



**Opas
lasten ja nuorten
harrastustoiminnan
järjestäjille**

Arvioi ja vahvista harrastamisen merkityksellisyyttä

Harrastukset ovat lapsille ja nuorille paljon enemmän kuin tekemistä vapaa-ajalla. Ne ovat paikkoja, joissa oppia, kokea onnistumisia, rakentaa kaverisuhteita, löytää oma paikka ryhmässä ja rakentaa luottamusta itseensä.

Tämä opas tarjoaa lasten ja nuorten harrastusten parissa toimiville käytännönläheistä tukea harrastamisen merkityksellisyyden arviointiin ja vahvistamiseen.

**Hyödynnä vinkit ja kehitä harrastusarkea
yhdessä lasten ja nuorten kanssa!**



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**LAU
REA**



**OUTWARD BOUND
FINLAND**

Sisältö

1	Merkityksellisen harrastamisen viitekehys	1
2	Miksi arvioida merkityksellisyyttä?	3
3	Miten arvioida merkityksellisyyttä?	4
4	Tarkastele harrastustoimintaanne	6

Tämä opas on tuotettu Nuorille resilienssiä, toimijuutta ja osallisuutta (NuoRTO) -hankkeessa, jonka toteuttivat Laurea-ammattikorkeakoulu, STEP-koulutus ja Outward Bound Finland ry Euroopan unionin osarahoituksella vuosina 2024–27.

Kirjoittajat: Anu Hagman, Johanna Kurki, Maara Kosonen, Reetta Nick, Säde Siljamo ja Taru Lyytinen

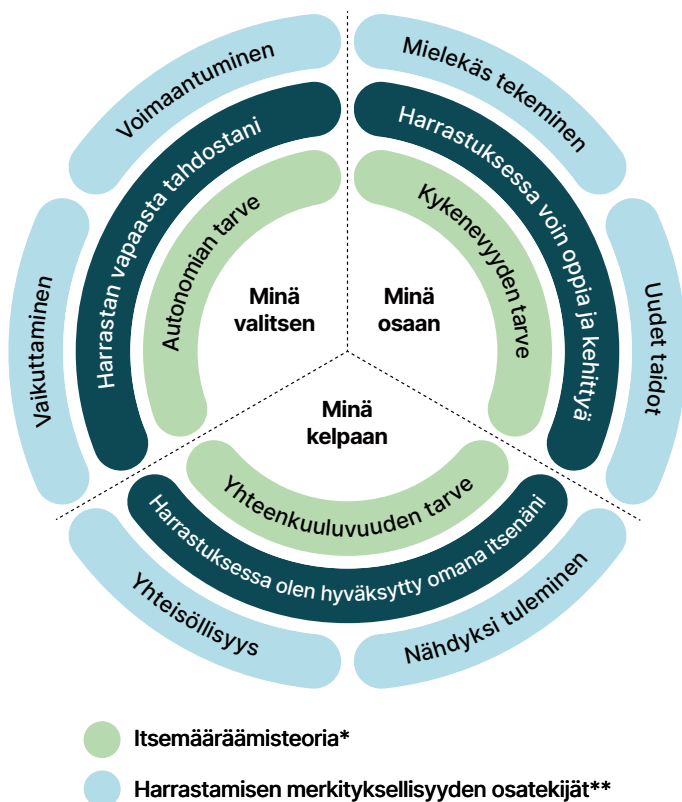
Laurea-ammattikorkeakoulun
erillisjulkaisu 2026
CC BY-SA 4.0
ISBN (paino) 978-951-799-744-7
ISBN (verkko) 978-951-799-745-4

1 Merkityksellisen harrastamisen viitekehys

Merkityksellisen harrastamisen viitekehys (kuvassa) auttaa ohjaajia tunnistamaan tekijät, jotka edistävät lapsille ja nuorille tärkeän ja myönteisen harrastuskokemuksen syntymistä.

Viitekehys pohjautuu Decin ja Ryanin itsemääräämisteoriaan, jonka mukaan hyvinvointi ja sisäinen motivaatio vahvistuvat, kun kolme psykologista perustarvetta, kykenevyyden, yhteenkuuluvuuden ja autonomian tarpeet, toteutuvat.

Merkityksellisen harrastamisen viitekehys (NuoRTO 2026)



* Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

** Kalliomeri, R., Valkama, K. & Weckström, E. 2025. Lasten ja nuorten kokemuksia harrastamisen merkityksistä ja harrastamiseen liittyvistä haasteista. Lasten, nuorten ja perheiden osallisuuden koordinaatio: Tietoa työn tueksi 1/2025.

Ohjaaja voi vaikuttaa harrastajien kokemukseen merkityksellisyydestä!



Minä osaan – kokemus kykenevyydestä

Varmista, että:

- harrastus tarjoaa sopivasti haastetta
- huomaat harrastajien edistymisen
- sanoitat onnistumiset

Minä kelpaan – kokemus hyväksytyksi tulemisesta ja yhteenkuuluvuudesta

Varmista, että:

- tuet yhteishengen rakentumista
- ryhmässä voi olla oma itsensä
- puutut epäasialliseen käytökseen



Minä valitsen – kokemus toimijuudesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa

Varmista, että:

- kysyt harrastajien mielipiteitä
- tarjoat valinnan mahdollisuuksia
- otat palautteen aidosti käyttöön



2 Miksi harrastamisen merkityksellisyyttä kannattaa arvioida?

Kuulet lasten ja nuorten oman kokemuksen

Harrastustoiminta on merkittävä osa lasten ja nuorten elämää, ja siksi he ovat toiminnan todellisia asiantuntijoita! Merkityksellisyyden arviointi on parhaimmillaan jatkuva osa arkea: tapa kohdata harrastajat, kuunnella heitä ja kehittää toimintaa yhdessä.

Kuulemalla harrastajia

- ymmärretään harrastustoimintaa heidän näkökulmastaan
- vahvistetaan kokemusta siitä, että heidän mielipiteillään on merkitystä
- tunnistetaan kehittämistarpeita ja vahvistetaan toiminnan laatua
- tuetaan harrastustoimintaan sitoutumista ja ehkäistään harrastuspudokkuutta

Kehität toimintaa oikeaan suuntaan

Arviointi auttaa tunnistamaan harrastusarjen vahvuuksia ja heikkouksia sekä ohjaajien osaamisen vahvistamiseen liittyviä tarpeita. Kehittämiskohteiden tunnistamisessa harrastajien kokemusmaailma on tärkeä, koska toimintaa järjestetään juuri heille.

Arviointi toimii peilinä harrastuksen ohjaajille:

- Mitä teemme hyvin?
- Mitä voimme tehdä paremmin?
- Miten varmistamme, että jokainen saa tilaisuuden tulla kuulluksi?

Vahvistat sitoutumista ja hyvinvointia

Harrastukseen sitoutuminen vahvistuu, kun harrastajat osallistuvat toimintaan omasta tahdostaan ja sisäisen motivaation innoittamana. Mieluisaan harrastustoimintaan osallistuminen tukee hyvinvointia, elämänhallintaa ja itseluottamusta.

Harrastuksessa viihtymiseen vaikuttavat erityisesti:

- kokemus uusien taitojen oppimisesta ja kehittymisestä
- kokemus ryhmään kuulumisesta ja kannustava ilmapiiri
- kokemus kuulluksi tulemisesta

3 Miten merkityksellisyyttä voi arvioida käytännössä?

1 Toteuta arviointi osana harrastusarkea

Arviointi toimii parhaiten, kun se toteutetaan harrastuskerran aikana. Tällöin harrastajien kokemukset ovat tuoreena mielessä ja vastaaminen helpompaa. Toteuttamalla arvioinnin harrastuskerran yhteydessä varmistat, että tuloksissa kuuluu aidosti lasten ja nuorten oma ääni. Myös huoltajien antama palaute on arvokasta, mutta se ei korvaa harrastajilta itseltään kerättyjä näkemyksiä.

2 Käytä monipuolisia tapoja

Arviointia voi toteuttaa monilla tavoin. Nopeat fiiliskierrokset ovat hyvä tapa kuulla harrastajien kokemuksia yksittäiseltä harrastuskerralta. Systemaattiseen arviointiin sopivat erilaiset verkkokyselyt ja lomakkeet, joita voidaan toistaa halutuain väliajoin. Kyselyjen sanoituksia on hyvä miettiä tarkkaan ja ottaa huomioon harrastajien ikä, kehitystaso sekä harrastuksessa käytetty kieli ja käsitteet.

Voit hyödyntää:

- keskusteluita ja fiilis-kierroksia
- pelillisiä harjoituksia
- lyhyitä kyselyjä (paperi- tai verkkolomake)
- toiminnallisia menetelmiä

3 Huomioi merkityksellisen harrastamisen osa-alueet

Hyödynnä merkityksellisen harrastamisen viitekehystä muotoillessasi kysymyksiä arviointiin. Huomioimalla eri näkökulmat saat kokonaiskuvan kokemuksesta.

Merkityksellisen harrastamisen osa-alue	Kysy seuraavista
Minä osaan – kokemus kykenevyydestä	Viihtyminen harrastuksessa Ohjaamisen selkeys Uuden oppiminen Itsensä ylittäminen
Minä kelpaan – kokemus hyväksytyksi tulemisesta ja yhteenkuuluvuudesta	Kannustaminen Ryhmään kuuluminen Turvallisuuden tunne Jännittäminen
Minä valitsen – kokemus toimijuudesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa	Kuulluksi tuleminen Toiveet ja tavoitteet Huolet ja haasteet Harrastuksen merkitys arjessa

4 Varmista, että jokaisen ääni tulee kuuluviin

Erilaiset, eri ikäiset ja eri taustaiset lapset ja nuoret tarvitsevat erilaisia tapoja osallistua arviointiin. Muokkaa kysymyksiä ja kysymisen tapoja eri harrastajille sopiviksi.

Tee näin:

- varaa rauhallinen hetki
- anna riittävästi aikaa
- kysy suoraan ja selkeästi käyttäen tuttua sanastoa
- tue tarvittaessa ymmärtämistä

Huomioi nämä:

- abstraktit kysymykset voivat olla vaikeita
- avoimet kysymykset voivat vaatia ohjausta
- vastaaminen voi keskeytyä hälyssä tai kiireessä
- kirjalliset vastaukset voivat jäädä suppeammiksi kuin ääneen puhutut

5 Hyödynnä tulokset

Arviointi on hyödyllistä vasta, kun sen avulla kerättyjä tuloksia käytetään.

Tee esimerkiksi näin:

- käy tulokset läpi ohjaajien kanssa
- keskustele tuloksista myös harrastajien kanssa
- valitse 1–2 kehittämiskohdetta ja tavoitetta
- suunnittele konkreettiset toimenpiteet
- arvioi uudelleen ja tarkista suunta

Tyypillisiä kehittämisen kohteita ovat:

- kannustaminen – miten sanoitamme onnistumisia ja edistysaskelia?
- ryhmäytyminen – miten tuemme ryhmän yhteishenkeä ja sitä, että jokainen kokee kuuluvansa porukkaan?
- osallistumisen mahdollisuudet – miten harrastajat osallistuvat toiminnan suunnitteluun?

6 Arviointia on hyvä harjoitella

Lapset ja nuoret voivat tarvita tukea kokemusten sanoittamiseen. Siksi arviointi toimii parhaiten, kun se yhdistyy arkiseen keskusteluun ja ohjaukseen. Harjoittelu tekee mestarin myös omien kokemusten reflektoinnissa.

Pienetkin hetket riittävät:

”Mistä sinulle tuli hyvä mieli tänään?”

”Tuntuiko jokin vaikealta?”

”Mitä haluaisit tehdä ensi kerralla?”

Merkityksellinen harrastaminen tuottaa lapselle tai nuorelle sisäistä motivaatiota vahvistavia kokemuksia: *"minä osaan"*, *"minä kelpaan"* ja *"minä valitsen"*. Kehittämällä harrastamisen merkityksellisyyttä yhdessä lasten ja nuorten kanssa, lisäät harrastusintoa ja sitoutumista. Tarkastele harrastustoimintaanne seuraavien kysymysten avulla ja valitse itsellesi sopiva kehittämiskohde!

Harrastuksen ohjaaja – arvioi ja vahvista harrastustoiminnan merkityksellisyyttä!

Reflektoi omaa harrastusarkeenne ja ohjaustoimintaa seuraavien kysymysten avulla.

"Minä osaan"

- ☐ Annatko ohjeet riittävän selkeästi ja näytät mallia?
- ☐ Tarjoaako toiminta kaikille harrastajille mahdollisuuksia oppia uutta?
- ☐ Onko harrastajalla mahdollisuus kokeilla, erehtyä ja yrittää uudelleen?
- ☐ Syntykö tilanteita, joissa harrastaja voi onnistua ja huomata edistymisensä?
- ☐ Huomioitko ja sanoitko myös pienet onnistumiset?

"Minä kelpaan"

- ☐ Kutsutko harrastajia nimellä, katsotko silmiin ja kysytkö kuulumisia?
- ☐ Saako jokainen harrastaja kannustavaa, selkeää ja rakentavaa palautetta ohjaajilta ja muilta harrastajilta?
- ☐ Edistätkö ryhmäytymistä ja yhteishengen kehittymistä harrastajien kesken?
- ☐ Puututko kiusaamiseen, eristämiseen tai epäasialliseen käytökseen viivyttämättä?
- ☐ Tunteeko jokainen, että on tärkeä osa porukkaa?

"Minä valitsen"

- ☐ Kysytkö säännöllisesti harrastajien mielipiteitä ja toiveita?
- ☐ Saavatko harrastajat vaikuttaa toiminnan sisältöön tai tapaan osallistua?
- ☐ Käytätkö harrastajien ideoita toiminnan suunnittelussa?
- ☐ Huomioitko harrastajien tunteita ja tarpeita harrastustilanteissa?
- ☐ Onnistutko luomaan ilmapiirin, jossa harrastajat uskaltavat kertoa ajatuksistaan?

Ohjaajan rooli merkityksellisyyden rakentajana

- ☐ Oletko aidosti läsnä, et vain fyysisesti paikalla?
- ☐ Kohteletko harrastajia kunnioittavasti, lämpimästi ja ennakkoluulottomasti?
- ☐ Sanallistatko harrastajien vahvuuksia ja kehittymistä?
- ☐ Luotko ilmapiiriin, jossa kaikki ovat tervetulleita omana itsenään?
- ☐ Tarjoatko mahdollisuuksia tulla kuulluksi ja vaikuttaa?

Innostuitko harrastamisen merkityksellisyyden vahvistamisesta?

Löydät maksuttoman Merkityksellinen harrastaminen -verkkokurssimme

Laurean koulutustarjonnasta: <http://smart.laurea.fi>