

Kati Collander

OIKEUS OLLA VILKAS, OIKEUS OLLA ENERGINEN
Vilperi-Box-nyrkkeilyohjelman
kehittäminen varhaiskasvatusikäisille

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö
2011

OIKEUS OLLA VILKAS, OIKEUS OLLA ENERGINEN

Vilperi-Box-nyrkkeilyohjelman kehittäminen varhaiskasvatusikäisille

Collander, Kati
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Syyskuu 2011
Ohjaaja: Frigren, Kirsi-Leena
Sivumäärä: 45
Liitteitä: 7

Asiasanat: nyrkkeily, energian purkaminen, vilkkaus, ohjaaminen, varhaiskasvatus

Opinnäytetyön aiheena on ”oikeus olla vilkas, oikeus olla energinen -Vilperi-Box”, joka on leikin varjolla tapahtuva nyrkkeilyharjoitteluohjelma. Kohderyhmänä olivat 5-7-vuotiaat vilkkaat lapset. Tavoitteena oli selvittää soveltuuko nyrkkeily valitulle kohdeikäryhmälle, miten nyrkkeilyä tulee soveltaa ja mitä taitoja ohjaajan pitää hallita tunnin läpiviemiseksi, jotta se soveltuisi energisille ja vilkkaille lapsille.

Vilperi-Boxia toteutettiin neljänä lauantaina kevään 2011 aikana. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön osallistui kaksitoista lasta. Toiminnallisen opinnäytetyön ajatuksena oli, lapsen pitää saada mahdollisuus painia, nyrkkeillä ja olla vilkas sekä energinen, mutta valvotusti. Toinen tärkeä ajatus oli, että toiminta pitää olla kaikille mahdollista ja energian purkaminen olisi oikeasti mahdollista.

Toiminta toteutettiin ulvilalaisen kamppailu-urheiluseura Filipino martial arts center ry:n tiloissa, ja seura tarjosi myös käyttöön lapsille tarkoitettuja nyrkkeilyhanskoja. Muut välineet ostettiin tai tehtiin itse. Seuran lasten liikuntaa ohjaavat henkilöt saivat samalla mahdollisuuden seurata tapaani ohjata lapsiryhmää. Tavoitteena oli kehittää opinnäytetyössä tekijän ohjaamisen taitoja ja oppia huomioimaan yksilöitä ryhmässä.

Toimintaa arvioitiin apuohjaajilta ja vanhemmilta saadun kirjallisen ja suullisen palautteen avulla. Lapsilta kerättiin välitön palaute tunnin jälkeen. Toimintaa arvioitiin myös oman havainnoinnin ja itsearvioinnin perusteella sekä toiminnan jälkeen pidetyn päiväkirjan avulla. Vilperi-Box osoittautui monipuoliseksi toiminnaksi, jossa sai purkaa energiaa ja olla vilkas. Vilperi-Boxista tehtiin esite, joka on erillinen osa tätä opinnäytetyötä. Ohjelma ja esite tulevat opinnäytetyön tekijän omaan käyttöön tulevaisuuden sosiaali-alan työssä, mutta työn havainnoinnin ja palautteiden johtopäätöksiä voi ammattilainen hyödyntää järjestäessään varhaiskasvatuksessa liikuntatoimintaa. Työn tarkoitus on myös rikkoa ennakkoluuloja ja rohkaista sosiaali-alan työntekijöitä käyttämään omia vahvuuksiaan työssä.

THE RIGHT TO BE LIVELY, RIGHT TO BE ENERGETIC

Developing the Vilperi-Box-program for children in early childhood education

Collander, Kati

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

September 2011

Supervisor: Frigren, Kirsi-Leena

Number of pages: 45

Appendices: 7

Keywords: boxing, extracting energy, lively, coaching, early childhood education

The subject of this thesis is "Developing the Vilperi-Box-program for children in early childhood education", which is boxing training program for children in a form of playing. The target group was 5-7 year old active children. The aim was to figure out if boxing is suitable for the target group, how to teach it to children and what kind of qualities must the trainer have in order to go through to class and if it is suitable sport for active and energetic children.

Vilperi-Box was held on four Saturdays during the spring 2011. There was twelve children in the group. The idea of functional thesis was that children should be able to wrestle, box, be active and energetic, but they should do it under control of a trainer. Another important idea was that it should be possible for all children.

The classes were held in the premises of Filipino martial arts center, in Ulvila. The sport club offered the boxing gloves for the practice for the kids but other necessary items were bought or self made. The sport club also got an opportunity for their coaches to observe how to work with children. The aim was to develop the coaching skills of the coaches and to help the coaches to notice individuals in a group of children.

The performance was evaluated by co-coaches and parents with a written and oral feedback. The children were asked for a feedback always right after the class. It was also evaluated by self observing and self-assessment and with a help of a diary. Vilperi-Box turned out to be very versatile activity, where children can be active and energetic. A brochure was also made about Vilperi-Box, which is a separate part of this thesis. Program and brochure will be used after this thesis by the writer at work with children, but the perception and feedback hopefully helps professionals when organizing physical education in early childhood education. The aim of this thesis is also to get rid of prejudice and encourage social workers to use their own strengths at work.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LIIKUNNAN MERKITYS	7
2.1	Liikkumattomuus on myrkyä kasvavalle lapselle.....	7
2.2	Liikunta varhaiskasvatuksessa	7
2.3	Lapsen liikkumisen tarve	9
3	YKSILO, RYHMÄ JA VUOROVAIKUTUS	10
3.1	Yksilön huomioiminen ryhmässä	10
3.2	Vuorovaikutus ryhmässä.....	11
4	VILKKAUS.....	12
5	LAPSIRYHMÄN OHJAAMINEN.....	14
5.1	Ohjaajan rooli	14
5.2	Energisen lapsiryhmän ohjaaminen	15
6	NYRKKEILY.....	16
7	VILPERI-BOXIN SUUNNITTELU JA TOTEUTTAMINEN	18
7.1	Vilperi-Boxin lähtökohta ja rajaukset.....	18
7.2	Vilperi-Boxin tavoitteet ja tarkoitus	20
7.3	Vilperi-Boxin toteutus	22
7.3.1	Ensimmäinen Vilperi-Box -tunti.....	24
7.3.2	Toinen Vilperi-Box -tunti.....	27
7.3.3	Kolmas Vilperi-Box -tunti	30
7.3.4	Neljäs Vilperi-Box -tunti.....	33
7.4	Apuohjaajien palautteet toiminnasta.....	35
7.5	Lasten ja vanhempien palautteet toiminnasta	36
8	POHDINTA.....	40
	LÄHTEET.....	44
	LIITTEET	

Liite 1 Vilperi-Box mainos

Liite 2 Ohjeistus vanhemmille

Liite 3 Tuntisuunnitelmalomake

Liite 4 Lupa valokuvaamiseen

Liite 5 Havainnoinnin apukeinot

Liite 6 Palautelomake apuohjaajille

Liite 7 Palautelomake vanhemmille

1 JOHDANTO

Oma kiinnostukseni liikuntaan on ollut aina vahva ja olen ollut itse lapsena vilkas. Kun vartalossa ja mielessä on energiaa käytössä, on sitä pakko päästä purkamaan jonnekin ja jollakin tavalla. Mikäli ei ole selvää kohdetta, niin helposti se kohdistuu vääränlaiseen toimintaan, esimerkiksi sisarusten kiusaamiseen. Pienenä opittu tapa liikkua säilyy helpommin aikuisuuteen, ja se voi olla pelastava tekijä nuoruuden vaikeina aikoina. Tästä tunteesta syntyi ajatukseni toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä sydäntä lähellä olevasta aiheesta eli lasten liikunta ja nyrkkeily.

Lasten luontainen tarve liikkua vähenee kun ikää tulee lisää. Vanhempien tulisi pitää yllä innostusta liikuntaan. Liikkuvat lapset ovat liikkumattomia lapsia normaalivartaloisempia ja terveempiä. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tamminen 2010, 12.) Laps Suomen -tutkimuksen mukaan viidesosa viisivuotiaista lapsista on ylipainoisia tai lihavia. Lasten ei anneta touhuta ja kokeilla, siitä johtuen heillä on jo lapsena istuva elämäntapa. Osa lapsista liikkuu riittävästi, mutta kasvavassa määrin on lapsia, jotka liikkuvat erittäin vähän. (Sauvala 2010, A5.)

Toteutin toiminnallisen opinnäytetyön, jossa kehitin ja toteutin käytännössä 5-7-vuotiaille tarkoitettun nyrkkeilyharjoitteluohjelman nimeltä Vilperi-Box. Lapsen-
tasoisesti tutustuttiin nyrkkeilyyn, leikittiin energianpurkuleikkejä, opittiin yhdessä ja tutustuttiin uusiin kavereihin. Vilperi-Box ei ole pelkästään vilkkaille lapsille suunnattua toimintaa, mutta työssäni pohdin enemmän heidän käyttäytymistään. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi keskityttiin myös itsetunnon vahvistamiseen. Harjoituksissa tehtiin erilaisia harjoitteita, jotta kaikki saisivat onnistumisen tunteen jostakin harjoitteesta. Toteutin toiminnallisen opinnäytetyön kevään 2011 aikana, ja siihen kuului neljä ohjattua nyrkkeilytuntia leikin varjolla.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää lapsille mahdollisuus olla vilkkaita ja energisiä. Oma ajatukseni on, että lasten pitää saada painia, nyrkkeillä, taistella ja olla vilkkaita sekä energisiä, mutta valvotusti. Pitää saada kokeilla ja oppia itse, joten turhat kiellot pyrin saamaan toiminnasta pois ja antamaan tilaa riittävästi liikunnan ilolle. Leikkimisen taito, energian purkaminen, itsetunnon kehittämi-

nen, ryhmässä toimiminen sekä oikeus olla vilkas ja energinen olivat avainasemassa toiminnallisessa osuudessa. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli myös testata, sopiiko nyrkkeily lajina kohderyhmälle, kuinka nyrkkeilyä tulee soveltaa kyseiselle ryhmälle ja millaisia ohjaajan taitoja tunnin läpivieminen vaatii. Vilperi-Boxin yksi perusajatuksista on, että se on kaikille mahdollista.

Työni yhteistyökumppanin Filipino martial arts center ry:n pääohjaajan mielestä Vilperi-Boxin tyyppiselle ohjelmalle on tarvetta, mutta päteviä ohjaajia on hankala saada. Seura haluaisi myös monipuolisuutta lapsille ja nuorille tarjottaviin liikuntamahdollisuuksiin kamppailu-urheilun parista. Seuran tavoite on panostaa juniorityöhön, mutta koulutettujen ohjaajien puute on haastava. Pääohjaajan pyynnöstä Vilperi-Boxin ohjaamiseen osallistui seuran nuoria ohjaajia, jotta he saisivat lisää ohjauskokemusta ja näkisivät, kuinka minä ohjaan. Minulle kertyi kokemusta ohjaamisen opettamisesta, mikä oli yksi tavoitteistani.

Nyrkkeilyä voivat harrastaa sekä lapset että aikuiset, ja laji antaa mahdollisuuden myös kilpailemiselle. Nyrkkeilystä on mahdollista saada pitkäaikainen harrastus. Tässä työssä keskitytään vain ikäryhmään 5-7-vuotiaat. Pääpaino on vilkkaissa ja energisissä lapsissa, mutta sivuan työssäni myös liikkumattomuutta kyseisen ikäryhmän osalta. Filipino martial arts centre ry tarjosi uudet tilansa ja välineensä toiminnallista opinnäytetyötäni varten, ohjelman toteutin itse.

Opinnäytetyöni raportti koostuu toiminnallisen opinnäytetyön teoriaosuudesta ja suunnittelusta, toiminnallisen osuuden kuvauksesta, toiminnan arvioinnista sekä pohdinnasta. Tein Vilperi-Boxista myös esitteen, joka on erillinen osa opinnäytetyötä.

Toiminnalliseen osuuteen sain innostusta, varmuutta ja ideoita Satakunnan ammattikorkeakoulun varhaiskasvatuksen liikunta kurssilta, jota opetti lehtori Kati Karinharju. Kiitokset motivoinnista ja avusta myös Sanna Pokalle.

2 LIIKUNNAN MERKITYS

2.1 Liikkumattomuus on myrkyä kasvavalle lapselle

Kehitys- ja kasvuvaiheessa oleva tuki- ja liikuntaelimistö tarvitsee monenlaista kuormitusta kehittymiseen. Kaikenlainen monipuolinen liikunta on hyväksi kasvavalle elimistölle, mutta ikätasolle oikein mitoitettut lihaskuntoharjoitteet, venyttely, motoriset ärsykkeet ja liikkuvuusharjoittelu vahvistavat ja huoltavat kehoa sekä ennaltaehkäisevät loukkaantumisia. (Seppänen, Aalto, & Tapio 2010, 24.)

Suomalainen lapsi aloittaa istuvan työurakkansa päiväkodista, jatkaa sitä läpi oppivelvollisuuden koulussa ja jopa suurin osa nykyisestä aikuisiän työstä suoritetaan tietokoneen äärellä istuen. Useilla lapsilla ja aikuisilla harrastuksetkin painottuvat istuvaan tekemiseen, esimerkiksi Facebook, televisio ja erilaiset tietokonepelit. (Seppänen ym. 2010, 24). Liikunnallinen aktiivisuus on myös sidoksissa esimerkiksi ikään ja sukupuoleen. Lapsi Suomen – tutkimuksen mukaan vuodenajoilla nähtiin myös olevan suuri vaikutus liikunnan määrään. Keväällä ja kesällä liikkuminen oli aktiivisempaa kuin syksyllä ja talvella. Arkipäivien ja viikonloppujen välillä nähtiin myös eroa liikunnan aktiivisuudessa. (Nupponen ym. 2010, 12 ja 87–88.)

2.2 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen suunnitelma ohjaa valtakunnallisesti varhaiskasvatuksen sisältöä ja toteuttamista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoite on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteutumista koko maassa. Varhaiskasvatuksen suunnitelman tavoitteena on lisätä varhaiskasvatuksen parissa toimivan henkilökunnan ammatillista tietoutta, vanhempien osallisuutta lapsensa varhaiskasvatukseen ja moniammatillista yhteistyötä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet muodostavat lapsen hyvinvointia, kasvua ja oppimista edistävän kokonaisuuden valtakunnallisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 7.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tukevat varhaiskasvatussuunnitelmaa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset antavat ohjeita määrästä, laadusta, sopivas-

ta välineistöstä ja ympäristöstä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kerrotaan yksityiskohtaisesti, miten lasten kokonaisvaltaista oppimista, kehitystä, kasvua ja hyvinvointia mahdollistetaan liikunnan avulla. Liikunnan suosituksissa opastetaan myös, kuinka liikuntakasvatusta suunnitellaan ja toteutetaan. Tämä ohje painottuu päivähoitoikäisiin, mutta soveltuu myös muuhun alle kouluikäisten lasten liikunnalliseen toimintaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.)

Suosituksen mukaan päiväkotikäinen lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia liikuntaa päivittäin. On tärkeää myös huomioida lasten yksilölliset erot. Liikunnan tulee olla riittävän kuormittavaa eli hengästyttävää. Liikunta ei koostu pelkästään vain ohjatus- ta toiminnasta, vaan sisältää leikin ja hyötyliikunnan. Lapsen motorinen kehittyminen vaatii päivittäistä liikuntaa. Liikunnan lisäksi fyysinen kehitys edellyttää oikean- laista ravintoa. Lapsi oppii parhaiten kokeilemalla sekä toistamalla jo opittuja asioita monenlaisissa eri paikoissa. Fyysinen aktiivisuus päivittäin vähentää ylipainon, 2- tyypin diabeteksen, osteoporoosin, tuki- ja liikuntaelämistön sairauksien ja sydän- ja verisuonitautien riskiä. Niille lapsille, joilla on jo jokin perussairaus, liikunta on erityisen tärkeää, jotta he pystyvät toimimaan mahdollisimman normaalisti ikäistensä lasten puuhissa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.)

Liikunnan parissa lapsella on mahdollisuus oppia vuorovaikutustaitoja yhdessä aikuisten ja toisten lasten kanssa. Samalla lapsi havainnoi ja oppii erilaisia sosiaalisia vuorovaikutuksen tapoja. Kun lapsella on terve kuva itsestään, hän oppii huomioidaan muita leikkijöitä leikin tiimellyksessä sekä samalla säätämään omia tunteiden esille tuomista ja toimintaansa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.)

Liikuntakasvatuksen tulee olla tavoitteellista, hyvin suunniteltua ja lapsilähtöistä. Liikunta on hyvä apuväline harjoiteltaessa sosiaalisia, fyysisiä, psyykkisiä ja emotionaalaisia taitoja. Aikuisen tehtävä on luoda lapselle turvallinen ilmapiiri, jossa jää tilaa lapsen omille havainnoille. Liikuntatuokiot antavat oivan mahdollisuuden sanojen merkitysten opetteluun. Ohjaajan tulee käyttää selkeää kieltä, jotta tämä on mahdollista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17–20.)

”Lapsen persoonallisuuden eri osa-alueiden kokonaisvaltainen kehittyminen on vastavuoroinen prosessi hänen synnynnäisen temperamentin ja ympäristön välillä. Siinä prosessissa liikkumisella ja liikunnalla on merkittävä rooli.” (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14.)

2.3 Lapsen liikkumisen tarve

Tasapainoisen lapsen elämään kuuluu mahdollisuus toteuttaa valtavaa liikkumisen tarvetta. Jokaiseen päivään tulisi sisällyttää liikkumista ja leikkiä. Varhaisvuosien liikunnaksi eivät sovi muista arjen toiminnoista erillään olevat ohjatut tavoitteelliset ryhmäliikuntatunnit. Tarve liikkua näkyy lapsen käyttäytymisessä. Mikäli lapsiryhmä on ollut koko päivän sisällä pienissä tiloissa, ja lapset ovat joutuneet istumaan paljon, on ryhmä erittäin haastava hallittavaksi. Ryhmässä alkaa ilmetä levottomuutta, keskittymiskyvyttömyyttä ja kiukuttelua. Pitkään aloillaan olleessa lapsiryhmässä, joka on joutunut istumaan ja toimimaan yksipuolisesti sekä jonka lihaksissa on ollut staattinen jännitys, on havaittavissa käyttäytymisen häiriöitä. Lasten päivittäinen liikunta ja sen riittävä määrä on paljon kiinni vanhemmista sekä siitä, kuinka kekseliäitä vanhemmat haluavat olla liikunnan edistämisen suhteen. On osoitettu, että perheessä, jossa vanhemmat liikkuvat säännöllisesti, on todennäköistä, että lapsen liikuntatottumukset kehittyvät parhaiten. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15–16.)

Nykyään lasten ympärillä on jopa liikaa tavaraa ja virikkeitä sekä median vaikutusta. Näiden vallatessa mielen, liikunta ja mielikuvitus jäävät vähemmälle. Mielikuvituksen ja leikin liikkeelle lähtö vaatii pysähtymistä, rauhallisuutta ja tilaa. Valmiiksi rakennetut ympäristöt ja puitteet sekä kiire ja tehokkuuden ihannoiti vähentävät liikunnan ja leikkimisen mahdollisuuksia. (Karvonen ym. 2003, 14.)

Lapsen kehittyminen on kokonaisvaltainen tapahtuma ja liikunnallinen kehitys on suuri osa sitä. Eri osa-alueiden kehittyminen vaikuttaa toinen toisiinsa. Aikuisen tulee tiedostaa ja osata kytkeä lasten liikuntatapahtumiin mahdollisuus kehittää motorisia taitoja, sosiaalisia taitoja, keskittymiskyvyn harjoittelua, itsetunnon vahvistumista, käsitteiden ymmärtämistä, asenteita, elämyksiä ja ajan ja tilan ymmärtämistä.

Liikunnalliset suunnitelmat voivat näyttää kirjoitettuna hyviltä, mutta ovat sitä vasta toteutuessaan. (Autio 2007, 26-27.)

3 YKSILÖ, RYHMÄ JA VUOROVAIKUTUS

3.1 Yksilön huomioiminen ryhmässä

Ryhmässä on vähintään kaksi ihmistä. Ryhmäläiset ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, ja tämän myötä ryhmään syntyy erilaisia rooleja. Ryhmätilanteet sekä suhdejärjestelmät aiheuttavat sen, että ryhmä elää jatkuvasti, tätä kutsutaan ryhmädynamiikaksi. Ryhmäkoon muutokset aiheuttavat muutoksia suhdeilmiöissä ja se asettaa haastetta myös ohjaajalle. (Niemistö 1998, 17-18.)

Yksilö löytää oman yksilöllisyytensä vertaispalautteen avulla, jonka muut ryhmäläiset hänelle antavat. Tämän johdosta ryhmätilanteilla on suuri merkitys yksilön kannalta. Joskus vertaispalautteen saamiseen voi liittyä negatiivisiakin ajatuksia, kuten kasvojen menettämisen pelko. Jokaiseen ryhmään muodostuu oma erityinen tapa tehdä asioita. Ryhmään syntyy sääntöjä ja niitä luodaan. Nämä yhdessä ryhmän eri persoonien kanssa muodostavat oman kulttuurin. Joskus ohjaajalle voi tunnista jäädä hyvä ja onnistunut olo, mutta ryhmäläiset voivat olla eri mieltä. Joku voi tulkita ohjaajan toimet eri tavalla kuin oli tarkoitus. Lapsen kamppaillessa esimerkiksi huonon itseluottamuksen kanssa hän ei välttämättä pysty keskittymään ohjaajan antamiin ohjeisiin. Ohjaajan tulee huomioida myös, että sanomatta jättäminenkin on ohjausteko. Ryhmässä olevat jäsenet etsivät aina minäkuvaansa täsmäviä viestejä. Osana ryhmää oleminen vahvistaa yksilön itsetuntemusta, koska ryhmä tarjoaa paljon virikkeitä sekä vertaispalautetta. Jotta itsetuntemus kehittyisi, tarvitaan sekä toimintaa että kanssakäymistä ryhmässä, jolloin yksilö voi verrata itseään ja toimintaansa muihin ryhmän jäseniin. (Rovio ym. 2009, 14–16.)

Ihmisten fyysinen aktiivisuus on erittäin tärkeä asia, kun katsotaan asiaa yhteiskunnallisesta ja sairauksia ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Ryhmäytymisen tärkeys tulee esiin, kun puhutaan liikunnan järjestämisestä ja sen parissa viihtymisestä.

Ryhmään, jossa tuntee olonsa turvalliseksi ja hyväksytyksi, tulee aina uudelleen. Liikunta, joka tapahtuu ryhmässä, voi antaa jotain sellaista kokemusta, jota ei voi saada muualta. Ryhmässä on voimaa, kun tavoitellaan jotakin yhteistä päämäärää. Tällaisessa tapauksessa terveyshyödyt tulevat siinä sivussa. (Rovio ym. 2009, 14)

3.2 Vuorovaikutus ryhmässä

Vuorovaikutus sekä kommunikointi eivät ole vain puhetta, vaan siihen kuuluu myös eleet, ilmeet ja ruumiin kieli. Aikuinen ja lapsi ovat vuorovaikutustilanteessa aina kokonaisvaltaisesti ja reagoivat saamiinsa viesteihin koko persoonallaan. Se, millä tavalla kommunikoidaan, vaikuttaa ryhmässä vallitsevaan ilmapiiriin. Kommunikointitapa voi olla käskävä, iloinen tai ohjaava. Hyvin suunnitellut aktiiviset tilanteet luovat puitteet tavoitteelliselle ja spontaanille vuorovaikutukselle. Pienissä ryhmissä lapsilla on parempi mahdollisuus kuunnella toistensa puheenvuoroja ja arimmatkin uskaltavat herkemmin osallistua vuorovaikutustilanteisiin. Hyvän vuorovaikutuksen ja lapsen kohtaamisen pohjana on, että aikuinen tuntee lapsen, aikuisella on hyvä tilannetaju ja että hän paneutuu esille tuomaan asiaan ja arvostaa sitä. (Korkeamäki 2011, 45.)

Ryhmässä vaikutetaan ryhmään ja sen yksittäisiin jäseniin. Ryhmässä toimitaan erilailla kuin yksin ollessa. Tätä kutsutaan sosiaaliseksi vuorovaikutukseksi, johon tarvitaan vähintään kaksi ihmistä. Vuorovaikutustilanteessa tapahtuu viestintää sanallisesti ja sanattomasti. Itsensä ilmaiseminen selkeästi ja se, että viesti välittyisi ohjattaville, voi olla joskus haastavaa. Usein huippuvalmentajat omaavat loistavat viestintätaidot. Tämän taidon avulla he pystyvät luomaan ryhmään yhteishenkeä ja uskoa sanallisella viestinnällä sekä eläytymisellään. (Rovio ym. 2009, 22–24.)

Liikuntatilanteet ovat julkisia ja näin ollen ryhmän jäsenet voivat helposti arvostella toistensa suorituksia. Pahimmillaan lapsi voi kokea turvattomuutta, nolostumista. Tämän seurauksena hän voi lopettaa osallistumisen liikuntaharrastuksiin. Liikunnanohjauksessa ja opetuksessa tulisi jatkuvasti kehittää vuorovaikutusta. Koulutuksen avulla ohjaaja saa lisää työkaluja hyvän vuorovaikutuksen edistämiseen ja ymmärrystä ryhmän kehittämiseen. Liikuntatilanteissa viihtyminen mahdollistuu pa-

remmin ja positiiviset liikuntakokemukset lisääntyvät. Hyvinvoinnin ja oppimisen parantamiseksi tulisi enemmän kiinnittää huomiota toimivaan vuorovaikutukseen, yhteisöllisyyteen ja ohjattavia innostavaan oppimisympäristöön sekä oppimismenetelmiin. Lasten toiveet ja tarpeet pitäisi ottaa paremmin huomioon sekä tiedostaa heidän kiinnostuksen kohteensa. Lapset ja nuoret voi ottaa mukaan suunnitteluun. On kansainvälisiä arvioita, joissa todetaan, että suomalaiset lapset ja nuoret eivät oman kokemuksensa mukaan tule kuulluiksi. (Rovio ym. 2009, 180.)

4 VILKKAUS

Suomi Areena – tapahtumassa Porissa 12.7.2011 käytiin keskustelu aiheesta periytykö hyvinvointi? Keskustelu käsitteli lapsuus- ja nuoruusiän hyvinvointiteorioita. Keskustelussa dosentti Matti Rimpelä totesi, että nykypäivänä lapsena olo on rankempaa kuin ennen, koska normaalius on suppeampaa kuin ennen. Ongelmien ilmaantuessa lapsi halutaan lähettää tutkittavaksi, jotta aikaan saataisiin jokin diagnoosi, esimerkiksi yleisesti vilkkaampi lapsi. Keskustelija korosti sanomallaan, että halutaan saada jokin syy käyttäytymiseen, mutta halut sen korjaamiseen tai tilanteen auttamiseen ovat suppeammat. (Rimpelä 2011). Mielestäni Rimpelä paneutui keskustelussa käytännön asioihin ja halusi löytää konkreettisia auttamisen välineitä perheille. Hän erosi muista keskustelijoista mielestäni käytännönomaisen ajattelun vuoksi.

Perinnöllisten tekijöiden on katsottu vaikuttavan epäsuorasti ainakin joihinkin persoonallisuuden piirteisiin. Temperamentti tarkoittaa suhteellisen pysyviä luonteenpiirteitä ja se on ihmisen käyttäytymistyyli. Ihmisellä on oma yksilöllinen tapa reagoida asioihin. Oma persoonallisuus kehittyy ympäristövaikutuksen ja temperamentin tuloksena. Siihen vaikuttaa se, miten hyvin ympäristön odotukset ja vaatimukset kohtaavat. Lapsen voimakas temperamentti saa aikuiset helposti reagoimaan. Aikuisen reagointi muovaa lapsen käsitystä itsestään ja vaikuttaa hänen itsetuntonsa kehittymiseen. Tämän vuorovaikutuksen tuloksena lapselle syntyy käsitys siitä, kuinka hyväksyty hän on juuri siinä tilanteessa käyttäytyessään kyseisellä tavalla. Lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus vaikuttaa siihen, millaiseksi lapsen temperamentti

kehittyä. Ei kuitenkaan ole yksiselitteistä teoriaa lapsen kehityskulusta. (Hiltunen, Hyytiäinen, Lindroos & Metero 2008, 91.)

Vilkkaus on tuttu termi arkielämästä ja sitä nimitystä käytetään myös luonnehtimaan yksilöä. Vilkkaus on yksi temperamentin havaittavia piirteitä. Äärimuotona vilkkaus voidaan kokea haastavana vuorovaikutustilanteissa. Temperamentilla on iso rooli vuorovaikutustilanteissa, koska se vaikuttaa myös siihen, kuinka yksilöön suhtaudutaan. Vilkkausta pidetään jopa yhtenä vaikuttavimpana temperamentin piirteenä. Vilkkausta on paljon tutkittu, mutta tutkimukset ovat keskittyneet hyperaktiivisuuden ja sen vaikutusten tutkimiseen. Hyödyllistä olisi saada lisää tietoa vilkkaudesta eiklinisillä lapsilla, eli niin sanotusti normaalista lapsen vilkkaudesta. Vilkkaus sanana liitetään yleensä motorisen aktiivisuuden määrään ja intensiteettiin. Vauhti luokitellaan vilkkauden merkittävimmäksi osatekijäksi. Vilkkaile lapsille tyypillistä on puhua huutamalla, he pomppivat kävelyn sijasta, puhuvat nopeammin ja sinkoilevat paikasta toiseen. Yleinen liikehdintäkin on yleistä nopeampaa. (Rekiranta & Ruokoski 2002, 3.)

Tarmokkuus on myös yksi vilkkauden osatekijöitä. Tämä voi ilmetä tarmokkaana voimankäyttönä askareissa. Muiden lasten lopettaessa leikin, vilkas lapsi jaksaa vielä jatkaa. Tätä ominaisuutta vilkkaudessa kutsutaan kestävyudeksi. Temperamentin piirteistä vilkkaus on kaikkein silmiinpistävin ja helpoimmin havaittavissa. Tutkimuksen mukaan vilkkauden on havaittu olevan perinnöllistä. (Rekiranta & Ruokoski 2002, 3-4.)

Vilkkaudella koetaan olevan haitallista vaikutusta tarkkaavaisuuteen ja tämän vuoksi sen koetaan vaikuttavan erilaisiin oppimistilanteisiin. Joissakin tilanteissa keskittyminen vaatii vilkkaan lapsen pysähtymistä ja liikkeen lopettamista. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi koulussa, jossa opettaja antaa ohjeet, istutaan paikoillaan ja tarkkaavaisuus pitää kiinnittää opettajan puheeseen. Tämä voi olla jopa riski motorisesti vilkkaalle lapselle, koska motorisesti vilkkaat lapset eivät pysty suuntamaan tarkkaavaisuuttaan tarvittaviin kohteisiin. (Rekiranta & Ruokoski 2002, 7.)

5 LAPSIRYHMÄN OHJAAMINEN

5.1 Ohjaajan rooli

Ohjaajalla on suuri merkitys lasten liikunnan ohjaamisessa. Ohjaajan ulkoisella olemuksella ja ohjausotteella on vaikuttavampi merkitys kuin käytetyllä menetelmällä. Ohjaajan tehtävä on luoda mahdollisimman hyvät oppimisen mahdollisuudet. Liikuntaa ohjaava henkilö on lapselle monesti suuri ihannoinnin kohde. Helposti lapsi matkii liikuntaa ohjaavan henkilön käyttäytymismalleja. Ohjaajan opetustyyli ja käyttäytyminen kertovat hänen luonteestaan. Ohjaustyylistä ja käytöksestä heijastuvat myös taustatekijät, ajatukset ja ulkoinen olemus. Ohjaajan tulisi olla selvillä siitä, minkälaisen kuvan hän antaa lapsille itsestään ohjaustilanteessa. Tätä on syytä pohdita, jotta lapset saisivat mahdollisimman positiivisen ja hyvän kuvan aikuisen ohjaajan käytöksestä. (Autio 2007, 19.)

Ohjaajalta tulee itseltään löytyä innostus ja halu liikkumiseen, jotta hän voi kannustaa lapsia. Ohjaajan tärkeä tehtävä on, että hän voittaa ryhmän luottamuksen ja kertoo miten ja miksi toimitaan jollain tietyllä tavalla. Ohjaajan tulee myös olla tasapuolinen ja huomioida kaikki yksilöllisesti jossain kohtaa tuntia. Positiivinen asenne oppimiseen vaikuttaa suoraan oppimistuloksiin. Ohjaajan tehtävä on luoda innostava ja positiivinen ilmapiiri oppimiselle. Lapsi tulee nähdä yksilönä ja jokaiselle asettaa oma tavoite. Kannustaminen on yksi käytetyimmistä opetustyyleistä liikunnassa. Jokaiselle lapselle toimii erilainen kannustustyyli, joten ohjaajan tulee tuntea ryhmänsä, jotta hän kykenee kannustamaan yksilöitä oikealla tavalla. Kun ohjaaja saavuttaa lapsen luottamuksen, lapsi kertoo toiveistaan ja tekemisistään mielellään. (Autio 2007, 19–22.)

5.2 Energisen lapsiryhmän ohjaaminen

Ilman ennakkovalmisteluita lapsiryhmän ohjaaminen voi päätyä totaaliseen kaaokseen. Aina pitäisi olla varasuunnitelman varasuunnitelma, jotta pystyy toimimaan, jos alun perin suunniteltu toiminta ei onnistu lapsiryhmän kanssa. Kun ohjattavaksi tulee vilkas lapsiryhmä, joka on täynnä energiaa, jokaisen ohjaajan tulee pysähtyä ja miettiä, millainen on hyvä ohjaaja. Tavoitteena on tarjota ohjattaville lapsille motivoiva ja täysipainoinen tunti. Tuntiin ei saisi sisältyä tyhjiä hetkiä, jolloin odotetaan ja jonotetaan omaa vuoroa pitkään. Jonottaminen ja odottaminen voivat laukaista ryhmässä tilanteen, joka on vaikeasti hallittavissa. (Autio & Kaski 2005, 63.)

Joillakin ohjaajilla ryhmänhallintataidot ovat kuin itsestään ja toisilla ne ovat kovan harjoittelun takana. Virhearviointeja ohjaamisessa sattuu ja tällöin ennalta tehty tuntuun suunnitelma ei välttämättä toimi. Lasten liikunnassa tulee muistaa, että tällä kertaa epäonnistunut tehtävä on seuraavan kerran haaste. Hyvän ohjaajan tunnusmerkkejä ovat aitous, hyvä itsetuntemus ja luotettavuus. Hän on turvallinen ja välittää sekä osaa olla luova ja kannustava. (Autio & Kaski 2005, 63.)

Ohjaajana toimimiseen on erilaisia motiiveja. Toiset pitävät lajista, kun taas toiset näkevät tärkeänä lasten ja nuorten liikunnan. Oma halu kehittyä ohjaajana voi taata sen, että sisäinen palo ohjaamiseen ei sammuu. Ohjaaja, joka on aina saatavilla ja tavoitettavissa, voi uuvuttaa itsensä loppuun. Tällöin voi oma yksityiselämä kärsiä ja jäädä huomioimatta. Etenkin ammattivalmentajilla voivat työpäivät venyä pitkiksi ja oma perhe-elämä voi kärsiä, eikä vapaa-aikaa itselle jää juuri ollenkaan. Rahan astuessa kuvioihin on vain voitoilla merkitystä ja taidolliset sekä muut saavutetut tavoitteet ovat merkityksettömiä. Ohjaamisen yksi tärkeä taito on itsehoitokyky eli se, että pystyy arvioimaan työtään ja hakemaan apua tarvittaessa. Ohjaajan tärkein tehtävä on kuitenkin auttaa lapsia ja nuoria kehittymään kokonaisvaltaisesti. (Autio & Kaski 2005, 112–114.)

6 NYRKKEILY

Nyrkkeilystä on olemassa kolme eri muotoa, joita ovat amatöörinyrkkeily, ammattinyrkkeily ja kuntonyrkkeily. Olympialaisiin voivat osallistua vain amatöörinyrkkeilijät. Ammattinyrkkeily on myös kilpailumuoto, jota voidaan kutsua lähes eri lajiksi kuin amatöörinyrkkeilyä, koska säännöt poikkeavat toisistaan niin paljon. Yleensä kilpailu nyrkkeilyssä aloitetaan amatöörinyrkkeilystä ja sen jälkeen siirrytään ammattilaisiksi, mutta ammattilainen ei voi enää palata takaisin taistelemaan amatööriin. Parhaiten nämä ottelijat erottavat toisistaan otteluvälineiden perusteella. Amatöörinyrkkeilijöillä on pääsuojat ja paita päällä, mutta ammattilaisilla niitä ei ole. Ammattinyrkkeilijät ottelevat myös kevyemmällä, eli ohuemmillä hanskoilla. Amatöörinyrkkeilyssä on olemassa eri ikäluokille omat sarjat, jossa sarja määräytyy sekä painon että iän mukaan. Juniorisarjoissa säännöt eroavat aikuisten ottelusäännöistä. Ammattinyrkkeilyssä sarjat menevät painon mukaan. Nyrkkeily kilpailumuotona vaatii taitoa ja vahvoja henkisiä ominaisuuksia. (Suomen nyrkkeilyliiton www-sivut 2011.)

Kuntonyrkkeilyn läpimurrosta vastasi Arto Koski 1990-luvulla. Kuntonyrkkeily on kilpanyrkkeilystä kehitetty kuntoilumuoto, jossa ei otella. Lapset voivat olla mukana kuntonyrkkeilyssä, koska tavoitteet eivät ole kilpailullisia vaan jokaisen itse itselleen asettamia. Kuntonyrkkeilyä suositellaan etenkin istuvaa työtä tekeville ja niska- ja hartiasseudun ongelmista kärsiville. Kuntonyrkkeilyn tehokas ja turvallinen harrastaminen vaatii tietyn tason perustekniikkaa. Tämä tuo myös haastetta ja mielenkiintoa harrastamiseen. Kuntonyrkkeily on kehoa monipuolisesti liikuttava harrastus. (Suomen nyrkkeilyliiton www-sivut 2011.)

Lasse Seppälä on ammatiltaan psykiatrinen sairaanhoitaja ja työskentelee nuorten psykiatrisessa yksikössä. Hän on toiminut nyrkkeilyvalmentajana yli kolmekymmentä vuotta. Useana iltana viikossa hän saapuu valmentamaan Porin urheilutalolle junioreita, kuntoilijoita ja urheilijoita, vapaaehtoisena. Haastattellessani häntä kysyin, mikä on pitänyt hänet toiminnassa mukana näin kauan ja mikä on se syy, että hän vielä jaksaa tehdä valtavasti töitä vapaaehtoisena porilaisen kunto- sekä kilpanyrkkeilyn eteen ja etenkin lasten ja nuorten liikuttamisen eteen. Seppälän vastaus tuli

nopeasti ja hän kertoi valmennusmotivaatiota yllä pitävän lahjakkaat lapset ja nuoret, mutta myös ajatus ”*pojat ja tytöt pois kadulta*”, ja se että lapset ja nuoret saavat purkaa pahaa oloaan iskemällä ja liikkumalla. Seppälä suositteli kuntonyrkkeilyä esimerkiksi aikuisen ja nuoren yhteiseksi harrastukseksi. Alle kouluikäiset eivät ole vielä olleet osa Porin NMKY:n toimintaa. Yleensä nyrkkeily aloitetaan noin kymmenen vuoden iässä. (Seppälä henkilökohtainen tiedonanto 1.11.2010.)

Haastattelin myös nyrkkeilyvalmentaja ja urheiluselostaja Risto Merosta, joka on ollut nyrkkeilyssä mukana jo usealla vuosikymmenellä. Molemmat nyrkkeilyvalmentajat olivat huolissaan lasten ja nuorten laskevasta yleiskunnosta. Kun nuoria tai lapsia tulee nyrkkeilyosalille, on harjoiteltava peruskuntoa ja perustemppeja aikaisempaa enemmän. Molemmat haastateltavat totesivat, että lasten ja nuorten kehonhallinta on heikentynyt heidän valmentajauriensa aikana. (Seppälä henkilökohtainen tiedonanto 1.11.2010 ja Meronen henkilökohtainen tiedonanto 3.11.2010.) Risto Meronen totesi, että nyrkkeilyä arvostettaisiin kenties enemmän, mikäli laji ei olisi niin edullinen harrastaa. (Meronen henkilökohtainen tiedonanto 3.11.2010).

Seppälän mukaan nyrkkeily on erilaista ja tehokasta liikuntaa. Nyrkkeilyosalilla erilaisuus hyväksytään ja ympäristö on usein monikulttuurinen. Nyrkkeilyosalilla oppii hallitsemaan ja käsittelemään omia aggressioitaan sekä samalla oppii nöyryyttä ja vastustajan kunnioittamista, koska kukaan ei ole voittamaton. Nyrkkeilyssä hyvä käytös on ”IN”. Huono käytös siviilissä tai harjoituksissa tuo huomautuksen tai rangaistuksen ja jopa porttikiellon harjoituksiin määrääjäksi. Nyrkkeilyn harrastaminen on mahdollista läpi elämän ja edullisuutensa vuoksi lajin harrastaminen on kaikille mahdollista.

- *Vain harjoittelemalla pääsee mestariksi.*
- *Nyrkkeilyosalilla sääntöjä noudattaa niin isot kuin pienetkin.*
- *Nyrkkeilyssä joutuu niin koville, että se parhaimmillaan karaisee kestävästi arkielämän vaikeuksia.*
- *Ensin pitää harjoitella säännöllisesti ja riittävästi, palkinnoksi pääsee halutessaan ottelemaan.*
- *Nyrkkeilyä saa harrastaa vain nyrkkeilyosalilla, oikeilla ja turvallisilla varusteilla sekä valmentajan valvonnassa.*

(Seppälä henkilökohtainen tiedonanto 1.11.2010)

7 VILPERI-BOXIN SUUNNITTELU JA TOTEUTTAMINEN

7.1 Vilperi-Boxin lähtökohta ja rajaukset

Toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii opastamiseen, ohjeistamaan toiminnan järjestämisessä ja sen järjeistämiseen käytännössä. Se voi olla käytännön ohjeistusta, opastusta tai jonkin tapahtuman toteuttamista. Toteutustapoja on useita, esimerkiksi tapahtuma, kansio, cd, kotisivut tai näyttely. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Ollessani töissä peruskoulussa koulunkäyntiavustajana, oman mielipiteeni mukaan pääpaino vilkkaiden ja keskittymisvaikeuksissa olevien lasten kanssa oli diagnoosin löytämisessä. Asiasta keskustelin usein myös lähimmän työparini kanssa ja hän oli kanssani samaa mieltä. Ei paneuduttu oppilaan auttamiseen, vaan diagnoosi oli tärkein. Diagnoosin valmistuttua ei löytynyt selkeitä työvälineitä tai muutoksia oppilaan arkeen. Liikuntatunnilla oppilas pääsi ehkä kerran mailan varteen ja se oli sitten siinä. Muuten seisoskeltiin odottamassa. Energiaa olisi riittänyt vaikka muille jakaa. Toisaalta jatkuva paikallaan olo koulussa näkyi myös häiriköintinä tunneilla.

Nyrkkeily lapsille tarkoitettuna lajina saattaa kohdata ennakkoluuloja ja vastustusta, joten paras tapa purkaa lajin ennakkoluuloja on kokeileminen. Koin, että vanhemmille ja ohjaajille olisi hyvä järjestää yksi kuntonyrkkeilytunti ennen Vilperi-Boxin aloittamista. Näin he saivat kokemuksen siitä, millaista nyrkkeily on kuntoilu- tai muotona. Kuntonyrkkeily ei ole suoraan verrattavissa suunnittelemaani Vilperi-Boxiin, mutta koska nyrkkeilystä on niin paljon ennakkoluuloja, pidin tärkeänä tuoda sen kuntoilu- tai muotona esille vanhemmille. Osittain kuntonyrkkeily on samankaltaista kuin lapsille suunnattu nyrkkeily. Kuntonyrkkeilyssä ei otella. Nyrkkeilyä on vaikea turvallisesti ohjata, jos itsellä ei ole kuntonyrkkeily- tai nyrkkeilytaustaa, koska näiden toimintojen pohjalta suunnitellaan lapsen ikätasolle sopiva nyrkkeilytunti.

Varhaiskasvatuksen opintoihin liittyvän harjoittelun aikana Luvian päiväkodissa koekelin nyrkkeilyn ohjaamista esikoululaisille, ja palaute oli erittäin positiivista. Henkilökunta oli mielissään vauhdikkaasti etenevästä, hyvin rakennetusta tunnista. Yllätyksekseni tytötkin olivat erittäin innostuneita tunneista. Vanhemmiltakin sain posi-

tiivista palautetta. Tätä kokemusta käytin hyväkseni kun suunnittelin toimintani käytännön toteutusta. Työn valmistuttua voin mahdollisesti itse viedä Vilperi-Boxia päiväkoteihin henkilökunnan niin halutessa. Nyrkkeilyn perusharjoitteissa löytyi paljon samaa kuin Luvian päiväkodin esiopetuksen liikuntasuunnitelmassa, esimerkiksi miten liikutaan pallon kanssa ja miten hyppynarulla hypitään (Luvian kunnan esiopetussuunnitelma. 2004, 8). Nämä ovat iso osa nyrkkeilyn liikkumisharjoitusta.

Toiminnasta tein erillisen esitteen omaan käyttöni tulevaisuutta varten. Seuran toiveena oli itse toiminta salilla ja omien nuorten ohjaajien ohjaamisen opettaminen. Opinnäytetyön sopimukseen kirjattiin, että seura saa vastineeksi tilojen lainaamisesta itse toiminnan ja mahdollisuuden nuorten ohjaajien kouluttamiseen. Ohjelma on kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekijän omaisuutta. Työhön kuului myös ennakkomarkkinoinnin hoitaminen (liite 1) ja vanhempien tiedottaminen (liite 2) sekä jälki-keskustelut.

Lapsilta keräsin välittömän palautteen tunnin jälkeen ja vanhemmille annoin palaute-lomakkeen, jonka avulla he antoivat palautetta ja kehitysehdotuksia tunneista. Pyysin palautteen apuohjaajilta kirjallisena. Näiden avulla arvioin toiminnan onnistumista ja sen kehitystarpeita opinnäytetyöraportissani. Arvioin työn onnistumista myös oman ohjaajan roolini kautta.

Vilperi-Boxiin osallistuvat lapset vakuutettiin IF-vakuutusyhtiön kautta. Seuran säännöissä lukee, että kaikkien harrastajien on itse hoidettava vakuutuksensa mahdollisten loukkaantumisten varalta. Jokainen harrastaja kirjoittaa vastuuvapauslomakkeen. Koin itse tärkeäksi, että tiedän jokaisen lapsen olevan vakuutettu ohjaamassani toiminnassa ja tämän vuoksi hankin vakuutuksen toimintani ajaksi. Liikkuessa voi kuitenkin aina sattua ja tapahtua, vaikka hyvin suunnitellun tunnin ohjaisi ammattilainen. Vakuutuksen maksoin itse. Toimin pääohjaajana jokaisessa Vilperi-Box-harjoituksessa, mutta mukanani oli mahdollisuuksien mukaan joku seuran opet-televista ohjaajista. Työni rajasin 5-7-vuotiaisiin lapsiin.

7.2 Vilperi-Boxin tavoitteet ja tarkoitus

Haluan toiminnalla saada lapsia innostumaan liikunnasta, ja että kaikkein vilkkaimmat saisivat purkaa energiaa kunnolla. Samalla he saisivat purkaa myös mahdollista pahaa oloa iskemällä. Toiminnassani yksi tärkeistä kriteereistä oli, että energian purkamiselle annetaan kunnolla tilaa. Kun varhaisessa vaiheessa oppii purkamaan energiaa oikeaan suuntaan, se säilyy muistissa vanhempanakin. Nyrkkeily on monelle outo laji, joten sen kokeileminen oli varmasti monelle uutta. Tarkoitus oli kuitenkin, että kaikki tapahtuu leikin muodossa, positiivisella mielellä, vauhdikkaasti ja itsetuntoa kehittäen.

Monessa paikassa liikuntaa vähennetään ja lapsia kuljetetaan autolla joka paikkaan. Hyötyliikunnankin määrä jää vähäiseksi. Turhat kiellot estävät lapsia oppimasta itse. On selvää, että energiaa kertyy ja se purkautuu esimerkiksi toisten kiusaamisena tai yleisenä häiritsemisenä. Mahdollisesti Vilperi-Box voisi auttaa tässä asiassa. On jokin paikka, jossa voi vapautuneesti päästää energiat purkautumaan ilman kilpailullisia tavoitteita.

Vilperi-Boxissa tutustutaan lapsentasoisesti nyrkkeilyyn, leikitään energianpurkuleikkejä, opitaan yhdessä ja tutustutaan uusiin kavereihin. Ohjelman ei ole tarkoitus olla pelkästään vilkkaille lapsille suunnattua toimintaa, mutta työssäni seuran enemmän heitä. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi keskityin myös itsetunnon vahvistamiseen. Harjoituksissa tehdään erilaisia harjoitteita, jotta kaikki saisivat onnistumisen tunteen jostain osiosta. Ohjatessa ajattelen, että onnistumisen ja uuden oppimisen kautta itsetunto vahvistuu. Lapset saisivat luottamusta siihen, että he oppivat ja osaat, kun vain harjoittelevat ja kokeilevat.

Vilperi-Boxin tavoite oli olla hauska ja monipuolinen harrastus, jossa koordinaatio, rytmikka, kehonhallinta ja itsetunto kehittyvät. Lapsentasoisesti harjoittelimme nyrkkeilyä ja siihen kuuluvia harjoitteita. Tuntiin sisältyi myös muuta mukavaa hivistä liikuntaa, unohtamatta lihahuoltoa eli venyttelyä. Vilperi-Box oli puhtaasti mukavaa liikuntaa, jossa ei otella. Leikin varjolla liikunnassa ja nyrkkeilyssä käytävät käsitteet tulevat tutuksi.

Ohjaaja tarvitsee tietoa nyrkkeilystä ja sen ohjaamisesta sekä tietämystä kohderyhmän oikeanlaisesta ohjaamisesta. Ohjaajan tulee ottaa huomioon ryhmän mahdollisuudet onnistua harjoitteissa. Ohjaajalla tulee olla kykyä muuttaa suunnitelmiaan ja ennakoida mahdolliset riskitilanteet sekä omata kyky innostaa ja motivoida lapsia liikkumaan. Joskus suunniteltu ohjelma pitää muuttaa heti alkulämmittelyssä. Alusta alkaen ohjaajan pitää osata huomioida kaikki ryhmän jäsenet samanvertaisesti. Ohjaajan tulee olla oikeudenmukainen ja tasa-arvoinen. Tämä taito ei synny ilman teoriatietämystä ja käytännön kokemusta.

Tämän työn myötä vanhemmat voivat saada yhden uuden ja erilaisen mahdollisuuden lapsen harrastamiseen sekä energian purkamiseen. Tein työni yhteistyössä ulvilalaisen kamppailu-urheiluseura Filipino martial arts center ry:n kanssa. Seura on keskittynyt filippiiniläisten kamppailulajien harrastamiseen, joten nyrkkeily tulee uutena lajina mukaan toimintaan. Kyseinen seura avasi uuden salin Ulvilaan tammikuussa 2011. Tila on suunniteltu kamppailu-urheiluun ja oli tämän vuoksi turvallinen valinta Vilperi-Boxin toteuttamiselle.

Kaikki tarvittavat välineet olivat uusia ja ehjiä. Laji on edullinen ja tältä osin mahdollinen suurelle osalle lapsista. Verkkarit ja t-paita riittävät harrastamiseen. Muut tarvittavat varusteet tuo ohjaaja. Tavoitteena oli toteuttaa mahdollisimman moni peli- ja leikkiväline sellaisista materiaaleista joita lähes jokaiselta löytyy kotoa. Näin tiettyjen harjoitteiden harjoittelu onnistuisi kotonakin ja lapsi saisi virikkeitä mielikuvituksen käyttämiseen leikkivälineiden osalta.

Halusin toiminnallisella opinnäytetyölläni vastauksia kysymyksiin:

1. Vaikuttaako säännöllinen liikkuminen lapsen käytökseen kotona tai päiväkodissa?
2. Toimiiko nyrkkeily liikuntamuotona kohdeikäryhmälle?
3. Miten nyrkkeilyä tulee muokata kyseiselle ikäryhmälle sopivaksi?
4. Saavatko lapset purettua energiaa ohjaamassani toiminnassa?
5. Millaisia ohjaajan taitoja tunnin läpivieminen vaatii?

Pohjana tuntien suunnittelussa käytin nyrkkeilyn lisäksi valtakunnallista varhaiskasvatuksen liikunnan suunnitelmaa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005).

Vilperi-Boxissa ei leikitä yhtä leikkiä kauan, jonottamista ja odottelua pyritään minimoimaan. Tehdään useita erilaisia juttuja tunnin aikana. Pyrin saamaan jokaiselle onnistumisen tunteen jostakin tehdystä asiasta. Mielestäni oli tärkeää, että lapsille oli selvää, kuka on pääohjaaja. Säännöt olivat selkeitä ja ne käytiin aina läpi ennen toiminnan alkua, sekä kerrattiin yhdessä lasten kanssa. Ohjeiden anto tapahtui monella tavalla, jotta erilaiset oppijat ymmärtäisivät ne. Esimerkiksi ohjeet kerrottiin, näytettiin, muisteltiin yhdessä, kokeiltiin, havainnollistettiin ja jopa piirrettiin. Vilperi-Boxin kantavina ajatuksina oli että, tunnin aikana opitaan energian purkamista oikeaan toimintaan valvotusti ja turvallisesti. Samalla opitaan myös sääntöjen, ohjeiden, aikataulujen ja vastustajan eli leikkiparin sekä ryhmän jäsenten kunnioittamista.

Säännöt olivat sekä lapsille että aikuisille ja ne säilyivät aina samoina. Tällöin kaikki tiesivät, kuinka kuuluu toimia ja energian purkaminen oli turvallista. Turvallisuus olikin yksi tärkeistä painopisteistä. Nyrkkeilyssä sääntöjä noudattavat niin isot kuin pienetkin ja säännöistä pidetään tiukasti kiinni.

7.3 Vilperi-Boxin toteutus

Vilperi-Box toteutettiin neljänä peräkkäisenä lauantaina yhden tunnin ajan. Ryhmään ilmoittautui kaksitoista lasta, tämä oli suurin ryhmään ottamani määrä. Ennen ensimmäistä varsinaista Vilperi-Box -tuntia pidin näytetunnin Luvian päiväkouluun esikouluryhmälle, jossa oli kuusitoista lasta. Tämän tunnin havaintojen perusteella päätin sopivaksi ryhmän suuruudeksi kaksitoista osallistujaa. Kuusitoista lasta olisi liikaa, jos joutuisin ohjaamaan ryhmää yksin. Kahteentoista osallistujaan päädyin myös, koska tällöin minulla olisi mahdollisuus huomioida jokainen toimintaan osallistuva lapsi yksilöllisesti.

Mainonnassa käytin seuran nettisivuilla olevaa ilmoitustaulua, Facebookia ja perinteisiä paperimainoksia. Paperimainoksia toimitin salin seinälle, viereisen kuntosalin ilmoitustaululle ja ohjaamieni kuntonyrkkeilytuntien kävijöille annoin mainoksia kotiin luettavaksi. Ryhmä täyttyi nopeasti, enkä ehtinyt montakaan perinteistä paperimainosta laittaa. Internetin tehokkuus oli huomattava. Sana Vilperi-Boxista levisi

nopeasti. Ilmoittautuneista kahdestatoista lapsesta kymmenen aloitti Vilperi-Boxin. Lasten vanhemmilla oli mahdollisuus seurata toimintaa salin reunalta. Kaikilta toimintaan osallistuvien lasten vanhemmilta pyysin valokuvausluvan ensimmäisen Vilperi-Box – tunnin alussa, jotta voin opinnäytetyössä ja tekemässäni esitteessä havainnollistaa toimintaa kuvien avulla (liite 4).

Vilperi-Box – tunnin sisältö oli seuraavanlainen (noin 60 minuuttia):

Aloitus aina sama (kaikki tiedostavat, että nyt tunti on alkanut + vapaa liikkuminen)

Leikki (kaikille jotain tekemistä, ei huomioita vain yhteen leikkijään)

Nyrkkeilyä (15-20min)

Leikkiä (jotta ei jää nyrkkeily päällimmäisenä mieleen, vaan leikki)

Rauhoittuminen

Lopetus (aina sama sekä lasten välitön palaute tunnista. Lapsilla on myös mahdollisuus tässä kohtaa kertoa tärkeitä asioita kuluneesta viikosta).

Ohjelma toistuu useamman kerran, mutta toiminnassa kävin ohjelmat läpi vain kerran. Jokainen tunti oli suunniteltu ja teemoitettu. Tuntia valmistellessa koin tärkeäksi kysyä itseltäni, mikä on tavoite, mitä välineitä tarvitsen, miten strukturoin ja miksi ja miten motivoin lapsia.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa käytin apuna tuntisuunnitelmaa ja se osoittautui erittäin hyödylliseksi (liite 3). Yllä mainittuja kysymyksiä oli välttämätön miettiä etukäteen, jotta tunti olisi mahdollisimman onnistunut ja turvallinen. Muutoksien tekeminen oli huomattavasti helpompaa, kun oli valmis suunnitelma jota muuttaa. Tunti pysyi kasassa ja oli jäsenetty. Kun suunnitelma oli tehty aiemmin, oli ohjaaja vapaa kannustamaan ja ohjaamaan. Ei tarvinnut ohjatessa suunnitella, vaan sain keskittyä tärkeimpään, eli lasten ohjaamiseen ja kannustamiseen. Tuntisuunnitelmalomakkeen pohjan (liite 3) sain Satakunnan ammattikorkeakoulun lehtori Kati Karinharjulta.

7.3.1 Ensimmäinen Vilperi-Box -tunti

Aamupäivä 26.3.2011 alkoi vanhemmille tarkoitetulla kuntonyrkkeilyllä, joka on aikuisille suunnattua kuntoliikuntaa, jossa oli samoja elementtejä kuin tulevassa Vilperi-Box-tunnissa. Ajankohta oli ehkä hieman huono, koska tunti oli juuri ennen Vilperi-Boxin alkua. Vanhemmat kokivat, että oma osallistuminen tunnille oli hankalaa, koska lapsen olisi pitänyt olla mukana tunnilla. Samalla lapsi olisi jännittänyt omaa osallistumistaan Vilperi-Boxiin. Ohjaajan näkökulmasta tuntia ei olisi voinut järjestää muuna aikana, koska se olisi vienyt turhan paljon aikaa ohjaajalta ja sali on iltaisin varattuna muulle harrastustoiminnalla. Paikalla olleet aikuiset saivat hikisen tutustumistunnin kuntonyrkkeilyyn ja osallistujat sekä osa Vilperi-Boxiin osallistuneiden lasten vanhemmista kyselivät kuntonyrkkeilytunneista jatkossa. Mikäli muutama vanhemmista innostuu liikkumaan kuntonyrkkeilyyn innostamana, olen ohjaajana onnistunut ohjauksessani. Kuntonyrkkeilytunnille osallistui yhteensä kuusi aikuista.

Ensimmäisellä tunnilla lapsia oli yhdeksän. Lapset saapuivat ajoissa harjoituspaikalle ja suurinta osaa jännitti kovasti. Sali on suunniteltu kamppailu-urheiluun sopivaksi ja siellä on turvallista juosta. Salin henkilökunta on erittäin tarkka salin puhtaudesta, joten matolla oli tältäkin osin turvallista purkaa energiaa. Turhat esteet on salista poistettu liikkumisen tieltä. Pyrin olemaan jokaista lasta vastassa ovella, jotta kaikki tulisivat heti alusta lähtien huomatuksi. Lapset saivat aluksi juosta salissa vapaasti ja tutustua muihin Vilperi-Boxiin osallistujiin. Aika nopeasti lapset vapautuivat puhumaan toisilleen ja iloinen meno alkoi vallata salin. Mielestäni tämä oli tärkeä aloitus, jotta suurin jännitys purkautuisi luonnollisesti ja lapset saisivat tutkia, minkälainen paikka tämä kamppailu-urheilusali oikein on.

Ensimmäiseksi kokoonnuttiin salissa punaisille matoille juttelemaan ja puhumaan Vilperi-Boxin säännöistä. Lapsia jännitti, mitä tulisi tapahtumaan ja koska päästäisiin kokeilemaan nyrkkeilyhanskoja. Sääntöjen lisäksi kävimme läpi tunnettuja nyrkkeilijöitä ja tutustuimme apuohjaajiin, lapsiin ja ohjaajaan nimeltä. Kaikki heittivät ”ylävitokset” tervehtiäkseen ja kertoivat oman nimensä. Aluksi tervehtiminen oli todella jännittävää ja lapset tervehtivät toisiaan todella varovasti ja hiljaisella äänellä. Tämän jälkeen harjoiteltiin oikeaa nyrkkeilytervehdystä, jota jatkossa käytämme aina salille tultaessa. Tästä ryhmäläiset saivat sellaista yhteenkuuluvuuden tunnetta, meillä oli

oma tapa tervehtiä toisiamme. Se oli myös merkki, että minut oli huomattu ja kohta alkaa ohjattu tunti. Tässä kohtaa lapset tulivat rohkeammin mukaan tervehtimiseen.

Nopeasti ryhmästä erottuivat rohkeimmat liikkujat, ja osa haki rohkeutta äidin vierestä. Erilaiset persoonat tulivat esille nopeasti ja oli hieno seurata, kuinka erilaiset liikkujat sulautuivat ryhmäksi. Koko ajan puuhasteltiin jotain ja lapset eivät ehtineet huomata, jos joku lapsista haki rohkeutta vanhempien vierestä osallistuakseen toimintaan. Kukaan lapsista ei ehtinyt kiinnittää huomiota, mitä viereinen pari teki, koska puuhaa riitti aina kaikille. Yhtä asiaa ei harjoiteltu kauan, vaan nopealla rytmillä siirryttiin jo seuraavaan toimintaan. Kaikki ehtivät kuitenkin muutaman kerran kokeilla, mutta eivät kyllästymiseen asti. Kaikki saivat purkaa energiaa ja olla vilkkaita.

Ryhmä pysyi koko ajan hallinnassa ja kaikki kokeilivat omalla tasollaan tehtyjä harjoitteita. Oli hieno seurata kun liikkumalla osa lapsista tutustui uusiin kavereihin ja liikunta sai ilon ja naurun aikaiseksi. Ohjaajana jännitin, kuinka saisin ryhmän toimimaan yhdessä ja nauttimaan liikunnasta yhteistyöllä. Tässä aikuisilla oli varmasti paljon opittavaa lapsista ja lapsien luonnollisesta tavasta ryhmäytyä. Ensimmäisen tunnin jälkeen yksi lapsista jäi ryhmästä pois, koska ujous ja jännitys koituivat ylityspääsemättömiksi. Tunnin aikana korostui myös kuinka tärkeää huolellinen tunnin suunnittelu ja tunnin valmistelu on. Ilman suunnitelmaa ja valmistautumista ryhmä ei olisi pysynyt näin täsmällisesti hallinnassa.

Ensimmäisellä kerralla oli hyvä, kun mukana oli apuohjaajia. Silmäpareja oli joka puolella, siksi kaikki lapset tulivat varmasti huomioiduksi. Pyrin opettelemaan lasten nimet, jotta he tunsivat jatkossa olonsa turvallisemmaksi ryhmässä ja ohjaajana tiedän keitä on paikalla. Ohjaajana innostuin kovasti lasten energiasta ja liikunnanilosta. Innostus tuo paljon energiaa ohjaamiseen ja se varmasti siirtyi apuohjaajiin ja lapsiin. Hyvä iloinen mieli ja energia tarttuvat ympärillä oleviin ihmisiin.

Jännittävin hetki oli, kun lapset saivat laittaa oikeat nyrkkeilyhanskat käteen. Suurin osa lapsista oli aivan hiljaa ja ihastellen laittoivat hanskat käteen. Jokainen lapsi sai lyödä useita kertoja lyöntitynyihin. Ylimääräistä huiskimista ei tullut, koska vuorot

vaihtuivat niin nopealla tempolla, että ei ehtinyt huiskia tai tuuppia kaveria. Hieman ehti irvistää peilikuvalle vuoroaan odotellessa.

Lopuksi pidettiin vielä kunnon energianpurkuleikki, jotta nyrkkeily ei jäisi päällimmäiseksi mieleen. Jokainen leikki oli suunniteltu niin, että kaikilla oli jotain tekemistä leikin aikana. Kukaan ei jäisi ilman roolia leikissä. Pyrin kehittelemään nyrkkeilyvälineistä erilaisia leikkivälineitä. Käytin nyrkkeilyteemaa, vaikka leikittiin osaksi perinteisiä liikuntaleikkejä. Pieni muutos leikkiin tai leikkivarusteisiin teki leikistä paljon mielenkiintoisemman. Tein leikkivälineitä myös sanomalehdistä, maalarinteipistä, huonekalujen mukana tulleista pehmusteista ja ilmapalloista.

Lopuksi palauduimme samaan paikkaan ja muotoon, jossa olimme olleet tunnin alkaessa. Kaikki menivät päinmakuulle kätet leuan alle ja pieni hetki oltiin ihan paikoillaan. Tämä oli rauhoittuminen hetkeksi ennen lähtöä päivän muiden leikkien pariin. Kävimme myös keskustelua lasten kanssa siitä, millaista oli Vilperi-Box -tunnilla, mitä opittiin tänään, mikä oli vaikeaa ja missä onnistuivat. Lapset juttelivat ja antoivat suoraa palautetta ohjaajalle. Lapset osasivat poimia asioita, jotka olivat olleet mukavia, eivät matkineet vieressä olleen lapsen vastauksia ja muistivat myös alkutunnilla tehtyjä asioita. Palaute ensimmäisen kerran jälkeen oli positiivista ja iloista. Lasten kasvoilla näkyi hymy ja posket punoittivat.



Kuva 1. Tunnelmaa Vilperi-Boxista



Kuva 2. Vauhdin hurmaa Vilperi-Boxista

7.3.2 Toinen Vilperi-Box -tunti

Vilperi-Box 2.4.2011 lapset saapuivat Vilperi-Boxiin huomattavasti rentoutuneempina kuin ensimmäisellä kerralla. Kengät otettiin vain pois jalasta ja sitten matolle juoksemaan. Osa lapsista odotteli vanhempien vieressä, mutta puhetta kuului koko ajan. Ei ollut sellaista odottavaa hiljaisuutta kuin ensimmäisellä kerralla. Osa vanhemmista jäi seuraamaan salin laidalle, mutta osa lähti tunnin ajaksi pois, jotta lapsi saisi rauhassa keskittyä liikkumiseen.

Salille tultaessa oli lupa aloittaa vapaa liikkuminen. Siten sai purkaa vähän jännitystä ja ylimääräistä energiaa. Tämän jälkeen oli helpompi keskittyä ohjattuun toimintaan. Samalla sai tutustua omaehtoisesti muihin ryhmän lapsiin. Salin oli tarkoitus olla paikka, jossa sai vähän painia ja nyrkkeillä, joten sille annettiin mahdollisuus. Ohjaajana olin ajoissa paikalla ja valmis olemaan tuomarina tarvittaessa. Tämä oli paikka, jossa on oikeus olla vilkas ja energinen. Tästä halusin pitää kiinni koko Vilperi-Boxin ajan.

Olin ohjaajana toisella kerralla tutumpi lapsille, joten he uskalsivat hieman kyseenalaistaa ohjeita ja auktoriteettini. Tällä tunnilla ei ollut apuohjaajia, joten ryhmän hallinta oli haastavampaa kuin edellisellä kerralla, jolloin aikuisia oli kolme. Sali on onneksi selkeän mallinen ja turvallinen. Tällä kertaa korostui hyvin suunniteltu tunti. Mikäli olisin ollut epävarma ohjelman suhteen, lapset olisivat varmasti villiintyneet omiin puuhiinsa. Ensimmäisistä sanoista alkaen pitää osoittaa lapsille, että on olemassa ohjelma, jonka tänään toteutamme. Tänään annetut toiveet toteutuvat vasta seuraavalla tai sitä seuraavalla kerralla. Aikuisten kanssa työskennellessä pienet muistikatkokset pystyy korjaamaan ja on aikaa hetki muistella, mitä olin tähän suunnitellut, mutta lasten kanssa tähän ei ole varaa.

Aloitin tunnin tutulla tavalla ja samasta kohtaa punaiselta matolta kuin edellisellä viikolla. Lapset menivät jo melkein automaattisesti oikeaan paikkaan odottamaan. Lapsilla oli myös paljon kerrottavaa kuluneesta viikosta ja kuinka olivat saaneet vanhemmille näyttää mitä Vilperi-Boxissa oli tehty. Mielestäni on tärkeää, että lapset kokevat, että heitä kuunnellaan ja heidän asioillaan on merkitystä ohjaajalle. Suunniteltu tunti ei kärsi muutaman minuutin keskustelusta, vaikka aihe olisi täysin ohjel-

masta poikkeava. Kaikki tervehtivät toisiaan nyrkkeilijän tervehdyksellä ja kertoivat nimensä. Tämä tervehdystapa tuntui olevan lasten mielestä hieno. Se oli erilaista ja Vilperi-Boxilaisten oma juttu.

Ryhmään tuli tällä kertaa yksi uusi lapsi ja hän pääsi tutustumaan muihin ryhmän lapsiin nyrkkeilijätervehdyksen avulla. Lapsille oli jäänyt hyvin mieleen, miten edellisellä kerralla aloitettiin tunti. Tunnin peruskokonaisuus säilyi samana, jotta lapset tietäisivät, mitä Vilperi-Box -tunneilla tapahtuu. Ensin lämmiteltiin leikin avulla, sitten vähän tempuiliin, jolloin harjoiteltiin kehonhallintaa, jota tarvitaan nyrkkeilyssä ja sitten pääsi oikeasti lyömään. Lyömisestä lapset tuntuivat nauttivan eniten. Siinä saa niin hyvin purettua energiaa ja tämän harjoituksen aikana lapset rauhoittuvat. Hippaa nämä vilkkaat lapset jaksavat leikkiä hyvin pitkään, koska tekevät sitä arkenakin niin paljon. Nyrkkeily on vieraampaa ja siinä saa antaa kaiken energian tulla ulos kehosta. Yksi lapsista sanoi, että *”on niin hienoa kun sai lyödä niin paljon ja kovaa kuin vain jaksoin”*. Säkkiä lyödessä ei tarvitse varoa tai ajatella niin paljoa, saa vain iskeä, tuhista ja vaikka huutaa samalla. Samaa hyvän olon tunnetta kokevat aikuiset kuntonyrkkeilijätkin säkkiharjoituksesta.

Lapset antoivat edellisellä kerralla toiveleikkejä, joita he haluaisivat, että Vilperi-Boxissa leikittäisiin. Muutaman niistä toteutin tällä tunnilla ja riemu oli suuri kun lapsi huomasi, että hänen toiveensa on huomioitu. *”Tämä oli minun toiveeni, jee!”*, huusi eräs lapsi huomattaessaan oman toiveensa toteutuvan.

Ohjaajana nautin, kun lapsi juoksee ja nauraa. Hän saa aitoa riemua liikunnasta. Välillä lapset katsovat itseään isosta peilistä ja ottavat taisteluilmeitä ja huutavat vanhemmille, että tämä on kivaa. Välillä pysähdyttiin hetkeksi juomaan vettä ja taas vauhdikas meno jatkui. Tässä oli juuri sitä liikunnan riemua, jota haluan tämän työn puitteissa tuoda esille. Saa oikeasti antaa vain mennä, nauttia liikunnan vauhdista ja vielä vähän karjuakin. Ei liikaa vuoron odottamista tai monimutkaista pitkää ohjeistusta. Tarkoituksena oli, että yhtä asiaa ei tehdä kauan, joten lapset eivät ehdi muuttamaan sääntöjä tai taktikoimaan. Eivätkä he myöskään ehdi huomata, mitä toinen lapsi tekee.

Pareittain tehty olkapää-, ja varvashippa oli monelle vaikea hahmottaa. Alue oli hyvin merkitty, mutta sillä oli vaikea pysyä. Lapset alkoivat leikkiä tavallisen hipan säännöillä. Huomasin, että tätä minun tulee ohjaajana miettiä seuraavaksi kerraksi tarkemmin. Nyrkkeilyasennossa liikkuminen on vaikeaa ja se vaatii malttia, joten siihen minun tulee miettiä joitain mielikuvia tai selkeämpiä ohjeita.

Loppuleikki varmistaa sen, että nyrkkeily ei jää päällimmäisenä lasten mieleen. Toki kaikki ryhmän lapset nauttivat lyömisestä, joten kyllä se on se puheenaihe tunnin jälkeen. Vatsallaan makailleen kätet leuan alla lopetettiin tunti ja siinä asennossa oltiin hetki silmät kiinni ja aivan hiljaa. Jokainen sai kertoa mikä oli kivointa ja mitä opin tänään. Leikkitoiveita sai myös kertoa.

Seuraavalla kerralla olisi syytä kerrata säännöt hyvin tarkkaan, koska selvästi lapsista löytyy vielä lisää energiaa keksiä omaa ylimääräistä toimintaa. Ryhmänhallinnan kannalta on syytä ottaa hieman tiukempi asenne ohjaajana, varsinkin jos olen yksin ryhmän kanssa. Tunti vei yllättävän paljon ohjaajan voimavaroja.



Kuva 3. Vauhdikasta menoa Vilperi-Boxissa.

7.3.3 Kolmas Vilperi-Box -tunti

Kolmas Vilperi-Box oli 9.4.2011. Minun lisäksi paikalla oli yksi apuohjaaja. Lapset saivat jälleen hetken juosta vapaasti ennen kuin ohjattu tunti aloitettiin. Tunnin aluksi sääntöjen kertaaminen vei hetken aikaa, koska ilmassa oli selvästi enemmän vauhtia kuin aiemmin. Osa säännöistä oli unohtunut, joten turvallisuussyistäkin oli hyvä kerrata sääntöjä hieman pidempään. Viimeistä kertaa ajatellen käyttöön otetaan jäähyenkki, koska havaittavissa oli parin lapsen osalta pientä ohjeiden vastustusta ja muiden lasten suoritusten häiriköintiä. Jäähyenkille joutuisi, jos häiritsee muiden suoritusta. Tätä ei kuitenkaan jouduttu käyttämään. Apuohjaajan kanssa totesimme, että viimeisellä kerralla olisimme tarkempia sääntöjen noudattamisessa, jotta nuorimmatkin tuntisivat olonsa turvalliseksi. Nyrkkeilyssä saa niin paljon purkaa energiaa ja paineita, että haluan säilyttää sen lasten liikuntamahdollisuutena jatkossakin. Turvallisuus oli ehdottomasti ykköstekijä tässä vauhdikkaassa tunnissa.

Ryhmässä oli tällä kertaa huomattavissa, että alkoi muodostua lempipareja. Lapset yrittivät itse valita parinsa ja olivat mielellään aina saman parin kanssa. Samalla tavalla kuin alussakin, ohjaaja valitsi kaikki parit. Jatkossa pareja tultaisiin vaihtamaan tunnin aikana useammin. Näin kaikki touhuaisivat keskenään, eikä kukaan tuntisi jäävänsä ulkopuoliseksi. Tämä asia vaati selvästi lisää huomiota ohjaajalta. Seuraavalla kerralla kokeilisin parien jaossa jotain erilaista mallia kuin tähän asti olin kokeillut. Parien jaossa olin käyttänyt satunnaista jakoa, jossa ohjaaja sanoo, ketkä ovat missäkin tehtävissä pareja.

Tunti aloitettiin rytmikkaharjoitteilla. Ohjaajana annoin muutaman mallin, joita kehitettiin. Tämän jälkeen lapset saivat keksiä omia rytmejä. Lapset tuntuivat tykkäävään tästä harjoitteesta. Tällä harjoituksella saatiin tuntematon sana *rytmiikka* jälleen tutummaksi. Tämän jälkeen leikittiin rytmikkahippaa. Hipan tuli antaa kiinniotetulle jokin rytmi, mitä hän toisti kunnes toinen leikkijä pelasti hänet tekemällä kolme kertaa tuon kyseisen rytmin kiinniotetun kanssa. Lapset halusivat kovasti juosta ja heitä tuli useasti kannustaa keksimään erilaisia rytmejä. Suosituin oli reisiin taputtaminen, koska sen sai näytetyksi nopeasti. Leikin edetessä lapset keksivät, että rytmejä voi tehdä myös sormia napsuttamalla. Nyrkkeilyssä rytmiikka on iso osa harjoittelemista ja tämänkaltainen harjoittelu sopii isommillekin harjoittelijoille.

Seuraavaksi vuorossa oli nyrkkeilyn harjoittelu varjonyrkkeilynä, eli yksin ilmaan lyöden. Kertasimme aiemmin läpikäytyjä lyöntejä. Lapset muistelivat mitä olivat aiemmin oppineet ja näyttivät näitä lyöntejä ja väistöjä. Uutena mukaan tuli Uväistö, jolla väistetään koukkulyönti. Ohjaajana löin ilmaan laajan kaaren ryhmän edessä ja kaikki väistivät tämän ison koukun samaan aikaan. Harjoittelimme, osaako lapsi hahmottaa minne pitäisi väistää. Tämä oli lasten mielestä oikeaa nyrkkeilyä ja siksi kivaa. Pyrin aina havainnollistamaan monin eri keinoin, jotta kaikki ymmärtäisivät mahdollisimman hyvin, mitä seuraavaksi tapahtuu (liite 5.)

Nyrkkeilyosuudessa lapset pääsivät lyömään nyrkkeilysäkkiin, lyöntityynyyn ja taitopistekäsineisiin eli pistareihin. Nyrkkeilysäkkiin ja lyöntityynyyn sai lyödä ilman ajatusta, sai vain purkaa energiaa, mutta taitopistekäsineisiin tuli lyödä tarkemmin. Taitopistekäsineet ovat pienet ja niissä tähdätään osuma tarkasti. Tämän halusin tuoda mukaan, jotta itse saisin kokeilla, kuinka tällainen tarkka lyöminen ja keskittymistä vaativa toiminta soveltuisi kohdeikäryhmälle. Lapset kiersivät näitä kolmea eri pistettä vuorotellen. Pidensin lyöntiosuutta hieman lasten ollessa niin energisiä ja innokkaita. Tällä osuudella he todella saivat olla energisiä ja vilkkaita. Tämän lyöntiosuuden jälkeen lapset olivat rauhallisempia, koska tämä piste oli sen verran voimia vievä.

Loppuleikkinä leikittiin sovellettua polttopalloa pareittain. Tämä leikki oli kaikille uusi ja innosti leikkijät mukaan, vaikka takana oli raskas nyrkkeilyosuus. Lopuksi apuohjaaja juoksi ”kujan” läpi. Lapset seisoivat sanomalehtipallojen kanssa maton laidoilla ja apuohjaaja juoksi tuon kujan läpi ja samalla lapset pyrkivät ”polttamaan” eli osumaan häntä palloilla. Apuohjaaja oli ensimmäinen kokeilija, jotta lapset hahmottaisivat paremmin mistä tässä leikissä oli kyse. Tämän jälkeen halukkaat lapset saivat kokeilla juosta ”kujan” läpi. Tarkoitus oli juosta niin, että pallot eivät osu juoksijaan. Pallot oli tehty sanomalehdestä ja maalarinteipistä sekä roskapusseista. Tämä leikki näytti hurjalta, mutta pehmeät sanomalehtipallot eivät sattuneet yhtään osuessaan. Tämä oli poikien mielestä hurjien poikien leikki. Kaikki uskalsivat kokeilla tätä leikkiä.

Leikin päätyttyä lapset menivät jo valmiiksi loppurauhoittumisasentoon, vatsalleen makaamaan kädet leuan alle. Hetki oltiin aivan hiljaa silmät kiinni ja tämän jälkeen

käytiin loppukeskustelu. Lapset saivat antaa palautteen tunnista ja esittivät toiveita seuraavaa kertaa varten. Hienoa oli huomata, kuinka lapset oppivat ja muistavat tiettyjä asioita tunnista, esimerkiksi kuinka aloitetaan ja kuinka lopetetaan tunti. Nämä olivat jo lyhyessä ajassa muodostuneet osalle lapsista hyvin tärkeiksi. Esimerkiksi kun unohdin antaa lapsille rannenuhat nyrkkeilyosuudelle, he muistuttivat heti, että ne pitää laittaa. Nauhojen tarkoitus oli, että lapset muistavat, kumpi käsi tulee eteen ja kumpi taakse nyrkkeilyasennossa oltaessa. Suurin osa lapsista tunnisti oikean ja vasemman käden, mutta nauhat olivat tärkeä osa tätä harjoitusta. Rannenuhana toimi pala resoria.

Loppurentoutuksesta on tullut hyvin tärkeä osa harjoitusta. Tällä kertaa oli tarkoitus ottaa pallorentoutus, mutta lyöntiosuuden pidentäminen vei ajan tältä osuudelta. Toki lapset halusivat tutun loppurentoutuksen päättävän harjoituksen. Ohjaajana minun tulee miettiä, muutanko tätä totuttua rauhoittumista, koska se toimii hyvin tälle ryhmälle. Kaikki olivat hiljaa ja rauhoittuvat silmät kiinni vatsallaan maaten. Täällä kerralla ei ollut pelleilyä eikä toisten häirintää.



Kuva 4. Jokainen tyylillään.



Kuva 5. Taisteluilmeitä Vilperi-Boxista.

7.3.4 Neljäs Vilperi-Box -tunti

Viimeinen Vilperi-Box piti alkaa nyrkkeilytervehdyksellä. Ohjaajana olin jo edetä muihin tunnin asioihin, kunnes lapset huomauttavat, että nyrkkeilytervehdys on tekemättä. Eihän Vilperi-Boxia voi aloittaa ilman oikeaa tervehdystä. Kertasimme yhdessä sääntöjä niin, että lapset muistelivat miten ne säännöt menivät. Tunnilla oli mukana yksi apuohjaaja.

Alkulämmittelyksi pelattiin kahta erilaista hippaa. Kaikille riitti tehtävää molemmissa hipoissa eikä kukaan jäänyt koko ajan kiinni. Hippoja Vilperi-Boxin hippaleikeissä oli aina vähintään kaksi, jotta kukaan ei ole yksin huomion keskipisteenä. Jokainen oli vuorollaan hippana ja ohjaaja määräsi milloin vaihdetaan, sekä kuka oli hippa vuorossa seuraavaksi. Alue oli aina selkeästi rajattu ja hipoilla oli jokin selkeä merkki, jotta kaikki muistavat, ketkä nyt olivat hippoja. Aika usein käytin käsisiteistä tehtyä pehmeää myttyä kiinniottovälineenä hipassa, koska silloin kenenkään ei tarvitse koskea suoraan toiseen lapseen. Kiinniottotilanne on tällöin pehmeämpi ja sellainen lapsi, joka ei pidä koskemisesta, voi huoletta olla mukana.

Tänään vuorossa oli BOX-Bingoa, jonka yhtenä tarkoituksena oli tuoda naruhyppeilyä tutuksi. Aluksi hyppynarujen näkeminen aiheutti etenkin pojissa suurta ennakkoluuloa. Hyppynaru on nyrkkeilyssä tärkeä harjoitusväline. Sillä kehitetään jalkatyökentelyä sekä ketteryyttä. Parit tähän leikkiin saatiin muumipelikorttien avulla. Saman hahmon saaneet pyrkivät etsimään toisensa esittelemällä itsensä esimerkiksi haisuliksi, kun toinen haisuli löytyi, heistä tuli pari tähän leikkiin.

Peli-bingo muuntautui box-bingoksi, jotta se sopi teemaan. Pelissä oli erilaisia väreillä merkittyjä tehtäväalueita, joissa oli useampi tehtävä. Ohjeena oli, että kun saadaan ohjaajalta keltainen kortti, käydään suorittamassa keltaiselta alueelta yksi siellä olevista tehtävistä. Kortissa oleva numero kertoo tehtävien toistojen määrän. Koin tämän olevan hyvä keino uusien asioiden opettelua varten. Lapset ryhmässäni vieroksuivat hyppynarua. Tämän pelin avulla sain hyppynarulla hyppimisen kokeilun kynnystä alennettua ja jokainen ryhmästä kävi tutustumassa sekä kokeilemassa hyppynarulla hyppimiseen. Tämän pelin avulla sen sai tehdä ilman, että muut ehtivät seurata kuinka siinä kukin lapsi onnistuu. Osalla lapsista ensimmäinen kierros hyp-

pynarulle meni ihan hyppynarun koskettamiseen ja heiluttamiseen ja vasta toisella kierroksella lapset kokeilivat hyppimistä.

Numeroiden sijasta keräsimme värejä, koska joukossa oli lapsia, jotka eivät vielä tunteneet numeroita. Se pari, jolla oli ensimmäisenä kaikki neljä väriä, sai huutaa ”box-bingo”. Lapset olisivat jaksaneet monta kierrosta tätä kyseistä peliä. Lapset toimivat pareina ja auttoivat toisiaan selviämään tehtävistä. Ohjaajana seurasin, kuinka ryhmäläiset tekivät yhteistyötä ja olivat innoissaan vapaudesta valita tehtävä sekä tekemiseen käytettävän vauhdin. Vilkkaimmat saivat juosta ja rauhallisemmat lapset saivat kävellä ja tehdä kaikessa rauhassa tehtävän loppuun. Tehtäviä oli riittävän monta eikä turhaa odottelua tullut.

Tämä leikki oli kaikille ryhmäläisille uusi. Minulle ohjaajana se oli myös ensimmäinen vastaava ohjaus. Toiminta onnistui, vaikka hieman ohjaajana jännitin, olinko osannut huomioida kaiken tärkeän. Aineksia olisi ollut varmasti kaaokseenkin, mutta jälleen kerran ennakkoon suunnittelu ja tehtävien toteuttaminen sekä leikkiminen yhdessä apuohjaajien kanssa ennen tuntia takasivat onnistuneen tuokion. Samalla kaikki ohjaajat saivat itse tietää, miltä tunnilla tehdyt leikit tuntuvat. Tällöin oli helpompi kannustaa lapsia, kun itse tiesi mitä oltiin tekemässä.

Tähänkin tuntiin liitettiin oikeaa nyrkkeilyä tyynyihin, temppuילua ja mahtui mukaan vielä edellisellä kerralla toivottu Vilperi-Boxin loppuleikki. Tunti lopetettiin tutuksi muodostuneeseen loppurauhoittumiseen vatsallaan kädet leuan alla. Sen verran vauhdikas tunti oli, että lapset menivät rauhoittumaan oma-aloitteisesti. Box-bingo vei tunnista suurimman osan, joten muut osuudet jäivät hieman lyhyemmiksi. Lapset nauttivat leikistä, joten teimme ylimääräisen BOX-bingo -kierroksen.

Kävimme tunnin lopuksi vielä yhdessä keskustelun siitä, mitä Vilperi-Boxissa ja tämän päivän tunnilla opittiin, mikä oli kivaa ja mitä lapset halusivat muuten vain kertoa tällä ryhmälle, apuohjaajille ja minulle. Keskustelun lomassa kerrattiin vielä kerran, missä Vilperi-Boxissa opittuja asioita saa näyttää ja kokeilla. Kaikki lapset saivat Vilperi-Boxista muistoksi ryhmäkuvan.

Vilperi-Boxin aikana huomasin, että lapsiryhmän ohjaaminen vie ohjaajalta huomattavasti enemmän energiaa kuin esimerkiksi aikuisten ryhmäliikunnan ohjaaminen. Energiaa vie varsinkin tällainen lasten liikuntatunnin ohjaus, jolla haluan oikeasti saada aikaan jotain kehitystä. Usean kerran ajattelin, että miksi en huomannut tätä tai tuota asiaa, kun suunnittelin leikkiä. Kauan ei kestänyt kun lapset huomasivat aukot säännöissä tai toiminnassa. Onneksi leikin sai aina keskeytetyksi ja lisätyksi yhden uuden säännön mukaan toimintaan. Piti vain todeta, että nokkelaa kun keksit tuon, itse en sitä olisi keksinyt. Tämän jälkeen leikki jatkui yhdellä uudella säännöllä varustettuna.



Kuva 6. Vilperi-Boxissa menossa siivousleikki.

7.4 Apuohjaajien palautteet toiminnasta

Halusin apuohjaajien palautteiden avulla arvioida toiminnan onnistumista ja etenkin ohjaamisen opettamisen onnistumista (liite 6). Ilman rakentavaa ja rehellistä palautetta en olisi saanut selville, onnistuinko avartamaan nuorten apuohjaajien ajatusta ohjaamisesta. Tärkeää oli myös selvittää, saivatko apuohjaajat toiminnastani ideoita omiin tuleviin tehtäviin ohjaajana ja rohkeutta rikkoa ennakkoluuloja. Kysyin heiltä,

millaisia ajatuksia tunti heissä herätti. Vapaalle palautteelle oli oma tila palautelomakkeessa.

Tässä muutamia poimintoja apuohjaajien palautteista:

”Tunnissa oli hyvä tempo, lapset eivät ehtineet kyllästyä.”

”Lapset saatiin keskittymään ja kuuntelemaan ja keskittymään ilman ”HILJAA” – käskyä.”

”Ohjaaja itse aidosti innoissaan.”

”Ryhmä pysyi hyvin hallinnassa, vaikka lapset olivat vilkkaita”

”Tunnissa ei ollut liikaa kuria.”

”Arimmatkin lapset innostuivat mukaan kun pääsivät lyömään hanskojen kanssa”

”Uusia leikkejä ja temppuja, joita lapset eivät olleet tehneet.”

”Sain hyviä vinkkejä itselleni.”

”Oli mielenkiintoista ja opettavaa nähdä välillä jonkun muun tavan valmentaa.”

”Olen monesti miettinyt miten saa yli 20 lapsen ryhmän pysymään koossa.”

”Minulla oli kivaa ja lapsilla näytti olevan todella kivaa ja sehän on pääasia”

7.5 Lasten ja vanhempien palautteet toiminnasta

Vanhempien antaman palautteen avulla halusin tietoa etenkin lasten käyttäytymisestä kotona Vilperi-Boxi -tunnin jälkeen. Halusin tietää pysyykö nyrkkeilytaidot kurissa kotona ja päiväkodissa. Tämän palautteen avulla pystyisin miettimään, pitääkö sään-

töjä muuttaa tai tarkentaa. Tärkeää oli myös saada huomioiduksi vanhempien kokemukset toiminnastani ja ohjaamisen taidoistani sivusta katsojana. Kysyin vanhemmilta myös, toivoisivatko he tämän kaltaiselle toiminnalle jatkoa.

Lapset antoivat välittömän palautteen tunnin jälkeen. Jokaisen Vilperi-Box – tunnin lopussa oli aikaa keskustelulle ja lasten palautteille. Aina tuli juteltua myös muista kuulumisista. Lapset antoivat palautetta mielestäni onnistuneesti, koska uskalsivat kertoa erilaisia asioita kuin vieressä ollut lapsi. Usein lapset saattavat matkia toisiaan eivätkä vastaa oman kokemuksen mukaan.

Poimintoja lasten antamista välittömistä palautteista:

”Nyrkkeily on kivaa.”

”Lyöminen tyynyihin oli kivointa.”

”Siivousleikki oli kivointa ja nyrkkeily.”

”Mulle tuli hiki.”

”Koukut oli kivointa.”

”Paripolttopallo oli kivaa ja nyrkkeily.”

Poimintoja vanhempien antamista palautteista:

”Kivalta, lapsilla ainakin tuntui olevan hauskaa”

”Tempo oli sopivan kova.”

”Tunnit olivat erittäin onnistuneita”

”Lapsi on tykännyt käydä Vilperi-Boxissa ja odottaa aina innolla seuraavaa lauantaista”

”Hyvää oli uusien ”pelien” mukana olo.”

”Monipuolinen”

”Sunnuntaina todettiin, että hartiat takaa ”väsyneet”, johtuen varmaan eilisestä. Kivaa.”

”Koko viikko odotettiin lauantaista”

”Kaikki toimi hyvin.”

”Kehitysideana: parien vaihto useammin tunnin aikana.”

”Kivalta ja vauhdikkaalta.”

”Todella kivaa! Säkkiin lyöminen niin kovaa kuin pystyy, oli kivointia. Myös rapuhippa oli hauskaa.”

Kaikissa annetuissa palautteissa toivottiin Vilperi-Boxin jatkuvan (liite 7).

7.6 Toiminnan arviointi

Arviointini koostuu vanhemmilta, lapsilta ja apuohjaajilta kerätyistä palautteista, sekä itsearviointista. Itsearviointini perustuu toiminnan aikana tekemiini havaintoihin ja pitämäni päiväkirjaan.

Lapset antoivat välittömän palautteen tunnin jälkeen. Osa lapsista myös piirsi palautteen kotona ja vanhempi toimitti sen sähköpostilla minulle. Vanhemmille annoin tilaisuuden myös suulliseen palautteeseen ennen ja jälkeen tunteja. Apuohjaajat antoi-

vat osan palautteesta myös suullisesti. Kaikilta toimintaan osallistuvilta sain joko suullisen tai kirjallisen palautteen.

Työ ei ole suoraan kopioitavissa toimintaan, mutta tämä työ voi rohkaista sosiaalialan ammattilaisia käyttämään ja soveltamaan omia vahvuuksiaan työmenetelminä asiakastilanteissa. Havaintojen ja palautteiden perusteella tekemäni johtopäätökset hyödyttävät itseni lisäksi myös sellaista ammattilaista, joka järjestää ohjattua liikuntatoimintaa varhaiskasvatusikäisille lapsille.

Yksi tärkeä tarkoitus työlläni on kannustaa sosiaalialan ammattilaisia kohtaamaan ja rikkomaan ennakkoluuloja. Uusia toimivia toiminnan työvälineitä saadaan vain rohkeasti kokeilemalla, testaamalla, soveltamalla ja avoimella kehittymisenhalulla.

Sosiaalialalla keskitytään usein keskustelemalla ohjaamiseen, mutta ohjaaminen voi tapahtua myös käytännön esimerkeillä. Konkreettista toimintaa voidaan käyttää ongelman ratkaisemiseksi. Sosiaalialalla puhutaan erilaisista oppimisen tavoista, asioiden erilaisesta ymmärtämisestä ja erilaisuuden suvaitsemisesta, mutta työtavat eivät aina anna samaa kuvaa. Opinnäytetyöni halusin toteuttaa toiminnallisena, jotta työllä olisi jokin oikea merkitys ja hyöty. Pienilläkin toimintatapojen muutoksella voidaan saada aikaan kokonaisvaltaista muutosta.

Opinnäytetyötä tehdessäni työskentelin aidosti ihmisten kanssa ja omat vuorovaikutustaitoni olivat käytössä ja kehittyivät koko ajan. Jouduin haastamaan omat taitoni ja tämän kautta sain vahvistettua vanhoja ja opin uutta. Nämä taidot ovat varmasti yksi sosiaalialan tärkein työväline.

Lapsiryhmän kanssa työskentely, lasten vanhempien kohtaaminen ja apuohjaajien kanssa tapahtunut saumattoman yhteistyön luominen olivat haastavia vuorovaikutustilanteita. Toiminnan toteuttaminen loi erinomaiset puitteet kehittää vuorovaikutustaitoja ohjaajana, oppijana ja tulevana sosiaalialan ammattilaisena. Toiminnan aikana tilanteet vaihtelivat ja ilmaantui yllättäviäkin tilanteita, joissa piti löytää oikeat vuorovaikutusmenetelmät. Lapset huomaavat pienetkin ilmeet ja eleet. Tämä piti huomioida ohjatessa tuntia yllätyksellisissäkin tilanteissa. Toiminnallinen opinnäytetyö antaa erinomaisen mahdollisuuden kehittää vuorovaikutustaitoja, koska tilanteet ovat oikeita ja aitoja.

Teoriatietoa on helposti saatavilla internetistä, kirjoista, lehdistä ja televisiosta. Teorian pohjalta esimerkiksi lapsen liikunnan tarve on helposti perusteltavissa, mutta tietoa voi olla jopa liikaa saatavilla ja siitä on hankala poimia tärkeät asiat. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä on pyritty tuomaan tärkeimmät teoria-asiat esille käytännön muodossa. Kaikki toimintaosiossa toteutetut asiat on perusteltu teoriaosuudessa ja ne on pyritty saamaan mahdollisimman selkeästi esille. Ennakkoluvottomalla ja tiedonhaluisella asenteella on pyritty saamaan tärkeään asiaan uusia perusteltuja toimintatapoja.

8 POHDINTA

Pohdin nyt omalta kannaltani toiminnan onnistumista valitsemallani kohderyhmällä. Käyn läpi toiminnan aikana kohtaamiani ongelmia ja havaintojeni pohjalta tekemiäni tulkintoja. Lopuksi pohdin toiminnan tulevaisuutta ja jatkotutkimusmahdollisuuksia.

Toimintani alkoi keväällä 2011, jolloin järjestin Vilperi-Boxia neljänä peräkkäisenä lauantaiaamupäivänä tunnin ajan. Toivoin osallistuvien lasten vanhemmilta sitoutumista toimintaan yhteishengen syntyiseksi. Samalla pystyin mahdollisimman hyvin havainnoimaan lapsia, ryhmää ja toimintani onnistumista.

Ryhmään osallistuvat lapset valikoituivat satunnaisesti ja paikat täyttyivät ilmoittautumisjärjestyksessä. 12 ilmoittautuneesta oli poikia 11 ja vain yksi oli tyttö. Oliko tämä sukupuolijakauma vain sattumaa vai alkaako vanhempien toimesta tapahtuva tyttöjen ja poikien erottaminen jo näin varhaisessa vaiheessa? Tämä kysymys miettyi minua toiminnan aikana. Päiväkodissa pitämäni Vilperi-Boxin näytetunti kuitenkin osoitti, että työtökkin ovat innokkaita nyrkkeilemään. Pojat tuntuivat pitävän enemmän juoksu- ja energianpurkuleikeistä, tytöt puolestaan pitivät taito- ja tempuosiosta. Päiväkodissa eräs tyttö totesi lajin taitavan kuulua vain pojille, mutta näiden kokemusteni perusteella vilkkaita lapsia voivat olla sekä tytöt että pojat. Vilperi-

Box tuntui sopivan mainiosti energian purkamiseen sekä tytöille että pojille. Tämä tyttöjen ja poikien välinen erottelu olisi itsessään mielenkiintoinen tutkimisen kohde.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, 1. Vaikuttaako säännöllinen liikkuminen lapsen käytökseen kotona tai päiväkodissa? 2. Toimiiko nyrkkeily liikuntamuotona kohdeikäryhmälle? 3. Miten nyrkkeilyä tulee muokata kyseiselle ikäryhmälle sopivaksi? 4. Saavatko lapset puretuksi energiaa ohjaamassani toiminnassa? 5. Millaisia ohjaajan taitoja tunnin läpivieminen vaatii? Toiminnan antaman kokemuksen ja palautteen mukaan Vilperi-Boxissa saa purettua energiaa ja sovellettuna nyrkkeily toimii kohdeikäryhmälle. Vauhdikkaat, monipuoliset ja hyvin suunnitellut nyrkkeilytunnit ja oheisharjoitteet sopivat erinomaisesti energisille lapsille. Kun lapsi esimerkiksi lyö tyynyihin, hän saa ihan oikeasti iskeä ja saa käsityksen siitä, miltä nyrkkeily tuntuu. Samalla hän saa myös purkaa mahdollista pahaa oloaan tai ylipursuavaa energiaa ilman kovaa keskittymistä. Tunnin aikana vilkkaat lapset rauhoittuivat lopun häämöttäessä ja käyttäytyminen oli hyvin paljon rauhallisempaa kuin alussa, lapset jopa odottivat loppurentoutusta. Verratessani lapsia siihen, millaisia he olivat tunnin alussa ja tunnin lopussa, voi todeta, että energiaa oli purettu.

Vilperi-Box oli kokonaisuudessaan onnistunut kokeilu. Siitä kertoo se, että palaute oli positiivista, niin vanhemmilta kuin lapsilta - mikä tietenkin on tärkeintä. Kysellessäni vanhemmilta, tuliko nyrkkeily mukaan kotiin, kaikki kertoivat, että vain vanhemmille näytettiin mitä Vilperi-Boxissa oli tehty. Näin kerrottiin Vilperi-Boxin säännöissäkkin. Mielestäni lapsen tuleekin kertoa vanhemmille, mitä harrastuksissa tapahtuu, muutoin nyrkkeilyosuuden taidot ovat sallittuja vain ohjatussa Vilperi-Boxissa.

Vaikka olin etukäteen valmistautunut, että tunti vie enemmän ohjaajan voimia kuin esimerkiksi kuntonyrkkeilyn ohjaaminen, tuli vaadittavan työpanoksen määrä silti hieman yllätyksenä. Tämän myötä jouduin haastaviin tilanteisiin omien ohjaajantaitojeni suhteen. Tämä tulee huomioida jatkossa kun ohjaan Vilperi-Box -tunteja. Tunteja ei voi ohjata montaa päivän aikana. Mielestäni kehityin ohjaajana toiminnan aikana, näkemykseni lastenliikunnan ja yleisesti liikunnan mahdollisuuksista sosiaalialan työvälineenä laajeni. Mikäli lastenliikunnan halutaan olevan kehittävää ja turvallista, ei sitä voi ohjata ilman huolellista suunnittelua. Kun mukana oli nyrkkeily,

vaatii tunnin läpivieminen mielestäni ohjaajan perustaitoja ja nyrkkeilyn tuntemusta sekä halua haastaa omat jo opitut taidot. Vilkas ja energinen ryhmä vaati sen, että ohjaajan päässä oli jo jonossa vaihtoehtoja, jos ensimmäinen ei toimisi. Lapset vastosivat pienetkin ajatuskatkot ja siitä lapset saivat tilaisuuden keksiä muuta vauhdikasta tekemistä, joka tietenkin poikkesi ohjelmasta. Ohjaajan tulee olla valmis keksimään uutta, oltava hereillä ja aina valmis uusiin ohjaustilanteisiin. Vilkkaille lapsille ei mielenkiinto riitä siihen, että ohjeet ovat kovin pikkutarkkoja. Tunti rakentui aina samalla tavalla, joten se loi turvallisuutta. Ne harjoitteet, joita tunnin aikana tehtiin, vaihtuivat aina. Esimerkiksi temppuosiossa tehtiin erilaisia temppuja joka kerta. Tehtiin vähän vanhaa ja vähän uutta. Energiset ja vilkkaat lapset todella haastavat ohjaajan ja ohjaamisen taidot.

Sali oli aina sovitusti vapaa toiminnalle ja lauantaisin ei ollut muita harjoituksia. Tämä takasi lapsille rauhallisemman ympäristön uuteen saliin tutustumisessa ja itse toiminnan aikana. Kokeilemani leikkivälineet toimivat ja lapset innostuivat esimerkiksi sanomalehtipalloista. Loukkaantumisilta vältyttiin toiminnan aikana. Olin koonnut Vilperi-Boxiin oman ensiapupisteen. Vauhdin keskellä voi joskus jotain satua, joten hätäensiapu oli lähellä. Yhtenä lauantaina salilla oli seuran oma leiriharjoitus, jossa käytettiin kovaäänisiä keppejä. Tällöin lapset eivät uskaltaneet tulla käytävästä saliin, ennen kuin kävin kertomassa, mitä siellä oikein tapahtuu. Vasta kun leiriläiset poistuivat harjoitussalista, lapset vapautuivat. Toimintaan osallistuneet olivat hyvin sitoutuneita ja pois jääneistä lapsista sain tiedon, miksi ovat jääneet pois. Viimeisellä Vilperi-Box kerralla lapset kysyivät, koska on seuraava kerta.

Vilperi-Box herätti jo käynnissä ollessaan kysyntää jatkolle. Tuntien jälkeen kyseltiin tulevan syksyn tuntien perään. Moni kevään aikana tunneilla käynyt lapsi olisi innostunut jatkamaan ja myös ryhmän ulkopuolelta on tullut useita kyselyitä niin sanotun puskaradion levitettyä tietoa ohjelmasta. Suunnitelmissani on, että taas tulevana keväänä tulisin järjestämään sarjan Vilperi-Boxia, jolloin nähtäisiin, kuinka hyvin kysyntää riittää uudestaan. Nähtäväksi jäisi myös se, saisiko tämän kaltaisen sisäänajotuotteen avulla innostetuksi lapsia harrastamaan vanhempana nyrkkeilyä tai muuta vauhdikasta liikuntaa.

Mielestäni nyrkkeilyä voi muokata ja siitä voi irrottaa tiettyjä elementtejä, jotta siitä saataisiin esimerkiksi erityisryhmille sopivaa sovellettua nyrkkeilyä. Mieleeni tulevat esimerkiksi liikuntarajoitteiset henkilöt. Niska-hartiaseudun ollessa kovassa kuormituksessa saisi vaivaa helpotettua nyrkkeilyn avulla. Tämä voisi olla ainakin näytetunnin arvoinen kokeilu. Nämä tietenkin vaativat ohjaajalta enemmän, ja toiminta vaatisi etenkin suurta innostusta asiaan.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö oli hyvin haastava ja mielenkiintoinen, ja se saa varmasti jatkoa jo lähitulevaisuudessa. Energisten lasten kanssa työskentely oli hauskaa ja vaativaa, tuottaen suurta onnistumisen tunnetta. Oli palkitsevaa huomata lasten kokevan aitoa liikunnan iloa. Tietenkin oli hienoa huomata myös, että oma ajatus nyrkkeilyn soveltamisesta oli onnistunut. Haluan jatkossakin antaa lapsille oikeuden olla vilkkaita, oikeuden olla energisiä!

LÄHTEET

- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Autio, T., Nenonen, P. & Louhiala L. 2003. Liiku ja leiki, motorisia harjoitteita lapsille. Viides painos. Lahti: VK-kustannus
- Hiltunen, V., Hyytiäinen, M., Lindroos, S. & Matero, M. 2008. Ohjaan ja avustan, koulunkäyntiavustajan käsikirja. Helsinki: WSOY
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus
- Korkeamäki, R-L. Kieli ja vuorovaikutus oppimisympäristössä. 2011. Teoksessa M. Nurmilaakso, & A-L.Välimäki (toim.). 2011. Lapsi ja kieli, kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Kirjoittajat ja terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 42-52.
- Luvian kunnan esiopetussuunnitelma. 2004. Luvia: Esiopetussuunnitelma Viitattu 19.8.2011.
http://luvia.lieska.fi/fileadmin/tiedostot/palvelut/sosiaalipalvelut/lasten-paivahoito-ja-esiopetus/eops_2007_paivitetty.pdf
- Meronen, R. Nyrkkeilyvalmentaja ja urheiluselostaja. Helsinki. Henkilökohtainen tiedonanto 3.11.2010.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus.
- Niemistö. 1998. Ryhmä. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntalääketieteellisen seuran julkaisu nro 163, 21-22.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. Lapsi Suomen –tutkimus 3-12 vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239.
- Rekiranta, J. & Ruokokoski, I. 2002. Varhaislapsuuden arkuuden ja vilkkauksen yhteys viisivuotiaan kognitiivisiin valmiuksiin. Jyväskylän yliopisto. Psykologian Pro gradu-tutkielma. Viitattu 23.7.2011.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10870/jorekira.pdf;jsessionid=1B4BED1BA9E565DD608BC65700697A55?sequence=1>
- Rimpelä, M. 2011. Periytyykö hyvinvointi? Lapsuuden ja nuoruuden hyvinvointierot. Suomi Areena-keskustelu 12.7.2011.

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.) 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntalääketieteellisen seuran julkaisu nro 163

Sauvala, M. 2010. Lapset jakautuvat jo pieninä liikkuviin ja istuviin. Helsingin sanomat 11.11.2010, A5.

Seppälä, L. Nyrkkeilyvalmentaja ja psykiatrinen sairaanhoitaja. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 1.11.2010.

Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro

Sosiaali ja terveystieteiden ministeriön www-sivut. Viitattu 21.7.2011.

http://www.ktl.fi/attachments/liikunta/stm_varhaiskasv_liikunta_suosituksset.pdf

Suomen nyrkkeilyliiton www-sivut. Viitattu 19.7.2011.

<http://www.nyrkkeilyliitto.com/nyrkkeilyinfo/nyrkkeilyn-esittely/>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisu 2002:9. Viitattu 19.8.2011.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.



Vilperi-Box

5-7-vuotiaalle

*Oikeus olla vilkas,
Oikeus olla energinen*

- Nyrkkeilyä lapsen ikätason mukaan*
 - Leikin varjolla ja vauhdikkaasti tutustumista nyrkkeilyn saloihin*
 - Neljänä lauantaina puretaan energiaa klo 11-12 alkaen 26.3.2011*
 - Toiminta on osallistujille maksutonta*
 - Ohjaajana toimii Kati Collander*
-

Vilperi-box - oikeus olla vilkas, oikeus olla energinen tiedote vanhemmille

- *Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaalialan koulutusohjelmaa. Teen toiminnallista opinnäytetyötä Vilperi-Box, oikeus olla vilkas, oikeus olla energinen.*
- *Toiminnallisen opinnäytetyön, jossa kehitän ja toteutan käytännössä 5-7-vuotiaille tarkoitetun nyrkkeilyharjoitteluohjelman nimeltä Vilperi-Box.*
- *Vilperi-Boxin tavoite on olla hauska ja monipuolinen harrastus, jossa koordinaatio, rytmikka, kehonhallinta ja itsetunto kehittyvät. Lapsentasoisesti harjoitellaan nyrkkeilyä ja siihen kuuluvia harjoitteita. Tuntiin sisältyy myös muuta mukavaa hikistä liikuntaa, unohtamatta lihashuoltoa, eli venyttelyä. Vilperi-Box on puhtaasti mukavaa liikuntaa, jossa ei otella.*
- *Arvioin toiminnan onnistumista lasten välittömän palautteen avulla ja vanhempien antaman kirjallisen palautteen avulla. Toivon, että kaikki vanhemmat antaisivat kirjallisen palautteen toiminnasta.*
- *Neljä kertaa (26.3, 2.4, 9.4 ja 16.4) tavataan Vilperi-Boxin merkeissä kello 11-12 Ulvilassa Filipino Martial Arts Center salilla.*

- *Kaikki välineet saa salilta, joten verkkarit ja t-paita sekä juomapullo vain mukaan lapselle.*
- *Toiminta on osallistujille maksutonta*
- *Vilperi-Boxilaiset vakuuttaa IF-vakuutusyhtiö*
- *Vanhemmat pääsevät tutustumaan maksutta kuntonyrkkeilyyn 26.3.2011 kello 10-11. Kuntonyrkkeily on kilpanyrkkeilystä kehitetty kuntoilumuoto kaikenikäisille. Tästä saa vaikutteita myös Vilperi-Box ja tämän vuoksi aikuisille mahdollisuus tutustua nyrkkeilyn kuntoilumuotoon.*
- *Ohjaajana toimii allekirjoittanut, eli Kati Collander. Omaan pitkän kilpaurheilutaustan sekä kuntonyrkkeilyohjaajana olen toiminut myös jo pitkään. Valmistun sosionomiksi keväällä 2012.*
- *Lisätietoja Kati Collander, [REDACTED]*
[REDACTED]

LIITE 3

Tunnin pitäjät:

PVM:

Kohderyhmä:

Tunnin aihe, yleistavoitteet:

TAVOITTEET: Mihin pyrin?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan / ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Kuinka monta?	AIKA

LUPA VALOKUVAAMISEEN

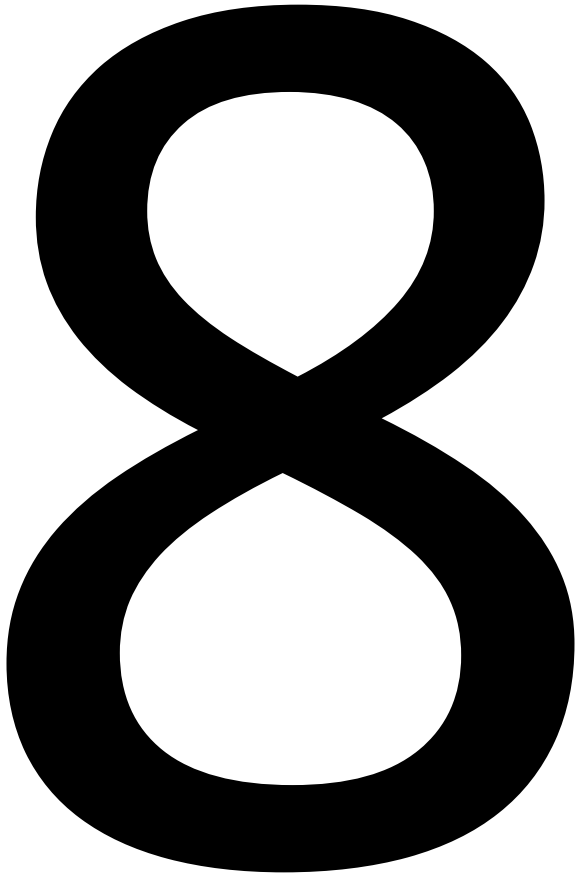
Nimet:

Sosionomi(AMK)-opiskelija Kati Collander tarvitsee teiltä luvan lapsenne/perheenne valokuvaamiseen Vilperi-Boxin aikana. Opinnäytetyön raportissa, joka julkaistaan internetissä ja Vilperi-Box-esitteessä (kirjallinen). Kuvat julkaistaan nimettömänä.

- Annan luvan valokuvaamiseen.
- Annan luvan valokuvaamiseen, mutta kuvia ei saa käyttää Vilperi-Box esitteessä, vain **opinnäytetyössä joka julkaistaan internetissä.**
- En anna lupaa valokuvaamiseen.

Paikka ja päivämäärä

Huoltajan (huoltajien) allekirjoitus ja nimen selvennys



PALAUTELOMAKE APUOHJAAJILLE

Pyrin palautteen avulla kehittämään toimintaa.

Palautathan lomakkeen viimeistään 16.4.2011.

1. Millaisia ajatuksia tunti herätti sinussa apuohjaajana?

2. Herättikö tunti, tunnin suunnittelu tai sen toiminta ajatuksia siitä, kuinka voisit kehittää omaa ohjaamistasi? Millaisia ajatuksia sinulle tuli?

3. Vapaa-palaute Vilperi-Box- tunnista ja terveiset ohjaajalle.

Kiitos palautteestasi!!

PALAUTELOMAKE VANHEMMILLE

Palautteen avulla pyrin kehittämään toimintaa ja säilyttämään onnistuneet osiot tunnista.

Palautathan lomakkeen viimeistään 16.4.2011.

1. Millaiselta tunti vaikutti sivusta katsoessa?

2. Millaista palautetta lapsi antoi tunnista kotimatalla/kotona?

3. Vapaa palaute Viperi-Box -tunnista. Mikä oli mielestäsi onnistunut, mikä asia ei toiminut, terveiset ohjaajalle? Haluaisitteko, että Vilperi-Box jatkuisi syksyllä?

Kiitos palautteestasi!!