

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Lahti, M., Kouki, M., Liljeroth, P. (2022). Liikunta reittinä lasten osallisuuteen ja mielenterveyteen. Health Campus Turku -blogi 7.6.2022.

Liikunta reittinä lasten osallisuuteen ja mielenterveyteen

07.06.2022

Lasten osallisuutta, hyvinvointia, turvallisuutta ja tunteita voidaan edistää varhaiskasvatuksessa liikunnallisten aktiviteettien avulla. Turun ammattikorkeakoulun, Novian ja Sateenkaari Kodon yhteishanke luo uudenlaisia toimintatapoja alle kouluikäisten lasten osallistamisen ja liikunnallisemman arjen tueksi.

Lapsuus on elämänvaiheena merkityksellinen ja ainutkertainen, ja se kannattelee ihmisen kasvua ja kehitystä myöhemmissä vaiheissa. Lapsuudessa omaksutut elintavat ja siihen liittyvä fyysisen aktiivisuuden määrä on suhteellisen pysyvä, joten nyt tarvitaan tahtotilaa ja tekoja, jotta jokainen lapsi pääsee osalliseksi päiväkotien, koulujen, harrastusten ja vapaa-ajantoiminnan aktiviteetteihin. Aktiivisen elämäntavan perheissä lasten ohjatun liikunnan harrastaminen on lisääntynyt ja samaan aikaan arki- ja omatoiminen liikkuminen on vähentynyt sekä passiivinen vapaa-ajan vietto lisääntynyt.

Nyky-suositusten mukaan alle kahdeksanvuotiaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) todetaan, että liikunta varhaiskasvatuksessa on jokaisen lapsen oikeus. Tutkimuksen mukaan (Soini 2015) lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa oli 69 prosenttia paikallaan tapahtuvaa ja vain kaksi prosenttia kohtuullisesti kuormittavaa. Havainnot osoittivat, että lapset useimmiten istuivat, seisoivat ja kävelivät, ja varhaiskasvatushenkilöstö kannusti harvoin lapsia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. Piilohankkeen tulokset osoittivat, että yli 90 prosenttia tutkimukseen osallistuvista lapsista saavutti suositellun kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden, mutta vain 46–85 prosenttia lapsista saavutti suositellun yhden tunnin reippaan tai rasittavan liikunnan tason. (Sääkslahti ym. 2021.)

Lasten mielenterveysongelmat ovat merkittävä yhteiskunnallinen huolenaihe. Kouluikäisistä noin 13 prosentilla on diagnosoitu mielenterveysongelma ja lähes 25 prosentilla viikoittaisia mielenterveyteen liittyviä oireita (Putkuri ym. 2021). Suomessa erikoissairaanhoidon avohoidon potilasmäärät ovat kasvaneet kymmenessä vuodessa lastenpsykiatriassa jopa 80 prosentilla (THL 2018). Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen onkin yksi kansallisen mielenterveysstrategian keskeisimmistä painopisteistä (Vorma ym. 2020).

Leikki tuottaa iloa, osallisuutta ja mielihyvää

Varhaiskasvatuksen ja koulun henkilöstö ovat avainasemassa lasten liikunnallisen elämäntavan vahvistamisessa. Paikallaanolon sijaan toiminnan tulee sisältää aktiivisia työtapoja niin sisällä kuin ulkonakin.

Lasten vapaalle leikille tarvitaan enemmän aikaa päiväjärjestykseen, sen merkitys lasten fyysisessä aktiivisuudessa on kiistaton. Lapset tulee ottaa mukaan leikillisten ympäristöjen rakentamiseen sekä laajentaa oppimisympäristöä edelleen lähiluontoon metsineen ja niittyineen. Norjassa tehty tutkimus osoittaa, että lapset leikkivät metsässä enemmän fyysisesti aktiivisia ja toiminnallisia leikkejä, rakenteluleikkejä ja roolileikkejä. Huomionarvoista on, että metsäympäristöissä leikkiminen häivytti sekä ikä- että sukupuolieroja.

Lasten taidot kehittyvät, kun he pääsevät leikkimään ja liikkumaan erilaisissa ympäristöissä kaikkina vuodenaikoina. Turvallisuuteen liittyvät rajoitukset saattavat estää lasten oppimista niin päiväkodeissa kuin kouluissa, joten henkilöstön tulee arvioida kieltoja ja sääntöjä ja muokata niitä tukemaan lasten luontaista liikkumisen tarvetta, kokeilemista ja harjoittelua.

Uusi hanke edistää lasten liikunnallisempaa arkea

Millaisia uudenlaisia toimintatapoja luomme ja kehitämme inaktiivisten lasten sekä perheiden fyysiseen aktivoimiseen, osallisuuteen ja mielenterveyden edistämiseen?

Turun ammattikorkeakoulun, Novian ja Sateenkaari Kodon yhteishanke (OPH) Ota minut mukaan! – Lasten osallisuus, hyvinvointi ja turvallisuus varhaiskasvatuksessa tulee osaltaan vastaamaan turkulaisten päiväkotilasten osallisuuden, liikkumisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen sekä kiusaamisen, yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisemiseen. Hankkeessa koulutetaan lukuvuonna 2022–2023 varhaiskasvatuksen henkilöstöä, joka kehittää täydennyskoulutuksen aikana edellä mainittuja teemoja työssään lasten kanssa.

Lasten osallisuus on Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH 2022) keskeinen tavoite ja myös kansallisen lapsistrategian (Valtioneuvosto 2021) yksi peruspilari. Osallisuudella tarkoitetaan sitä, että lapset ovat aktiivisia toimijoita ja ryhmänsä jäseniä. Heidän ajatuksiaan tulee kuulla ja ottaa huomioon heidän elämäänsä liittyvissä asioissa. Lasten näkemyksillä on merkitystä ja suuri painoarvo, kun lapsiin liittyviä päätöksiä tehdään ja perustellaan.

Tutkimusten mukaan reipas liikunta liittyy suurempaan osallistumisasteeseen. Positiiviset tunteet, kuten ilo ja onnellisuus, liittyvät myös liikuntaan (ks. esim. Kyhälä & Reunamo 2022). Liikunnan ja osallisuuden merkityksen ja yhteyden ymmärtämiseksi tarvitaan lisää tutkimusta.

Lähteet:

Kyhälä, A-L. & Reunamo, J. (2022). Ulkoilu lasten oppimisen ja fyysisen aktiivisuuden edistäjänä. In I. Ruokonen (Ed.). *Ilmaisun ilo. Käsikirja 0–8-vuotiaiden taito- ja taidekasvatukseen*. PS-kustannus.

Pulkkinen, L. 2022. Lapsen hyvinvointi alkaa kodista.

Putkuri T, Lahti M, Axelin A & Salminen L. 2021. Valmiuksien ja vaatimusten ristiriita – terveydenhoitajien kokemuksia tutkintoonsa sisältyneistä mielenterveysopinnoista. *Tutkiva Hoitotyö*, 19 (1), 12-19.

Soini, A. 2015. Always on the move? – Measured physical activity of 3-year-old preschool children. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1

Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. (2021). *Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisyhteistyön 2019–2021 tulokset*. Likes. Jyväskylä 2021.

https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo_tulosraportti-1.pdf

THL. 2018a. Psykiatrisen erikoissairaanhoidon 2017. Tilastoraportti 33. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136978/tr33_18.pdf

Valtioneuvosto. (toim.) Välijärvi, J. 2019. Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

Vorma H, Rotko T, Larivaara M, Kosloff A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2020:6. PDF-julkaisu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>

Kirjoittajat:

Mari Lahti, Yliopettaja, TtT, Post-Doc tutkija, Turun AMK

Marika Kouki, KM, Veo, sosiaali- ja kasvatustieteiden lehtori, Turun AMK

Pia Liljeroth, PD, överlärare, institutionen för hälsa och välfärd, Yrkeshögskolan Novia

Ota minut mukaan! Lasten osallisuus, hyvinvointi ja turvallisuus varhaiskasvatuksessa - hankkeen rahoittaa Opetushallitus.

Lisätietoa hankkeesta löydät [täältä](#).

Hanke toteutetaan Turun AMK:n, Yrkeshögskolan Novian, Sateenkaari Koto ry:n ja Reunamo Education Research Oy:n yhteistyönä.

