

# Jaksamisen tukeminen harrastusympäristössä

Mikä harrastamisessa voi lisätä nuoren kokemaa kuormitusta? Miten nuorten ja opiskelijoiden jaksamista voi tukea harrastusympäristössä?

EEVA\_KOLTTOLA 9.11.2021 12.06

**Miten voi tukea? Kohtaamisen ja kuulluksi tulemisen kokemus, myötätuntoinen kohtaaminen, opettajan oppilastuntemus, osaa ohjata ryhmää kohti tarkoituksen mukaista toimintaa, saa epäonnistua ja mokata**

**Mikä voi lisätä nuorten kokemaa kuormitusta? Liika vaativuus, stressisumien päällekkäisyys koeviiko & esitykset, liian kiireinen aikataulu, kireä ohjaaja, esitystoiminnassa liian pienet henkilöstöresurssit, vaikeat kaverisuhteet ja jännitteinen ilmapiiriryhmässä, liiallinen huomion kiinnittäminen ei vahvistaviin asioihin, sairaspöissaolot ryhmässä, uuden oppilaan tulo ryhmään**

## Nuorten jaksamisen tukeminen

Nuorten kuunteleminen, mitä he haluavat tehdä? Toivepelit ja -leikit

Alkupiirikysymys - mikä fiilis juuri tänään, kun aloitamme?

Parasta ja pahinta? Mikä ärsyttää, ilahduttaa jne?

Tunnin lopuksi - muuttuiko fiilis?, Merkkiä hetki

Viestinnän merkitys esim. poissaoloista ilmoittamisen yhteydessä (toivottavasti näemme ensi kerralla, sydänhymiöt yms)

Vastavuoroisuus myös ope kertoo, miltä tuntuu (malli)

Yhteys huoltajiin, kun huoli herää (matala kynnyks)

Rentoutus-, keskittymis-, lepoaika

**KUORMITTAAtunnin häiriötekijät (häiritsevä käytös, melu)ylimääräiset treenitkotehtävät (esim. repliikkien harjoittelu)negatiivinen (vertais/pe)palautte tunnillaopettajan tyrmäävä/virhekeskeinen palautteopettajan stressaantuneisuusJAKSAMISTAselkeät tavoitteet (henk.koht. ja ryhmän yhteiset)päämäärä (esim. esitys, keikka)oppilaiden osallistaminen suunnittelussa / päätöksenteossaonnistumisetkannustava, perusteltu palautte opelta/vertaisiltaoppilaan henkilökohtainen huomiointi, myös ennen/jälkeen tunnin / tauon aikanaakuulluksi/nähdyksi/hyväksytyksi tulluksi kokeminenlaadukas/tarkoituksenmukainen lämmittelyvaihe tunnilla**

**miten tukea oppilaiden omaa mahdollisuutta vaikuttaa: rooli, puvustus, oma laji, pelit ja leikit. Miten saadaan riittävä määrä valinnan mahdollisuuksia.**

**Miten nuorten ja opiskelijoiden jaksamista voi tukea harrastusympäristössä?**

- jousto, jos haluaa lopettaa -> esim. kokeilukerrat
- viikottaisten tuntien vähentäminen, jos on kuormittava tilanne elämässä
- kannustus, tsemppaus
- keskustelu, kysely, asiaan puuttuminen
- jousto tuntirakenteessa, jos on väsyneempää tms

**Jonkinlainen jaksamisen kartoittamisen rutiini käyttöön esim kerran kuussa tai 2xlukukaudessa. Millainen (toiminnallinen?) mentelmä voisi toimia ryhmissä?**

**Mikä harrastamisessa voi lisätä nuoren kokemaa kuormitusta?**

- opetussuunnitelma -> tietty määrä opintoja tiettynä vuonna -> tavoiteaikataulu -> loppu työ
- useat harrastukset
- mahdolliset kilpailutilanteet
- vaativuus, joka oppilaan oma itseään kohtaan tai esim. esitykseen pitää oppia temppu
- ulkoiset paineet, esim. vanhemmat vaatii käymään, kun koko lukukausi on maksettu

**Mikä on sopiva määrä harrastaa?**

**Silloin jos taiteellisessa prosessissa on epävarmuustekijöitä, selkeät ja turvalliset rakenteet korostuvat.**

**Vallitseeko yleisesti sellainen ajatus, että täytyy harrastaa täysillä ja koko ajan tehdä jotain? Jokainen on yksilö, toisille sopii toisille ei.**

**Mukavuusalueiden venytys eri taiteenlajien kokeiluilla ja sitä kautta omien uusien puolien ja rohkeuden löytäminen.**

**Onko harrastus oppilaalle oikea?**

**yksilölliset palautekeskustelut**

**oppilaan yksilölliset tavoitteet opettajan tietoon. hojks?**

**Millaista viestiä itse annamme oman kehon ja mielen arvostamisesta ja siitä huolehtimisesta? Miten puhumme ja luomme siten oppilaille mielikuvia tai ajatuksia**

**Ryhmäyttäminen; sosiaalisten suhteiden vaaliminen**

**Millaista palautetta annamme opettajina?**

**Matkat ja useammat harrastukset**

**Kun oma itse ja keho ja persoona on instrumentti, voi olla kuluttavaa kun on jatkuvasti henkilökohtaisesti pelissä ja katseiden alla. Turvallinen ryhmä, opettajan tiedostavuus ja ammattitaito korostuvat.**

**Erilaiset ja eriaisteiset ongelmat**

**Selkeät palautekanavat**

**Jaksamisen tukeminen: sanoitetaan sitä, että on ok välillä tehdä kevyemmin jos ei jaksa ja väsyttää. Aina ei ole pakko tehdä täysillä.**

**Onko oma kaveri paikalla tänään harjoituksissa? Hyvä ryhmäytyminen on tärkeä tässä.**

**Jaksamisen tukeminen: Yksilöllisten taitojen ja tarpeiden huomioonottaminen ja vahvuuksien tukeminen**

**foorumi palautteelle, anonymi palautekanava, Toimiiko jos on täysin anonymi, ehkä ryhmän pitäisi olla tiedossa**

## **Epävarmuus**

**Jaksamisen tukeminen: mukava ilmapiiri, oppilaiden toiveiden huomiointi**

**Lopputöiden suhteen joustaminen siellä missä mahdollista suhteessa oppilaiden muuhun elämään.**

**tekemisen määrä on yksilöllistä. mitä kukin jaksaa.**

**Itsen vertaaminen muihin esim uusien asioiden oppimisessa, voimassa, liikkuvuudessa ym.**

**paineet ja odotukset saattaa tulla kotoa. Yhteys kotiin, jos resurssit riittää**

**Jos on ainoa oman sukupuolen edustaja, niin voi tulla kuormista sitä kautta. Voi esimerkiksi ainoita poikia siirtää yhteiseen ryhmään, jotta voisi löytyä kavereita sitä kautta.**

**Kuormittaa: Vanhempien asettamat odotukset ja paineet - pakko harrastaa**

**Hyväksytyksi tulemisen paine omassa ryhmässä niin koulussa kuin harrastuksessa.**

**yksilön kuunteleminen, yksilölliset ratkaisut**

**Mikä voi kuormittaa: Suorituskeskeisyys, jos harrastuksessakin on ns. pakollisia asioita jotka pitää tehdä, tai joista ottaa paineita. Esim. lopputyö.**

**Jännittäminen lisää kuormitusta. Yleisen ilmapiirin luominen sellaiseksi, ettei turhista asioista tarvitse kokea painetta voi auttaa.**

**harrastus on myös vastapainona lukio opinnoille - voi myös vähentää kuormitusta, kun joka tapauksessa pitää tauottaa**

**vähentää treenien määrää**

## **Pienryhmäkeskustelu**

Keskustelkaa kysymyksistä yhdessä ja kirjatkaa keskustelussa nousseita ajatuksia ylös tänne.

※※※※※