



”Jos siel ois joku kaveri”

Lasten ja nuorten kokemuksia liikuntaharrastuksista



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin.

Sisällys

Johtopäätökset ja suositukset	3
Kartoituksen tavoite	6
Kartoituksen toteutus ja otos	7
Mikä saa lapsen ja nuoren harrastamaan ohjattua liikuntaa?	9
Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa liikuntaharrastuksen aloittamiseen.....	11
Mikä motivoi lapsia ja nuoria jatkamaan urheiluharrastusta?.....	12
Liikuntaharrastusten tavoitteellisuus	14
Lopettamisaikkeitä?	15
Yhteenvedo ohjattuun liikuntaharrastuksen aloittamisesta ja harrastuksen jatkamiseen vaikuttavista tekijöistä	16
Myönteinen harrastusilmapiiri syntyy hyvistä vuorovaikutussuhteista.....	17
Harrastusryhmän ilmapiiri ja lasten keskinäiset suhteet	17
Lasten ja aikuisten väliset suhteet harrastustoiminnassa	18
Ilman ystäviä jääminen heikentää viihtymistä ja hyvinvointia harrastuksessa.....	19
Miten valmentaja voi tukea hyvää ilmapiiriä harrastusryhmässä?	21
Yhteenvedo lasten ja nuorten kokemista vuorovaikutussuhteista urheiluharrastuksessa.....	22
Kiusataanko urheiluharrastuksissakin?	22
Loukkaava kohtelu tai kiusaaminen koskettavat viidesosaa urheilua harrastavista lapsista ja nuorista ...	23
Loukkaava kohtelu ja kiusaaminen saa urheiluharrastuksessakin monia muotoja	23
Seksuaalinen häirintä	25
Myös muita kiusaavat tarvitsevat apua ja tukea	26
Kiusaaminen ja loukkaava kohtelu valmentajan taholta.....	27
Kääntyisinkö aikuisen puoleen?	28
Mitä aikuisten pitäisi tehdä, jotta ketään ei kiusattaisi?.....	29
Yhteenvedo loukkaavasta kohtelusta ja kiusaamisesta liikuntaharrastuksissa	30
Osallisuus ja vaikuttaminen harrastustoiminnassa	31
Yhteenvedo lasten ja nuorten osallisuudesta harrastustoiminnassa	32
Ohjattujen liikuntaharrastusten ulkopuolella olevien lasten ja nuorten kokemuksia harrastustoiminnasta.	33
Miksi liikuntaharrastus loppuu?	34
Liian korkealla oleva kynnyks? Joka kymmenes lapsi ei ole koskaan kokeillut ohjattua liikuntaharrastusta ...	36
Tavoittavatko ohjatut liikuntaharrastukset vain liikunnallisesti taitavia lapsia?	36
Yhteenvedo harrastustoiminnan ulkopuolella olevien kokemuksista	39
Pohdinta	39
Lähteet.....	40

Kyselyn toteutus ja yhteenvedo: Eeva-Liisa Markkanen, suunnittelija, Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Johtopäätökset ja suositukset

Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa merkittävästi niin liikunta- tai urheiluharrastuksen aloittamiseen kuin harrastukseen kiinnittymiseenkin. Kavereiden esimerkki ja kannustus vaikuttavat urheiluharrastuksen aloittamiseen ja hyvä joukkuehenki ja harrastusryhmässä olevat kaverit vaikuttavat motivaatioon jatkaa harrastusta. Myös vanhempien kannustus vaikuttaa merkittävästi harrastuksen aloittamiseen. 10–16 -vuotiaista lapsista hieman yli puolet harrastaa ohjattua liikuntaa, kolmannes on lopettanut liikuntaharrastuksen ja joka kymmenes lapsi tai nuori ei ole koskaan osallistunut mihinkään ohjattuun liikuntaharrastukseen.

Liikuntaharrastus tuottaa iloa ja onnistumisen kokemuksia

Ohjatut liikunta- ja urheiluharrastukset ovat niitä harrastaville lapsille ja nuorille pääsääntöisesti hyvää oloa ja onnistumisen iloa tuova kasvuympäristö, joka tarjoaa mahdollisuuden myönteiseen vuorovaikutukseen niin vertaisten kuin aikuistenkin kanssa. Valtaosa urheilua harrastavista lapsista kokee vuorovaikutussuhteet harrastuksessa myönteisinä. Liikuntaa ja urheilua harrastavista lapsista ja nuorista 91% kokee, että harrastus tuottaa iloa ja onnistumisen kokemuksia ja 84% pitää oman harrastusryhmän ilmapiiriä hyvänä. Myös vuorovaikutus valmentajien kanssa koetaan pääsääntöisesti erittäin myönteiseksi: 85 % urheilevista lapsista on sitä mieltä, että valmentaja kohtelee harrastajia tasapuolisesti ja reilusti ja kolme neljästä lapsesta kokee, että valmentajat ovat myös kiinnostuneita siitä, mitä ryhmän jäsenille kuuluu. Kaikkein myönteisimmiksi vuorovaikutussuhteet arvioivat ne lapset ja nuoret, jotka harrastavat tavoitteellisesti liikuntaa ja urheilua.

Ilman ystävää jääminen vaikuttaa harrastukseen kiinnittymiseen

Keskimäärin hyvä ilmapiiri ei kuitenkaan riitä, vaan tavoitteena tulisi olla, että kaikki viihtyisivät harrastusryhmässä ja tuntisivat kuuluvansa porukkaan. Joka kymmenes lapsi jää harrastusryhmässä vailla ystäviä. Omassa harrastusryhmässä yksinäiseksi itsensä tuntevat lapset ja nuoret kiinnittyivät huonommin harrastukseen. Joka toinen yksinäiseksi itsensä kokeva lapsi on pohtinut harrastuksen lopettamista. Ilman ystäviä jääminen omassa harrastusryhmässä vaikuttaa monella tapaa kokemukseen urheiluharrastuksesta sekä urheiluharrastukseen kiinnittymiseen. Ne lapset ja nuoret, joilla ei ollut ystävää urheiluharrastuksessa, arvioivat suhteet sekä joukkueovereihin että valmentajiin kielteisemmin kuin muut. He myös kohtasivat harrastuksessa useammin loukkaavaa kohtelua tai kiusaamista. He myös arvioivat oman pystyvyyden kokemuksen urheilijana muita heikommaksi ja saivat liikuntaharrastuksessa vähemmän onnistumisen kokemuksia.

Vaikka vuorovaikutussuhteet valmentajaan tai harrastustoiminnan ohjaajaa koettiin pääsääntöisesti myönteisiksi, nousi tuloksista esiin se, että valmentajien valmiuksissa toimia haastavissa tilanteissa on kehitettävää. Neljännes vastaajista koki, että valmentajat eivät huolehdi siitä, että kukaan ei jää yksin ja kolmannes koki, että valmentajat eivät pysty auttamaan lasten välisiin suhteisiin liittyvissä ongelmissa. Tulosten mukaan valmentajien osaamista pitäisi kehittää erityisesti turvallisen ryhmän rakentamisen sekä kaverisuhteiden tukemisen näkökulmasta.

Loukkaava kohtelu ja kiusaaminen horjuttavat turvallisuutta myös liikuntaharrastuksissa

Loukkaava kohtelua, kiusaamista ja häirintää esiintyy kaikissa urheiluharrastuksissa, niin yksilö- ja joukkuelajeissa ja sekä tyttöjen että poikien keskuudessa. Suoraan loukkaavan kohtelun ja kiusaamisen kanssa on tekemisissä joka viides urheilua harrastava lapsi ja nuori joko loukkaavan kohtelun kohteena tai

itse muita kiusaavana. 13 % urheiluvista lapsista ja nuorista on kokenut loukkaavaa kohtelua, kiusaamista tai häirintää, 5 % toistuvasti. Kiusaaminen on ryhmäilmiö, jossa ryhmään muodostuneet normit vaikuttavat paljon siihen, miten kiusaamiseen suhtaudutaan. Tulosten mukaan joka neljäs urheilua harrastava lapsi ja nuori koki, että omassa harrastusryhmässä täytyy käyttäytyä tietyllä tavalla, jotta ei joutuisi kiusatuksi.

Loukkaava kohtelu ja kiusaaminen saavat myös urheiluympäristössä monenlaisia muotoja. Etenkin tyttöjen kohtaama loukkaava kohtelu on useammin luonteeltaan epäsuoraa, kuten porukasta poissulkemista tai valheellisen tiedon levittämistä. Pojilla yleisin kiusaamisen muoto on suora sanallinen kiusaaminen, kuten haukkuminen, nimittely tai uhkailu. Myös fyysinen kiusaaminen on poikien keskuudessa tyttöjä yleisempää. Urheiluharrastuksessakin netin kautta tapahtuva loukkaava kohtelu on osa ilmiötä ja siitä tulee keskustella myös harrastustoiminnassa.

Vain osa kiusaamisesta tulee aikuisten tietoon, sillä lähes puolet loukkaavaa kohtelua tai kiusaamista kokeneista lapsista ja nuorista ilmoitti, että valmentajat eivät tiedä asiasta. Kiusaaminen vaikuttaa merkittävästi urheiluharrastukseen sitoutumiseen. Kiusaamista kokeneilla lapsilla ja nuorilla oli myös merkittävästi useammin lopettamisaikkeitä kuin muilla. Loukkaavaa kohtelua tai kiusaamista kokeneista lapsista ja nuorista yli puolet oli harkinnut harrastuksen lopettamista edellisen vuoden aikana.

Kuuluuko lasten ja nuorten ääni urheiluharrastuksissa?

Lasten osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet vaikuttavat harrastusmotivaation ylläpitoon. Tämän kyselyn mukaan 85 % lapsista ja nuorista kokee, että valmentajat kuuntelevat harrastajien mielipiteitä. Kuitenkin kolmannes lapsista kokee, että harrastajien mielipiteillä ei ole vaikutusta siihen, miten toiminta järjestetään. Lähes joka viides lapsi on jättänyt kertomatta mielipiteensä valmentajalle, koska pelkää sen vaikuttavan omaan asemaan joukkueessa.

Useimmiten harrastajien mielipidettä oli kysytty joukkueen sääntöihin (62 %), kilpailu- tai turnausmatkoihin (53%) sekä harjoitusten sisältöön (52 %) liittyen. Vähiten lapset ja nuoret olivat saaneet vaikuttaa harjoitusmääriin (34%), yhteiseen toimintaan harrastusten ulkopuolella (38%) sekä harrastajien jakamiseen harjoitus- tai peliryhmiin (41%). Huomionarvoista on, että juuri harjoitusmäärät ovat myös harrastustoiminnan lopettamisen taustalla olevista tekijöistä yksi merkittävimmistä ja yhteinen toiminta harrastuksen ulkopuolella sekä harrastajien valinta peli- ja harjoitusryhmiin vaikuttavat merkittävästi harrastajien keskinäisiin suhteisiin. Harrastustoiminnassa lasten ja nuorten oma ääni kuuluu siis heikoiten juuri niissä asioissa, jotka ovat ryhmään kiinnittymisen kannalta merkityksellisimpiä. Harrastustoiminnassa tulisi kiinnittää huomiota lasten ja nuorten näkemysten huomioimiseen ja tarjota myös erilaisia kanavia tuoda omia mielipiteitä esiin myös nimettömästi.

Liikunta- ja urheiluharrastukset eivät huomioi riittävästi lasten erilaisia liikuntaorientaatioita

Tulosten mukaan kolmannes 10-16 -vuotiaista on lopettanut urheiluharrastuksen ja joka kymmenes lapsi ja nuori ei ole koskaan kokeillut mitään ohjattua liikuntaharrastusta. Joka kolmas liikuntaa harrastavista lapsista on harkinnut harrastuksen lopettamista viimeksi kuluneen vuoden aikana. Yleisin syy sekä harrastuksen lopettamiselle että lopettamisaikkeille on kyselyn mukaan se, että harrastuksen koetaan vievän liikaa aikaa tai voimia. Tätä mieltä on kolmannes lopettaneista tai sitä pohtivista lapsista ja nuorista. Toiseksi yleisin syy lopettamiselle on se, että lapsi tai nuori ei koe olevansa riittävän hyvä. Kolmanneksi yleisin syy lopettamisen ja lopettamisaikkeiden takana on se, että lapsi tai nuori on kokenut jääneensä harrastusryhmän ulkopuolelle tai tuntee itsensä yksinäiseksi. Erityisesti tytöt kokivat vertaisryhmän ulkopuolelle jäämisen merkittäväksi syyksi harrastuksen lopettamiselle.

Merkityksellisimmäksi syyksi olla harrastamatta ohjattua liikuntaa nousi kyselyn mukaan se, että lapsi tai nuori ei koe itseään liikunnallisesti lahjakkaaksi ja että hän ei pidä liikunnasta. Erityisesti ne lapset, jotka eivät ole koskaan harrastaneet ohjattua liikuntaa, ilmoittivat omien liikunnallisten taitojen puutteen merkittäväksi syyksi. Kynnys ohjatun liikunnan harrastamiseen on siis liian korkea osalle lapsista ja nuorista. Joka kymmenes ohjattujen liikuntaharrastusten ulkopuolelle jäänyt lapsi tai nuori mainitsi merkittäväksi syyksi olla harrastamatta liikuntaa sen, että pelkää tulevansa harrastuksessa syrjityksi. Harrastustoiminnan katveessa ovat erityisesti yksinäisyyttä kokevat, maahanmuuttajataustaiset ja muunsukupuoliset lapset ja nuoret, jotka sekä lopettavat harrastuksen muita aikaisemmin että jäävät muita useammin kokonaan harrastuksen ulkopuolelle. Harrastustoiminnan yhdenvertaisuuden kehittämiseksi ei siis riitä pelkästään maksuttomuus ja avoimuus, on kiinnitettävä huomiota käytäntöihin, joilla huomioidaan lasten erilaiset liikuntaorientaatiot ja kehittää erilaisia keinoja kutsua mukaan, innostaa ja tukea lapsia erilaisin menetelmin.

Suosituksia lasten ja nuorten ohjattujen liikuntaharrastusten kehittämiseksi

Harrastustoimintaa järjestävät seurat ja yhteisöt:

Millaisiin arvoihin toiminta pohjaa?

Miten kaikki voivat saada harrastustoiminnassa iloa ja onnistumisen kokemuksia?

- Urheiluseuroissa tarvitaan yhteistä arvokeskustelua siitä, millaisia tavoitteita lasten liikuntaharrastuksilla on ja kenelle harrastustoimintaa suunnataan. Miten lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen välitetään tunnetta siitä, että liikunnasta ja sen tarjoamista sosiaalisista suhteista voi nauttia myös ilman kilpailullisia tavoitteita?
- Kartoituksen mukaan ohjatuista liikuntaharrastuksista saavat iloa ja onnistumisen kokemuksia erityisesti ne lapset ja nuoret, joilla on myönteinen kuva itsestään liikkujina. Kynnystä liikuntaharrastuksen aloittamiseen tulee madaltaa ja harrastustoiminnassa tulee kiinnittää huomiota siihen, miten mahdollistetaan myös sellaisten lasten ja nuorten mahdollisuus kokea onnistumisia liikuntaharrastuksissa, joilla on negatiivisempi kuva itsestään liikkujana. Tavoitteiden pohtiminen yhdessä lapsen kanssa on tärkeää sekä harrastusta aloittaessa että pitkin harrastuspolkua.
- Yksinäiselle lapselle kynnys ohjatun urheiluharrastuksen aloittamiseen on usein korkea. Helpotetaan harrastustoimintaan tutustumista. Ohjatut tutustumisharjoitukset ja lasten ryhmäyttäminen auttavat kaikkia lapsia pääsemään vuorovaikutukseen muiden kanssa ja kiinnittymään ryhmään.
- Kiusaamisen vastaiseen työhön urheiluseuratoiminnassa tarvitaan tutkittua tietoa ja koulutusta loukkaavan kohtelun, kiusaamisen ja häirinnän vähentämiseen liittyvistä toimintamalleista.
- Lasten ja nuorten omia vaikutusmahdollisuuksia tulee lisätä erityisesti liittyen harrastustoimintaan kiinnittymisen kannalta merkityksellisiin asioihin, kuten harjoitusmääriin ja lasten jakamiseen peliryhmiin. Lapsille tulee tarjota erilaisia kanavia ja tapoja kertoa mielipiteensä ja antaa palautetta.

Valmentajat ja harrastustoimintaa ohjaavat: Tue lasten kaverisuhteita

- Omassa ryhmässä kannattaa ottaa käyttöön systemaattisia työtapoja ryhmän myönteisen ilmapiirin tukemiseksi.
- Kaverisuhteilla on suuri vaikutus siihen, miten urheiluharrastukseen sitoudutaan. Se tulee ottaa huomioon harjoitus- ja peliryhmäjakoja tehdessä.
- Urheiluseurojen tulee laatia ohjeet loukkaavan kohtelun, kiusaamisen ja häirinnän vastaiseen työhön ja perehdyttää valmentajat niihin.

- Kiusaamisesta ja loukkaavasta kohtelusta tulee keskustella säännöllisesti urheiluharrastuksissa lasten kanssa, jotta voidaan vahvistaa lasten ja nuorten luottamusta siihen, että aikuiset ottavat asian vakavasti ja puuttuvat siihen.
- Lapsia ja nuoria tulee ottaa vahvemmin mukaan toiminnan suunnitteluun ja esimerkiksi harrastusryhmän yhteisten sääntöjen laatimiseen. Valmentajan on hyvä tunnistaa oma valta-asemansa harrastusryhmää ohjaavana aikuisena ja tarjota mahdollisuuksia palautteen antamiseen myös nimettömästi.

Kartoituksen tavoite

Lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen näkökulmasta riittävä määrä liikuntaa on kiistattomasti merkityksellinen osa päivittäistä elämää. Huoli lasten ja nuorten liikunnasta on noussut yhdeksi suurimmista kansanterveydellisistä haasteista, jonka ratkomiseksi on käynnistetty useita selvityksiä ja kehittämishelmia.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä on selvitetty usein osana terveys- ja hyvinvointitutkimuksia, jolloin huomio kiinnittyy ennen kaikkea liikunnan määrään ja intensiteetin tarkasteluun: Kuinka usein lapset ja nuoret liikkuvat ja millä tavalla, kuinka raskasta liikunta on ja onko sitä tarpeeksi? Lasten ja nuorten ohjattujen liikuntaharrastusten osalta on aikaisempien tutkimusten perusteella tiedostettu, että liika kilpailullisuus ja yhteen lajiin keskittyminen ovat keskeisiä harrastuksen lopettamisen syitä. Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen mukaan kolmanneksella seuratoiminnassa keskeyttäneistä lopettamisen yksi syy oli toiminnan liian kilpailullinen luonne. Kuitenkin saman tutkimuksen mukaan jopa 60 prosentilla liikuntaharrastuksen lopettaneista lapsista ja nuorista osasyynä lopettamiseen on ollut se, ettei ole viihtynyt joukkueessa tai ryhmässä. (Peltola ja Moisio 2017). Urheiluharrastusten sosiaalisten ulottuvuuksien merkitys on tutkimuksissa siis tunnistettu, vaikkakin niiden huomiointi on harrastustoimintaa ja lasten liikkumista kehitettäessä jäänyt vähemmälle huomiolle. Sosiaalisten suhteiden huomio on myös keskittynyt pääsääntöisesti yksilön kokemuksiin vuorovaikutussuhteista ohjaajan tai vertaisten kanssa, ei niinkään ryhmän toimintaan ja sen tukemiseen.

Tämän kartoituksen tavoitteena oli selvittää lasten ja nuorten kokemuksia liikuntaharrastuksessa viihtymisestä, siellä koetuista sosiaalisista suhteista sekä lasten ja nuorten osallisuudesta ja vaikuttamismahdollisuuksista harrastustoiminnassa. Näkökulmana on ensisijaisesti harrastusryhmän toiminta ja siellä koetut vuorovaikutussuhteet sekä lasten ja nuorten oman äänen kuuluminen harrastustoiminnan käytännössä.

Syrjinnän, kiusaamisen ja väkivaltailmiön olemassaolo ja sen yhteys urheiluharrastuksiin kiinnittymiseen tulisi paremmin tunnistaa ja huomioida harrastustoiminnassa (esim. Peltola ja Kivijärvi 2016.) Kiusaamista on lasten ja nuorten liikunta- ja urheiluharrastuksissa tutkittu sekä Suomessa että kansainvälisesti vähän. Kiusaamisilmiö kuitenkin tunnistetaan urheiluharrastuksissa ja viime aikaisissa raporteissa harrastustoiminnan kehittämisestä kiusaamista ehkäisevän työn kehittäminen on nostettu esiin yhtenä keinona edistää harrastustoimintaa (OKM 2017).

Kiusaamisen yleisyydestä urheiluharrastuksissa on olemassa hyvin vähän luotettavaa tietoa. Tutkimusten mukaan kiusaamisen yleisyys vaihtelee sen mukaan, miten kysymys on aseteltu ja miten käsite määritellään (Bachand 2017). Kiusaamista on määritelty tutkimuskirjallisuudessa koulukiusaamisen osalta hyvin paljon ja tarkasti. Kouluissa kiusaamisesta käytetään usein tutkimuskirjallisuudesta tuttua määritelmää, jonka mukaan ”kiusaamista on se, kun yhdelle oppilaalle aiheutetaan toistuvasti pahaa mieltä. Tekijöinä on joku tai jotkut, joita vastaan kiusatun on vaikea puolustautua” (Salmivalli 2011). Kiusaamiseksi määritellään siis

puolustuskyvyttömän lapsen tai nuoren toistuva ja tahallinen vahingoittaminen. Kiusaaminen erotetaan näin satunnaisista riidoista ja erimielisyyksistä. Satunnaiset erimielisyydetkin voivat loukata ja niistä voi pahoittaa mielensä, mutta nämä tilanteet ovat yleensä hetkellisiä ja niiden kohteet vaihtelevat. Ne ovat eri asia kuin yhden lapsen tai nuoren systemaattinen kiusaaminen.

Kiusaaminen on kuitenkin ilmiö, jota on vaikea määritellä ja mitata ulkopuolelta, koska siinä on toiminnan lisäksi kyse yksilön tai ryhmän suhtautumisesta: kuinka kiusattu itse tulkitsee tilanteen ja kuinka muut yhteisön jäsenet suhtautuvat kiusattuun. Tästä syystä kiusaamista on usein myös vaikea havaita ulkopuolelta. Systemaattisen kiusaamisen lisäksi lasten ja nuorten harrastusryhmissä on paljon muuta loukkaavaa kohtelua, joka vaikuttaa kiusaamisen lailla viihtymiseen ja hyvinvointiin ryhmässä. Tällaisia ovat yksittäiset teot, jotka saattavat vaikuttaa lapsen hyvinvointiin ja viihtymiseen harrastuksessa vielä pitkään tapahtuman jälkeen, vaikka ne eivät toistuisikaan. Toistuessaan loukkaava kohtelu muodostuu kiusaamiseksi. Tästä syystä on tärkeää, että myös yksittäisistä loukkaavista teoista puhutaan. Tällaisia tekoja ovat esimerkiksi nolaaminen, vaatteiden tai ulkonäön kommentointi tai töniminen. Myös harrastusryhmään muodostuneet epäviralliset normit rajoittavat lasten ja nuorten toimintamahdollisuuksia ja aiheuttavat painetta käyttäytyä tietyllä tavalla. Vuoden 2015 LIITU-tutkimuksen mukaan todennäköisyys lopettaa ohjattu liikuntaharrastus oli viisinkertainen niillä, jotka eivät harrastuksessaan kokeneet olevansa vapautuneesti oma itsensä. (Kokko ja Hämylä 2015.)

Tässä kyselyssä kartoitettiin liikuntaa ohjatusti harrastavien lasten ja nuorten kokeman loukkaavan kohtelun, kiusaamisen, syrjinnän ja seksuaalisen häirinnän yleisyyttä ja muotoja. Kysymyksen asettelussa ei ohjattu vastaajia miettimään vain systemaattista, jatkuvaa kiusaamista, vaan kiusaamisen lisäksi kysyttiin myös loukkaavan kohtelun kokemuksia. Jatkokysymyksessä kysyttiin, kuinka usein kiusaamista ja loukkaavaa kohtelua on tapahtunut, ja tämän kysymyksen avulla voidaan piirtää kuvaa myös pitkäkestoisen kiusaamisen ja loukkaavan kohtelun yleisyydestä. Ensisijaisesti tavoitteena oli kuitenkin hahmotella kuvaa urheiluharrastuksissa koetun loukkaavan kohtelun muodoista ja yhteyksistä harrastukseen kiinnittymiseen.

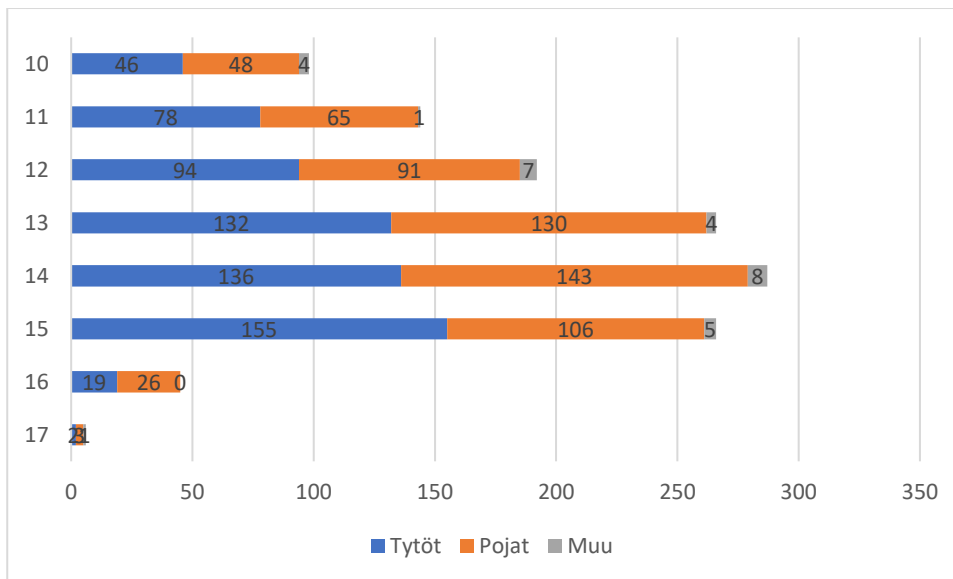
Koko kuvaa sosiaalisten suhteiden vaikutuksista lasten ja nuorten kokemuksiin ohjatuista liikuntaharrastuksista ei voida piirtää vain keskittymällä liikuntaa ohjatusti harrastavien lasten kokemuksiin, vaan on tärkeää huomioida myös niiden lasten kokemukset, jotka ovat jo lopettaneet ohjatun liikuntaharrastuksen tai eivät ole koskaan harrastaneet mitään liikuntaa ohjatusti. Harrastustoiminnan yhdenvertaisuuden edistämiseksi juuri näiden ohjattujen liikuntaharrastusten ulkopuolella olevien kokemusten huomiointi on erittäin tärkeää, kun harrastustoiminnan esteitä pyritään tunnistamaan ja kehittämiskohteita nostetaan esiin.

Kartoituksen toteutus ja otos

Mannerheimin Lastensuojeluliitto toteutti kyselyn marras-joulukuussa 2017 sekä tammi-maaliskuussa 2018. Kyselyn aineisto kerättiin kymmenestä koulusta eri puolelta Suomea 4.-9.-luokkien oppilaille koulupäivän aikana. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Kysely toteutettiin verkkokyselynä, joka sisälsi valinta-, monivalinta-, ja avokysymyksiä sekä Likert-asteikolla toteutettuja asenneväittämiä. Lapset ja nuoret vastasivat kyselyyn pääsääntöisesti omilla kännyköillään. Kyselyssä oli omat kysymysosuudet niille lapsille ja nuorille, jotka ilmoittivat harrastavansa tällä hetkellä ohjatusti liikuntaa, liikuntaharrastuksen lopettaneille sekä niille lapsille ja nuorille, jotka eivät ole koskaan harrastaneet ohjattua liikuntaa. Tämän raportin sitaatit ovat kyselyn avovastauksista.

Kyselyyn vastasi yhteensä 1304 vastaajaa. Vastausprosentti oli 85 %. Vastaajista 51 % oli tyttöjä, 47% oli poikia ja 2 % vastaajista ilmoitti sukupuolekseen muu. Kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista 84 % puhui kotona vanhempiensa kanssa suomea ja 16 % jotain muuta.

Kuvio 1. Vastaajien ikä ja sukupuolijakauma

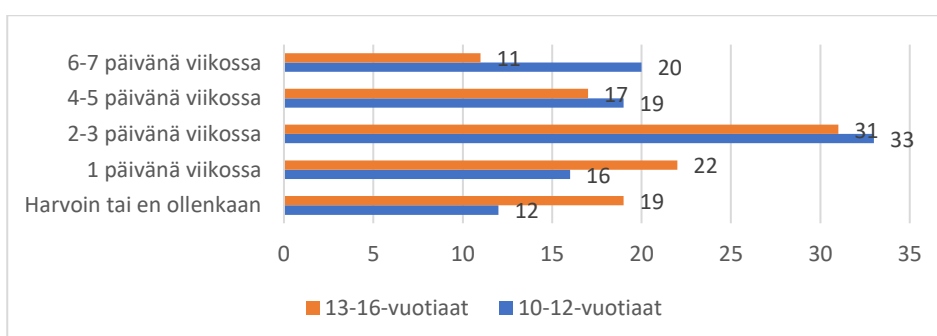


Aineistoa on analysoitu vastaajien iän ja sukupuolen mukaan. Lisäksi taustamuuttujista on tarkasteltu vastaajien äidinkieltä sekä kokemuksia ystävyys-suhteista. Ikäryhmittäin aineistoa on analysoitu vertailemalla otokseen kuuluneiden alakouluikäisten (10-12-vuotiaat) ja yläkouluikäisten (13-17-vuotiaat) vastauksia. Tätä ikäryhmittelyä puoltavat aikaisemmat havainnot liikuntamotivaation muuttumisesta murrosikään tultaessa (esim. Aira ym. 2013). Vastaajien sukupuolen huomioimista analyysissa puoltaa aikaisempi tutkimus liikuntatottumusten, sosiaalisen käyttäytymisen, loukkaavan kohtelun ja kiusaamisen sukupuolittuneista eroista ja niihin johtavista mekanismeista (esim. Kokko & Mehtälä 2016).

Lasten ja nuorten itse ilmoittama omaehtoinen liikunta

Vastaajien oman ilmoituksen mukaan omaehtoinen liikunta oli tämän kyselyn mukaan melko vähäistä. Kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista lähes viidennes (17 %) ilmoitti, että harrastaa omaehtoista liikuntaa harvoin tai ei lainkaan. Kerran viikossa omaehtoisesti liikkui 20 % vastaajista, noin kolme kertaa viikossa 32 % vastaajista, 4-5 kertaa viikossa 18 % ja päivittäin tai lähes päivittäin 14 % vastaajista. Kuten aikaisemmat tutkimukset lasten ja nuorten liikuntatottumuksista ovat osoittaneet, omaehtoisen liikunnan osuus väheni lasten kasvaessa. Omaehtoinen liikunta oli tämän kyselyn mukaan yhtä yleistä sekä ohjattua liikuntaa harrastavilla että niillä, jotka eivät harrasta ohjattua liikuntaa.

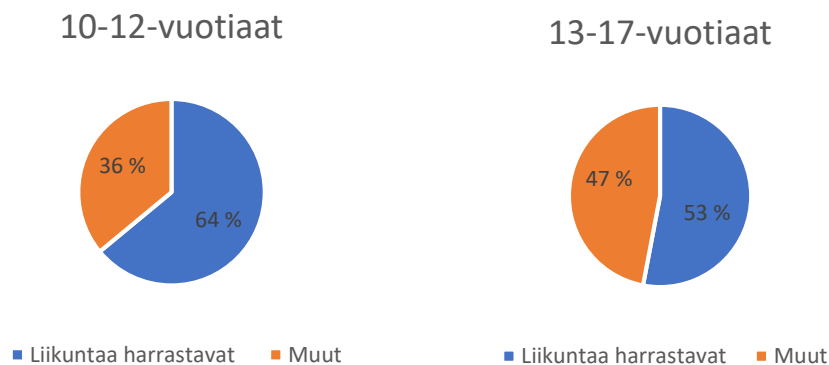
Kuvio 2. Lasten ja nuorten itse ilmoittaman omaehtoisen liikunnan määrä



Mikä saa lapsen ja nuoren harrastamaan ohjattua liikuntaa?

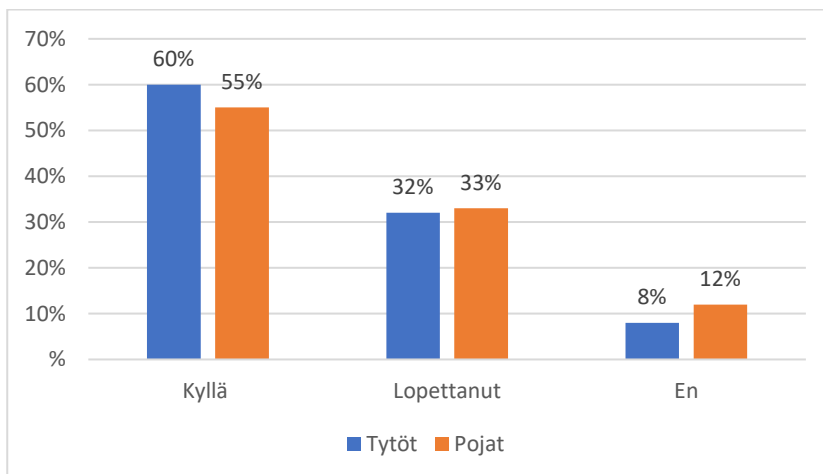
Kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista 57 % harrastaa liikuntaa ohjatusti, 33 % on aikaisemmin harrastanut, mutta lopettanut harrastuksen ja 10 % vastaajista ei ole koskaan harrastanut ohjattua liikuntaa. Ohjatun liikunnan määrä vähenee lasten kasvaessa: 10-12 -vuotiaista lähes kaksi kolmasosaa ilmoitti harrastavansa ohjattua liikuntaa, 13-16-vuotiaista ohjattu liikunta harrastus oli enää vain hieman yli puolella vastaajista (53 %).

Kuvio 3. Ohjattua liikuntaa harrastavien osuus ikäryhmittäin.



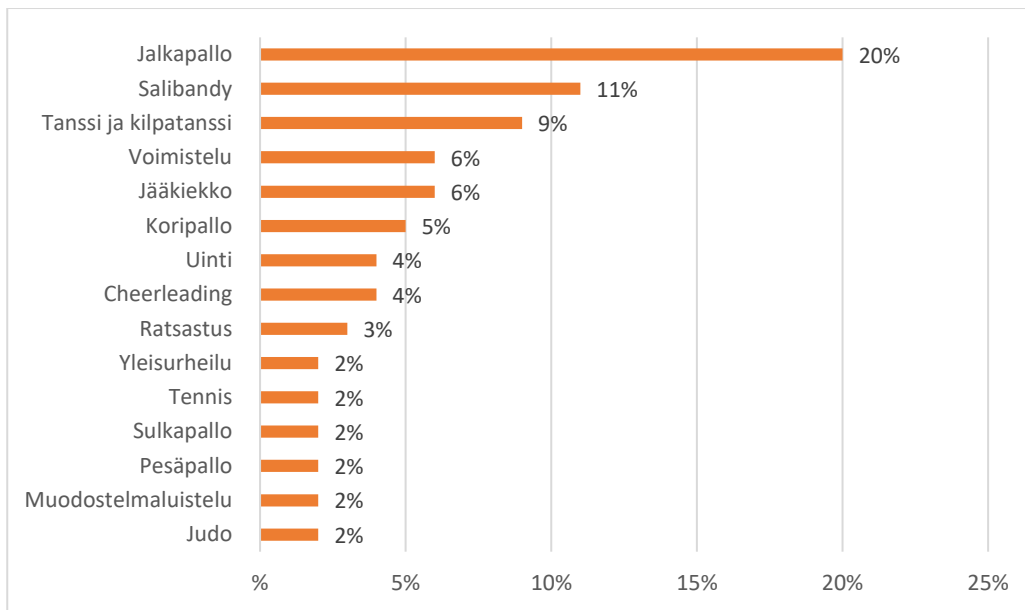
Kyselyaineiston mukaan tytöillä on ohjattu liikuntaharrastus hieman poikia useammin ja pojista hieman suurempi osa ei ole koskaan osallistunut ohjattuun liikuntaharrastukseen.

Kuvio 4. Ohjatun liikunnan harrastaminen sukupuolen mukaan eriteltynä.



Kyselyyn vastanneiden lasten ja nuorten yleisimmin harrastamat urheilulajit jakautuivat oheisen taulukon mukaan. Vastanneista 52 % harrasti pääalajinaan joukkuelajia ja 48 % yksilölajia.

Kuvio 5. Yleisimmät pääajit.



Yleisimmät pääajit sukupuolen mukaan olivat:

Tytöt

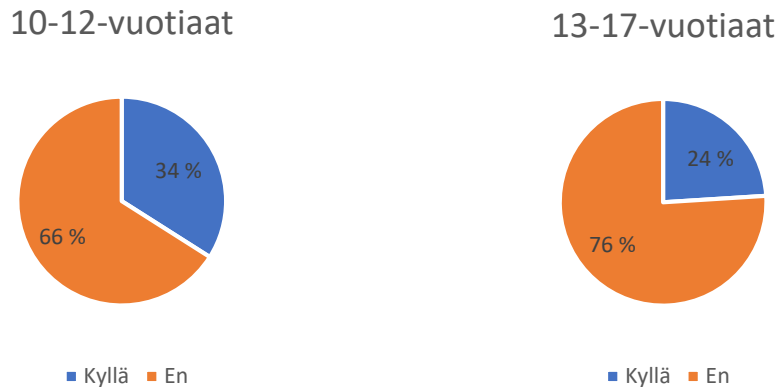
Tanssi ja kilpatanssi	17%
Jalkapallo	13%
Voimistelu	10%
Cheerleading	7%
Koripallo	6%
Ratsastus	6%
Uinti	5%
Muodostelmaluistelu	4%
Salibandy	4%

Pojat

Jalkapallo	29%
Salibandy	18%
Jääkiekko	13%
Koripallo	5%
Judo	4%
Uinti	4%
Paini	2%
Pesäpallo	2%
Karate	1 %

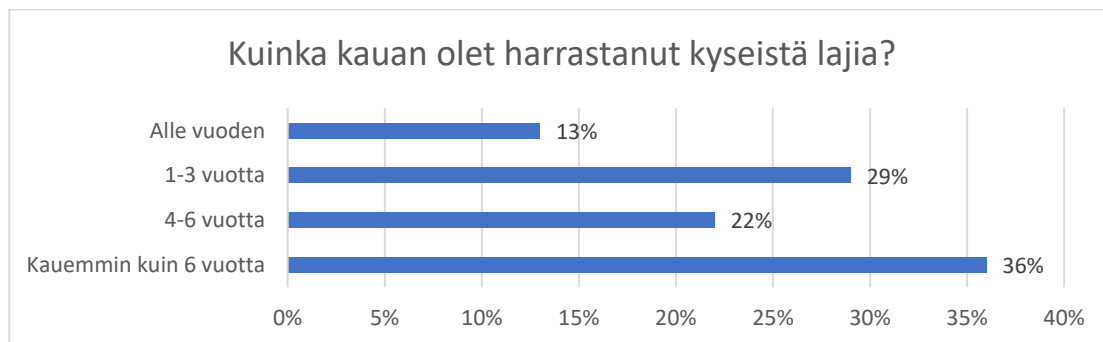
Lähes kolmannes lapsista ja nuorista ilmoitti, että heillä on useampi kuin yksi ohjattu liikuntaharrastus. Myös useamman lajin harrastaminen väheni iän myötä, 10-12-vuotiaista useita urheilulajeja harrasti kolmannes vastaajista, 13-16 -vuotiaista enää joka neljäs. Yksilölajia pääajinaan harrastavilla usean lajin harrastaminen oli yleisempää kuin niillä, joiden niin kutsuttu pääajit oli jokin joukkuelaji. Yksilölajia harrastavista lapsista 34 % oli muitakin ohjattuja liikuntaharrastuksia, joukkuelajia pääajina harrastavista vain 22 % harrasti oman pääajinsa lisäksi muuta ohjattua liikuntaa.

**Kuvio 6. Useampia urheilulajeja harrastavien osuus ikäryhmittäin.
Harrastatko muita lajeja ohjatusti seurassa?**



Kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista yli puolet oli harrastanut omaa päälajiaan yli neljä vuotta ja kolmannes jo hyvin pitkään, yli kuusi vuotta. Alle neljä vuotta omaa päälajiaan harrastaneita oli 42 % vastaajista.

Kuvio 7. Päälahjin harrastaminen vuosina



Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa liikuntaharrastuksen aloittamiseen

Kyselytulosten mukaan urheilun aloittamisessa sosiaalisen ympäristön vaikutus on erittäin voimakas. Yleisin syy oman urheiluharrastuksen aloittamiselle oli kiinnostus omasta lajista. Lähes viidennes vastaajista ilmoitti aloittaneensa oman lajin harrastamisen sen vuoksi, että kaverit pyysivät mukaan tai harrastivat myös samaa lajia. Yhtä usein myös vanhempien ohjaus oli oman lajin valinnan taustalla.

Kuvio 7. Ohjatun liikuntaharrastuksen taustalla olevat syyt.



12 % vastaajista ilmoitti harrastuksen aloittamiselle jonkin muun syyn. Myös nämä syyt liittyivät pääsääntöisesti sosiaalisen ympäristön vaikutukseen. Yleisin muu syy -kategoriaan liittyvä tekijä oli sisarusten, serkkujen tai muiden sukulaisten antama esimerkki. Muuksi syyksi mainittiin myös liikuntatunnilla tai kesäleireillä tehty lajikokeilut tai liikunnanopettajan kehoitus kokeilla jotakin tiettyä lajia sekä netistä löytyvät videot lajista, jotka herättivät oman mielenkiinnon harrastusta kohtaan.

”Olin urheilukoulussa kesällä ja kävimme siellä testaamassa jousiammuntaa ja halusin aloittaa heti.”

”Näin netistä videoita ja se näytti kivalta ja se on tosi kivaa!”

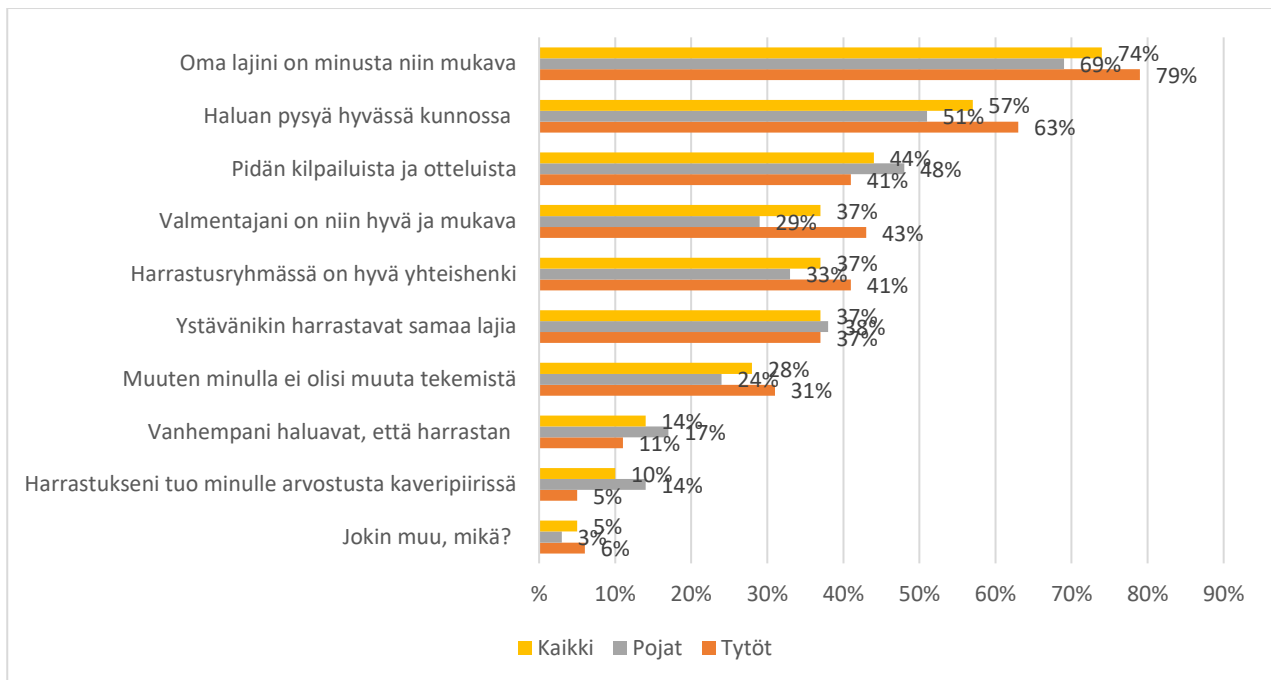
”Yks meidän koulusta teki esityksen ja kun näin sen innostuin heti siitä lajista.”

”Kaikki meidän perheestä harrastaa sitä.”

Mikä motivoi lapsia ja nuoria jatkamaan urheiluharrastusta?

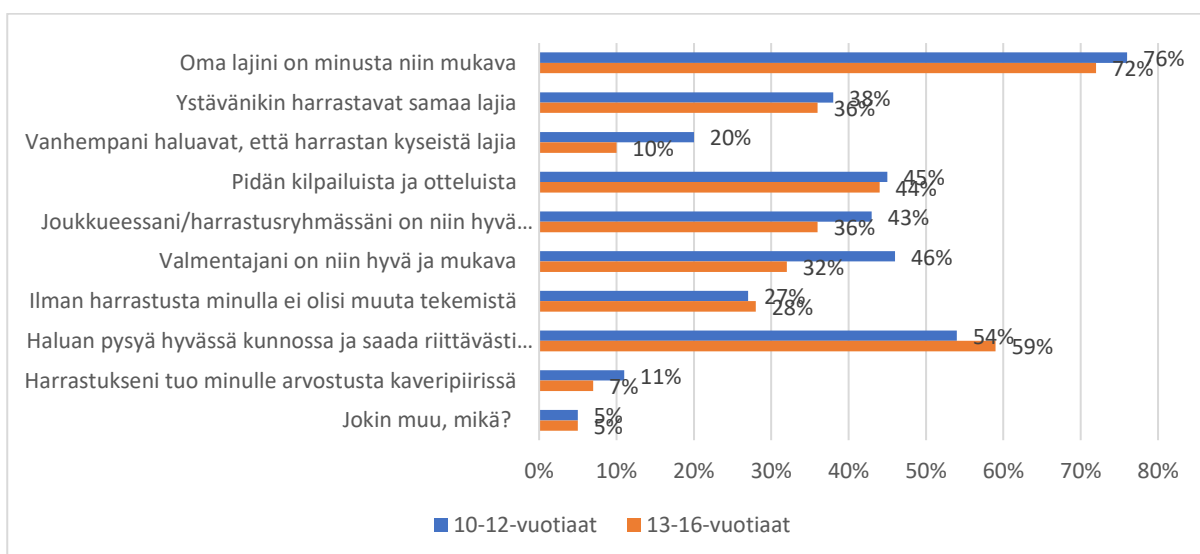
Kysyttäessä motivaatiota urheiluharrastuksen jatkamiselle nousi vastauksissa esiin toisaalta lajin viehätys, halu pysyä hyvässä kunnossa, kilpailuiden ja otteluiden tuoma ilo sekä toisaalta harrastusryhmän hyvä yhteishenki ja ystävien merkitys. Motivaatitekijöissä oli jonkin verran ero tyttöjen ja poikien välillä. Tytöistä 63 % mainitsi yhdeksi liikuntaharrastuksen taustalla olevaksi tekijäksi halun saada riittävästi liikuntaa ja pysyä hyvässä kunnossa, pojista tämä vaikutti motivaatioon vain joka toisella. Pojista sen sijaan 48 % ilmoitti liikuntamotivaation yhdeksi syyksi sen, että pitää kilpailuista ja otteluista. Tytöistä näin koki 41% vastaajista. Sen sijaan ystävien merkitys vaikutti liikuntamotivaatioon yhtä paljon sekä tyttöjen että poikien kohdalla. Kaikkiaan kolmannes vastaajista mainitsi, että harrastusryhmän hyvä ilmapiiri vaikuttaa omaan motivaatioon jatkaa harrastusta. Tyttöjen kohdalla tämä syy nousi poikia tärkeämmäksi, tytöistä harrastusryhmän hyvä ilmapiiri oli motivaation taustalla 41 % vastaajista, pojilla 31 % vastaajista. Kummankin sukupuolen osalta kolmannes vastaajista mainitsi liikuntamotivaation syyksi sen, että omat ystävät harrastavat myös samaa lajia.

Kuvio 8. Motivaatiotekijät urheiluharrastuksen jatkamiselle sukupuolen mukaan vertailtuna.



Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että useat liikkumisen syyt menettävät merkitystään murrosikään siirryttäessä. Esimerkiksi hauskanpidon ja kavereiden tapaamisen merkityksen on todettu vähentyvän tärkeinä liikkumisen syinä iän lisääntyessä, kun sen sijaan halu näyttää hyvältä tai voittaa lisääntyvät. (Aira ym. 2010). Tämän aineiston mukaan ikäryhmien väliset erot liikkumisen syissä olivat pieniä. 10–12 -vuotiailla vastaajilla vanhempien toive näkyi huomattavasti suurempana harrastusmotivaatioon vaikuttavana tekijänä kuin yläkouluikäisillä. 13–17 -vuotiailla halu pysyä kunnossa oli liikkumisen syynä merkittävämpi kuin 10–12 -vuotiailla ja harrastusryhmän yhteishenki koettiin yläkouluikäisten kohdalla jonkin verran vähemmän merkittäväksi liikkumisen syyksi. Sen sijaan kummassakin ikäryhmässä kolmannes vastaajista arvioi ystävien vaikuttavan omaan liikuntamotivaatioon.

Kuvio 9. Motivaatiotekijät urheiluharrastuksen jatkamiselle ikäryhmittäin vertailtuna.



Kyselyssä oli avokysymys, jossa vastaajat saivat kertoa, mikä harrastuksessa on erityisen mukavaa. Avovastauksissa harrastuksen mukavina puolina nousi esiin harrastuksen tarjoamat kaverisuhteet, onnistumisen kokemukset sekä uuden oppiminen.

Parasta harjoituksissa on:

”Harrastuksen avulla voi purkaa stressiä ja vain nauttia liikkumisesta.”

”Itsensä ylittäminen.”

”Kun oppii uutta.”

”Näkee kavereita.”

”Kun antaa kaikkensa on tosi kivaa ja kaikki onnistumisen tunteet.”

”Erityisen mukavaa on joukkueillat ja kisat.”

”Se, että saa pelata kavereitten kanssa.”

”Treenien kovuus ja se että tietää kun tulosta tulee. Ja se, että on ihana ryhmä, jossa on ihmisiä kelle voi aina kertoa huolet ja muut.”

”Erityisen mukavaa on kaverit harkoissa ja uuden oppiminen.”

”Saan olla täysin oma itseni ja tehdä sitä mitä rakastan ja mistä tykkään!”

”Mukavaa on kun minulla on todella hyvät valmentajat, pidän kisoista, kaverini ovat siellä ja kannustavat minua, vanhempani kannustavat myös minua ja ovat todella tyytyväisiä siihen, mitä osaan ja mitä en osaa.”

Harrastuksissa kurjaksi koettiin erityisesti omien vaikutusmahdollisuuksien vähyyks sekä koettu huono joukkuehenki ja yksinäisyys.

”Mukavaa on se, että saadaan välillä päättää mitä tehdään. Ja ikävää on se, että joudutaan juoksemaan monta kertaa kentän ympäri.”

”Ikävää on kun muut eivät keskity.”

”No minulla harvemmin on kavereita kyseisessä harrastuksessa”.

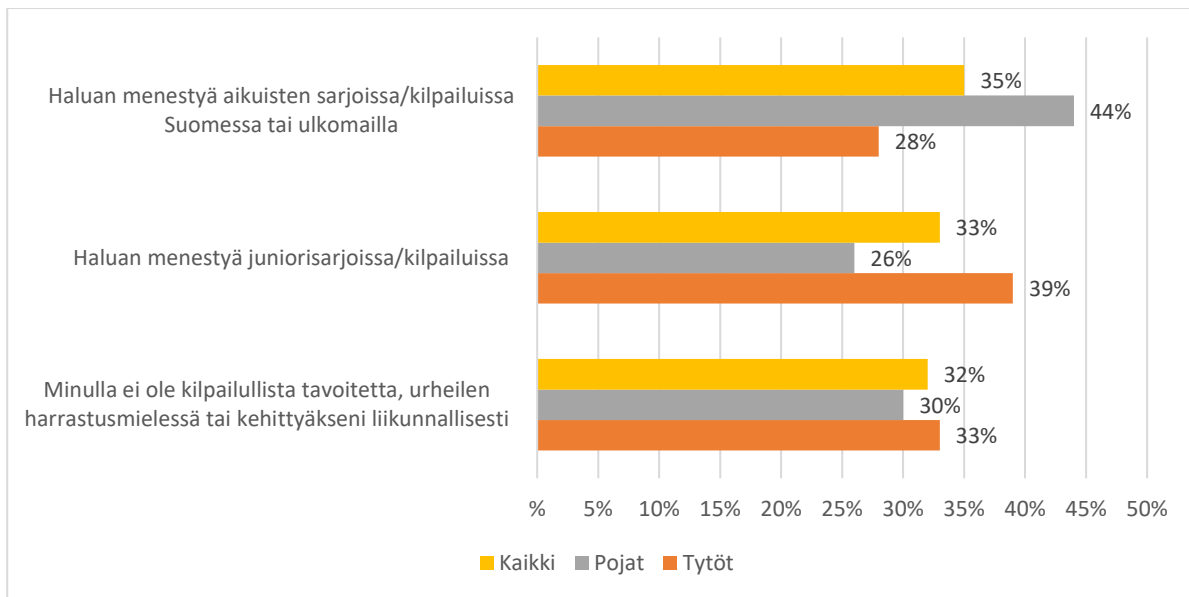
”Ikävää lajissani on se, että siinä laitetaan parhaat omaan ryhmään ja ei niin hyvät taas omaan ryhmään.”

”Kiusaaminen on tylsää.”

Liikuntaharrastusten tavoitteellisuus

31 % lapsista ja nuorista ilmoitti, että liikuntaharrastukseen ei liity kilpailullisia tavoitteita, vaan he urheilevat puhtaasti harrastusmielessä tai kehittyäkseen liikunnallisesti. 33 % vastaajista ilmoitti, että tavoitteena on menestyminen juniorisarjoissa ja 36 % ilmoitti tavoitteekseen menestymisen aikuisten sarjoissa. Harrastusmielessä harrastavien osuudessa ei ollut juurikaan eroa tyttöjen ja poikien välillä, mutta poikien kilpailulliset tavoitteet olivat jonkin verran tyttöjä korkeammalla.

Kuvio 10. Urheiluharrastuksen tavoitteellisuus sukupuolen mukaan vertailtuna.



Lasten ja nuorten urheiluharrastusten edistämiseen liittyvässä keskustelussa urheiluharrastusten liiallinen tavoitteellisuus on nostettu usein esille. Tämän kartoituksen mukaan kilpailut ja ottelut ovat tärkeitä liikuntamotivaatiota ylläpitäviä tekijöitä, joiden avulla liikuntaharrastus tarjoaa myös paljon onnistumisen kokemuksia. Kartoituksen tulosten mukaan tavoitteellisesti urheilua harrastavat lapset ja nuoret kokivat oman harrastusryhmän vuorovaikutuksen myönteisemmäksi kuin harrastusmielessä urheilevat. Ne vastaajat, jotka ilmoittivat harrastavansa kilpailumielessä, kokivat, että omassa harrastusryhmässä on parempi ilmapiiri ja kannustetaan muita enemmän kuin harrastusmielessä harrastavat vastaajat. Kilpailullisia tavoitteita ilmoittaneet viettivät myös useammin yhdessä aikaa oman ryhmän jäsenten kanssa myös harrastusten ulkopuolella. Urheiluharrastuksen tavoitteellisuutta ei siis tule asettaa vastakkain hyvän ilmapiirin ja yhteishengen kanssa, vaan sitoutunut, mielekäs, tavoitteellinen harrastusympäristö voi olla ilmapiiriltään yhtä lailla hyvinvointia tukeva.

Lopettamisaikeita?

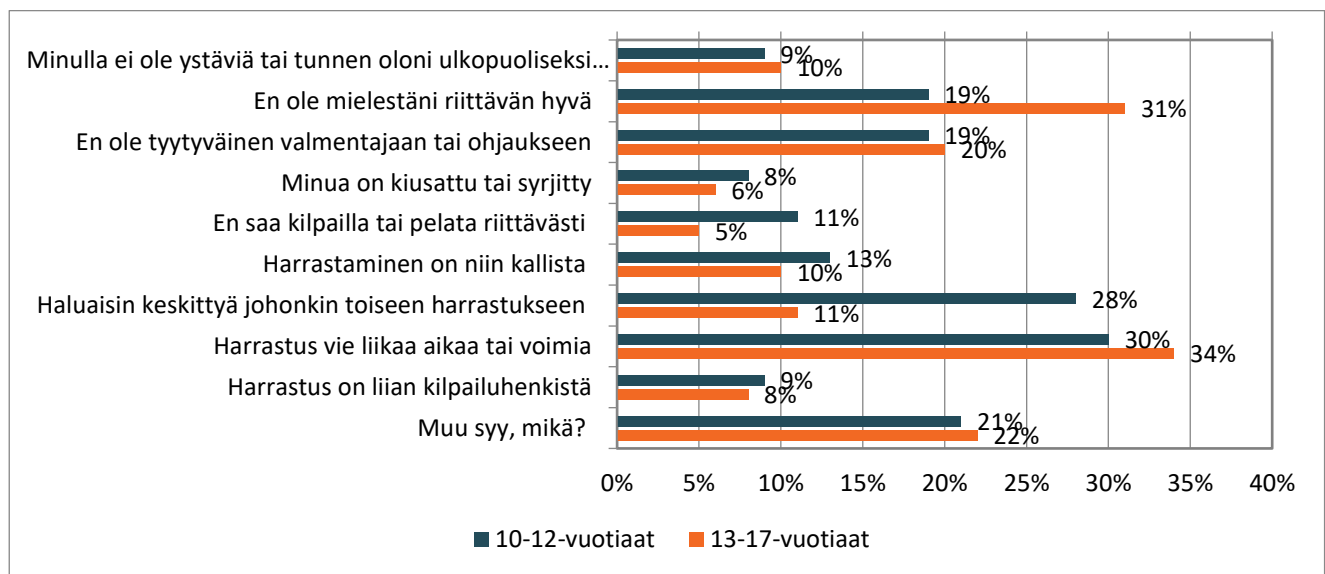
Kyselyyn vastanneista liikunta- ja urheiluseurassa liikuntaa harrastavista lapsista ja nuorista lähes kolmannes (29 %) oli miettinyt viimeisen vuoden aikana harrastuksensa lopettamista, 12 % heistä toistuvasti. Vanhemmissa ikäluokissa oli lopettamista miettineitä huomattavasti nuorempia enemmän. 10–12 -vuotiaista 23 % ilmoitti harkinneensa harrastuksen lopettamista edellisen vuoden aikana, 13–17 -vuotiaiden osalta lopettamisaikeita oli 35 % vastaajista. Lopettamisaikeita oli huomattavasti enemmän niillä lapsilla ja nuorilla, joilla ei ole omassa harrastusryhmässä yhtään ystävää sekä niillä, jotka ovat kokeneet kiusaamista tai loukkaavaa kohtelua urheiluharrastuksessa.

Lopettamisaikeiden yleisin syy oli kyselyn tulosten mukaan se, että harrastuksen koetaan vievän liikaa aikaa tai voimia. Tämä oli erityisesti poikien kohdalla merkittävä syy. Pojista jopa 39 % koki urheilun vievän liikaa aikaa, tytöistä 28 %. Toiseksi yleisin syy lopettamisaikeisiin oli kokemus siitä, että ei ole harrastuksessa riittävän hyvä. Näin koki 28 % vastaajista. Sukupuolten välillä oli eroa myös tämän syyn kohdalla, tytöistä 32 % ilmoitti lopettamisaikeiden syyksi sen, että ei ole riittävän hyvä omassa harrastuksessa, pojista puolestaan 23 % koki samoin. Joka kymmenes lopettamisaikeita pohtinut lapsi ja nuori ilmoitti syyksi sen, että on

jäänyt harrastuksessa ilman ystävää tai tuntee olonsa ulkopuoliseksi. Kiusaamisen ilmoitti lopettamisaikojen syyksi 6 % lapsista ja nuorista.

Lopettamisaikojen syyt vaihtelivat myös ikäryhmän mukaan. Erityisesti 13–17-vuotiaat ilmoittivat huomattavasti nuorempia ikäryhmiä useammin lopettamisaikojen johtuvan siitä, että ei koe olevansa omassa harrastuksessaan riittävän hyvä. Nuoremmat ilmoittivat lopettamisaikojen syyksi useammin halun kokeilla jotain muuta lajia.

Kuvio 11. Lopettamisaikojen syyt ikäryhmittäin.



Yhteenveto ohjattuun liikuntaharrastuksen aloittamisesta ja harrastuksen jatkamiseen vaikuttavista tekijöistä

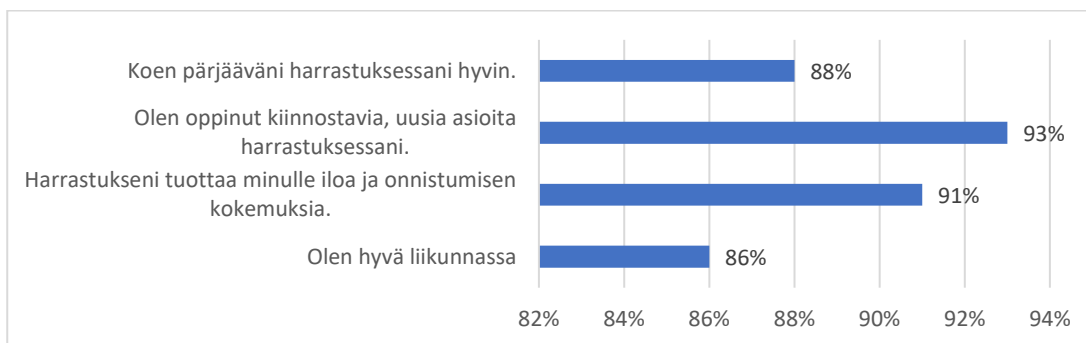
- Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa merkittävästi niin liikunta- tai urheiluharrastuksen aloittamiseen kuin harrastukseen kiinnittymiseenkin. Kavereiden esimerkki ja kannustus vaikuttavat urheiluharrastuksen aloittamiseen ja hyvä joukkuehenki ja harrastusryhmässä olevat kaverit vaikuttavat motivaatioon jatkaa harrastusta.
- 10–17 - vuotiaista lapsista hieman yli puolet harrastaa ohjattua liikuntaa, kolmannes on lopettanut liikuntaharrastuksen ja joka kymmenes lapsi tai nuori ei ole koskaan osallistunut mihinkään ohjattuun liikuntaharrastukseen.
- Lähes kolmannes ohjatusti liikuntaa harrastavista lapsista on pohtinut harrastuksen lopettamista viimeisen vuoden aikana. Lopettamisaikojen syynä on useimmin se, että harrastuksen koetaan vievän liikaa aikaa tai energiaa. Toiseksi yleisin syy on tulosten mukaan se, että lapsi tai nuori ei koe olevansa harrastuksessaan riittävän hyvä.
- Joka kymmenes lopettamisaikojen pohtinut lapsi ja nuori ilmoitti lopettamisen syyksi sen, että on jäänyt harrastuksessa ilman ystävää tai tuntee olonsa ulkopuoliseksi. Kiusaamisen ilmoitti lopettamisaikojen syyksi 6 % lapsista ja nuorista.

Myönteinen harrastusilmapiiri syntyy hyvistä vuorovaikutussuhteista

Urheiluryhmän ilmapiiriä tarkasteltiin kyselyssä sekä lasten keskinäisten vuorovaikutussuhteiden että lasten ja aikuisten välisten suhteiden kautta. Vastaajilta kysyttiin myös harrastuksen tuomista onnistumisen kokemuksista ja pystyvyyden tunteesta.

Valtaosalle liikuntaa ja urheilua harrastavista lapsista ja nuorista ohjattu liikuntaharrastus tuo paljon iloa ja onnistumisen kokemuksia. Kartoituksen tulosten mukaan 91 % ohjattua liikuntaa harrastavista lapsista ja nuorista kokee, että harrastus on tuonut iloa ja onnistumisen tunnetta ja jopa 93 % liikuntaa harrastavista lapsista ja nuorista kokee, että on oppinut omassa harrastuksessa kiinnostavia uusia asioita.

Kuvio 12. Harrastuksen tuomat onnistumisen kokemukset. Samaa mieltä vastanneiden prosenttiosuudet.

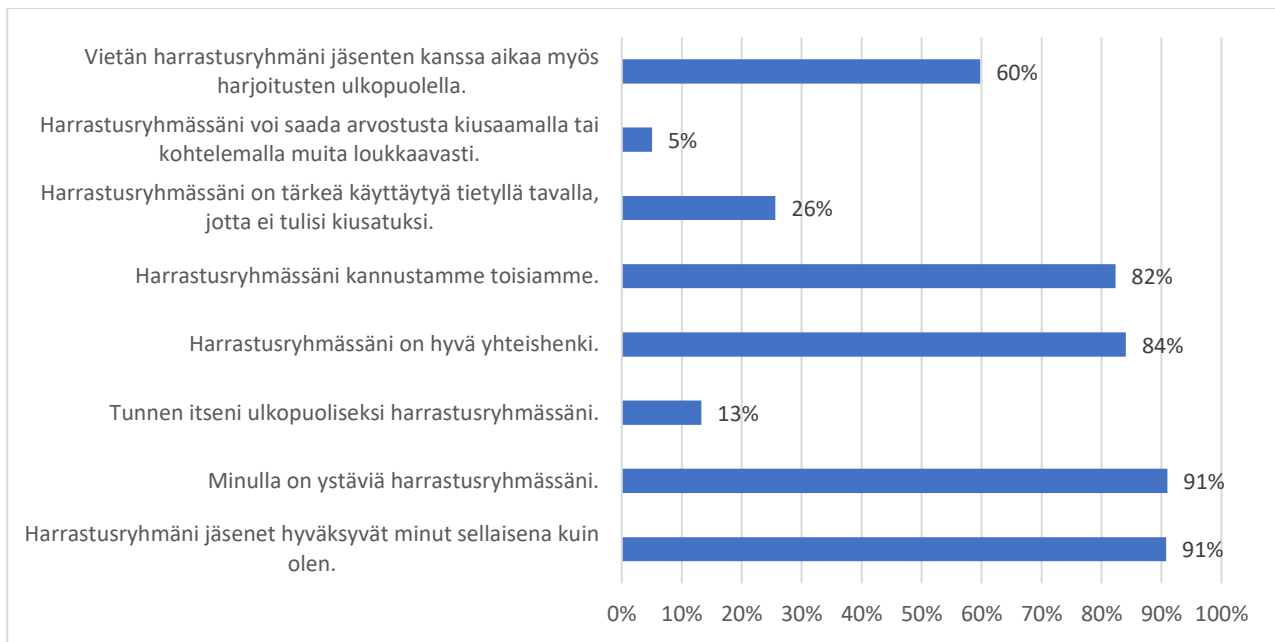


Harrastusryhmän ilmapiiri ja lasten keskinäiset suhteet

Liikuntaa ja urheilua harrastavat lapset ja nuoret arvioivat kokemukset ryhmän ilmapiiristä ja vertaissuhteista pääsääntöisesti hyvin positiivisesti. Oman harrastusryhmän yhteishenkeä piti hyvänä 84 % vastaajista ja 82 % koki, että harrastusryhmässä kannustetaan toisia. Yhdeksän kymmenestä urheilua harrastavista lapsesta ja nuoresta koki, että tulee hyväksytyksi omassa harrastusryhmässään. Liikuntaa harrastavista lapsista 60 % kertoi viettävänsä harrastuskavereiden kanssa aikaa myös harrastusten ulkopuolella.

Vaikka urheilua harrastavat lapset ja nuoret keskimäärin kokivat ilmapiirin myönteiseksi harrastustoiminnassa, ei harrastusympäristö ole kaikkien lasten kokemusten mukaan yhtä myönteinen vertaissuhteiden näkökulmasta. Joka kymmenes liikuntaa harrastava lapsi ja nuori koki jääneensä omassa harrastusryhmässä ilman ystävää ja 13 % vastaajista koki jääneensä harrastusryhmässään ulkopuoliseksi. Joka neljännen mielestä omassa harrastusryhmässä täytyy käyttäytyä tietyllä tavalla, jotta ei tulisi kiusatuksi. Tyttöjen ja poikien vastauksissa ei ollut merkitseviä eroja liittyen lasten keskinäisiin suhteisiin.

Kuvio 13. Harrastusryhmän ilmapiiri ja vertaissuhteet. Samaa mieltä vastanneiden prosenttiosuudet.



Lasten ja aikuisten väliset suhteet harrastustoiminnassa

Myös suhteet harrastusryhmää ohjaaviin aikuisiin ja harrastusryhmää ohjaavien aikuisten toiminta hyvän harrastusilmapiiriin rakentamiseksi koettiin kartoituksen tulosten mukaan valtaosin myönteisinä. Vastaaajista 80 % koki, että valmentajat pitävät yllä hyvää yhteishenkeä ja 84 % oli samaa mieltä sen väittämän kanssa, että valmentajat kohtelevat kaikkia tasapuolisesti.

Koulukiusaamiseen liittyvässä tutkimuksessa on todettu, että opettajan omilla kiusaamisen vastaisilla asenteilla on suuri merkitys kiusaamiseen ja siihen, miten ryhmässä uskalletaan puolustaa kiusaamista kokenutta (Saarento 2015, Pöyhönen 2013). Myös tässä kartoituksessa selvitettiin lasten kokemuksia siitä, miten aikuiset asennoituvat kiusaamiseen ja millaisiksi lapset ja nuoret kokevat aikuisten keinot auttaa, jos ryhmän jäsenten välillä syntyy ongelmia.

Tulosten mukaan urheilua harrastavat lapset ja nuoret arvioivat valmentajien tai harrastusryhmän ohjaajien valmiudet toimia haastavissa vuorovaikutustilanteissa heikommiksi kuin arviot valmentajien valmiuksista rakentaa myönteistä ilmapiiriä harrastusryhmään. Kaksi kolmasosaa (64%) lapsista ja nuorista koki, että valmentajat pystyvät auttamaan ryhmän jäsenten välisiin suhteisiin liittyvissä ongelmassa. 75 % koki, että valmentaja huolehti siitä, että kukaan ei jää yksin ja 74 % lapsista ja nuorista koki, että valmentaja on kiinnostunut siitä, mitä joukkueen jäsenille kuuluu. 84 % lapsista ja nuorista uskoi, että valmentaja puuttuu siihen, jos harrastusryhmässä esiintyy kiusaamista.

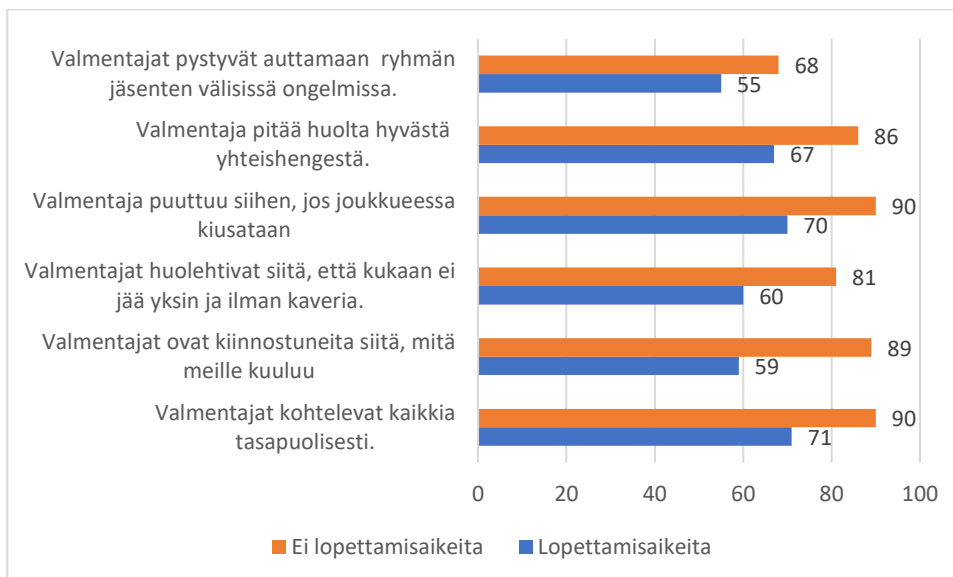
Arvioissa lasten ja aikuisten välisistä vuorovaikutussuhteista ei ollut merkittäviä eroja tyttöjen ja poikien välillä. Sen sijaan nuoremmat lapset arvioivat vuorovaikutussuhteet aikuisten kanssa myönteisemmin kuin 13-17-vuotiaat.

Kuvio 14. Kokemukset vuorovaikutussuhteista valmentajien ja liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten välillä. Samaa mieltä vastanneiden prosenttiosuudet.



Valmentajien ja harrastajien välisillä vuorovaikutussuhteilla näyttäisi olevan suuri merkitys siihen, miten harrastukseen sitoudutaan. Ne lapset ja nuoret, jotka olivat pohtineet lopettamista, arvioivat harjoitusryhmän vuorovaikutussuhteet suhteessa valmentajiin huomattavasti heikommaksi kuin ne, joilla lopettamisaikeita ei ollut.

Kuvio 15. Kokemukset vuorovaikutussuhteista valmentajien ja liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten välillä vertailtuna lopettamisaikeita pohtineiden ja muiden kesken. Samaa mieltä vastanneiden prosenttiosuudet.



Ilman ystäviä jääminen heikentää viihtymistä ja hyvinvointia harrastuksessa

Kaiken kaikkiaan siis lasten ja nuorten kokemukset vuorovaikutussuhteista olivat pääsääntöisesti hyvin positiivisia. Kuitenkaan keskimääräisesti hyvä ilmapiiri ryhmässä ei ole riittävä, kun tavoitteena on, että

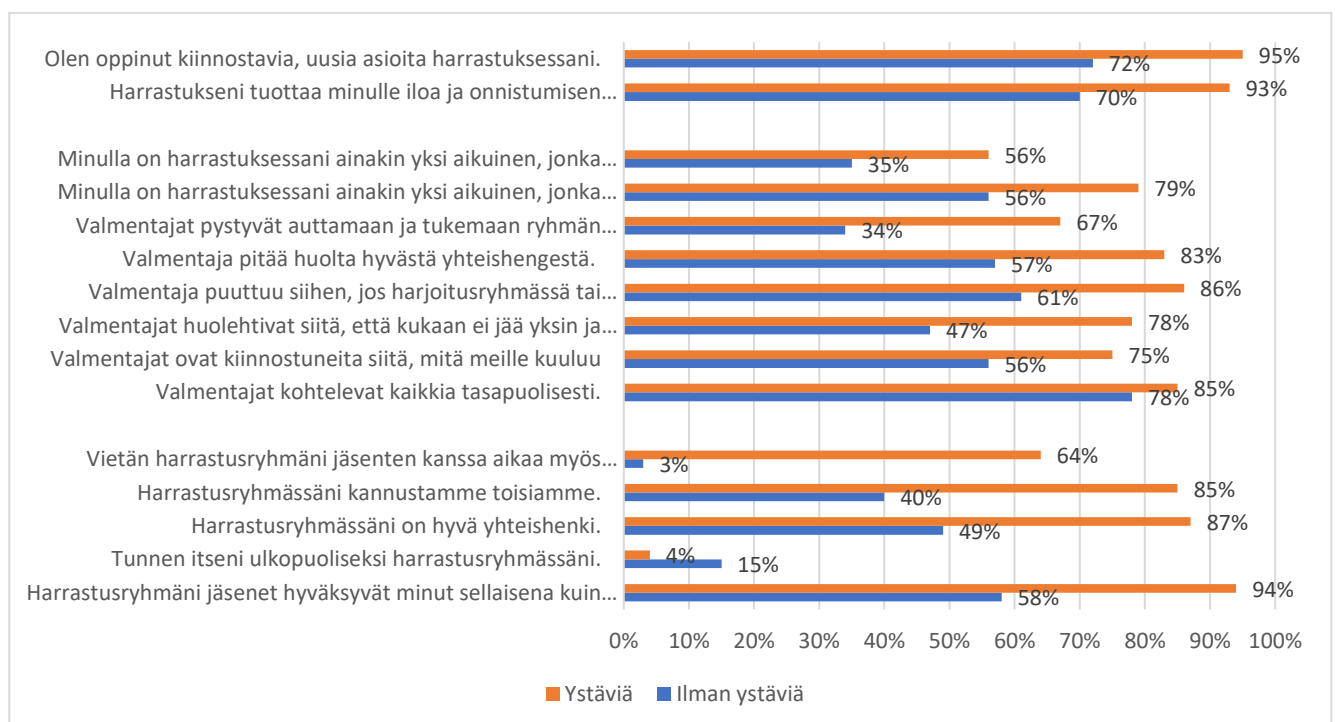
jokainen lapsi viihtyisi harrastuksessa ja voisi tuntea itsensä hyväksytyksi ryhmässä. Tästä syystä on tarpeen tarkastella sitä, millaiset tekijät ovat yhteydessä huonoksi koettuun ilmapiiriin ja vähäiseen valmentajan tukeen.

Kartoituksen tulosten mukaan noin joka kymmenes (9 %) urheilua harrastavista lapsista ja nuorista ilmoittaa, että heillä ei ole ystävää omassa harrastusryhmässään. Ilman ystäviä jääminen omassa harrastusryhmässä vaikuttaa monella tapaa kokemukseen urheiluharrastuksesta sekä urheiluharrastukseen kiinnittymiseen. Ne lapset ja nuoret, joilla ei ollut ystävää urheiluharrastuksessa, arvioivat suhteet sekä joukkuetovereihin että valmentajiin kielteisemmin kuin muut. Yksinäisistä lapsista vain 58 % kokee tulevaisuutta hyväksytyksi omassa harrastusryhmässä, muista harrastajista näin koki jopa 94 %. Yksinäisillä lapsilla oli myös vähemmän uskoa siihen, että valmentajat huolehtivat siitä, että kukaan ei jää yksin ja ilman kaveria. Yksinäisistä lapsista 47 % oli samaa mieltä tämän väittämän kanssa, muista harrastajista 74 %. Ilman ystävää omassa harrastusryhmässään jääneet lapset ja nuoret myös arvioivat oman pystyvyyden kokemuksen urheilijana muita heikommaksi ja saivat liikuntaharrastuksessa vähemmän onnistumisen kokemuksia.

Harrastusryhmässä ilman ystäviä jääneillä lapset ja nuoret kohtasivat harrastuksessa kiusaamista tai loukkaavaa kohtelua yli kaksi kertaa todennäköisemmin kuin muut. Ilman ystävää olevista yli joka neljäs (26 %) oli kohdannut loukkaavaa kohtelua tai kiusaamista harrastuksessa viimeisen vuoden aikana, muista lapsista ja nuorista hieman yli joka kymmenes (12 %).

Ne vastaajat, joilla ei ollut ystävää omassa harrastusryhmässä, ilmoittivat myös lopettamisaikeista useammin kuin muut. Lähes puolet (47 %) ilman ystävää jääneistä ilmoitti harkinneensa harrastuksen lopettamista, näistä 18 % toistuvasti. Kolmannes yksinäiseksi omassa harrastusryhmässään itsensä kokevista lopettamista pohtineista lapsista ja nuorista ilmoitti lopettamisaikeiden syyksi sen, ettei ole ystävää tai tuntee olonsa ulkopuoliseksi. Muiden vastaajien osalta tämä oli lopettamisaikeiden syy 7 % vastaajista.

Kuvio 16. Kokemukset vuorovaikutussuhteista harrastustoiminnassa vertailtuna ilman ystävää olevien ja muiden kesken.



Myös urheilua harrastavien lasten ja nuorten avovastauksissa nousi esiin, että ryhmän tiiviydellä ja yhteishengellä on suuri merkitys harrastuksessa viihtymiselle. Harrastusryhmän kokoonpanon muuttuminen voi tuntua monista lapsista ja nuorista raskaalta.

”Joukkueessani kaikki on parasta! Minulla on siellä niin hyviä kavereita ja parhaat valmentajat! Mikään ei ole ikävää joukkueessani. Harmillista on vain, että joukkueet vaihtuivat taas kerran, koska kausi loppui juuri.”

”Ikävää lajissani on se, että siinä laitetaan parhaat omaan ryhmään ja ei niin hyvät taas omaan ryhmään.”

”Ois kiva jos sais treenaa pelkästään meidän oman jengin kanssa”

Miten valmentaja voi tukea hyvää ilmapiiriä harrastusryhmässä?

Kartoituksessa kysyttiin avokysymyksellä lasten ja nuorten toiveita sille, miten valmentaja voisi tukea ryhmän ilmapiiriä. Vastauksissa nousi esiin erityisesti toive siitä, että valmentajat olisivat helposti lähestyttäviä, tasapuolisia ja harrastajien asioista kiinnostuneita.

”Heittäis enemmän läppää ja samaan aikaan olisivat tiukkoja jotta menestyisimme.”

”Juttelisivat meille enemmän.

”Olisivat kannustavia, mutta kumminkin kehittäviä.”

”Huomioisi huonommatkin pelaajat eikä jättäisi niitä parempien varjoon.”

”Kohtelisivat kaikkia tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti.”

” Heittäisi vaikka vitsejä ja juttelee kaikkien kanssa.”

”Kehuisivat kaikkia tasapuolisesti.”

”Harjoitusten tulee olla riittävän rentoja, ettei tarvitse pelätä epäonnistumista.”

”Puuttuisivat kiusaamiseen.”

Lasten ja nuorten vastauksissa nousi myös esiin toive siitä, että valmentaja ohjaisi vahvasti ryhmää esimerkiksi päättämällä pareista ja mahdollistamalla pari- ja ryhmäjakoja vaihtelemalla harrastajien tutustumista toisiinsa harjoituksissa. Vastauksissa toivottiin myös, että joukkueelle järjestettäisiin yhteistä tutustumista edistävää tekemistä varsinaisten harjoitusten ulkopuolelle.

”Järjestäisivät enemmän joukkueiltoja.”

”Laittaisivat kaverisyöttelylle stopin ja järjestäisivät enemmän joukkue toimintaa harjoitusten ulkopuolella.”

”Jakaisi ihmiset sellasiin pareihin, jotka ei tuntisi hyvin.”

”Valmentaisi kaikkia tasapuolisesti ja jakaisi pelaajia siten että oltaisiin kaikkien kanssa.”

”Jotain yhteisiä ns. ryhmäytyksiä.”

”Erottaisi toisistaan juorukerhot, joissa puhutaan pahaa muista ja juoruillaan.”

”He valitsisivat parit.”

Pitäisivät enemmän ryhmäytymiseen keskittyviä harjoitteita

”Menisimme jonnekin leirille ja se vahvistaisi joukkueen yhteishenkeä.”

”Vaihtelisivat joukkueita enemmän harkoissa.”

Monet mainitsivat myös hyvin suunnitellut ja monipuoliset harjoitukset sekä lasten ja nuorten omien toiveiden huomioimisen keinoksi edistää joukkueen yhteishenkeä.

”Saa päättää alkuleikin.”

”Että kysyisivät aina välillä meidän toiveita.”

”Pitävät mukavia ja tarpeeksi haastavia sekä monipuolisia reenejä.”

”Joskus tekevät niitä asioita, joita harrastajat haluavat tehdä.”

”Ei olisi niin totista koko juttu.”

”Enemmän leikkejä ja pelejä.”

”Pitäisivät mukavia ja oikean tasoisia tunteja.”

”Kaikki saisivat pelata paljon omassa tasoryhmässä.”

”Toivoisin, että valmentajat tekisivät kaikkien toiveita tasavertaisesti.”

”Heidän pitää kuunnella lapsia.”

Yhteenveto lasten ja nuorten kokemista vuorovaikutussuhteita urheiluharrastuksessa

- Ohjatut liikunta- ja urheiluharrastukset tarjoavat valtaosalle liikuntaa ja urheilua harrastavista lapsista ja nuotista paljon iloa ja onnistumisen kokemuksia sekä myönteisiä vuorovaikutussuhteita niin vertaisiin kuin harrastusta ohjaaviin aikuisiin.
- Valmentajan valmiudet auttaa ryhmän jäsenten välisissä ongelmassa ja puuttua kiusaamiseen koettiin heikommaksi kun valmiudet yhteishengen rakentamiseen.
- Joka kymmenes lapsi ja nuori jää harrastusryhmässään ilman ystävää.
- Ilman ystäviä jääminen omassa harrastusryhmässä vaikuttaa monella tapaa lapsen ja nuoren kokemukseen urheiluharrastuksesta sekä urheiluharrastukseen kiinnittymiseen. Ne lapset ja nuoret, joilla ei ollut ystävää urheiluharrastuksessa, arvioivat suhteet sekä joukkueetovereihin että valmentajiin negatiivisemmin kuin muut. He myös arvioivat oman pystyvyyden kokemuksen urheilijana muita heikommaksi ja saivat liikuntaharrastuksessa vähemmän onnistumisen kokemuksia.
- Joka toinen yksinäiseksi itsensä harrastusryhmässä tunteva lapsi on harkinnut harrastuksen lopettamista.

Kiusataanko urheiluharrastuksissakin?

Tässä kyselyssä kartoitettiin lasten ja nuorten kokeman loukkaavan kohtelun, kiusaamisen sekä syrjinnän ja häirinnän yleisyyttä ja muotoja. Kysymyksen asettelussa ei ohjattu vastaajia miettimään vain

systemaattista, jatkuvaa kiusaamista, vaan kiusaamisen lisäksi kysyttiin myös laajemmin kokemuksia loukkaavasta kohtelusta ja syrjinnästä. Jatkokysymyksessä kysyttiin, kuinka usein kiusaamista ja loukkaavaa kohtelua on tapahtunut, ja tämän kysymyksen avulla voidaan piirtää kuvaa myös pitkäkestoisen kiusaamisen ja loukkaavan kohtelun yleisyydestä.

Loukkaava kohtelu tai kiusaaminen koskettavat viidesosaa urheilua harrastavista lapsista ja nuorista

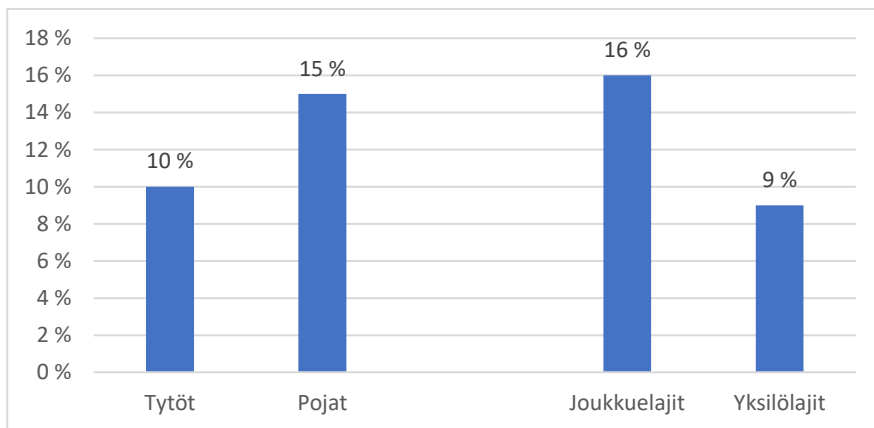
Tulosten mukaan loukkaava kohtelu ja kiusaaminen koskettavat suoraan joka viidettä ohjatusti liikuntaa tai urheilua harrastavaa lasta jo niin, että lasta itseään on kiusattu tai kohdeltu loukkaavasti tai hän on itse kiusannut muita.

Kartoituksen mukaan 13 % vastaajista on kokenut loukkaavaa kohtelua, kiusaamista tai syrjintää harrastusryhmässä viimeksi kuluneen vuoden aikana. Loukkaavan kohtelun yleisyydessä ei ollut eroa eri ikäryhmien välillä, vaan se oli yhtä yleistä sekä ala- että yläkouluikäisten parissa. Säännöllisesti, vähintään kerran kuukaudessa kiusaamista tai loukkaavaa kohtelua koki 5 % vastaajista. Tämä tarkoittaa sitä, että keskimäärin yhdessä 25 lapsen harrastusryhmässä on ainakin yksi lapsi, joka kokee säännöllisesti kiusaamista. Kiusaaminen harrastustoiminnassa näyttäisi olevan hyvin saman suuntainen ilmiö kuin koulussakin. Kouluterveyskyselyn mukaan alakoulun 4.-5.-luokkalaisista 7 % kokee kiusaamista vähintään kerran viikossa, yläkoulun osalta 6 %.

Kiusaaminen ja loukkaava kohtelu harrastustoiminnassa koskettaa kaikenlaista urheilua. Joukkuelajeissa se oli kuitenkin hieman yksilölajeja yleisempää. Joukkuelajien harrastajista 16 % ja yksilölajien harrastajista 9 % ilmoitti kohdanneensa loukkaavaa kohtelua tai kiusaamista viimeisen vuoden aikana.

Kyselytulosten mukaan pojat kokivat loukkaavaa kohtelua tai kiusaamista tyttöjä useammin. Pojista 15 % oli kokenut kiusaamista tai loukkaavaa kohtelua kuluneen vuoden aikana, tytöistä 10 %.

Kuvio 17. Loukkaavan kohtelun ja kiusaamisen kokeminen sukupuolten ja urheilulajien mukaan



Loukkaava kohtelu ja kiusaaminen saa urheiluharrastuksessakin monia muotoja

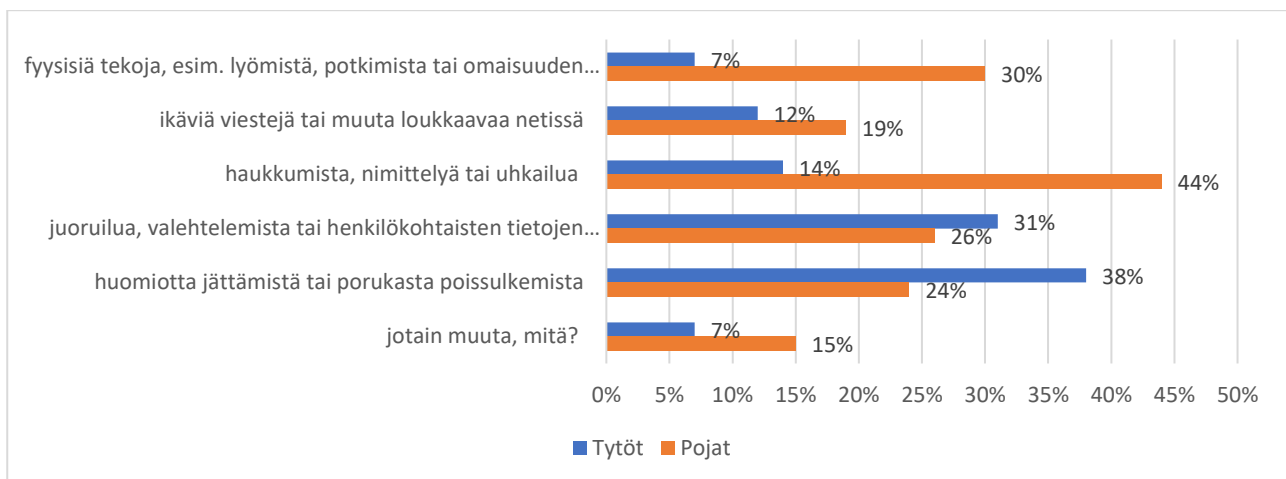
Kuten koulussa tapahtuva kiusaaminen, myös urheiluharrastuksessa tapahtuva kiusaaminen ja loukkaava kohtelu saa monenlaisia muotoja. Suuri osa loukkaavaa kohtelua kokeneista oli kokenut useampia loukkaavan kohtelun ja kiusaamisen muotoja.

Tulosten perusteella epäsuora kiusaaminen oli tyttöjen kohdalla yleisin loukkaavan kohtelun ja kiusaamisen muoto, kun taas pojat kokivat enemmän suoraa kiusaamista. Epäsuoralla kiusaamisella tarkoitetaan uhrin vahingoittamista hienovaraisemmin kiertoteitse, kuten jättämällä hänet ulkopuolelle ryhmästä tai levittämällä perättömiä tietoja tai juoruja. Suora kiusaaminen voi olla niin fyysistä kuin sanallistakin. Suoralla kiusaamisella tarkoitetaan esimerkiksi lyömistä tai potkimista, mutta yhtä lailla suoraa haukkumista tai ilkeitä viestejä puhelimen tai netin välityksellä.

Yleisin tyttöjen kohtaama kiusaamisen muoto oli ulkopuolelle jättäminen tai porukasta poissulkeminen, jota oli kokenut 38 % loukkaavaa kohtelua tai kiusaamista kokeneista tytöistä. Toiseksi yleisin tyttöjen kohtaama kiusaamisen muoto oli valehtelu tai juoruilu (31 %) ja kolmanneksi yleisin haukkuminen, nimittely tai uhkailu (14 %). Ilkeitä viestejä netissä oli kokenut 12 % ja fyysisiä tekoja, kuten lyömistä tai potkimista, oli kohdannut 7 % loukkaavaa kohtelua tai kiusaamista kokeneista tytöistä.

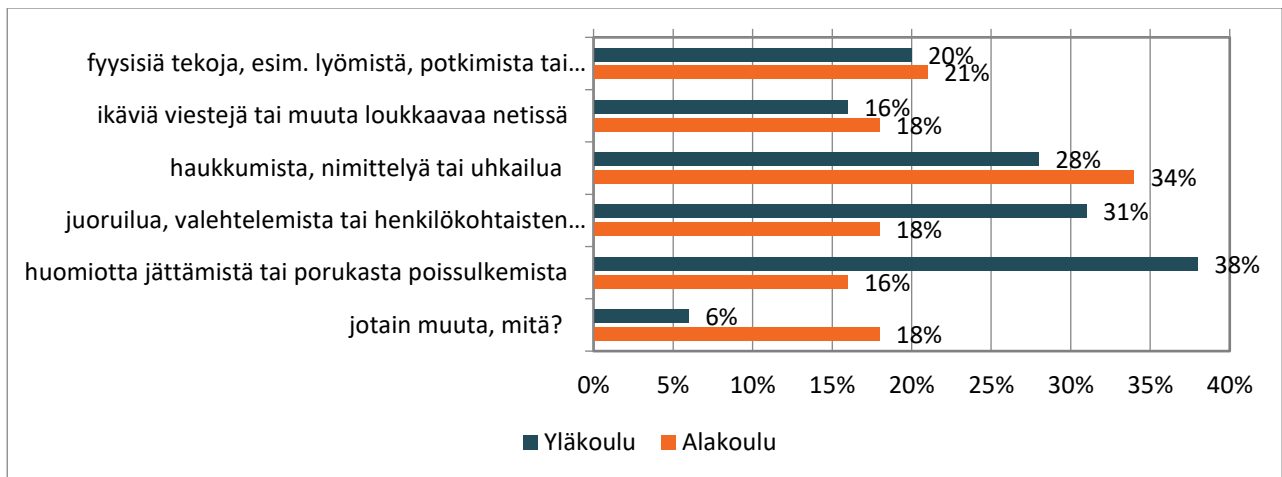
Poikien osalta yleisin loukkaavan kohtelun tai kiusaamisen muoto oli verbaaliset teot, kuten haukkumista, nimittelyä tai uhkailua, jota oli kokenut 44 % loukkaavaa kohtelua tai kiusaamista kokeneista pojista. Toiseksi yleisin poikien kokema kiusaamisen muoto olivat fyysiset teot, kuten lyöminen, potkiminen tai töniminen (30 %) ja kolmanneksi yleisin huomiotta jättäminen tai porukasta poissulkeminen (24 %). Kiusaamista tai loukkaavaa kohtelua kokeneista pojista 19 % oli kokenut netissä tapahtuvaa loukkaavaa kohtelua, kuten ikäviä viestejä.

Kuvio 18. Loukkaavan kohtelun ja kiusaamisen muodot sukupuolen mukaan (N=98).



Kartoituksen vastausten perusteella loukkaavan kohtelun ja kiusaamisen muodot muuttuvat hienovaraisemmiksi iän myötä. Yläkouluikäisistä kiusaamista kokeneista 38 % oli kokenut porukasta pois sulkemista tai ulkopuolelle jättämistä, alakouluikäisistä vastaavasti 16 %. Myös suora haukkuminen ja nimittely vähenivät yläkouluikäisten kohdalla, sen sijaan juoruilu ja valehtelu lisääntyivät verrattaessa alakouluikäisiä yläkouluikäisiin. Fyysisen kiusaamisen osalta ei ollut eroja eri ikäryhmien välillä.

Kuvio 19. Loukkaavan kohtelun ja kiusaamisen muodot vertailtuna vastaajien iän mukaan.



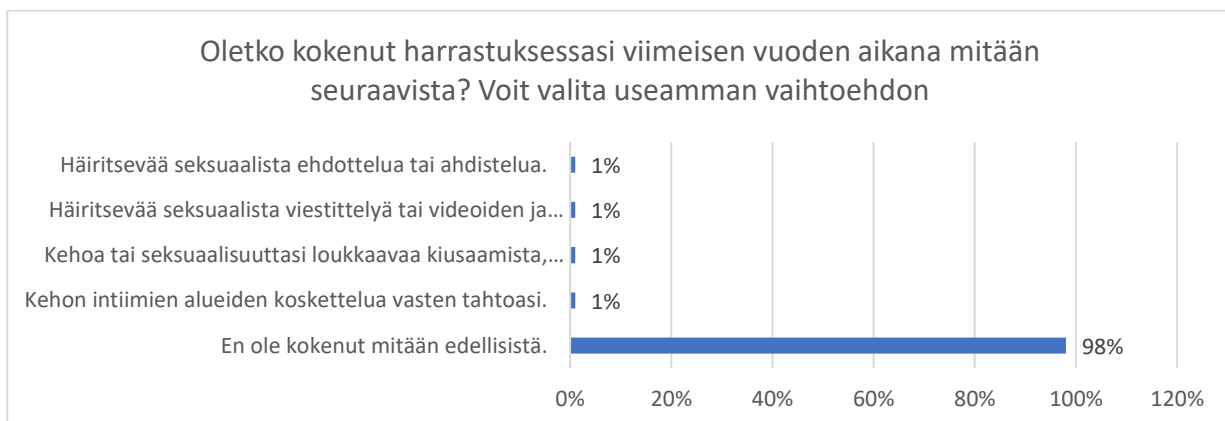
Loukkaavaa kohtelua, joka liittyy syrjintään esimerkiksi ulkonäön, sukupuolen, etnisen taustan, vammaisuuden, perhetaustan tai uskonnon vuoksi oli kokenut urheilua harrastavista lapsista ja nuorista 7 %. Yleisintä oli ulkonäköön liittyvä syrjivä kohtelu, jota oli kokenut 6 % vastaajista. Etniseen taustaan, perheeseen, vammaisuuteen tai uskontoon liittyvää syrjivää loukkaavaa kohtelua oli kokenut n. 1 % vastaajista. Syrjintään liittyvässä loukkaavassa kohtelussa ei ollut eroa sukupuolten välillä, vaan se oli yhtä yleistä niin tyttöjen kuin poikienkin keskuudessa.

Seksuaalinen häirintä

Seksuaalisella häirinnällä tarkoitetaan sanallista, sanatonta tai fyysistä, luonteeltaan seksuaalista ei-toivottua käytöstä, jolla tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti loukataan henkilön henkistä tai fyysistä koskemattomuutta erityisesti luomalla uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri (Olympiakomitea 2017). Kyselyssä kartoitettiin urheiluharrastuksessa koettua seksuaalista häirintää kysymällä lapsilta ja nuorilta erilaisista seksuaalisen häirinnän muodoista.

Tulosten mukaan 2 % urheilua harrastavista lapsista ja nuorista on kokenut seksuaalista häirintää viimeisen vuoden aikana. Mikään yksittäinen seksuaalisen häirinnän muoto ei noussut esiin muita yleisempänä, vaan koettu seksuaalinen häirintä oli saanut monenlaisia muotoja. Seksuaalisen häirinnän kokemukset olivat yhtä yleisiä sekä tyttöjen että poikienkin keskuudessa. Myöskään eri ikäryhmien välillä ei ollut eroa.

Kuvio 20. Kokemukset seksuaalisesta häirinnästä



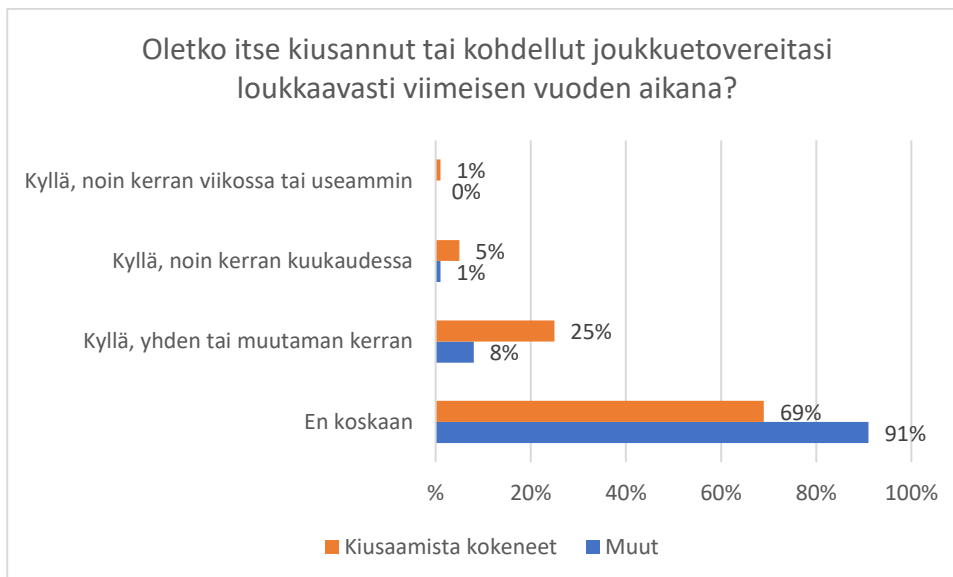
Seksuaalisen häirinnän kohdalla tekijäksi ilmoitettiin useimmiten oman harrastusryhmän jäsenet (47%) tai muut lajia harrastavat nuoret (39%). Kolmannes seksuaalista häirintää kokeneista ilmoitti, että tekijänä oli ollut oma valmentaja ja viidennes ilmoitti tekijäksi katsojan tai muun aikuisen.

Niin kuin loukkaavan kohtelun yleensäkin, erityisesti seksuaalisen häirinnän ollessa kyseessä jokainen lasten ja nuorten kokema häirintätapa on liikaa. Olympiakomitea on vuonna 2017 päivittänyt seksuaalisen häirinnän ehkäisyä ja siihen puuttumista koskevan oppaan ”Lupa välittää – lupa puuttua Sukupuolinen ja seksuaalinen häirintä urheilussa”, josta löytyy ohjeita seuroille häirinnän vastaisten toimintatapojen rakentamiseksi sekä seksuaaliseen häirintään puuttumiseksi. Urheiluseuroilla on hyvä olla yhtenäiset ennalta sovitut menetelmät seksuaalisen häirinnän ehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseksi, jotta lapsen kokemuksiin reagoidaan aina riittävällä vakavuudella eikä tilanteen selvittely ole yksittäisen valmentajan omasta osaamisesta ja aktiivisuudesta kiinni.

Myös muita kiusaavat tarvitsevat apua ja tukea

Kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista 9 % ilmoitti, että on itse joskus kiusannut tai kohdellut loukkaavasti muita. Näistä suurin osa ilmoitti, että loukkaavaa kohtelua oli tapahtunut vain yhden tai muutaman kerran ja prosentti vastaajista ilmoitti, että oli kiusannut muita kuukausittain. Ne lapset ja nuoret, jotka olivat itse kokeneet kiusaamista tai loukkaavaa kohtelua, kertoivat myös itse kiusanneen useammin kuin muut. Kiusaamista tai loukkaavaa kohtelua kokeneista lapsista ja nuorista joka kolmas ilmoitti myös itse kohdelleensa muita loukkaavasti. Myös heidän kohdalla loukkaavaa kohtelua oli tapahtunut suurimmaksi osaksi vain yhden tai muutaman kerran, mutta he kertoivat useammin myös kiusanneensa toistuvasti muita.

Kuvio 21. Muiden loukkaava kohtelu tai kiusaaminen

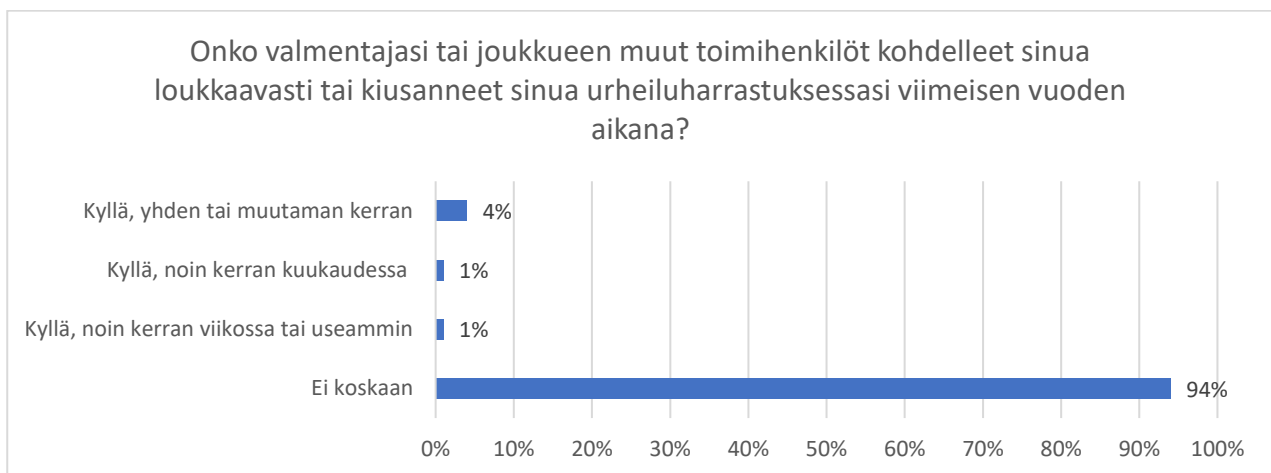


Koulukiusaamista käsittelevästä tutkimuksesta tiedetään, että tällaiset niin kutsutut kiusaaja-uhrin, eli lapset, jotka itse kiusaavat muita ja kokevat myös itse kiusaamista, ovat kaikkein haavoittuvimmassa asemassa ja he saavat harvemmin apua kohtaamaansa kiusaamiseen (esim. Wolke & Lereya, 2014). Myös urheiluharrastusten osalta on kiinnitettävä huomiota tähän lapsiryhmään, kun harrastustoiminnan kiusaamisen vastaisen työn käytäntöjä kehitetään.

Kiusaaminen ja loukkaava kohtelu valmentajan taholta

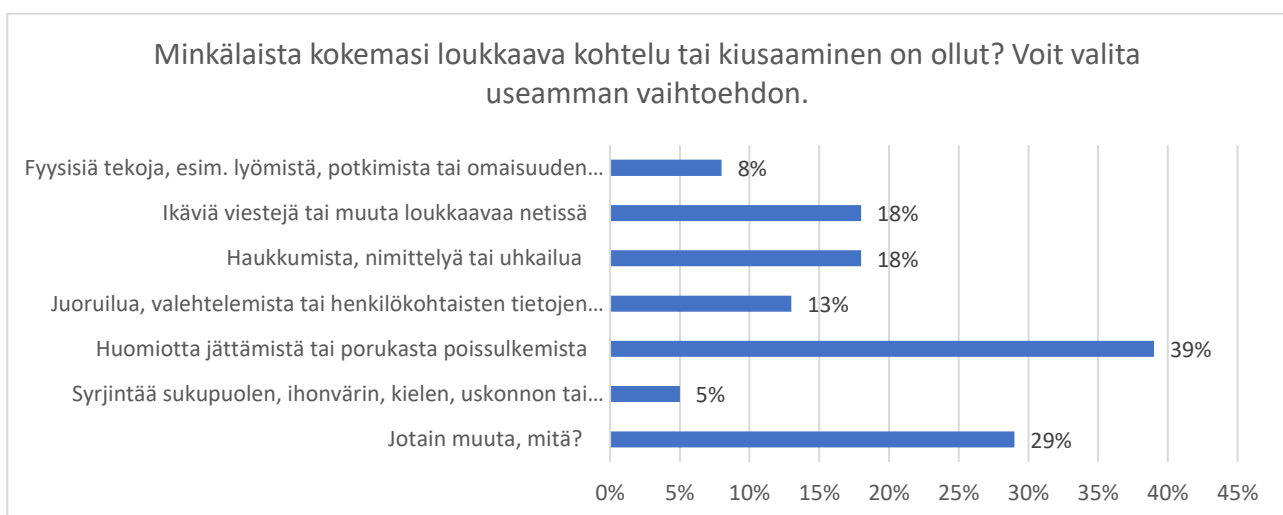
Kyselyyn vastanneista urheilua tai liikuntaa harrastavista lapsista ja nuorista 6 % ilmoittaa, että on kohdannut loukkaavaa kohtelua valmentajan tai joukkueen muiden toimihenkilöiden taholta. Toistuvasti valmentajan tai muiden joukkueen aikuisten tekemää kiusaamista oli kokenut 2 % vastaajista.

Kuvio 22. Valmentajien tai muiden joukkueen toimihenkilöiden tekemä kiusaaminen tai loukkaava kohtelu.



Myös aikuisten tekemä loukkaava kohtelu oli pääsääntöisesti hienovaraista huomiotta jättämistä tai porukasta poissulkemista (39 %). Lähes viidennes vastaajista oli kokenut suoraa sanallista kiusaamista, kuten haukkumista, uhkailua tai nimittelyä sekä ikäviä viestejä tai muuta loukkaavaa netissä valmentajan taholta.

Kuvio 23. Valmentajan tai joukkueen toimihenkilöiden tekemän kiusaamisen ja loukkaavan kohtelun muodot (n=41).



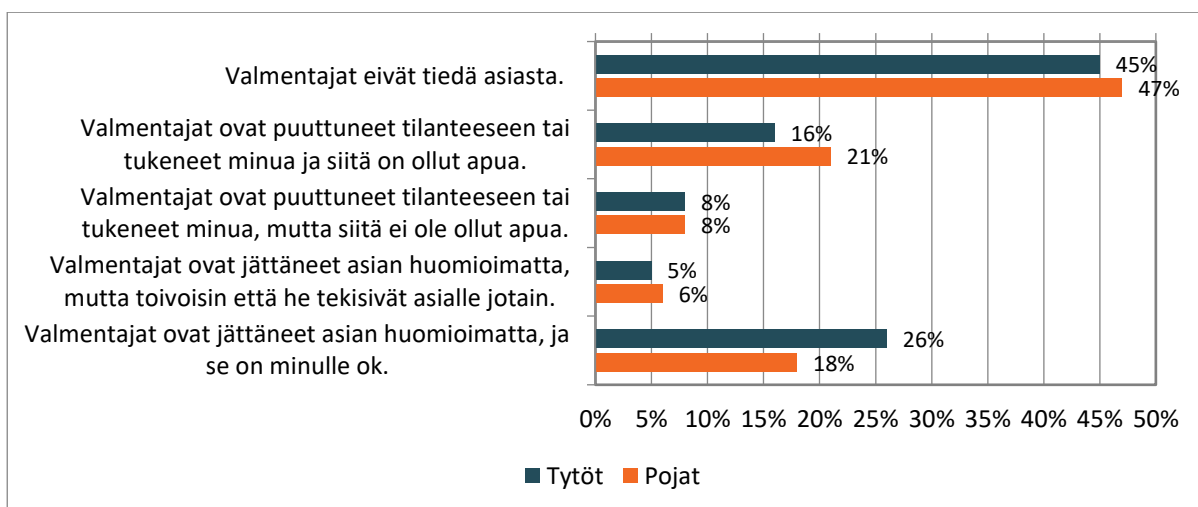
Aikuisten harjoittamaa kiusaamista on sekä Suomessa että kansainvälisesti tutkittu melko vähän myös koulukiusaamisen puolella (Kauppi 2011). Usein aihepiiriä käsittelevät tutkimukset ovat keskittyneet ennemminkin kertaluonteisiin henkisen ja fyysisen väkivallan tekoihin kuin toistuvaan kiusaamiseen. Tutkimukset antavat viitteitä siitä, että monissa tapauksissa samat oppilaat, jotka ovat mukana oppilaiden välisissä koulukiusaamistilanteissa, joutuvat oppilastovereitaan useammin henkisen ja fyysisen väkivallan

kohteeksi koulun henkilökunnan taholta (Khoury-Kassabri 2009). Tämän kyselyn otos ei riitä ilmiön tarkastelun tarkemmin, mutta on erittäin tärkeää myös urheiluharrastuksessa tunnistaa, että kiusaamisilmiö voi ylittää myös vertaisrajat ja koskea myös joukkueen aikuisia. Valmentajalla tai ryhmän ohjaajalla on suhteessa harrastajiin vahva valta-asema, joka ohjaajan on hyvä tiedostaa. Lapsilla ja nuorilla pitäisi myös olla käytössään monenlaisia kanavia ilmoittaa kokemastaan loukkaavasta kohtelusta tai kiusaamisesta aikuisille.

Kääntyisinkö aikuisen puoleen?

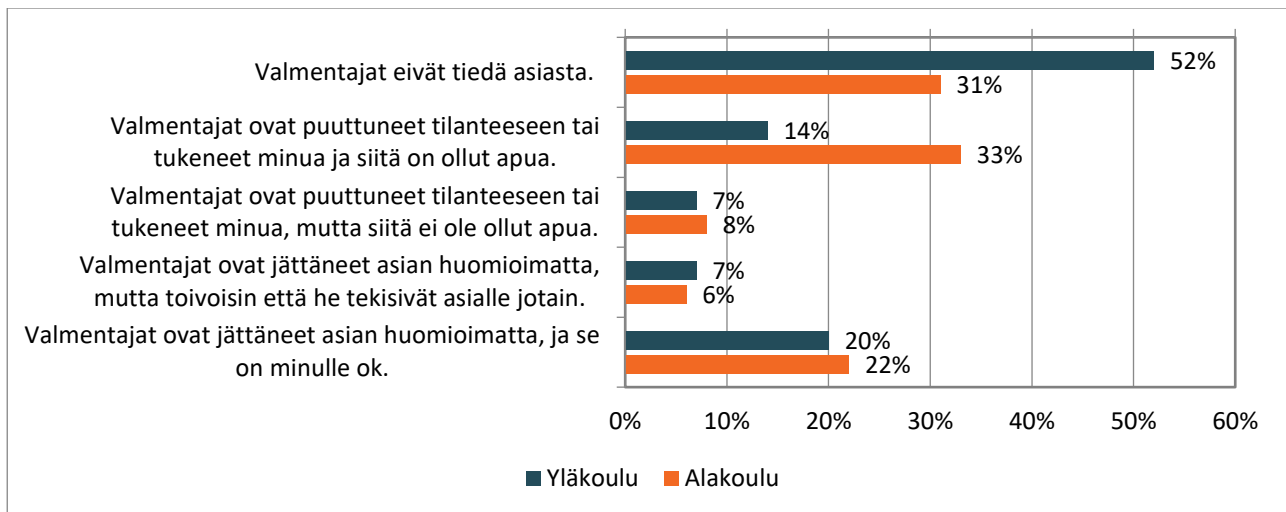
Kartoituksen tulosten mukaan vain osa kiusaamisesta tai loukkaavasta kohtelusta tulee valmentajien tai harrastusta ohjaavien tietoon. Kaiken kaikkiaan 44 % loukkaavaa kohtelua tai kiusaamista kokeneista kertoi, että valmentajat eivät tiedä asiasta. Pojista joka viides (21 %) ja tytöistä joka kahdeksas (16 %) kertoi, että valmentajat ovat puuttuneet tilanteeseen ja siitä on ollut apua. Sukupuolten välinen ero avun saamisessa saattaa johtua heidän kokemansa kiusaamisen erilaisesta luonteesta; poikien kokema kiusaaminen on usein suurempaa täten myös helpommin aikuisen havaittavissa. Suorasta kiusaamisesta on usein myös helpompi kertoa aikuiselle kuin epäsuorasta, joka saattaa olla hyvin hienovaraisista ja vaikeasti kuvattavissa. Tytöistä joka neljäs ilmoitti, että valmentajat olivat jättäneet kiusaamisen tai loukkaavan kohtelun huomioimatta, ja se oli heidän mielestään ok. Pojista näin koki 18 % loukkaavaa kohtelua kohdanneista. Tämäkin saattaa kertoa siitä, että tytöillä on harvemmin luottamusta siihen, että aikuisten puuttumisesta on hyötyä hienovaraisen kiusaamisen ollessa kyseessä.

Kuvio 24. Kiusaamisesta ja loukkaavasta kohtelusta kertominen sukupuolen mukaan (n=98).



Kiusaamisesta ja loukkaavasta kohtelusta kertomisessa oli ero myös ikäryhmien välillä. Alakouluikäisistä kolmannes ilmoitti, että valmentaja ei tiedä kiusaamisesta, yläkouluikäisistä yli puolet. Yläkouluikäisistä vain 14 % koki, että valmentajien puuttumisesta oli ollut apua, alakouluikäisten kohdalla näin koki 33 % vastaajista. Lähes kolmannes molemmista ikäryhmistä vastasi, että valmentajat olivat jättäneet asian huomioimatta.

Kuvio 25. Loukkaavasta kohtelusta ja kiusaamisesta kertominen ikäryhmittäin (n=98)



Kaikilta vastanneilta kysyttiin asenneväittämällä, onko heillä harrastusryhmässä joku aikuinen, jonka puoleen kääntyä, jos heitä kiusataan urheiluharrastuksessa sekä vielä erikseen, jos heitä kiusataan netissä. Vastaajista 78 % ilmoitti, että heillä on jokin aikuinen, voi kertoa, jos heitä kiusataan ja 55 % ilmoitti, että heillä on joku aikuinen, jolle voi kertoa, jos heitä kiusataan netissä. Tulokset osoittavat, että erityisesti netissä tapahtuvasta loukkaavasta kohtelusta ja kunnioittavan kohtaamisen pelisäännöistä olisi hyvä keskustella harjoitusryhmissä, jotta lapset luottaisivat siihen, että aikuisten puoleen voi kääntyä myös netissä tapahtuvan kiusaamisen osalta.

Mitä aikuisten pitäisi tehdä, jotta ketään ei kiusattaisi?

Vastaajien omat ehdotukset siitä, mitä valmentajien pitäisi tehdä, jotta ketään ei kiusattaisi, jakautuivat kolmen eri teeman alle. Lapset ja nuoret toivoivat valmentajilta tiukempaa ja systemaattisempaa puuttumista kaikkeen loukkaavaan kohteluun sekä huomion kiinnittämistä joukkueen hyvän yhteishengen rakentamiseen ja toisiin tutustumiseen. Muutamissa vastauksissa nostettiin esiin kiusaamisesta seuraavat rangaistukset.

Systemaattinen kiusaamiseen puuttuminen

- ”No että puuttuu kiusaamistilanteisii kunnolla.”
- ”Puuttua asiaan eikä lokeroida sitä jonkun tavaksi toimia. Etenkin puuttua asiaan.”
- ”Sanoisivat selkeästi, että ketään ei saa kiusata.”
- ”Valmentajien pitää puuttua ihan aina, jos jotain kiusataan.”
- ”Puuttua kiusaamiseen puhumalla.

Turvallisen ryhmän rakentaminen

- ”Järjestää enemmän muita tapahtumia harrastusten ulkopuolella.”
- ”Joukkuelaisten pitäisi päästä tutustumaan toisiinsa esimerkiksi sellaisella alkulämpällä jossa kerrotaan vaikka faktoja itsestään, kiinnostuksen kohteita yms.”
- ”Yrittää huomioida kaikki tasavertaisesti.”

”Säännöt, ettei muita saa kiusata.”

”Pitää joukkueiltoja, että ollaan ilta yhdessä ja tutustutaan.”

”Selkeät yhteiset tavoitteet.”

”Kysellä vähän ajan välein, mitä kuuluu.”

”Ottaa kaikki huomioon ja antaa kaikille oma paikka joukkueessa.”

”Kannustaa kaikkia, ei pelkäästään parhaita pelaajia vaan ihan kaikkia.”

”Valmentajat järjestävät meille tekemistä koko joukkueelle.”

”Huolehtivat hyvästä joukkuehengestä ja että kaikki saa olla semmoisia minkälaisia oikeasti ovat omana itsenään.”

”Järjestää enemmän muita tapahtumia harrastusten ulkopuolella.”

Kiusaamisesta seuraavat rangaistukset

”Semmoiset [kiusaajat] saisi erottaa koko seurasta.”

”Kiusaamisesta rangaistus.”

”Jos kiusaa, pitää tehdä 100 punnerrusta.”

”Ei antaisi kiusaajien tulla harjoituksiin.”

”Ankara rangaistus kiusaamisesta.”

”Nakata kiusattu pois joukkueesta.”

”Kiusaajat joutuisivat hetkeksi pois treeneistä.”

On ymmärrettävää, että lasten ja nuorten näkökulmasta kiusaamisesta seuraavat rangaistukset saattavat tuntua tehokkaalta ja oikeudenmukaiselta keinolta kiusaamiseen puuttumisessa. Kiusaamisessa on kuitenkin kyse ilmiöstä, joka koskettaa koko ryhmää. Kiusaamisen puuttumisessa tehokkaimpia keinoja ovat sellaiset puuttumisen keinot, joissa pyritään vahvistamaan koko ryhmän yhteishenkeä ja näin vähentämään kiusaajan toiminnallaan saamaa valta-asemaa ryhmässä. Kiusaamiseen puuttuminen onkin tehokkainta silloin, kun keinona ei käytetä joidenkin ryhmän jäsenten työntämistä ryhmästä pois vaan nimenomaan pyritään tiivistämään koko yhteisöä.

Yhteenveto loukkaavasta kohtelusta ja kiusaamisesta liikuntaharrastuksissa

- Loukkaava kohtelua, kiusaamista ja häirintää esiintyy kaikissa urheiluharrastuksissa, niin yksilö- ja joukkuelajeissa ja sekä tyttöjen että poikien keskuudessa.
- Suoraan loukkaavan kohtelun ja kiusaamisen kanssa on tekemisissä joka viides urheilua harrastava lapsi ja nuori joko loukkaavan kohtelun kohteena tai itse muita kiusaavana.
- 13 % urheiluvista lapsista ja nuorista on kokenut loukkaavaa kohtelua, kiusaamista tai häirintää, 5 % toistuvasti.
- Loukkaava kohtelu ja kiusaaminen saa myös urheiluympäristössä monenlaisia muotoja. Etenkin tyttöjen kohtaama loukkaava kohtelu on luonteeltaan epäsuoraa, kuten porukasta poissulkemista tai valheellisen tiedon levittämistä. Pojilla yleisin kiusaamisen muoto on suora sanallinen

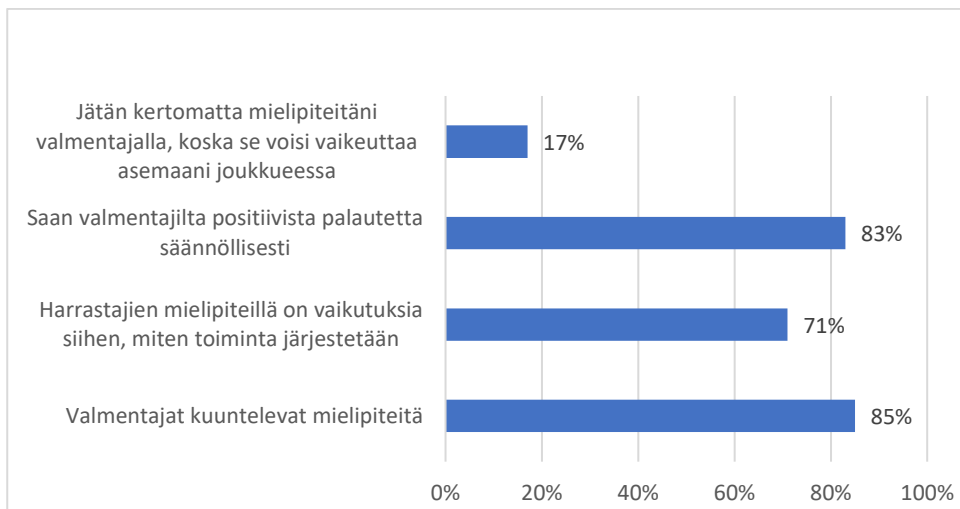
kiusaaminen, kuten haukkuminen, nimittely tai uhkailu. Myös fyysinen kiusaaminen on poikien keskuudessa tyttöjä yleisempää.

- Vain osa kiusaamisesta tulee aikuisten tietoon. Lähes puolet loukkaavaa kohtelua tai kiusaamista kokeneista lapsista ja nuorista ilmoitti, että valmentajat eivät tiedä asiasta.
- Kiusaaminen vaikuttaa merkittävästi urheiluharrastukseen sitoutumiseen. Kiusaamista kokeneilla lapsilla ja nuorilla oli myös merkittävästi useammin lopettamisaikkeitä kuin muilla. Loukkaavaa kohtelua tai kiusaamista kokeneista lapsista ja nuorista yli puolet oli harkinnut harrastuksen lopettamista edellisen vuoden aikana.

Osallisuus ja vaikuttaminen harrastustoiminnassa

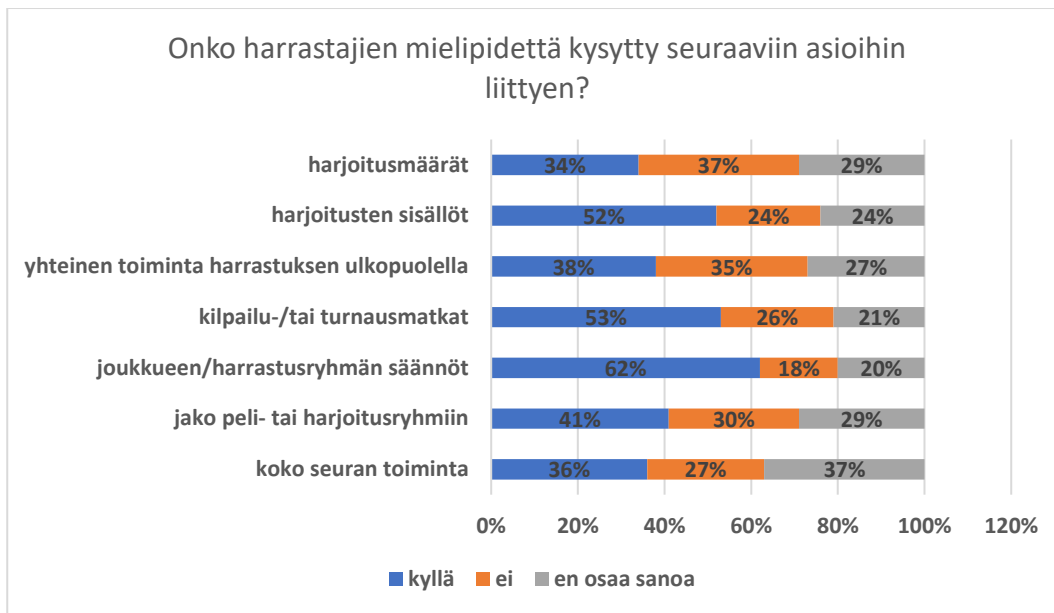
Osallisuuteen ja vaikuttamiseen liittyen ohjattua liikuntaa ja urheilua harrastavilta vastaajilta kysyttiin kokemuksia omista vaikuttamismahdollisuuksista sekä siitä, miten he kokevat valmentajan kuuntelevan harrastajien mielipiteitä ja millaista palautetta valmentaja antaa. Valtaosa ohjattua liikuntaa harrastavista lapsista ja nuorista (85 %) koki, että valmentajat kuuntelevat harrastajien mielipiteitä. Kuitenkin lähes kolmannes vastaajista (29 %) koki, että harrastajien mielipiteillä ei ole vaikutuksia siihen, miten toimintaa järjestetään. 83 % vastaajista koki saavansa valmentajilta positiivista palautetta säännöllisesti. Huomionarvoista oli se, että lähes viidennes vastaajista ilmoitti jättävänsä kertomatta mielipidettä valmentajalle, koska ajatteli sen voivan vaikeuttaa omaa asemaa joukkueessa tai harrastusryhmässä.

Kuvio 26. Osallisuus ja vaikuttaminen. Samaa mieltä vastanneiden prosenttiosuudet.



Liikuntaa harrastavilta lapsilta ja nuorilta kysyttiin vielä erikseen, mihin kaikkiin asioihin he ovat saaneet sanoa mielipiteensä harrastuksessa. Useimmiten harrastajien mielipidettä oli kysytty joukkueen sääntöihin (62 %), kilpailu- tai turnausmatkoihin (53%) sekä harjoitusten sisältöön (52 %) liittyen. Vähiten lapset ja nuoret olivat saaneet vaikuttaa harjoitusmääriin (34%), yhteiseen toimintaan harrastusten ulkopuolella (38%) sekä harrastajien jakamiseen harjoitus- tai peliryhmiin (41%). Huomionarvoista on, että juuri harjoitusmäärät ovat myös harrastustoiminnan lopettamisen taustalla olevista tekijöistä yksi merkittävimmistä ja yhteinen toiminta harrastuksen ulkopuolella sekä harrastajien valinta peli- ja harjoitusryhmiin vaikuttavat merkittävästi harrastajien keskinäisiin suhteisiin. Harrastustoiminnassa lasten ja nuorten oma ääni kuuluu siis heikoiten juuri niissä asioissa, jotka ovat ryhmään kiinnittymisen kannalta merkityksellisimpiä.

Kuvio 27. Liikuntaa ja urheilua harrastavien mielipiteiden kysyminen.



Aikaisempi tutkimus on osoittanut, että lasten ja nuorten osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet vaikuttavat merkittävästi harrastuksessa viihtymiseen (Kokko & Mehtälä, 2016). Tämän kyselyn tulosten mukaan lapset ja nuoret kokevat yleisesti omat vaikuttamismahdollisuutensa harrastuksessa melko hyviksi, mutta osallisuus jää usein pinnalliseksi.

Lasten ja nuorten äänen kuulemiseen ja palautteen antamiseen tulisi harrastusryhmissä kehittää säännöllisiä toimintatapoja sekä tarjota erilaisia kanavia tuoda mielipiteensä esiin. Valmentajalla on suuri valta harrastuksen ohjaajana päättää esimerkiksi peliajoista tai kilpailujoukkueista. Lähes viidennes lapsista ja nuorista koki, että he eivät uskalla sanoa mielipidettään valmentajalle, koska pelkäävät sen vaikuttavan omaan asemaan joukkueessa. Erilaiset nimettömät palautekyselyt sekä valmennusryhmän ulkopuolisten aikuisten keräämä palaute voisivat auttaa kaikkia lapsia ja nuoria tuomaan mielipiteitään esiin harrastustoiminnassa.

Haluaisin vaikuttaa siihen, että

- ... Ois vähemmän harkkoja viikossa tai niistä vois jäädä pois jos väsyttää.
- ... ketkä ovat samassa ryhmässä harjoittelemassa ja kuinka usein.
- ... ettei juostaisi alussa puolta tuntia.
- ... hyvään joukkuehenkeen ja siihen, mitä voitais tehdä yhdessä.

Yhteenveto lasten ja nuorten osallisuudesta harrastustoiminnassa

- 85 % lapsista ja nuorista kokee, että valmentajat kuuntelevat harrastajien mielipiteitä
- Kolmannes lapsista kokee, että harrastajien mielipiteillä ei ole vaikutusta siihen, miten toiminta järjestetään
- Lähes joka viides lapsi on jättänyt kertomatta mielipiteensä valmentajalle, koska pelkää sen vaikuttavan omaan asemaan joukkueessa
- Vähiten lapset ja nuoret ovat itse saaneet vaikuttaa harrastusmääriin, yhteiseen tekemiseen sekä peli- ja harjoitusryhmiin jakamiseen

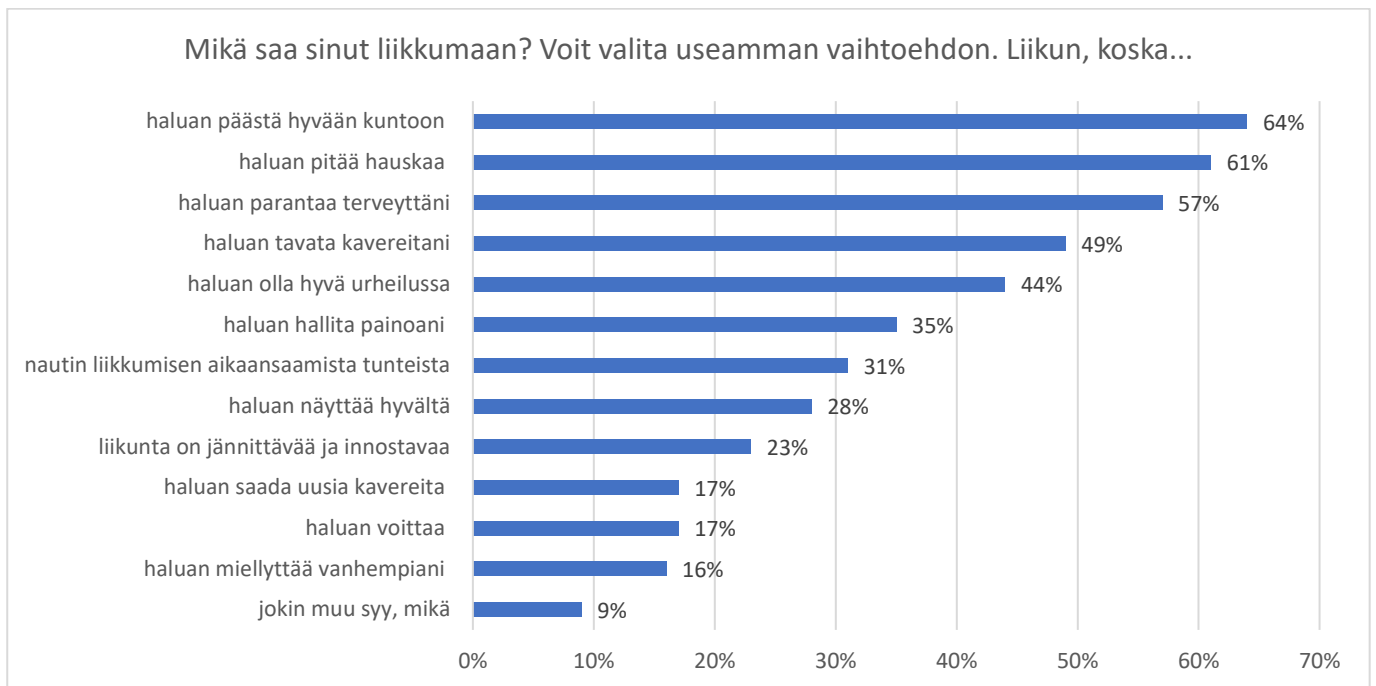
Ohjattujen liikuntaharrastusten ulkopuolella olevien lasten ja nuorten kokemuksia harrastustoiminnasta

Kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista 47 % ei harrasta tällä hetkellä ohjattua liikuntaa. Näistä tyttöjä oli 48 %, poikia 48 % ja muunsukupuolisia 4%.

Kyselyssä kysyttiin ohjattujen urheiluharrastusten ulkopuolella olevilta lapsilta nuorilta yhteisiä kysymyksiä liikuntamotivaatioon ja omaehtoisen liikunnan harrastamiseen liittyen. Lisäksi oli omia kysymyksiä niille, jotka ovat lopettaneet urheiluharrastuksen sekä niille, jotka eivät ole koskaan harrastaneet ohjatusti mitään liikuntaa.

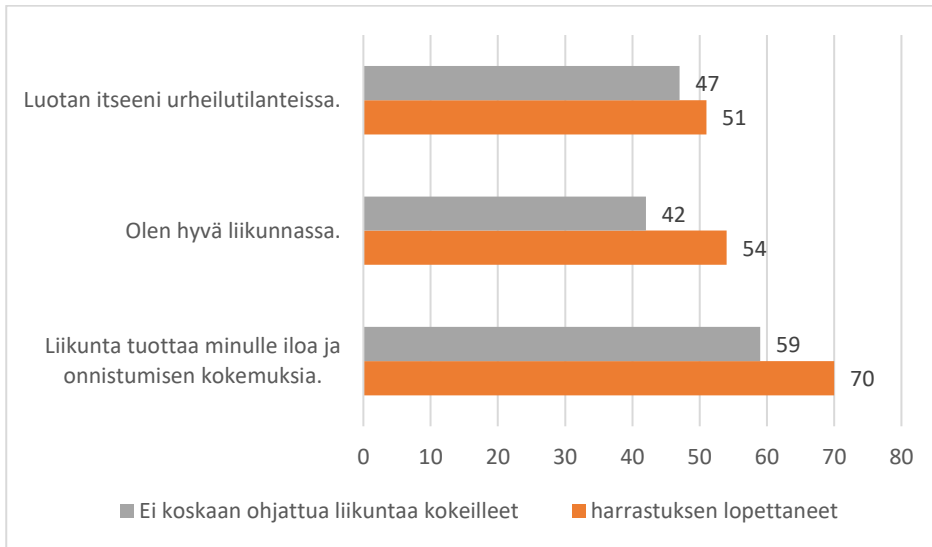
Niiden lasten ja nuorten, jotka eivät harrasta mitään ohjattua liikuntaa, liikuntamotivaatio liittyi ensisijaisesti hyvään kuntoon pääsemiseen ja terveyden edistämiseen sekä hauskanpitoon ja kavereiden tapaamiseen. Kolmannes vastaajista ilmoitti, että liikkuu, koska haluaa hallita painoa.

Kuvio 28. Ohjattujen liikuntaharrastusten ulkopuolella olevien lasten ja nuorten liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä.



Ohjattujen liikuntaharrastusten ulkopuolella olevilla lapsilla oli myös melko negatiivinen kuva itsestään liikkujina. Erityisesti ne lapset ja nuoret, jotka eivät ole koskaan harrastaneet mitään ohjattua liikuntaa, arvioivat omat kykynsä liikkujina negatiivisemmin kuin harrastustoiminnassa mukana olleet, mutta harrastuksen lopettaneet. Alle puolet heistä koki, että ovat hyviä liikunnassa ja että luottavat itseensä urheilutilanteissa. 59 % heistä ilmoitti liikunnan tuottavan iloa ja onnistumisen kokemuksia, kun puolestaan urheiluharrastuksia kokeilleista lapsista ja nuorista näin koki yli kaksi kolmasosaa (70 %).

Kuvio 29. Ohjattujen liikuntaharrastusten ulkopuolella olevien lasten kokemuksia itsestään liikkujina. Samaa mieltä vastanneiden prosenttiosuudet.

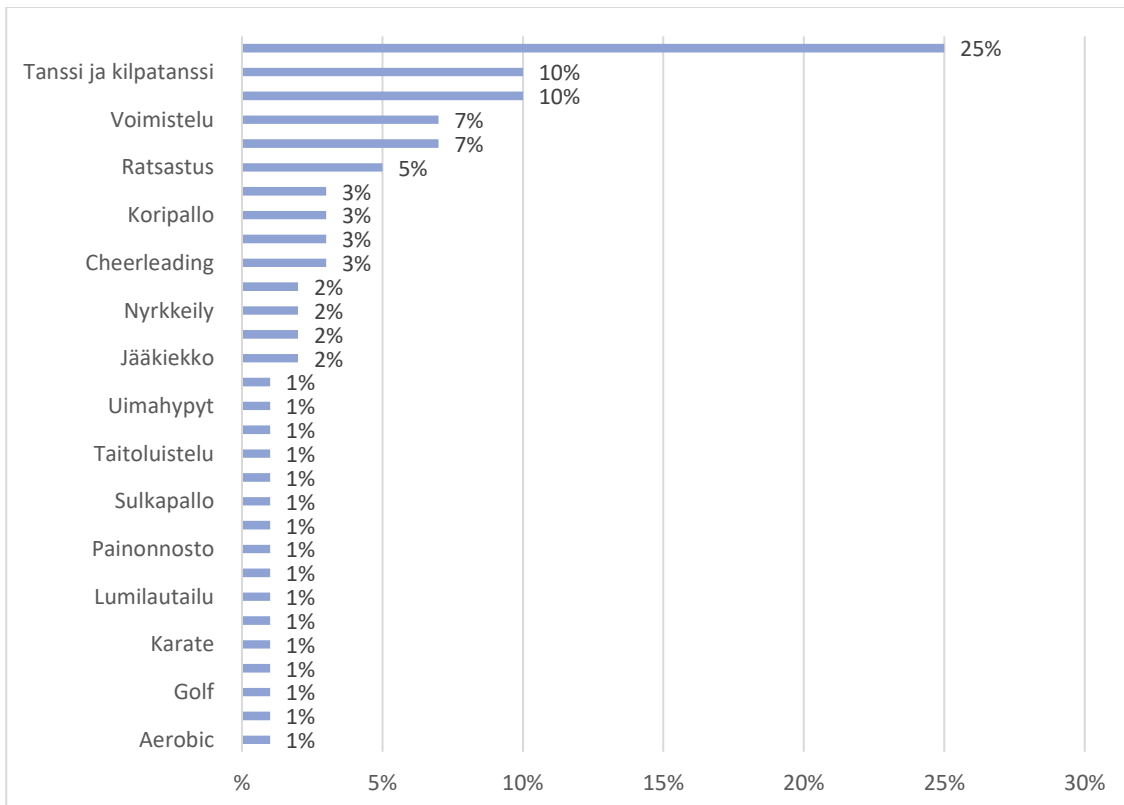


Miksi liikuntaharrastus loppuu?

Kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista 33 % ilmoitti, että he olivat aikaisemmin kokeilleet jotain ohjattua urheiluharrastusta, mutta lopettaneet sen. Näistä 50 % oli tyttöjä, 47 % poikia ja 3 % ilmoitti sukupuolekseen ”muu”.

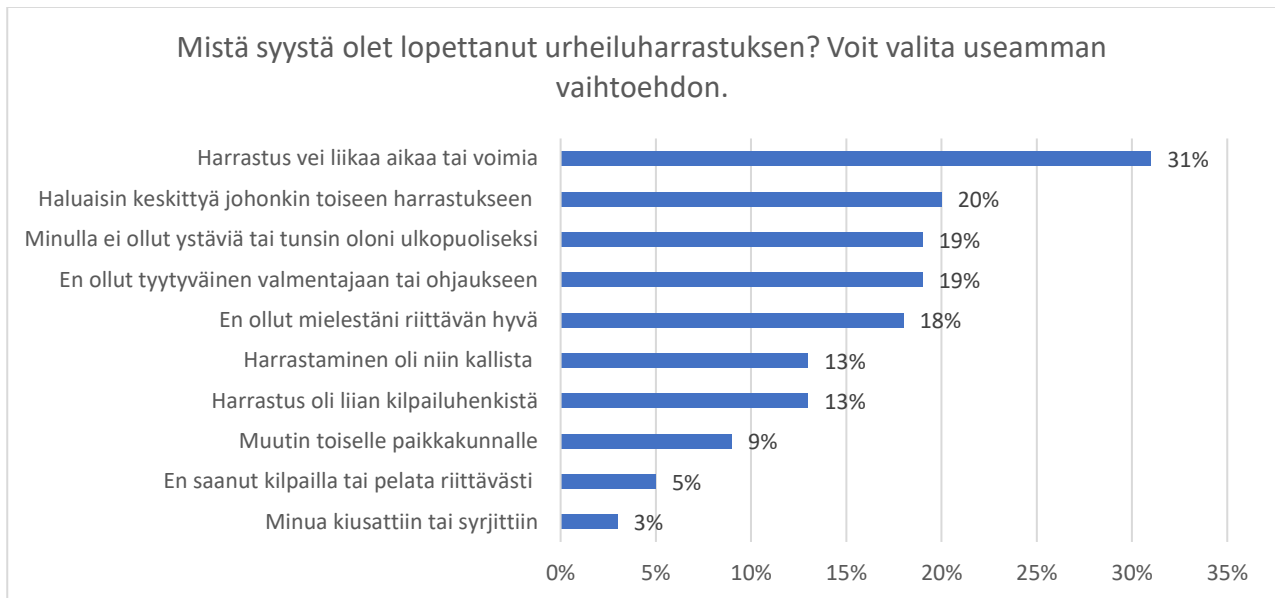
Yleisimmät lajit olivat jalkapallo, tanssi- ja kilpatanssi, salibandy sekä voimistelu.

Kuvio 30. Ohjatun liikuntaharrastuksen lopettaneiden lasten ja nuorten yleisimmin kokeilemat lajit.



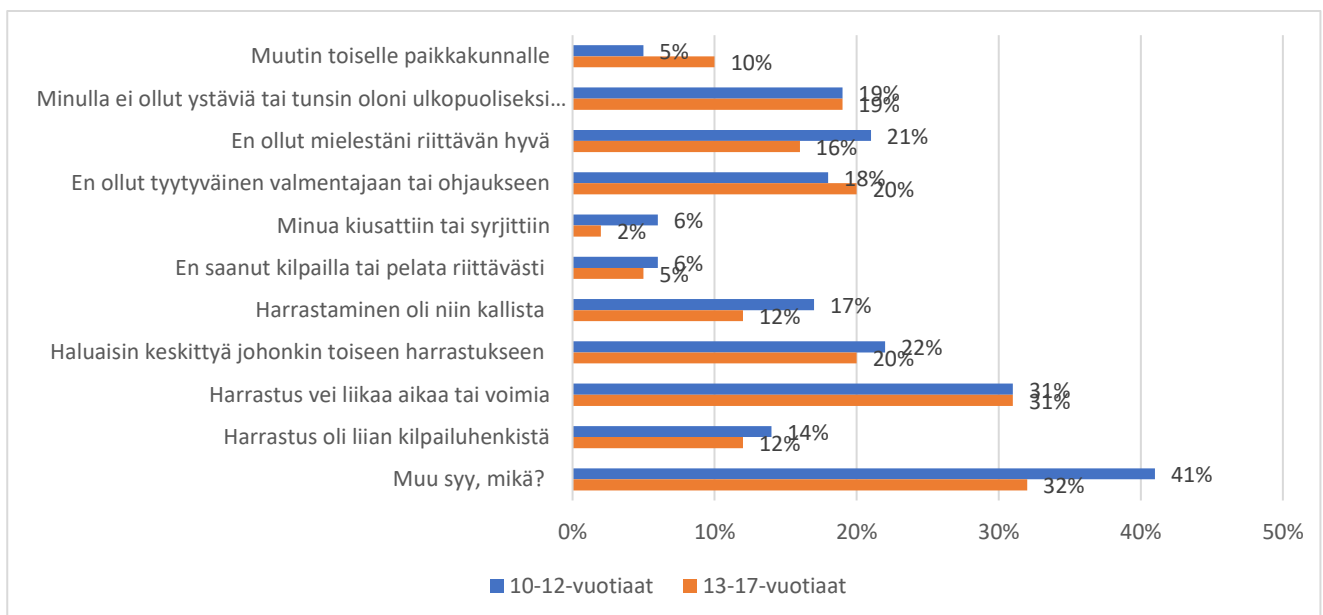
Kyselyyn vastanneista urheiluharrastuksen lopettaneista lapsista ja nuorista kolmannes ilmoitti lopettamisen syyksi sen, että harrastus vei liikaa aikaa tai voimia. Viidennes koki, että haluaa keskittyä toiseen harrastukseen. Lähes yhtä suuri osa (19 %) ilmoitti lopettaneensa harrastuksen siksi, että jäi harrastusryhmässä ilman ystäviä tai tunsin olonsa ulkopuoliseksi. Hieman yli joka kymmenes vastaaja ilmoitti lopettamisen syyksi sen, että harrastus oli liian kilpailuhenkistä ja 5 % vastaajista ilmoitti syyksi sen, että ei päässyt pelaamaan tai kilpailemaan riittävästi. Kiusaamisen takia harrastuksen oli lopettanut 3 % vastaajista.

Kuvio 31. Ohjatun urheiluharrastuksen lopettamisen syyt (N=427).



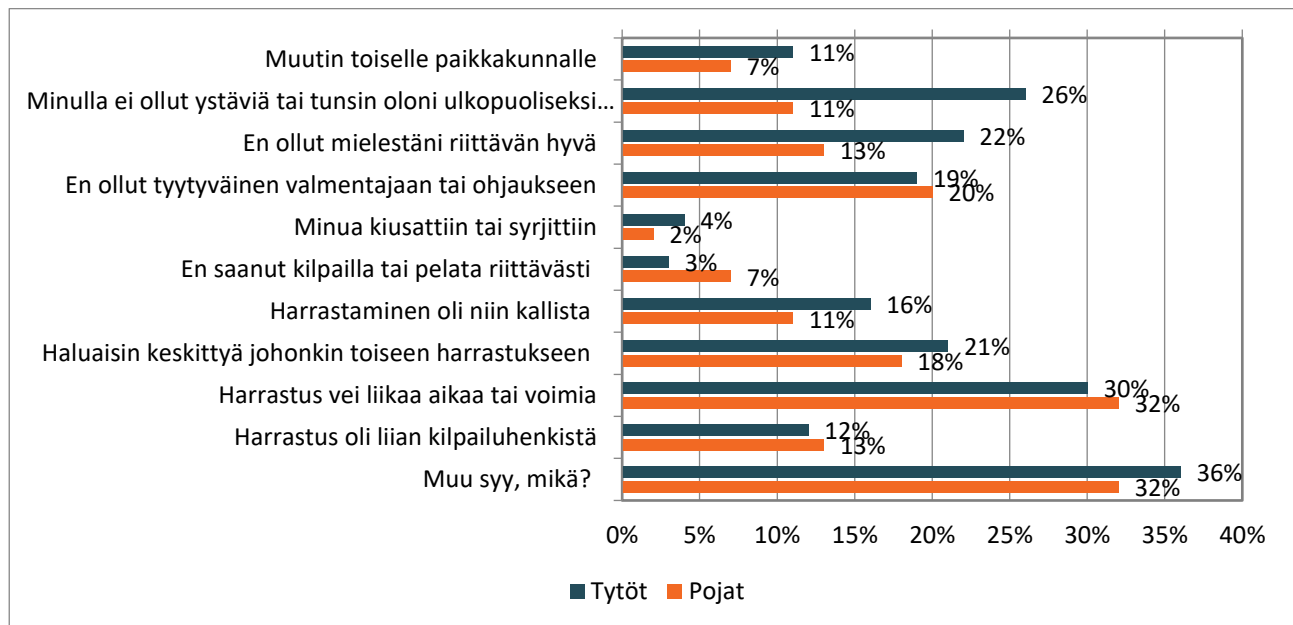
Harrastuksen lopettamisen syissä oli jonkin verran eroja ikäryhmien välillä. Alakouluikäiset ilmoittivat useammin harrastuksen lopettamisen syyksi sen, että eivät kokeneet olevansa riittävän hyviä. Alakouluikäisistä useampi myös koki harrastuksen liian kalliiksi. Myös kiusaaminen oli nuorempien lasten kohdalla yleisempi lopettamisen syy. Alakouluikäisistä 6 % ilmoitti lopettaneensa siksi, että oli kokenut kiusaamista tai syrjintää, yläkouluikäisistä näin ilmoitti 2 %.

Kuvio 32. Harrastamisen lopettamisen syyt ikäryhmittäin



Sukupuolten välillä lopettamisen syissä oli suuria eroja. Tytöistä joka neljäs (26 %) ja pojista vain hieman yli joka kymmenes (11%) ilmoitti lopettaneensa siksi, että harrastusryhmässä ei ollut ystäviä tai tunsin olonsa ulkopuoliseksi. Tytöistä joka viides mainitsi lopettamisen syyksi sen, että ei kokenut olevansa riittävän hyvä, pojista 13 %. Tytöt ilmoittivat harrastuksen kalleuden useammin lopettamisen syyksi. Pojat puolestaan kokivat tyttöjä enemmän, että lopettamisen syynä oli se, että ei saanut pelata tai kilpailla riittävästi.

Kuvio 33. Lopettamisen syyt sukupuolen mukaan.



Liian korkealla oleva kynnys? Joka kymmenes lapsi ei ole koskaan kokeillut ohjattua liikuntaharrastusta

Kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista 10 % ei ollut koskaan kokeillut mitään ohjattua liikuntaa. Näistä tyttöjä oli 42 %, poikia 52 % ja 6 % ilmoitti sukupuolekseen ”muu”.

Ohjattujen liikuntaharrastuksen ulkopuolelle kokonaan jäävät tulosten mukaan erityisesti lapset ja nuoret, jotka ovat muutenkin haavoittuvammassa asemassa. Maahanmuuttajataustaiset lapset jäivät kaksi kertaa todennäköisemmin harrastusten ulkopuolelle kuin muut lapset. Yksinäisten ja muunsukupuolisten lasten kohdalla todennäköisyys on lähes kolminkertainen verrattuna muihin lapsiin.

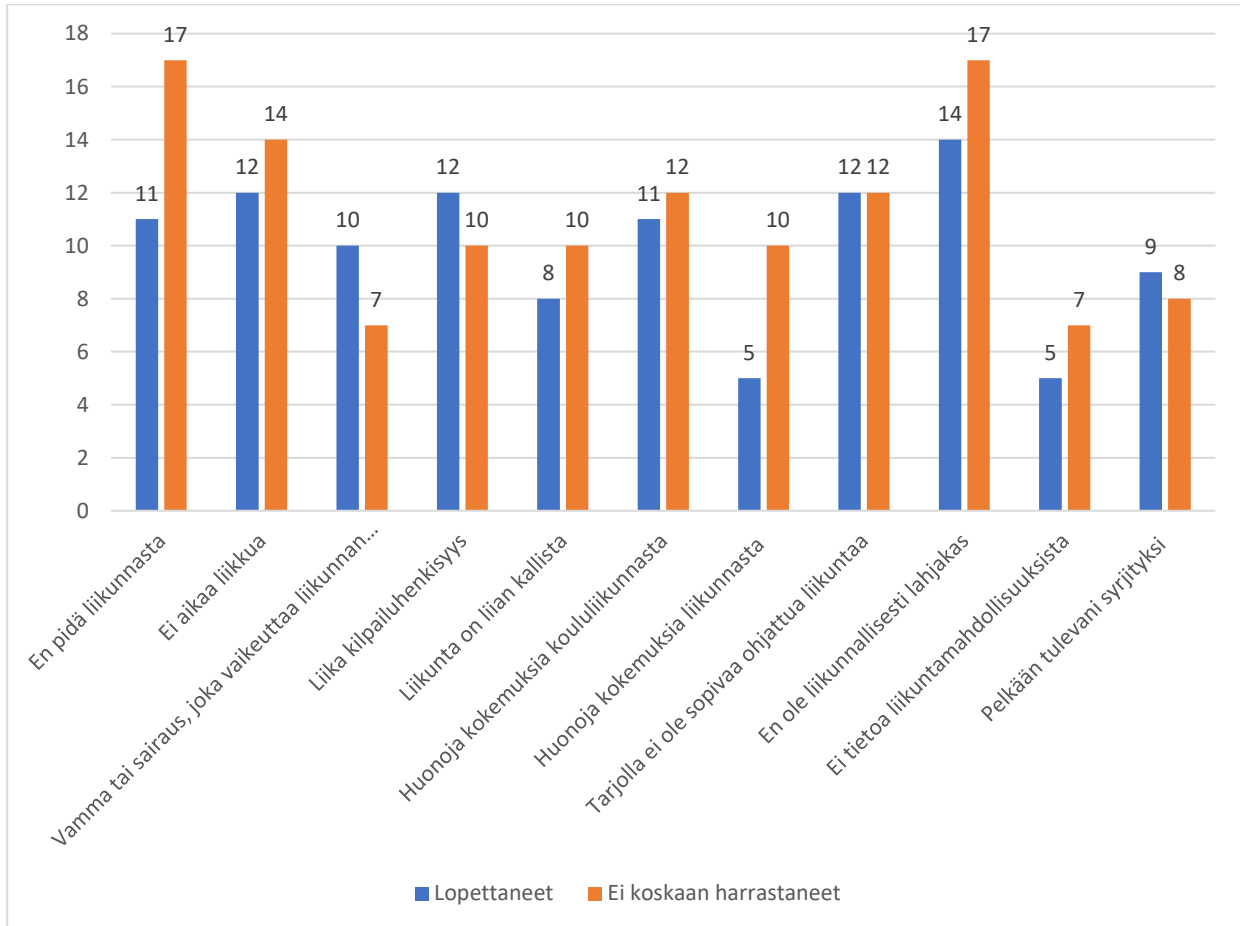
Tavoittavatko ohjatut liikuntaharrastukset vain liikunnallisesti taitavia lapsia?

Niitä lapsia ja nuoria, joilla ei ole yhtään ohjattua liikuntaharrastusta, pyydettiin pohtimaan harrastamattomuuden syitä ja arvioimaan, kuinka merkittäviä ne ovat sille, että he eivät harrasta ohjattua liikuntaa. Tulosten mukaan urheiluharrastusten ulkopuolelle jäämisen syyt ovat hyvin moninaisia. Mikään yksittäinen tekijä nousi esiin, vaan vastaajat arvioivat useita syitä merkityksellisinä. Merkityksellisimmäksi syyksi olla harrastamatta ohjattua liikuntaa nousi se, että lapsi tai nuori ei koe itseään liikunnallisesti lahjakkaaksi ja että vastaaja ei pidä liikunnasta. Erityisesti ne lapset, jotka eivät ole koskaan harrastaneet ohjattua liikuntaa, ilmoittivat omien liikunnallisten taitojen puutteen merkittäväksi syyksi. Toiseksi merkittäväksi syyksi mainittiin ajan puute. Tässä kyselyssä ei selvitetty vastaajien muita kuin

liikunnallisia harrastuksia, mutta on mahdollista, että suurella osalla näistä lapsista on muita kuin liikuntaan liittyviä harrastuksia, joiden parissa he viettävät vapaa-aikaa.

Lähes joka kymmenes liikuntaharrastusten ulkopuolella olevista lapsista mainitsi harrastuksen kalleuden merkittäväksi syyksi olla harrastamatta liikuntaa.

Kuvio 34. Merkittävimmät syyt ohjatun urheiluharrastuksen ulkopuolelle jäämiselle.



Kartoituksen tulosten mukaan ohjatut liikuntaharrastukset eivät kohtaa kaikkia lapsia ja nuoria tasapuolisesti. Joka kymmenes urheiluharrastusten ulkopuolella oleva lapsi mainitsee merkittäväksi ohjattua liikuntaharrastusta estäväksi syyksi sen, että he pelkäävät tulevansa harrastuksessa syrjityksi. Harrastustoiminnan katveessa ovat erityisesti yksinäisyyttä kokevat, maahanmuuttajataustaiset ja muunsukupuoliset lapset ja nuoret, jotka sekä lopettavat harrastuksen muita aikaisemmin että jäävät muita useammin kokonaan harrastuksen ulkopuolelle. Vuonna 2018 julkaistussa selvityksessä Valtionhallinnon toimenpiteistä lasten ja nuorten harrastustoiminnan edistämiseksi todetaan, että maahanmuuttajataustaiset nuoret ovat joutuneet keskimäärin useammin syrjinnän kohteeksi harrastuksissa, mutta myös tinkimään muita useammin harrastuksistaan. Myös seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluminen altistaa syrjintään. MLL:n kyselyn tulokset tukevat tätä huomiota ja nostavat lisäksi esiin myös ne lapset ja nuoret, jotka kokevat yksinäisyyttä. Harrastustoiminnan yhdenvertaisuuden kehittämiseksi ei siis riitä pelkästään maksuttomuus ja avoimuus, on kiinnitettävä huomiota käytäntöihin, joilla huomioidaan lasten erilaiset liikuntaorientaatiot ja kehittää erilaisia keinoja innostaa ja tukea lapsia erilaisin menetelmin.

Mikä voisi saada sinut harrastamaan ohjattua liikuntaa?

Avokysymyksessä, jossa kysyttiin liikuntaharrastuksen lopettaneilta ja ei koskaan ohjattua liikuntaa harrastaneilta lapsilta ja nuorilta, että mikä voisi saada sinut aloittamaan liikuntaharrastuksen nousi esiin neljä erilaista teemaa: kaverit ja hyvä harrastusilmapiiri, itselle sopivan harrastusmahdollisuuden löytyminen ja mahdollisuus aloittaa uusi harrastus myös vähän vanhempana, vanhempien mahdollisuus auttaa harrastuksen löytämisessä ja se, että liikuntaharrastuksessa kuultaisiin enemmän lasten mielipiteitä.

"Jos tuntisin, että minua ei syrjittäisi niin paljon."

"Voisin harkita aloittamista, jos joku kaveri olisi myös mukana."

"Jos saan tehdä asioita kykyni mukaan eikä minulta vaadita liikoja mihin en pysty."

"Jos olisi kaveri jonka kanssa harrastaa ja pienehkössä ryhmässä."

"Jos treenit olisi kerran tai kaksi viikossa ja pelattaisiin vaikka puolet ajasta ja puolet harjotuksiin."

"Se että löytäisin sopivan lajin."

"Jos harrastusta olisi "aloittelijoille" ja se ei olisi kallista."

"Jos ajattelisin urheiluharrastuksen enemmän positiivisella tavalla. Haluaisin myös balansoida vapaa-ajan ja harrastukset sopivasti. Tahtoisin myös saada tehdä vapaa-ajalla mitä tahdon ja kuinka paljon tahdon."

"En pidä siitä, että valmentaja sanoo mitä pitää tehdä vaan haluan harrastuksen jossa voin tehdä mitä haluan riippumatta tahdistä."

"Tuntuu siltä et jos alotat minkä tahansa ohjatun urheiluharrastuksen yli 10 vuotiaana ni sit oot siin automaattisesti muita ihan liikaa jäles ni ton tunteen katoamine sais mut alottaa."

"Jos löytyy joukkue, jossa on henkisesti hyvä olla"

"En halua että minulle valitetaan epäonnistumisistani, niinku luokkakaverit liikuntatunneilla"

"Se jos joku kaveri lähtisi mukaani"

"Jos iskällä ei olisi niin paljoa kiireitä niin se vois soittaa sinne harrastukseen mitä on luvannu."

"Jos kaveritkin harrastaisivat samaa harrastusta, olisi joku jolla olisi harrastusta samana päivänä tai sillee."

Lasten ja nuorten avovastauksissa esiin tuomat harrastamisen esteet vastaavat aikaisemmissa selvityksissä tunnistettuja tekijöitä harrastustoiminnan ulkopuolelle jäämisessä. Liikuntaharrastuksia koskevissa selvityksissä on nostettu esiin, että keskeistä olisi tunnistaa vähän liikkuvat ja harrastusten ulkopuolelle jäävät lapset ja nuoret. Samalla tulee kuitenkin huomioida, että tukea kaipaavia nuoria voi löytyä lähes mistä tahansa ryhmästä ja välttää ns. tilastotiedon pohjalta nostettuja oletuksia. Tämän kartoituksen tulosten perusteella voidaan todeta, että ohjattujen liikuntaharrastusten ulkopuolelle jäädään monista erisyistä, joista monet liittyvät harrastusryhmän sosiaaliseen ilmapiiriin. Kun liikuntaharrastusten ulkopuolelle jäämisen syitä kartoitetaan, on samalla huolehdittava siitä, ettei harrastuksen ulkopuolelle jääviä stigmatisoida ja kategorisoida automaattisesti täysin liikkumattomiksi lapsiksi. Vaikka ohjatun liikuntaharrastuksen on todettu olevan yhteydessä suurempaan liikunta-aktiivisuuteen, voi lapsi myös omaehtoisesti harrastaa hyvinvoinnin ja terveyden kannalta riittävästi liikuntaa. Kyselyn avovastauksista

monet ohjattua liikuntaa harrastamattomista lapsista halusivatkin korostaa, ettei heidän liikkumisestaan tarvitse olla huolissaan, vaikka he eivät harrastaisikaan ohjattua liikuntaa.

”Liikun erittäin paljon, vaikka en seurassa harrastakaan. mm. pyöräily ja lenkkeily. Liikua voi muutenkin kuin virallisissa harrastuksissa.”

”Käyn paljon uimassa vanhempien kanssa ja hiihtämässä talvella. Miksi siitä ei kysytty mitään?”

Yhteenveto harrastustoiminnan ulkopuolella olevien kokemuksista

- Kolmannes kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista oli joskus harrastanut ohjattua liikuntaa, mutta lopettanut sen. Joka kymmenes lapsi ja nuori ei ole koskaan kokeillut ohjattua liikuntaharrastusta.
- Ohjattujen liikuntaharrastusten ulkopuolelle jäävät erityisesti lapset, joilla on heikompi kuva itsestään liikkujina.
- Yleisin syy liikuntaharrastuksen lopettamiselle on, että harrastuksen koettiin vievän liikaa aikaa ja voimia. Joka viides lapsi ja nuori oli lopettanut urheiluharrastuksen sen vuoksi, että oli jäänyt harrastusryhmässä ilman ystäviä tai tuntenut itsensä ulkopuoliseksi.
- Harrastustoiminnan katveessa ovat erityisesti yksinäisyyttä kokevat, maahanmuuttajataustaiset ja muunsukupuoliset lapset ja nuoret, jotka sekä lopettavat harrastuksen muita aikaisemmin että jäävät muita useammin kokonaan harrastuksen ulkopuolelle. Yksinäisillä lapsilla on kolminkertainen riski jäädä ohjattujen liikuntaharrastusten ulkopuolelle verrattuna muihin lapsiin.

Pohdinta

Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia tutkittaessa on hyvä myös herättää keskustelua siitä, tarvitsevatko kaikki lapset ja nuoret ohjattuja liikuntaharrastuksia. Tämän kartoituksen mukaan liikunta tarjoaa erittäin paljon iloa ja onnistumisen kokemuksia erityisesti sellaisille lapsille ja nuorille, jotka kokevat omat liikunnalliset taitonsa myönteisiksi. On ilmeistä, että kaikki lapset ja nuoret eivät saa liikunnasta samalla tavalla iloa ja onnistumisen kokemuksia. Riittävä määrä liikuntaa on kuitenkin kiistattomasti tarpeellista ihan kaikille ihmisille sekä fyysisen että psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Tämän aineiston mukaan omaehtoinen liikunta oli sekä liikuntaa harrastavien että harrastusten ulkopuolella olevien lasten osalta yhtä vähäistä. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että urheiluseuratoimintaan osallistuminen näyttää hidastavan liikunta-aktiivisuuden vähenemistä yläkouluikässä, eikä liikunta-aktiivisuuden drop off ole ohjattua liikuntaa harrastavilla yhtä suurta kuin muilla nuorilla. Seurantatutkimukset ovat lisäksi osoittaneet, että liikunnan harrastaminen urheiluseurassa on yksi aikuisiän aktiivista liikunnan harrastamista ennustava tekijä (Tammelin 2005). Lasten ja nuorten yhdenvertaisen hyvinvoinnin edistämisen kannalta onkin tärkeää, että liikuntaharrastukset eivät palvele vain niitä lapsia ja nuoria, joilla on entuudestaan vahva liikuntamotivaatio ja paljon liikunnallisia taitoja, vaan harrastustoimintaa on kehitettävä sellaiseksi, että kaikki lapset ja nuoret voivat tuntea olevansa toimintaan tervetulleita ja saavat liikunnasta iloa ja onnistumisen kokemuksia.

Lähteet

- Aira T., Kannas L., Tynjälä J., Villberg J sekä Kokko S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2013:3
- Bachand C. 2017. Bullying in Sports: The Definition Depends on Who You Ask. *Sports Studies and Sports Psychology* 9/2017.
- Kokko, S. ja Mehtälä, A. (toim.) (2016). LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN SUOMESSA. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. ja Salasuo, M. (toim.) (2016) Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta.
- OKM 2017: Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen -työryhmän raportti. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Peltola, M. ja Kivijärvi, A. (2016) Sports and structured leisure as sites of victimization for children and young people in Finland: Looking at the significance of gender and ethnicity.
- Pöyhönen V. 2013. Defending behavior in bullying situations. *Turun yliopiston julkaisuja* 367.
- Saarento, S., Boulton, A. J., & Salmivalli, C. (2015). Reducing bullying and victimization: Student- and classroom-level mechanisms of change. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(1), 61–76.
<https://doi.org/10.1007/s10802-013-9841-x>
- Salmivalli, C., Kärnä, A., & Poskiparta, E. (2011) Counteracting bullying in Finland: The KiVa program and its effects on different forms of being bullied. *International Journal of Behavioral Development*, 35, 405-411.
- Selvitys valtionhallinnon toimenpiteistä lasten ja nuorten harrastustoiminnan edistämiseksi, 2017. Valtion nuorisoneuvosto, Valtion liikuntaneuvosto sekä Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Stea.
- THL 2017. Kouluterveyskysely.
- Tiirikainen M. & Konu A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta ja urheiluseuroista murrosiässä? VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2013:3
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100(9), 879–885. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-306667>