

Päiväkirja: Liikunnanohjaajana HJK-iltapäiväkerhossa – liikunnanohjaajana kehittyminen erilaisia ohjaus- ja ope- tusmenetelmiä sekä TARGET-mallia hyödyntäen

Jonathan Hyvärinen

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-
ajankoulutusohjelma
2017



Tekijä Jonathan Hyvärinen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan -koulutusohjelma, Haaga-Helia (Vierumäen yksikkö)	
Opinnäytetyön otsikko Päiväkirja: Liikunnaohjaajana HJK-iltapäiväkerhossa – liikunnaohjaajana kehittyminen erilaisia ohjaus- ja opetusmenetelmiä sekä TARGET-mallia hyödyntäen	Sivu- ja liite-sivumäärä 55
<p>Opinnäytetyön sisältö on kerätty viiden kuukauden työharjoittelujakson ajalta 9.1 - 2.6.2017. Työharjoittelu tapahtui HJK-iltapäiväkerhossa, jossa ohjasin monipuolisesti liikuntaa ensimmäisen luokka-asteen oppilaille. Tarkasteltavana ja analysoitavana aineistona toimii päiväkirja, johon kirjoitin päivittäin havaintoja omasta toiminnastani ja asioista, jotka liittyivät liikunnaohjaamiseen HJK-iltapäiväkerhossa.</p> <p>Päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön tarkoitus on kehittää omaa käytännön ohjaus- ja opetusosaamista, erilaisia ohjaus- ja opetusmenetelmiä sekä TARGET-mallia hyödyntäen. Päiväkirjan avulla pystyin paneutumaan paremmin omaan liikunnaohjaamiseen ja kehittämään ammattitaitoani. Tarkkailen myös HJK:n iltapäiväkerhon toimintaan liittyviä asioita liikunnaohjaajan silmin. Työharjoittelua tehdessäni en ollut vielä valmistunut liikunnaohjaajaksi, mutta olin suorittanut Pajulahdessa liikunnaohjaajan perustutkinnon (LPT), josta olin saanut hyvän perustan liikunnaohjaamiselle. Tulevaisuudessa minulla on aikomus opiskella myös pedagogiikan perusopinnot.</p> <p>Työharjoittelun aikana koin tärkeäksi, että saisin vähemmän liikkuvia lapsia innostumaan liikkumisesta. Kyselemällä ja kuuntelemalla lasten mielipiteitä ja ajatuksia, pystyin keksimään kaikille lapsille mieleisiä leikkejä ja pelejä. Ohjaajana on tärkeää huomioida jokaista lasta tasapuolisesti. Opin myös antamaan lapsille enemmän vastuuta heidän omasta oppimisestaan. Pystyimme muiden kerho-ohjaajien kanssa luomaan lapsille turvallisen ja motivoivan ilmapiirin oppia uusia tietoja ja taitoja.</p> <p>Opinnäytetyön ansiosta aloin miettiä millaisia ohjausmenetelmiä käytän ohjaustilanteissa. Erilaisten ohjaus- ja opetusmenetelmien sekä TARGET-mallin avulla pystyin muuttamaan motivaatioilmastoa minäsuuntautuneesta tehtäväsuuntautuneeksi. Leikit ja pelit tulee suunnitella niin, että jokainen lapsi saa oman tasoisia haasteita. Tällä pystyin takaamaan, että jokainen sai liikunnassa onnistumisen tunteita. Ohjaajan tärkein tehtävä on luoda lapselle pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia liikunnassa. Jos nämä tarpeet tyydyttyvät, lapsella on suurempi todennäköisyys omaksua fyysisesti aktiivinen elämäntapa.</p>	
Asiasanat liikunnaohjaus, iltapäivätoiminta, HJK, lapset, päiväkirja, TARGET	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	HJK ja iltapäiväkerhon toiminta	3
2.1	HJK.....	3
2.2	Iltapäiväkerhon toiminta	3
2.3	HJK-iltapäiväkerhon ohjaaja.....	3
3	Liikunnanohjaus ja -opetus.....	5
3.1	Opettaja- ja oppijakeskeisen ohjaustyylin ero.....	5
3.2	Minä- ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto.....	6
3.3	TARGET	6
3.3.1	Tehtävien muodostaminen (Task)	6
3.3.2	Auktoriteetti (Authority).....	7
3.3.3	Palaute (Rewarding)	7
3.3.4	Ryhmittely (Grouping)	7
3.3.5	Arvioiminen (Evaluation)	7
3.3.6	Ajankäyttö (Timing)	8
3.4	Behaviorismi ja kognitiiviset-konstruktivistiset oppimisenäkemykset	8
3.5	Huomioitavaa lasten ohjauksessa	9
4	Työnkuvaus.....	11
4.1	Oman työn kuvaus ja sidosryhmät työpaikalla.....	11
4.2	Liikunnanohjaamisen haasteet ja kehittyminen	11
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja menetelmät	14
5.1	Päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä	14
5.2	Laadullisen tutkimuksen piirteitä	14
6	Päiväkirjaraportointi.....	17
6.1	Ensimmäinen työharjoittelukuukausi – hyvä ensivaikutelma.....	17
6.2	Toinen työharjoittelukuukausi - itsensä haastamien	22
6.3	Kolmas työharjoittelukuukausi – matkalla oikeaan suuntaan.....	27
6.4	Neljäs työharjoittelukuukausi – ryhmän hallinta.....	31
6.5	Viides työharjoittelukuukausi – kommunikaatio	38
7	Pohdinta.....	46
	Lähteet	51

1 Johdanto

Liikuntakulttuuri kattaa organisoidun ja organisoimattoman liikunnan, huippu-urheilun, lasten- ja nuortenliikunnan sekä kuntoliikunnan (Haarma 2010, 24). Yhteiskunnan kehityksen mukana suomalaisesta liikuntakulttuurista on tullut monimuotoinen, ammattimainen ja eriytynyt. Institutionalisoitumisen seurauksena liikuntaa harrastavien ja järjestävien tahojen määrä on kasvanut huomattavasti. Liikunta on vakiinnuttanut paikkansa yhtenä suurimpana vapaa-ajan harrasteena. (Heinilä 2010, 171-172.) Suomessa liikuntakasvatus ymmärretään yleensä kouluissa tapahtuvaksi opetuksiksi, mutta lisääntynyt vapaa-ajan liikunta antaa seuratoiminnassa työskenteleville valmentajille ja ohjaajille myös mahdollisuudet kokonaisvaltaiselle liikuntakasvatukselle. Valitettavasti kaikki valmentajat ja ohjaajat eivät kuitenkaan käytä tätä mahdollisuutta. Liian usein kilpailu ja voittaminen ohjaavat lasten ja nuorten liikunnallista toimintaa seuroissa. Seura- ja valmennustoiminnan tulisi kannustaa lapsia ja nuoria koko elämän kestävään liikunnalliseen elämäntapaan. (Kokko 2013, 125, 131-135.)

Koska kunnat tukevat urheiluseuroja taloudellisten tukien ja liikuntatilojen avulla, voidaan sanoa, että seuroilla on niin sanottu puolivirallinen asema julkishallinnossa. Julkishallinto määrittää seurojen saamille tuille toimintakriteerit. Kriteerit voivat sisältää liikuntatoiminnan lisäksi kasvatuksellisia näkökulmia. (Kokko 2013, 125, 131-135.) HJK-iltapäiväkerhon toimintaa säätelee perustuslaissa säädetyt kriteerit iltapäivätoiminnan tavoitteista, joihin kuuluvat lapsen kasvatustyö yhdessä kodin ja koulun kanssa sekä lapsen tasa-arvon ja hyvinvoinnin edistäminen (Perusopetuslaki. 21.1998/628).

Opinnäytetyössäni kehitän omaa liikunnanohjaamistani oppilaslähtöisempään suuntaan erilaisten ohjaus- ja opetusmenetelmien sekä TARGET-mallin avulla. Voittaminen ja kilpailu ovat olleet minulle aina tärkeimpiä liikunnan motiiveja. Olen harrastanut pienestä pitäen erilaisia joukkuelajeja, joissa voittaminen on aina ollut liikuntamotivaatiota ohjaava tekijä. Ohjaustilanteissa motivaatioilmasto muuttuu helposti minäsuuntautuneeksi, jos ohjaaja on hyvin kilpailuhenkinen (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162). Ohjaajan ja valmentajan tulisikin aina muistaa omaan toimintaan liittyvät laaja-alaiset kasvatukselliset viestit (Kokko 2013, 138). Suurimmaksi haasteeksi työharjoittelun aikana tuli juuri tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston muodostaminen ohjaustilanteissa. Päiväkirjan avulla pystyin kuitenkin analysoimaan omia toimintamallejani ja muuttamaan niitä oppijalähtöisempään suuntaan.

Päiväkirjan muotoisessa opinnäytetyössä opiskelija raportoi työtehtävät päiväkirjaan ja tekee niiden perusteella johtopäätöksiä ja analyysejä omasta toiminnastaan. Opiskelija pyrkii kehittämään omaa ammattiosaamistaan ja tunnistamaan oman alansa vaatimukset. (Lagstedt & Kotila 2015, 153-155.)

TARGET- mallista tuli yksi apukeinoista, jonka avulla pystyin saamaan omaa ohjaamistani kohti oppija lähtöistä oppimista. Viiden kuukauden mittaisen HJK-iltapäiväkerhon työharjoittelujakson aikana sain erinomaisia kokemuksia ja uudenlaista tietoa opetusmetodeista. Näiden avulla kehityin itse paremmaksi liikunnan ohjaajaksi ja sain korvattua vanhat opetusmetodit uusilla.

2 HJK ja iltapäiväkerhon toiminta

2.1 HJK

Helsingin Jalkapalloklubi ry on suomalainen jalkapalloseura, joka on perustettu jo vuonna 1907. HJK ry:n yhdistys vastaa vammaisjalkapallon sekä junioreiden ja naisten valmennustoiminnasta. Kilpaurheilun ulkopuolella HJK ry järjestää 3-6 vuotiaille lapsille suunnattuja jalkapallokouluja. HJK ry:n toimenkuvaan kuuluu myös toisen asteen oppilaitoksille ja maahanmuuttajille järjestettävät liikuntatapahtumat. Kaiken tämän lisäksi HJK ry toimii palvelun tuottajana Helsingin kaupungin opetusvirastolle iltapäivätoiminnan järjestäjänä. (HJK-iltapäivätoiminnan perehdytysmateriaali 2016.) HJK Oy puolestaan harjoittaa voitollista liiketoimintaa jalkapallon ympärillä (Pohjanpalo 30.3.2017).

2.2 Iltapäiväkerhon toiminta

Iltapäiväkerhon toiminnassa HJK ry pyrkii toteuttamaan Helsingin kaupungin opetusviraston säädösten mukaista lakisääteistä iltapäiväkerhotoimintaa (Helsingin kaupungin opetusvirasto 2013, 4-12). Toiminnan piiriin kuuluu 50:nen työntekijän organisaatio. Henkilöstön toiminnasta vastaa hallinnollinen esimies ja talous- ja sopimusasioista vastaa hallintopäällikkö. Hallinnolliset tilat sijaitsevat Helsingin Telia 5-G Areenalla, kun taas HJK-iltapäiväkerhot sijoittuvat ympäri Helsinkiä (Helsingin jalkapalloklubi ry 2017). Toimipisteitä on yhteensä yhdeksän ja kerhot ovat yleensä perusopetuksen kouluilla, koulun luokissa tai iltapäivätoimintaan varatuissa tiloissa. Lapsia kaikissa kerhoissa on yhteensä yli 500, ja he ovat ensi- ja toisluokkalaisia. HJK pyrkii tarjoamaan heille ja heidän vanhemmilleen lapsilähtöistä, suunnitelmallista, tavoitteellista, sosiaalista, luotettavaa, liikunnallista, vapaaehtoista ja leikinomaista koulupäivän jälkeistä iltapäivätoimintaa. Iltapäivätoiminnassaan HJK ry pyrkii tuomaan esille HJK-yhteisön arvoja: kasvua, kunnianhimoa ja ennen kaikkea yhteishenkeä eli klubilaisuutta. (HJK-iltapäivätoiminnan perehdytysmateriaali 2016.)

2.3 HJK-iltapäiväkerhon ohjaaja

Kerho-ohjaajina työskentelee lähihoitajia, ammattivalmentajia, lasten ja nuorten vapaa-ajanohjaajia sekä iltapäivätoiminnan ja liikunnanohjaajia. Toimipisteillä ohjaajia on kolmesta yhdeksään ja jokaisella kerholla on myös vastuuhjaaja, jonka toimenkuvaan kuuluu pääasiallinen organisointi, toiminnan suunnittelu ja tiedonkulun välittäminen. Iltapäivätoiminta tapahtuu kello 12:00 ja 17:00 välisenä aikana. Ohjaajat joko hakevat lapset kou-

lulta tai he saapuvat omatoimisesti paikalle. Työaika ohjaajilla vaihtelee 20 - 25 viikkotun-
nin välillä. Kerhopäivän kulusta lisää päiväkirjassa. (HJK-iltapäivätoiminnan perehdytys-
materiaali 2016.) Lapsia kerhoissa on yleensä 25 - 75 riippuen toimipisteestä. Kerhossa
jossa itse toimin oli 41 lasta ja neljä ohjaajaa.

3 Liikunnanohjaus ja -opetus

Liikunnanohjaajalta vaaditaan laaja-alaista erikoisosaamista ja ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin keskittyvää ammattitaitoa. Viestintä- ja vuorovaikutustaidot, opetus- ja ohjaustaidot, organisointi- ja yhteiskuntaosaaminen sekä hyvä ihmistuntemus kuuluvat hyvän liikunnanohjaajan ammatilliseen osaamiseen. (Haaga-Helia ammattikorkeakoulu 2017.)

3.1 Opettaja- ja oppijakeskeisen ohjaustyylin ero

Ohjaus- ja opetustilanteissa liikunnanohjaajan (AMK) tulisi pystyä ammattitaitoisesti soveltamaan erilaisia ohjaustyyliä ja hänen tulisi pyrkiä kohti oppilaslähtöistä ohjaamista. Toisessa ääripäässä on komentotyylinen ohjaus, jossa kaikki ratkaisut tehdään ohjaajan antamien ohjeiden mukaisesti. Aluksi ohjaaja näyttää malliesimerkin liikuntasuorituksesta, jonka jälkeen ohjattavat toteuttavat demonstroidun liikkeen ohjaajan haluamalla tavalla. Lopussa ohjaaja antaa palautteen, joka on kaikille yhteinen. Toisessa ääripäässä on täysin oppilaslähtöinen ohjausmenetelmä nimeltään itseopetus. Oppija itse asettaa omat tavoitteensa ja päättää, mitä ja milloin haluaa oppia. Ohjaaja osallistuu oppimisprosessiin vain, jos oppija itse haluaa. Muussa tapauksessa oppija arvioi itse omaa toimintaansa ja kehittymistään. Oppija on siis itse vastuussa omasta kehittymisestään. Ohjaajan tietopohjaa ammentavissa opetustyyliissä oppijat omaksuvat jo olemassa olevaa tietoa ja taitoa.

Oppijan keskeisten ohjaustyylien tavoitteena on luoda jo opitun tiedon rinnalle uutta tietoa. Ohjaajan rooli päätöksen tekijänä vähenee, kun siirrytään komentotyyllisestä ohjaustyylistä kohti oppilaslähtöistä. Ammattitaitoisen liikunnanohjaajan tehtävä on valita kuhunkin tilanteeseen sopiva ohjaustyyli. Komentotyyllisen ja oppilaslähtöisen välille mahtuu paljon ohjaustyyliä joista valita, mutta jokaisella on sama päämäärä, joka on oppijan fyysinen, moraalinen, sosiaalinen, taidollinen, emotionaalinen ja kognitiivinen kehitys. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 316, 320-321.) Kognitiivinen kehitys tarkoittaa havaintoihin, tarkkaavaisuuteen, ajatteluun, kieleen ja muistamiseen kohdistuvaa kehitystä (Sääkslahti & Lauritsalo 2013, 487).

Itse koen lasten ohjauksen alkuvaiheen helpommaksi, kun käytän komentotyyllistä ohjausta. Heti kun lapset ovat oppineet ja omaksuneet tarpeeksi tietoa ja taitoa uskallan ohjaajana antaa heille enemmän vastuuta omasta oppimisesta. Oppimisen edetessä minun ohjaajana tulee kuitenkin pystyä muuttamaan ohjaustyyliäni. Etenkin taidon oppimisessa ohjattavien autonomian tarve kasvaa, tästä syystä ohjaajan tulee pystyä muuttamaan

omaa ohjaamistaan oppijan tarpeiden mukaan. (Jaakkola 2010, 170-171, 181.) Siispä oppimisen alkuvaiheessa komentotyylinen ohjaus voi olla hyvä tapa ohjata lapsia, mutta oppimisen edetessä tulisi ohjaajan pyrkiä koko ajan oppilaslähtöisempään ohjaamiseen.

3.2 Minä- ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto

Motivaatioilmasto määrittyy suurimmaksi osaksi ohjaajan tai opettajan didaktisten ratkaisujen perusteella. Yksilökeskeisessä minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu ohjattavien keskeinen kilpailu. Tärkeintä on toisten voittaminen ja tehtävien jatkuva suorittaminen. Minäsuuntautuneella motivaatioilmastolla on havaittu olevan haitallisia vaikutuksia oppijan sisäiseen liikuntamotivaatioon. Lapsuudessa koettu jatkuva kilpailu ja epäonnistuminen eivät kannusta oppijaa fyysisesti aktiivisten elämäntapojen omaksumiseen. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston on vuorostaan koettu edistävän positiivisia liikuntakokemuksia kaikissa oppijoissa. Oppija pyrkii kehittämään omaa osaamistaan ja tekemään yhteistyötä muiden kanssa. Onnistumisen tunteet eivät siis riipu muiden tekemisistä. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa onnistuminen riippuu lähes kokonaan oppijan ulkopuolisista seikoista. Minä- ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ovat molemmat kuitenkin tärkeitä. Ohjaajan tulisi pitää huolta siitä, että motivaatioilmastossa on enemmän tehtävä- kuin minäsuuntautuneisuutta, etenkin lasten ja nuorten liikunnassa. Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa jokainen lapsi oppii uusia asioita omalla tasollaan ja tätä kautta saa positiivisia liikuntakokemuksia. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162-163.)

3.3 TARGET

Sana TARGET muodostuu englanninkielisistä sanoista Task, Authority, Rewarding, Grouping, Evaluation ja Timing. Tämän TARGET mallin avulla pyritään antamaan liikunnanopettajille ja ohjaajille apuvälineitä, kuinka he voisivat paremmin korostaa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. TARGET-malli koostuu kuudesta pedagogisesta ja didaktisesta osa-alueesta. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 163-164.)

3.3.1 Tehtävien muodostaminen (Task)

Ensimmäinen on tehtävien muodostaminen (Task), jossa liikunnan aikana suoritettavat tehtävät ovat kaikki jollain tavalla yksilöllisiä. Ohjaaja tai opettaja laatii jokaiselle oppijalle oman taitotason mukaisia harjoitteita. Oppijat saavat kuitenkin itse valita, mitä he haluavat oppia. Liikunnallisten tavoitteiden asettaminen on myös oppilaan harteilla. Antamalla ohjattaville enemmän päätäntävaltaa ohjaustilanteissa pystytään ohjattavien pätevyyden kokemuksiin ja autonomiaa lisäämään. Minäilmastossa ohjaaja päättää kaikesta. Tehtävät ja

tavoitteet ovat kaikille samat. Vaihtoehtojen puute vähentää liikunnan mielekkyyttä ja samalla liikunta motivaatio laskee. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 164.)

3.3.2 Auktoriteetti (Authority)

Liikunnanopettaja tai ohjaaja pyrkii tekemään päätöksiä oppilaiden kanssa. Ohjattavat pääsevät mukaan suunnittelu prosessiin. Ohjattavat ovat ohjaajan kanssa yhtäläillä vastuussa oppimisesta ja opettamisesta. Toinen ääripää on ohjaajajohtoinen toiminta, jossa ylhäältä alaspäin sanellaan miten toimitaan. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 165.)

3.3.3 Palaute (Rewarding)

Tehtäväsuuntautuneessa palautteessa pyritään keskittymään suoritusta kehittäviin seikoihin. Positiivinen asenne ja hyvä yrittäminen on myös huomioitava ja jokaiselle oppijalle annetaan henkilökohtainen palaute. Minäsuuntautuneessa palautteen annossa ohjaaja pyrkii vertailemaan ohjattavia keskenään ja vain parhaista suorituksista palkitaan. Tällainen toiminta ei tue oppijan autonomian kasvua tai positiivista liikuntamotivaatiota. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 165-166.)

3.3.4 Ryhmittely (Grouping)

Ryhmän sisäisen sosiaalisen vertailun vähentämiseksi liikunnassa, ryhmät tulisi jakaa mahdollisimman heterogeenisiksi. Ohjattavien toimiessa yhteistoiminallisesti ryhmässä toinen toistaan auttaen jokainen ryhmän jäsen pääsee osalliseksi toimintaa. Ohjattavat pyrkivät auttamaan toinen toistaan yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Tämä lisää yksittäisen oppijan autonomista toimintaa ja liikuntamotivaatiota. Vastakohtana toimii ryhmittely, jossa ohjaaja aina jakaa pelaajat hyviin ja huonoihin. Sosiaalista vertailua syntyy, koska ohjattavat tiedostavat, ovatko he huonossa vai hyvässä ryhmässä. Vertailua ja lopputulosta korostava ryhmittely ei tue ryhmien välistä sosiaalista vuorovaikutusta. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 166.)

3.3.5 Arvioiminen (Evaluation)

Arvioinnissa tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ohjaaja sallii virheet ja pitää niitä osana oppimisprosessia. Arvioinnissa keskitytään siihen, kuinka oppija on kehittynyt omissa taidoissaan ja onko hän saavuttanut henkilökohtaiset tavoitteensa tai onko hän yrittänyt parhaansa. Ryhmän yhteistyön sujuminen on myös yksi hyvä arviointikriteeri. Oppija saa halutessaan osallistua arviointiprosessiin, jossa oppija oppii ohjaajan avustuksella

arvioimaan omaa toimintaansa. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppija suorittaa ja pyrkii voittamaan muut. Ainoastaan tuloksella on merkitystä. Hyvästä yrityksestä ei palkita. Tästä syystä oppijan pätevyyden kokemukset voivat jäädä todella vähäisiksi. Ohjaaja arvioi ohjattavat oman näkemyksensä mukaan, ohjattavilla ei juurikaan ole päätösvaltaa. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 167.)

3.3.6 Ajankäyttö (Timing)

Tavoitteena olisi antaa jokaiselle oppijalle mahdollisuus harjoitella omalla nopeudellaan, siksi liikuntatoimintaa ei tulisi rajoittaa mitkään ennalta määrättyt aikarajoitteet. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ennalta suunnitellut aikatavoitteet joustavat oppijan tarpeiden mukaisesti. Minäsuuntautuneessa taas tunnit ovat tiukasti suunniteltuja ja aikatavoitteista ei voida joustaa. Jos oppija ei opi opeteltua asiaa sille varatussa ajassa, jää kyseinen taito kokonaan oppimatta. Pätevyyden kokemukset ja autonomian tunteet jäävät tällaisilla tunneilla todella vähäiseksi. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 167.)

3.4 Behaviorismi ja kognitiiviset-konstruktivistiset oppimisenäkemykset

Behaviorismissa oppilaat sisäistävät passiivisesti ohjaajan valitsemaa tietoa tai taitoa. Ohjaajan tehtävä on pitää huoli, että oppiminen tapahtuu määrättyjä ohjeita noudattaen. Tässä empiirisessä opetusnäkemyksessä oppimista ohjaa käsitys tiedon siirtymisestä. Ohjaaja pyrkii ohjaamaan yksilön käyttäytymistä ulkoa käsin erilaisten ärsykkeiden avulla. Positiiviseen lopputulokseen päästään, kun ohjaaja on esittänyt opeteltavan asian oppijoille ja strukturoitu opettaminen on johtanut ennalta määrättyyn lopputulokseen. Behavioristisen toiminnan tavoitteena on siis johtaa oppijat ennalta määrättyihin reaktioihin tai suorituksiin. (Rauste-Von Wright, Soini & Von-Wright 2003, 148-152.)

Oppimisen alkuvaiheessa lasten opetuksessa behavioristinen lähestymistapa on ymmärrettävää ja usein hyväksyttävää, sillä oppijoille ei ole vielä kertynyt kovinkaan paljoa aikaisempia kokemuksia opituista asioista tai taidoista. Etenkin uusien liikuntataitojen oppimisessa, ohjaajan tehtävä on opastaa lapsia oppimisen polulle ja auttaa heitä löytämään taidon ydinosa. Taidon ydinosa on taidon idea, jonka löytäminen on välttämätöntä uuden taidon oppimisen kannalta, sillä uuden taidon oppiminen käynnistyy vasta kun taidon idea on sisäistetty. (Jaakkola 2010, 160, 164-165.)

Kognitiivinen oppimiskäsitys tukee oppijan metakognitiivisten taitojen kehittymistä, johon kuuluu oman oppimisen arviointi ja oman oppimisen ymmärtäminen (Pesonen 2013, 639).

Oppimisen katsotaan riippuvan oppijan aikaisemmista tiedoista ja taidoista. Ohjaajan tehtävä on auttaa oppijaa löytämään erilaisia tapoja oppia ja toimia ongelmatilanteissa. Uusi tieto ei siis välity pelkästään opettajan kautta, vaan oppijan tehtävä on toimia aktiivisena uuden tiedon hankkijana. (Rauste-Von Wright ym. 2003, 153-177.)

Kun lapset ovat saaneet riittävästi tietoa ja taitoa esimerkiksi liikuntataidoista, tulee ohjaajan antaa ohjattaville enemmän vastuuta ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan oppimiseen. Taidon oppimisen harjoitteluvaiheessa lasten motivaatio on korkea, ohjaajan tehtävä on luoda jokaiselle oppijalle omantasoisia tehtäviä ja haasteita, jotka ovat sopivasti oppimisen kynnyksellä. (Jaakkola 2010, 170-171.) Liikuntataitojen harjoitteluvaiheessa kognitiivinen oppimiskäsitys toimii mielestäni parhaiten. Taitojen oppimisen harjoitteluvaihetta leimaa lasten kasvava halu ottaa vastuuta omasta oppimisesta. Oppijalla on jo hyvä käsitys siitä minkä tyylliset harjoitteet johtavat uuden oppimiseen. Lapset eivät kuitenkaan ole pelkästään oman oppimisen varassa, vaan ohjaaja auttaa ja tukee lasta pysymään oikealla oppimisen tiellä. (Jaakkola 2010, 171.)

Konstruktivistisen oppimisenäkemyksen mukaan ihminen pyrkii tarkastelemaan oppimista aikaisempien tietojen perusteella. Konstruktivistisella opetuksella tarkoitetaan merkityksiä ja tulkintoja rakentavaa. Oppija rakentaa oppimisen aiemman tietonsa ympärille. Opittava tieto tai taito ei siirry suoraan oppijalle, vaan hän pyrkii valikoimaan tarvittavan tiedon itse. (Rauste-Von Wright ym. 2003, 153-177.) Taidon oppimisen lopullisessa vaiheessa oppijan motivaation päätekijänä on itsenäinen toiminta. Lasten ohjaamisessa ja opettamisessa harvemmin päästään kuitenkaan tälle tasolle, sillä taidon oppimisen lopulliselle vaiheelle pääseminen vaatii vuosien harjoittelua. (Jaakkola 2010, 181.)

3.5 Huomioitavaa lasten ohjauksessa

Lasten ohjaamisessa oppijat ovat yleensä taitojen oppimisen alkuvaiheessa tai harjoitteluvaiheessa. Vain harvat oppijat pääsevät taitojen harjoittelun lopulliseen vaiheeseen, jossa toiminta on automatisoitunutta. Päästäkseen tälle tasolle oppijan tulee harjoitella vuosia, jotta taidon suorittaminen automatisoituisi. (Jaakkola 2010, 155, 170, 181.)

Pienten lasten (7- 9 vuotiaiden) ohjaamisessa on tärkeä muistaa, että he ovat yleensä vasta oppimisen alkuvaiheissa. Uuden asian oppiminen saattaa tuottaa todella paljon haasteita ja tuskastumisen tunteita. Lapsella ei oppimisen alkuvaiheessa ole riittävästi tietoa ja taitoa, jotta hän yksin selviäisi eteen asetetuista ongelmista. Tästä syystä ohjaajan tehtävänä on auttaa, opastaa ja kannustaa lasta oikean suoritusstavan löytämisessä. On-

nistumisen tunteet ruokkivat lapsen sisäistä motivaatiota ja pätevydentunnetta. Oppimisen edetessä ohjaaja voi pikkuhiljaa antaa enemmän vastuuta lapselle omasta oppimisestaan. Uusien taitojen karttuessa lapsen sisäinen motivaatio toimintaa kohtaan kasvaa ja ohjaajan rooli muuttuu kokoajan vähäisemmäksi. (Jaakkola 2010, 155-157, 170-171.)

4 Työnkuvaus

Opinnäytetyötä varten kirjoitettu päiväkirja on yleensä koottu 13 viikkoa kestävästä työharjoittelun ajalta (Lagstedt & Kotila 2015, 154). Harjoitteluni HJK:lla alkoi tammikuussa 2017. HJK:n liikunnallisessa iltapäiväkerhossa oli viiden tunnin mittaiset työpäivät, joista ohjattua toimintaa oli vain tunti. Viikkotunteja kertyi siis 25, joten 65 päivässä (13 viikossa) ei ehtinyt kertymään tarpeeksi analysoitavia ohjaustunteja, joten olin työharjoittelussa kaksi kuukautta pidempään. Viiden kuukauden (23 viikon) aikana kertyi riittävästi aineistoa erilaisista ohjaustilanteista opinnäytettäni varten.

4.1 Oman työn kuvaus ja sidosryhmät työpaikalla

Työtehtäviini HJK:n iltapäiväkerhossa kuului lasten valvotun ja ohjatun liikunnallisen vapaa-ajan toiminnan järjestäminen. Toiminnan tuli tukea myös jokaisen lapsen koulunkäyntiä ja uusien asioiden oppimista. (Helsingin kaupunki 2013, 5.) Kaikki 41 lasta olivat ensimmäisellä luokalla. Kyseessä oli sekaryhmä, jossa tyttöjä oli 18 ja poikia 23. Lapset olivat kaikki samasta koulusta, mutta eivät samalta luokalta. Ohjaajan tehtäviin kuului myös yhteistyö muiden HJK:n kerhon ohjaajien, koulun opettajien ja -henkilökunnan sekä lasten vanhempien kanssa. (Helsingin kaupunki 2013, 20.) HJK:n liikunnallisen iltapäiväkerhon ohjaajan työn toimenkuvaa ohjaa Helsingin kaupungin opetusviraston laatima toimintasuunnitelma iltapäivätoiminnalle ja HJK ry:n asettamat tavoitteet ja säädökset.

4.2 Liikunnanohjaamisen haasteet ja kehittyminen

Haaga-Helia liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma antaa opiskelijalleen erinomaiset ohjausvalmiudet lasten ja nuorten parissa toimimiseen. Koulutuksessa painotetaan vuorovaikutus-, liikunta- ja ohjaustaito-opintoja, terveyden, hyvinvoinnin ja yhteiskunnallisten opintojen lisäksi. Ohjaajalta vaaditaan tavallisimpien liikuntamuotojen ja -lajien suorustekniikoiden hallintaa. Ohjaajan tulisi myös pystyä ohjaamaan ja opettamaan näitä taitoja ottaen huomioon asiakkaan erikoistarpeet. (Haaga-Helia ammattikorkeakoulu 2017.) Liikunnanohjaajalta vaaditaan ohjaustilanteissa samoja ominaisuuksia kuin liikunnanopettajalta. Haasteeksi liikunnanohjaajalle tulee itsenäinen tiedonhankkiminen ja oman oppimisen ja ohjaamisen jatkuva kehittäminen. Liikunnan ohjaajan koulutus ei ole pedagogiselta laajuudeltaan yhtä suuri kuin liikunnanopettajankoulutus Jyväskylässä, mutta liikunnanohjaajan työssä pätee samat teoriat kuin liikunnanopettamisessa. (Jyväskylän yliopisto 2014.) Usein liikunnanopetus ymmärretään pelkästään koulussa tapahtuvaksi toiminnaksi.

Näin ei kuitenkaan ole, vaan liikunnan opetusta tapahtuu myös kodeissa, urheilujärjestöissä ja erilaisissa harrasteryhmissä. (Laakso 2007, 16.)

Omat liikunnanohjaajan taidot kehittyvät jatkuvasti. Saavuttaakseni kokeneen ohjaajan rutiinin tarvitsen vielä vuosien työkokemuksen. Oppimisen lähtökohtana ovat oppijalle henkilökohtaisesti merkitykselliset kokemukset (Pesonen, J 2013, 640-641). Ohjaamisen ja opettamisen koko ajan muuttuessa oppilaslähtöisemmäksi on minun ohjaajana pysyttävä ajan hermolla ja siksi etsin koko ajan uusia tapoja toimia ohjaus- ja opetustilanteissa. Ohjaus- ja opettamistyylini ovat olleet tähän asti hyvin ohjaajalähtöisiä. Ohjaajan käyttämät ohjaus- ja opetusmenetelmät muokkautuvat paljolti sen mukaan millaisia oppimiskäsitelmiä ohjaajan koulussa ja kulttuurissa on käytössä (Rauste-Von Wright ym. 2003, 153-177).

HJK-iltapäiväkerhon ohjaajan työssä uskon pystyväni pysymään työtehtävien tasolla ilman muiden ohjeistusta. Minulla on jonkin verran kokemusta iltapäiväkerhossa toimimisesta ja ohjaamisesta yleensä, joten pystyn rutiinilla hoitamaan ohjaustilanteet. Vaikka iltapäiväkerhon ohjaajalta ei vaadita pedagogista pätevyyttä, on minusta silti hyvä tietää erilaisista opetus- ja ohjaustyyleistä, joiden avulla pystytään luomaan oppimisen kannalta suotuisin motivaatioilmasto.

Nykyisin liikkumattomuus on monen lapsen ja aikuisen terveyttä haittaava uhka. Lapsien ja aikuisten fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi on laadittu terveysliikuntasuositukset. Näiden avulla pyritään arvioimaan tarvittava päivittäisen liikunnan määrä, jolla pystytään ehkäisemään liikkumattomuuden haittavaikutuksia. Lasten ja nuorten tulisi liikkua minimissään kaksi tuntia päivässä. (Tammelin 2013, 62-63.) Liikunnanohjaajan ja -opettajan tärkein tehtävä ei siis enää ole opettaa oppilaille pelkkiä liikuntataitoja, vaan heidän tulisi pystyä kasvattamaan oppijat liikunnalliseen elämäntapaan ja luoda tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, jossa jokaisella oppijalla on mahdollisuus muodostaa omanlainen suhde liikuntaan. Oppijan liikkumisen motiivit voivat vaihdella fyysisestä kunnonkohottamisesta, haluun olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Taitava ohjaaja ottaa jokaisen yksilön huomioon ja pyrkii ohjaustilanteissa oppilaslähtöiseen oppimiseen. (Laakso 2007, 19-21.) Työharjoitteluni aikana pyrin koko ajan kehittämään omaa ohjaamistani oppilaslähtöisempään suuntaan.

Tämä opinnäytetyö antaa hyviä eväitä kehittää omaa liikunnanohjaamista. Koska työssä on kyseessä yksittäinen tapaus, ei siitä saatuja päätelmiä ja analyyskejä voida yleistää suurempiin kokonaisuuksiin. HJK-iltapäiväkerhoissa toimiville ja ohjaajaksi haluavalle

opinnäytetyön huomioista ja havainnoista on varmasti apua. HJK:n liikunnallinen iltapäiväkerho asettaa työntekijälleen haasteita ja mahdollisuuksia, ja jokainen ohjaaja itse päättää tarttuuko haasteisiin vai tyytykö tuttuun ja turvalliseen vaihtoehtoon.

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja menetelmät

5.1 Päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Tämän päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön tarkoitus on kehittää omaa käytännön ohjaus- ja opetusosaamista, erilaisia ohjaus- ja opetusmenetelmiä sekä TARGET-mallia hyödyntäen. Opinnäytetyössä pyrittiin ymmärtämään liikunnanohjaamiseen liittyviä ilmiötä ja kehittämään omaa ammattitaitoa. Pohdin myös HJK:n iltapäiväkerhon toimintaan liittyviä asioita liikunnanohjaajan silmin. Työharjoittelua tehdessäni en ollut vielä valmistunut liikunnanohjaajaksi, mutta olin suorittanut Pajulahdessa liikunneuvojan perustutkinnon (LPT), josta olin saanut hyvän perustan liikunnanohjaamiselle. Tulevaisuudessa minulla on aikomus opiskella myös pedagogiikan perusopinnot. Kirjoittamani päiväkirja oli opinnäytetyön lopullisten johtopäätösten kannalta tärkein osa. Kirjoitusprosessin alkuvaiheessa lopputulos ja johtopäätökset eivät olleet vielä selkeät. Opinnäytetyön edetessä löysin kuitenkin paljon opinnäytetyöhön liittyvää materiaalia ja eteeni tulleet ongelmat selkeytyivät. Tässä päiväkirjamuotoisessa opinnäytetyössä on jonkin verran laadullisen tutkimuksen piirteitä. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että työn suunta ei välttämättä ole alussa selkeä, vaan vasta lopussa kokonaiskuva hahmottuu ja irralliset kokonaisuudet yhdistyvät. Tapaustutkimuksessa tutkija hankkii häntä kiinnostavaa tietoa ja näin ollen hankittu tieto on strukturoimatonta eikä ennalta määrättyä. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäinen & Saari 1994, 13-14.)

5.2 Laadullisen tutkimuksen piirteitä

Tässä päiväkirjamuotoisessa opinnäytetyössä on sovellettu useita laadulliselle tutkimukselle ominaisia elementtejä. Laadullista tutkimusta kutsutaan myös tapaustutkimukseksi, jossa tarkastellaan yksittäistä tapausta, yksittäisen henkilön tai ryhmän arkielämässä (Syrjälä, Ahonen, Syrjäinen & Saari 1994, 10-11). Tämän päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata liikunnanohjaajan toimintaa HJK-iltapäiväkerhossa, ohjaukseen liittyviä haasteita ja ongelmia sekä mahdollisia ratkaisumenetelmiä. Tarkastelin omaa toimintaani ja analysointimateriaalina on omista kokemuksista kirjoittamani päiväkirja. Vaikka tämä päiväkirjamuotoinen opinnäytetyö ei olekaan tapaustutkimus, on siinä sovellettu tapaustutkimuksen ideaa. Tapaustutkimuksen tarkoitus on ymmärtää liikunnanohjauksessa, opetuksessa ja oppimisessa eteen tulevia käytännön ongelmia. Päiväkirjan tulosten ja tunnettujen teorioiden vertailun tulisi antaa syvempää ymmärrystä arkipäivän ongelmille. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäinen & Saari 1994, 10-11.)

Opinnäytetyöstä löytyy etnografisen tutkimuksen tunnusmerkkejä. Etnografisessa tutkimuksissa on olennaista ymmärtää, että ihminen näkee maailmaa omien kokemustensa kautta. Ihmisen toiminta koetaan tarkoituksen mukaisena ja tavoitteellisena. Tutkimuksessa pyritään saamaan mahdollisimman tarkka ja yksityiskohtainen kuva tutkittavan kohteen toiminnan syistä ja seurauksista. Mahdollisimman hyvän ja tarkan tutkimustuloksen saavuttamiseksi tutkijan on pyrittävä asettumaan tutkittavan saappaisiin. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäinen & Saari 1994, 77.) Tekemällä päiväkirjaa omista työtavoistani ja ajatuksistani pystyin asettumaan niin analysoitavan kuin analysoijan rooliin. Oman liikunnanohjaamisen analysointi ja pohdinta tapahtui siis aina jokaisen päivän lopuksi, jolloin kirjoitin päivän tapahtumat ylös. Harjoittelun loputtua asetuin kokonaan analysoijan rooliin, jossa analysoin omaa päivittäistä toimintaani. Vaikka tässä opinnäytetyössä sovelletaankin eri tutkimusmenetelmiä, ei kyseessä ole kuitenkaan tutkimustyö. Tästä syystä päiväkirjan tarkastelu, tulkitseminen ja lopullisten johtopäätösten saaminen pohjautuu tutkimisen sijaan tarkasteluun tai analysointiin.

Näiden kuukausien aikana eteeni sattui monta samankaltaista ongelmaa, joten toiston välttämiseksi karsin useita tilanteita lopullisesta työstä pois. Pyrin kuitenkin sisällyttämään päiväkirjaan kaiken olennaisen, mikä liittyi liikunnanohjaamiseen HJK:n iltapäiväkerhossa. Looginen kokonaisuus pyritään luomaan niin, että samankaltaiset käsitteet yhdistetään päiväkirjan viimeistelyvaiheessa. Loppupäätelmän saaminen laadullisessa tutkimuksessa on hankalaa. (Kananen 2014, 113-114.) Päiväkirjan kirjoitusvaiheen aikana etsimistäni aineistoista pyrin löytämään yleisen teorian, joka tuki omia havaintojani. Opinnäytetyötä lukeva löytää päiväkirjamerkinnöistä aineistoa koskevat ratkaisut. Päätelmien ja yleisten teorioiden yhdistäminen päiväkirjassa helpottavat lukijaa ymmärtämään opinnäytetyön loppuratkaisuja.

Päiväkirjamuotoisessa opinnäytetyössä opiskelija pyrkii kehittämään omaa toimintaansa analysoimalla viikoittain kerättyä aineistoa. Päivittäisten työtehtävien raportointi ja analysointi auttaa opiskelijaa tunnistamaan oman ammattinsa vaatimukset ja ammattikäsitteet. Dokumentoinnissa on tärkeää vallitsevan tilanteen tarkka havainnointi ja työssä opittujen taitojen syvempi pohdinta. Päiväkirjaan on myös kirjoitettava työnkuvaan liittyvät tehtävät, ammattikäsitteet ja päivän tapahtumat. Päiväkirjamuotoinen opinnäytetyö on osa työelämää, koska opiskelija itse on työtä tekevä tutkimuksen kohde. (Lagstedt & Kotila 2015, 153-155.)

Koska olin itse tarkastelun ja analysoinnin kohde, kirjoitin päiväkirjaa omasta toiminnastani lähes päivittäin. Alkuperäisessä päiväkirjassa oli 50 sivua. Karsin tekstistä pois asioita, jotka toistuivat useassa kappaleessa, pyrin myös jokaisessa kuussa painottamaan eri

asioita. Kirjasin ilmiöitä joita näin ja koin päivien aikana. Kirjoitin ryhmäytymisestä, kommunikaatiosta, rutiineista, itsensä haastamisesta ja organisoinnista. Kerroin myös päiväkirjassa kuinka olin useasti todella iloinen lasten oppimisesta ja kuinka nautin jokaisesta päivästä heidän kanssaan. Vaikka välillä en ehtinyt huomioimaan jokaista lasta tasapuolisesti, he vaikuttivat silti aidosti iloitsevan uusien asioiden oppimisesta. Päiväkirjan tiivistämisen jälkeen analysoin omia johtopäätöksiäni ja vertasin yleisiä teorioita iltapäiväkerhotoiminnasta, liikunnanopettamisesta ja -ohjaamisesta sekä pedagogikasta ja liikunnasta. Etsityn tiedon avulla pystyin kehittämään omaa liikunnanohjaamistani ja opettamista. Päiväkirjasta on hyötyä jokaiselle lasten parissa työskentelevälle liikunnanohjaajalle, joka haluaa kehittää omaa ammattitaitoaan. Myös HJK:n liikunnallisen iltapäiväkerhon ohjaajaksi haluavalle on hyötyä tutustua opinnäytetyön ratkaisuihin ja lopputuloksiin. Lagstedin & Kotilan (2015, 153-155) mukaan opinnäytetyön tärkein tehtävä on oppilaan oman koulutusalan asiantuntijuuden kehittäminen.

6 Päiväkirjaraportointi

6.1 Ensimmäinen työharjoittelukuukausi – hyvä ensivaikutelma

Työni HJK:n liikunnallisen iltapäiväkerhon ohjaajana alkoi tammikuun yhdeksäntenä 2017. Saavuin paikalle hyvissä ajoin, jotta ehtisin tutustua kerhon tiloihin, ennen kuin lapset saapuisivat paikalle. Kerhon tilat vaikuttivat kohtuullisen kokoisilta ja käytössä oli myös koulun liikuntasali. Kerhossa oli kolme muuta ohjaajaa, jotka olivat olleet mukana toiminnassa jo edellisellä vuonna. Jokaisen päivän rakenne oli melko samanlainen. Lapset pääsivät koulusta kello 12.00 ja 13.00 välillä ja saapuivat kerholle omatoimisesti. Kello 12.00 - 13.30 välinen aika oli vapaata leikkimisaikaa, jolloin lapset saivat pelata ja leikkiä omia leikkejään koulun pihalla. Ohjaajien tehtävä oli vahtia ja kannustaa heitä omatoimiseen leikkimiseen ja liikkumiseen.

Lapsen omatoiminen liikkuminen ja leikkiminen lisäävät lapsen autonomiaa, joten ohjaajan ei siis välttämättä aina kannata mennä ohjeistamaan lapsia liikkumaan. Tutkimusten mukaan oppilaiden motivaatio liikkumista kohtaan kasvaa, kun opettaja autonomisilla toimintatavoilla osallistuttaa heitä ja antaa heille vastuuta. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159.) Kello 13.30 - 14.00 menimme koulun ruokalaan, jossa lapsille oli tarjolla välipalaa. Se koostui useimmiten vaaleasta vehnäleivästä, vihanneksesta tai hedelmästä, sekä jogurtista tai kiisselistä. Kello 14.00 – 15.00 aikana lapsilla oli vielä hetki aikaa leikkiä omia leikkejään, kunnes toimintatuokio alkoi. Toimintatuokio oli ohjattua lapsilähtöistä liikuntaa noin tunnin ajan. Tämän jälkeen viimeinen tunti oli lasten kotiinlähden aikaa, jolloin lapset saivat leikkiä ja liikkua vapaasti. Koska kerhopäivä oli viiden tunnin mittainen, antoi se todella paljon mahdollisuuksia ja vapauksia ohjaajalle, mutta asetti myös suuria haasteita.

Ensimmäisten viikkojen ajan tutustuin kaikkiin lapsiin tasapuolisesti, jotta saisin hyvän yleiskuvan jokaisesta. Liikunnanohjaajan on tärkeä tiedostaa kohdeyleisönsä, tässä tapauksessa lasten, tarpeet ja halut, etenkin kun pyrkii toteuttamaan lapsilähtöistä liikuntaa (Zimmer 2001, 122). Suunniteltaessa lapsilähtöistä liikuntaa tulisi huomioida lasten mielihalut, taidot ja tarpeet. Lasten jatkuva tarve liikkua ja halu kokea uutta, luo haasteita ohjaajalle. Liikuntatilanteissa tulisi siis välttää jonotusta ja paikoillaan olemista, jotta mahdollisimman moni lapsi pääsisi liikkumaan yhtä aikaa. (Zimmer 2001, 122.) Lasten kiinnostus liikuntaa kohtaan oli hyvin monimuotoista. Suurin osa heistä oli innokkaita liikkumaan, mutta muutama lapsi oli paljon kiinnostuneempi kännykkäpeleistä kuin ulkona liikkumisesta. Tavoitteenani olikin, että saisin nämä vähemmän liikkuvat myös mukaan toimintaan ja innostumaan liikunnasta. Suurin osa pojista oli kiinnostunut jalkapallopelistä, kun taas

enemmistö tytöistä leikki erilaisia hippaleikkejä. Ensimmäisten viikkojen aikana kahdeksan lapsen ryhmä pelaili omatoimisesti aina jalkapalloa koulun pihalla. Lasten oma-aloitteisuus ja halu liikkua, kävi minulle alusta alkaen selväksi.

Lapsen kehitykselle tärkeimpiä asioita on spontaani ja omaehtoinen toiminta. Ohjaajan tehtävä on luoda lapsille turvallinen ja kasvatusta edistävä ympäristö, jossa lapsi voi liikunnan ja leikin avulla oppia omatoimisuutta. (Zimmer 2001, 16.) Minun merkitys ohjaajana ja lasten innostajana näkyi kuitenkin aina silloin, kun menin itse mukaan leikkiin tai peliin. Sellaisetkin lapset, jotka eivät olleet mukana aiemmin, halusivat heti tulla mukaan.

Ryhmänä lapset vaikuttivat toimivan kohtalaisen hyvin yhteen, kukaan ei erityisesti erottunut joukosta huonolla tai hyvällä tavalla. Uskoin, että tulisin hyvin toimeen kaikkien lasten kanssa. Ohjaajan tehtävä on luoda turvallinen ja positiivinen ilmapiiri. Omalla empaattisella ja tarkkaavaisella toiminnallaan ohjaaja on ohjattavien kanssa luomassa positiivista ryhmäkulttuuria. Myös toiminnan ylläpitäminen ja ongelmatilanteisiin puuttuminen kuuluvat ohjaajan tehtäviin. (Nokelainen & Toikander 2006, 42-43.)

Ennen jokaisen uuden kuukauden alkua laadittiin kuukausisuunnitelma, joka tehtiin aina muiden ohjaajien kanssa yhdessä kuukauden viimeisessä viikkopalaverissa. Jokainen ohjaaja sai itse miettiä, minkälaista toimintaa haluaisi seuraavassa kuussa ohjata. Sain siis lähes joka päivä ohjata liikuntaa. Koska ohjaajia oli neljä, pystyimme tarjoamaan lapsille joka päivä kolme toimintavaihtoehtoa, joista he saivat itse valita mieluisensa. Muutamana päivänä viikossa yksi ohjaajista toimi aina niin kutsuttuna ”joo-joo-miehenä”. Hänen tehtävänään oli huolehtia lapsilistasta, johon merkattiin ketkä lapsista oli paikalla ja ketkä poissa tai lähteneet kotiin. Myös kerhopuhelimeen vastaaminen, vanhempien kanssa kommunikointi ja kaikki muut juoksevat asiat kuuluivat hänen vastuulleen. Toimintatuokion aikana, jos jossain toiminnassa tarvittiin toista ohjaajaa, saattoi kyseinen ”joo-joo-mies” toimia apu-ohjaajana.

Tammikuun ohjatut toimintatuokiot oli koottu lasten toiveista, joita he olivat saaneet joulukuussa ehdottaa. Antamalla lapsille mahdollisuuden päättää liikuntatuokioiden sisällöstä, pystytään luomaan positiivista ilmapiiriä (Kuusela & Kaski 2013, 349). Ensimmäisellä viikolla (9.1 - 13.1.2017) pääsin ohjaamaan jalkapalloa, sählyä sekä leikeistä Jäätelökauppiasta ja Sudet ja lampaat leikkiä. Lapset olivat innoissaan joka tunnilla. Jäätelökauppias oli ensimmäinen leikki, jota ohjasin. En valmistellut tuntia millään tavalla etukäteen, koska ajattelin, että pystyn soveltamaan tarvittaessa. Lapset kuuntelivat tarkkaavaisina leikin säännöt, ja se päästiin aloittamaan todella nopeasti. Yllätyin, kuinka hyvin kaikki olivat

koko tunnin ajan mukana - kukaan ei ehdottanut leikin vaihtamista tai marissut väsymystään. Tarkkailin lasten liikkumista ja toimintaa, jotta saisin vielä tarkempaa analyysiä siitä, millaisia liikkujia he olivat. Muistan miettineeni, että en ole varmaan koskaan ohjannut näin hyvää ja innostunutta lapsiryhmää. Tunnin loputtua arvioin omaa suoritustani ohjaajana ja huomasin monia parannuksen kohteita. En ollut asettanut tunnille minkäänlaista konkreettista tavoitetta, enkä kysynyt lopussa palautetta. Tokihan lapset päällisin puolin näyttivät kovin innostuneilta, mutta jonkinlaisen palautteen saanti pitäisi muistaa seuraavalla kerralla.

Loppuviikosta päätin haasta hieman itseäni. Tavoitteenani olisi muistaa mahdollisimman monen lapsen nimi, joten ehdotin lapsille kirkonrottaleikkiä vapaan aikana (klo 12.00 - 13.30). Leikki oli menestys, lähes kaikki halusivat tulla mukaan leikkiin. On tärkeää, että lapsella on itsemääräämisoikeus siitä, haluaako hän osallistua liikunnalliseen toimintaan vai tehdä jotain muuta (Zimmer 2001, 124). Muistiini jäi ainakin kaksikymmentäneljä nimeä neljästäkymmenestä yhdestä. Lasten nimien opettelu on tärkeä tehdä heti alussa, sillä näin ohjaaja antaa itsestään välittävän ja huolehtivan kuvan (Kuusela & Kaski 2013, 348). Kutsuessaan lasta nimeltä ohjaaja luo lapselle myös ryhmään kuuluvuuden tunteen, mikä auttaa lasta tuntemaan itsensä hyväksytyksi (Kuusela & Kaski 2013, 348).

Toimintatuokiossa ohjasin jalkapalloa. En ollut taaskaan suunnitellut mitään etukäteen. Pelaajia oli noin kaksitoista. Jaoin joukkueet puoliksi, siten että joukkueista tuli tasavahvat. Lapset halusivat pelata, joten päätin, että jätän harjoitukset seuraavaan kertaan. Peli sujui kiitettävästi. Kaikki lapset osallistuivat toimintaan ja saivat onnistumisen tunteita. Pysäytin pelin pari kertaa ja neuvoin molempia joukkueita syöttelemään enemmän. Taitavimmilla lapsilla oli tapana kuljettaa palloa turhan pitkän aikaa, jolloin muut pelaajat turhautuivat. Painotin myös lapsille, että pallon kuljettaminen oli vain pieni osa jalkapalloa. Pallopeleissä pelaaja on suurimman osan ajasta ilman palloa joko pallottomana hyökkääjänä tai pallottomana puolustajana (Lumela 2007, 342). Onneksi pelin tiimellyksessä annettu palaute toi välitöntä tulosta ja peli muuttui jouhevammaksi. Lopussa kyselin lapsilta huomioita pelistä ja olivatko he oppineet jotain uutta. Ohjaajan tai valmentajan tärkein tehtävä on luoda kaikille tasavertainen mahdollisuus kehittyä (Lewin & Ward 2002, 9). Oppimisympäristön ollessa turvallinen ja kannustava lapset oppivat parhaiten uusia taitoja (Lewin & Ward 2002, 9). Kotona totesin, etten ollut taaskaan kysynyt lapsilta minkäänlaista palautetta tunnista tai ohjauksestani.

Viikonlopun aikana olin ehtynyt miettiä, mitä tein hyvin ja mitä voisin ohjauksessani parantaa. Katsoin sunnuntai-illalla viikko ohjelmaa ja suunnittelin, miten vetäisin tunnit ja min-käläisiä tavoitteita asettaisin itselleni ja lapsille. Ajatuksenani oli, että päivittäiset tavoitteet

olisivat helppoja ja yksinkertaisia, kuten saada kaikki lapset mukaan leikkeihin ja peleihin ja myös, että lapset ymmärtäisivät pelin säännöt, heillä olisi hauskaa ja he saisivat tuntea onnistumisia. Leikkien ja pelien pitäisi olla myös sen verran rasittavia, että heille tulisi hiki. Henkilökohtaisia tavoitteitani oli puhua kuuluvalla äänellä, osallistua itse leikkiin ja antaa rakentavaa palautetta. Minun tulisi muistaa myös pyytää lapsilta palautetta tunnin jälkeen ja ohjeistaa lapsia parempiin suorituksiin. Tärkein tavoitteeni oli kuitenkin positiivisen motivaatioilmaston luominen.

Toiminnan tavoitteita ohjaavaa ilmapiiriä kutsutaan motivaatioilmastoksi. Jotta mahdollisimman moni lapsi ja nuori kokisi positiivisia onnistumisen elämyksiä, tulisi motivaatioilmaston olla enemmän tehtäväsuuntautunut, minäkeskeisen suuntautuneisuuden sijaan. Minä suuntautuneella motivaatioilmastolla on koettu olevan negatiivisia vaikutuksia liikuntamotivaatioon, kun taas tehtäväsuuntautunut ilmasto kannustaa lapsia omaksumaan aktiivisia elämäntapoja, jotka kantavat läpi elämän. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162-163.)

Seuraavan kolmen viikon (16.1 - 31.1.2017) aikana ohjasin lapsille erilaisia hippaleikkejä ja pallopelejä. Onnistuin lähes joka päivä asettamissani tavoitteissa. Lapsia tarvitsi harvemmin komentaa tai käskeä ja tämä mahdollisti normaalilla äänenvoimakkuudella puhumisen huutamisen sijaan. Toisen viikon keskiviikkona lasten toive leikki oli nimeltään ”kahdentulen välissä”. Joukossa oli useita lapsia, jotka eivät tienneet kyseisen leikin sääntöjä. Sen sijaan, että olisin itse kertonut leikin säännöt, annoin muutamalle halukkaalle lapselle mahdollisuuden kertoa ja näyttää muille lapsille säännöt.

Visuaalinen mallisuoritus on yleensä paljon informatiivisempi kuin puhuttu ohje. Ohjaaja voi myös asettua tarkkailijan rooliin antamalla lapsille mahdollisuuden kertoa tai näyttää tuleva liikuntasuoritus. Tarvittaessa ohjaaja voi esittää informatiivisia kysymyksiä lapsille näytettävästä liikuntasuorituksesta. (Jaakkola 2013, 332-333.) Leikin edetessä huomasin muutamalla lapsella olevan hieman vaikeuksia pysyä siinä mukana. Otinkin heidät yksitellen sivuun ja neuvoin, kuinka he voisivat onnistua paremmin. Ohjaajan tehtävä ei ole pelkästään tarkkailla lasten suorituksia sivulta, vaan aktiivisesti peliä huomioiden hän pystyy miettimään minkälaisia ohjeita voi antaa lapsille liikuntasuorituksen parantamiseksi (Varsala 2007, 129-130). Hetken päästä lapset saivatkin onnistumisen tunteita ja heidän mielialansa oli heti huomattavasti parempi. Tunnin loputtua kaikki olivat aivan hiestä märkiä, ja kysyin heiltä mitä he olivat tykänneet tunnista. Palaute oli todella positiivista ja lapsista näki, että heillä oli ollut hauskaa.

Kuun viimeisellä viikolla huomasin kuitenkin taas, että aloin lipsua. En välttämättä jaksanut suunnitella liikuntatuokiota kunnolla, koska se oli yleensä jokin tuttu leikki tai peli. Ilta-päiväkerhossa ohjatessaan on todella helppo vaipua tasolle, jossa ei vaadi itseltään tarpeeksi. Itsensä haastaminen on välillä vaikeaa ja työlästä. Tuttujen leikkien ja pelien toistaminen viikosta toiseen on yleensä se helpoin tie. Seuraavalle kuulle olinkin päättänyt suunnitella jotain aivan uutta.

Itsensä jatkuva haastaminen ja uuden tiedon hankkiminen on ohjaajan kehityksen kannalta todella tärkeää. Myös omien vahvuuksien ja heikkouksien tiedostaminen on iso askel kohti kehitystä. Ohjattavien sekä muiden ohjaajien antama palaute ohjaajalle, auttaa myös kehittämään liikunnanohjaajan omaa ammattitaitoa. (Aalto, Antikainen & Tanskanen 2007, 39.)

Keskiviikkona 25. tammikuuta pidetyssä viikkopalaverissa laadittiin seuraavan viikon toimintatuokiota. Jokainen neljästä ohjaajasta sai kaksitoista ohjausvastuuvuoroa. Kaikki toiminnot eivät välttämättä olleet liikunnallisia, joka minua hieman ihmetytti. Jos kerran on kyseessä liikunnallinen iltapäiväkerho, miksi ohjatussa toiminnassa oli askartelua, piirtämistä ja sisällä istumista. Koen, että liikunnan kuuluisi olla aina pääosassa silloin, kun on ohjatun toiminnan vuoro. Vapaa-ajalla lapset voivat piirtää, askarrella ja tehdä kaikkea muuta. Onneksi jokainen päivä oli kuitenkin suunniteltu niin, että ohjatussa toiminnassa oli ainakin yksi liikunnallinen vaihtoehto.

Olin miettinyt aivan uusia pelejä ja leikkejä lapsille. Kyselin kuluneiden viikkojen aikana heiltä, minkälaisista leikeistä he pitävät, mitkä ovat heidän lempiohjelmiaan televisiossa ja minkälaisia mobiilipelejä he pelaavat vapaa-aikanaan. Pyrin ammentamaan lasten maailmasta tietoa, mistä he olivat kiinnostuneita ja mikä saisi heidät motivoitumaan.

Pelien avulla pystymme luomaan lapsille turvallisen paikan, jossa he voivat rohkeasti yrittää ja kokea uusia asioita. Peleissä, jotka tapahtuvat lasten luonnollisessa elinympäristössä, lapsi pääsee toimimaan ryhmän jäsenenä ja aktiivisena oppijana. (Alkio 2015, 227.) Halusin saada kaikki innostumaan leikeistä ja peleistä, erityisesti ne muutamat, jotka eivät olleet ennen ehkä pitäneet liikuntaa kovin hauskana. Yhdistelin eri leikkejä ja pelejä ja yritin keksiä uusia innostavia nimiä eri peleille. Pokemon Go mobiilipelin ollessa lasten kovassa suosiossa halusin käyttää kyseisen pelin suosiota hyödyksi. Myös erilaiset kykyohjelmat olivat lapsille tuttuja. Tosi-tv formaattiin perustuvissa Talent ohjelmissa kilpailijat pääsevät näyttämään taitojaan. Mikä olisikaan mukavampaa, kuin osallistua iltapäiväkerhon omaan Talent ohjelmaan. Keskustelin muiden ohjaajien kanssa ja hekin olivat innoissaan ideoistani. Seuraavan kuun ohjelmassa olinkin jo mukana Pokemon jahti, Pokemon

metsästäjä, Talent 2017 ja Ninja Warrior. Hiukan jännitti, kuinka lapset ottaisivat uudet leikit ja pelit vastaan.

Ensimmäisen kuun ollessa takana minulle kävi selväksi, että opetus tyylini oli todella behavioristinen. Tulokeskeisyys näkyi todella paljon kaikessa toiminnassani. Jos en muuttaisi ohjaus- ja opetusmenetelmiäni en pystyisi tarjoamaan lapsille tulevien kuukausien aikana riittävän lapsilähtöistä toimintaa. Tavoitteena olikin muuttaa toimintaa ja lasten oppimista kognitiivisempaan suuntaan tulevien kuukausien aikana. Kognitiivisessa oppimisessa lapset oppivat arvioimaan omaa toimintaansa ja ymmärtävät paremmin omaa oppimistaan (Pesonen 2013, 639). Ohjaajan tehtävä on auttaa oppijaa löytämään erilaisia tapoja oppia ja toimia ongelmatilanteissa (Rauste-Von Wright, Soini & Von-Wright 2003, 153-177). Tavoitteena oli ohjata lapsia aktiiviseen tiedon ja taidon oppimiseen.

6.2 Toinen työharjoittelukuukausi - itsensä haastamien

Helmikuun jakso alkoi keskiviikkona. Olin jo aamulla innoissani tulevasta työkuukaudesta. Töihin saapuessani muut ohjaajat vaikuttivat myös pirteiltä ja hyväntuulisilta. Kaikki lapset pääsivät koulusta kello 12.00, eikä kulunut kauan, kun lapset alkoivat jo spekuloida tulevan kuun toimintatuokioita. Kaikki lapset pomppivat jännityksestä ja ihmettelivät, mitä olivat Ninja Warrior tai Pokemon jahti. En kuitenkaan halunnut paljastaa liikaa etukäteen, joten pidin heitä vielä jännityksessä. Välipalalla me kaikki olimme koolla, joten oli helppo ilmoittaa yhteisesti tulevasta Talent kilpailusta. Kaikki saivat osallistua joko yksin tai ryhmänä. Lapsilla oli kaksi viikkoa aikaa harjoitella esitystä, joko kotona tai iltapäivä-kerhon aikana. Voittajille ja kaikille osallistujille oli luvassa palkinto. Ruokalassa vallinnut hiljaisuus muuttui hetkessä innostuneeksi puheen sorinaksi. Vaikutti siltä, että lapset olivat todella innoissaan ideasta.

Päivän aikana moni lapsi tuli ilmoittamaan kenen kanssa haluaa esiintyä. Esitysten sisältö oli vielä aluksi monelle epäselvä, mutta päivän päätteeksi olimme jo saaneet monta ryhmää ja sooloesitystä kasaan. Suurin osa esityksistä oli tanssiesityksiä, jossa oli mukana musiikkia tai laulua. Lähestulkoon kaikki tytöt olivat jo ilmoittaneet itsensä mukaan, pojilla taas oli jonkin verran enemmän haluttomuutta esiintyä. Yksikään lapsi ei kuitenkaan joutuisi istumaan toimeettomana. Ne lapset, jotka eivät esiintyneet missään, toimisivat tapahtuman järjestäjinä. Tällä tavoin edesautoimme lasta tuntemaan yhteisöllisyyttä ja he saivat myös kokemusta ryhmässä työskentelystä.

Tällä viikolla suurimmaksi haasteeksi tuli lasten tasapuolinen kohtelu. Huomasin useampaan kertaan, että minulle alkoi muodostua lempilapsia, joita tietoisesti tai tiedostamattani suosin joissain tilanteissa. Ohjaajana koen tärkeinä sen, että pystyisin säilyttämään puolueettoman näkökannan jokaisessa ohjaustilanteessa. Sorruin kuitenkin useita kertoja kuluvan viikon aikana huomioimaan niitä lapsia, joihin olin kiintynyt enemmän. Pirjo Tilus kertoo kirjassaan (2004, 41-42), että positiivisen kasvun kannalta on todella tärkeää, että aikuisella on aikaa lapselle. Lapsi haluaa tulla nähdyksi ja kuulluksi. Aikuisen tehtävä on luoda sellainen ympäristö, jossa lapsella on oikeus niin positiivisiin kuin negatiivisiin tunteisiin. Vastavuoroinen kommunikaatio aikuisen ja lapsen välillä opettaa lapselle omien ja muiden ihmisten tunteiden huomioimista, toteaa Tilus. Jos en olisi kirjoittanut ylös viikon tapahtumia ja omia ajatuksiani, en olisi tullut pohtineeksi kyseistä asiaa sen enempää. Olin kuitenkin iltapäiväkerhossa lapsia varten enkä itseäni. Jokainen kerhon lapsista kuului saada tasapuolista kohtelua kaikilta ohjaajilta.

Seuraavalla viikolla pyrin ottamaan enemmän kontaktia lapsiin, joiden kanssa en ollut niin paljon ollut tekemisissä. Alussa tuntui hankalalta luoda hyvä yhteys lapsiin, joiden kanssa ei ollut juuri mitään yhteistä. Yrityksen ja erehdyksen kautta huomasin, että kyselemällä lapsilta heidän asioitaan ja perehtymällä heille tärkeisiin asioihin, pääsin mukaan niidenkin lasten maailmaan, joiden kanssa en ollut aikaisemmin pystynyt kunnolla kommunikoiamaan.

Ryhmän muodostumisen alkuvaiheessa lapset ovat vielä joukko yksilöitä, jotka ovat epävarmoja ja etsivät paikkaansa ryhmässä. Ryhmän muodostuksessa ohjaajan tehtävä on alussa suuri. Kuuntelemalla, välittämällä ja kannustamalla lapsia ohjaaja luo lapsille yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Hiltunen, Hyytiäinen, Lindroos & Matero 2008, 123.)

Perjantaina 10. helmikuuta oli vuorossa kaikkien lapsien odottama Ninja Warrior. Rakensimme koulun saliin telinevoimisteluradan. Siinä kiipeiltiin, tasapainoiltiin ja teetettiin erilaisia temppuja, jotka vaativat koko kehon käyttöä. Aluksi ajattelin että olisin vain ohjannut telinevoimistelua, mutta onneksi päätin kuitenkin kokeilla jotain uutta ja erilaista. Aloitimme toimintatuokion normaalia aikaisemmin jo kello 14.30. Kaikki lapset halusivat tulla radalle, joten jaoimme 41 lasta neljään kymmenen lapsen ryhmään. Yhden ryhmän ollessa radalla muut lapset leikkivät sillä aikaa ulkona, koska en halunnut, että lapsille tulisi liikaa istuske-
lua tai jonotusta ennen heidän vuoroaan. Kun rata oli saatu valmiiksi, oli ensimmäisen ryhmän vuoro mennä sisään. Lapset olivat aivan haltioissaan. Muutama lapsi, joka oli päivällä purnannut siitä kuinka tylsä rata tulee olemaan, oli nyt todella innoissaan menossa sinne. Näytin nopeasti kuinka rata tulisi suorittaa ja sen jälkeen oli lasten vuoro.

Jotta lasten olisi mahdollisimman helppo omaksua uusi asia, näytön tulee olla mahdollisimman vähän aikaa vievä, mutta silti informatiivinen. Lapsen olisi tarkoitus tietoisesti ymmärtää, mitä ohjaaja haluaa opettaa. Tätä kutsutaan motorisen oppimisen kognitiiviseksi vaiheeksi. Lapsi ymmärtää tiedollisesti, mikä on olennaista liikuntasuorituksessa. (Vars-tala 2007, 127.) Jokainen meni yksitellen radalle ja loput lapset saivat kannustaa ja auttaa. Minun tehtäväksi jäi vain tarkkailu ja positiivinen kannustus. Kun jokainen ryhmän jäsen oli suorittanut radan, annoin lapsille ryhmäpalautetta. En korostanut kenenkään yksilön suoritusta vaan kehuin koko joukkoa siitä, kuinka hienosti he kannustivat ja neuvoivat omia ryhmäläisiään. Kun taas kotona kirjoittelin muistiinpanoja ylös, päällimmäisenä viikosta jäi mieleen, kuinka hyvin lapset olivat kannustaneet toisiaan ja kuinka hyvä ryhmähenki heille oli muodostumassa. Vaikka ryhmässä oli eritasoisia liikkuja, kukaan ei tuntunut jäävän muiden jalkoihin, vaan jokainen sai onnistumisen tunteita ja haasteita.

Ryhmän yhdistyminen on prosessi, jossa lapset oppivat yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Yhdessä tekemällä ja kokemalla ryhmän jäsenet oppivat parhaiten kehittämään ryhmän toimintaa. Jotta ohjaaja pystyy ymmärtämään ryhmän kehityksen eri vaiheita, tulee hänen ymmärtää ryhmässä tapahtuvat muutokset. (Hiltunen, Hyytiäinen, Lindroos & Matero 2008, 122-123.) Ajattelin, että olisi hyvä jatkaa myös seuraavassa kuussa Ninja Warrior rataa. Suunnittelinkin saman tien seuraavalle kuulle uuden radan. Mietin, että voisin aina iltapäiväkerhon vapaa-aikana järjestää niin sanottuja Ninja Warrior harjoituksia halukkaille lapsille.

Viikko ennen hiihtolomaa (13.2 - 17.2.2017) ohjasin uutta Pokemon metsästäjä -leikkiä. Leikin tavoitteena oli saada innostettua ne lapset mukaan, jotka normaalisti valittavat tai vastahakoisesti osallistuivat liikuntaan. Alku oli lupaava. Leikkiin osallistu kaksikymmentä lasta, joista puolet oli sellaisia, jotka mieluummin valitsevat piirtämisen liikunnan asemasta. Kyseessä oli uusi leikki, joten ohjeiden selittämiseen meni aivan liian kauan aikaa. Lapset alkoivat käydä levottomiksi. Leikin viimein päästessä vauhtiin se sujui jonkin aikaa loistavasti, mutta lopulta jouduin pysäyttämään koko toiminnan, koska säännöt olivat unohtuneet. Kaiken kaikkiaan Pokemon metsästäjä sujui hyvin, ja lasten mielestä leikki oli hauska ja erilainen. Säännöt olivat kuitenkin aika haastavat, joten siitä sain miinusta lapsilta. Onnistuin kuitenkin yksinkertaisessa tavoitteessani: vähemmän liikkuvat lapset innostuivat jostain leikistä ja olisivat täysillä mukana.

Perjantaina oli ohjelmassa Talent 2017. Lapset olivat valmistelleet esityksiään innokkaasti kuluneiden viikkojen ajan. Jännitystä oli ilmassa heti lasten saapuessa kerholle. Päivä kuuluikin suurimmalla osalla lapsista esityksiä hioen. Välipalan jälkeen ne lapsista, jotka esiintyivät, menivät laittamaan tarvittavat rekvisiitat valmiiksi ja muut rakensivat esityslavan.

Jokaisella lapsella oli oma tehtävänsä: lavarekvisiitan paikoilleen laittaminen, itse esiintyminen tai tuomarina toimiminen. Vaikka ohjaajat toimivatkin pääorganisaattoreina tapahtumassa, lapset pääsivät vaikuttamaan lähes kaikkeen ja siksi tapahtumasta tuli lasten näköinen. Yhdessä saimme luotua jotain hienoa.

Muutama esitys oli jo nähty ja jokainen, minä mukaan lukien, oli positiivisesti yllättynyt, kuinka hienoja esitykset olivat. Lähes kaikki sisälsivät jonkinlaista tanssia ja liikettä. Lapsilla oli mitä kekseliäimpiä ideoita esityksissään. Monet ryhmät olivat ottaneet myös mallia sirkusesityksistä.

Taide- ja liikuntakasvatuksessa pyritään luomaan liikunnallisia tilanteita, joissa lapsi kokee voimakkaita autonomian tunteita. Toiminnan tavoitteena on lisätä lasten itseluottamusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Forsberg & Salminen 2015, 4-5.) Tuomareina toimineet lapset ja ohjaajat antoivat aina palautetta kunkin esityksen jälkeen. Talent-ohjelman aikana minun tehtävänä oli juontaa tapahtuma ja antaa valmistautuville esiintyjille viimeiset rohkaisut. Kaikki esitykset eivät menneet aivan suunnitelmien mukaan, mutta muut kerholaiset kannustivat jokaista esitystä loppuun asti. Muistutinkin aina esitysten välijuonnoissa lapsia, ettei haitannut, vaikka tulisi epäonnistumisia. Tärkeintä oli yrittäminen ja se, että jokainen teki parhaansa. Lopulta viimeinenkin esitys oli nähty, ja kaikki odottivat kenet tuomarit valitsisivat voittajaksi. Vaikka kilpailulla oli vain yksi voittaja, saivat kaikki osallistujat jonkinlaisen palkinnon. Annoimme vielä lopussa kaikille lapsille yhteisen palautteen tapahtuman järjestämisestä. Kerhopäivä päättyi ja oli aika lähteä hiihtoloman viettoon.

Hiihtoloman viimeisillä päivillä mietin taas, miten olin suoriutunut helmikuulle asettamistani tavoitteissa. Olin saanut vähemmän liikkuvia lapsia innostumaan uusista leikeistä, ja olin jaksanut suunnitella toimintatuokiot hyvin. Suunnittelusta oli ollut todella paljon hyötyä. Kun minulla oli selkeä suunnitelma tunnin kulusta, ei ylimääräiseen miettimiseen mennyt aikaa. Tunnilla olleilla lapsillakin vaikutti olevan rauhallisempi mieli, koska he tiesivät mitä tapahtuu seuraavaksi.

Ryhmän tarpeiden huomioiminen sekä tunnin tavoitteen ja opetusmenetelmien toteutuminen määrittävät tunnin onnistuneisuuden. Organisoinnin avulla ohjaaja pyrkii yhdistämään kaikki elementit ja kykenee näin luomaan liikunnasta toimivan kokonaisuuden. (Kuusela & Kaski 2013, 345.) Minulle tärkeintä etukäteen suunnittelussa oli, että pystyin soveltamaan tarvittaessa, jos jokin homma ei toiminutkaan aivan suunnitelmien mukaan. Olen itse syyllistynyt monesti siihen, että en ole viitsinyt suunnitella mitään etukäteen. Useimmiten tämä näkyy tunnin lopputuloksessa, joka saattaa olla sekava ja epäselvä. Kellään ei ole selkeää kuvaa, mikä oli tunnin tarkoitus tai päämäärä.

Maaliskuun lähestyessä oli taas aika miettiä, minkälaisiin asioihin ohjaajana kiinnittäisin lisää huomiota. Olin jo onnistunut kehittämään monia osa-alueita. Päätin maaliskuussa keskittyä lasten varusteisiin ja heidän turvallisuuteen. Alkukuukausien aikana olin huomannut, että joidenkin lasten liikuntavarustuksessa oli toivomisen varaa. Toimintaympäristön turvallisuuteen olisi myös kiinnitettävä enemmän huomiota. Liikunnan aikana tarvittavien välineiden ja tilojen tulisi olla sellaisia, ettei kenelläkään lapsella olisi välitöntä loukkaantumisen vaaraa (Kuusela & Kaski 2013, 346).

Ensimmäinen päivä hiihtoloman jälkeen (27.2.2017) oli vilkas. Lapset olivat intoa täynnä ja leikimmekin kirkonrottaa ja pelasimme jalkapalloa aina vapaa-aikana. Loma oli antanut lapsille uutta energiaa ja olinkin aivan hiestä märkä jokaisen jalkapallopelin jälkeen. Huomasin kuinka tärkeä osa minusta oli tullut lasten päivittäistä elämää. Lapsia oli 41, joten oli mahdotonta mennä mukaan kaikkiin lasten leikkeihin yhden päivän aikana, mutta koetin olla mukana mahdollisimman monessa leikissä tasapuolisesti. Koin välillä jopa huonoa omatuntoa, jos sanoin toiselle lapselle ei, kun olin jo mukana esimerkiksi kirkonrotassa. Suurin anti minulla liikunnanohjaajana lapsille oli oma esimerkkini. Jos istuisin vain penkillä ja seuraisin vierestä lasten leikkejä, en mielestäni olisi kovin innostava ja motivoiva liikunnanohjaaja. Miten voin olettaa, että lapset liikkuvat, jos en itse liiku. Sanat eivät liikuta lapsia lähes yhtä paljon kuin teot. Innostava ohjaaja opettamisen lisäksi motivoi omalla esimerkillään ohjattavia liikkumaan, ja mikä tärkeintä, kannustaa jatkuvaan omatoimiseen liikkumiseen (Aalto, Antikainen & Tanskanen 2007, 64).

Ennen toimintatuokion alkamista kokosimme lapset ympyrään, ja kysyimme heiltä, mitä mieltä he olivat hiihtolamaa ennen järjestetystä Talent-kilpailusta. Palaute oli todella positiivista ja päätimmekin muiden ohjaajien kanssa järjestää vielä keväällä yhden Talentin. Helmikuuta oli jäljellä enää kaksi päivää, jotka menivät todella nopeasti.

Tammikuussa huomasin, että motivaatioilmasto oli aika ohjaaja lähtöinen ja ohjaustyylinä käytin paljon komentotyylä. Onneksi huomisin tämän ja jatkossa tavoitteeni oli korostaa enemmän tehtäväsuuntautuneisuutta, koska lasten oppiminen tulisi olla etusiialla. Helmikuu olikin jo iso askel kohti tehtäväsuuntautuneisuutta. Käytin TARGET-mallista saatuja neuvoja joilla pystyin pikkuhiljaa lisäämään lasten osallistumista toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Halusin saada lapset toimimaan ryhmänä ja arvostamaan omaa yrittämistä ilman että he vertailisivat sitä muiden suorituksiin.

Motivaatioilmaston ollessa tehtäväsuuntautunut ohjattavat saavat enemmän positiivisia onnistumisen tunteita, kuin minäsuuntautuneessa. Näin lapsen autonomian tunne kasvaa

ja hän uskaltaa tehdä enemmän itsenäisiä ratkaisuja tulevaisuissa oppimistilanteissa. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 163-164.)

6.3 Kolmas työharjoittelukuukausi – matkalla oikeaan suuntaan

Keskiviikkona maaliskuun ensimmäisenä päivänä oli taas viikkopalaveri, jossa kävimme läpi tulevan kuukauden ohjelman. Olin valinnut melko paljon sisällä tapahtuvia leikkejä ja pelejä, koska kelit ulkona olivat todella surkeat. Räntää ja loskaa satoi joka päivä. Vaikka koin, että liikunta oli minulle tärkein juttu, halusin tässä kuussa kokeilla myös piirustuksen ja askartelun ohjaamista, mutta en tietenkään unohtanut liikuntaa kokonaan. Helmikuussa suosituiksi leikeiksi nousseet Pokomon metsästäjä ja Ninja Warrior -rata olivat mukana kuukausiohjelmassa. Lasten tullessa kerholle päätin heti kiinnittää huomiota koulun ympäristön turvallisuuteen. Koulun piha, jossa iltapäiväkerho sijaitsee, on kohtuullisen iso, joten lapsilla oli todella hyvin vapaata tilaa liikkua ja juoksennella. Pihalla on kiipeilyteline, koripallokori, pienet jalkapallomaalit ja liukumäki, jossa lapset leikkivät ahkerasti. Suurimmassa kulutuksessa olivat kuitenkin kolme telinevoimistelutankoa, joissa lapset harjoittelivat erilaisia temppuja. Olin lähes joka päivä lasten kanssa opettelemassa ja avustamassa niiden tekemisessä. Olimme laatineet vuoden alussa selvät säännöt kuinka monta lasta tangoilla sai olla kerrallaan ja yksi ohjaajista piti myös silmällä telineellä olevia lapsia vaaratilanteiden välttämiseksi.

Alkuviikot (1.3 - 10.3.2017) sujuivatkin minun osaltani telinevoimistelutangoilla. Järjestin joka päivä Ninja Warrior –treenejä lapsille aina vapaa ajalla. Harjoitukset eivät olleet pakollisia mutta kello 12.00 - 13.30 ja 14.00 - 15.00 välisenä aikana sai tulla harjoittelemaan, jos siltä tuntui. Opetin lapsille erilaisia telinevoimistelutaitoja. Lähes jokainen lapsista tuli jossain vaiheessa harjoittelemaan. Oli mahtavaa nähdä niin monen lapsen innostuvan uudesta lajista. Ensimmäinen tavoitteeni oli juuri saada lapsi kiinnostumaan erilaisesta liikunnasta, ja että jokainen saisi onnistumisen tunteita.

Turvallinen ja avustava ilmapiiri kannustaa lapsia taidon oppimisessa. Ohjaaja kehittää oppimisilmapiiriä ja luo turvalliset puitteet oppimiselle sallimalla lapsille mahdollisuuden valita oman taitotason mukaisia tehtäviä. (Tervo, Pehkonen & Kalaja 2007, 314.) Mietin myös samalla omaa liikuntataustaani, ja kuinka minua harmitti, etten ollut harrastanut telinevoimistelua pienenä. Telinevoimistelu on mitä mainion laji kasvuiässä olevalle lapselle. Oikein valvottuna ja jokaiselle lapselle henkilökohtaisesti suunnitellut harjoitteet luovat hyvät mahdollisuudet koko kehon hallinnan kehittymiselle.

Välillä, kun lapset putoilivat tangoilta tai satuttivat itsensä, mietin telinevoimistelun turvallisuutta ja sitä, kannattaako lasten antaa jatkaa harjoittelemista. Mitä jos käsi murtuisi tai tulisi aivotärähdys? Arvion kuitenkin tilanteen niin, että missä vain liikunnassa tai muussa normaaliin elämään kuuluvassa toiminnassa voi sattua yhtäläillä erilaisia onnettomuuksia. Pysin vain parhaani mukaan takaamaan lapsille turvallisen toimintaympäristön. Muutenkin minusta tuntui, etteivät useimmat lasten vanhemmat antaneet lastensa tehdä mitään sellaista, missä olisi voinut sattua jotain. Kaikessa pitää olla kypärä päässä ja suojavaarustukset.

Lapsilta on nykyään usein kielletty oman elinympäristön aktiivinen tutkiminen, nykyisten asumis- ja liikenneolosuhteiden takia. Tästä johtuen monen lapsen fyysinen ja motorinen kehitys häiriintyy. (Zimmer 2001, 17.) Uskon, että oikein organisoituna ja valvottuna, kaikesta urheilutoiminnasta voi tehdä lapsille turvallista.

Maaliskuun toisella viikolla ohjasin toisen ohjaajan kanssa koripalloa. Monella lapsista oli tähän liikuntaan sopivat asut, mutta muutamalla oli farmarihousut jalassa. Sisäpelikenkiä ei ollut kellään ja siksi kaikkien sukat kerättiin ennen tunnin alkua niin sanottuun sukkakoriin. Paljaat jalat vähensivät turhaa liukastelua ja kaatuilua koulun parketilla. Koripallot saimme lainaksi koulun varastosta. Olimme pumpanneet pallot jo etukäteen täyteen, jotta harjoitukset sujuisivat mahdollisimman jouhevasti. Aluksi harjoittelimme pallon heittämistä pareittain, tämän jälkeen oli muutamia koripalloaiheisia leikkejä sekä pieni leikkimielinen kilpailu. Lopuksi pelattiin yhteispeliä.

Heittoharjoitteiden aikana annoin jokaiselle parille yksilöllistä opastusta, kuinka pallon saisi helpoiten koriin. Olen itse pelannut koripalloa seitsemän vuotta, joten osasin antaa lapsille hyviä neuvoja pulmatilanteissa. Kun viimein oli pelin vuoro, kävimme säännöt läpi ja aloitimme. Koripallo on ennen kaikkea joukkuepeli, ja siksi kannustin lapsia syöttämään palloa kaverilta toiselle. Lapsissa tapahtui myös itseohjautuvaa oppimista, kun he huomasivat, että saivat paljon helpommin tehtyä korin, jos he syöttelivät toisilleen. Tunnin lopuksi kokosimme lapset yhteen ja kyselimme heiltä, mitä he olivat oppineet. Suurin osa lapsista kertoi oppineensa syöttämistä ja heittämistä. Monelle lapselle koripallo oli aivan uusi laji. He olivat kyllä kuulleet koripallosta ja nähneet sitä pelattavan, mutta säännöistä heillä ei ollut mitään tietoa.

Perjantaina (10.3.2017) oli vuorossa Ninja Warrior -rata. Kaikki olivat valmiina koitokseen. Lapset olivat harjoitelleet ahkerasti ja heistä huokui itseluottamus. He olivat aivan varmoja, että selvittäisivät radan leikiten. Välipalan jälkeen menimme yhden ohjaajan kanssa rakentamaan rataa. Siitä tehtiin edellistä pidempi ja vaikeampi. Olin kuitenkin vakuuttunut,

että lapset olivat kehittyneet niin paljon viimeisten viikkojen aikana, että he olivat valmiina ottamaan haasteen vastaan. Ensimmäisen ryhmän lähdettyä pois radalta huomasin, kuinka paljon jokainen oli kehittynyt, niin fyysisesti, motorisesti, taidollisesti kuin henkisesti.

Liikuntataidon oppiminen on yleensä positiivinen ilmiö, jossa lapsen sisällä tapahtuu muutos. Oppiminen näkyy yleensä ulospäin liikuntasuoritusten kehittymisenä sekä oikeanlaisien harjoitusten tuottamana varmuutena ja mahdollisuutena soveltaa opittuja taitoja uusissa ympäristöissä. (Jaakkola 2013, 163.) Aiemmin vaikeuksia tuottaneissa kohdissa moni lapsi saattoi lopettaa leikin siihen paikkaan, mutta nyt muiden kannustus ja parempi usko omiin kykyihin, kannusti lapsia pääsemään esteiden yli. Jokaisessa ryhmässä näkyi sama kannustus ja päättäväisyys. Vaikka Ninja Warrior -rata oli todella haastava, kaikki pystyivät kuitenkin ylittämään itsensä ja pärjäsivät huomattavasti paremmin kuin ensimmäisellä kerralla.

Kun kaikki ryhmät olivat suorittaneet radan, kokosimme kaikki lapset ulos piiriin. Annoin heille yhteistä palautetta siitä, kuinka erinomaisesti he olivat suoriutuneet radasta, vaikka rata läpikäytiinkin yksilöinä. Painotin ryhmänä toimimisen tärkeyttä. Toinen toistaan kannustaen jokainen yksilö pystyi vielä parempaan suoritukseen. Välitön palaute lapsilta oli, että seuraavassa kuussa pitäisi olla uusi Ninja Warrior -rata.

Kirjoittaessani muistiinpanoja maaliskuun osalta mietin, kuinka huimasti lapset olivat kehittyneet viimeisten viikkojen aikana. Kun lasten ympärillä oli kannustava ryhmä, he uskalsivat epäonnistua ja tätä kautta oppia uusia asioita. Jos iltapäiväkerhossa olisi vallinnut negatiivinen ilmapiiri, en usko että kerho olisi ollut lapsille niin hyvä oppimisympäristö. Myös monipuoliset harjoitukset olivat kehittäneet selvästi lasten taitoja. Liikunnan monipuolisuus ja liikuntaympäristön vaihtelu takaavat lapselle motoristen perustaitojen tasaisen kehityksen (Jaakkola 2013, 373).

Loppuviikkojen (13.3 - 31.3.2017) haasteeksi tuli, kuinka toimia konfliktitilanteissa. Koska olin alkanut kiintyä lapsiin todella paljon, säännöistä kiinnipitäminen ja tilanteen tullen ankarana oleminen oli minulle hankalaa. Lapsille pitää laittaa selkeät säännöt, mitä saa tehdä, ja mikä on kiellettyä. Heillä on kuitenkin tapana testata rajoja, ja näissä tilanteissa ohjaajan tulee pysyä lujana. Tiluksen (2004, 49) mukaan lasten sääntöjen vastainen toiminta ja jonkin asteinen häiriköinti ovat yleensä avun huuto. Tuntiessaan itsensä turvattomaksi lapsi tarvitsee tuekseen aikuisen, joka välittää lapsesta ja asettaa tarvittavat rajat, Tilus kertoo. Ohjaustilanteissa oli todella tärkeää, että kaikki noudattivat sääntöjä ja annettuja ohjeita leikkien ja pelien toimivuuden takia. Myös turvallisuus on tärkeä syy, miksi

sääntöjä on noudatettava. Kolmannen viikon aikana muutamat lapset olivatkin menneet useaan otteeseen iltapäiväkerhon pihan rajojen yli. Tämän tapaisissa tilanteissa pyrin ensiksi huomauttamaan näytiksi lapsille, että säännöt ja rajat on tarkoitettu noudatettaviksi heidän oman turvallisuuden takia. Koska samat lapset olivat seuraavana päivänä taas rajojen ulkopuolella, otimme asian puheeksi yhteisesti. Kokosimme kaikki lapset piiriksi ja kyselimme lapsilta muistin virkistämiseksi iltapäiväkerhon sääntöjä. Jälleen kerran ryhmän yhteishenki tuli esiin. Kun ryhmä yhdessä kertasi sääntöjä, jäivät sanat selkeästi paremmin kaikkien mieleen.

Ryhmäytymisen toisessa vaiheessa ryhmä alkaa toimia yhtenäisesti ja pystyy päättämään ja keskustelemaan asioista keskenään. Ryhmällä on suuri näyttämisen tarve, halutaan todistaa, että ryhmä on toimiva. On kuitenkin tärkeä ottaa huomioon kaikkien ryhmän jäsenten äänet, eikä vain kuunnella enemmistö mielipidettä. (Hiltunen, Hyytiäinen, Lindroos & Matero 2008, 123.)

Viimeisellä viikolla (27.3 - 31.3.2017) ohjasin erilaisia hippaleikkejä. Lapset olivat levottomia, eivätkä millään malttaneet pysyä paikoillaan eikä kuunnella leikkien ohjeita. Mietin, miten tämän kaltaisissa tilanteissa olisi paras toimia. Aluksi pyysin normaalilla äänensävyllyllä häiriköitä lopettamaan puhumisen. Koska tämä ei toiminut, mietin seuraavia vaihtoehtoja: huudanko kurkku suorana, jotta saan kaikki hiljentymään vai odotanko hiljaa paikallani, kunnes he ryhmänä ymmärtävät, että mitään ei tapahdu ennen kuin kaikki kuuntelevat. Päädyin jälkimmäiseen ratkaisuun. Pikkuhiljaa muut lapset sanoivat äänekkäimmille, että mitään ei tulisi tapahtumaan ennen kuin he hiljenisivät. Lopulta pääsimme aloittamaan ja tunti sujui hyvin huolimatta alun vaikeuksista. Kotona mietin, mitä muita keinoja ryhmän hallinnassa voisin käyttää. Olen ohjannut monia lapsiryhmiä, joissa on hankalia yksilöitä, ja uskon että kyseisiä tilanteita tulee vielä useita. Uskonkin, että uusista ryhmänhallintataidoista ei olisi haittaa. Kuuselan ja Kaskin (2013, 346-348) mukaan lisäämällä lasten päätäntävaltaa tuntien suunnittelussa pystytään vähentämään tunneilla tapahtuvaa häiriköimistä. Lapset hahmottavat ja ymmärtävät tunneille laaditut säännöt paremmin, kun he ovat itse olleet osallisina niiden suunnittelussa. Yhdessä laaditut säännöt luovat turvallisuutta ja lisäävät ohjattavien sitoutumista, kun taas ohjaajan itse laatimat säännöt voivat aiheuttaa ohjattavissa erimielisyyttä ja närää, toteavat Kuusela ja Kaski.

Tässä kuussa huomasin todella paljon kehitystä omassa toiminnassani. Pohdin omaa ohjaamistani ja pyrin löytämään uusia ratkaisuja ja lähestymistapoja, sen sijaan että olisin vain pitänyt päivästä toiseen erilaisia liikuntatunteja. Sorruin ennen usein pelkkään suorittamiseen ja en miettinyt, miksi teetän ohjattaville jonkin harjoitteen tai pelin. Kirjoittamalla

ylös tai vain miettimällä päivän tai viikon tapahtumia, pystyin kehittämään omaa liikunnan-ohjaamistani ja arvioimaan kriittisesti omaa toimintaani.

Maaliskuun aikana onnistuin useaan otteeseen käyttämään uusia ohjaus- ja opetusmenetelmiä. Liukkonen, Jaakkola ja Soini (2007, 166) kertovat TARGET-mallista jossa oikeanlaisella ryhmittelyllä saadaan aikaan kaikille suotuisa motivaatioilmasto. Jakamalla liikuntaryhmät heterogeenisesti vältetään ryhmän sisäistä vertailua. Ohjattavat pyrkivät auttamaan toinen toistaan yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Tämä lisää yksittäisen oppijan autonomista toimintaa ja liikuntamotivaatiota painottavat Liukkonen ja yms.

Huomasin myös kuinka minun piti muuttaa ohjaus- ja opettamismenetelmiäni lasten taitojen karttuessa. Lasten taidon oppimisen alkuvaiheessa toimintatapani olivat hyvin behavioristisia. Mutta kun lasten tieto- ja taitotaso kehittyi, tuli minun muuttaa toimintaa oppilaslähtöisempään suuntaan. Lasten halu oppia uusia asioita on todella suuri taidon oppimisen harjoitteluvaiheessa. Ohjaajan tehtäväksi jää oikeanlaisten harjoitteiden suunnittelu ja suotuisan oppimisympäristön luominen (Jaakkola 2010, 170).

6.4 Neljäs työharjoittelukuukausi – ryhmän hallinta

Huhtikuu oli jo hyvässä vauhdissa kun saavuin maanantaina (3.4.2017) taas tuttuun työympäristöön. Olin suunnitellut kuluvalle kuulle uusia liekkejä ja pelejä. Tietenkin pidin joi-tain lasten suosikkileikkejä ohjelmassa mukana, mutta lisäsin muutaman uuden. Ensimmäinen puolitoistatuntinen päivästä sujui hyvin. Pelailin poikien kanssa vähän jalkapalloa ja leikin tyttöjen kanssa hippaleikkejä. Tämän jälkeen menimme kaikki yhdessä ruokailemaan. Välipalalla oli taas vaaleata leipää ja sokerikiisseliä. Aterian yksipuolisuus ja sokerisuus harmittivat melkoisesti. Ihmettelin moneen otteeseen ruokalassa ollessani, minkä takia kasvaville lapsille syötettiin ravintosisällöltään todella köyhää ruokaa. Jos minun lapseni olisivat olleet kerhossa, pakkaisin heille kyllä joka kerta omat eväät mukaan. Joskus vaalean leivän sijasta oli ruisleipää ja jokin vihannes tai hedelmä, mutta proteiinin määrä välipalalla jäi useaan otteeseen todella vähäiseksi.

Runsaasti liikkuvan lapsen tulisi saada ravintoa, joka sisältää runsaasti hyviä hiilihydraatteja, pehmeitä rasvoja ja proteiineja. Proteiinit auttavat kasvussa olevan nuoren lihaskudoksen aineenvaihdunnassa. Kalasta, pähkinöistä, lihasta, maitotuotteista, kananmunista, palkokasveista ja soijasta saa todella hyvin proteiinia. Mutta pelkkä proteiinin ei riitä, joten jokaisen päivän aterian tulisi sisältää myös hiilihydraatteja, rasvaa ja kasviksia tasapuolisesti. Hyvä päivittäinen ravinto on jokaisen liikkuvan ihmisen hyvinvoinnin kivijalka. (Laukka 2016, 6.) Onneksi välipalaa oli yleensä runsaasti ja kaikki saivat syödä riittävästi.

Yli jääneet ruuat otimme mukaan kerholle, jotta toimintatuokion jälkeen kello 16.00 – 17.00 aikana, nälkäiset lapset saisivat vielä jotain syömistä ennen kotiin lähtöä. Viisi tuntia liikkuen ja leikkien on kuitenkin todella pitkä aika jaksaa pelkästään yhdellä leipäpalalla ja puolikkaalla omenalla.

Välipalan jälkeen pelailin vielä hetken koripalloa lasten kanssa. Toimintatuokion alkaessa lapset vaikuttivat todella väsyneiltä ja haluttomilta. Vaikutti siltä, että alkupäivän aktiviteetit olivat väsyttäneet lapsia oikein kunnolla. Onneksi minulla oli ohjattavana pallohieronta ja rentoutuminen, jossa lapset voisivat hieman levätä. Olimme lasten kanssa kerhotilassa ja laitoin rauhallista musiikkia soimaan. Annoin kahdelle halukkaalle terapiapallon, jolla he saivat hieroa muita lapsia aina muutama minuutin ajan. Muutama lapsista nukahti tunnille ja monesta huomasin, että lepo tuli tarpeeseen.

Seuraavina päivinä (4.4 - 5.6.2017) leikin ja pelasin tietoisesti vain muutamien lasten kanssa nähdäkseni, miten se vaikutti heidän osallistumiseensa toimintatuokiossa. Huomasin selvää väsymystä ja haluttomuutta näissä lapsissa ohjatun liikunnan aikana. Tämä sai minut miettimään, oliko toimintatuokion aika kello 15.00 liian myöhäinen. Lasten saapuessa kerholle heillä oli poikkeuksetta todella paljon intoa ja energiaa, mutta päivän edetessä joillakin lapsilla saattoi huomata väsymyksen merkkejä. Tietenkin, jos lapsi suurimman osan vapaa-ajasta istuskeli paikoillaan, eikä tehnyt mitään, oli hänellä varmasti vielä energiaa myös toimintatuokion aikana. Mutta koska kyseessä on liikunnallinen iltapäiväkerho, lapsia kannustetaan liikkumaan koko ajan, eikä pelkästään ohjatun toiminnan aikana. Olisiko siis parempi, että ohjattua toimintaa aikaistettaisiin?

Moneen otteeseen aikaisemmin olin huomannut, kuinka leikki saattoi hiipua toimintatuokion loppua kohden. Suurin vastuu lasten liikkumisesta ohjatussa toiminnassa oli tietenkin minulla. Ohjaajan tehtävä on luoda lapsille liikuntatilanteessa tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, joka tukee lapsen sisäistä liikuntamotivaatiota (Jaakkola 2013, 365). Saattoihan tietenkin olla, että vähäinen motivaatio johtui myös huonosti suunnitelluista leikeistä. Mutta monesti iltapäiväkerhon ensimmäisinä tunteina lapsia ei todellakaan tarvinnut innostaa, päinvastoin heillä oli energiaa vaikka muille jakaa. Muutenkin lasten motivaatio oli kerhossa aina hyvällä tasolla, mutta koska lapset olivat liikkuneet koko päivän, oli aivan luonnollista, että jossain vaiheessa päivää energia loppuu. Olisi siis ehkä järkevää hieman aikaistaa toimintatuokion ajankohtaa.

Loppuviikosta (6.4 - 7.4.2017) lapset olivat taas innoissaan kaikesta. Luvassa oli uusia leikkejä ja säätkin alkoivat lämmitä. Torstaina ohjasin gladiaattoreita. Pelissä lapset toimivat joukkueina ohjaajia vastaan. Olimme rakentaneet saliin niin kutsutun kaupunki radan, joka lasten tuli selvittää ilman, että ohjaajat osuivat heihin pallolla. Tavoitteeni leikissä oli

kehittää lasten liikunnallisuutta ja havainnointikykyä. Uusi leikki sai lapset taas innostumaan ja tunti lähti käyntiin loistavasti. Pelin säännöt olivat yksinkertaiset, joten niiden läpikäynti ei kestänyt kauan. Lapset pääsivät yksitellen koittamaan rataa. Ainoa miinuspuoli oli muiden lasten jonottaminen. Onneksi olimme jakaneet lapset neljään ryhmään. Kolme muuta ryhmää leikki ulkona sillä aikaa, kun yksi ryhmistä oli salissa gladiaattoriradalla. Tästä huolimatta jonotusta tuli yli kaksi minuuttia, joten lasten liikkumisen kannalta leikki ei ollut kovin hyvä. Pohdinkin monta kertaa, miten pystyisin seuraavalla kerralla lisäämään lasten liikkumista ja suoritusten toistomääriä.

Taidon opetuksessa tulisi toistoja olla mahdollisimman paljon. Jonottaminen ei välttämättä ole huono asia, koska jonottaja näkee muiden suorituksia ja samalla oppii erilaisia toimintamalleja. Liiallinen jonottaminen ei kuitenkaan taidon oppimisessa ole hyväksi, sillä suoritusten määrät putoavat liian alas. (Jaakkola 2013, 366.) Kysyimme lapsilta lopussa mielihäpeitä leikistä. He pitivät siitä todella paljon, mutta heitä harmitti juuri se, etteivät päässeet käymään rataa läpi useampaan otteeseen.

Päiväkirjaa kirjoittaessani havaitsin, että olin onnistunut tunnille asettamissani tavoitteissa. Gladiaattori radalla palloja väistellessään lapset hyppivät, pomppivat ja tekivät mitä akrobaattisimpia väistöliikkeitä. Myös muutamasta lapsesta näkyi selvästi, kuinka he oppivat havainnoimaan ympäristöä ja samanaikaisesti väistelemään kohti lentäviä palloja. Negatiivinen asia tunnissa oli vähäinen suoritusten määrä ja pitkät jonotusajat. Hetken pohdittuani päätin seuraavassa kuussa ohjata saman leikin vielä uudestaan. Tavoitteeksi asetaisin liikkeen määrän lisäämisen ja sen, että kaikille tulisi hiki.

Seuraavalla viikolla (10.4 - 13.4.2017) luvassa oli taas uusi leikki: pimeäkirkonrotta. Leikki oli muuten samanlainen kuin normaali kirkonrotta, mutta pimeässä. Ennen ohjauksen alkua olin sulkenut koulun salin verhot ja laittanut saliin erilaisia esteitä, joiden taakse lapset voisivat piiloutua. Tunnin tavoitteeksi en ollut laittanut muuta kuin, että lapsilla olisi hauskaa ja jokainen saisi onnistumisen tunteita. Ensimmäisen ryhmän kanssa leikki sujui mainiosti. Kaikki leikkivät mukana, eikä kukaan pahoittanut mieltään, vaikka ei onnistunutkaan pelastamaan muita. Viimeisen ryhmän kanssa kuitenkin tuli muutaman lapsen kanssa ongelmia. Yksi lapsista pahoitti mielensä, kun hänet löydettiin ensimmäisenä. Tyttö alkoi itkeä, eikä suostunut enää tulemaan peliin mukaan. Pelin ollessa käynnissä pyrin kertomaan tytölle, että leikeissä tulee välillä pettymyksiä, mutta niistä ei kannata lannistua, vaan yrittää ensi kerralla uudestaan. Tyttö ei kuitenkaan rauhoittunut, vaan jatkoi penkillä istumista. Vasta viimeisillä minuuteilla hän tuli mukaan leikkiin.

Lapsilla tulisi olla mahdollisuus itse valita, haluaako hän osallistua liikunnalliseen toimintaan vai ei. Suostuttelu tai lapsen pakottaminen mukaan leikkiin, eivät luo lapselle hyviä kokemuksia. Kannustamalla lasta ohjaaja luo positiivisen ilmapiirin ja lapsi pystyy itse halutessaan päättämään, haluaako osallistua leikkiin. (Zimmer 2001, 123.)

Toinen ongelmatilanne syntyi lapsesta, joka useaan otteeseen häiritsi muiden toimintaa. Kerroin hänelle että, jos hän ei osaisi noudattaa muiden tapaan sääntöjä, joutuisin poistamaan hänet leikistä. Tästä kyseinen lapsi suuttui niin paljon, että alkoi raivota minulle. Jouduinkin käskemään lapsen pois leikistä siksi ajaksi, kunnes hän olisi rauhoittunut. Lopuksi kysyin lapsilta peukkupalautetta, ja kaikki nostivat peukut pystyyn, myös ne kaksi, jotka olivat vähän aikaa sitten olleet itku kurkussa.

Edellinen tunti sai minut pohtimaan monia asioita. Oli todella tärkeää, että lapset saivat onnistumisia liikunnan aikana, mutta huomasin myös pettymysten olevan tärkeitä. Kuinka lapsi nuorena tai aikuisena käsittelee pettymyksen tai hylkäyksen tunteen, jos hän ei ole oppinut sitä lapsena. Pelkästään tässä lapsiryhmässä olin kuluneen harjoittelujakson aikana huomannut huimaa kehitystä. Harjoittelukauteni alussa moni lapsi saattoi pahoittaa mielensä todella pahasti tappiosta tai pienestä vastoinkäymisestä. Nyt heille oli jo muodostunut taito käsitellä leikeissä ja elämässä eteen tulevia pettymyksiä. Ohjaajien ja muiden lasten positiivinen reagointi pettymyksiin auttoi monia lapsia ymmärtämään että epäonnistuminen on sallittua.

Seuraavan päivän (13.4.2017) olin sijaisena toisella HJK:n toimipisteellä. Saavuin paikalle hieman myöhässä, mietin heti itsekseni, miksi näin pääsi käymään. Syy oli yksinkertaisesti vähäinen motivaatio. Jotenkin toiseen paikkaan tuleminen ei inspiroinut. Päivän aikana kuitenkin piristyin ja tutustuin uusiin lapsiin ja ohjaajiin. Ensimmäisenä pisti silmään tämän ryhmän koko. Lapsia oli paljon enemmän kuin meidän kerholla, joten ryhmän hallinta oli välillä paljon vaikeampaa kuin mihin olin tottunut. Niin ohjaajat kuin lapsetkin ottivat minut kuitenkin hyvin vastaan.

Päivän runko oli samanlainen kuin meidän kerhossa. Ensiksi lapset tulivat kerholle, jossa oli vapaata peli- ja leikkimisaikaa. Välipalan jälkeen kello 15.00 aloitettiin tunnin mittainen ohjattu toiminta. Tämän jälkeen oli vielä tunti vapaata. Päivän aikana kiinnitin huomiota siihen, kuinka vähän ohjaajat leikkivät lasten kanssa. Ohjaajien tulisi innostaa lapsia liikkumaan omalla esimerkillään. En tarkoita, että aina pitäisi olla pelaamassa tai leikkimässä, mutta jos et koko päivänä ole ollut yhdessäkään leikissä tai pelissä mukana, on syytä katsoa peiliin.

Lasten silmissä aikuinen tietää, mitä hän tekee. Tästä syystä lapset lähes aina matkivat aikuisia, koska he olettavat aikuisten toimintatapojen olevan oikeita. Monet lapsille juurtuvat toimintamallit ovat ympärillä olevien aikuisten näyttämiä esimerkki toimintatapoja. (Finne, J. 2017, 14.)

Ohjatun toiminnan liikuntana oli jalkapalloa, jota olin lupautunut vetämään. Mietin aluksi, että olisin laatinut lapsille jotain harjoitteita, mutta yleinen mielipide oli se, että pelattaisiin. Jaoimme joukkueet kahteen ja aloitimme pelin. Ensimmäiset viisitoista minuuttia pelistä olivat aika lailla pallon kускаamista. Jokainen koetti vuorollaan kuljettaa palloa maaliin. Pysäytin pelin ja ilmoitin, että pallon pitäisi käydä jokaisella joukkueen jäsenellä ennen kuin maali hyväksyttäisiin. Kielteisiä mielipiteitä uuden säännön turhuudesta tuli jokaisen lapsen suusta. Perustelin kuitenkin sääntömuutoksen sillä, että peliin tulisi enemmän liikettä ja jokainen pääsisi osallistumaan. Muistutin myös, että jalkapallo on joukkuepeli. Peli näytti ensin hyvin haastavalta, eikä maaleja meinannut millään syntyä. Tunnin loppua kohti lapset alkoivat liikkua enemmän ja syöttivät aktiivisesti palloa toisilleen. Tuloksena olikin muutama hieno maali. Pelin loputtua kysyin jälleen, mitä lapset olivat oppineet tunnilla. Muutama lapsi mainitsi syöttämisen tärkeyden ja osa taas, ettei yksin kukaan pystyisi voittamaan koko joukkuetta. Kaiken kaikkiaan sijaispäivä oli mennyt kohtalaisen hyvin.

Perjantaina (14.4.2017) ei ollut töitä koska oli pääsiäisviikonloppu. Pitkän viikonlopun jälkeen oli taas mukava palata töihin. Miettiessäni sijaispäivää huomasin, kuinka paljon motivoivampaa oli tulla omalle kerholla. Uuteen paikkaan meneminen ja uusiin ihmisiin tutustuminen oli mielestäni todella voimia vievää etenkin, kun lapset eivät tunteneet minua, ja moni lapsi halusi testata rajojen rikkomista uuden ohjaajan kanssa. Muistiini tuli elävästi kouluaikani, jolloin pistimme sijaisopettajat koville koko luokan kanssa. Muutenkin sijaisena oleminen erilaisessa ohjaustyössä vaatii erityisen paljon energiaa, koska mietin, miten ryhmä ottaa uuden ohjaajan vastaan ja miten ohjaaja tai opettaja suhtautuu ohjattaviinsa.

Sijaisena toimiessani huomasin myös, että toisella kerholla oli paljon enemmän ristiriitailanteita, joihin piti puuttua. Vaikutti siltä, että isommassa ryhmässä lasten erilaisuus tuli paremmin esille. Kaikilla lapsilla ei ollut aivan samat arvot ja mielipiteet kaikesta. Konfliktitilanteita syntyi useimmiten siksi, ettei kaikilla lapsilla ollut selkeää kuvaa siitä, mitä sai tehdä ja mitä ei. Uskon, että kaikissa HJK:n järjestämissä liikunnallisissa iltapäiväkerhoissa laadittiin säännöt. Mutta siitä ei ole tietoa, kuinka hyvin sääntöjä noudatettiin läpi vuoden. Myös ohjaajien jäämäkkyys ja johdonmukaisuus säännöistä kiinnipitämisessä on todella tärkeää. Vaikka meidän kerhossa oli 41 lasta, tulivat he kaikki keskenään toimeen

todella hyvin. Olimme kuluneen vuoden aikana opettaneet lapsille, että kaikilla saa olla oma mielipide ja näkemys. Jos lapsi koki, että hänelle oli tehty vääryyttä, hänen piti heti tulla kertomaan asiasta ohjaajalle. Näin voitiin selvittää tilanne yhdessä.

Ohjaajan tehtävänä on miettiä lasten kanssa yhteisiä ratkaisuja ongelmille. Lapsen ongelmat eivät välttämättä ole samat kuin aikuisen, joten ohjaajan tulee kuunnella aina lapsen näkökanta ensin, ja sitten tehdä ratkaisunsa. Yhdessä ratkaistut ongelmat opettavat lapselle itsenäistä sovittelu- ja ongelmanratkaisutaitoa. (Lindon, J. 2009, 118-119.)

Seuraavalla viikolla (18.4 - 21.4.2017) ohjasin toisen ohjaajan kanssa sulkapalloa. Tavoitteeksi olin asettanut, että lapsi oppii käsittelemään sulkapallovälineitä paremmin ja peli tulisi hieman tutuksi. Sulkapalloharjoitteiden tarkoituksena on opettaa lapsille mailan ja pallon hallintaa. Pelin aikana sulkapallon tulisi pysyä mahdollisimman kauan ilmassa. (Suomen sulkapalloliitto.) Aluksi lapset saivat tutustu välineisiin. Harjoittelimme pallon pomputtamista ja lyömistä eritavoilla. Tämän jälkeen oli tarkkuuslyöntiä koreihin ja sitten syöteltiin palloa parin kanssa. Kun lapsista tuntui siltä, että pallo pysyi jonkin aikaa ilmassa, he saivat mennä pelaamaan verkoille. Koska kaikki lapset osallistuivat sulkapalloon, oli heidät taas jaettu neljään ryhmään. Sulkapallon pelaaminen vaikutti suurimmalle osalle lapsista todella hankalalta. Monilla pysyi pallo hyvin hallussa vielä siinä vaiheessa, kun he pomputtelivat palloa yksin. Myös erilaisten lyöntien hallitseminen sujui kohtalaisesti. Lasten välillä oli suuriakin taso eroja. Jotkut olivat selkeästi pelanneet ennenkin mailapelejä, kun taas muutamalle sulkapallomaila oli selkeästi uusi tuttavuus. Kun siirryttiin syöttelemään kaverin kanssa, alkoi monella lapsella olla hankaluuksia. Jotta lyönnit ja syötöt onnistuisivat, pelaajan tulee suorittaa toiminta rauhallisesti ja oikealla tekniikalla (Suomen sulkapalloliitto). Pallo saatiin kyllä ilmaan oikeaoppisesti alakautta lyömällä, mutta syötön suuntaaminen ja kovuuden määrittäminen eivät olleet mikään helppo juttu. Autoimme ja neuvoimme lapsia moneen otteeseen syötön suuntaamisessa ja lyönnin kovuuden säätämisessä. Tunnin loppua kohti lapset saivatkin onnistumisia. Tunnin lopussa kysyimme lapsilta, mitä mieltä he olivat sulkapallosta ja tunnista yleensä. Yleinen mielipide oli, että sulkapallon peluu oli ihan kivaa, mutta todella hankalaa. Joukossa oli tietenkin muutama poikkeus, joille peli oli entuudestaan tuttu ja harjoitteet olivat ehkä liian helppoja. Seuraavalle sulkapallotunnille olisi siis hyvä tehdä eri vaatimustasoisia harjoitteita.

Eriytyvän opetuksen yksi sovelluksia on se, että ohjaaja aluksi kartoittaa ohjattavien lähtötason, jonka jälkeen jokaiselle ohjattavalle on luvassa oman taitotason mukaista toimintaa. Ohjaaja pyrkii tällä tavalla antamaan jokaiselle oppijalle oman taitotason mukaista haastetta. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 318.)

Kuun viimeinen viikko (24.4 - 27.4.2017) alkoi ja luvassa oli vielä monta mielenkiintoista ohjausta. Maanantaina oli lasten suosikkileikki Ninja Warrior taso 3. Lapset olivat taas harjoitelleet koko kuukauden rataa varten. Tunnin alussa näytin taas lapsille, miten rata tuli suorittaa, ja tämän jälkeen kukin sai yksitellen koittaa rataa. Tällä kertaa eniten kehitystä näkyi lapsissa, jotka viime kerralla olivat olleet vaikeuksissa. Oli mahtavaa nähdä kuinka lapsi, jolla oli ennen vaikeuksia kiivetä puolapuiden ensimmäistä askelmaa korkeammalle, pystyi nyt vaivatta liikkumaan niin puolapuilla kuin missä tahansa muualla. Ohjaajan ja lasten välinen yhteisymmärrys, yhteisesti jaetut tavoitteet ja toiminnan tarkoituksenmukaisuus näkyy yhteistoiminnallisessa oppimisympäristössä (Rauste-Von Wright, Soini & Von-Wright 2003, 61). Kun kaikki ryhmät olivat lähteneet, olin hyvin tyytyväinen itseeni ja siihen, että olin onnistunut kehittämään lasten liikunnallisia taitoja edes jossain lajissa. Ohjaajan paras tunne ei tule siitä, että on välttämättä ohjannut jonkun hyvän tunnin tai on saanut kaikki asettamansa tavoitteet toteutumaan, vaan siitä, että ohjattavat ovat oikeasti oppineet jotain uutta ja hyödyllistä.

Keskiviikkona ohjasin musiikkileikkejä. Pia Sandströmin (18.2.2010) mukaan musiikin avulla lapset oppivat luovasti ilmaisemaan itseään. Ajattelin, että en ollut kovinkaan usein ohjannut minkäänlaista musiikkiliikuntaa. Tukeva2-hanke vuodelta 2012 (Vuorinen 2012) ja Soivia polkuja ideoita musiikkihetkiin (Laukkanen 2010) teoksista ammensin hyviä ideoita uusille leikeille. Päivän aikana kyselin lapsien halukkuutta osallistua musiikkileikkeihin. Suurin osa halukkaista oli tyttöjä. Päätin suostutella myös enemmän poikia mukaan. Ensi kysymältä pojat eivät lämmenneet ajatukselle, mutta kun kerroin, että he saisivat valita kappaleet, joita soitettaisiin ja minäkin osallistuisin, niin tämän jälkeen he halusivat osallistua. Tavoitteena oli saada lapset suhtautumaan positiivisesti musiikkiin sekä auttaa heitä ilmaisemaan itseään musiikin avulla.

Liikunta ja musiikki kietoutuvat monella tapaa yhteen. Musiikki voi toimia liikuntasuorituksen rytmittäjänä, mutta se voi myös inspiroida ja saada aikaan lapsissa vapautuneisuuden tunteita. Tämä antaa lapsille mahdollisuuden kokea uusia asioita omalla kehollaan. Musiikkiliikunnan hyödyt eivät ole pelkästään liikunnalliset taikka musiikilliset vaan myös pedagogiset. (Autio, T 1997, 244.) Tunnin alussa näki selkeästi että poikia hieman jännitti. Rohkaisin poikia kuitenkin sanomalla, että he olivat todella rohkeita tullessaan mukaan. Leikit sujuivat todella hyvin ja tunnin edetessä pojatkin uskalsivat heittäytyä kunnolla mukaan. Lopussa teimme loppurentoutuksen, jonka aikana kyselin lapsilta heidän mielipidettään tunnista ja uusista leikeistä. Heidän mielestään tunti meni hyvin ja heillä oli hauskaa. Pojatkin olivat tykänneet joistain leikeistä, kun taas jotkut musiikkileikeistä tuntuivat heistä vähän tyhmiltä. Kotona totesin, että olin onnistunut hyvin asettamissani tavoitteissa. Mu-

siikkiliikunta on aina ollut minulle kompastuskivi, mutta tämä tunti osoitti minulle, että lapset todella pitävät siitä. Monesti ohjaajana valitsen itselleni mieluisia leikkejä tai pelejä ohjattavaksi. Jos haluaisin kehittyä monipuolisemmaksi ohjaajaksi, tulisi minun useammin laittaa itseni tilanteisiin, jotka eivät ole entuudestaan tuttuja ja ovat mukavuusalueeni ulkopuolella. Tavoitteeni ennen harjoittelun alkua oli kuitenkin tuoda liikunnalliseen iltapäiväkerhoon mahdollisimman paljon monipuolista osaamistani ja ammattitaitoa. Kuun viimeisenä päivänä mietin hieman haikeana, että minulla olisi enää yksi kuukausi jäljellä.

Vaikka kuukauden aikana oli useita leikkejä ja pelejä joissa tapahtui voittamista ja häviämistä. Pystyin kuitenkin ohjaajana painottamaan yrittämisen ja joukkue pelaamisen merkitystä eikä näin voittamisesta tullut toimintaa ohjaava päätekijä. TARGET-mallissa esille tulevassa arvioinnissa tavoiteltavia asioita ovat ryhmän yhteistyö, jokaisen oppijan henkilökohtainen oppiminen ja itsensä voittaminen (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 166). Vähentämällä minäsuuntautuneelle motivaatioilmastolle ominaisia piirteitä, kuten voittamisen korostamista ja tuloskeskeisyyttä, pystyin luomaan lähes kaikkia lapsia innostavan motivaatioilmaston, jossa lapset eivät pelänneet epäonnistumisia. Lapset uskalsivat yrittää uudestaan ja uudestaan ja näin yrityksen ja erehdyksen kautta tapahtui uusien asioiden oppimista.

6.5 Viides työharjoittelukuukausi – kommunikaatio

Viimeinen kuukausi (2.5 - 2.6.2017) alkoi töissä tiistaina. Vappu oli ollut edellisellä viikolla, joten olin vielä hieman väsynyt. Onneksi muilla kerhon ohjaajilla oli paljon virtaa, niinpä sain ammennettua energiaa heistä. Muutenkin työilmapiiri kyseisessä paikassa oli todella loistava. Kaikki olivat avoimia ja ystävällisiä toisilleen. Kaikilla oli joka päivä selkeä työnkuva, mitä tuli tehdä ja milloin. Tarvittaessa jokainen auttoi toistaan. Ohjaajien positiivinen yhteispeli heijastui myös lapsiin.

Ohjaajan käytöksellä on suuri merkitys lapsen persoonallisuuden kehitykseen. Aikuisena ohjaajalla on vastuu rakentaa lapselle sosiaalisesti ja psyykkisesti turvallinen toimintaympäristö. (Kuusela & Kaski 2013, 346.)

Iltapäiväkerhossa toimiessa jatkuva yhteys lasten vanhempien kanssa on todella tärkeä. Kasvotusten keskusteleminen vanhempien kanssa oli mahdollista, kun he tulivat hakemaan itse lasta pois kerhosta. Osa lapsista meni kuitenkin itsenäisesti kotiinsa, jolloin

huoltajien kanssa kommunikointi tapahtui pelkästään puhelimen tai sähköpostin välityksellä. Pysin kuitenkin aina kertomaan huoltajille tavalla tai toisella, kuinka heidän lapsensa oli kokeillut tai oppinut jotain uutta. Kyselin myös vanhemmilta useasti heidän lastensa liikuntatottumuksista kotioloissa. Ohjaajien tulisi toimia lasten huoltajien kanssa yhteistyössä ja keskustella tarvittavista lasta koskevista asioista. Aina ei tarvitse olla samaa mieltä vanhempien kanssa, mutta ohjaajan tulisi pyrkiä kuitenkin molempia osapuolia tyydyttävään ratkaisuun.

Jokaisen lapsen huoltajan kanssa tulisi keskustella tasapuolisesti huolimatta omista mielipiteistä. Kaikkien kanssa ei aina tule toimeen, mutta ammattilaisena ohjaajan pitäisi pystyä toimimaan kaikenlaisten ihmisten kanssa. (Lindon 2009, 241- 243.) Muutamalle lapsen vanhemmalle vihjasin myös uuden harrastuksen aloittamisesta. Lasten ollessa iltapäiväkerholla pystyin tarkkailemaan heitä todella hyvin. Huomasin, missä he olivat hyviä ja mistä he saattaisivat tykätä. Kannustin myös vanhempia menemään lastensa kanssa leikkimään ja liikkumaan. Olin kuullut harjoittelun aikana usean lapsen suusta, kuinka heidän vanhempansa olivat laiskoja, eivätkä jaksaneet tehdä mitään.

Aikuisten toiminta ja valinnat muokkaavat todella paljon lapsen suhtautumista liikuntaan. Sallimalla lapsen vapaan liikkumisen omassa elinympäristössään, aikuiset tukevat lastensa motoristen taitojen kehitystä sekä itsenäistymistä. Vanhempien myönteinen suhtautuminen liikuntaan kannustaa myös lapsia aktiivisen liikkumisen ylläpitoon. (Zimmer, R. 2001, 88-89.)

HJK:n liikunnallisen iltapäiväkerhon ja koulun välinen kommunikaatio oli myös tärkeää. Miten lapsilla oli mennyt koulussa? Oliko ollut jotain ongelmia tai oliko päivä sujunut erityisen hyvin? Valitettavasti tällä saralla oli paljon parannettavaa, jotta kysymyksiin saataisiin vastauksia. Minulla ei ollut useinkaan minkäänlaista tietoa, mitä lapset olivat tehneet koulussa tai miten heillä siellä oli päivä mennyt. Lapset kertoivat kyllä jotain koulukuulumisia saapuessaan kerholle, mutta opettajien kanssa en kyllä ollut juurikaan tekemisissä. Meidän kerhon vastuuohjaaja keskusteli opettajien kanssa jonkin verran, mutta saatu tieto koski yleensä koulun loppumisaikoja.

Myös keskustelu lasten kanssa oli todella tärkeää. Huomasin moneen otteeseen ohjaustunneilla, että jotkut lapset olivat rauhattomia tai saattoivat häiritä tuntia. Kysymällä lapselta, onko jokin hätänä tai minkä takia lapsi on niin levoton, saatoin saada selville todellisen syyn. Liian useasti päädyin vain poistamaan lapsen hetkeksi pelistä häiriköinnin takia. Minun olisi pitänyt keskustella lapsen kanssa asiasta ja selvittää häiriön todellinen syy. Pelien ja leikkien ollessa käynnissä aikaa yksittäiselle lapselle jää välillä aivan liian vähän.

Jotta lapsia kuunneltaisiin paremmin, tulisi ohjaajia olla enemmän aikaa jokaista lasta kohti. Opetusviraston laatiman toimintasuunnitelman mukaan yhtä ohjaajaa kohden on 13 - 15 lasta (Helsingin kaupungin opetusvirasto 2013, 14).

Kesä oli tänä keväänä päättänyt viivästyä. Ainakin siltä se tuntui, kun taivaalta tuli joka päivä lunta ja räntää. Päätimmekin torstaina (3.5.2017) pitää valokuvasuunnistusta, vaikka ulkona oli koiran ilma. Koska kartanlukutaito alakoululaisilla ei ole vielä kovin kehittynyttä, on hyvä harjoitella suunnistustaitoja tutussa lähiympäristössä, kuten esimerkiksi koulun pihassa (Suomen suunnistusliitto). Valokuvasuunnistusta varten koulun pihan eri paikoista oli otettu kuvia, joihin oli viety numeroituja rasteja. Ne sisälsivät kouluun tai ilta-päiväkerhoon liittyviä kysymyksiä. Jokaisella ryhmällä oli oma vastauslappu, jota he täyttivät aina, kun löysivät uuden rastin. Löydettyään etsimänsä rastin ryhmät tulivat hakemaan uuden kuvan ohjaajalta. Painotimme tunnin alussa, ettei suunnistus ollut kilpailu, vaan jokainen ryhmä olisi voittaja, jos he löytäisivät kaikki rastit. Jos jokin ryhmä oli muita nopeampi, voisivat he auttaa jäljellä olevia ryhmiä etsimisessä. Kaikki lapset olivat todella innoissaan. Vaikutti siltä, että jokainen lapsi osasi koulun ympäristön niin hyvin, että kaikki tunsivat olevansa eksperttisuunnistajia.

Suunnistus tarjoaa lapsille mahdollisuuden itsenäiseen ajatteluun ja päätöksen tekoon. Koska suunnistuksessa ei ole kyse pelkästään liikunnallisuudesta, voivat myös vähemmän liikunnalliset lapset saada helposti onnistumisen tunteita. (Kangasniemi, Reitti & Siljanpää-Reitti 2009, 23.) Monesta lapsesta huomasi kuinka hyvin he muistivat jokaisen paikan koulun pihalla. Lapset selvästi ovat tietoisia omasta ympäristöstään ja painavat sen hyvin muistiin. Lapset juoksentelivat edestakaisin koulun pihaa, ja kun lopulta kaikki ryhmät olivat löytäneet rastit, kuului jokaisen lapsen suusta tasainen huohotus. He olivat rasteja keskittyneesti etsiessään huomaamattaan juosseet koko ajan ja unohtaneet, että välillä olisi voinut myös levähtää. Onnittelin lapsia siitä, kuinka ennätysnopeasti he olivat löytäneet kaikki rastit. Seuraavalle kerralle he vaativatkin lisää haastetta. Valokuvasuunnistuksessa tuli todella paljon liikettä ja juoksua ilman, että lapset edes ajattelivat liikkuvansa.

Seuraavalle viikolle tiistaiksi (9.5.2017) olin valinnut ohjattavaksi leikiksi penkkipallon. Leikissä tuli paljon nopeita spurtteja ja pallon väistelyä. Säännöt olivat aika hankalat, joten selitin aluksi nopeasti kaikille yhteisesti osan säännöistä. Kun leikki eteni ja lapset ymmärsivät leikin perusidean, saatoin lisätä uusia sääntöjä mukaan peliin. Lapset pitivät leikistä todella paljon. Moni kerholainen tulikin kertomaan, kuinka he olivat leikkineet seuraavana päivänä omalla kotipihallaan penkkipalloa. Leikistä tulikin lopulta toukokuun suosikkileikki. Aina, kun kerhossa oli vapaa-aikaa, lapset tulivat kysymään minulta, voitaisiinko leikkiä

penkkipalloa. Lapsille oli todella tärkeää, että minä tai joku muu ohjaajista osallistui leikkiin. Parhaimmillaan leikissä oli mukana kaksikymmentä lasta. Ainoa huono puoli leikissä oli se, että leikittyään koko alkupäivän penkkipalloa, olivat lapset todella väsyneitä ohjatun liikuntatuokion alkaessa.

Torstaina (11.5.2017) minulla olisi ollut ohjattavana leikki ”kahdentulenvälissä”, joka on eräänlainen polttopallo leikki. Mutta koska koulun sali oli varattu muuhun käyttöön, jouduin soveltamaan ja keksimään uuden leikin tilalle. Suunnittelin työpäivän aikana erilaisia pulmanratkaisua leikkejä, joissa lasten tulisi toimia mahdollisimman hyvin ryhmänä. Yhdistelin leikeissä liikuntaa ja pulmanratkaisua. Tavoitteena oli kehittää lasten luovuutta ja kerholaisten välistä kommunikaatiota.

Ongelmanratkaisussa pyritään siihen, että lapset yhdessä ratkaisevat annetun pulman. Tämä opetustyyli antaa opettajalle vapauden suunnitella ongelmat etukäteen, mutta tunnin aikana opettajan tehtävä on vain antaa palautetta ja tarkkailla ongelmanratkaisu prosessia. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 319.) Annoin jokaisella ryhmälle erilaisia pulmia, joita he sitten ratkaisivat yhdessä. Jaoin ryhmät niin, että kukaan lapsista ei päässyt tutun kaverin kanssa samaan ryhmään. Näin kerholaiset joutuivat väkisinkin kommunikoimaan vähemmän tutun lapsen kanssa. Monta kertaa tämän kaltaisessa tilanteessa lapset saattavat olla aluksi haluttomia toimimaan, koska tilanne tuntuu epämurkavalta, eikä paras kaveri ole vierellä antamassa tukea. Onneksi iltapäiväkerhon lapset olivat kuluneen vuoden aikana tulleet toisilleen tutuiksi ja kaikki tulivat kohtalaisen hyvin toimeen toistensa kanssa. Leikki sujui kaikilta todella hyvin. Ryhmien jäsenet keskustelivat hyvin keskenään ja pyrkivät yhdessä ratkaisemaan pulmia. Painotin moneen otteeseen, että yhteistyöllä pulmat ratkeavat helpoiten. Vaikka liikkumista ei tullutkaan kovin suurta määrää, tuli lapsille kuitenkin hyppäämistä, tasapainoilua, juoksemista ja kävelemistä. Tärkeintä kuitenkin oli, että kerholaiset toimivat loistavasti yhteen ja oppivat erilaisia kommunikaatiotaitoja.

Ryhmän kehityksen kolmannelle vaiheelle on ominaista, että jokainen ryhmän jäsen tietää oman roolinsa ja kaikki ymmärtävät yhteiset pelisäännöt. Myös yhteenkuuluvuuden tunne on ominaista toimintojen vakautumisen vaiheessa. (Hiltunen, V., Hyytiäinen, M., Lindroos S & Matero, M. 2008, 123.)

Perjantaina (12.5.2017) oli luvassa vuoden toinen Talent, johon lapset olivat taas harjoitelleet muutaman viikon ajan. Tällä kertaa lähes kaikki lapsista halusivat esiintyä ja moni ensimmäisellä kertaa esiintymistä ujestellut poika, oli nyt rohkaistunut. Talentilla halusimme kannustaa lapsia esiintymiseen ja itsensä ilmaisuun. Jokainen esiintyjä sai vielä yhden

kenraaliharjoituksen ennen itse Talentin alkamista. Jännitystä oli ilmassa, mutta rohkaimme ja kehuimme, että oli todella hienoa ja rohkeaa pelkästään jo se, että esiintyi. Olimme taas vallinneet tuomaristoon muutaman lapsen ja aikuisen. Tuomaristo antoi aina palautetta heti esitysten jälkeen. Saadun palautteen avulla esiintyjät saivat pätevyiden tunteita. Myös positiivisen suhtautumisen liikkumista kohtaan on huomattu kasvavan palautteenannon myötä (Jaakkola 2013, 334). Kaikista esiintyjistä näki kuinka heitä jännitti ennen omaa esiintymisvuoroa. Esitykset menivät kuitenkin aivan nappiin. Jokainen lapsi oli ylittänyt itsensä ja olin todella ylpeä kerholaisista ja siitä, miten hyvin he suoriutuivat omista esityksistään. Kaikki esitykset olivat liikunnallisia. Oli voimistelua, palloilua, juoksentelua, parkouria, sirkustelua, tanssia ja laulua. Emme antaneet lapsille minkäänlaisia kriteerejä, minkälainen esityksen tulisi olla. Siksi oli todella ilahduttavaa nähdä, että jokainen kuitenkin oli halunnut esittää jotain liikunnallista. Päivän jälkeen kotiin saavuttuani mietin, miten tämänlaiset yhteistapahtumat olivat oivallisia ryhmähengen nostattajia. Sekä lapsille että aikuisille jäi todella hyvä mieli koko päivästä.

Viikonloppuna suunnittelin seuraavan viikon gladiaattoriradan. Viimeksi radalla oli liikaa seisoskelua, eivätkä lapset saaneet tarpeeksi yrityskertoja. Tällä kertaa tavoite oli saada kaikille runsaasti liikettä ja heittämistä. Uudistin leikin siten, että ohjaajat olivat edelleen gladiaattoreita, mutta tällä kertaa lapset olivat kaikki yhtä aikaa radalla toisin kuin edellisellä kerralla. Tunnin alussa kokosin lapset liikuntasalin reunustalle ja selostin uuden radan säännöt. Leikki lähti loistavasti käyntiin. Vaikutti siltä, että jokainen lapsi pääsi hyvin mukaan peliin. Leikissä mukana ollessani en pystynyt niin hyvin seuraamaan jokaisen lapsen toimintaa, mutta päällisin puolin vaikutti siltä, että liikettä oli huomattavasti enemmän kuin edellisellä kerralla. Tunnin lopussa pyysin lapsilta palautetta leikistä. Heidän mielestään se oli vauhdikas ja oli hauskaa kun ohjaajat osallistuvat myös leikkiin.

Seuraavalla viikolla (22.5 - 26.5.2017) oli luvassa liikuntatapahtuma ”Kannusta mua!”. Olimme muiden ohjaajien kanssa sopineet, että voisin maanantain 22.5 ja tiistaina 23.5 ohjata halukkaille lapsille jalkapalloharjoituksia. Olin palannut jalkapalloa viisitoista vuotta ja ollut mukana erilaisessa jalkapallovalmennustoiminnassa, joten jalkapallon valmentaminen oli minulle luontaista. Maanantaina harjoittelimme aluksi pallon kuljettamista, syöttämistä ja sen haltuun ottamista. Joidenkin lasten mielestä meidän olisi vain pitänyt pelata. Mielestäni kuitenkin välillä oli hyvä harjoitella myös muita taitoja kuin vain pelaamista. Harjoituksissa oli mukana muutamia lapsia, jotka eivät olleet koskaan osallistuneet jalkapallopeleihin. Oli ilo nähdä, että he selvästi nauttivat pallon kanssa kikkailemisesta. Useasti isoissa peleissä tuppasi käymään niin, että vain taitavimmat pääsivät käsiksi palloon. Harjoituksissa jokaisella oli oma pallo, jonka kanssa jokainen pääsi omalla tasollaan liikkumaan.

On tärkeää, että lapsi pääsee kokemaan onnistumisen tunteita tilanteissa, joissa hän ei koe vertailua muihin. Jokainen lapsi on erilainen, siksi on tärkeää, että ohjaaja muistaa antaa aina yksilöllistä palautetta hänelle. Palautteen avulla ohjaaja auttaa lasta oikean liikesuorituksen, löytämisessä. (Huttunen 2000, 3-6.) Harjoituksen tavoite ei niinkään ollut yksilötaitojen kehittäminen vaan positiivisen mielikuvan muodostaminen jalkapallosta. Tunnin jälkeen kysyinkin lapsilta, että olivatko he tykänneet erilaisista harjoitteista. Heistä oli mukavaa kun sai itse rauhassa tehdä maaleja ja kuljetella palloa. Ohjaajan tai valmentajan tehtävä on opettaa jalkapalloon vaadittavia taitoja, mutta mikä tärkeintä, ohjaajan tehtävä on luoda myönteinen kuva lapsille lajia kohtaan (Lewin & Ward 2002, 11).

Tiistain (23.5.2017) jalkapalloharjoituksiin olin suunnitellut erilaisia harjoituksia, joiden tavoitteena oli kehittää pelaajien välistä kommunikaatiota ja yhteishenkeä. Lasten jalkapallossa on tärkeää, että ohjaaja luo lapsille turvallisen harjoittelu ilmapiirin, jossa jokainen lapsi saa onnistumisen kokemuksia (Huttunen 2000, 3-6). Turvallisen toiminnan kautta lapsi pystyy ja uskaltaa toteuttaa itseään. Jalkapallo on lapsille ennen kaikkea sosiaalinen liikuntamuoto, jossa he pääsevät tutustumaan paremmin pelikavereihinsa. (Huttunen 2000, 3-6.) Harjoitukset sujuivat hyvin. Välillä lapset olivat hiukan levottomia, koska he olivat niin innokkaita, eivätkä malttaneet kuunnella ohjeita loppuun asti. Treenien lopussa kokosin kaikki vielä keskelle istumaan ja kävimme läpi, mitä olimme oppineet tänään. Painotin pelaajille, että vaikka pelissä tulisi epäonnistumisia, ei niistä tulisi lannistua, vaan pelata aina pää pystyssä ja yrittää parhaansa loppuun asti.

Keskiviikkona (24.5.2017) oli Telia 5G -areenalla järjestettävä ”Kannusta mua!” tapahtuma, jossa HJK:n eri kerhojen lapset pääsivät leikkimään kaikenlaisia leikkejä ja pelaamaan jalkapalloa. Suunnittelimme edellispäivänä tarkkaan, mikä vastuualue kullakin ohjaajalla olisi tapahtuman aikana. Minun tehtävä oli valmentaa meidän kerhon jalkapallojoukkuetta ja huolehtia, että kaikki lapset olisivat oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Hävisimme ensimmäisen pelin. Lapset olivat hieman lannistuneita tuloksesta. Anoin heille kuitenkin positiivista palautetta asioista, joissa he olivat onnistuneet. Jututin vielä yhteisen palaverin jälkeen muutamaa lasta, jotka olivat ottaneet tappion vähän liian raskaasti. Pyyksin heitä ensi pelissä pitämään hauskaa ja pyrkimään unohtamaan epäonnistumiset.

Liikunta tarjoaa oivallisen kasvualustan lasten sosiaaliemotionaaliselle kasvulle. Lapsi oppii ilmaisemaan omia tunteitaan ja kykenee myös ottamaan muiden emotionaaliset tarpeet huomioon. Erilaisissa peleissä lapsi kokee niin voittamisen kuin tappion tunteita. Ohjaajan tehtävän on ohjata lapsen tunnemaailmaa suuntaan, jossa lapsi hyväksyy myös tappiot välttämättömänä osana kehitystä. (Lauritsalo & Sääkslahti 2013, 488-489.) Seuraavassa

pelissä kaikki pelasivat hyvin yhteen, lapset puolustivat loistavasti ja hyökkäyspeli kulki. Voitimmekin tämän pelin kolmella maalilla. Pelin loputtua kehuin jokaista siitä, että olimme onnistuneet yhteisessä tavoitteessa eli siinä, että kaikilla olisi hauskaa kentällä. Valitettavasti pelasimme seuraavan pelin tasan, emmekä näin päässeet kilpailemaan turnauksen voitosta. Monelle lapselle tämä oli kuitenkin ensimmäinen kerta, kun he pelasivat niin sanotusti virallisen pelin. Kerroinkin jokaiselle lapselle, kuinka ylpeä olin heidän loistavasta suorituksestaan, ja mikä tärkeintä, kaikki muistivat kannustaa toisiaan niin kentällä kuin sen laidalla. Päivä kokonaisuudessaan meni suunnitelmien mukaisesti. Jokainen ohjaaja hoiti oman osuutensa mallikkaasti eikä ongelmia syntynyt. Olin asettanut tapahtuman tavoitteeksi sen, että lapset tukisivat toisiaan ja jokainen pelaisi jalkapalloa hymyissä suin. Mielestäni nämä kaikki toteutuvat yli odotusten.

Viimeinen viikko 29.5 - 2.6.2017 oli alkamassa ja olin aika haikealla mielellä. Minulla oli ollut aivan mahtavat viisi kuukautta lasten ja muiden kerho-ohjaajien kanssa. Olin työskennellyt HJK:lla jo aikaisempina vuosina, mutta en ollut koskaan ollut näin hyvässä työympäristössä. Vuoden alussa lapset aina välillä testailivat rajojen rikkomista, mutta viimeisinä kuukausina kaikki lapset käyttäytyivät esimerkillisesti. Uskon osasyynä olevan sen, että ohjaajat pysyivät koko ajan samoina läpi vuoden, näin kaikilla kerholaisilla oli turvallinen olo. Lapset tarvitsevat ympärilleen vuorovaikutuksellisen aikuisen, joka on läsnä, kuuntelee, antaa turvaa, ohjaa, opettaa sekä jakaa omia tunteita ja kokemuksia lasten kanssa (Tilus 2004, 44). Totesin moneen kertaan muille ohjaajille, kuinka hieno ryhmähenki kerhossa oli. Vaikka lapsia oli eri luokilta ja jokainen lapsi oli oma yksilönsä, jolla oli omat mielipiteet, osasivat he silti kunnioittaa ja huomioida toisiaan. Kaikilta konflikteilta ei vältytty, mutta ne pystyttiin sopimaan keskustelemalla.

Ryhmän neljännessä toiminnan vaiheessa se luottaa omiin kykyihinsä ja pystyy ratkaisemaan eteen sattuneet ongelmatilanteet. Kaikilla ryhmän jäsenillä on oikeus omaan mielipiteeseen ja jokaista kohdellaan tasavertaisesti. Avoimuus näkyy myös ulospäin ja ryhmä ottaa vastaan myös uusia jäseniä. (Hiltunen, Hyytiäinen, Lindroos & Matero 2008, 123.) Lasten positiivinen asenne liikuntaa kohtaan innosti myös minua kehittämään itseäni ohjaajana sekä ihmisenä. En olisi tammikuussa voinut toivoa parempaa työharjoittelupaikkaa, kuin mitä tämä HJK:n liikunnallinen iltapäiväkerho tarjosi.

TARGET-mallissa neuvotaan ohjaajaa tai opettajaa olemaan joustava ja huomioon ottava. Tavoitteena olisi luoda tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto jossa oppijat saavat osallistua toiminnan sääntöjen ja sisällön suunnitteluun (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 165). En aivan päässyt ohjauksessani tasolle jossa lapset olisivat itse suunnitelleet tuntien sisällön ja tavoitteet kokonaan. Mutta tärkeintä on Liukkonen, Jaakkolan ja Soinin

(2007, 165) mukaan, että opettaja tai ohjaaja pystyy ohjaamaan toimintaa demokraattisesti ja antaa oppilaille mahdollisuuden vaikuttaa toiminnan sisältöön. Antamalla lapsille enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan toimintaansa pystytään luomaan rikas ja oppimista tukeva motivaatioilmasto, kertovat Liukkonen ja yms.

7 Pohdinta

Ryhtyessäni kirjoittamaan päiväkirjaa kuvittelin, että liikunnanohjaustaitoni olivat hyvällä mallilla, mutta en olisi voinut olla enempää väärässä. Ensimmäisten viikkojen aikana huomasin heti, kuinka ohjaajalähtöisiä jokainen toimintatuokio oli. Nyt pitää muistaa, että en vielä tuntenut lapsiryhmän toimintatapoja, joten helpoin tapa oli aloittaa komentotyylisellä ohjaamisella. Tutustuttuani ryhmään paremmin uskalsin suunnitella enemmän lasten itseohjautuvaa ohjaamista tukevaa toimintaa.

Iltapäivätoiminnan tavoitteisiin kuuluu lasten yksilöllinen ja ryhmän yhteisölliset tarpeet. Liikunnan tulee olla suunniteltua ja lapsilähtöistä. (Helsingin kaupunki 2013, 5.) Suurin osa lapsista liikkui tarpeeksi niin vapaa-ajalla kuin ohjatussa liikunnassakin, mutta haasteena oli saada myös ne vähemmän liikunnasta kiinnostuneet liikkumaan omatoimisesti.

Lasten viihdemedian käyttö on lisääntynyt viimevuosina räjähdysmäisesti. Fyysisen passiivisuuden lisääntyessä on tärkeää löytää keinoja, jolla pystytään lisäämään liikunta-aktiivisuutta. (Kokko, 127.) Kyselemällä lasten mielipiteitä ja kiinnostuksen kohteita pystyin kehittämään kaikkia lapsia kiinnostavaa liikuntaa. Iltapäiväkerhon ohjattu liikunta ei ole riittävää, jos lapsi pelaa kotona mobiilipelejä loppupäivän. Olin kuitenkin todella iloinen, kun kuulin useaan otteeseen harjoittelun aikana lasten leikkineen koko viikonlopun iltapäiväkerhossa opittuja leikkejä. Tämä oli minulle selvä merkki siitä, että lapset todellakin innostuivat uusista leikeistä ja oppivat toimimaan omatoimisesti. Liikunnan tulisi luoda lapsille ja nuorille onnistumisen, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159).

Kirjoittamani päiväkirjan ja etsimieni tietojen avulla aloin huomioimaan lapsia enemmän. Tilus (2004, 41-42) kertoo, että lapset tarvitsevat kasvuympäristökseen turvallisen ja luotettavan ilmapiirin. Aikuisen tehtävä on kuunnella, ymmärtää ja olla lapsen tukena. Aikuisen tulee näyttää esimerkkiä kuinka ottaa toiset ihmiset huomioon sanoo Tilus. Liikunnallisten taitojen lisäksi ohjaaja opettaa lapsille erilaisia kognitiivisia- ja sosiaalisia taitoja. Aikaisemmin olin vain ajatellut opettavani lapsille erilaisia liikuntataitoja, mutta nyt huomasin myös muut liikuntakasvatukselliset mahdollisuudet. Analysoimalla ja pohtimalla päiväkirjani merkintöjä opin löytämään ohjaukselliset heikkouteni. Kuvittelin, että voin ohjata ilman suunnittelemista lähes mitä vain. Ilman suunnitelmaa toteutetut ohjaukset olivat hyviä, mutta ne eivät haastaneet minua ohjaajana. Palautteen antaminen ja -saaminen unohtui monesti ohjauksissa. Myös eri ohjaustyylien käyttö jäi vähäiseksi. Panostamalla enemmän aikaa liikunnan organisointiin ja toteutukseen, pystyin luomaan lasten kannalta suotuisam-

man motivaatioilmaston, muistin antaa palautetta ja sain sitä myös itse. Riittäväällä etukäteissuunnittelulla ohjaaja pystyy luomaan organisoidun kokonaisuuden tulevalle liikuntatunnille (Kuusela & Kaski 2013, 345). Muilta kerho ohjaajilta saatu ohjaamiseen liittyvä palaute oli aika vähäistä. Yhteisten toiminta tuokioiden aikana, pystyivät muut aikuiset tarkkailemaan ohjatun toiminnan laatua, mutta valitettavan usein jokaisella ohjaajalla oli oma toimintatuokio meneillään, joten kukaan aikuinen ei nähnyt toistensa ohjauksia kovin usein. Olisinkin tarvinnut vielä enemmän palautetta ja rakentavaa kritiikkiä muilta ohjaajilta.

HJK-iltapäiväkerho tarjoaa hyvät puitteet lapsen kasvulle ja kehitykselle. Lapsimäärä työharjoittelu paikassani oli 41 eli noin 10 lasta jokaista ohjaaja kohden, mikä oli mielestäni juuri sopiva. Helsingin kaupungin opetusviraston (2013, 14) laatimassa virallisessa perusopetuksen iltapäivätoiminnan toimintasuunnitelmassa, jokaista ohjaajaa kohden tulisi olla 13 - 15 lasta. Mielestäni lapsia saisi olla enintään kymmenen, näin taattaisiin jokaiselle lapselle mahdollisuus tulla nähdyksi. Lapsen myönteisen kasvun kannalta on todella tärkeää, että aikuinen näkee ja huomio lapsen tarpeet (Tilus 2004, 41). Huomasin useaan otteeseen lasten jatkuvan tarpeen näyttää omaa osaamistaan aikuiselle.

Jos lapsia ei huomioitu, he alkoivat käyttäytyä ei-toivotulla tavalla. Niin kutsuttua häiriökäyttäytymistä ei kuitenkaan välttämättä tapahdu, jos lapsi tuntee itsensä tärkeäksi. (Tilus 2004, 49.) Pienemmällä lapsimäärällä ohjaajaa kohti pystyttäisiin takaamaan jokaiselle lapselle tasapuolinen kohtelu.

Iltapäivätoiminnan tavoitteisiin kuuluu lapsen kasvun edistäminen yhdessä kodin ja koulun kanssa (Helsingin kaupunki 2013, 20- 21). Yhteistyö huoltajien kanssa sujui todella hyvin etenkin silloin, kun he tulivat fyysisesti paikalle. Heidän kanssaan oli helppo keskustella lapsen toimintaan ja kehitykseen liittyvistä asioista. Koulun kanssa tapahtuva informaation vaihto oli taas aivan jotain muuta. Välillä kenelläkään iltapäiväkerhon ohjaajista ei ollut mitään tietoa mihin aikaan kukin lapsista pääsi koulusta. Informaatio ja kommunikaatio kaikkien sidos ryhmien välillä vaatii vielä minun kohdallani kehittämistä.

Iltapäiväkerhossa käyvien lasten opettajan olisi syytä tutustua omien oppilaittensa iltapäivätoimintaan. Opettaja ja iltapäiväkerhon ohjaajat voivat sopia yhteisistä arkipäivän toiminnan säännöistä ja keskustella lasten kiinnostuksen kohteista. (Helsingin kaupunki 2013, 20.) Jatkossa otan itse kontaktia opettajaan, koska työharjoittelun aikana en sitä tehnyt.

Liikunnallisen iltapäiväkerhon päivärakenne mietitytti minua moneen otteeseen. Ohjatun toiminnan alkaessa vasta kello viisitoista, lapset saattoivat olla jo väsyneitä koulupäivästä ja vapaasta leikkimisestä. Toimintatuokioiden siirtäminen kello neljäksitoista olisi mielestäni toimiva ratkaisu tai sitten ohjatun toiminnan ei pitäisi olla niin aikasidonnaista. Ohjaajat voisivat itse arvioida lasten innostuneisuuden ja jaksamisen määrän kyseisenä päivänä ja päättää, milloin olisi paras aika ohjatulle toiminnalle. Täytyy kuitenkin muistaa, että lapset tulivat suoraan koulusta, jossa heillä oli ollut koko päivän ohjattua opetusta. Mielestäni lasten tulee antaa leikkiä ja pelaila ainakin ensimmäiset tunnit ilman liiallisia rajoituksia tai sääntöjä. Ohjaajan tehtävä iltapäiväkerhossa on järjestää sekä ohjattua toimintaa että tukea lapsen itsenäistä vapaata leikkiä (Helsingin kaupunki 2013, 7).

HJK-iltapäiväkerhon toiminnan suunnittelu ja toteutus ohjaajien ja lasten kanssa yhteistyössä oli todella tärkeää. Tällä tavalla pystyimme luomaan todella hyvän ryhmähengen. Kommunikaatio ohjaajien sekä lasten kanssa, toiminnan yhdenmukaisuus, järjestelmällisyys ja tavoitteellisuus loivat loistavan pohjan hyvälle iltapäiväkerhotoiminnalle. Viisi kuukautta kestäneen työharjoittelun aikana huomasin toiminnassa kaikki positiiviset ryhmän kehityksen vaiheet. Aluksi lapset ja ohjaajat olivat joukko yksilöitä, viikkojen kuluessa jokaiselle yksilölle alkoi muodostua oma paikka ryhmässä. Lopussa ryhmä luotti omiin kykyihinsä ja pystyi ratkaisemaan eteen sattuneet ongelmatilanteet.

Kaikilla ryhmän jäsenillä on oikeus omaan mielipiteeseen ja jokaista jäsentä kohdellaan tasavertaisesti. Avoimuus näkyy myös ulospäin ja ryhmä kykenee helposti ottamaan vastaan myös uusia jäseniä. Jos kommunikaatio lasten ja ohjaajien välillä olisi ollut huonoa, ryhmän kasvu olisi voinut pysähtyä missä kehityksen vaiheessa tahansa. (Hiltunen, Hyytiäinen, Lindroos & Matero 2008, 123.) Jatkossa panostan ohjauksessani lasten ja muiden ohjaajien kanssa yhteiseen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Päiväkirjan tarkastelu, analysointi ja omien toimintatapojen kyseenalaistaminen kehittivät minua liikunnanohjaamisessa todella paljon. Tulevaisuudessa tulen käyttämään opittuja tietoja ja taitoja työtehtävissäni. En olisi ikinä tullut pohtineeksi näin syvällisesti omia ohjausmetodeja, ellen olisi kirjoittanut niistä päiväkirjaa. Liikunnanohjaajan on tärkeä asettaa työllensä tavoitteet. Tavoitteellinen työnteko antaa toiminnalle lisämerkitystä ja ohjaaminen kehittyy. Ennen työharjoittelua halusin saada mahdollisimman monen lapsen innostumaan liikunnasta oman positiivisen ja innostavan ohjaamiseni kautta. Opin kuitenkin muita keinoja ohjata ja opettaa liikuntaa tämän viiden kuukauden aikana. Löysin keinoja, joilla ohjattavat itse pystyivät vaikuttamaan omaan oppimiseensa. Vaikka itse ohjautuva oppiminen on hyväksi oppijan autonomisen kehittymisen kannalta, on muistettava, että myös ohjaajalähtöisessä toiminnassa on omat hyötynsä.

Hyvä ohjaaja pystyykin arvioimaan tilanteet sen mukaan, kuinka paljon hänen kannattaa antaa vastuuta oppioille. Liikunnanohjaajan tai -opettajan tehtävä on siis pitää huoli siitä, että motivaatioilmasto on enemmän tehtävä- kuin minäsuuntautunut. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162-163.)

TARGET- mallin avulla pystyin yhdessä muiden ohjaajien kanssa luomaan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston. HJK:n kerho ohjaajille tulisi enemmän järjestää erilaisia ohjaukseen ja opettamiseen keskittyviä koulutuksia. Koulutusten avulla jokainen ohjaaja saisi lisää työkaluja oman toimintansa kehittämiseen. Olisi tärkeää että ohjaajat yhdessä pystyisivät tekemään toiminnasta mahdollisimman oppijalähtöistä.

Ohjaustilanteissa jokainen ohjaaja tarvitsee myös ulkopuolista palautetta kehittyäkseen. Kerhoissa toimiva vastuuohjaaja voisi välillä antaa palautetta ja neuvoja muille ohjaajille heidän ohjauksistaan. Tällä tavalla vastuuohjaaja voi tarkkailla muiden ohjaajien oppimisen edistymistä. (Varstala 2007, 126-127.) Jotta lapset saadaan myös mukaan toiminnan kehittämiseen ja suunniteluun, tulee ohjaajien olla rohkeita ja uskaltaa antaa lasten päättää heitä koskevista asioista. Esimerkiksi vuoden alussa olisi hyvä tehdä yhteiset säännöt lasten kanssa. Kun lapset itse luovat omat säännöt he todennäköisemmin myös noudattavat niitä paremmin. (Kuusela & Kaski 2013, 346-348.) Toimintatuokioita suunniteltaessa voitaisiin valita aina 5 - 10:n lapsen ryhmät, jotka olisivat vastuussa kunkin kuun suunnittelusta. Näin jokainen lapsi pääsisi mukaan toiminnan suunnitteluun. Ohjaajan tehtäväksi jäisi lasten tarkkailu ja opastaminen.

Kaiken kaikkiaan työharjoittelu-aika oli hyvin onnistunut kokonaisuus. Onnistuin alussa asettamassani tavoitteessa: oman liikunnanohjaamiseni kehittäminen oppilaslähtöisempään suuntaan ja liikunnanohjaamisen ja -opettamisen teorioiden syvämpi tietämys. Jatkokossa tavoitteeni on opiskella vielä pedagogiset pätevyudet liikunnan opettamiseen. Näin saan vielä lisää opetuksellisia valmiuksia päivittäiseen toimintaani. Liikunnanohjaajalle iltapäiväkerho ei ehkä ole paras paikka toimia, koska päivittäistä ohjausta tulee todella vähän. Mielestäni lasten tulisi saada leikkiä mahdollisimman vapaasti koulun jälkeen ja huomasi useaan otteeseen olevani liian innokas keksimään ohjattua tekemistä lasten vapaa-aikaan. Muuten HJK-iltapäiväkerho oli mitä mainion työympäristö ohjata liikuntaa ja oppia uusia ohjaukseen liittyviä taitoja.

Lähteet

Aalto, R., Antikainen, S. & Tanskanen, R. 2007. Kunto- ohjaajan opas. 1. painos. WSOYpro. Jyväskylä.

Alkio, R. 2015. Arkiympäristö pelikenttä. Pelipedagogiikka monialaisuuden mahdollistajana. Teoksessa Cantell, H. (Toim.). Näin rakennat monialaisia oppimiskokemuksia. Bookwell Oy. Juva.

Autio, T. 1997. Liiku ja leiki Motorisia perusharjoitteita lapsille 2. painos. Gummerus. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. www.fitra.fi. Painettu EU:ssa.

Forsberg, E. & Salminen, S. 2015. Sirkus – Luovaa liikuntaa kouluun. Menetelmäopas yhteisölliseen ja omaehtoiseen sirkustoimintaan. 1. painos. Grano Oy.

Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu. 2017. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus liikunnanohjaaja AMK. Luettavissa: <http://www.haaga-helia.fi/fi/koulutus/ammattikorkeakoulututkinnot/liikunnan-ja-vapaa-ajan-koulutus-liikunnanohjaaja-amk?userLang=fi>. Luettu: 20.9.2017

Haarma, M. 2010. Nuori Suomi muuttuvassa liikunta kulttuurissa. Jyväskylän yliopisto, liikunta tieteenlaitos.

Helsingin jalkapalloklubi ry. 2017. Yhteistiedot. Luettavissa: <http://www.hjk-j.fi/seura/yhteistiedot/> . Luettu: 20.9.2017

Helsingin kaupunki. 2013. Perusopetuksen iltapäivätoiminnan toimintasuunnitelma 1.8.2013 alkaen. Helsingin kaupungin opetusvirasto.

Heinilä, K. 2010. Liikunta- ja urheilukulttuurimme. Eilen- tänään- huomenna. Kirja kerrallaan. Helsinki.

Hiltunen, V., Hyytiäinen, M., Lindroos, S. & Matero, M. 2008. Ohjaan ja avustan Koulunkäyntiavustajan käsikirja. 1. painos. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

HJK-iltapäivätoiminnan perehdytysmateriaali 2016

- Huttunen, T. 2000. Leikitellen taituriksi. Helsinki. Suomen palloliitto. s. 3-6. Luettavissa: www.palloliitto.fi/Seuratoiminta. Luettu: 22.5.2017
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (Toim.). Liikuntapedagogiikka. Bookwell Oy. Juva.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (Toim.). Liikuntapedagogiikka. Bookwell Oy. Juva.
- Jaakkola, T. 2013. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (Toim.). Liikuntapedagogiikka. Bookwell Oy. Juva.
- Jaakkola, T & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (Toim.). Liikuntapedagogiikka. Bookwell Oy. Juva.
- Jyväskylän yliopisto. 2014. Liikuntatieteellisen tiedekunnan opinto-opas 2014-2017. Ota-van Kirjapaino Oy. s. 51, 54. Luettavissa: <https://www.jyu.fi/sport/opiskelu/opas3/opinto-opas-2014-2017> Luettu: 22.9.2017
- Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää-Reitti, T. 2009. Luonto- ja elämysliikunta. Opetushallitus ja Koululiikunta liitto. I-print Oy.
- Kokko, S. 2013. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (Toim.). Liikuntapedagogiikka. Bookwell Oy. Juva.
- Kuusela, M. & Kaski, S. 2013. Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (Toim.) Liikuntapedagogiikka. Bookwell Oy. Juva.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (Toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. Helsinki.

Lagstedt, A. & Kotila, H. 2015. Päiväkirjamuotoinen opinnäyte vauhdittaa valmistumista. Teoksessa Kotila, H. & Mäki, K. (Toim.). 21 Tapaa tehostaa korkeakouluopintoja. Haaga-Helia Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Helsinki.

Laukka, P. 2016. Urheilulääkäri. Liiku ja urheile terveenä. Offset Oy. Saarijärvi.

Laukkanen, S. 2010. Soivia polkuja ideoita musiikkihetkiin. Koonnut Laukkanen, S. Luettavissa: <http://www.lastu.fi/laku/pdf/musiikkipolku.pdf>. Luettu: 26.4.2017

Lewin, T. & Ward, A. 2002. Jalkapalloilijan käsikirja junioreille. Octopus Publishing Group Limited. Kiina.

Lindon, J. 2009. Guiding the behaviour of children and young people –Linking Theory and Practice 0-18 Years. Martins the Printer, Berwick-Upon-Tweed. London.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (Toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. Helsinki.

Lumela, P. 2007. Pallopelien perusteita. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (Toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. Helsinki.

Mero, A. 2007. Lapsen ja nuoren elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (Toim.) Urheiluvalmennus. 2 painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Nokelainen, E. & Toikander, T. 2006 Ohjattu pienryhmätoiminta osana nuorisotyötä: Perusteluita toiminnan tehokkuudelle Sarja D. Opinnäytetyöt 2/2006

Perusopetuslaki. 21.1998/628. Luettavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perusopetuslaki>
Luettu: 25.9.2017

Pesonen, J. 2013. Liikunnanopettaja elinikäisenä oppijan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (Toim.) Liikuntapedagogiikka. Bookwell Oy. Juva.

Pohjanpalo, O. 30.3.2017. HJK:n toiminta on voitollista ja jalkapallossa se on harvinaista – myös Töölön jalkapallostadionin nimi muuttuu. Luettavissa: www.hs.fi/talous/art-2000005148217.html. Luettu: 20.9.2017

Rauste-Von Wright, M., Soini, T. & Von-Wright, J. 2003. Oppiminen ja koulutus. WS Bookwell Oy. Juva.

Sandström, P. 18.2.2010. Opetushallitus, Kuulemistilaisuus. Helsinki. Koulujen Musiikinopettajat ry. Luettavissa: www.koulujenmusiikinopettajat.fi. Luettu: 16.9.2017

Suomen suunnistusliitto. Pihasuunnistus. Luettavissa: <http://www.olekartalla.fi/vinkit-ope-tukseen/harjoituspankki/pihasuunnistus/>. Luettu: 3.5.2017

Suomen sulkapalloliitto. Taitovihko. Luettavissa: https://www.sulkapallo.fi/wp-content/uploads/2015/12/TaitovihkoA6_uusi.pdf. Luettu: 16.4.2017

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Kirjapaino West- Point Oy.s. Rauma.

Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. 2013. Liikuntapedagogiikkaa alakoululaisille. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (Toim.). Liikuntapedagogiikka. Bookwell Oy. Juva.

Tervo, E., Pehkonen, M. & Kalaja, T. 2007. Telinevoimistelu. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (Toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. Helsinki.

Tilus, P. 2004. Pelistä pois? Huolehtivan koulun haaste. WS Bookwell Oy. Juva.

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuosituksien terveyden edistämiseksi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (Toim.). Liikuntapedagogiikka. Bookwell Oy. Juva.

Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (Toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. WSOY. Helsinki.

Vuorinen, H. 2012. TUKEVA2-hanke Kevät 2012. Leikkivihko liikuntaleikkejä koululaisille
Luettavissa: <http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/tukeva/luoteis-lapin-pilotti/leikkivihko-liikuntaleikkejä-koululaisille/Leikkivihko.pdf> Luettu: 26.4.2017

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja -Didaktis- metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Karisto Oy. Hämeenlinna.