

Tokmanni on leikin ja leikkiajan puolesta sekä liiallista ruutuaikaa vastaan – Julkaisee leikistä ja yhdessäolosta muistuttavan Leikkimielenosoituksen



"On kyse lapsesta tai aikuisesta, leikille ja leikkimielelle on elämässä tilausta. Kun meillä pelaa mielikuvitus, pystymme visioimaan suuria asioita." - Leikkimielenosoitus, 2025

Maailmassa ei ole mikään niin hauskaa kuin leikkiminen. Silti meillä kaikilla on paha tapa uppoutua digivempaimiin ja täyttää päivät kiireellä ja jatkuvalla suorittamisella. [Halpakauppaketju Tokmannin](#) yhdessä [MIELI Suomen Mielenterveys ry:n](#) ja monen tunnetun lelubrändin kanssa toteuttamassa [Leikkimielenosoituksessa](#) muistutetaan leikkimisen ja leikkimielen merkityksestä sekä kannustetaan kaikkia keskittymään tähän hetkeen ja olemaan läsnä. Ota sinäkin rohkeasti osaa leikkimielenosoitukseen järjestämällä aikaa leikille.

Suomen suurimpiin lelukauppiaisiin lukeutuva Tokmanni ja sen pitkäaikainen yhteistyökumppani, mielenterveyttä laajasti edistävä MIELI Suomen Mielenterveys ry muistuttavat tuoreella Leikkimielenosoitus-kampanjallaan olevansa kaikenlaisen leikkimisen, liikkumisen ja yhdessäolon puolesta sekä liiallisen ruutuaajan haittoja vastaan.

– Leikit ja pelit ovat tärkeitä tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisen kannalta. Ne kehittävät taitoa vuorotella, kuunnella toista, sietää pettymyksiä ja jakaa yhteistä iloa. Ne tyydyttävät myös monia perustarpeita, kuten tunnetta kokea yhteenkuuluvuutta ja onnistumista, **Riikka Nurmi** kertoo. Hän työskentelee MIELI ry:ssä lasten ja nuorten parissa toimivien ammattilaisten mielenterveysosaamisen vahvistamisen ja koulutusten asiantuntijana.

Leikki on mielekästä. Se lisää aivojen mielihyvän välittäjäaineen, endorfiinin, määrää. Samalla leikki toimii vastalääkkeenä kaamosmasennukselle, MIELI ry:stä muistutetaan.

- Pieni lapsi leikkii asioita, jotka hänen mieltään askarruttavat. Hän jäsentää ja ymmärtää ympäröivää maailmaa leikin kautta. Yhteiseen kuvitteluleikkiin heittäytyminen tarjoaakin aikuiselle ainutlaatuisen kurkistusikkunan lapsen sisäiseen maailmaan, Nurmi kertoo.
- Isompien lasten ja aikuisten kanssa pelaaminen on yksi leikkimisen muoto. Sekin vaatii leikkilistä asennetta, monesti mielikuvitustakin, ja parhaimmillaan siinäkin päästään flow-tilaan, uppoutumiseen, jossa ajantaju unohtuu, hän jatkaa.

Leikki lisää luovuutta niin lapsilla kuin aikuisilla

Leikkiminen tekee hyvää ihan jokaiselle. On kyse lapsesta tai aikuisesta, leikille ja leikkimielelle on elämässä tilausta. Ne auttavat muun muassa kehittämään uusia taitoja, vähentämään stressiä ja edistämään luovuutta.

Tämän ovat omakohtaisesti todenneet esimerkiksi Tokmannin lauta- ja palapeliä sekä lelujen valikoimista vastaavat asiantuntijat ja Leikkimielenosoituksen suunnitteluun osallistuneet tuoteryhmäpäällikkö **Seidi Ailus** ja tuotepäällikkö **Alexi Eskonheimo**.

- Oma työarkeamme värittävät paitsi tiukat aikataulut ja kaupalliset tavoitteet myös esimerkiksi palapelit, pehmolelut ja leikkiautot. Työhuoneemme ovat täynnä mielenkiintoista leikittävää, mikä helpottaa leikkimielen löytämistä. Suosittelemmekin esimerkiksi aikuisille sopivia palapeliä tuomista työpaikkojen kahvihuoneisiin, Ailus kertoo.

Eskonheimo kokee, että leikistä ja leikkimielestä voi olla apua myös kiireen keskellä.

- Sopiva annos molempia voi auttaa suhtautumaan kinkkisiin asioihin ainakin astetta paria myönteisemmin sekä keksimään uusia ideoita ja soveltamaan niitä arjessa. Tämän hetken leluvalikoimamme ja Leikkimielenosoituksemme toimivat konkreettisina esimerkkeinä hyvän leikkimielen luovista seurauksista meillä Tokmannilla, hän kertoo.



*"Me osoitamme mieltä leikkiajan puolesta. Miksikö? Koska maailmassa ei ole mikään niin hauskaa kuin leikkiminen."
- Leikkimielenosoitus, 2025*

Hyvinvointi rakentuu monenlaisesta tekemisestä

Kaupallisena toimijana Tokmanni toivoo Leikkimielenosoituksen muistuttavan ihmisiä halpakauppaketjun kattavasta tuotevalikoimasta etenkin silloin, kun mielessä on erilaista leikkimiseen ja muuhun mieluisaan tekemiseen liittyvää ostettavaa.

– Samaan aikaan on tärkeää, että voimme olla Leikkimielenosoituksen avulla liputtamassa psyykkistä ja fyysistä terveyttä edistävän tekemisen puolesta, Ailus kertoo.

Tänä päivänä puhutaan paljon ruutuajasta. Täsmällistä ruutuajarajoitetta tärkeämpää on se, mitä ruuduilla tekee ja kenen kanssa, MIELI ry:n Nurmi muistuttaa.

– Perheen hyvinvointia vahvistavat monenlaiset asiat, kuten ulkoilu, liikunta, ruokailut, harrastukset ja leikit – myös pelaaminen ja muu ruutu-aika saavat kuulua listaan, hän kertoo.

Jokaisen on hyvä löytää jotakin mieluista puuhaa ja varata sopivasti aikaa myönteiselle tekemiselle. Selkeät rutiinit esimerkiksi median käytöstä vahvistavat keskinäistä vuorovaikutusta ja tuovat tilaa palautumiselle.

– Oikeiden lelujen sijaan virikkeitä leikkiin voi löytyä myös esimerkiksi luonnosta. Paras sijoitus lapsen mielen hyvinvointiin saattaakin löytyä omalta takapihalta, Nurmi vinkkaa.



*"Leikkiminen tekee hyvää ihan jokaiselle. Se pakottaa keskittymään tähän hetkeen ja olemaan läsnä. Sen lisäksi, että leikkiminen yhdistää meitä ja saa nauramaan, tekee se hyvää aivoille. Kun meillä pelaa mielikuvitus, pystymme visioimaan suuria asioita. Ota rohkeasti osaa leikkimielenosoitukseen järjestämällä aikaa leikille."
- Leikkimielenosoitus, 2025*

Leikkimielenosoitus näkyy ja kuuluu

Tokmanni kertoo Leikkimielenosoituksestaan kattavasti etenkin omissa medioissaan, kuten [verkkosivuillaan](#), [myymälöissään](#) ja sosiaalisen median kanavissaan.

Tällä haavaa jouluihin saakka jatkuva Leikkimielenosoitus tarjoaa oivan mahdollisuuden kertoa paitsi Tokmannin leikkimiseen liittyvästä tuotetarjonnasta myös muun muassa leikkimisen suhteesta oppimiseen ja mielenterveyteen. Leikkimielenosoituksen osapuolet aikovatkin viestiä esimerkiksi lapsen ja nuoren mielen kehittämisestä leikin ja pelin sekä perheen yhteisen ajan ansiosta. Lisäksi Tokmanni aikoo yhdessä valikoitujen sosiaalisen median vaikuttajien kanssa lahjoittaa eväitä leikkimiseen niitä kaipaaville.

Leikkimielenosoituksen kampanjasivulta tokmanni.fi/leikkimielenosoitus löytyy jo nykyisellään muun muassa hauskoja värityskuvia sekä vinkkejä jouluihin- ja halloween-askarteluun, lomatekemiseen ja lasten kanssa leipomiseen ja ulkoiluun. Kampanjasivulla nostetaan esille myös esimerkiksi MIELI ry:n asiantuntija-artikkeleita. Tällä hetkellä esillä olevat artikkelit käsittelevät nuorten mielenterveyttä digiajassa ja sitä, miten luonto tukee lapsen mielenterveyttä.

Tokmanni on tukenut MIELI ry:n mielenterveystyötä vuodesta 2018 lähtien. Pitkäaikaisen yhteistyönsä avulla osapuolet pyrkivät kannustamaan ihmisiä puhumaan avoimesti mielenterveydestä ja mielen ongelmista, vähentämään mielen ongelmiin liittyvää leimautumista sekä keräämään rahaa mielenterveystyöhön ja kriisiauttamiseen Suomessa.

TOKMANNI JA MIELI SUOMEN MIELENTERVEYS RY

Lisätietoja:

Veli-Pekka Ääri
kaupallinen johtaja
Tokmanni

puh. 040 655 5257
[veli-pekka.aari\(at\)tokmanni.fi](mailto:veli-pekka.aari(at)tokmanni.fi)

Maarit Mikkonen
sijoittajasuhde- ja viestintäpäällikkö
Tokmanni

puh. 040 562 2282
[maarit.mikkonen\(at\)tokmanni.fi](mailto:maarit.mikkonen(at)tokmanni.fi)

Riikka Nurmi
asiantuntija, lapset ja nuoret
MIELI Suomen Mielenterveys ry

puh. 040 6787392
riikka.nurmi@mieli.fi

MIELI ry

MIELI ry tarjoaa matalan kynnyksen tukea ja apua vaikeissa elämäntilanteissa puhelimessa, kasvokkain ja verkossa. Kriisipuhelin päivystää suomenkielisellä linjalla 24 tuntia vuoden jokaisena päivänä. MIELI ry tekee myös edistävää mielenterveystyötä, jotta yhä useampi osaisi vahvistaa omaa ja läheisten mielenterveyttä. Vahva mielenterveys suojaa vaikeassa elämäntilanteessa ja helpottaa kriisistä selviytymistä. Mielinauha on MIELI ry:n kampanja, jolla kerätään 1.4.–30.6. varoja mielenterveyden edistämiseen ja kriisityöhön Suomessa.

Tokmanni-konserni

Tokmanni Group Oyj on yksi Pohjoismaiden johtavista halpakauppakonserneista. Yli 6 000 kaupan alan ammattilaista helpottaa ihmisten arkea ja juhlaa tarjoamalla monipuolisen ja ajankohtaisen valikoiman pohjoismaisia ja kansainvälisiä merkkituotteita sekä muita laadukkaita tuotteita aina edulliseen hintaan Suomessa, Ruotsissa ja Tanskassa. Yli 380:n Tokmanni-, Dollarstore-, Big Dollar-, Click Shoes- ja Shoe House -myymälänsä sekä verkkokauppojensa ansiosta Tokmanni-konserni on aina lähellä palvelemassa asiakkaitaan. Lisäksi Tokmanni-konsernilla on ollut yksinoikeus myydä SPAR-tuotteita ja hyödyntää SPAR-brändiä Suomessa vuodesta 2025 lähtien. Vuonna 2024 Tokmanni-konsernin liikevaihto oli 1 675 miljoonaa euroa ja vertailukelpoinen liikevoitto 100 miljoonaa euroa. Tokmanni Group Oyj:n osakkeet on listattu Nasdaq Helsingin pörssilistalle.