy helposti älypuhelimiin (mm. Magisto ja Videoshow). Haasteen jälkeen on

tärkeää katsoa videoita harjoituksissa yhdessä pelaajien kanssa. Lasten osallistumista haasteeseen lisää valmentajan oma osallistuminen videon tekoon. Vanhemmat ovat myös antaneet haasteista positiivista palautetta, sillä on ollut mukava opetella jotain uutta eli videoiden muokkausta.

## Some-kampanjat

Edellisessä työkalussa esiteltyä videokuvaus-haastetta voi hyödyntää myös koko seuran tasolla, edellyttäen että seura on aktiivinen sosiaalisessa mediassa. Heinäkuussa 2019 kokeilimme HNMKY:n Instagram-tilillä #heinäkuunhelleheitto kampanjaa. Kampanja oli suunnattu heinäkuulle, jolloin seuran omaa toimintaa ei ole. Viikon aikana liikutettiin 55 eri osallistujaa.

Kampanjaa suunniteltaessa on tärkeä miettiä kohderyhmä, kenelle haaste suunnataan? Mikä on sopivan tasoinen haaste (pätevyiden kokeminen), miten kisaan osallistutaan, miten kampanja saadaan leviämään? Onko haasteessa ulkoista motivaattoria eli palkintoa?

Heinäkuussa saatu kokemus some-kampanjasta oli positiivinen. Tulevaisuudessa yksi vaihtoehto voisi olla kuukausittain järjestettävä haaste, jolla aktivoidaan seuran lapsia liikkumaan. Näiden haasteiden voisi katsoa lisäävän



seuran yhteisöllisyyttä sekä vähentävän yksittäisen valmentajan taakkaa vapaa-ajan liikunnan edistämisessä.

### Viikon video

YouTubea voi hyödyntää lajiin innostamiseen. Olen 9–12-vuotiaiden lasten kanssa käyttänyt myClubissa viestiketjua "viikon video", johon joka sunnuntai-ilta käyn laittamassa jonkun korisvideon. Pelaajille on tärkeä painottaa, että he voivat itse myös käydä laittamassa omia löytämiään videoita muille nähtäväksi. Nämä videot saattavat aktivoida lapsen ulos suorittamaan videolla nähtyjä liikkeitä. Omien videoiden "linkkaaminen" viestiketjuun vahvistaa lapsen osallistumista yhteisön toimintaan, ja voi vahvistaa hänen suhdettaan harrastukseen.

### WhatsApp-ryhmä

WhatsApp-ryhmät ovat nykypäivänä niin yleisiä, joten miksei joukkueellasiikin olisi? Ryhmä mahdollistaa nopean viestivaihdon sinulta pelaajille, mutta myös pelaajilla voi olla asiaa valmentajalle. Ala-ikäisten lasten kanssa toimiessa, voi olla hyvä keskustella asiasta vanhempien kanssa käytännön sopivuudesta. Ennen ryhmän perustamista on pelaajien kanssa hyvä käydä yhteiset pelisäännöt läpi. Mitä varten ja miksi ryhmä perustetaan, mistä asioista siellä keskustellaan?

Itse olen rajannut näissä ryhmissä keskustelun koripalloon liittyväksi. Ryhmään valmentajana olen laittanut viestiä esimerkiksi seuran vapaista heittelyvuoroista

ja innostanut pelaajia lähtemään heittelemään keskenään. Kaikkea mikä voisi lisätä lajin parissa tekemistä vapaa-ajalla.

### Pelipaita-perjantai

Sattuiko joukkueesi harjoitusvuoro perjantaille? Nimeä se pelipaita-perjantaiksi, jolloin jokainen pelaaja voi laittaa oman suosikkipelaajansa paidan päälle harjoituksiin. Itse olen tällöin uhrannut harjoitusten alusta 5 minuuttia jonkun pelaajan esittelyyn ja kysellyt esimerkiksi, kuinka moni tietää kyseisen pelaajan tai mitä pelipaikkaa hän pelaa? Harjoitusten jälkeen on mahdollista lähettää pelaajasta video pelaajille (pienempien lasten kanssa vanhemmille), jolloin pelipaita-perjantain pelaaja saa kasvot.

## Muut median sovellukset avuksi

Lopuksi esittelen valmentajille tarkoitettuja sovelluksia ja median välineitä omiin harjoituksiin. Nämä työkalut voivat auttaa harrastajaa innostumaan lisää sekä täten edistää oppimista. Näitä työkaluja ei ole tarkoitus käyttää jokaisessa harjoituksessa, mutta koen, että näistä on hyötyä isojen ryhmien ohjaamiseen, jolloin ryhmä on pakko jakaa pienempiin ryhmiin. Olen käyttänyt sovelluksia ja mediaa "apuvälmentäjänä", jolloin harjoituspisteelle ei tarvita oikeaa aikuista.

### **Sworkit kids**

Sovellus, joka näyttää ruudulla lapsille sopivia fysiikka ja motoriikkaharjoituksia. Helppo ohjeistaa lapsille, kun pitää toistaa vain ruudulla näkyvä.

### **Timer + Spotify**

Timer-sovelluksessa voit asettaa kuntopiirille kierrosten määrän ja pituuden. Spotifyn voi laittaa taustalle soittamaan musiikkia, jonka pelaajat ovat valinneet. Tämä voi lisätä viihtymistä ja osallistumisen kokemista harjoituksissa. Kuntopiiriilikkeet voi kirjoittaa paperille pelaajille näkyviin. Oman kokemuksen perusteella, suurin osa harjoittelijoista ovat näin motivoituneita tekemään kuntopiiriä ilman valmentajan valvovaa silmää.

### **Video Delay Instant Replay**

Laitteen kamera kuvaa toimintaa, ja näyttää sen ruudullaan valitsemallasi viiveellä. Harjoituksissa voi käyttää esimerkiksi heittotekniikan harjoitteluun, pelaamiseen tai harhautuksiin.

### **YouTube**

Etsi YouTubesta esimerkiksi jokin 10 minuutin pallonkäsittely-video paikoillaan. Voi hyödyntää myös korintekemisen harjoitteluun, katsomalla ennen harjoittelua, miten NBA-tähdet viimeistelevät tai heittävät palloa. YouTubesta löytää todella paljon mediaa, joten vain valmentajan innovatiivisuus on rajana.

## Lähdeluettelo

Ryan, Richard M. & Deci Edward L 2016. Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford publications.

Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus.

Jaakkola, Timo 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat ry. VK-kustannus oy.

Kasvatus- ja koulutuslautakunnan suomenkielinen jaosto. Yhteinen harrastusaika -kokeilu lukuvuodelle 2019–2020. Pöytäkirja päätöksestä. Helsingin kaupunki. Saatavilla osoitteessa: <[https://www.hel.fi/static/public/hela/Kasvatus-\\_ja\\_koulutuslautakunnan\\_suomenkielinen\\_ja/Suomi/Paatos/2019/Kasko\\_2019-03-19\\_Skju\\_2\\_Pk/F431D193-F867-CB3C-9BE4-69A496D00006/Yhteinen\\_harrastusaika\\_-\\_kokeilu\\_lukuvuodelle\\_20192.pdf](https://www.hel.fi/static/public/hela/Kasvatus-_ja_koulutuslautakunnan_suomenkielinen_ja/Suomi/Paatos/2019/Kasko_2019-03-19_Skju_2_Pk/F431D193-F867-CB3C-9BE4-69A496D00006/Yhteinen_harrastusaika_-_kokeilu_lukuvuodelle_20192.pdf)>. Luettu 6.11.2019.

Kokko, Sami & Martin, Leena & Villberg, Jari & Ng, Kwok & Mehtälä, Anette 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoksen julkaisu 2019:1. Saatavilla osoitteessa: <[https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)>. Luettu 6.11.2019.

Korjus, Tapio & Korsberg, Minttu 2019. Valtion liikuntaneuvoksen alkusanat. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoksen julkaisu 2019:1. Saatavilla osoitteessa: <[https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)>. Luettu 6.11.2019.

Martin, Leena & Suomi, Kimmo & Kokko, Sami 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoksen julkaisu 2019:1. Saatavilla osoitteessa: <[https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)>. Luettu 6.11.2019.

Merikivi, Jani & Myllyniemi, Sami & Salasuo, Mikko 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Nuorisotutkimusseura. Painotalo varteva. Saatavilla osoitteessa: <[https://issuu.com/tietoanuorista/docs/lasten\\_ja\\_nuorten\\_vapaa-aikatutkimu](https://issuu.com/tietoanuorista/docs/lasten_ja_nuorten_vapaa-aikatutkimu)>. Luettu 6.11.2019.

Mulari, Heta & Vilmiä, Fanny 2016. Medioitunutta vapaa-aikaa – näkökulmia vuorovaikutukseen ja mediaharrastukseen. Media hanskassa. Nuorisotutkimusseura. Painotalo varveva. Saatavilla osoitteessa: <[https://issuu.com/tietoanuorista/docs/lasten\\_ja\\_nuorten\\_vapaa-aiikatutkimu](https://issuu.com/tietoanuorista/docs/lasten_ja_nuorten_vapaa-aiikatutkimu)>. Luettu 6.11.2019.

Myllyniemi, Sami & Kiilakoski, Tomi 2017. Opin polut ja pientareet. Nuorisobarometri 2017. Saatavilla osoitteessa: <[https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/03/Nuorisobarometri\\_2017\\_WEB.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/03/Nuorisobarometri_2017_WEB.pdf)>. Luettu 6.11.2019.

Nivala, Elina 2007. Sosiaalipedagogiikka nuorten yhteiskunnallisen kasvun tukena. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2007 vol.8.

Nivala, Elina & Rynnänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Gaudeamus.

Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 6.painos. PS-kustannus.

Puronaho, Kari 2014. Drop-out vai throw out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Saatavilla osoitteessa: <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75232/okm5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 6.11.2019.

Sigfúsdóttir, Inga Dóra & Thorlindsson, Thorolfur & Kristjánsson, Álfgeir Logi & Roe, Kathleen M. & Allegante, John P. 2008. Substance use prevention for adolescents: the Icelandic Model. Health Promotion International, Vol. 24 No. 1. Saatavilla osoitteessa: <<http://www.rannsoknir.is/wp-content/uploads/2015/06/Substance-use-prevention-for-adolescents-the-Icelandic-Model.pdf>>. Luettu 6.11.2019.

Tarssanen, & Kylänen, 2009. Elämys – mikä se on? Teoksessa Elämystuottajan käsikirja. LEO Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus. Saatavilla osoitteessa: <<http://www.kulmat.fi/images/tiedostot/Artikkelit/elmystuottaja%20käsikirja.pdf>>. Luettu 6.11.2019.

Vasankari, Tommi & Kolu, Päivi 2018. Tiivistelmä. Liikkumattomuuden hinta kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Saatavilla osoitteessa: <<https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf.pdf?version=1.0>>. Luettu 6.11.2019.

World Health Organization 2010. Global recommendations on physical activity for health. Saatavilla osoitteessa:  
<[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf;jsessionid=C46084CC CCB91F39128A4888EF1F2B99?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=C46084CC CCB91F39128A4888EF1F2B99?sequence=1)>. Luettu 6.11.2019.