



Tuu mun kaveriksi – hanke

Toimintoja yksinäisyyttä kokevan
lapsen tueksi



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



Ninja Tuupainen
2.12.2025

LAPSET ENSIN

Tuu mun kaveriksi -hanke

- ♥ Tukea ja toimintaa 7–12-vuotiaille yksinäisyyttä kokeville lapsille ja heidän perheilleen
- ♥ STEA-rahoitteinen, hankeaika 18.3.2024–31.12.2026
- ♥ Paikkakunnat valikoituivat vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan
 - ♥ Pohjois-Karjala: Nurmes, Outokumpu, Tohmajärvi
 - ♥ Pohjois-Savo: Kaavi, Leppävirta, Varkaus
- ♥ Hankkeen toimintoja on sekä verkossa että kasvokkain



Hankkeen toimintamuodot



Verkossa kaikkien saatavilla

- ♥ Kysely yksinäisyyden tunnistamiseksi
- ♥ Verkkotehtävät yksinäisyyden käsittelyn tueksi sekä yksinäisyyttä kokevan lapsen itsetunnon ja koko perheen vuorovaikutus- ja tunnetaitojen vahvistamiseen



Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Savon alueilla

- ♥ Vertaisryhmät itsensä yksinäiseksi kokeville alakouluikäisille
- ♥ Vertainen on ystävä -toimintaa kahden lapsen ystävyyden edistämiseksi
- ♥ Perheiden hyvinvointia vahvistavaa ohjausta

Lapsen kokema yksinäisyys ilmiönä

- ♥ Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, jonka jokainen lapsi kokee tavallaan
 - ♥ Yksinäisyys ja yksin oleminen ovat eri asioita
- ♥ Yksinäisyys on sitä, että lapsen kaverisuhteet ovat laadultaan tai määrältään puutteellisia
 - ♥ Yksinäisyys voidaan karkeasti jakaa sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen
- ♥ Yksinäisyys ei ole lasta määrittävä tekijä, vaan normaali tunne monen muun tunteen joukossa
 - ♥ Yksinäinen ei ole outo eikä omituinen, vaan ihan tavallinen lapsi
- ♥ Yksinäisyys on riskitekijä lapsen psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle
 - ♥ Lapsuudessa koettu yksinäisyys jatkuu usein nuoruudessa ja aikuisuudessa -> suuri syrjäytymisriski
- ♥ On tärkeää tunnistaa yksinäisyyttä kokeva lapsi ajoissa ja tukea häntä varhaisessa vaiheessa



Merkkejä, jotka voivat kertoa lapsen yksinäisyydestä

Koulussa

- ♥ Lapsi saattaa vetäytyä omiin oloihinsa, ruokailla yksin, lukittautua vessaan tai piiloutua välitunnin ajaksi
- ♥ Lapselta voi puuttua kaveriporukka eikä hän haluaisi tehdä pari- tai ryhmätöitä
- ♥ Lapsi saattaa usein myöhästyä aamun ensimmäiseltä tunnilta tai lähteä kesken päivän pois koulusta (esim. vatsakipu)
- ♥ Lapsella voi olla tapana häiritä toisten lasten leikkejä ja pelejä välitunnilla tai keskittymistä oppitunnilla, kiroilla ja uhmata koulun henkilökuntaa tai vahingoittaa toisia tai toisten omaisuutta



Merkkejä, jotka voivat kertoa lapsen yksinäisyydestä

Kotona

- ♥ Lapsi saattaa viettää paljon aikaa omissa oloissaan tai kännykän, tietokoneen tai konsolipelien parissa
- ♥ Lapsi ei välttämättä kerro kuulumisiaan perheenjäsenilleen ja voi uskotella asioiden olevan hyvin
- ♥ Lapsi saattaa sanoa menevänsä iltaisin kavereiden kanssa ulos, mutta todellisuudessa lapsi viettää ulkona aikaa yksin
- ♥ Lapsi saattaa peittää pahan olonsa, kun ei halua huolestuttaa muita
- ♥ Lapsi voi kokea olevansa tyhmä, huono, ruma tai merkityksetön
- ♥ Lapsesta voi tuntua, ettei muita kiinnosta hänen kuulumisensa
- ♥ Lapsi saattaa viettää aikaa kaveriporukassa, mutta silti kokea olonsa yksinäiseksi



Merkkejä, jotka voivat kertoa lapsen yksinäisyydestä

Lapsen yksinäisyys voi ilmetä somaattisena tai psyykkisenä oireiluna, jota saattaa esiintyä sekä koulussa että kotona. Lapsella voi olla esimerkiksi:

- ♥ Itkuisuutta tai alakuloisuutta
- ♥ Ahdistuneisuutta tai hermostuneisuutta
- ♥ Päänsärkyä tai vatsakipua
- ♥ Aggressiivisuutta, impulsiivisuutta tai keskittymisvaikeuksia
- ♥ Nukahtamisvaikeuksia tai muutoksia ruokahalussa
- ♥ Itsetunnon laskua tai sosiaalisten tilanteiden pelkoa
- ♥ Masentuneisuutta tai itsetuhoisia ajatuksia



Miten tukea yksinäisyyttä kokevaa lasta?

Läheinen aikuinen luo lapselle turvaa ja voi auttaa käsittelemään yksinäisyyden aiheuttamia hankalia tunteita. Yksinäisyyttä kokevien lasten yleisin toive on, että kysytään mitä kuuluu ja aikuisella on aikaa kuunnella. Keskusteluissa on hyvä ottaa huomioon:

- ♥ Kiinnostuksen osoittaminen lapsen asioihin
- ♥ Turvallinen ilmapiiri, oikea hetki asioiden puheeksi ottamiselle
- ♥ Läsnäolo, hetkeen pysähtyminen
- ♥ Ei tarvitse olla ratkaisuja tilanteeseen
- ♥ Kysy onko lapsi jutellut yksinäisyyden kokemuksista huoltajiensa, opettajien tai muun läheisen aikuisen kanssa
- ♥ Itsetunnon vahvistaminen (kehut, kannustus, välittäminen)
- ♥ Aikuisen oma esimerkki arkielämän kaveritaidoista tapaamisten aikana



Kehollisuus tunnesäätelyn apuna

- ♥ Rauhoittumiseen: Perhoshengitys/perhostaputtelu
- ♥ Jännitykseen: Purista toisella kädellä keskisormea ja nimetöntä yhteen niin kauan kuin tarve. Toista toiselle kädelle.
- ♥ Vireystilan ylläpitämiseen: Keskustelut kävellessä, piirtäessä, maalatessa, askarrellessa
- ♥ Makuaisti mukaan ali- tai ylivireystilan säätelyyn: vesipullo, turkinpippuri, mynthon, kirpeät karkit
- ♥ Vihan tunteeseen: seinän työntäminen, vapaaehtoisen käsien työntäminen, omien käsien työntäminen vastakkain
- ♥ Vagushermon harjoitteet vuorovaikutuksen lisäämiseen: hyvä kokeilla ensin itse
- ♥ Läsnä olemiseen: asennon korjaaminen ja jalkapohjat tukevasti maahan, kädet auki lepäämään pöydällä tai sylissä, avoin asento



Kysymyksiä keskustelun tueksi

- ♥ Millainen on kiva kaveri?
- ♥ Onko sinulla kivoja kavereita?
- ♥ Mitä ystävällistä voi sanoa kaverille? Millaisia voisivat olla ystävälliset teot?
- ♥ Miten kaveria voi kannustaa?
- ♥ Mistä huomaa, jos toisen mielestä käytös ei ole hauskaa?
- ♥ Tuntuuko joku asia kavereiden kanssa hankalalta?
 - ♥ Millaista apua toivoisit saavasi aikuiselta?



Vinkkejä yksinäisyyden ja kaveritaitojen käsittelyyn

- ♥ [Kaveritaitoja Muumien tapaan, yksinäisyys](#)
- ♥ [Kaveritaitoja Muumien tapaan, uuteen kaveriin tutustuminen](#)
- ♥ [MLL Kaveritaidot kaikille - opas alakouluun](#) (soveltavin osin löytyy hyviä tehtäviä myös tukihenkilötoiminnassa tehtäväksi)
- ♥ [Värinautit ystävyys ja kaveritaidot](#)
- ♥ [SPR Kaveritaitoja 5: Yksinäisyys](#)
- ♥ [SPR Kaveritaitoja 1: Uuteen ihmiseen tutustuminen](#)
- ♥ [SPR Kaveritaitoja 4: Mitä ovat hyvät kaveritaidot?](#)
- ♥ Lastenkirjoja: Fanni-sarja, Murgens



Lisätietoa yksinäisyydestä ilmiönä

- ♥ [Arjen läikähdyksiä: Tuu mun kaveriksi! Lasten yksinäisyys ja sen tunnistaminen](#) (YouTube, 21 min)
- ♥ [Opetushallitus: Lapselle yksinäisyys voi olla tuhoisaa](#) (YouTube, 20 min)
- ♥ [Psykopodiaa-podcast: Yksinäisyys. Vieraana Niina Junttila](#) (Spotify, 31 min)
- ♥ [Psykopodiaa-podcast: Yksinäisyydestä - yksin ja yhdessä. Vieraana CupOfTherapy](#) (Spotify, 43 min)
- ♥ Junttila, Niina. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.
- ♥ Kurtelius, Tuulikki & Kumpulainen, Kristiina. 2021. Alakouluikäisten lasten kokemuksia yksinäisyydestä. Kasvatus 52 (2), 194–208.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



LAPSET ENSIN

Otathan
yhteyttä, jos
yksinäisyys
ilmiönä
pohdituttaa!



Henna Räbinä-Lehti
050 462 5109
henna.rabina-lehti@mll.fi



Ninja Tuupainen
050 478 2761
ninja.tuupainen@mll.fi



jarvi-suomenpiiri.mll.fi



[tuu.mun.kaveriksi](https://www.instagram.com/tuu.mun.kaveriksi)



[Arjen läikähdyksiä -podcast](#)



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri



LAPSET ENSIN