



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ANNETTE SAVOLAINEN

Nuorten aktivointiopas

Käpylän ohjaajille

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Savolainen, Annette: Nuorten aktivointiopas Käpylän ohjaajille
Opinnäytetyö, AMK
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma, Sosionomi AMK
Toukokuu 2024
Sivumäärä: 30 + liitteet 6

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Sospron Käpylän yksikön ohjaajille opas, joka keskittyy nuorten liikunnan lisäämiseen ja sisäisen liikuntamotivaation löytämiseen. Opinnäytetyö perustuu omiin harjoitteluihini, työskentelyyni sekä kollegoiden kanssa käytyihin keskusteluihin, ja sen on havaittu olevan ajankohtainen ja tarpeellinen. Opinnäytetyö käsittelee nuorten halukkuutta osallistua yhteiseen toimintaan. Lisäksi tarkastelen nuorten motivaatiota liikkumiseen ja ryhmäytymiseen. Aihe sivuaa nuorten liikuntatottumuksia sekä liikunnan hyötyjä ja suosituksia. Opinnäytetyö sisältää haastattelun liikunta-alan ammattilaisen kanssa sekä liitteenä aktivointioppaan.

Opinnäytetyöni tavoitteena on toimia työkaluna itsenäistymisyksikön ohjaajille, auttaen heitä motivoimaan nuoria osallistumaan yhteisiin aktiviteetteihin. Tarkoituksena on tukea työntekijöitä nuorten aktiivisuuden, osallisuuden ja ryhmäytymisen edistämiseksi. Oppaan avulla ohjaajat voivat paremmin kannustaa nuoria löytämään iloa liikunnasta ja ymmärtämään sen terveyshyödyt, samalla vahvistaen yhteisöllisyyttä ja ryhmähenkeä.

Avainsanat: Lastensuojelu, aktivointi, liikunta, liikunnan hyödyt, opas, osallisuus

SUMMARY

Author: Savolainen, Annette: Youth activation guide for Käpylä instructors

Type of Publication: Bachelor's thesis

Degree program: Bachelor of social services

Language of publication: Finnish

Date: May 2024

Number of pages: 30 + 6

Abstract

The goal of this thesis was to produce a guide for the supervisors of Sospro's Käpylä unit, which focuses on increasing the physical activity of young people and finding the internal motivation for physical activity. The thesis is based on my own internships, work, and discussions with colleagues, and it has been found to be current and necessary. The thesis deals with young people's willingness to participate in joint activities. In addition, I examine young people's motivation for movement and grouping. The topic focuses on the exercise habits of young people, as well as the benefits and recommendations of exercise. The thesis includes an interview with a sport professional and an activation guide as an attachment.

The goal of my thesis is to act as a tool for the counselors of the independence unit, helping them to motivate young people to participate in joint activities. The purpose is to support employees in promoting the activity, participation and grouping of young people. With the help of the guide, instructors can better encourage young people to find joy in exercise and understand its health benefits, while strengthening community and group spirit.

Keywords: Child protection, activation, exercise, benefits of exercise, guide, participation

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TAUSTA.....	6
3 MIKÄ ESTÄÄ AKTIIVISUUTTA?.....	6
3.1 Haasteita ja toiveita: Sijoitettujen lasten itseluottamuksen ja liikkumisen tukeminen	8
4 KÄPYLÄ ASUINYKSIKKÖ, SOSPRO	9
5 TIETOPERUSTA	11
6 LIIKUNTA JA HYVINVOINTI.....	12
6.1 Lastensuojelulaki & liikkuminen	13
6.2 Liikuntasuositukset	14
6.3 Motivaatio	14
6.4 Osallisuus.....	16
6.5 Ryhmäytyminen.....	16
7 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT & LÄHESTYMISTAPA.....	17
7.1 Lähestymistapa	17
7.2 Menetelmät.....	17
7.3 Eettisyys & luotettavuus	18
8 HAASTATTELU	19
9 OPPAAN TEKEMISEN PROSESSI	23
10 POHDINTA	24
LÄHTEET	28
LIITTEET	31

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni keskittyy itsenäistymisyksikössä asuvien nuorten liikuntatottumusten, ryhmäytymisen ja osallistumismotivaation tarkasteluun. Tavoitteena on luoda kattava käsitys näistä nuorista, heidän liikunta-aktiivisuudestaan sekä siitä, mitkä tekijät vaikuttavat heidän osallistumiseensa yhteisiin aktiviteetteihin. Teoriaosuudessa käsittelen yleisiä kansallisia liikuntasuosituksia, mikä tarjoaa perustan tutkimukselleni.

Tämän opinnäytetyön puitteissa laadin myös oppaan itsenäistymisyksikön työntekijöille. Oppaan tarkoituksena on tarjota konkreettisia työkaluja, jotka tukevat nuorten aktiivisuutta ja ryhmäytymistä sekä edistävät heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Tämä opas auttaa työntekijöitä motivoimaan nuoria osallistumaan aktiivisemmin yhteisiin liikuntatoimintoihin, mikä puolestaan parantaa heidän sosiaalisia taitojaan ja fyysistä terveyttään.

Työn teoreettisessa viitekehyksessä avataan keskeisiä käsitteitä, kuten nuoret, liikunta, motivaatio ja lastensuojelu. Lisäksi tutkimuksen aineisto perustuu henkilökohtaisiin havaintoihini ja tulkintoihini nuorten parissa tehdystä työstä. Näin ollen opinnäytetyö tarjoaa sekä teoreettista tietoa että käytännön ratkaisuja, joiden avulla voidaan parantaa itsenäistymisyksiköissä asuvien nuorten hyvinvointia ja elämänlaatua.

Aiheen valinta oli vaivatonta, sillä suoritin sosionomiopintojeni aikana harjoitteluni Sospron lastensuojeluyksikössä Käpylässä ja jatkoin siellä ohjaajan sijaisena pitkän aikaa. Tämä hyvä kokemus ja perehtyneisyys ympäristöön antoivat luontevan lähtökohdan opinnäytetyön tekemiselle tutussa ympäristössä.

2 TAUSTA

Olen työskennellyt lastensuojelun itsenäistymisyksikössä 2 vuotta. Työhöni kuuluu myös mm. tukea nuorten hyvinvointia ja tähän kuuluu myös yhteiseen tekemiseen ja liikkumiseen kannustaminen. Tämä on kuitenkin ollut usein haasteellista. Vaikka iso osa suomalaisista nuorista harrastaa aktiivisesti liikuntaa, on myös havaintoja nuorten, varsinkin sijoitettujen nuorten passiivisuudesta ja liikkumattomuudesta.

”Kodin ulkopuolelle oli sijoitettuna kaikkiaan 17 885 lasta vuoden 2022 aikana. Heistä oli vuoden aikana huostaanotettuna 65 prosenttia eli 11 477 lasta” (Jul-kari, Lastensuojelu 2022, tilastoraportti).

Tutkimustietoa sijoitetuista lapsista on aika vähäistä. Sijoitettujen nuorten liikunnallisesta aktiivisuuden tukemisesta löytyy vielä vähemmän tietoa.

Sijoitetuilla lapsilla ilmenee usein erilaisia kehityksellisiä vaikeuksia ja ongelmia. Erityisesti psykososiaaliset ongelmat ovat yleisiä ja sijoitetut lapset kärsivät usein erilaisista tunne-elämän häiriöistä. Myös kognitiivinen kehitys voi olla heikentynyt. Yksilöllisen tuen avulla voidaan kuitenkin hyvin vaikuttaa ongelmien ilmenemiseen. (Haapasalo & Repo, 1998, s. 8.)

3 MIKÄ ESTÄÄ AKTIIVISUUTTA?

Ruutuaika on tekijä, joka voi vaikuttaa nuorten liikkumattomuuteen, ja sen lisääntyminen on huomattava trendi teknologian kehityksen myötä. Nuorten kasvaessa teknologian käyttö on selvästi lisääntynyt, ja he viettävät entistä enemmän aikaa älypuhelimien, pelikonsolien ja tietokoneiden äärellä. Tämä runsas ruutuaika usein johtaa fyysiseen passiivisuuteen.

Esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilla kerrotaan liiallisesta ruutuajasta näin:

Sellaista ruutuaikaa mikä on pois lapsen mahdollisuuksista saada riittävästi liikuntaa, leikkiä, unta ja kasvokkaisia kohtaamisia on hyvä rajoittaa. Jos lapsen käytös alkaa muuttua ja hän on levoton, pahantuulinen tai ärtyisä voikin se olla merkki siitä, että ruutuaikaa on ollut liikaa. (MLL, 2024.)

Liikuntamahdollisuuksien puute on varmasti yksi vaikuttava tekijä. Jotkut sijoitetut nuoret, joita olen itsekin tavannut, ovat saattaneet asua pienillä paikkakunnilla tai alueilla, joissa on vain vähän liikuntamahdollisuuksia, esim. liikuntapaikkoja ei käytännössä ole tai julkisen liikenteen yhteydet ovat heikot.

Globaalisti koronapandemia ja sen aiheuttama yhteiskuntien sulkeminen, erityisesti liikkumisrajoitukset, ovat vaikuttaneet merkittävästi eri-ikäisten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään (Tison s.13 ym.2020). Suomessa etäopetukseen siirtyminen ja harrastustoiminnan keskeytyminen koronapandemian seurauksena saattoivat vaikuttaa merkittävästi lasten ja nuorten liikkumiseen. (Liikuntaneuvosto, 2020.)

Monella nuorella on usein negatiivisia asenteita liikuntaa kohtaan, ja sosiaalinen paine tai epävarmuus omista taidoista voivat vaikuttaa osallistumiseen liikunnallisiin aktiviteetteihin. Itsevarmuuden kehittyminen sijoitettujen lasten keskuudessa voi olla monimutkaista ja vaihdella yksilöllisten kokemusten perusteella. Sijoitetuilla lapsilla voi olla haasteita itseluottamuksen, identiteetin ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä useista syistä, kuten traumaattisista kokemuksista, jatkuvasta epävakauden tunteesta ja usein vaihtuvista hoivaolosuhteista.

Näiden tekijöiden ymmärtäminen onkin olennaista, jotta voidaan luoda tukitoimia, jotka edistävät positiivisia liikuntakokemuksia ja parantavat nuorten hyvinvointia. Erityisesti itsenäistymisyksiköissä on tärkeää huomioida nuorten

yksilölliset tarpeet ja tarjota heille mahdollisuuksia kokea onnistumisen tunteita liikunnan kautta. Tämä vaatii herkkyyttä ohjaajilta ja tavoitteellista toimintaa, joka huomioi jokaisen nuoren lähtökohdat ja motivoi heitä osallistumaan. Tässä opinnäytetyössä pohdin, miten näitä haasteita voidaan kohdata ja millaisia käytännön ratkaisuja voidaan kehittää tukemaan nuorten itsevarmuutta, sosiaalista integraatiota ja liikunnallista aktiivisuutta.

3.1 Haasteita ja toiveita: Sijoitettujen lasten itseluottamuksen ja liikkumisen tukeminen

Monet sijoitetut lapset ovat joutuneet kohtaamaan vaikeita tilanteita ennen sijoitusta, kuten väkivaltaa tai laiminlyöntiä. Nämä kokemukset voivat heikentää heidän itsetuntoaan ja turvallisuuden tunnettaan, mikä vaikuttaa negatiivisesti heidän uskomukseensa omasta pystyvyydestään. Lisäksi sijoitetut lapset joutuvat usein kohtaamaan monia sijoituksia ja ympäristön muutoksia sekä tarvitsemaan hoivaa erilaisissa tilanteissa.

Jatkuva epävakaus voi merkittävästi vaikeuttaa lapsen itseluottamuksen kehittymistä ja luottamuksen muodostamista aikuisiin. Sijoitetut lapset kohtaavat usein sosiaalisia haasteita vertaisryhmissään ja koulussa, ja heillä saattaa olla vaikeuksia muodostaa ja ylläpitää terveitä ihmissuhteita. Tämä voi heikentää heidän itseluottamustaan. Lisäksi monilla sijoitetuilla lapsilla saattaa olla rajoitettu käsitys omasta identiteetistään ja taustastaan, mikä voi myös vaikuttaa negatiivisesti heidän itsetuntoonsa ja itseluottamukseensa. Näistä syistä on äärimmäisen tärkeää, että sijoitettuja lapsia tuetaan monipuolisesti heidän itseluottamuksensa kehittämisessä. Tähän tukeen tulisi kuulua turvallisen ja pysyvän hoivaympäristön tarjoaminen, traumalähtöinen hoito, terapia, vertaistuki ja koulutus sekä aikuisen läsnäolo ja tuki heidän elämässään. (Välivaara 2004,13,14,61.)

Aihetta tulisi ehdottomasti tutkia lisää ja resurssien kohdentaminen tälle alueelle voisi auttaa parantamaan sijoitettujen lasten hyvinvointia ja tukemaan heidän itseluottamuksensa kehittymistä.

Mielenterveysongelmat vaikuttavat myös vahvasti nuorten liikkumattomuuteen. Esimerkiksi masennus tai ahdistus saattavat vähentää kiinnostusta tai kykyä osallistua liikuntaan. Esimerkiksi WHO:n tutkimus osoittaa, että fyysinen aktiivisuus on tärkeää nuorten fyysisen ja psyykkisen terveyden kannalta. Passiivisuuteen ja liikkumattomuuteen puuttuminen on tärkeää, ja erilaiset toimenpiteet voivat kannustaa nuoria liikkumaan enemmän, kuten liikuntakerhojen järjestäminen, koulujen aktiivisen välitunnin edistäminen ja vanhempien rohkaisu tukea lastensa liikkumista.

On tärkeää huomata, että yksilölliset erot sekä elämäntilanteiden muutoksiin liittyvät tekijät ovat suuria, ja jokainen nuori voi omaksua oman tyylin liikkua. Terveelliset elämäntavat ja liikunta ovat tärkeitä nuorten fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin kannalta, ja siksi kannustaminen monipuoliseen liikuntaan on ensiarvoisen tärkeää. (WHO, 2010.)

4 KÄPYLÄ ASUINYKSIKKÖ, SOSPRO

Käpylän asuinyksikössä on asiakaspaikkoja seitsemälle 13–18-vuotiaalle lapselle, jotka tarvitsevat sijaishuoltoa. Käpylään voidaan sijoittaa lapsia, jotka ovat huostaanotettuja lastensuojelun tarpeen vuoksi, mutta myös lapsia, jotka tarvitsevat tukea avohuollon tai sosiaalihuoltolain mukaisilla toimenpiteillä.

Asuinyksikössä on runsaasti kokemusta työskentelystä lasten kanssa, jotka ovat kokeneet traumoja tai joilla on neuropsykiatrisia haasteita, käyttäytymisen ongelmia, mielenterveyden häiriöitä tai lieviä kehitysvammoja. Henkilökunnalla on koulutusta päihde- ja psykiatrian aloilta sekä ratkaisukeskeisestä neuropsykiatrisesta valmennuksesta. Heillä on erinomaiset valmiudet auttaa lapsia ja nuoria, jotka kohtaavat näitä erityisiä haasteita. (Sospro,2024.)

Työskentelyä ohjaavat kiintymyssuhdeteoria ja ratkaisukeskeisyys sekä yhteiset arvot: rohkeus, yksilöllisyys, osallisuus ja luottamus. Käpylän tavoitteena on antaa lapsille ja nuorille valmiuksia selviytyä elämässä kuntouttamalla heitä

yksilöllisyyden, yhteisöllisyyden, toiminnallisuuden ja perhekeskeisyyden keinoin. Käpylässä lasten itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja vahvistetaan, jotta hyvän elämän edellytykset mahdollistuvat. Lapsilla voi olla tunne-elämään ja käyttäytymiseen liittyviä ongelmia ja he tarvitsevat tukea ja ohjausta arjessa, koulunkäynnissä, ihmissuhteissa tai itsenäistymisessä. Käpylän asuinyksikössä tarjotaan lapselle turvallinen ja kodinomainen kasvuympäristö sekä selkeä ja säännöllinen arjen struktuuri. (Sospro, 2024.)

Käpylän asuinyksikössä on erityisosaamista itsenäistymistaitojen harjoitteluun. Itsenäistymisen taitoja harjoitellaan kunkin lapsen yksilöllisen suunnitelman mukaisesti. Henkilökunta ohjaa lapsen tai nuoren arkea ja tukee koulunkäyntiä. Tärkeässä keskiössä on omaohjaajatyöskentely. Jokaisella lapsella on kaksi omaohjaajaa. Omaohjaaja mahdollistaa lapselle tai nuorelle turvallisen kiintymyssuhteen ja tukee kasvua kohti itsenäistymistä. Kiintymyssuhdetta rakennetaan ja pidetään yllä normaalissa arjessa keskustelujen ja tehtävien, sekä erilaisten toiminnallisten tapahtumien ja elämysten kautta. Lapsen ja nuoren kuntouttamisessa huomioidaan lapsen perhe. Vanhempia, perheitä ja läheisiä kannustetaan osallistumaan lapsen elämää koskeviin asioihin sijoituksen aikana. (Sospro, 2024.)

Omaohjaaja ohjaa lapsen vanhempia vanhemmuudessa sekä tukee lapsen kotiharjoittelujen mahdollistumista ja onnistumista. Käpylän asuinyksikön lasten ja nuorten on mahdollisuus jatkaa itsenäistymispolkua viereisellä tontilla sijaitsevilla tukiasunnoissa (Käpylän avopalvelut/ Käpylän tukiasunnot). Käpylän avopalvelut tarjoaa erilaisia palveluja mm. jälkihuoltotyötä, ammatillista tukihenkilöpalvelua, perhetyötä ja lapsen sekä vanhemman valvottuja tapauksia. (Sospro, 2024.)

5 TIETOPERUSTA

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on tutkitusti terveydelle suotuisia vaikutuksia. Liikunnan avulla voidaan tukea terveyden kaikkia eri osa-alueita. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2013, s. 24.)

Fyysinen aktiivisuus edistää nuorten fyysistä terveyttä ja hyvinvointia. Se auttaa ylläpitämään terveellistä painoa, vahvistamaan lihaksia ja luita sekä parantamaan sydän- ja verisuoniterveyttä. (Työterveyslaitos, 2024.)

Tutkimukset osoittavat, että liikunta parantaa kognitiivisia toimintoja, kuten muistia, oppimista ja keskittymiskykyä. Nuoret voivat hyötyä paremmasta koulumenestyksestä ja aivojen kehityksestä säännöllisen liikunnan avulla.

Liikunta vaikuttaa myönteisesti nuorten mielenterveyteen. Se voi auttaa myös stressinhallinnassa, vähentää ahdistusta ja masennusta sekä parantaa mielialaa. (Vasama, 2021.)

Liikuntaharrastukset ovat hyödyksi nuorille, ne tarjoavat mahdollisuuden myös sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja ryhmäytymiseen. Esimerkiksi ryhmäliikunta tai joukkueurheilu voi edistää nuorta luomaan uusia ystävyys-suhteita ja parantaa tiimityöskentelytaitoja. Liikunnan puute lisää terveysriskejä. Fyysisen passiivisuuden on havaittu liittyvän erilaisiin terveysriskeihin, kuten lihavuuteen, diabetesriskiin ja sydän- ja verisuonitauteihin.

Liikunta voi parantaa yläkouluikäisten oppimista, koulumenestystä ja opiskeluhyvinvointia, ilmenee Itä-Suomen yliopiston tuoreesta tutkimuksesta. (Yle, 2023)

Mielestäni myös ympäristön merkitys korostuu nuorten halukkuudessa liikkua. Nuorten liikunnan aktivoimiseen vaikuttaa ympäristö esim. koulujen liikuntamahdollisuudet, vapaa-ajan alueet, ja läheiset liikuntaympäristöt sekä läheisten henkilöiden suhtautuminen liikkumiseen. Lisääntynyt teknologian käyttö ja nuorten kiinnostus teknologiaan voi auttaa aktiivisuuden lisäämisessä. Liikunnan edistämiseksi voidaan hyödyntää esimerkiksi mobiilisovelluksia,

virtuaalitodellisuutta ja muita digitaalisia ”tavoiteportaita”, jotka tekevät liikkumisesta hauskaa ja nuorta motivoivaa.

Yhdistämällä kaikkia näitä näkökulmia voidaan varmasti kehittää tehokkaita strategioita nuorten liikunnan aktivoimiseksi, edistää heidän terveellisiä elämäntapojansa ja parantaa nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyössäni perustan teoreettisen osani psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja liikunnan tuomiin kognitiivisiin etuihin.

6 LIIKUNTA JA HYVINVOINTI

Opinnäytetyön ja oppaan tarkoituksena on nuorten hyvinvoinnin ja aktiivisuuden lisääminen sekä ryhmäytymisen edistäminen asuinyksikkö Käpylässä. Tavoitteena on myös tukea lastensuojeluyksikön työntekijöitä luomalla opas, joka sisältää erilaisia ideoita ja harjoitteita, joilla voidaan aktivoida nuoria.

Käpylässä lapsia tuetaan ja kannustetaan löytämään itselleen mieluinen harrastus. Asuinyksikkö sijaitsee hyvällä paikalla, mistä on lyhyt matka harrastuksiin. Lähistöllä sijaitsee Porin kaupungin urheilukeskus ja tien toisella puolella on kuntosali. Keskustaan ei ole pitkä matka, ja sieltä löytyy moninaisia harrastusmahdollisuuksia ja tarvittaessa lapsia kuljetetaan harrastuksiin.

(Sospro, 2024.)

Käpylässä pidetään myös joka viikko toimintapäivää, joka sisältää usein yhteistä tekemistä, johon nuoret ovat saaneet vaikuttaa joka viikon alussa pidetyssä nuorten kokouksessa. Tekeminen liittyy usein kulttuuriin, pieniin reissuihin sekä toiminnalliseen tekemiseen. Toiminnallisten tuokioiden avulla saadaan aktivoitua lastensuojeluyksikön nuoria liikunnan pariin, kokeilemaan uusia lajeja sekä innostumaan tulevaisuudessakin liikkumaan yksin ja yhdessä.

Sospron nettisivuilla kerrotaan, että lastenkodeissa jokaiselle lapselle tarjotaan vähintään yksi kohtuuhintainen harrastus, joka vastaa lapsen kiinnostuksia ja tukee hänen terveellistä kasvuaan ja kehitystään. Jos lapsi on jo mukana jossain harrastuksessa muuttaessaan lastenkotiin, hänelle pyritään mahdollistamaan harrastuksen jatkaminen. Mikäli lapsella ei ole aiempaa harrastusta, hänelle etsitään sopiva ja mieluisa aktiviteetti, johon häntä rohkaistaan sitoutumaan. Sospron lastenkodeissa harrastetaan myös monenlaisia asioita yhdessä. Lastenkodin sijainti ja vuodenaika vaikuttavat yhteisten aktiviteettien valintaan, mutta vaihtoehtoja on runsaasti: ulkoilua, salilla käyntiä, koulun liikuntasalin käyttövuoroja, heppatoimintaa, kirjastossa käyntiä, uimahallissa uintia, veneilyä, kalastusta, erilaisia liikuntalajeja ja monipuolista retkeilyä. (Sospro, 2024.)

6.1 Lastensuojelulaki & liikkuminen

Lapsella ja nuorella on oikeus terveyttä edistävään toimintaan. Lastensuojelulain (417/2001) 1 §:ssä todetaan, että lasten ja nuorten hyvinvointi tulee turvata. Osa nuoren terveyttä edistävää toimintaa on liikunta ja sen tukeminen. (Lastensuojelulaki 417/2001 1 luku,1§)

Lastensuojelulain 3 §:ssä korostetaan myös lasten ja nuorten turvallisuutta ja kehitystä edistävän kasvuympäristön tärkeyttä. Tähän liittyen liikuntaympäristöjen ja -välineiden tulee siis olla turvallisia. (Lastensuojelulaki 417/2001 1 luku ,3 §)

Kumppanuudet ja moniammatillinen yhteistyö osana lapsen ja nuoren liikuttamisen aktivoinnissa. Esimerkiksi lastensuojelulain 11 § kannustaa eri toimijoiden välistä yhteistyötä lapsen edun varmistamiseksi. Tämä koskee myös liikuntaan liittyvää yhteistyötä, kuten koulujen, lastensuojelun ja liikuntajärjestöjen välillä. (Lastensuojelulaki 417/2001 3 luku, 11 §)

6.2 Liikuntasuositukset

UKK-instituutti suosittelee nettisivuillaan, että 13-18-vuotiaiden nuorten tulisi harrastaa reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään tunti päivässä (UKK-instituutti, 2021). Fyysisen aktiivisuuden merkitys nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille on vahvasti tuettu monissa tutkimuksissa ja terveysalan suosituksissa. Esimerkiksi Maailman terveysjärjestö (WHO) suosittelee, että lapset ja nuoret liikkuvat vähintään 60 minuuttia päivittäin. Tämä suositus perustuu kattavaan tieteelliseen näyttöön fyysisen aktiivisuuden positiivisista vaikutuksista, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön terveyden parantamiseen, luuston vahvistumiseen ja painonhallintaan (WHO, 2010).

UKK-instituutin ja WHO:n suositusten mukaan suurimman osan liikunnasta tulisi olla kestävyystyypistä. Kolmena päivänä viikossa olisi hyvä sisällyttää myös rasittavaa kestävyystyypistä liikuntaa sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa. Monipuolinen liikunta kehittää lapsen erilaisia liikuntataitoja, ja myös liikkuvuuteen ja palautumiseen tulisi kiinnittää huomiota. (UKK Instituutti, 2012; WHO, 2010.)

Liikunnan ei tarvitse kertyä yhdestä pitkästä sessiosta, vaan suositeltu määrä voi koostua useista lyhyemmistäkin liikkumishetkistä päivän aikana. Vaikka suositukset eivät täytyisi joka päivä, myös vähäisempi liikkumisen määrä on hyödyllistä. Tärkeintä on, että nuoret liikkuvat säännöllisesti, mikä auttaa heitä saavuttamaan ja ylläpitämään terveyttä ja hyvinvointia sekä fyysisesti että henkisesti.

(UKK instituutti; 2021, WHO 2010.)

6.3 Motivaatio

Sisäinen motivaatio juontaa juurensa yksilöstä itsestään: eli toiminta koetaan kiinnostavana ja itselleen jotenkin merkityksellisenä. Sisäiseen motivaatioon liittyy usein omien valintojen vapaus ja tekemisen merkityksellisyys - se ei ole siis ulkoapäin määrättyä, vaan yksilö saa tehdä valintoja omasta tahdostaan.

Esimerkiksi lapsen leikkiminen on useimmiten sisäisesti motivoitunutta, sillä itse tekeminen on kiinnostavaa, kestoiltaan usein pitkäkestoista.

Ulkoisen motivaatio puolestaan syntyy halusta saada palkintoja tai välttää rangaistuksia. Opiskelussa ulkoista motivaatiota voi lisätä esimerkiksi arvosanat, deadlinet ja sosiaalisen ympäristön asettamat odotukset. Ulkoiset palkinnot harvoin kuitenkaan luovat pitkäkestoista motivaatiota. Motivaatio ei yleensä ole yksiselitteisesti sisäistä tai ulkoista, vaan se voi vaihdella sisäisen- ja ulkoisen motivaation välillä. (Opinvoimala, 2024.)

Motivaation ylläpitäminen ja sen jatkuvuus voi kuitenkin olla haastavaa, ja se voi olla heikompaa erilaisten haasteiden, epäonnistumisten tai väsymyksen vuoksi. Siksi on tärkeää pitää yllä motivaatiota aktiivisesti, esimerkiksi asettamalla realistisia ja saavutettavia tavoitteita, muistamalla jo saavutetut edistysaskeleet ja etsimällä tukea ja kannustusta ympäristöstä. Lisäksi on tärkeää tunnistaa omat voimavarat ja tarpeet sekä pitää huolta omasta hyvinvoinnista, jotta motivaatio säilyy vahvana ja kestävä. (UKK instituutti, 2023.)



Kuvio 1. Motivaatiojana. (Opinvoimala 2024)

6.4 Osallisuus

THL:n sivuilla on määritelty osallisuus seuraavanlaisesti: ”Yksilön tasolla osallisuus ilmenee kokemuksena, joka syntyy, kun ihminen tuntee kuuluvansa itselle merkitykselliseen ryhmään tai yhteisöön. Yhteisössä osallisuus ilmenee jäsenten keskinäisenä arvostuksena ja luottamuksena sekä mahdollisuutena vaikuttaa yhteisössään” (THL,2024.)

Nuoren osallisuuden ja aktiivisuuden edistäminen vaatii monipuolista lähestymistapaa. On tärkeää kuunnella nuoria, antaa heille mahdollisuus osallistua päätöksentekoon, luoda kannustava ja yhteisöllinen ilmapiiri sekä tarjota yksilöllistä tukea.

Lastensuojelulain 5 §:ssä puhutaan lapsen oikeudesta osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Liikuntaan liittyen tämä tarkoittaa, että lapsilla ja nuorilla tulisi olla mahdollisuus osallistua liikuntaan omien kiinnostuksen kohteiden ja kykyjensä mukaisesti.(Lastensuojelulaki 417/2007, 1 luku 5 §)

6.5 Ryhmäytyminen

Ryhmäytyminen on prosessi, jossa yksilöt muodostavat yhteenkuuluvuuden ja yhteistyön tunteen ryhmässä. Se sisältää erilaisten sosiaalisten suhteiden ja ryhmädynamiikan kehittymisen. Ryhmäytyminen voi sisältää jäsenten tutustumisen, luottamuksen rakentamisen, yhteisten tavoitteiden asettamisen ja yhteisen ryhmän kehittymisen. Ryhmäytymisen merkitys nuorten liikunnallisessa aktivoinnissa korostuu, sillä se edistää ryhmän sisäistä toimintaa ja yhteistyötaitoja. Hyvä ryhmädynamiikka lisää osallistujien sitoutumista ja tekee liikunnasta innostavampaa. Ryhmässä toimiminen vahvistaa yhteisöllisyyttä ja motivoi osallistujia aktiiviseen liikkumiseen. (Vastakoski, 2017.)

7 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT & LÄHESTYMISTAPA

7.1 Lähestymistapa

Lähestyn toiminnallista opinnäytetyötäni haastatteleamalla toiminnallisen harjoittelun ohjaajaa, joka toimii myös personal trainerina ja yksilövalmentajana, sekä havainnoimalla sijoitettujen nuorten liikuntatottumuksia ja liikunnallista motivaatiota Käpylän asumisyksikössä.

Tiedonhaussa keskityn avaamaan aiheen kannalta merkityksellisiä asioita, aiheen kannalta tarpeelliseksi arvioidulla laajuudella.

7.2 Menetelmät

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on ollut kehittää Käpylään aktivointiopas. Menetelmäni on ollut aineiston hankinnassa omat havainnot Käpylässä, personal trainerin haastattelu sekä aiheeseen liittyvään tietoperustaan perehtyminen. Olen osallistunut toimintapäivien suunnitteluun ja toteutukseen, ja siinä yhteydessä olen huomannut erilaisia asioita, jotka liittyvät nuorten liikuntaan ja siihen, miksi he saattavat olla vähemmän aktiivisia. Olen kiinnittänyt huomiota esimerkiksi siihen, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, haluavatko nuoret liikkua, millaisia esteitä he kokevat liikunnan suhteen, ja miten ryhmähenki voi vaikuttaa heidän osallistumiseensa.

Oppaan tavoitteena on motivoida Käpylän asuinyksikön nuoria liikkumaan enemmän ja sitä kautta lisätä nuorten hyvinvointia. Tavoitteena oli myös löytää erilaisia keinoja liikkua yksikön lähiympäristössä ja löytää motivaatioon vaikuttavia asioita. Tavoitteena on myös tukea Käpylän henkilökuntaa hyödyntämään opasta suunnitellessaan liikunnallisia hetkiä nuorille. Oppaan tekemisen tavoitteena on tehdä oppaasta riittävän selkeä myös nuorten käyttöön.

7.3 Eettisyys & luotettavuus

Toimin opinnäytetyötä tehdessäni arene.fi laatimien ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaisesti.

Työskennellessäni havaitsin, etteivät nuoret ole usein ole halukkaita osallistumaan liikunnallisiin hetkiin ja mieluisen yhteinen tekeminen on yhteinen ruokailu omaohjaajan kanssa, joka on tietenkin osaltaan myös tärkeää. Haluttomuus osallistua liikunnallisiin aktiviteetteihin voi johtua monista eri syistä, ja näiden syiden ymmärtäminen on tärkeää lähestyessä tällaista tilannetta. Opinnäytetyön tekemisen aikaan ajoittui monen nuoren pois muuttaminen sekä uusien nuorien muutto yksikköön. Vaihtuvuus ja nuorten kohtaamat isot elämänmuutokset vaikuttavat nuorten halukkuuteen osallistua liikunnallisiin hetkiin. Havainnot on tehty niin että niitä koskettaa eettiset periaatteet, joten tässä työssäni en kuvaa mitään sellaista, josta tulisi ilmi esimerkiksi nuorten henkilöllisyys.

Pohdinnat ja havainnot perustuvat omiin subjektiivisiin näkemyksiini sekä omiin havaintoihini työni ohella. Olen pyrkinyt pohtimaan asiaa mahdollisimman objektiivisesti. Havainnot nuorista perustuvat näkemyksiini ja tulkintoihin tilanteista. Toimintapäivien ja liikuntahetkien aikana ja heti niiden jälkeen teke­mät muistiinpanot auttoivat tilanteiden muistamista ja niiden pohtimista. Myös muun henkilökunnan kanssa käydyt keskustelut auttoivat asian pohdinnassa. Työssäni käytetyt liikuntasuositukset sekä tutkimukset perustuvat luotettavaan tieteelliseen näyttöön.

Nuorten aktivoiminen liikuntaan ja ohjaajia tukeva liikuntaopas on tärkeä aihe, ja eettisten periaatteiden noudattaminen on olennaista. Olen ilmoittanut nuorille sekä työntekijöille opinnäytetyön aiheen sekä tarkoituksen. Yksityisyys suojataan niin, että tutkimus suoritetaan työn ohessa tarkkailemalla ja aiheita pohdiskelemalla, ilman että kenenkään nimi tai henkilötiedot tulevat produktiosta ilmi. Personal trainer Pirita Ruusulaaksolta sain suullisen suostumuksen opinnäytetyöhön osallistumiseen sekä haastattelun nauhoitukseen. Tallennettu nauhoite on poistettu asianmukaisesti. Oppaassa on huomioitu

mahdollisten osallistujien fyysinen ja psyykkinen turvallisuus siten, että aktiviteetit, jotka sisällytän oppaaseen ovat turvallisia sekä sopivia nuorille.

8 HAASTATTELU

Haastattelin personal trainer Pirita Ruusulaaksoa saadakseni ammattilaiselta tietoa liikunnasta, motivaatiosta, osallisuudesta ja nuorten liikkumiseen liittyvistä asioista. Toivoin saada myös vinkkejä, miten nuoria saadaan aktivoitua liikunnan pariin.

Pirita Ruusulaakso on 48-vuotias nainen, joka valmentaa yksilövalmennettavia, crossfittia ja fysiikkavalmennusta. Ruusulaakso toimii tällä hetkellä kuntokeskus Liikun vastuvalmentajana.

Ruusulaakso päätyi alalle liikunnan pariin vaikean elämäntilanteen kautta. Ruusulaakso oli tuolloin hakemassa omaa aikaa ja latautumista, ja löysi näitä asioita salilta. Tuohon aikaan Ruusulaakso juoksi paljon asfaltilla, mikä valitettavasti johti polven loukkaantumiseen. Fysioterapeutti oli aiemmin havainnut Ruusulaaksolla skolioosin, selän ja polvien kuluman, ja suositteli liikkumista rajoittavaksi toimenpiteeksi lähinnä vesijuoksua ja sauvakävelyä.

Ruusulaakso vietti kotona 1,5 vuotta ammattilaisen ohjeiden mukaisesti, kunnes lopulta päätti lähteä salille ja ottaa ohjat omiin käsiini. Siellä hän sai itsensä kuntoon ja löysi uuden suunnan elämälleen.

Ruusulaaksolta kysyttäessä miten hän ylläpitää omaa sekä asiakkaiden motivaatiota hän kertoo, ettei oma motivaationsa juuri koskaan ole hukassa ja että hän on oppinut nauttimaan matkasta ja haasteista. Hänelle on itsestään selvää, että menestys vaatii työtä ja kurinalaista asennetta, mikä onkin vienyt häntä eteenpäin. Hänen sisäisenä motivaationaan toimii oma terveys sekä määrätietoisuus, ja hän kokee, ettei hänellä oikeastaan ole huonoja päiviä.

Ruusulaakso korostaa asiakkaan motivaation ylläpitämisen tärkeyttä. Hänen mukaansa liikunnan tulee olla kivaa, sopivaa ja haastavaa, ja siitä pitää tulla onnistumisen kokemuksia. Hän kannustaa asettamaan tavoitteita ja välitavoitteita, ja pyrkii omalla esimerkillään motivoimaan myös muita.

Ruusulaakso korostaa useita tekijöitä motivaation ylläpitämiseksi ja sen jatkuvuuden kannalta. Suunnitelmallisuus treeneissä ja ruokavaliossa sekä välitavoitteiden asettaminen ovat keskeisiä kehityksen ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Välitavoitteiden asettaminen auttaa henkilöä hahmottamaan matkan kohti lopullista päämäärää ja motivoi jatkamaan eteenpäin.

Kun henkilö huomaa pystyvänsä asioihin, joihin ei ehkä aiemmin uskonut, se lisää hänen itseluottamustaan ja motivaatiotaan. On tärkeää kannustaa asiakasta tunnistamaan omat vahvuutensa ja saavutuksensa sekä rohkaista häntä jatkamaan eteenpäin kohti uusia tavoitteita. Valmentajan läsnäolo, kuunteleminen ja kannustaminen ovat keskeisiä asiakkaan tukena ja motivointina koko prosessin ajan.

Ruusulaakson kokemus nuorten valmennuksesta alkoi crossfit-salilla nimeltä Lastaamo, jossa hän toimi valmentajana noin viiden vuoden ajan. Valitettavasti omistajavaihdoksen myötä nuorten tunteja ei enää järjestetty samassa mitta-kaavassa. Viiden vuoden aikana Ruusulaakso kertoo tapahtuneen paljon. Osa hänen valmennettavistaan on lähtenyt kisaamaan ja osa on kasvanut jo aikuisiksi. Hän on kohdannut monenlaisia valmennettavia, joilla on erilaisia liikerajoituksia, esimerkiksi kyykkyyden meneminen tai juokseminen ei ole onnistunut lainkaan. Ruusulaakso on valmentanut monia aikuisia ja nuoria asiakkaita myös erilaisten vanhojen vammojen ja leikkausten jälkeisessä kuntoutuksessa. Ryhmähenki on Ruusulaakson mukaan yksi tärkeimmistä elementeistä nuorten kanssa työskentelyssä. Hän on järjestänyt crossfitia harrastaneille nuorille harjoituksia yöaikaan, joissa nuoret kilpailevat leikkimielisesti, mutta samalla toisiaan tukien ja kannustaen. Ruusulaakso korostaa, että niin treeneissä kuin hänen työssään ylipäätään, kaikki hyväksytään sellaisina kuin he ovat.

Ruusulaakso on toiminut valmentajana useissa eri paikoissa ja eri lajeissa. Hän on fysiikkavalmentanut muun muassa pesäpallojoukkueita, kuten Pesäpallo Pyryä ja Ulvilan Pesäpalloilijoita. Lisäksi hän on ollut mukana valmennuksessa crossfittraining Pomarkussa, FC Ulvila Karhuissa ja Mahti Crossfit -salilla. Tämä laaja kokemus eri lajien ja joukkueiden parissa antaa hänelle monipuolisen näkökulman valmennukseen ja urheilijoiden kehittämiseen.

Ruusulaaksolle on kertynyt kokemusta nuorten kanssa toimimisesta noin 7 vuoden ajalta. Hän korostaa, että nuorten kanssa toimiessa on oltava oikeasti läsnä ja aidosti kiinnostunut heidän hyvinvoinnistaan. Jokainen nuori tulisi nähdä yksilönä, ja heidän tarpeidensa huomioiminen on ensisijaisen tärkeää. Lisäksi Ruusulaakso painottaa ryhmähengen luomisen merkitystä, sillä positiivinen ja kannustava ilmapiiri edistää nuorten motivaatiota ja sitoutumista liikuntaan ja yhteiseen toimintaan.

Keskusteltaessa nuorten motivaatiotekijöistä liikunnan parissa Ruusulaakso mainitsee useita tekijöitä, kuten liikunnan ilo, hauskuus ja koetut onnistumiset, sekä kaverit, hyvä valmentaja, kiinnostus lajia kohtaan ja osalla kilpailuhenkiys. Nuorille on myös tärkeää mahdollisuus tulla kuulluksi yksilöinä ja kokea itsensä arvostetuksi, sekä mahdollisuus osallistua toimintaan omalla panoksellaan. Vanhempien ja kavereiden esimerkki ja heidän lajitaustansa voivat innostaa nuoria kokeilemaan uusia lajeja.

Ruusulaakso korostaa mahdollisuuden antamisen tärkeyttä. On olennaista antaa nuorelle mahdollisuus rohkeasti kokeilla eri lajeja ja harrastuksia, eikä tehdä päätöksiä nuoren puolesta. Lisäksi on tärkeää tukea nuoren vahvuuksia ja rohkaista häntä omien tavoitteidensa saavuttamisessa.

Nuorten ja aikuisten valmennettavien välillä on merkittäviä eroja, joita on tärkeä ymmärtää ja ottaa huomioon valmennustyössä. Personal trainer Pirita Ruusulaakso korostaa, että yksi keskeinen ero nuorten ja aikuisten välillä on kasvavan nuoren kehossa tapahtuvat muutokset. Nuoren keho ja mieli ovat jatkuvassa muutoksessa, kun taas aikuisen kehitys on usein vakaampaa.

Esimerkiksi nuoren kasvaessa pituutta, hänen kehonsa mittasuhteet muuttuvat, ja tämä voi vaikuttaa motoriseen suorituskyykyyn ja koordinaatioon. Nuorella voi olla vaikeuksia hallita kasvavaa kehoaan ja sen liikkeitä, ja hänen tukilihaksensa sekä koordinaatiokykynsä eivät välttämättä ole vielä täysin kehittyneet. Ruusulaakso vertaa osuvasti nuoren tilannetta siihen, miltä tuntuisi juosta portaita ylisuurissa saappaissa, mikä kuvastaa hyvin nuoren kokemusta kasvavasta ja muuttuvasta kehosta.

Valmentajan on tärkeää ottaa huomioon nämä keholliset ja henkiset muutokset nuorten valmennuksessa. Jokainen nuori on yksilöllinen, ja kaksi samanikäistä voi olla täysin eri vaiheissa fyysisessä ja henkisessä kehityksessä. Kasvunopeus vaihtelee yksilöittäin, ja valmentajan tulee olla herkkä havaitsemaan näitä eroja ja suhtautumaan jokaiseen nuoreen yksilöllisesti.

Ruusulaakso mainitsee myös, että nuoret usein etsivät paikkaansa ryhmässä ja kokevat voimakasta sosiaalista painetta. Monia tilanteita koetaan noloina, joten epämukavia tilanteita ei tulisi asettaa nuorille. Sen sijaan heitä tulisi kannustaa päättämään itse omista aktiviteeteistaan ja pitämään hauskaa liikkuesaan.

- 1) Valmentajan tehtävänä on huomata jokainen ryhmän jäsen ja luoda ilmapiiri, jossa jokainen tuntee itsensä arvostetuksi ja osaksi tiimiä, jotta kukaan ei jäisi ulkopuolelle. Nuoren tai asiakkaan aktivoiminen vaatii herkkyyttä, läsnäoloa ja oikeanlaista kannustusta. Personal trainer Pirita Ruusulaakso korostaa kuuntelemisen ja aitojen välittämisen merkitystä. Nuoret huomaavat nopeasti, jos aikuisen kiinnostus herpaantuu, joten on tärkeää olla todella läsnä ja aidosti kiinnostunut nuoren hyvinvoinnista. Myös ohjaajan tehtävänä on huomata jokainen nuori, esimerkiksi liikunnassa tämä tarkoittaa sitä, että ohjaajan tulee ymmärtää jokaisen nuoren kyvyt ja kiinnostukset.
- 2) Toinen keskeinen vinkki on kannustaminen ja rohkaiseminen. Nuoria ei tulisi asettaa liian suurten vaatimusten alle, vaan heille tulisi tarjota tehtäviä, joissa heillä on mahdollisuus onnistua ja kehittyä. Erityisesti

murrosikäisille on tärkeää tarjota tehtäviä, jotka eivät koeta noloina tai liian vaikeina. Murrosikä on aikaa, jolloin nuori käy läpi valtavia muutoksia sekä fyysisesti että psyykkisesti. Tämä on myös aikaa, jolloin nuori saattaa haluta itsenäistyä ja pitää asiansa yksityisinä. Aikuisena on tärkeää olla läsnä ja tukea nuorta, mutta samalla on tärkeää osata lukea nuoren tarpeita ja antaa hänelle tilaa sekä mahdollisuus kokeilla omia rajojaan. Ohjaajan pitää asettaa nuorille realistisia tavoitteita, jotta nuoret voivat kokea iloa onnistumisista. Huomaa nuoressa oleva hyvä, positiivinen palaute ja rohkaisu lisäävät nuorten itsevarmuutta ja motivaatiota jatkaa liikkumista.

- 3) Yhdessä toimiminen ja tiimin muodostaminen ovat tärkeitä, sillä nuoret kokevat tällöin olevansa huomioituja yksilöinä ja osana ryhmää. Kannustetaan monipuolisten lajikokeilujen toteuttamiseen, olivat ne sitten yksilö- tai ryhmämuotoisia. Nuorille tarjotaan mahdollisuus kokeilla erilaisia liikuntamuotoja heidän omien kiinnostustensa mukaisesti. Vaikka nuoren kiinnostus saattaa vaihdella nopeastikin, on tärkeää antaa heille mahdollisuus aktiiviseen liikkumiseen. Perheen ja valmentajan tuki on merkittävässä roolissa nuoren liikunnallisen aktiivisuuden tukemisessa. Ohjaajan näkökulmasta hänen tulee järjestää nuorille aktiviteetteja, jotka edistävät tiimityötä esimerkiksi joukkuepelejä. Ohjaajan tulisi kannustaa nuoria tukemaan toisiaan, mikä vahvistaa ryhmähenkeä ja ryhmään kuulumisen tunnetta.

9 OPPAAN TEKEMISEN PROSESSI

Valitsin tuottaa matalan kynnyksen oppaan ohjaajille sen helppokäyttöisyyden vuoksi. Tämä opas on ajankohtainen ja tarpeellinen osa Käpylän toimintakasvatusta. Päätin käyttää oppaan toteuttamiseen Canva-sovellusta, joka on

graafisen suunnittelun verkkosivusto. Lisäsin tekstit ja kuvat sovellukseen ja muokkasin värit vastaamaan Sospron visuaalista ilmettä. Aluksi Canvan käyttö oli haastavaa, koska en ollut käyttänyt sitä pitkään aikaan. Lopputuloksena syntyi kuitenkin selkeä ja helppolukuinen opas, joka on myös nuorille helposti luettavissa. Opas on tuotettu omien kokemusten, muiden työntekijöiden kanssa käytyjen keskustelujen sekä personal trainerin kanssa käydyn haastattelun pohjalta. Kokonaisuudet on suunniteltu nuorille sopiviksi eri kuntotasot huomioon ottaen. Kaikki harjoitteet on mahdollista toteuttaa helposti, koska valitsin Käpylän läheisyydessä tai pienen matkan päässä sijaitsevan liikunta-kohteet.

10 POHDINTA

Opas on suunniteltu innostamaan ohjaajia ja nuoria aktiiviseen toimintaan. On tärkeää ymmärtää, että ongelma ei ole yksiselitteinen, ja aikuisten vastuu korostuu nuorten tukemisessa aktiiviseen toimintaan. Oppaan tulokset eivät todennäköisesti näy välittömästi, mutta oppaan käyttöönoton myötä ohjaajat voivat toivottavasti innostaa nuoria yhteiseen toimintaan. Käpylän yhteisestä toiminnasta vastaava ohjaaja on innostunut ideasta ja on luvannut ottaa aktivointioppaan osaksi suunnitellessaan Käpylän yhteistä toimintaa. Toivottavana tuloksena on, että opas auttaisi työntekijöitä kannustamaan nuoria aktiiviseen tekemiseen ja että opasta käytettäisiin arjessa säännöllisesti osana ohjaustyötä. Oppaan tuottaminen Käpylälle onnistui ja opas pysyi selkeänä ja helpokäyttöisenä.

Mielestäni sijoitettujen lasten keskuudessa todellisena haasteena voidaan nähdä se, että jotkin nuoret ovat halukkaita harrastamaan, mutta esimerkiksi sosiaalisen ahdistuksen vuoksi eivät kykene sitoutumaan pitkäjänteisesti harrastukseen. Toisaalta on nuoria, jotka kykenisivät harrastamaan, mutta eivät ole siihen motivoituneita. Heillä saattaa puuttua malli kotona tai ympäristö,

jossa harrastamisen kulttuuri ei ole vahva. On selvää, että nuorten tulisi liikkua säännöllisesti, mielellään vähintään tunti päivässä. Tämä ei ole pelkästään suositus vaan välttämättömyys, sillä liikunta parantaa sydämen ja verenkiertoelimistön terveyttä, vahvistaa luita ja auttaa painonhallinnassa. Liikuntaa voi harrastaa lyhyissä jaksoissa, esimerkiksi päivän aikana voi kerätä useita lyhyitä liikuntatuokioita, jotka yhteensä täyttävät suositellun liikuntamäärän.

Liikunta ei ole pelkästään fyysistä hyvinvointia, vaan sillä on myös henkisiä hyötyjä. Se voi vähentää stressiä, parantaa mielialaa ja saattaa lisätä itsetuntoa. Liikunnan pitäisi olla hauskaa, eikä pelkkää suorittamista. Nuoret motivoituvat paremmin, jos he nauttivat siitä, mitä tekevät. Valmentajien ja ohjaajien tulisi luoda positiivinen ja kannustava ilmapiiri, jossa jokainen tuntee itsensä hyväksytyksi. Kaiken kaikkiaan, nuorten liikunta on monipuolinen ja kokonaisvaltainen asia, joka vaikuttaa heidän fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa.

Haastattelu personal trainer Pirita Ruusulaakson kanssa toi esiin keskeisiä näkemyksiä nuorten liikunnan ja motivaation tukemisesta. Ruusulaakso korostaa, että valmentajan/ohjaajan aito läsnäolo ja nuorten hyvinvoinnista kiinnostuminen ovat olennaisia nuorten motivaation ylläpitämisessä. Hän painotti myös liikunnan hauskuuden ja onnistumisen kokemusten merkitystä. Haastattelun pohjalta tärkeinä tekijöinä voidaan pitää suunnitelmallisuutta, välitavoitteiden asettamista sekä positiivista ryhmähenkeä ja nämä auttavat nuoria sitoutumaan liikuntaan ja saavuttamaan tavoitteitaan.

Haastattelun pohjalta tärkeänä huomiona voidaan pitää myös sitä, että nuorten ja aikuisten välillä on merkittäviä eroja, jotka ovat tärkeä ymmärtää ja ottaa huomioon valmennustyössä ja aktiivisuuden suunnittelussa. Nuorten keho ja mieli ovat jatkuvassa muutoksessa, kun taas aikuisen kehitys on usein vakaampaa. Nuoren kehossa tapahtuvat muutokset, kuten käsien ja jalkojen kasvaminen eri tahtiin ja kehon hallinnan vaikeudet, asettavat haasteita valmennuksissa/aktiviteettien suunnittelussa. Ohjaajan on tärkeää huomioida nämä muutokset ja soveltaa valmennusta/aktiviteettia nuorten yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Haastattelusta voidaan siis todeta, että Ruusulaakson kokemukset ja näkemykset korostavat yksilöllisen lähestymistavan ja ryhmähengen merkitystä nuorten liikunnan ja motivaation tukemisessa. Hänen periksiantamattomuutensa ja sitoutumisensa nuorten hyvinvointiin tarjoavat arvokkaita opetuksia kaikille, jotka työskentelevät nuorten parissa. Liikunnan merkitys nuorten kokonaisvaltaisessa kehityksessä on tärkeää. Lastensuojelulaitoksessa asuvien nuorten kohdalla liikunnallinen aktivointi saa erityisen painoarvon, sillä se voi tarjota nuorille paitsi fyysistä hyötyä myös sosiaalista ja henkistä tukea.

Ryhmähenki on myös tärkeä osa nuorten osallistumista ja osallisuutta. Kun nuoret tuntevat kuuluvansa ryhmään ja saavat vertaistukea, he ovat motivoituneempia osallistumaan. Esimerkiksi Käpylän asuinyksikössä voidaan järjestää yhteisiä liikuntahetkiä ja aktiviteetteja, jotka vahvistavat ryhmän yhteishenkeä.

Fyysinen aktiivisuus on tärkeää nuorten terveydelle, kuten UKK-instituutti ja Maailman terveysjärjestö (WHO) suosittelevat. Riittävä liikunta parantaa nuorten fyysistä kuntoa, itsetuntoa ja auttaa painonhallinnassa. Käpylän asuinyksikössä voidaan hyödyntää näitä suosituksia tarjoamalla monipuolisia aktiviteetteja, oppaan avulla. Käpylän asuinyksikössä on korostettu yksilöllistä tukea, mikä on linjassa Ruusulaakson näkemyksen kanssa. Ohjaajien täytyy tunnistaa nuorten vahvuudet ja haasteet ja tarjota heille tarvittavaa tukea. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi erilaisten liikuntalajien kokeilemistä ja mukauttamista nuoren tarpeiden mukaan.

Nuoren osallisuuden ja aktiivisuuden edistäminen vaatii monipuolista lähestymistapaa. On tärkeää kuunnella nuoria, antaa heille mahdollisuus osallistua päätöksentekoon, luoda kannustava ja yhteisöllinen ilmapiiri sekä tarjota yksilöllistä tukea.

Yhteenvetona voidaan todeta, että lastensuojelulaitoksen nuorten liikunnallinen aktivointi on monitahoinen tehtävä, joka edellyttää henkilökunnalta herkkyyttä, luovuutta ja sitoutumista. Ryhmähengen vahvistaminen, yksilöllisten

tarpeiden huomioiminen, motivaation tukeminen ja monipuolisten liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen ovat keskeisiä kohtia onnistuneessa liikuntakasvatuksessa.

LÄHTEET

Haapasalo, J. & Repo, A. (1998.) Sijoitettujen lasten kehitys. Katsaus tutkimuksiin. Helsinki:

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2013.) Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. S-kustannus. s.24.

Julkari, Lastensuojelu (2022.) Tilastoraportti. Haettu 2.2.2024 osoitteesta https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146573/Lastensuojelu_2022.pdf?sequence

Lastensuojelulaki 417/2007. Haettu 22.3.2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Liikuntaneuvosto. 2024.) Haettu 22.3.2024 osoitteesta <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2022). Haettu 20.1.2024 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/merkkeja-liiallisesta-ruutuajasta/>

Mäkinen, T. (2023.) Miten vuorovaikutuksella voi motivoida liikkumaan? – kestävän liikuntamotivaation tukeminen vuorovaikutuksessa. Haettu 3.4.2024 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/miten-vuorovaikutuksella-voimotivoida-liikkumaan-%E2%80%92-kestavan-liikuntamotivaation-tukeminen-vuorovaikutuksessa/>

Opinvoimala (2024). Haettu 24.3.2024 osoitteesta <https://opinvoimala.fi/sivu/sisainen-ja-ulkoinen-motivaatio>

Tuovinen, R. (2023). Tutkimus: Liikunta voi parantaa yläkouluikäisten koulu-
menestystä ja opiskeluhyvinvointia. Yle uutiset. Haettu 12.2.2024 osoitteesta
<https://yle.fi/a/74-20042693>

SOSPRO. (n.d.). Harrastukset. Haettu 4.4.2024 osoitteesta <https://sos-pro.fi/lapsille-ja-perheille/lastenkodin-arki/harrastukset/>

SOSPRO. (n.d.). Käpylä. Haettu 12.2.2024 osoitteesta 12.2.2024 <https://sos-pro.fi/toimipisteet/kapyla/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2024.), Osallisuuden edistäminen, haettu
24.3.2024 osoitteesta [https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistami-
sen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen](https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2024.) Lasten ja nuorten osallistuminen ja
vaikuttaminen, haettu 24.3.2024 osoitteesta [https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-
perheet/kehittyvat-kaytannot/lapsen-oikeudet-lapsiperhepalveluiden-suunnit-
telussa/lasten-ja-nuorten-osallistuminen-ja-vaikuttaminen](https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/lapsen-oikeudet-lapsiperhepalveluiden-suunnittelussa/lasten-ja-nuorten-osallistuminen-ja-vaikuttaminen)

Tison, G.H., Avram, R. & Kuhar, P., Abreau, S., Marcus, G.M., Pletcher, M.J.,
Olgin, J.E. s.13 (2020) Worldwide effect of COVID-19 on physical
activity: a descriptive study. *Annals of Internal Medicine* June 29, M20-2665.

Työterveyslaitos. (2024). Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työ-
kykyyn. Haettu 27.2.2024 osoitteesta. [https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-
mieli/liikunnan-ja-liikkumisen-yhteydet-terveyteen-ja-tyokykyyn](https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-mieli/liikunnan-ja-liikkumisen-yhteydet-terveyteen-ja-tyokykyyn)

UKK-instituutti. (2024). Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Haettu 12.3.2024
osoitteesta [https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-
ja-nuorten-liikkumissuositus/](https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/)

Vasama, T. (26.1.2021). Paljon liikkuvilla nuorilla on viikkaammin toimivat aivot. Liikunta voi parantaa kunnon lisäksi myös kognitiivisia taitoja. Haettu 1.5.2024 osoitteesta <https://www.hs.fi/tiede/art-2000007761850.html>

Vastakoski, E. (2017). Ryhmä yhdessä -opas. Haettu 17.3.2024 osoitteesta <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017120419645>

Vikki, N. (8.12.2023). Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen kaipaa lisää tutkimusta ja toimia. Haettu 2.2.2024 osoitteesta <https://arena.jamk.fi/fi/arena-pro/kodin-ulkopuolelle-sijoitettujen-lasten-ja-nuorten-liikkumisen-edistaminen-kaipaa-lisaa-tutkimusta-ja-toimia/>

Välivaara, C. 2004. Sijoitettu lapsi tunnepyrässä. Menetelmiä ja välineitä lapsilähtöiseen lastensuojeluun. Raportit 1/2004. Jyväskylä: Pesäpuu Ry. Lastensuojelun erityisosaamisen keskus.


WHO (2010). Global recommendations on physical activity for health https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1

LIITTEET

Liite 1

AKTIVOINTIOPAS KÄPYLÄN OHJAAJILLE

Lenkkeily



Läheisessä Porin metsässä on monia erilaisia ja eripituisia lenkkeilypolkuja. Metsässä on myös kuntoportaat, kuntoportailla porrastreeneihin ehdotuksia, niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin treenaajalle. Porin metsässä toimii myös ulkokuntosali, jossa on mahdollista suorittaa hyvä treeni, leuanveto, maastaveto, kyykyt, vatsat yms.

- 👤 **Aloittelija:** koirapolku (helppokulkuinen) 3,3 km
- 🏃 **Kokenut treenaaja:** Katinkuru edestakaisin n. 7 km
- 👉 **Teräskunnossa:** Juosten kuntoportaille lämmittely, josta juosten ulkosalille

Kestävyyskunnan kehittämisessä vaihtelevat lenkit ovat avainasemassa. Juoksu on harjoittelumuotona sopiva terveille ihmisille, mutta sen vaikutusten maksimoimiseksi tarvitaan pitkäjänteistä ja säännöllistä harjoittelua. Harjoittelun tehokkuus määritellään rasituksen tasolla, joka aiheutetaan harjoituksessa. On tärkeää seurata omaa rasitustasoa harjoituksen aikana, jotta oppii tunnistamaan sopivan vauhdin eri lenkeille.

Peruskestävyystreeneit muodostavat pohjan juoksukunnan kehittämiselle. Näissä lenkeissä hengästymisen taso ja sykkeen nousu ovat lieviä, noin 60–75% maksimisykkeestä. Kun kunto kehittyy, on hyvä aloittaa eripituiset lenkit, vaihdella juoksurytmiä, -tehoa, -reittejä ja -maastoja. Lisäksi vauhtikestävyyttä voi parantaa juoksemalla matalatehoisen lenkin oheen spurteja. Tällainen monipuolinen harjoittelu tekee treenaamisesta mielenkiintoista ja varmistaa parhaan mahdollisen kehityksen.

Lähde: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikuntalajit-ja-liikkumismuodot/juoksu/> (2024)

AKTIVOINTIOPAS KÄPYLÄN OHJAAJILLE

Seikkailupuisto Huikee

 Hiekkarannantie 189, 28800 Pori



Aktiviteetteja:

- ⚡ Kiipeilyrata
- ⚡ Maastopyöräily / fatbike
- ⚡ Lenkkeily Yyterin metsässä /rannalla
- ⚡ Grillauspaikka rannalla
- ⚡ Munakari

Köysirata on suunniteltu palvelemaan kaikenikäisiä kävijöitä, alkaen 5-vuotiaista ja ylöspäin. Rata on rakennettu puiden välille 1-13 metrin korkeuteen ja kattaa yhteensä lähes 2 kilometriä. Rata tarjoaa vaihtelevia haasteita ja elämyksiä, joita voi kokea kiipeilemällä, liukumalla tai tasapainoilemalla puiden välissä erilaisten esteiden yli. Tämä yhdistelmä haastetta, hauskuutta ja luonnonkauneutta tarjoaa mahdollisuuden koko perheen seikkailuun Yyterin upeassa luonnossa.

Köysiradalla on yhteensä 11 rataa, jotka käsittävät 2 kilometrin matkan ja sisältävät yhteensä 115 erilaista estettä. Ratojen korkeus vaihtelee aina 13 metriin saakka, tarjoten kävijöille monipuolisia elämyksiä eri tasoilla reiteillä.

Lähde: <https://seikkailupuistohuikee.fi/fi-fi/article/seikkailupuisto/kiipeily/38/> (2024)



AKTIVOINTIOPAS KÄPYLÄN OHJAAJILLE

Kuntosali



Lähellä sijaitsevia kuntosaleja:

- 📍 Kuntotorni
- 📍 Kuntokeskus Liikku Eteläväylä
(ilmainen kokeilu ma-ke klo 16-19)
- 📍 Porin metsän ulkokuntosali

Yksinkertainen kuntosaliohjelma aloittelijalle:

Alkulämmittely kuntopyörällä tai juoksumatolla 10–15 min (kirjaa sykkeet ylös!) jonka jälkeen venytellään koko kroppa läpi dynaamisilla venytyksillä.

Koko kehon treeni

- | | |
|---|--|
| 1. Kyyky: 3 sarjaa x 10 toistoa
Aloita kevyellä painolla ja lisää sitä vähitellen. | 4. Deadlift: 3 sarjaa x 10 toistoa
Ota kevyt paino ja keskity oikeaan tekniikkaan. |
| 2. Penkkipunnerrus: 3 sarjaa x 10 toistoa
Käytä tangolla tai käsipainoilla. | 5. Pystypunnerrus käsipainoilla: 3 sarjaa x 10 toistoa
Pidä hyvä ryhti ja hallittu liikerata. |
| 3. Vetokuminauhat: 3 sarjaa x 12 toistoa
Voit tehdä esimerkiksi leveää leuanvetoa kuminauhan avulla. | 6. Vatsalihakset: 3 sarjaa x 15 toistoa
Voit tehdä esimerkiksi vatsarutistuksia tai lankkuja. |


Viikkosuunnitelma:

- ✅ Tee yllä oleva harjoitusohjelma 2–3 kertaa viikossa.
- ✅ Pidä vähintään yksi lepopäivä harjoitusten välissä.
- ✅ Aloita kevyillä painoilla ja keskity tekniikan hallintaan.
- ✅ Lisää painoja tai vaikeustasoa asteittain, kun kehityt.

Muista venytellä myös treenin päätteeksi ja kuuntele kehoasi välttääksesi loukkaantumisia!

AKTIVOINTIOPAS KÄPYLÄN OHJAAJILLE

Frisbeegolf




Frisbeegolf-ratoja:

- 📍 Kirjurinluoto
- 📍 Ulvila
- 📍 Meri-Pori

Frisbeegolfissa yhdistyy ulkoilu, kävely, hauska liikunta ja kilpailuhenkisyys!

Frisbeegolf tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden aloittaa liikkuminen omalla lähtötasolla. Frisbeegolfissa kertyy runsaasti askelia, ja heittäminen kehittää kokonaisvaltaisesti kehon lihaksistoa. Lisäksi voit halutessasi juosta radan läpi saadaksesi kovempaa räsitusta. Frisbeegolf sopii lähes kaikille ja on tehokas tapa parantaa kuntoa. Kestävyyshuikunta, kuten frisbeegolf, on erityisen hyväksi sydämen terveydelle, sillä se parantaa suorituskykyä räsitustilanteissa. Säännöllinen liikkuminen frisbeegolfin parissa voi parantaa sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä edistää mielen hyvinvointia.

Lähde: https://frisbeegolfradat.fi/rata/kirjurinluodon_frisbeegolfsuisto/
<https://ldg.fi/?p=6430> (2024)



AKTIVOINTIOPAS KÄPYLÄN OHJAAJILLE

Nyrkkeily

**Kuntonyrkkeily:**

- 📍 Porin Urheilutalo
- 📍 Stallion Boxfit / Porin raviradan tiloissa
- 📍 Saario Academy Pori

Nyrkkeily on erinomainen tapa kehittää hengityselimistön toimintaa, lisätä fyysistä kestävyyttä sekä parantaa ketteryyttä ja koordinaatiota. Näiden hyötyjen lisäksi se tarjoaa monia muita terveydellisiä ja fyysisiä etuja. Nyrkkeilyä voidaan pitää kokonaisvaltaisena harjoittelumuotona, joka kehittää monipuolisesti kehoa ja mieltä. Se vahvistaa erityisesti ylävartalon lihaksia ja parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Lisäksi nyrkkeily voi auttaa parantamaan kehonhallintaa ja kehon koordinaatiota, mikä puolestaan voi vaikuttaa myönteisesti päivittäiseen elämään ja toimintakykyyn.

Yksi nyrkkeilyn merkittävistä eduista on sen aikatehokkuus. Vaikka harjoitus itsessään voi olla intensiivinen, se ei yleensä vie liikaa aikaa. Tämä tekee siitä houkuttelevan vaihtoehdon kiireisille ihmisille, jotka haluavat maksimoida harjoittelunsa tehokkuuden lyhyessä ajassa. Lisäksi nyrkkeily on suhteellisen helppo aloittaa, eikä siihen tarvita erityisiä taitoja tai edeltävää kokemusta. Tämä tekee siitä sopivan lähes kaikille, riippumatta iästä tai kuntotasosta.

AKTIVOINTIOPAS KÄPYLÄN OHJAAJILLE

Nyrkkeily

Helppo ja yksinkertainen nyrkkeilytreeni aloittelijoille, jota voi toteuttaa kotona nyrkkeilyhanskojen ja lyöntityynyjen kanssa:

Alkulämmittely: Aloita kevyellä lämmittelyllä, kuten paikallaan juoksemalla, hyppelyillä tai punnerruksilla, esimerkiksi burbeita noin 5–10 minuutin ajan. Tarkoituksena on saada syke ja verenkierto vilkastumaan ennen nyrkkeilyharjoittelua.

1. Lyöntitekniikat:

Seuraavaksi keskity lyöntitekniikoiden harjoitteluun. Asetu hyvään nyrkkeilyasentoon: jalat hartianleveydessä asennossa, toinen jalka hieman edessä toista kohti, polvet hieman koukussa ja ylävartalo kevyesti eteenpäin kallistettuna. Harjoittele suoraa lyöntiä (suorat iskut eteenpäin), koukkuja (sivusuuntaiset iskut) ja yläkoukkuja (ylös suuntautuvat iskut). Tee jokainen liike ensin hitaasti ja varmista oikea tekniikka ennen kuin lisäät nopeutta.



2. Yhdistetyt liikesarjat:

Kun olet harjoitellut yksittäisiä lyöntitekniikoita, voit yhdistää ne lyhyiksi liikesarjoiksi. Esimerkiksi voit tehdä sarjan, jossa teet kolme suoraa lyöntiä, kaksi koukkua ja yhden yläkoukun peräkkäin. Muista pitää liikkeet hallittuina ja keskittyä hengitykseen.

3. Jalkatyöskentely:

Harjoittele myös jalkatyöskentelyä, eli liikuta jalkojasi eteenpäin, taaksepäin, sivuille ja kierroksia tehdessäsi lyöntiliikkeitä. Hyvä jalkatyöskentely auttaa sinua pysymään tasapainossa ja liikkumaan tehokkaasti kehää pitkin.

4. Loppujäähdyttely:

Viimeistele treeni kevyellä loppujäähdyttelyllä, kuten venyttelyllä tai rauhallisella kävelyllä. Tämä auttaa palauttamaan sykkeen ja vähentämään lihasten jännitystä.