



Pelastakaa Lapset

# **STRESSI, HUOLI JA YKSINÄISYYS – KORONAPANDEMIAN VAIKUTUKSET LASTEN JA NUORTEN ELÄMÄÄN**

# “MINUSTA MEIDÄN NUORTENKIN MIELIPIDETTÄ TULISI KUUNNELLA TÄSSÄ POIKKEUSTILASSA!”

Pelastakaa Lapset selvitti huhtikuussa 2020 lasten ja nuorten näkemyksiä siitä, miten koronapandemia on vaikuttanut heidän arkeensa, vapaa-aikaansa, koulunkäyntiinsä, henkiseen hyvinvointiinsa, tulevaisuuden näkymiinsä sekä heidän perheidensä tilanteeseen.

Lapset kokivat elämänsä muuttuneen huomattavasti poikkeusolojen myötä: fyysisten kontaktien välttämiseksi koulujen opetus järjestettiin etänä, kavereiden tapaaminen hankaloitui, harrastusmahdollisuudet supistuivat ja vapaa-ajan viettäminen muuttui.

Monet kokivat henkisen hyvinvointinsa heikentyneen. Peräti useampi kuin joka neljäs kyselyyn vastannut lapsi koki henkisen hyvinvointinsa erittäin huonoksi tai melko huonoksi. Useampi kuin joka kolmas oli myös huolissaan huoltajansa tai huoltajiensa jaksamisesta

poikkeusolojen vuoksi ja noin joka neljäs koki huoltajien stressin vaikuttavan koko perheen ilmapiiriin. Kokemukset saadun tuen riittämättömyydestä aiheuttivat stressiä ja huolta. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen koettiin haastavana ja moni tunsi olonsa aiempaa yksinäisemmäksi.

Poikkeusolot vaikuttivat vastausten mukaan erityisesti matalatuloisten perheiden lapsiin, jotka kertoivat muita lapsia useammin heikentyneestä henkisestä hyvinvoinnistaan, haasteista koulunkäynnissä sekä perheen tuen tarpeen lisääntymisestä. He olivat myös muita lapsia enemmän huolissaan poikkeusolojen vaikutuksista. Useampi kuin joka kymmenes matalatuloisen perheen lapsi kertoi, ettei saanut lämmintä tai ravitsevaa lounasta päivisin kouluruokailun tauottua.

## LAPSEN ÄÄNI

Lapsen ääni on Pelastakaa Lapset ry:n vuodesta 2001 lähtien teettämä kysely, jonka avulla selvitetään lasten\* ajatuksia vaihtuvista teemoista. Kyselyn tarkoitus on tuoda lasten ääni osaksi sekä arkea että laajempaa yhteiskunnallista keskustelua ja päätöksentekoa. Vuoden 2020 kyselyllä selvitettiin 13–17-vuotiaiden lasten ja nuorten kokemuksia koronapandemian aiheuttamista poikkeusoloista arjen, koulunkäynnin, vapaa-ajan, harrastusten ja henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Kyselyn tulokset julkaistaan kahdessa osassa. Tämä raportti käsittelee sitä, miten lapset ja nuoret ovat kokeneet koronapandemiasta johtuvat poikkeusolot. Kokonaisuudessaan Lapsen ääni 2020 -kyselyn tulokset julkaistaan syksyllä 2020, jolloin raportoidaan lasten ja nuorten köyhyyskokemuksista erityisesti harrastamisen ja vapaa-ajan näkökulmasta.

*\*Termillä lapsi viitataan YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen (LOS) mukaisesti kaikkiin alle 18-vuotiaisiin.*

# KYSELYN AINEISTO

Selvityksen aineisto kerättiin valtakunnallisesti (ml. Ahvenanmaa) verkkolomakkeella suomeksi ja ruotsiksi 6.4.–26.04.2020. Kyselyyn vastasi yhteensä 3129 lasta, joista 7 % ilmoitti äidinkielen ruotsin. 2 % vastasi äidinkielenä olevan jokin muu kuin suomi, ruotsi tai saame. Vastaajista 84 % oli tyttöjä, 12 % poikia ja 4 % valitsi jonkin vaihtoehdoista ”muu”, ”en halua määritellä” tai ”en halua vastata”.

Vastaushetkellä enemmistö (57 %) vastaajista opiskeli yläkoulussa. Yhteensä 40 % opiskeli toisella asteella joko lukiossa, ammatillisessa koulutuksessa tai suoritti kaksoistutkintoa. Lukiolaisten osuus kaikista vastaajista oli 27 % ja ammattikoululaisten 11 %. Lisäksi 3 % vastaajista kertoi olevansa näiden vaihtoehtojen ulkopuolella, esimerkiksi 6. tai 10. luokalla tai VALMA-koulutuksessa (ammatilliseen koulutukseen valmentava koulutus). Vastaajista 1 % kertoi, ettei ole tällä hetkellä koulussa tai oppilaitoksessa. Yleisin syy tälle olivat mielenterveysongelmat.

Kyselyn vastaajista noin 27 % asui vastaushetkellä Uudellamaalla. Seuraavaksi eniten vastaajia oli Pirkanmaalla (9 %), Pohjois-Pohjanmaalla (8 %) sekä Varsinais-Suomessa (8 %). Vastaajista 46 % kertoi asuvansa suuressa tai keskisuuressa kaupungissa. Heistä 10 % asui kaupungin keskustassa ja 36 % lähiössä tai laita-alueilla. Pienessä kaupungissa tai kylässä asui noin 37 % vastaajista, joista 18 % keskustassa ja 19 % laita-alueilla. Lisäksi 17 % vastaajista kertoi asuvansa maaseutuympäristössä.

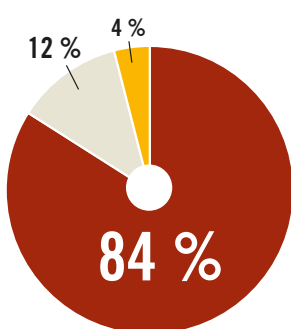
20 % vastaajista määritteli kuuluvansa vähintään yhteen vähemmistöön. Selvästi suurin osa vähemmistöihin kuuluvista kertoi kuuluvansa vähemmistöön seksuaalisen suuntautumisensa vuoksi. Heitä oli kaikista vastaajista 17 %.

Lapsia pyydettiin myös arvioimaan heidän perheensä taloudellista tilannetta. Arviot perustuvat heidän omiin kokemuksiinsa huoltajiensa tulotasosta. Kyselyn vastaajista 53 % mielsi perheensä keskituloiseksi. Erittäin tai melko hyvätuloisena perhettään piti 29 % vastaajista ja erittäin tai melko matalatuloisena 13 % vastaajista. 5 % ei osannut sanoa.

Nettilomakkeella kerätyn aineiston osalta vastaajien taustoista ei ole täyttä varmuutta, sillä heidän henkilöllisyyttään tai heidän vastaustensa oikeellisuutta ei voida todentaa. Osa vastaajista on saattanut esimerkiksi täyttää lomakkeen useaan kertaan, mikä voi aiheuttaa vinoumaa kyselyn vastauksissa. Lisäksi vastaajien kesken arvottavat elokuvapalkinnot ovat todennäköisesti aiheuttaneet vastaajien valikoitumista.

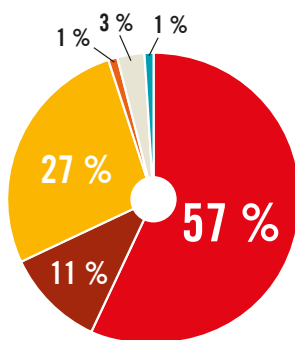
Eri sosiaalisen median kanavien (Facebook, Instagram, Twitter) lisäksi lapsia ja nuoria tavoitettiin lasten ja nuorten kanssa työskentelevien, kuten kuraattoreiden ja sosiaaliohjaajien kautta. Kaikkiin kyselylomakkeen kysymyksiin ei ollut pakko vastata ja tämä on huomioitu aineiston käsittelyssä.

Vastaajien sukupuoli (N=3129)



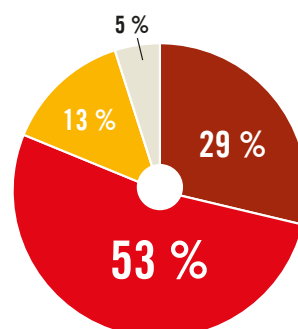
■ Tyttö  
■ Poika  
■ Muu/En halua määritellä/  
En halua vastata

Vastaajien koulutustausta (N=3129)



■ Yläkoulu ■ Ammattikoulu  
■ Lukio ■ Kaksoistutkinto  
■ Muu ■ Ei koulussa/oppilaitoksessa

Perheen tulotaso (N=3129)



■ Erittäin tai melko hyvätuloinen  
■ Keskituloinen  
■ Erittäin tai melko matalatuloinen  
■ Ei osaa sanoa

# KESKEISET TULOKSET

**1.** 20 % kaikista vastaajista koki perheensä toimeentulon heikentyneen poikkeusolojen vuoksi ja 22 % oli huolissaan perheensä toimeentulosta. Matalatuloisten perheiden lapsilla vastaavat luvut olivat 47 % ja 57 %.

**2.** 27 % koki henkisen hyvinvointinsa erittäin huonoksi tai melko huonoksi. Matalatuloisten perheiden lapsilla vastaava luku oli 43 %.

**3.** 55 % koki olevansa poikkeusolojen vuoksi aiempaa yksinäisempi.

**4.** 33% koki, että perheessä riideltiin aiempaa enemmän.

**5.** 25 % koki itsensä, perheensä tai perheenjäsenensä tarvitsevan tukea tai apua arjesta selviytymiseen koronapandemiasta johtuvan tilanteen vuoksi. Matalatuloisten perheiden lapsilla vastaava luku oli 47 %. 13 % apua tarvitsevista ei ollut yrityksistä huolimatta saanut tarvitsemaansa apua.

**6.** 75 % koki opinnoissa pärjäämisensä vaikeutuneen tai heikentyneen etäopiskelun vuoksi. Heistä 8 % kertoi syyksi kotona vallitsevan tilanteen (esim. päihde- tai mielenterveysongelmat, henkinen tai fyysinen väkivalta). Matalatuloisten perheiden lapsilla vastaava luku oli 15 %.

**7.** 12 % kertoi etäopiskeluun tarvitsemiensa opiskeluvälineiden olleen puutteelliset. Matalatuloisten perheiden lapsilla vastaava luku oli 18 %.



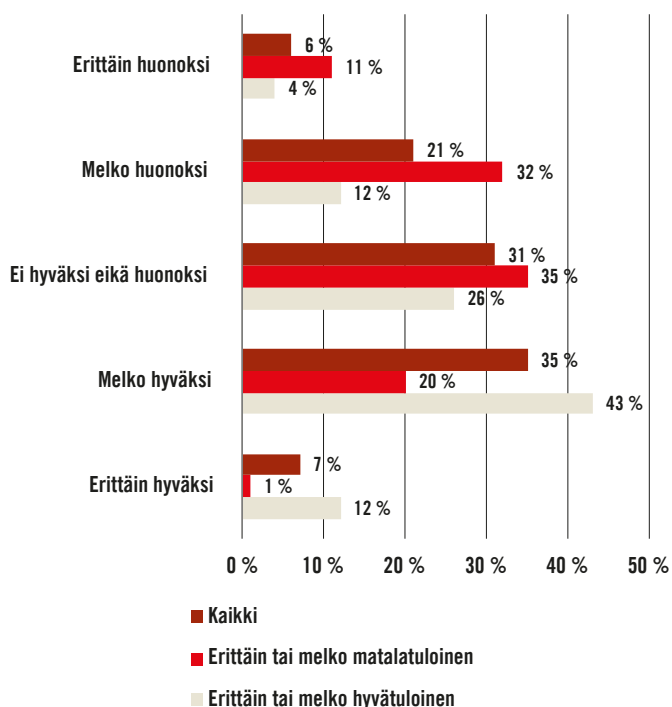


# POIKKEUSOLOT AIHEUTTIVAT STRESSIÄ JA AHDISTUSTA

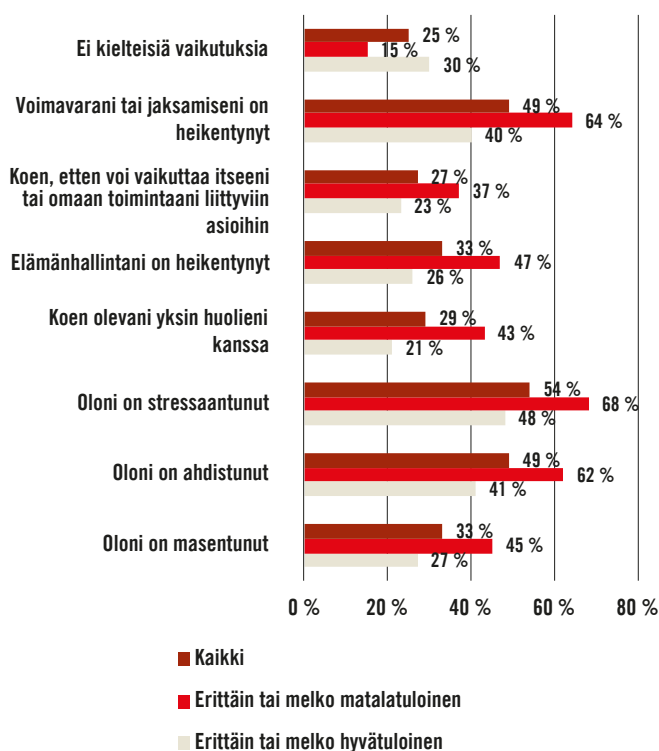
Vastaushetkellä useampi kuin joka neljäs (27 %) vastaaja koki henkisen hyvinvointinsa erittäin huonoksi tai melko huonoksi. Vastausten perusteella poikkeusolot ovat vaikuttaneet erityisen kielteisesti matalatuloisten perheiden lapsiin, jotka muita lapsia useammin raportoivat poikkeusoloilla olleen kielteisiä vaikutuksia henkiseen hyvinvointiinsa. Matalatuloisten perheiden lapset kokivat henkisen hyvinvointinsa vastaushetkellä selkeästi muita huonommaksi: heistä 43 % kertoi kokevansa henkisen hyvinvointinsa erittäin tai melko huonoksi. Vastaavasti hyvätuloisten perheiden lapset kokivat voivansa henkisesti paremmin kuin muut: heistä 55 % kertoi voivansa henkisesti erittäin tai melko hyvin. Vastaava luku kaikkien vastaajien osalta oli 42 % ja matalatuloisten osalta 21 %.

Noin puolet vastaajista (49 %) koki, että korona-viruksesta johtuvien poikkeusolojen vuoksi heidän voimavaransa tai jaksamisensa olivat heikentyneet. Noin puolet (54 %) koki olonsa stressaantuneeksi tai ahdistuneeksi (49 %). Joka kolmas (33 %) koki myös elämänhallintansa heikentyneen, minkä lisäksi monet kokivat olevansa yksin huoliensa kanssa (29 %) tai olevansa kykenemättömiä vaikuttamaan itseensä tai omaan toimintaansa liittyviin asioihin (27 %). Toisaalta joka neljäs vastaaja (25 %) ei kokenut poikkeusolojen vaikuttaneen negatiivisesti omaan henkiseen hyvinvointiinsa, ja avoimissa vastauksissa osa lapsista kertoi henkisen hyvinvointinsa kohentuneen poikkeusolojen myötä esimerkiksi siksi, että kiire oli vähentynyt tai koulussa käymiseen liittyvä ahdistus helpottanut.

## Millaiseksi koet henkisen hyvinvointisi tällä hetkellä? (N=3129)



## Millä tavoin koet poikkeusolojen vaikuttaneen henkiseen hyvinvointiisi? (N=3129)



Vaikka poikkeusoloilla koettiin olleen myös myönteisiä vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin esimerkiksi jaksamisen kannalta, henkisen hyvinvoinnin haasteet korostuivat lasten avoimissa vastauksissa. Vastauksista välittyivät erityisesti etäopiskeluun liittyvä lisääntynyt stressi ja ahdistus sekä jatkuvasta kotona oleilusta johtuva turhautuminen.

*“Olen paljon tehokkaampi, toimeliaampi, jaksavaisempi ja huomattavasti tyytyväisempi nykyiseen tilanteeseen kuin ns. normaaliin.”*

*“Opiskelu on nyt pitkälti omalla vastuulla ja tehtäviä on paljon enemmän kuin koulussa, se stressaa ja ahdistaa.”*

*“Hajottaa neljän seinän sisällä.”*

*“Tylsistynyt ja turhautunut.”*

*“Tuntuu avuttomalta, kun itse ei voi vaikuttaa millään tavalla tilanteeseen.”*

Lapset kertoivat myös aiempien mielenterveysongelmiensa pahentumisesta poikkeusolojen myötä. Osalla tapaamiset tai muu yhteydenpito hoitotahon kanssa olivat estyneet.

*“Mun ja mun hoitokontaktin tapaamiset ovat jääneet pois, mikä vaikuttaa todella paljon mun voinnin huononemiseen.”*

Vastauksista ilmeni myös lasten sosiaalisten kontaktien kaipuu ja kokemus yksinäisyydestä. Ystävien tuen merkitys voi myös joillekin lapsille olla ensiarvoisen tärkeää, jos tilanne kotona aiheuttaa huolia.

*“Koen kaipaavaani lisää ihmiskontakteja.”*

*“Koen oloni alakuloiseksi ja raskaaksi, kun ei ole nähty kavereita ja ei voi jakaa kaikkia asioita ja pitää hauskaa niin kuin ennen.”*

*“Suurimmat huoleni ovat kotona, enkä tilanteesta johtuen pysty menemään kaverilleni yöksi, kuten yleensä tukea tarvittessani menen.”*





# MATALATULOISTEN PERHEIDEN LAPSET KAIPAavat ENEMMÄN TUKEA HENKISEEN HYVINVOINTIINSA

Kyselyssä kysyttiin myös tärkeimpiä tahoja, joilta lapset kokivat saaneensa tukea henkiseen hyvinvointiinsa. Tärkeimmiksi tukea antaviksi tahoiksi nimettiin ystävät (75 %), vanhemmat tai huoltajat (71 %), muut perheenjäsenet tai läheiset (65 %), opettajat (52 %) sekä terveydenhuollon ammattilaiset tai mielenterveyspalvelut (48 %).

Noin kolmannes vastaajista nimesi tärkeiksi tukea antaviksi tahoiksi vertaistuen mahdollistavat keskustelupalstat tai chatit (33 %) sekä luottamukselliset, turvallisen aikuisen kanssa käydyt chat-keskustelut (31 %). Myös esimerkiksi seurakunnan (nuoriso-)työntekijöiden, sosiaalityöntekijöiden sekä sijaishuollon työntekijöiden kerrottiin olevan tärkeitä tukea antavia tahoja.

Lapset kertoivat kaipaavansa lisää tukea erityisesti opettajilta (30 %), vanhemmiltaan tai huoltajiltaan (27 %), muilta perheenjäseniltään tai läheisiltään (26 %), ystäviltään (24 %), vapaa-ajan tai harrastusten vastuuaikuisilta (24 %) sekä terveydenhuollon ammattilaisilta tai mielenterveyspalveluista (22 %).

## Tärkeimmät tahot, joilta saadaan tukea henkiseen hyvinvointiin. (N=3117)

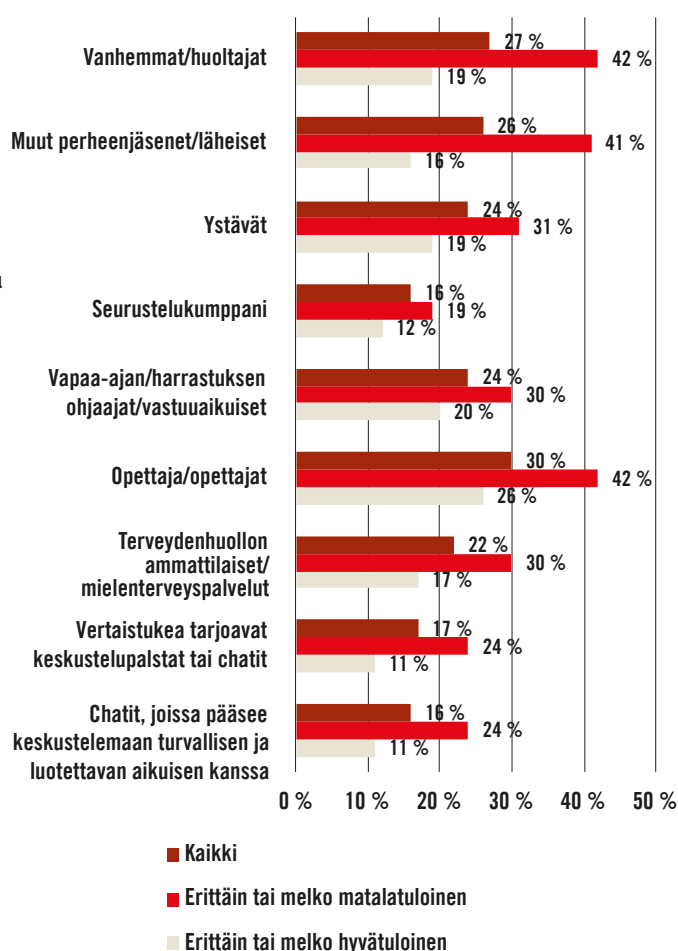




Matalatuloisten perheiden lapset ilmoittivat muita vastaajia huomattavasti vähemmän tärkeitä tukea antavia tahoja. Vastausten perusteella he myös kaipaavat selkeästi muita enemmän lisää tukea henkiseen hyvinvointiinsa.

19 % kyselyyn vastanneista lapsista kertoi, ettei ole poikkeusolojen aikana saanut tarvitsemaansa tukea itselleen tärkeiltä ihmisiltä. Useampi kuin joka neljäs (28 %) koki saaneensa aiempaa vähemmän tukea omaan henkiseen hyvinvointiinsa. 16 % kaipasi lisää tietoa siitä, miten voisi päästä keskustelemaan ammattilaisen tai vapaaehtoisen aikuisen kanssa tilanteestaan ja 13 % kaipasi lisää tietoa siitä, miten saada vertaistukea esimerkiksi nuorten keskustelupalstoilta tai chateista. Lisäksi miltei kolmannes (31 %) kertoi kaipaavansa lisää tietoa siitä, miten auttaa hankalassa tilanteessa olevaa ystäväänsä, ja yli neljäsosa (26 %) siitä, miten auttaa läheistä.\*

### Tärkeimmät tahot, joilta halutaan saada lisää tukea henkiseen hyvinvointiin. (N=3117)



\*Osa raportin luvuista on saatu esittämällä lapsille mielipideväittämiä asteikolla 1-5. Ilmoitetut prosenttiluvut on muuttujasta riippuen saatu yhdistämällä arvot 1-2 tai 4-5. Arvoa 3 ei ole laskettu mukaan. Tällä tavoin saatuja lukuja sisältävien kappaleiden perässä on \*.

# JOKA VIIDES LAPSI ON HUOLISSAAN PERHEENSÄ TOIMEENTULOSTA

Noin joka viides vastaaja koki perheensä toimeentulon heikentyneen (20 %) tai oli huolissaan perheensä toimeentulosta (22 %). Matalatuloisten perheiden lapsilla luvut olivat huomattavasti suuremmat: heistä 47 % koki perheensä toimeentulon heikentyneen ja peräti 57 % oli huolissaan perheensä toimeentulosta. Lisäksi 37 % oli huolissaan huoltajansa tai huoltajien jaksamisesta poikkeusolojen vuoksi, ja 26 % koki

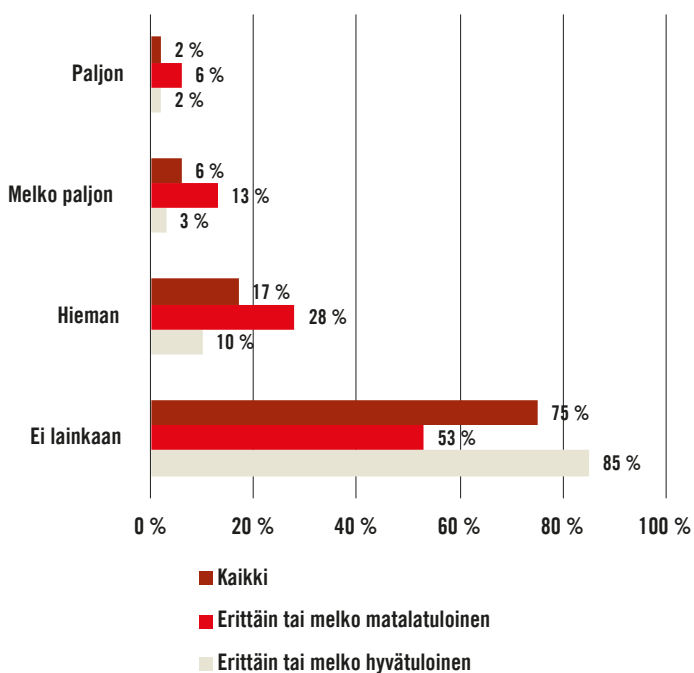
huoltajien stressin vaikuttavan koko perheen ilmapiiriin. Matalatuloisten perheiden lapsilla vastaavat luvut olivat korkeammat: huoltajan jaksamisesta oli huolissaan 62 % vastaajista, ja 45 % koki huoltajan stressin vaikuttavan koko perheen ilmapiiriin.\*

# JOKA NELJÄS LAPSI KOKEE ITSENSÄ TAI PERHEENSÄ TARVITSEVAN TUKEA ARJESTA SELVIYTYMISEEN

25 % kyselyn vastaajista koki perheensä tai perheenjäsenensä (itsensä mukaan lukien) tarvitsevan tukea tai apua arjesta selviytymiseen koronapandemiasta johtuvan tilanteen vuoksi. Matalatuloisten perheiden lapsilla vastaava luku oli 47 %. Kaikista vastaajista 8 % kertoi, että apua tai tukea tarvittaisiin paljon tai melko paljon. Matalatuloisten perheiden lapsista näin vastasi 19 %.

Kysyjimme myös, olivatko tuen ja avun tarpeessa olevat saaneet helpotusta tilanteeseensa (N=767). Yleisimmät saadut tukikeinot olivat vastaajien mukaan mielenterveyspalvelut (31 %) sekä ruoka-avustus (29 %). Monet vastaajista kertoivat myös itsensä tai perheensä saaneen apua koronan aikaiseen tilanteeseensa yksityishenkilöiltä (18 %) tai rahallista avustusta esimerkiksi sosiaalitoimesta (17 %). 15 % vastaajista kertoi saaneensa välineavustusta, kuten tietokoneen opiskelua varten. Lastensuojelusta apua kertoi saaneensa useampi kuin joka kymmenes (11 %) omaan tai perheensä tilanteeseen apua saanut vastaaja. 13 % apua tarvitsevista kuitenkin kertoi, ettei perhe ole yrityksistä huolimatta saanut tarvitsemaansa apua. Monet myös kertoivat, ettei heidän perheessään ole tarpeesta huolimatta yritetty saada apua tai tukea haastavaan tilanteeseen.

**Koetko perheesi tai jonkun perheenjäsenesi (ml. itsesi) tarvitsevan tukea tai apua arkeen ja arjessa selviytymiseen koronaviruksesta johtuvien poikkeusolojen myötä?**  
(N=3129)





Pyysimme lapsia kertomaan omin sanoin, miten heidän perhettään voitaisiin parhaiten auttaa käsillä olevassa tilanteessa. Vastauksissa korostuivat erityisesti toimeentulon edistämiseen sekä psykologiseen tukeen ja etäopetuksen järjestämiseen liittyvät tarpeet. Moni kantoi huolta perheen toimeentulosta, omasta tai vanhempiensa jaksamisesta tai pikkusisarusten oppimisesta. Ratkaisuiksi ehdotettiin muun muassa avoimempaa keskustelukulttuuria mielenterveyteen liittyen, helpommin saavutettavissa olevia mielenterveyspalveluita, vertaistukea, yhteisöllisyyttä, rahallisia avustuksia, ruokakasseja ja -lahjakortteja sekä työpajoilta saatavaa tukea ja joustoa.

*”Parasta olisi, että tuemme toisiamme näissä vaikeissa tilanteissa.”*

*”Vertaistuella ja psykologien etätoiminnalla.”*

*”Nuorten mielenterveyspalveluita pitäisi lisätä Suomessa huomattavasti enemmän muutenkin kuin epidemian aikana. Jonot ovat pitkiä kaikkialle ja itsekkin olen jäänyt ilman hoitoa tämän takia ja se on yksi syistä, jonka vuoksi nyt koronaepidemian aikana mielentilani on heikentynyt.”*

*”Mielenterveydestä puhuminen työpaikalla? Tai joku muu sellainen, että mielenterveysongelmista tehtäisiin vähemmän tabu aikuisten keskuudessa. Kasvotusten asiasta puhumista, ei mitään viestejä kotiin.”*

*”Perhettäni voitaisiin parhaiten tukea rahallisesti tai ruoka-avustuksella, sillä ruokaa menee paljon enemmän kuin yleensä kun kaikki 4 koulussa käyvää lasta onkin kotona.”*

*”Järjestää peruskoulussa laadukkaampaa opetusta/enemmän videoyhteydellistä opetusta eri aineissa, jotta äidin ei tarvitsisi opettaa ja huolehtia niin paljon pikkusisarieni oppimisesta.”*

*”Pyytäkää opettajia tekemään opetuksesta sellaista, että kaikki huomioidaan. Ei vaan niitä, jotka osaa.”*

85 % kyselyyn vastanneista kertoi, että vaikka kouluruokailu oli loppunut, he saivat edelleen lämpimän tai muutoin ravitsevan lounaan päivisin. Noin 7 % kuitenkin kertoi, ettei saanut lämmintä tai ravitsevaa lounasta päivisin. Matalatuloisten perheiden lapsilla vastaava luku oli 13 %.\*

Suurin osa lapsista ei kokenut lainkaan väkivallan uhkaa tai sen lisääntymistä perheessään poikkeusolojen myötä. 3 % lapsista kuitenkin koki väkivallan uhan lisääntyneen. Lisäksi 8 % kyselyyn vastanneista oli huolissaan vanhempiensa päihteiden käytöstä. Annettujen vastausten perusteella suurin osa ei myöskään selkeästi kaivannut lisää tietoa siitä, miten saada perheensä tilanteeseen apua terveydenhuollosta, päihde- tai mielenterveyspalveluista tai lastensuojelusta.\*

# MUUTTUNUT ARKI JA VAPAA-AIKA

82 % kyselyyn vastanneista koki arkinsa muuttuneen paljon tai melko paljon koronaviruksen aiheuttamien poikkeusolojen vuoksi. Merkittävimpiä muutoksia arjessa olivat vapaa-ajan ja opiskelun välisen rajan hämärtäminen (67 %), päivärytmin epäsäännöllistyminen (66 %) sekä sosiaalisen kanssakäymisen rajoittuminen (61 %). Lisäksi yli puolet (51 %) vastaajista kertoi, ettei voi viettää aikaansa harrastustensa parissa. Vaikka 46 % vastaajista koki vapaa-aikansa lisääntyneen ja 39 % opiskeluun käyttämänsä ajan vähentyneen, 44 % kuitenkin koki opiskeluun käyttämänsä ajan lisääntyneen.

Avoimissa vastauksissa lapset kertoivat, että arjen muutokset liittyvät erityisesti mielenterveyteen ja etäopetuksen haasteisiin. Osa myös kertoi aiempien mielenterveysongelmiensa pahentuneen koronapandemiasta johtuvien poikkeusolojen myötä esimerkiksi siksi, että tapaamiset tai muu kontakti hoitavan tahon kanssa olivat estyneet. Toisaalta moni totesi voivansa paremmin arjessaan tapahtuneiden muutosten myötä.

*”Psykkologin käynnit keskeytyi moneksi kuukaudeksi.”*

*”Koen mielenterveyteni parantuneen reippaasti koulun loppumisen jälkeen.”*

*”Olen alkanut pitää enemmän huolta itsestäni (liikunta, ruokavalio yms.) koska siihen on nyt enemmän aikaa.”*

Useissa vastauksissa etäopiskeluun liittyvä stressi ja ahdistus korostuivat ja niiden kerrottiin liittyvän erityisesti työmäärään lisääntymiseen tai opintojen etenemisen vaikeutumiseen. Jatkuva kotona olominen ja tietokoneen ääressä opiskeleminen koettiin myös turhauttavaksi ja kouluun kaivattiin esimerkiksi ystävien pariin. Lisäksi esimerkiksi koko perheen kotona olemisen koettiin kiristävän välejä perheessä.

*”Olisi kiva tehdä jotain muuta kuin istua tietokoneella. Koulussa sai olla ystävien ja eläinten parissa tehdä töitä.”*

*”Koulutyöt tuottavat paljon enemmän työtä ja ahdistusta.”*

*”Ympäri vuorokauden on koulua sekä vapaa-aikaa sekaisin.”*

*”Lähes koko perhe kotona koko ajan, jonka takia hermot ovat kireällä ja riitoja tulee usein.”*

68 % vastaajista koki vapaa-ajan viettämisen tapojensa muuttuneen merkittävästi poikkeusolojen myötä. Lisäksi 45 % kertoi joutuneensa luopumaan itselleen tärkeästä vapaa-ajan toiminnasta tai harrastuksesta. 33 % kuitenkin koki pystyvänsä edelleen viettämään vapaa-aikaansa mieluisalla tavalla. Lisäksi selkeä enemmistö (86 %) kertoi ruutuajansa lisääntyneen poikkeusolojen myötä.\*

## Millä tavoin koronaviruksesta johtuvat poikkeusolot näkyvät arjessasi? (N=3129)





Harrastamisen ja vapaa-ajan viettämisen tapojen suurimmat muutokset liittyivät erityisesti erilaisiin kodin ulkopuolisiin sosiaalisiin aktiviteetteihin, kuten kahviloissa, ravintoloissa ja elokuvissa käymiseen, järjestö-, yhdistys- ja kerhotoimintaan sekä nuorisotalolla ajan viettämiseen, joiden määrä vähentyi huomattavasti poikkeusolojen myötä. Lisäksi esimerkiksi liikunnan ja urheilun harrastamisessa tapahtui notkahdus. Kotona itsenäisesti toteutettavien aktiviteettien suosio puolestaan lisääntyi hieman. Esimerkiksi taiteet, käsityöt, lukeminen ja virtuaalipelaaminen lisääntyivät.

Yleisimmät syyt, jotka estivät osallistumista vapaa-ajan toimintaan ja harrastuksiin, olivat kokoontumisrajoitukset (54 %), harrastus- ja kokoontumispaikkojen sulkeutuminen (50 %) ja toiminnan taukoaminen (45 %).

| Harraste/toiminta                     | Normaalisti | Poikkeusoloissa | Erotus |
|---------------------------------------|-------------|-----------------|--------|
| Urheilu                               | 78 %        | 54 %            | - 14 % |
| Taide                                 | 50 %        | 55 %            | + 5 %  |
| Käsityöt                              | 23 %        | 30 %            | + 7 %  |
| Musiikki                              | 49 %        | 41 %            | - 8 %  |
| Lukeminen                             | 40 %        | 45 %            | + 5 %  |
| Virtuaalipelaaminen                   | 47 %        | 53 %            | + 6 %  |
| TV/suoratoisto                        | 73 %        | 72 %            | +1 %   |
| Sisällöntuotanto sosiaaliseen mediaan | 69 %        | 60 %            | - 9 %  |
| Järjestö-, yhdistys- ja kerhotoiminta | 20 %        | 9 %             | - 11 % |
| Kulttuuri ja viihde, esim. elokuvat   | 54 %        | 6 %             | - 48 % |
| Kahvilat ja ravintolat                | 62 %        | 7 %             | - 55 % |
| Nuorisotalo                           | 22 %        | 6 %             | - 16 % |

# SOSIAALISET SUHTEET KÄRSIVÄT POIKKEUSOLOISSA

83 % kyselyyn vastanneista lapsista kertoi kokeneensa ystävyysuhteiden ylläpitämisen vähintään hieman haastavaksi poikkeusolojen aikana. Erittäin tai melko haastavaksi ystävyysuhteiden ylläpitämisen koki useampi kuin joka kolmas (36 %).

Yli puolet (55 %) vastaajista koki olevansa poikkeusolojen vuoksi aiempaa yksinäisempi. Enemmistö (79 %) myös kertoi viettävänsä aiempaa vähemmän aikaa ystäviensä kanssa, ja 47 % vastaajista koki olevansa

aiempaa etäisempi ystäviensä kanssa. Toisaalta 61 % kertoi viettävänsä aiempaa enemmän aikaa perheensä kanssa ja 37 % koki olevansa aiempaa läheisempi perheensä kanssa. 33 % vastaajista kuitenkin koki, että perheessä riideltiin aiempaa enemmän.\*

# ETÄOPISKELU KUORMITTI JA STRESSASI

62 % kyselyyn vastanneista lapsista kertoi koulunkäyntiin ja opiskeluun liittyvien asioiden stressanneen aiempaa enemmän etäopetuksen myötä. Lisäksi 59 % vastaajista koki opiskelun olleen etäopetuksen myötä aiempaa rankempaa. Yli puolet (52 %) myös piti vastaushetkellä itsenäisen opiskelun määrää liian suurena.\*

34 % kyselyyn vastanneista lapsista koki opintoihin liittyvän tuen tarpeensa lisääntyneen samalla, kun 40 % kertoi saaneensa opintoihinsa aiempaa vähemmän tukea tai apua. Päivittäisen opiskeluun käytetyn

ajan suhteen vastaajat jakautuivat melko tasaisesti heihin, jotka kokivat opiskeluun kuluvan ajan lisääntyneen (38 %) ja heihin, jotka kokivat ajankäytöllisesti opiskelevansa vähemmän (42 %) etäopiskelun myötä. 43 % lapsista oli sitä mieltä, että etäopiskelu asetti oppilaat keskenään eriarvoiseen asemaan.\*



# 75 % LAPSISTA KOKI OPINNOISSA PÄRJÄÄMISENSÄ VAIKEUTUNEEN TAI HEIKENTYNEEN ETÄOPISKELUN VUOKSI

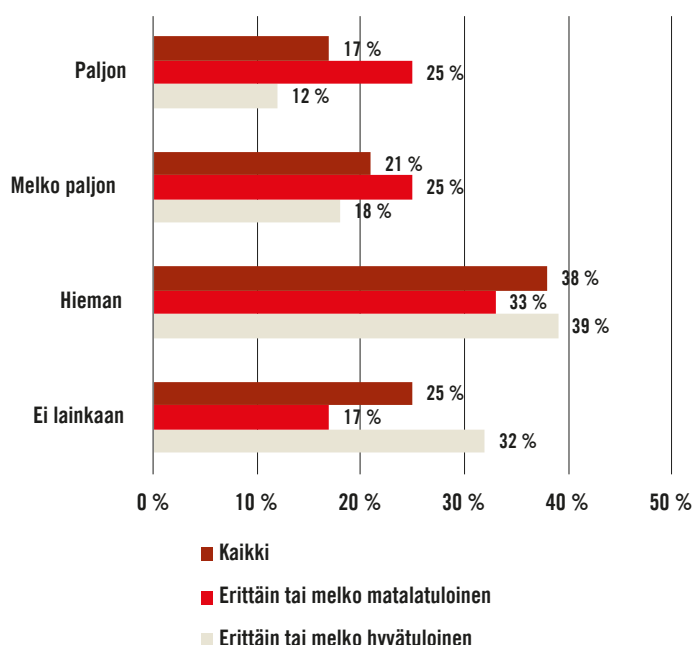
Enemmistö (75 %) kyselyyn vastanneista koki opinnoissa pärjäämisensä vaikeutuneen tai heikentyneen ainakin hieman etäopiskelun myötä. Melko paljon tai paljon vaikeuksia kokeneiden osuus kaikista vastaajista oli yhteensä 37 %. Matalatuloisten perheiden lapsilla vastaava luku oli 50 %.

Kaikkein yleisin syy etäopiskelun haastavuudelle oli vastausten mukaan se, ettei malttaisi opiskella itsenäisesti (61 %). Miltei puolet (49 %) vastaajista kertoi oppivansa paremmin yhdessä muiden kanssa. 44 % kertoi, että kotona oli liikaa häiriötekijöitä, kuten melua, tai ettei lapsella ollut omaa työskentelytilaa. Lisäksi useampi kuin joka kolmas (36 %) koki etäopiskelun haastavaksi, sillä tarvitsi opinnoissaan paljon tukea ja apua. Monet vastaajista myös kokivat, etteivät saaneet tarpeeksi tukea opintoihinsa: 29 % piti opettajilta saatua tukea riittämättömänä ja 17 % kotoa saatua tukea. Matalatuloisten perheiden lapsilla vastaavat luvut olivat 37 % (opettajat) ja 29 % (vanhemmat).

Useampi kuin joka kymmenes (12 %) vastaaja kertoi etäopiskeluun tarvitsemiensa opiskeluvälineidensä, kuten tietokoneen, ohjelmistojen, nettiyhteyden tai oppikirjojen, olleen puutteelliset. Matalatuloisten perheiden lapsista jopa 18 % piti opiskeluvälineitään puutteellisina.

Miltei joka kymmenes (8 %) lapsi myös kertoi kotona vallitsevan tilanteen, kuten päihde- tai mielenterveysongelmien tai henkisen tai fyysisen väkivallan, hankaloittavan etäopiskelussa pärjäämistä. Matalatuloisten perheiden lapsilla vastaava luku oli 15 %.

Koetko etäopiskelun vaikeuttaneen tai heikentäneen opinnoissa pärjäämistäsi? (N=3112)





10 % vastaajista kertoi, että opinnoissa pärjäämiseen vaikutti kielteisesti jokin muu kuin valmiissa vaihtoehtoisissa ehdotettu syy. Avoimissa vastauksissa korostuivat erityisesti kokemukset siitä, että koulutehtäviä oli liian paljon, vaatimustaso oli liian korkea ja ohjeistukset olivat puutteelliset tai niitä tuli liian monesta eri lähteestä. Koulun ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen koettiin myös raskaaksi.

*“Liikaa tehtäviä. Niihin menee koko päivä. Ei vapaa-aikaa, ja se rupeaa stressaamaan.”*

*“Työmäärä on normaalia suurempi ja tuntuu ettei ole riittävästi aikaa suorittaa kaikkia tehtäviä.”*

*“Työn määrä on kasvanut, ja samaa aikaa odotetaan enemmän oma-aloitteisuutta kuin koskaan.”*

*“Tehtäviä on liikaa ja ne ovat liian laajoja. Opettajat eivät ehkä ole tajunneet, kuinka paljon aikaa ne vievät, ja vapaa-ajan sekä koulun erottaminen on vaikeaa, kun kouluhommia täytyy tehdä helposti 8h päivässä. Lisäksi jatkuva koneen tuijotus laittaa silmät ja pään särkemään niin keskittyminen herpaantuu.”*

*“En osaa erotella koulu-aikaa vapaa-ajasta, joten stressin määrä on suurempi.”*

*“Useista lähteistä tulevat ohjeistukset vaikeuttavat ohjeistusten muistamista.”*

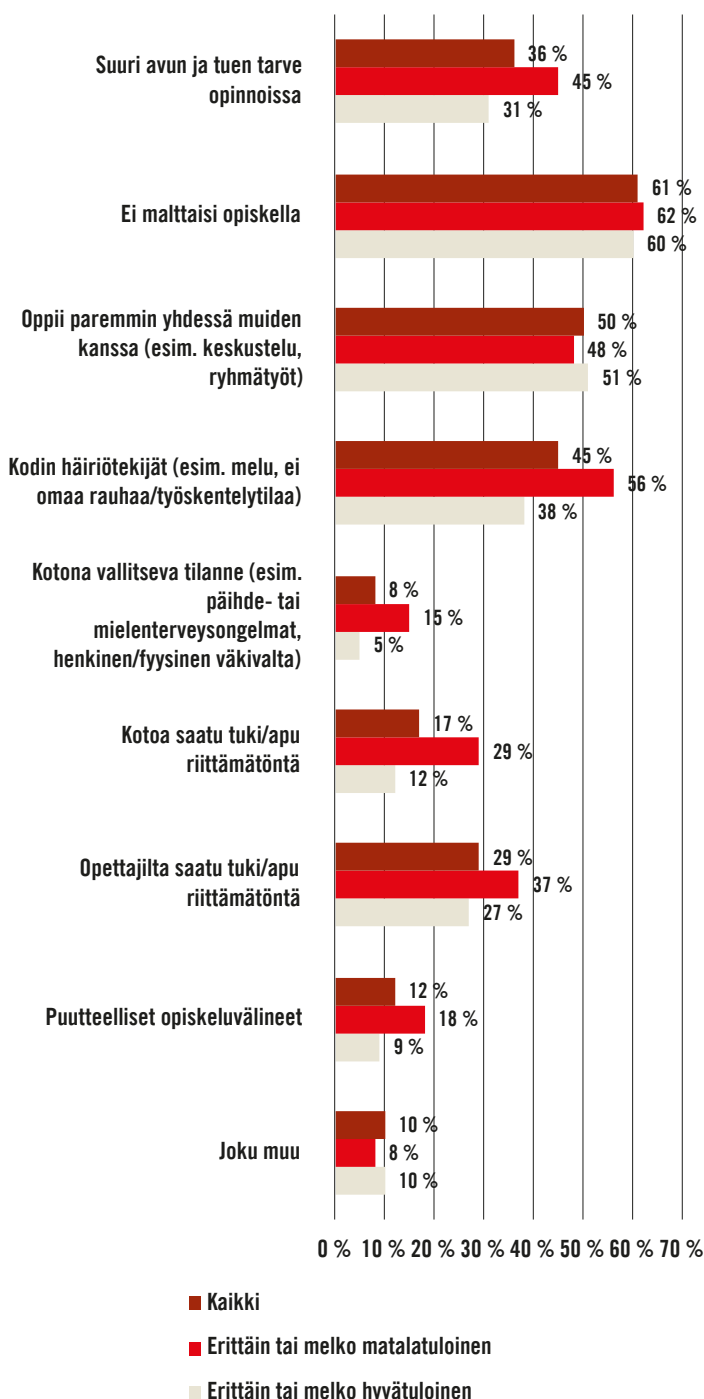
Osa vastaajista kertoi, että opiskeluun ja koulutehtäviin keskittyminen oli vaikeampaa kotona kuin koulussa. Lisäksi osa vastaajista kertoi opiskelevansa alaa, jota on käytännöllisistä syistä hankala opiskella etänä.

*“En pysty keskittymään niin hyvin.”*

*“Opettajan läsnäolo auttaisi keskittymään.”*

*“Alaa on vaikea, melkein mahdoton opiskella etänä.”*

## Mistä haasteet johtuvat? (N=2330)

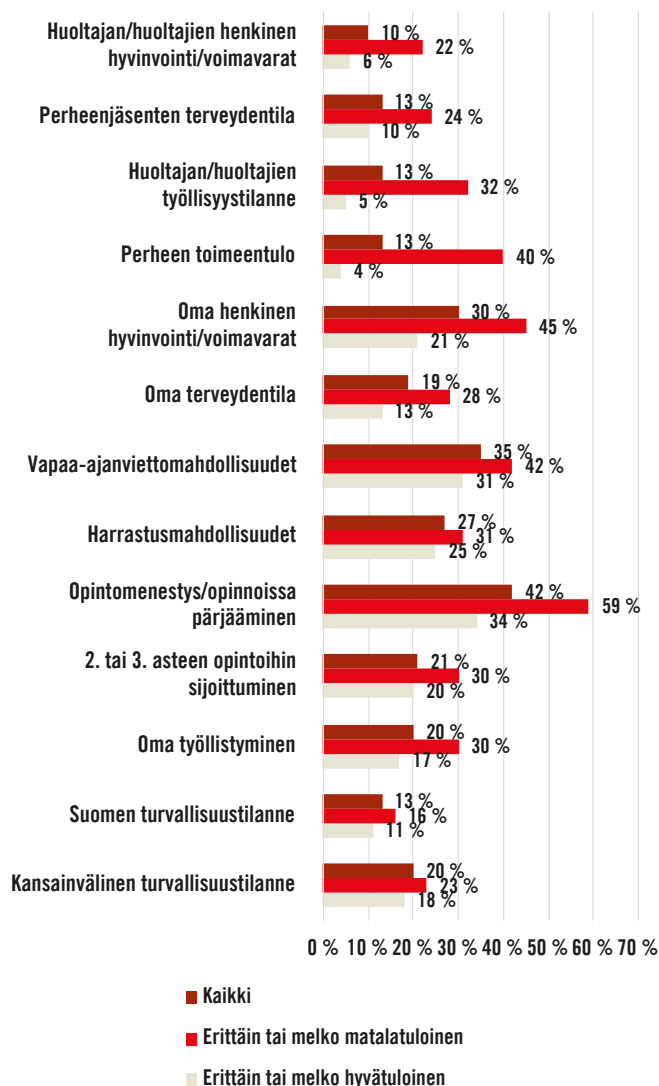


# HUOLI TULEVAISUUDESTA PAINAA

Lasten suurimmat huolenaiheet nykyisten tai tulevien poikkeusolojen vaikutuksista tulevaisuuteen\* koskivat erityisesti opintomenestystä tai opinnoissa pärjäämistä (42 %), vapaa-ajan viettämisen mahdollisuuksia (35 %), omaa henkistä hyvinvointia ja voimavaroja (30 %), harrastusmahdollisuuksia (27 %), jatko-opintoihin sijoittumista (21 %), omaa työllistymistä (21 %) sekä kansainvälistä turvallisuustilannetta (20 %).

Matalatuloisten perheiden lapset olivat keskimäärin huolestuneempia nykyisten tai tulevaisuuden poikkeusolojen vaikutuksista kuin muut lapset. Muihin verrattuna he olivat huomattavasti enemmän huolissaan muun muassa opintomenestyksestään ja opinnoissa pärjäämisestään (59 %), omasta henkisestä hyvinvoinnistaan ja voimavaroistaan (45 %), perheensä toimeentulosta (40 %) sekä huoltajan työllisyystilanteesta (32 %).

## Oletko huolissasi nykyisten tai mahdollisesti tulevien poikkeusolojen vaikutuksista seuraaviin asioihin tulevaisuutta ajatellen? (N=3129)



# PELASTAKAA LASTEN SUOSITUKSET

## Pelastakaa Lapset suosittaa, että hallitus ja kuntapäätäjät

- Turvaavat lapsiperheiden riittävän toimeentulon ja sosiaaliturvan. Pitkään jatkuva poikkeustilanne kuormittaa erityisesti perheitä, joissa tulot ovat pienet, toimeentulo on katkennut äkillisesti tai vanhemmat kuuluvat riskiryhmään.
- Varmistavat, että koulujen oppilashuolto sekä lapsille ja nuorille suunnatut mielenterveyspalvelut ovat riittävät ja helposti saavutettavissa.
- Varmistavat, että lapsi- ja perhepalvelut kunnissa ovat riittävät, joustavasti saavutettavissa ja että niissä huomioidaan perheiden erilaiset tarpeet.
- Turvaavat resurssit niille toimijoille, jotka tuottavat lasten ja nuorten hyvinvointia edistäviä matalan kynnyksen digi- ja muita palveluita ja pystyvät näin toimimaan valtakunnallisesti kuntien tukena.
- Osoittavat lisää resursseja lapsille ja nuorille tiedottamiseen asioista, jotka koskevat lapsia ja heidän oikeuksiaan niin, että lapsen ikä ja eri kieli-ryhmät huomioidaan.
- Panostavat kokonaisvaltaiseen osallisuuden kehittämiseen kunnissa yhdessä lasten ja nuorten kanssa.
- Takaavat kaikille tällä hetkellä ja tulevaisuudessa etäopiskelussa oleville perusopetuksen ja toisen asteen opiskelijoille tarvittavat työskentelyvälineet etäopiskeluun.
- Takaavat riittävän tuen oppimiseen erityisen tuen tarpeessa oleville oppilaille.

## Pelastakaa Lapset kannustaa lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä ammattilaisia

- Huolehtimaan, että lapset saavat tietoa omista oikeuksistaan ja poikkeustilanteen vaikutuksista omaan elämäänsä.
- Vaikuttamaan siihen, että koronatilanteessa hyväksi havaittuja uusia toimintatapoja ja käytäntöjä sovelletaan kouluissa ja vapaa-ajan toiminnoissa myös poikkeusajan jälkeen.
- Huolehtimaan lasten ja nuorten mielenterveystaitojen opetuksen ja turvataitoskasvatuksen riittävästä tasosta. Ennaltaehkäisevillä toimilla voidaan vahvistaa lasten ja nuorten resilienssiä ja varautumista mahdollisiin tuleviin poikkeustilanteisiin.

### Kyselyyn teemaan liittyvää taustatietoa sekä tilastoja lapsista ja lasten asemasta Suomessa

Allianssi, Demi, Pelastakaa Lapset, Väestöliitto, Yeesi (2020). #MP Korona. Kysely koronaviruksen vaikutuksista nuorten elämään.

Haettu osoitteesta: <https://www.a-lehdet.fi/artikkelit/mpkorona-kysely>

Lapsiasiavaltuutettu (2020). Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2020. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja, 2.

Haettu osoitteesta: [http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2020/05/LAPS\\_vuosikirja-2020.pdf](http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2020/05/LAPS_vuosikirja-2020.pdf)

Lasten ja nuorten säätö (2020). Nuorten ääni: 10 kysymystä koronatilanteesta.

Haettu osoitteesta: [https://www.nuori.fi/wp-content/uploads/2020/04/Nuorten-a%CC%88a%CC%88ni\\_10-kysymysta%CC%88-koronatilanteesta\\_kysely.pdf](https://www.nuori.fi/wp-content/uploads/2020/04/Nuorten-a%CC%88a%CC%88ni_10-kysymysta%CC%88-koronatilanteesta_kysely.pdf)

Myllyniemi, S. (toim.) (2016). Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisosiain neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura ja tekijät.

Haettu osoitteesta: <https://tietoanuorista.fi/nuorisobarometri/nuorisobarometri-2015/>

Pekkarinen, E. & Myllyniemi, S. (toim.) (2018). Opin polut ja pientareet. Nuorisobarometri 2017. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Nuorisotutkimusseura & Valtion nuorisoneuvosto.

Haettu osoitteesta: <https://tietoanuorista.fi/nuorisobarometri/nuorisobarometri-2017/>



**Pelastakaa Lapset**

Pelastakaa Lapset ry on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton, vuonna 1922 perustettu kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeuksien toteutumista Suomessa ja maailmalla.

**[pelastakaalapset.fi](http://pelastakaalapset.fi)**