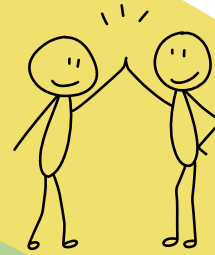


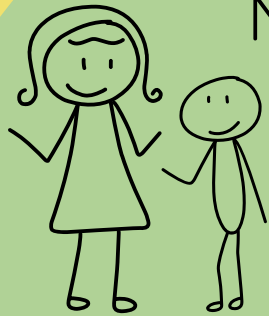
VINKKEJÄ HARRASTAMISEN POLULLE JULKAISUSARJA

1/10

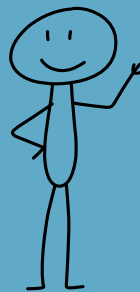
YMPÄRISTÖ



LÄHEISET LAPSEN /
NUOREN YMPÄRILLÄ



LAPSI/NUORI



Vinkkejä harrastamisen polulle julkaisusarja - Osa 1

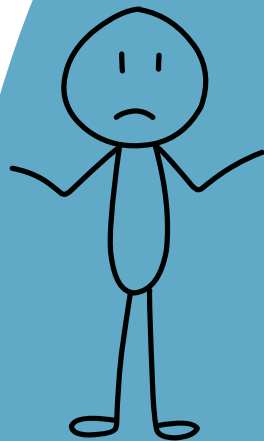
Tästä starttaa 10-osainen julkaisusarja Vinkkejä harrastamisen polulle! Tässä julkaisusarjassa käsittelemme harrastamiseen liittyviä teemoja lapsen ja nuoren, läheisten ja ympäristön näkökulmasta. Harrastaminen voi olla monen näköistä ja tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Meillä kaikilla on kuitenkin oikeus harrastaa niin halutessamme.

Toivomme, että julkaisusarjan jälkeen olet saanut vinkkejä ja kannustavia ajatuksia harrastamiseen liittyen. Oletpa sitten lapsi tai nuori, läheinen tai harrastustoiminnan järjestäjä, voit jäädä kuulolle ja ehkä saada uusia ajatuksia seuraavan kymmenen viikon aikana!

Julkaisusarjan aiheisiin liittyviä linkkejä ja lisämateriaalia lisätään @vauhti_toiminta ja @perpekeskus tilien linktreehin. Voit kätevästi palata sinua kiinnostaviin aiheisiin itsellesi sopivana aikana!

#omannäköinenharrastus #kaikillaonoikeusharrastaa #erityinen
#saavutettavaharrastus

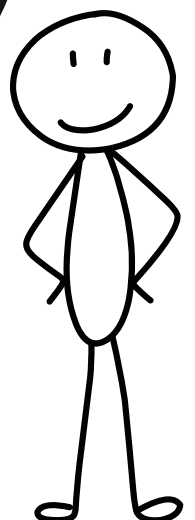
Kaipaisin jotain mukavaa tekemistä arkeen. Tuntuu, että kaikilla muilla on jotain harrastuksia. Mä en tiedä, mistä pitäisin. Aiemmatkin harrastuskokeilut on mennyt pieleen.



Lapsi

Kiva, että haluat löytää sinulle mielekästä tekemistä vapaa-aikaan.

- Sinun ei tarvitse tietää, mitä haluat. Asioita ei myöskään tarvitse osata etukäteen.
- Voit rauhassa etsiä ja kokeilla, mitkä asiat sinua kiinnostavat!



Vinkkaaja

Vinkkejä harrastamisen polulle julkaisusarja - Osa 2

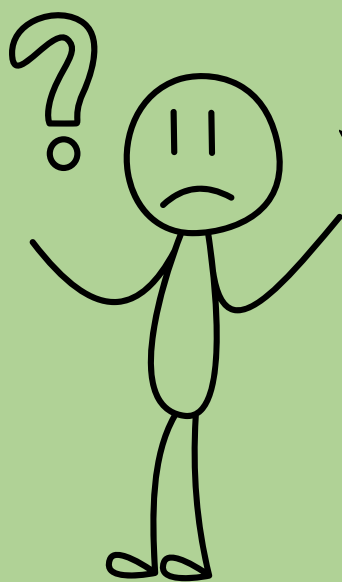
Erilaisia harrastusvaihtoehtoja ja vapaa-ajanviettotapoja voi kartoittaa lapsen tai nuoren kanssa yhdessä. Kartoittamiseen löytyy eri vaihtoehtoja, kuten tekemämme harrastamisen valintapolku. Harrastustoimintaan ja vapaa-ajan tekemiseen voi tutustua yhdessä myös esim. selailemalla verkosta eri sivustoja, joihin on koottu harrastusvaihtoehtoja. Monet harrastustoimijat tarjoavat ilmaisia kokeilukäyntejä ennen sitoutumista pidemmäksi ajaksi harrastukseen.

Harrastusvaihtoehtojen miettimisen jälkeen seuraava kysymys voi olla, missä ja kenen kanssa olisi mukava harrastaa? Monilla paikkakunnilla on käytössään oma harrastussivusto, johon on koottu harrastusvaihtoehtoja ja tapahtumia alueellisesti (esim. Kuopion seinä).

Lapselle tai nuorelle voi monesti olla helpompi lähteä harrastukseen yhdessä kaverin tai muun tutun henkilön kanssa. Myös oman vanhemman kanssa harrastaminen on monelle lapselle mieluista. Lapsen kanssa yhdessä harrastamiseen ja vapaa-ajan viettoon löytyy verkosta myös hyviä vinkkejä.

Kurkkaa [Vauhdin!](#) ja [Perpen](#) linktreestä Ideoita harrastamiseen perheille - osion linkkivinkit aiheeseen liittyen! Sieltä löydät mm. Harrastamisen valintapolun.

#omannäköinenharrastus #kaikillaonoikeusharrastaa #erityinen
#saavutettavaharrastus



Vanhempi

Miksi se nyt temppuilee.
Mikä tässä on niin vaikeaa?

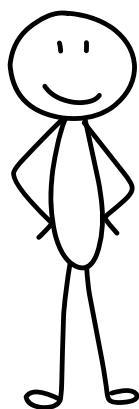
Pelottaa, en halua olla täällä.
Heittelisin mieluummin vaikka
frisbeetä.



Lapsi

Harrastaminen voi joskus
aiheuttaa ristiritatilanteita.

- Onko harrastuksen valintaa
mietitty yhdessä?



Vinkkaaja

Vinkkejä harrastamisen polulle julkaisusarja - Osa 3

Aina vanhemman ja lapsen toiveet harrastamisesta eivät kohtaa. Lapsi voi olla luonteenpiirteiltään/temperamentiltaan erilainen kuin oma vanhempi. Vaikka vanhempi olisi lapsena nauttinut joukkueurheilusta tai eläinten kanssa olemisesta, ei oma lapsi välttämättä nauti samoista asioista.

On hyvä erottaa omat tunteet lapsen tunteista ja pysähtyä miettimään yhdessä lapsen kanssa, mitä hän haluaisi harrastaa. Harrastaa voi myös kahdestaan vanhemman kanssa ja se voi olla lapselle maailman parasta harrastamista. Lasta voi tukea löytämään ja viipyilemään asioissa, jotka häntä kiinnostavat.

- Teillä ja teidän lapsella saa olla aivan omanlainen harrastuspolku. Tehkää rohkeasti omannäköistä arkea.
- Lapsen ei ole lainkaan välttämätöntä käydä harrastuksissa. Harrastamisen sijaan lasta voi tukea löytämään omia mielenkiinnonkohteitaan.
- Oman perheen kanssa yhdessäolo ja mukava tekeminen voi riittää lapselle.
- Kouluiässä kavereiden merkitys alkaa vahvistua ja lapsi voi kaivatakin jo omaa harrastusta.

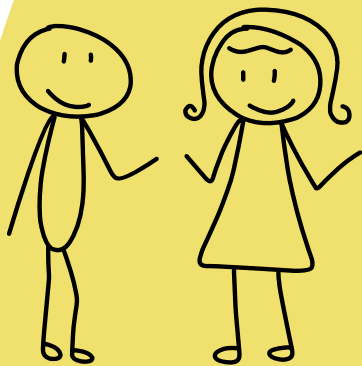
Jari Sinkkosen sanoin: "Lapsella on suuri riski kasvaa normaaliksi, vaikkei hän harrastaisi yhtään mitään."

Kurkkaa [Vauhdin!](#) ja [Perpen](#) linktreestä Ideoita harrastamiseen perheille -osion linkkivinkit aiheeseen liittyen!

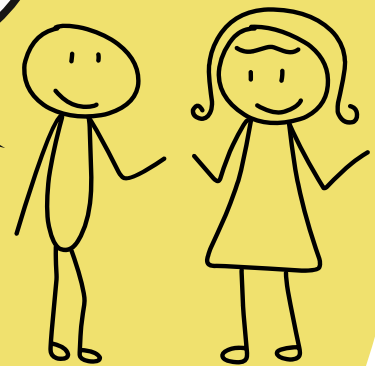
#omannäköinenharrastus #kaikillaonoikeusharrastaa #erityinen
#saavutettavaharrastus

Meille on tulossa ryhmään uusi lapsi, joka ei viimeksi uskaltanut tulla mukaan. Mitenhän lapsella olisi mahdollisimman tervetullut ja turvallinen olo?

Ainakin voidaan kertoa etukäteen ryhmästä ja mennä lasta vastaan parkkipaikalle.

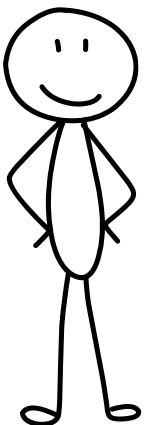


Harrastus-
ohjaajat



Harrastus-
ohjaajat

- Voit näyttää etukäteen esim. kuvia harrastusympäristöstä.
- Kysy perheeltä, mitä ohjaajat voivat huomioida.
- Kerro lapselle, että hän saa osallistua haluamallaan tavalla.



Vinkkaaja

Vinkkejä harrastamisen polulle julkaisusarja - Osa 4

Yhteistyöllä voidaan luoda olosuhteet, joissa mielekäs harrastaminen on mahdollista! Lapsen ja perheen tietoa ja näkemyksiä kannattaa hyödyntää toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

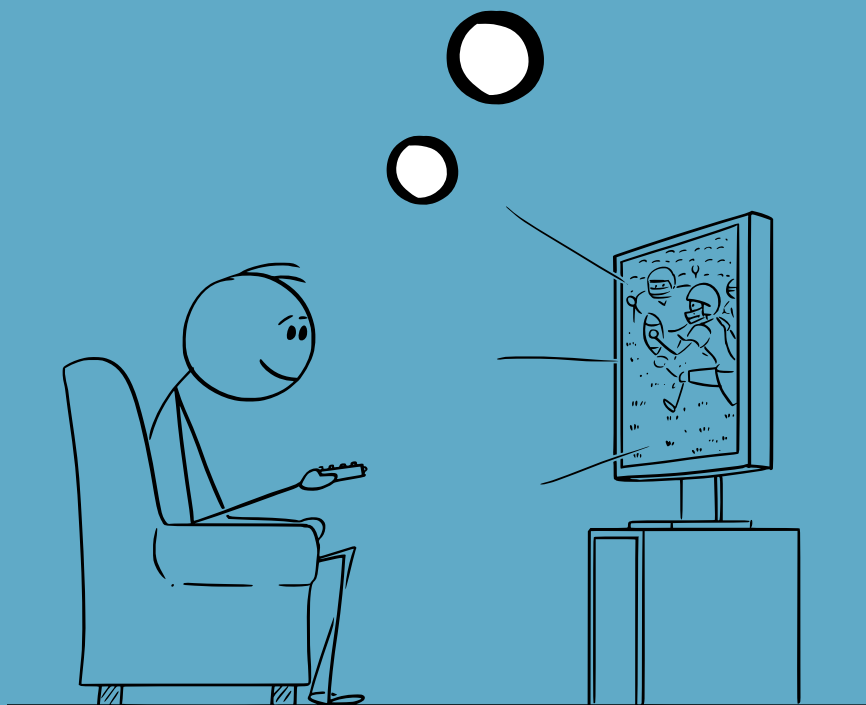
Yhdessä voi miettiä esimerkiksi seuraavia asioita:

- Mitä muutoksia ympäristössä voidaan tehdä, jotta harrastaminen on osallistujille mielekästä ja sopivaa?
- Mitä muutoksia on jo tehty? Mitä niistä on hyvä säilyttää? Mitä halutaan lisätä? Mitä ehkä voisi muuttaa?
- Miten osallistujat voidaan osallistaa toiminnan suunnitteluun, toteutukseen, päätöksentekoon ja arviointiin?

Kurkkaa [Vauhdin!](#) ja [Perpen](#) linktreestä lisää vinkkejä saavutettavan harrastustoiminnan järjestämiseen ja ohjaamiseen

#omannäköinenharrastus #kaikillaonoikeusharrastaa #erityinen
#saavutettavaharrastus

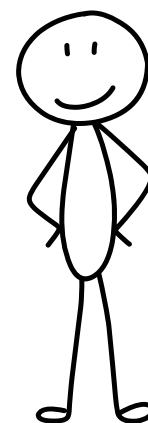
Tykkään olla yksin ja
uppoutua peleihin sekä
musiikin kuunteluun.



Nuori

Harrastaa voi myös yksin!

- Peleistä voi oppia uusia taitoja. Pelimaailmasta voi löytyä myös kavereita.
- Musiikin kuuntelusta ja soittamisesta on monenlaista hyötyä ja iloa.



Vinkkaaja

Vinkkejä harrastamisen polulle julkaisusarja - Osa 5

Yksin voi harrastaa esimerkiksi pelaten, piirtäen, legoilla rakentaen tai musiikkia kuunnellen.

- Pelaaminen harrastuksena voi kehittää havainnointikykyä, kielitaitoa ja tuoda kavereita ympäri maailmaa. Peliäikää on hyvä pitää kohtuullisena ja tällekin harrastukselle voidaan sopia sopivat rajat.
- Vanhempien kannattaa olla kiinnostuneita siitä, mitä lapsi tekee ruutuajallaan. Tämä ylläpitää lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta. Välillä on kiva pelata myös yhdessä.
- Musiikki on mitä mainioin kanava käsitellä ja ja kokea tunteita. Musiikki voi antaa energiaa, tuoda lohtua ja olla turvallinen tila purkaa aggressiota. Musiikki vaikuttaa positiivisesti aivojen hyvinvointiin. Musiikki voi olla myös upea ilmainen harrastus!

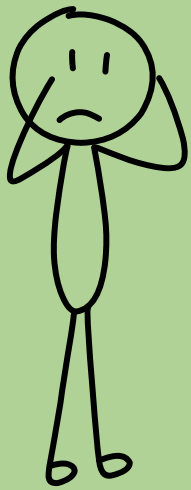
Kurkkaa [Vauhdin!](#) ja [Perpen](#) linktreestä lisää harrastamiseen perheille.

Löydät sieltä seuraavat otsikot:

- Ruutuaika -Neuvokas perhe
- Sopiva ruutuaika Mannerheimin lastensuojeluliitto
- www.harrastakotona.fi

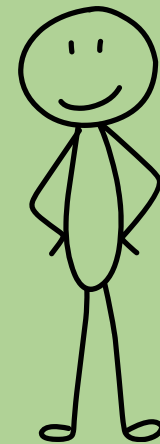
#omannäköinenharrastus #kaikillaonoikeusharrastaa #erityinen
#saavutettavaharrastus

Haluaisin tarjota lapselleni harrastuksen, mutta meillä ei ole siihen varaa.



Vanhempi

Eipä hätää! Kurkkaa tekstikentästä rahallisia tukia ja ideoita ilmaiseen harrastamiseen!



Vinkkaaja

Vinkkejä harrastamisen polulle julkaisusarja - Osa 6

Tutustu Harrastamisen valintapolkuun. Harrastamisen valintapolku voi auttaa pohtimaan lasta ja perhettä mikä olisi kiva harrastus. Löydät harrastamisen valintapolun Linktreesta ja VAUHTI!-toiminnan materiaalipankista.

Harrastamisen valintapolku on PDF muodossa, joten se on helppo tulostaa ja lapsi voi pohtiessaan tehdä paperiin merkintöjä. Seuraavat vinkit löydät Vauhdin! ja Perpen linktreestä!

Rahallista tukea harrastamiseen saa esimerkiksi

- Pelastakaa lapset, harrastustuki
- Hope-yhdistys, harrastustuki
- Tukilinja, harrastusapurahat
- Sos -lapsikylä, harrastustoiminnan tukeminen
- Diakonia työ ja seurakunnat: katso tarjonta alueittain

Tuettua harrastamista

- Pelastakaa lapset -sporttikummit
- Harrastamisen Suomen mallin kerhot
- Ice-hearts toiminta
- Paraurheilu, Valttiohjelma
- Henkilökohtaiset avustajat
- Järjestöjen ja seurakunnan leirit ja kerhot alueittain
- Hyvinvointialueiden sosiaalipalvelut arvioivat ja tukevat perheitä monenlaisissa tilanteissa.

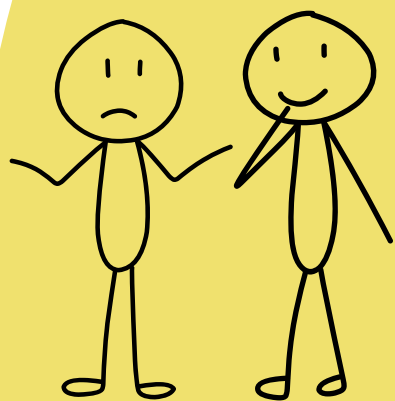
Ilmaisia ideoita:

- Kirjaston palveluista voi nykyisin lainata esimerkiksi lautapelejä, soittimia ja urheiluvälineitäkin.
- Myös oppilaitoksilta ja kouluilta saa joillakin paikkakunnilla välineitä lainaan.
- Netistä löytyy omatoimikursseja silloin, kun itsenäinen taitojen harjoittelu kiinnostaa.
- Oletteko kokeilleet jo geokätköilyä, parkouria ja ulkopelejä?
- Oletteko yrittäneet naapureiden ja sukulaisten hyödyntämistä, etsintäkuulutusta facebookissa tai vanhempien voimien yhdistämistä vapaa-ajan höntsapelien järjestämiseen?

#omannäköinenharrastus #kaikillaonoikeusharrastaa #erityinen
#saavutettavaharrastus

Voimmeko ottaa mukaan
ryhmään apuvälineitä käyttävän
lapsen tai nuoren?

Osaammeko ohjata häntä oikein?

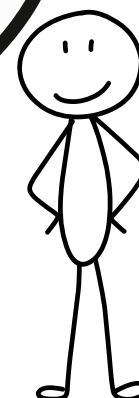


Harrastus-
ohjaajat



Hyvää pohdintaa!

- Jotta osallistujalle jäisi positiivinen kokemus, kannattaa hänet ottaa mukaan tutustumaan toimintaan!
- Voitte yhdessä miettiä, mitkä asiat mahdollistaisivat juuri hänen osallistumisensa.
- On olemassa esimerkiksi erilaisia avustaja- ja tsempparitoimintoja, joista voi olla apua.



Vinkkaaja

Vinkkejä harrastamisen polulle julkaisusarja - Osa 7

Harrastustoimijoille voi tulla välillä vastaan tilanteita, joissa osallistujalla on jokin erityisen tuen tarve. Ensikohtaaminen ja myönteinen suhtautuminen on tärkeää. Ohjaamisen tarpeesta kannattaa keskustella avoimesti lapsen tai nuoren ja hänen vanhempiansa kanssa. Auttamista ei tarvitse pelätä.

Joskus voi olla tarpeen, että osallistujalla on mukana harrastuksissa oma tukihenkilö tai avustaja. Jos perheellä on oma kontakti esim. vammaispalveluihin, voi sitä kautta selvittää vapaa-ajan avustajan mahdollisuutta. On myös useita kolmannen sektorin toimijoita, joiden kautta on mahdollista saada vapaaehtoinen tukihenkilö tai avustaja tietyin perustein. Esimerkiksi Paralympiakomitean VALTTI-toiminnassa Valtti-henkilön kanssa yhdessä etsitään erityistä tukea tarvitsevalle lapselle tai nuorelle mieluista harrastusta. Myös esimerkiksi MLL tarjoaa tukihenkilötoimintaa ja Pelastakaa Lapset sporttikummitoimintaa.

#harrastaminenkuuluukaikille #mahdollisuusharrastaa
#erityinen #saavutettavaharrastus

Kurkkaa [Vauhdin!](#) ja [Perpen](#) linktreestä Tukea harrastusohjaajille osion linkkivinkit aiheeseen liittyen!

#omannäköinenharrastus #kaikillaonoikeusharrastaa #erityinen
#saavutettavaharrastus

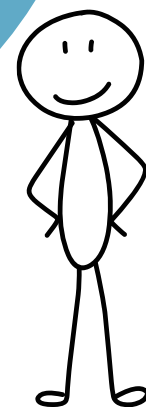


Ketähän siellä on
Osaanko mennä oikeaan
paikkaan?
Entä, jos teen virheen?



Nuori

Moni muu harrastaja miettii näitä
samoja kysymyksiä! Harrastuksetkin
ovat uusien tilanteiden harjoittelua,
joissa aikuiset ja muut ryhmäläiset
auttavat sinua. Alla vielä vinkkejä
vanhemmille!



Vinkkaaja

Vinkkejä harrastamisen polulle julkaisusarja - Osa 8

Vanhempi, näin voit auttaa lasta, joka jännittää harrastukseen lähtöä.

Auta lasta tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä.

- Huolehdi, että perustarpeet on täytetty, että tunteita on helpompi sietää.
- Käytä tarvittaessa tunnemittaria tai tunnekuvia nimeämisen tukena.
- Älä koita kieltää tai ohittaa tunnetta, vaan ole läsnä ja anna tunteelle tilaa.
- Hyödyntäkää stressileluja tai välineitä, joita voi pitää käsissä. Niihin voi suunnata huomiota, tai purkaa energiaa ja jännitystä.

Ennakoinnin keinot voivat auttaa lasta hahmottamaan tulevaa.

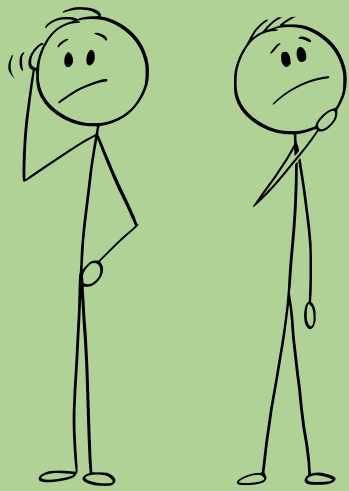
- Piirtäkää hauska kuva tikku-ukoilta siitä, mitä tulee tapahtumaan.
- Ottakaa yhteys harrastusryhmän vetäjään, ja pyytäkää tietoja, tai esim. kuva harrastustilasta.
- Käykää paikan päällä kurkkaamassa jo ennen harrastuksen alkua.

Kurkkaa [Vauhdin!](#) ja [Perpen](#) linktreestä harrastamiseen perheille -osiosta linkkejä siihen, kuinka tukea lasta harrastamiseen. Löydät sieltä:

- Tulevan tapahtuman suunnittelu lapsen kanssa -video (Mielenterveystalon Youtube)
- Perpe-keskuksen materiaalipankin vinkit
- Turvallisen harrastusryhmän kartoituskysely (MLL)

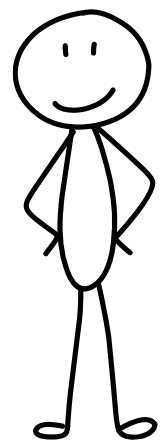
#omannäköinenharrastus #kaikillaonoikeusharrastaa #erityinen
#saavutettavaharrastus

Nuori ei halua mennä soittotunneille, mutta tulee aina iloisena pois sieltä. Pitäisikö kuitenkin jatkaa kannustamista?



Vanhemmat

Hyviä kysymyksiä!
Vanhempana toimiminen on toisinaan tasapainottelua ja herkkää puuhaa! Tsemppiä ja lempeyttä pohdintoihinne.



Vinkkaaja

Vinkkejä harrastamisen polulle julkaisusarja - Osa 9

Joskus vanhemman tehtävä on kannustaa jatkamaan harrastusta, vaikkei se joka hetki mieluisimmalta tuntuisikaan. Heti ei kannata luovuttaa. Pitkäjänteisyyden oppiminen edellyttää aika-ajoin myös epä mukavuusalueella käymistä ja usein se palkitaan.

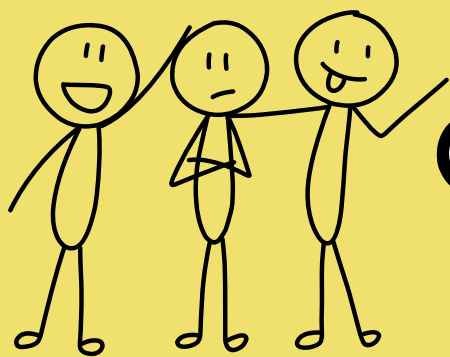
On hyvä käydä keskustelua lapsen ja nuoren itsensä kanssa, mikä harrastukseen lähdöstä tekee epämieluisaa. Onko taustalla kiusaamista tai onko kalenteri liian täynnä ja harrastaminen kuormittaa sen sijaan, että toisi iloa.

Voidaan myös sopia, että harrastusta jatketaan vielä se muutama viikko kauden loppuun ja katsotaan sitten, miltä tuntuu. Harrastusta on ok myös vaihtaa tai pitää sovitusti taukoa.

Kurkkaa [Vauhdin!](#) ja [Perpen](#) linktreel Sieltä löydät Vinkkejä harrastamiseen perheille. Erityisesti artikkeli Lapsen motivointi voisi kiinnostaa sinua.

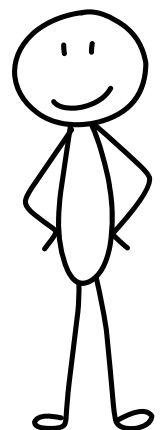
#omannäköinenharrastus #kaikillaonoikeusharrastaa #erityinen
#saavutettavaharrastus

Mitä kaikkea on harrastaminen?
Pitääkö harrastuksessa olla jokin tietty
aika, paikka ja porukka?
Voiko harrastus olla satunnaista ja
fiiliksen mukaan toteutettavaa puuhaa?



Hyviä pohdintoja!

- Harrastamisen on tärkeää olla vapaaehtoista ja mielekästä tekemistä.
- Ei ole oikeaa tai väärää tapaa harrastaa, vaan voit miettiä, mitä milloinkin itse kaipaat harrastukselta.



Vinkkaaja

Vinkkejä harrastamisen polulle julkaisusarja - Osa 10

Arki muodostuu monista aikatauluista ja rutiineista, joihin harrastukset voivat osaltaan tuoda mukavaa vaihtelua. Se, millainen harrastus kenenkin elämäntilanteeseen ja mieltymyksiin sopii, voi vaihdella paljonkin. On yhtä ok olla monta harrastusta ja harrastaa päivittäin jotain tai harrastaa satunnaisesti silloin, kun siltä tuntuu. Vaikka ympärillä muut toimisivat toisin, on hyvä pohtia, mitkä ovat omat toiveet ja tarpeet harrastamiselle.

Harrastuksen on tärkeää olla vapaaehtoista ja mielekästä tekemistä. Harrastus voi esimerkiksi rentouttaa ja auttaa palautumaan arjesta, tuoda erilaisia kokemuksia ja mahdollisuuden oppia uusia taitoja sekä tukea monipuolisesti omaa hyvinvointia.

Mitä harrastuksia sinulla on? Mikä tekee kyseisestä harrastuksesta sinulle mielekkään? Mitä muita ajatuksia sinulla on harrastamiseen liittyen? Jaa halutessasi ajatuksesi muille. Ehkä joku muukin innostuu samasta harrastuksesta! Kurkkaa aiheeseen liittyen [Vauhdin!](#) ja [Perpen](#) linktree l

Tähän päättyy Vinkkejä harrastamisen polulle -julkaisusarja. Kiitos, kun olit mukana! Mukavaa ja omannäköistä vapaa-aikaa toivottaen @vauhti_toiminta ja @perpekeskus

#omannäköinenharrastus #kaikillaonoikeusharrastaa #erityinen
#saavutettavaharrastus

Linkkejä

- <https://www.honkalampi.fi/kehittamistoiminta/perpe-keskus/materiaalipankki/>
- <https://www.hahku.fi/aivoliitto-hoppi/>
- <https://www.mll.fi/ammattilaisille/tietoa-teemoittain/turvallinen-ja-viihtyisa-harrastusryhma/>
- <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapsen-oma-liikuntaharrastus/>
- <https://hyvinvoivaperhe.fi/category/vanhemmille/metka-arki/#>

- Tietoa, keinoja ja videoita arjen kinkkisiin tilanteisiin löytyy Mielenterveystalon lapsiperheiden omahoito-ohjelmista!

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/lapsiperheiden-omahoito-ohjelmat>