

# Ohjattu

**harrastus piristää  
lapsen ja perheen elämää**





## Onko perheessäsi lapsia? Tiesitkö tämän pienten lasten ohjatuista harrastuksista?



Meidän Ahmed on hyvin vilkas 7-vuotias. Välillä minusta tuntuu, että hän on liikkeessä koko ajan. Hän kertoo minulle monta kertaa päivässä, että on tylsää. Minulla on niin paljon kotitöitä ja vauvakin tarvitsee minua. Isä on paljon töissä ja isosiskolla on omat puuhat.

Pappakin väsyä Ahmedin kanssa. Mietin, että mitä tekemistä voisin hänelle keksiä.



Miksi vapaa-ajalla harrastetaan? Minkälaista rahallista tukea harrastamiseen voi saada? Esimerkiksi näihin kysymyksiin vastataan tässä harrastusoppaassa. Oppaaseen on koottu Sateenkaari Kodon harrastamisen hankkeen aikana tehtyjä havaintoja, syntyneitä oivalluksia sekä kerättyjä kokemuksia. Sen avulla voit tutustua syvemmin videolla esiteltäviin asioihin. Oppaan tavoitteena on kertoa, miksi harrastaminen voi olla tärkeää sekä löytää uusia ideoita erityisesti ohjattuun harrastamiseen!

Suomessa lapsilla ja nuorilla on koulupäivän jälkeen usein vapaata aikaa, kun läksyt ja pakolliset asiat on tehty. Joskus mieluisaa tekemistä voi olla vaikea keksiä. Suomessa lähes kaikki lapset tai nuoret, sekä usein myös aikuiset, harrastavat jotain melko säännöllisesti viikoittain. Harrastus on vapaa-ajan tekemistä, jonka tarkoituksena on saada hyvä mieli. Mukava tekeminen auttaa rentoutumaan koulun tai työn jälkeen. Harrastaminen voi

ehkäistä myös huonojen tapojen kehittymistä, esimerkiksi päihteiden käytön aloittamista ja rikollisuutta.

Harrastus valitaan yleensä oman kiinnostuksen perusteella. Eri paikkakunnilla on tarjolla monenlaisia harrastuksia, joista lapselle tai nuorelle voi löytyä kivaa ajanvietettä. Lapset ja nuoret voivat harrastaa esimerkiksi urheilua, tanssia, musiikkia, kuvataidetta tai teatteria. Osa harrastuksista on maksullisia, mutta myös ilmaisia harrastuksia on tarjolla.

Lue lisää harrastamisesta:  
[infofinland.fi/fi/leisure/hobbies-for-children-and-young-people](https://infofinland.fi/fi/leisure/hobbies-for-children-and-young-people)



Olethan jo katsonut videon lasten harrastamisesta?

[youtube.com/watch?v=8y-](https://youtube.com/watch?v=8y-FcCHnFYUI)

[FcCHnFYUI](https://youtube.com/watch?v=8y-FcCHnFYUI)



**Harrastusryhmässä lapsi oppii tärkeitä taitoja: esimerkiksi miten kuunnella ohjeita, keskittyä tehtävään ja pysyä rauhallisena. Myös kielitaito kehittyy.**



*Meidän Sofia on käynyt koulun jälkeen teatterikerhossa. Olen ollut niin iloinen, kun Sofia on oppinut uusia asioita. Hän myös keskittyy paremmin tekemiseen. Aikaisemmin hän hermostui kotona nopeasti, jos tuli joku ongelma tai asiat eivät tapahtuneet heti. Nyt hän jaksaa vähän odottaa omaa vuoroaan.*



Harrastamisella on paljon erilaisia positiivisia vaikutuksia lasten ja perheiden arkeen. Ohjatussa harrastusryhmässä voi kehittää tiettyjä lajitaitoja, kuten esimerkiksi harjoitella jalkapallon pelaamiseen vaadittavaa ketteryyttä ja sosiaalisia ryhmässä toimimisen taitoja. Perhe voi myös harrastaa yhdessä. Usein huoltajia myös toivotaan mukaan kannustamaan tai tulemaan avuksi.



**Muista, että ohjattu harrastus on vain yksi tapa harrastaa itselle mieluisia asioita! Harrastaa voi myös itsenäisesti yksin tai kaverien kanssa kotiympäristössä. Esimerkiksi lukeminen, pelit, käsityöt tai lenkkeily voivat olla kivoja ja kehittäviä vapaa-ajan vieton tapoja!**



**Nämä taidot auttavat koulunkäynnissä.  
Lapsi myös pysyy terveempänä ja uni tulee paremmin.**

”

*Ahmedin kanssa oli hankalaa iltaisin, kun häntä ei yhtään nukuttanut. Hän oli aina ihan pirteä. Aamulla häntä taas oli vaikea saada hereille ja päivisin häntä väsytti koulussa. Sen jälkeen, kun hän on aloittanut jalkapalloharrastuksen, hän on nukahtanut iltaisin treenien jälkeen paljon nopeammin ja helpommin. Luulen, että liikkuminen väsyttää.*

*Iltapesun ja iltapalan jälkeen on helpompaa rauhoittua ja nukahtaa nopeammin.*

*Aamut ovat olleet myös helpompia nykyisin, koska hän herää virkeänä.* ”

Harrastuksissa opitut taidot voivat auttaa koulunkäynnissä sekä löytämään uusia kiinnostuksen kohteita. Harrastuksesta voi kehittyä jopa tulevaisuuden ammatti! Lapselle mieluisa ja kehittävä tekeminen vapaa-ajalla auttaa pitämään niin mielen kuin kehonkin hyvinvoivana. Liikunta päivän aikana auttaa keskittymään kouluun ja töihin. Se myös auttaa rauhoittumisessa ja nukahtamisessa illalla. Erilaiset taideharrastukset puolestaan pitävät mielen virkeänä tuoden vaihtelua päivän ajatustyölle.



Suomessa peruskoulussa on erilaisia painotetun opetuksen luokkia (esimerkiksi kieli-, tiede-, taide-, musiikki- tai urheilupainotteisia luokkia). Niille pääseminen voi vaatia myös aiempaa vapaa-ajan harrastuksissa kehitettyä osaamista.



**Harrastusryhmässä lapsi saa uusia kavereita ja tuntee kuuluvansa joukkoon. Tällaiset kokemukset ehkäisevät yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, sekä tukevat hyvää vapaa-ajan käyttöä myöhemmin.**

” Hilma on löytänyt uusia kavereita jalkapallon kautta. Kaverit tulevat hakemaan häntä myös muuten vain ulos potkimaan palloa ja leikkimään yhdessä. Tosi hyvä, että he ovat yhdessä. Olisin huolissani, jos hän vain kulkisi pihoilla ilman tekemistä. Silloin hän voisi vaikka päätyä seuraan, joka opettaa huonoja tapoja, kuten esimerkiksi kiusaamaan toisia tai rikkomaan tavaroita. ”

Ohjatuista harrastuksista voi löytää ystäviä ja oppia toimimaan ryhmässä. Myös joukkoon kuulumisen tunne on tärkeä osa hyvinvointia. Mieluisa tekeminen ja joukkoon kuulumisen tunne ehkäisevät myös syrjäytymistä sekä huonojen tapojen kehittymistä kuten päihteiden käytön kokeilua ja rikollisuutta.



Uuden harrastuksen kautta voi tutustua uuteen lähiympäristöön ja löytää sieltä kaveriryhmiä, joihin on kiva kuulua. Usein myös vanhaa harrastusta voi jatkaa uudessa ympäristössä.



Joskus koulun jälkeen tuntuu raskaalta lähteä treeneihin ja ärsyttää kun äiti hoputtaa lähtemään. Yleensä kuitenkin kun treeneihin on lähtenyt on siellä aina ollut kivaa ja olen tullut sieltä hyvillä mielin kotiin.

**Kun lapsi käy harrastuksessa säännöllisesti joka kerta, hän oppii sitoutumaan.**

Ohjatussa harrastusryhmässä käyminen opettaa myös toistoa ja sitoutumista. Näitä taitoja tarvitaan niin koulussa kuin työelämässäkin. Monissa ohjatuissa harrastuksissa on myös tärkeää, että sovitussa paikassa ollaan sovittuun aikaan. Toisaalta on olemassa myös harrastuksia, joita voi harrastaa vapaammin silloin kun itselle sopii. On hyvä tutustua erilaisiin vaihtoehtoihin ja löytää itselle sopiva harrastusmuoto.

Esimerkiksi jalkapalloa on vaikea pelata joukkueetasolla, jos joskus paikalla harjoituksissa on vain kolme pelaajaa viidentoista hengen joukkueesta. Tuleva jalkapalloturnaus vaatii myös sitä, että opetellaan uusia asioita ja kerrataan jo opittuja joka kerta. Muuten taidot eivät kehity, eikä lapsi pysy mukana joukkueen yhteisessä kehityksessä. Kuvataideharrastuksessa puolestaan voidaan tehdä teos, jossa pitää osata edellisillä kerroilla harjoiteltuja tekniikoita. Ilman näitä taitoja teosta ei voi jatkaa tai saada valmiiksi. Tämän vuoksi ohjatussa harrastuksessa säännöllisesti käyminen on tärkeää, jopa silloin kun harrastukseen meneminen ei välttämättä huvittaisi. Tällöin harrastamisesta tulee rutiini, joka luo jatkuvuutta harrastamiselle ja auttaa etenemään siinä. Rutiinit luovat lapselle ja nuorelle turvallisuuden tunnetta ja auttavat uuden oppimisessa, kun ne toistuvat aina samanlaisina.



Monia harrastuksia voikin käydä ensin kokeilemassa muutamalla kerralla tai esimerkiksi koulupäivän yhteydessä järjestettävissä kerhoissa. Kun tällaisesta kokeilusta löytyy mieluisa harrastus, on hyvä kotona keskustella siitä mitä harrastukseen sitoutuminen tarkoittaa – erilaiset harrastukset vaativat myös eritasoisia sitoutumista.



**Kulkemalla harrastukseen itse lapsi oppii tekemään asioita rohkeasti. Vanhempien on myös hyvä tietää, että lapsi käy turvallisessa harrastuksessa.**

Monia harrastuksia pääsee kokeilemaan lähellä kotia koulupäivän yhteydessä. Usein kuitenkin harrastukseen sitoutuminen voi vaatia myös omalta asuinalueelta kauemmas lähtemistä, esimerkiksi uimahalliin tai tekonurmikentälle. Tällöin on tärkeää opetella kulkureitti harrastuspaikalle. Usein yhteisestä kulkemisesta voidaan sopia toisten lasten ja perheiden kanssa.



Kaikkiin harrastuksiin voi mennä tutustumaan yhdessä vanhempien, huoltajien tai ystävien kanssa. Näin ohjaajat ja ympäristö tulevat tutuksi myös vanhemmalle. Myös kulkemista harrastukseen voi harjoitella yhdessä ja samalla miettiä koska lapsi olisi valmis kulkemaan sinne yksin tai esimerkiksi kaverin tai sisaruksen kanssa.



*Sofia on niin innostunut ilmaisutaidosta ja näyttelemisestä, että koulun teatterikerhon ohjaaja ehdotti hänelle etenemistä paikallisen teatterin näytelmäryhmään. Se järjestetään toisella puolella kaupunkia eli sinne pitää mennä autolla tai bussilla. En tiennyt, miten se onnistuisi Sofialta. Nyt näytelmäryhmään on kuitenkin lähdössä yhteensä kolme lasta, joten he ovat harjoitelleet yhdessä kulkemista bussilla meidän lähiepäilykiltä teatteriin ja takaisin kotiin. Se on onnistunut mukavasti, kun sitä ensin harjoiteltiin yhdessä. Kaverin äiti lupasi myös kuljettaa heitä kerhoon omalla autollaan talvella. Nyt uskallan päästää Sofian sinne hyvillä mielin, vaikka aluksi jännitti. On tärkeää, että Sofia saa jatkaa harrastamista.*



## Mitä lapsesi haluaisi harrastaa? Juttele siitä lapsesi kanssa ja tutkikaa yhdessä mahdollisuuksia.

Tietoa erilaisista harrastuksista löytyy monista paikoista. Kaupungin tai kunnan nettisivuilta voi löytää tietoa kaupungin järjestämistä tapahtumista, liikunta- ja nuorisotiloista sekä koulupäivän yhteydessä järjestettävistä kerhoista. Harrastuksen järjestäjiltä löytyy usein myös omat verkkosivut tai heidän toimintaansa voi tutustua sosiaalisessa mediassa.



Esimerkiksi Turun kaupungin sivuilta tietoa löytyy ainakin seuraavilta sivuilta:

Liikuntapalveluiden sivuilta löytyy kattavasti tietoa esimerkiksi eri ryhmille järjestettävistä liikuntapalveluista, kuten Lasten liikunnan ihmemaasta ja nuorten Mihi-toiminnasta, liikuntaneuvonnasta ja liikuntavälineiden lainauksesta. Sivuilta löytyy myös lista turkulaisista liikuntaseuroista ja -yhdistyksistä: [turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/harrastamaan](https://turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/harrastamaan)

Kulttuuripalveluiden sivuilta löytyy tietoa muun muassa kirjaston ja museoiden palveluista sekä erilaisista tarjolla olevista eduista: [turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/kulttuuri](https://turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/kulttuuri)

Lasten ja nuorten harrastamisen sivuilta löytyy koottuna linkkejä eri toimintoihin. Voit käydä tutustumassa nuorisotiloihin ja loma-ajantoimintaan tai vaikka nuorten taide- ja toimintatalo Vimman kursseihin: [turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/lasten-ja-nuorten-harrastaminen](https://turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/lasten-ja-nuorten-harrastaminen)

Turun vapaa-ajan kalenterista voit hakea harrastuksia esimerkiksi alueen tai harrastusmuodon perusteella: [vapaa-aika.turku.fi](https://vapaa-aika.turku.fi)

Harrastamisen Suomen malli on valtion rahoittamaa harrastustoimintaa peruskoululaisille. Lähes kaikissa Suomen kunnissa järjestetään koulupäivän jälkeen maksuttomia lasten ja nuorten toiveiden mukaisia harrastuksia, joissa on mahdollista päästä kokeilemaan erilaisia lajeja ja taitoja sekä viettämään aikaa koulupäivän jälkeen. Kysy oman koulusi harrastuslujärjestystä henkilökunnalta. Myös kaupunkien omilta nettisivuilta löytyy tietoa näistä ryhmistä. Esimerkiksi Turun kaupungin tiedot löytyvät sivulta [turku.fi/harrastamisen-turun-malli](https://turku.fi/harrastamisen-turun-malli)



Voit etsiä harrastuksen järjestäjiä myös sosiaalisesta mediasta tai internetistä kirjoittamalla hakukoneeseen kaupungin nimen ja toivotun harrastuksen. Esimerkiksi “turku + kuvataide” tai “turku + teatteriharrastus”. Myös erilaiset kansalaisopistot tarjoavat paljon kursseja kielten opiskelusta kädentaitoihin ja musiikkiin: kirjoita hakuun esimerkiksi “turku + kansalaisopisto”.



## Moni harrastus on maksuton ja harrastuksiin voi saada tukea.

Erilaisilta järjestöiltä ja seuroilta on mahdollista saada rahallista tukea lasten harrastuksiin. Myös kaupungit ja kunnat sekä Kela voivat myöntää apua lasten ja nuorten harrastamiseen.

# Harrastuskaveri

## Harrastusopas



## Harrastuskortti

“SOS-Lapsikylä myöntää Unelmista totta -harrastustukea 7-17-vuotiaan lapsen harrastukseen lahjoitusvaroista, mikäli harrastuksen aloittaminen tai jatkaminen on uhattuna perheen haastavan taloudellisen tilanteen vuoksi.” Tutustu tukeen ja löydä tuettavia harrastuksia sivulla [unelmista.fi/](http://unelmista.fi/)

Pelastakaa Lapset ry:n “Harrastustuki on lasten yhdenvertaisuutta ja osallisuutta edistävää tukea alle 18-vuotiaille lapsille, joiden mahdollisuus osallistua harrastuksiin on uhattuna perheen taloudellisen tilanteen vuoksi.” Tutustu ja hae tukea: [pelastakaalapset.fi/hae-tukea/harrastustuki/](http://pelastakaalapset.fi/hae-tukea/harrastustuki/)

Monilta urheiluseuroilta, lajiliitoilta ja muilta harrastuksenjärjestäjiltä löytyy omia tuki-/sponsorointi -ohjelmia. Näitä kannattaa tiedustella suoraan kyseisiltä järjestäjiltä.

Hope ry:n “Harrastustukea voidaan myöntää 6-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille, jotka kuuluvat Suomen sosiaaliturvan piiriin. Tuki on tarkoitettu säännölliseen harrastamiseen ja se maksetaan suoraan järjestävälle taholle laskua vastaan. Harrastustukea voi hakea, jos lapsen harrastus on vaarassa keskeytyä tai jos lapsella ei ole mahdollisuutta aloittaa harrastusta vähävaraisuuden takia. Harrastustuen mahdollistaa yksityishenkilöiden ja yritysten rahalahjoitukset.” Tutustu ja hae: [hopeyhdistys.fi/tarvitsen-apua/](http://hopeyhdistys.fi/tarvitsen-apua/)

Jos uuden harrastamisen kokeilu yksin mietityttää, esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Suomen Punainen Risti järjestävät kaveri-/ystävätoimintaa, jonka kautta voi hakea kaveria vaikkapa juuri harrastuksessa käyntiin.

Turun kaupunki antaa jokaiselle 7–19-vuotiaalle turkulaiselle vuosittain Boostii-edun liikuntaharrastamiseen 1.1.2025 lähtien. Lapsi tai nuori voi käyttää sen turkulaisessa seurassa tai yhdistyksessä järjestettävän ohjatun liikuntaharrastuksen maksuihin. Löydät päivitettävää tietoa Boostii-edusta kaupungin verkkosivuilta: [turku.fi/boostii](http://turku.fi/boostii)



**HVALA**  
**MERCI**  
**MAHADSANID**

**AITÄH**  
**ASANTE**  
**SHUKRAN**

**KIITOS**  
**SALAMAT**  
**TACK**

**Sä Osaat -hanke 2022-2024.** STEA-rahoitteinen Sä Osaat hanke toimi kolmen vuoden ajan Itä-Turussa kielellisesti, kulttuurisesti ja katsomuksellisesti moninaisilla alueilla. Hankkeen tavoitteena oli tukea erityisesti alueiden 5-10 -vuotiaiden lasten osallistumismahdollisuuksia lähialueiden liikuntaan, taiteeseen ja hyvinvointiin liittyviin harrastetoimintoihin sekä mahdollistaa lasten, nuorten ja perheiden osallisuuden kokemusten syntymistä. Hankkeen aikana toteutettiin yhdessä viiden yhteistyökumppanin kanssa erilaisia harrastusryhmiä ja -kokeiluja alueilla.



**nouveau**  
Language

Oppaan ja videon kuvituksen on toteuttanut Videotiiviste Oy.  
Oppaan graafisesta suunnittelusta ja taitosta on vastannut Nouveau Language.