



RYMYKERHO

MIKÄ ON RYMYKERHO?

Rymykerho-menetelmän on kehittänyt varhaiskasvatuksen opettaja **Matti Huuskonen Kirrin päiväkodissa vuonna 2016**. Matti on hiljalleen alkanut kouluttamaan menetelmää varhaiskasvatusyksiköissä Jyväskylän alueella vuodesta 2020 alkaen, ja tällä hetkellä Rymykerho on kovaa vauhtia leviämässä myös Keski-Suomen rajojen ulkopuolelle. Matti on valmistunut varhaiskasvatuksen opettajaksi Jyväskylän yliopistosta kesällä 2012 ja siitä lähtien toiminut varhaiskasvatuksen opettajana Jyväskylän kaupungin palveluksessa. Kokopäivätyönsä ohella hän harjoittelee ja opettaa **Wan Kam Leung Practical Wing Chun Kung Fu** -itsepuolustusjärjestelmää, jossa hän on maailmanlaajuisesti arvostetun **Si-Fu Veka Rounevaaran** suljettujen ovien oppilas.

Rymykerhon ytimessä on **ihmisyden kokonaisvaltainen kehittäminen**. Jos ihminen määritellään psykofyysissosiaalisesti kokonaisuudeksi, pyrkii Rymykerho yhtäaikaisesti, tasapainoisesti ja progressiivisesti puhuttelemaan näitä kaikkia ihmisen ulottuvuuksia. Tämänhetkinen koulutuspuhe populistisesti korostaa paluuta ”perusasioihin” – usein kuitenkin erittelemättä mitä nämä ovat. **Rymykerho määrittelee perusasiat käytännönläheisesti ihmisyden näkökulmasta.**

Rymykerho on lähtökohtaisesti varhaiskasvatuksen menetelmä, jossa ihmisen psykofyysissosiaalisia ominaisuuksia ja taitoja ryhdytään rakentamaan ns. puhtaalta pöydältä. Fyysinen ulottuvuus painottaa vahvasti havaintomotoriikkaa ja siten luo perustaa kaikelle myöhemmälle motoristen taitojen oppimiselle. Psykkinen ulottuvuus kehittää mm. itsetuntemusta, hyväksyntää ja resilienssiä tietoisten tunnetaitojen muodostumisen pohjalle. Sosiaalinen ulottuvuus totuttaa ja harjaannuttaa yhdessä olemiseen ja tekemiseen, mikä mahdollistaa vuorovaikutustaitojen harjoittelun tulevaisuudessa. Rymyäminen yhdessä tehokkaasti ryhmäyttää ja rakentaa yhteenkuuluvuuden tunnetta lapsiryhmässä ehkäisten kiusaamista.

Rymykerhossa rakennetaan lapselle käyttökelpoisia työkaluja kehon, tunteiden ja vuorovaikutuksen säätelyyn. Näiden käyttämiseen lapsi saa paljon tilaisuuksia, sillä Rymykerhon harjoitukseen sisällytetään tietoisesti elementtejä, jotka herättävät haasteita em. inhimillisen toiminnan osa-alueilla.

Rymykerho pyrkii antamaan lapselle psykofyysissosiaalisia työkaluja siten, että lapsi paitsi tietää omaavansa ne, hän tietää myös mitä ne ovat sekä mihin, milloin ja miksi niitä käytetään. Lisäksi hän osaa ja uskaltaa käyttää niitä.

Henry Ford: ”Jos tarvitsee työkalua, eikä hanki sitä, joutuu lopulta huomaamaan maksaneensa kyseisestä työkalusta joka tapauksessa – vieläkään sitä omistamatta.”

LIKUNNALLISESTI

Rymykerhon fyysiset työkalut painottuvat havaintomotoriikkaan ja keskittyvät ennen kaikkea optimaaliseen asentoon mm. tasapainoisemman ja vaivattomamman liikkeen saavuttamiseksi. Asennon lisäksi Rymykerhossa opitaan luonnollisesti aktivoimaan ja käyttämään keskivartaloa kaiken liikkeen tukena ja voimanlähteenä. Liikuntavälineitä käytetään Rymykerhossa yllättävillä, monipuolisilla ja lapsen omaa oivaltamista sekä luontaista liikkumista tukevilla tavoilla.

Hikiliikunnan puute on nopeasti kasvava uhka lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Hikiliikunnan suoraviivainen lisääminen varhaiskasvatuksessa on vaikeaa ja synnyttää polarisaatiota, jolloin jo valmiiksi hyväkuntoiset ja liikunnasta nauttivat liikkuvat enemmän ja kovempaa, kun taas huonokuntoiset, vähemmän liikkuvat ja fyysisesti heikon itsetunnon omaavat lapset lannistuvat entisestään. Tämä synnyttää yhä suuremman ”fyysisen luokkajaan”, joka puolestaan heijastuu mm. henkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen yhteenliittymisen haasteina.

Rymykerhon sisältämä hikiliikunta tavoittaa lähes varmasti 100% osallistujistaan sallien silti jokaiselle hikiliikunnasta nauttimisen persoonallisella tyylillä ja tavalla. Rymykerho seikkailullisuudellaan ja pelillisyydellään ikään kuin **huijaa hikoilemaan** rakentuen siten, että verrattain raskaalta liikkumiselta ei voi välttyä vaikka yrittäisi.

Teknisesti tarkkojen lajitaitojen sijaan Rymykerhon toimintamalli on luoda liikunnallisia haasteita ja pähkinöitä, joiden ratkaisemiseen lapsi saa käyttää omaa motorista älykkyyttään ja luovuuttaan. Tällöin myös lapsen sama palaute painottuu kehumaan hänen itse keksimiään ratkaisumalleja epätoivottujen toteutustapojen kritisoimisen sijaan. Haasteita synnytetään mm. hyödyntämällä erilaisia liikkumisen rajoituksia, ympäristöjä, välineitä ja vuorovaikutusta.

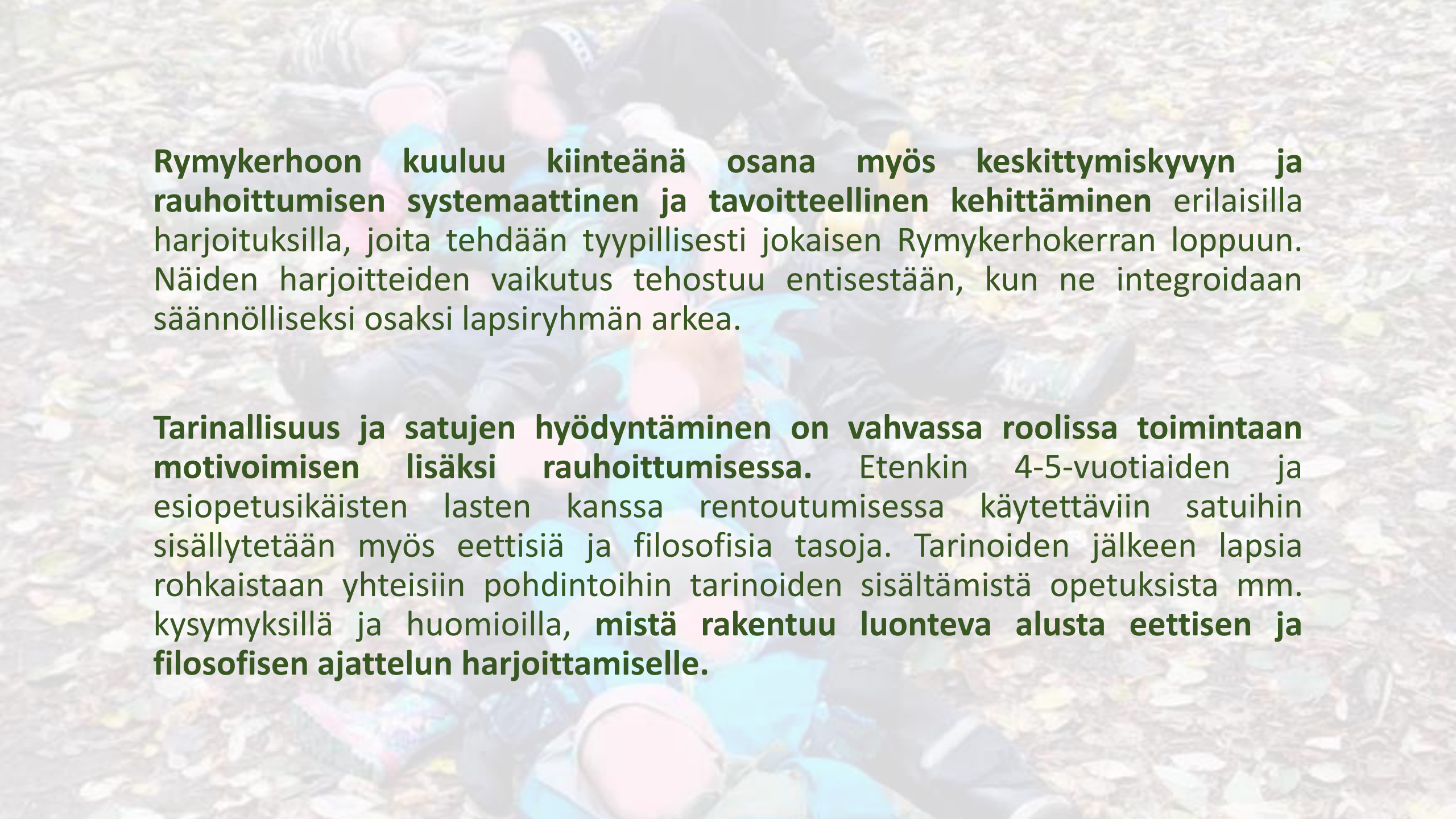
HENKISESTI

Hengittämisen merkitys itsesäätelyn kannalta on valtava. Aktiivisen liikkumisen ja tunteiden säätelyn tukena Rymykerhossa harjoitellaan erityisesti muutamaa avainasemassa olevaa tehokasta hengitystekniikkaa, jotka pienempikin lapsi (jopa 2-3v) oppii helposti ja nopeasti.

Tarkoituksenmukaisilla tavoilla hengittää voidaan mm. tehostaa liikuntasuoritusta, tukea jaksamista, nopeuttaa palautumista, suojata kehoa, lievittää kipua, keventää ikäviä tunteita, rauhoittua ja parantaa keskittymiskykyä. **Rymykerhossa hengitystekniikoihin palataan ja niitä muistellaan sekä harjoitellaan aikuisen johdolla toiminnan tuoksinassa yhä uudestaan ja uudestaan.** Menetelmään tottuneet lapset usein muistuttavatkin toisiaan hengittämään kolhujen sattuessa. Heidän vanhempansa taas raportoivat heidän spontaanisti hyödyntävän eri hengitystekniikoita sekä kykenevän sanoittamaan näiden käyttöä arjessaan.

Rymykerho opettaa lapsen hyväksymään haasteet ja haastavat tunteet. Yksi menetelmän vahvuuksista on se, että tällöin huomio ei ole pelkästään lapsessa vaan etenkin aikuisissa: minkälaisia asenteita aikuiset mallintavat puheellaan ja toiminnallaan? **Rymykerho opettaa aikuiset suhtautumaan positiivisesti** ja tekee heidät tietoisemmiksi olemisensä, elehtimisensä, puhumisensa ja ylipäänsä kaiken tekemisensä vaikutusvallasta.

Omien harmiensa, pelkojensa ja jännitystensä siirtämisen sijaan aikuiset voivat läsnäolollaan valaa lapsiin iloa, rohkeutta ja rentoutta. Myös – ja ennen kaikkea – haasteiden äärellä. Rymykerho antaa lapselle mahdollisuuden omien voimiensa ja rajojensa kokeiluun samalla kun se opettaa turvallisen tavan rajojensa lähestymiseen leikin ja seikkailun tiimellyksessä.



Rymykerhoon kuuluu kiinteänä osana myös keskittymiskyvyn ja rauhoittumisen systemaattinen ja tavoitteellinen kehittäminen erilaisilla harjoituksilla, joita tehdään tyypillisesti jokaisen Rymykerhokerran loppuun. Näiden harjoitteiden vaikutus tehostuu entisestään, kun ne integroidaan säännölliseksi osaksi lapsiryhmän arkea.

Tarinallisuus ja satujen hyödyntäminen on vahvassa roolissa toimintaan motivoimisen lisäksi rauhoittumisessa. Etenkin 4-5-vuotiaiden ja esiopetusikäisten lasten kanssa rentoutumisessa käytettäviin satuihin sisällytetään myös eettisiä ja filosofisia tasoja. Tarinoiden jälkeen lapsia rohkaistaan yhteisiin pohdintoihin tarinoiden sisältämistä opetuksista mm. kysymyksillä ja huomioilla, mistä rakentuu luonteva alusta eettisen ja filosofisen ajattelun harjoittamiselle.

VUOROVAIKUTUKSELLISESTI

Rymykerho sisältää yksinkertaisen mutta varhaiskasvatuksen arjen näkökulmasta mullistavan toimintatavan: säännölliset pari- ja ryhmätehtävät, joissa kaverit vaihtuvat tiuhaan tahtiin (mahdollisimman monta kertaa yhden tuokion sisällä). Tehtävissä painottuu kilpailun sijaan yhdessä sopien ja neuvotellen oivaltaminen ja onnistuminen.

Säännöllisenä toimintatapana Rymykerho rakentaa varhaiskasvatusikäiselle lapselle johdonmukaista maailmankuvaa ja todellisuuskäsitystä, jossa seikkailuista nauttiminen ja haasteista selviäminen yhdessä kaikkien kanssa on yhtä luonnollista kuin se, että vesi on märkää. Toimintatapaan tottuneiden ja ”tavallisesta varhaiskasvatuksesta” nauttineiden lasten sosiaalisissa taidoissa alkaa nopeasti näkyä selvä ero.

Parien ja ryhmien vaihtuessa usein lapsi harjoittelee vuorovaikutuksellista sopeutumista erilaisiin ihmisiin ja heidän ominaisuuksiinsa, kuten mm. persoonallisuuteen, ulosantiin, käyttäytymismalleihin, toimintatapoihin sekä fyysisiin ominaisuuksiin. Kaikki tämä on sopeutumista muutokseen, minkä harjoittelu myös kuuluu Rymykerhon keskiöön.

Muutosta harjoitellaan tietoisesti, tavoitteellisesti ja mahdollisimman monipuolisesti (esim. ympäristöt, reitit ja pelialueet, leikit ja harjoitukset sekä säännöt ja toimintatavat). Aikuisten rooli on tukea muutosten havaitsemisessa, käsittelyssä ja ymmärtämisessä, ja toiminta suunnitellaan niin, että muutokset assosioituvat positiivisiin tunteisiin pyrkien mm. yllättämään, kutkuttamaan, herättämään uteliaisuutta, innostamaan ja inspiroimaan.

EIKÄ SIINÄ VIELÄ KAIKKI!

Kaikki tämä saadaan mahtumaan neljäänkymmeneenviiteen minuuttiin viikossa, ja näistä viikoista voidaan rakentaa parhaimmillaan koko lapsen varhaiskasvatuspolun mittainen luonteva progressio. Enemmän on aina enemmän, mutta jo tällä saadaan positiivisia tuloksia, mitkä heijastuvat voimakkaasti niin kotiin kuin päiväkotieinkin sisältäen vahvaa synergiaetua.

Rymykerho-menetelmä oli esillä kevään 2024 Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaarissa Seinäjoella. Alla poimintoja osallistujien palautteesta:

- *”Rymyämisen teoria avasi ihan uusia näkökulmia! Kiitos oivalluttamisesta.”*
- *”Rymyämisen teoria ja työpaja puolestaan toi omaan elämään lasten kanssa paljon ideoita. Työpajassa plussaa kiva keli!”*
- *”Parasta oli Rymykerho josta sain ihan uutta suuntaa ja ideoita syksyyn jolloin siirryn työskentelemään metsäryhmään.”*
- *”Rymykerho oli konkreettinen paja, josta sai paljon eväitä arkeen.”*

Vuodesta 2020 Rymykerhokoulutuksia on järjestetty päiväkodeissa eri puolilla Jyväskylää, vuonna 2022 Rymykerho oli esillä Hämeenlinnan Hippalot -lastenfestivaalilla ja tällä hetkellä Rymyämisen ilosanoma leviää tasaista tahtia. Syksyllä 2024 Rymykerhokoulutuksia on tilattu mm. Kotkan, Kirkkonummen ja Kuopion varhaiskasvatukseen.

Lainauksia kahden jyvaskyläläisen, menetelmää hyödyntäneen varhaiskasvatuksen opettajan haastatteluista:

”Rymykerho on hyvä kombinaatio jännittävyyttä, fyysisyyttä, henkisyttä ja yhteistyötaitoja. Se on helposti muokattavissa ryhmän tarpeita vastaavaksi. Lisäksi se on minusta hauskaa.”

”Käytännössä kaikki kerhon henkinen ja sosiaalinen anti on saatettavissa metsäliikunnan ulkopuolelle. Yhteistyötä voidaan tehdä monin eri tavoin myös sisällä ja yhteistyökumppaneita vaihdella aktiivisesti. Myös päivittäiset mielikuvaharjoitukset mm. tunteiden käsittelyn tukena näen arvokkaana.”

”Metodi kehittää lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, ollen näin hyvin kokonaisvaltainen osa pedagogiikkaa. Lapsi oppii rymyilyn kautta säätelämään itseään suhteessa itseensä sekä muihin. Hän oppii resilienssiä, eli kykyä käyttää henkistä reserviään erilaisissa haastavissakin olosuhteissa.”

”Näin menetelmän hyödyllisenä sekä lapsiryhmäni lasten yksilöllisiä tavoitteita että koko lapsiryhmän tavoitteita ajatellen.”

”Lapset olivat rymyilyyn hirvittävän tyytyväisiä ja toivoivat heti toiminnan jälkeen lisää tällaista. Toiminnan myötä erottui myös selkeästi ne lapset, jotka eivät juurikaan ole metsässä touhunneet. Metodin käyttöönotto oli hyvinkin informatiivista ja tarjosi siis minulle myös mahdollisuuden havainnoida lasten motorisia taitoja. Muutama lapsista oli selvästi tottunut kulkemaan metsässä ainoastaan merkittyjä polkuja pitkin ja kaikenlaiset oksat ja pienetkin maaston muutokset vaikuttivat ahdistavan heitä. Toisaalta koin myös suuria yllätyksiä ennako-oletuksiini nähden siinä, kuinka taitavasti ja ketterästi osa lapsista liikkui, ja ehkä nimenomaan innostuikin liikkumaan toiminnan myötä!”

”Rymykerho on menetelmä, joka tuo lapsen lähemmäksi sekä luontoa että itseä. Menetelmän kautta lapset oppivat kehon hahmottamista ja hallintaa. Parhaimmillaan kerho syventää lapsen luontosuhdetta ja kannustaa lasta liikkumaan monipuolisesti ja kokeilemaan rajojaan. Menetelmään on mahdollista integroida lähes rajattomasti muita tavoitteita, kuten sosiaalisia taitoja, mielenterveystaitoja, tunteita...”

”Metodissa harjoitellaan taitoja, joista koen olevan hyötyä kaikille lapsille, mutta erityisesti vielä tukea tarvitseville lapsille (joilla esim. haastetta sosiaalisissa suhteissa tai keskittymisessä). Oman (lyhyen) kokemukseni mukaan metodi on toiminut erittäin hyvin tukea tarvitsevien lasten kanssa. Lapset, joilla esim. keskittymisen haastetta, ovat olleet todella motivoituneita ja keskittyneitä. Metsässä lapset ovat keskittyneet toimintaan hienosti eivätkä niin herkästi ole häiriintyneet ympäristön ärsykkeistä.”

KUINKA ME SAADAAN RYMYKERHO MEILLE?

Rymykerho on menetelmänä yksinkertainen ja verrattain helposti ja nopeasti siirrettävissä. Rymykerhosta voidaan järjestää yksikön ja yksittäisen ryhmänkin tarpeiden mukaan muotoiltuja kohdennettuja koulutuskokonaisuuksia, sillä menetelmä on suunniteltu sovitettavaksi todelliseen arkeen keinotekoisen ja teoreettisen konseptin läpirunnomisen sijaan.

Toiminnallisissa työpajoissa koetaan Rymykerho eheänä kokonaisuutena. Tämä voi tarkoittaa joko yksittäistä Rymykerhokertaa tai useamman kerran sarjaa, joka havainnollistaa paremmin menetelmän progressiivisuutta. Työpajat antavat kouriintuntuvia eväitä kokonaisvaltaisten metsä-, liikunta-, tunnetaito- ja vuorovaikutusleikkituokioiden rakentamiseen, mutta ennen kaikkea tarjoavat autenttisen rymykokemuksen ja sumeilemattoman syväsukelluksen lapsen maagiseen kokemusmaailmaan.

Toiminnallisia työpajoja järjestetään sekä aikuis- että lapsiryhmille (esim. kotipesä, eskarit, 5-vuotiaat, pienet jne. – lapsiryhmän omat aikuiset mukana, kouluttaja ohjaa toiminnan). Kasvattajien koulutuksissa on mahdollisuus keskittyä keräämään ja hahmottamaan monipuolisesti erilaisia harjoituksia ja pohtia lapsen kokemusta Rymykerhosta oman kokemuksensa kautta, kun taas lapsiryhmäkoulutukset tarjoavat ainutlaatuisen tilaisuuden nähdä oman ryhmän tutut lapset toimimassa uudenlaisten (tai ainakin uusin silmin nähtyjen) ympäristöjen ja haasteiden parissa sekä saada toimivia eväitä käytännön hankaluuksien haltuunottoon.

Teoriakoulutuksissa kurkistetaan Rymymobiilin konepellin alle, perehdytään sen moottorin toimintaan ja opitaan virittämään kyseinen härveli juuri oman ryhmän tarpeisiin ja tavoitteisiin sopivaksi. Koulutuksissa tutustutaan myös Rymymobiilin käynnistämiseen, ajamiseen, tasapainottamiseen ja kehittämiseen. **Teoriakoulutukset ovat luentotyypisiä ja järjestetään mielellään tarkoituksenmukaisissa tiloissa, joissa on videoprojektorimahdollisuus.** Tarvittaessa ja sopimuksen mukaan teoriakoulutuksia voidaan järjestää myös luonnon helmassa.

Rymykerhon sielu välittyy jo yhdellä koulutuskerralla, mutta menetelmän monipuolisuus sekä sen sisältämien työkalujen yksityiskohtaisempi siirtäminen vaatii useampia koulutuskertoja. **Teorian ja käytännön yhdistäminen on välttämätöntä** – toiminnalliseen työpajaan osallistuminen tuskin tuottaa syvempää ymmärrystä menetelmän laajuudesta ja mahdollisuuksista, kun taas pelkän teorian avulla menetelmän vieminen käytäntöön on todennäköisesti hankalaa.

Hyväksi havaittu ja helposti päiväkotiarkeen istuva koulutusmenetelmä on esim. järjestää Rymykerho lapsiryhmälle aamupäivällä ja käydä teoriaa läpi Rymykerhoon osallistuneiden kasvattajien kanssa päiväkodin päivälepoaikaan. Yksi tällainen päivä tuottaa jo oivalluksen, mutta esim. kolmen kerran sarja samalle ryhmälle vie pidemmälle ja antaa eväitä menetelmän eri ulottuvuuksista, jolloin tekemistä riittää helposti koko toimintavuodelle.

Toimiva tapa siirtää menetelmää tehostetusti suuremmalle henkilöstömäärälle kerralla on järjestää esim. iltapäivisin yhdistelmäkoulutuksia pelkästään kasvattajille siten, että toiminnallisen osuuden päätteeksi siirrytään pohtimaan teoriaa. Yksi iltapäivä on tehokas, mutta usean iltapäivän sarja mahdollistaa menetelmän laajemman ja syvemmän läpikäymisen. **Rymykerhokoulutus toimii myös oivallisena virkistäjänä ja ideoiden herättäjänä päiväkotien kehittämispäiviin tai työiltoihin.**

Koulutusratkaisuja voidaan pohtia ja muovata yhdessä eri yksiköiden tarpeiden mukaisesti, joten yhteyttä kannattaa ottaa rohkeasti, mikäli Rymykerho on herättänyt uteliaisuuden!

RYMYTÄÄN YHDESSÄ ETEENPÄIN!

Lisätietoa menetelmästä, koulutuskyselyt ja -varaukset:

Liikkuvan varhaiskasvatuksen hankekoordinaattori **Matti Huuskonen**

matti.huuskonen@jyvaskyla.fi – 040 676 6305