



Kohti hyvää treenirauhaa taekwondossa – pedagoginen opas

Simo Siltanen

WONDO – Taekwondoa Espoossa ja Helsingissä

5.dan työ

WONDO

15.10.2019

Sisällys

Johdanto.....	3
Mitä ovat treenirauhaongelmat?.....	4
Ennaltaehkäisy.....	5
Yksilön kohtaaminen.....	8
Ryhmän kohtaaminen	10
Kuusi ydinohjetta ohjaajalle treenirauhan luomiseen.....	13

Johdanto

Taekwondosta on tullut viimeisten vuosikymmenien aikana entistä enemmän koko perheen harrastus ja lasten osuus on suuri osa seurojen toiminnasta. Isoimmissa seuroissa lasten harjoituksia ohjataan jo osin ammattilaisten voimin, mutta suurimmassa osassa harjoituksia ohjaamisesta vastaavat seurojen vapaaehtoiset lajissa pidemmälle ehtineet harrastajat. Omaan kokemukseeni pohjaten olen huomannut lasten harjoitusten olevan kaikkein kuluttavimpia vapaaehtoisohjaajille. Moni ohjaaja on väsynyt lapsiryhmänsä kanssa ja vuosien varrella vain harva on jatkanut ryhmänsä ohjaamista vuosia.

Mikä saa lajiharrastajan ryhtymään ohjaajaksi? Vastauksia on varmasti monia, mutta asiaa selittää osin varmasti lajikulttuurimme, jossa ohjaaminen on luonnollinen osa harrastusta sen edetessä. Muut tekijät liittyvät yhteisöllisyyteen ja ohjaajien pätevyyden kokemuksen syntyyn. Ohjatessa nimittäin on ainutlaatuinen mahdollisuus saada tuotua omaa osaamistaan esille ja omien ajatustensa kautta kehittää uusia harrastajia. Lasten harjoituksissa tämä kehittymispotentiaali harrastajissa on selkeästi suurempi kuin aikuisilla ja aikaa kehittymiselle on vuosissa mitattuna enemmän.

Miksi lasten harjoitusten ohjaaminen ei siis motivoi samalla tavalla kuin aikuisten? Mikä siinä syö ohjaajan voimavaroja erilailla? Kun mietitään eroavaisuuksia lasten ja aikuisten harjoitusten välillä, nousee ainakin kasvatuksellisen osuuden määrä selkeästi esille. Aikuisten harjoituksissa kasvatuksellinen toiminta ohjaajan osalta on pientä, kun taas lasten toiminnassa se saattaa täyttää suurenkin osan harjoituksesta. Uskon nimenomaan tämän olevan ohjaajia paljon kuluttava asia lasten harjoituksissa.

Mikä kasvatuksellisessa osuudessa sitten on kuluttavaa? Todennäköisesti se ei monilla ainakaan vastaa tavoitteita ja toiveita, joita ryhmää ohjaavilla on. Suhtaudumme tyypillisesti liikuntataitojen ohjaamiseen/opettamiseen hyvin asiakeskeisesti ja luomme odotuksia mitä kaikkia liikunnallisia taitoja ryhmälle opetamme. Todellisuus lasten harjoituksissa kuitenkin usein iskee vastaan, eikä tavoitteisiin päästä sillä tavalla kuin on kuviteltu. Tällöin tilanne on ohjaajalle epämotivoiva ja kuluttava.

Lisäksi ohjaamistilanteeseen saattaa liittyä tilanteen hallinnan menettämisen pelkoa. Ohjaaja on valmistautunut harjoituksiin monien erilaisten harjoitteiden kautta, mutta harjoituksissa homma meneekin leikiksi, eikä ryhmä kuuntele. Miten tällaisessä tilanteessa voi toimia? Miettivätkö reunalla istuvat vanhemmat, ettei tuo ohjaaja ole ajantasalla? Entä jos kaaoksen vuoksi tilanteessa sattuuikin jotain pahempaa?

Liikunta-alan koulutuksissa ryhmän hallintaan liittyviä ongelmia käsitellään suhteellisen vähän verrattuna siihen paljonko se herättää keskustelua vielä ammattilaistenkin keskuudessa. Tämän työn tarkoituksena on auttaa ohjaajia asennoitumaan lasten harjoituksiin oikein, sekä tarjota apuvälineitä sellaisten harjoitusten ohjaamiseksi joissa treenirauha säilyy. Tarkoituksena ei ole luoda kurinpidollista opasta vaan lähestyä aihetta positiivisemmasta näkökulmasta. Kantavana ajatuksena on, että lapset eivät halua häiritä treenirauhaa tarkoituksella, vaan taustalla on muita syitä, joihin kasvatuksellisella otteella pystytään puuttumaan. Työ perustuu omiin kokemuksiini täysipäiväisenä taekwondo-ohjaajana, sekä alan kirjallisuuteen.

Mitä ovat treenirauhaongelmat?

Monissa lasten ryhmissä treenirauhaongelmat ovat harjoitusten arkipäivää. Niillä tarkoitetaan tilanteita, joissa tavoitteen- ja tarkoituksenmukainen toiminta tunneilla häiriintyy. Ohjaajan näkökulmasta tämä yleensä johtuu tilanteista, joissa lapsi tai joukko lapsia ei keskity ohjaajan antamien ohjeiden mukaiseen toimintaan tai ylipäättään ohjeiden kuuntelemiseen. Näkökulmia ongelmaan ja sen tuottajaan on kuitenkin useampia. Lapsen näkökulmasta treenirauhaa saattavat häiritä toiset lapset metelöinnillään, apuohjaaja kommentteillaan, ohjaaja puuttumisellaan asioihin tai esimerkiksi sivussa istuva vanhempi pelkällä läsnäolollaan.

Ohjaajan tehtäviin harjoituksissa kuuluu treenirauhasta huolehtiminen, jotta kaikki pystyvät toimimaan ryhmässä. Samalla hän parantaa myös omaa viihtyvyyttään ohjaustyössä, kun kokee hallitsevansa järjestystä ryhmässä. Onko treenirauhan rikkoja kuitenkin aina harrastaja? Treenirauhaa voi häiritä myös ohjaaja omalla toiminnallaan. Tällä tarkoitetaan tilanteita, joissa ohjaaja esimerkiksi puuttuu asioihin, jotka eivät olisi tavoitteen kannalta juuri silloin oleellisia. Kannattaako ohjaajan esimerkiksi jäädä väittelemään muun ryhmän kuullen rauhattoman harrastajan kanssa, vieden näin harjoitusaikaa koko ryhmältä? Entä ohjaajan nähdessä normaalisti rauhattoman harrastajan keskittyvän hyvin harjoitteeseensa, kannattaako hänen mennä paikalle huomauttamaan jostain toisesta asiasta näin katkaisten harrastajan tekemisen?

POHDI: Mieti omaa toimintaasi ohjaajana. Vietkö harjoitusta tavoitteenmukaisesti eteenpäin? Ethän vie harjoitusaikaa ryhmältä ohjeistamalla ja puuttumalla liikaa?

Moniin asioihin harjoituksissa on pakko puuttua ja pitää nollatoleranssi. Monesti näistä on hyvä puhua yhdessä koko ryhmänkin kanssa, mutta ohjaajan tulee oppia tunnistamaan tilanteet, että milloin ja miten puuttuminen tapahtumiin on tarkoituksenmukaista.

Ennaltaehkäisy

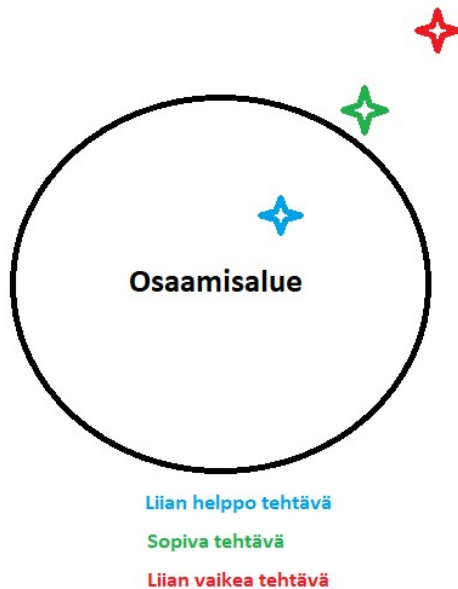
Ennaltaehkäisy on hyvän treenirauhan säilymisessä avaintekijä. Huippuohjaaja panostaa nimenomaan tähän ja häiriökäyttäytymiseen puuttumiset ovat enemmänkin poikkeustilanteita. Kuinka ennaltaehkäisy sitten onnistuu? Toiset ohjaajat ovat sanoneet, että kyseessä nyt vain on haastava ryhmä. Pystynkö minä ohjaajana luomaan harjoitustilanteen, jossa häiriökäyttäytymistä ei tule.

Ensimmäisenä on hyvä tarkastella ja tuntea ryhmä yksilöineen, jolle harjoituksia on ohjaamassa. Ohjaaja suunnittelee etukäteen toiminnan tavoitteet ja päättää keinot, joilla tavoitteeseen päästään. Tämän toteutumista tukeva toiminta tunnilla on tarkoituksenmukaista. Tämä on valitettavasti kuitenkin se ensimmäinen kohta missä monesti mennään metsään vielä kokeneidenkin ohjaajien toimesta. Nimittäin jos ohjaajan luomat tavoitteet ja keinot eivät kohtaa ryhmän harrastajien toiveita ja kykyjä, niin harjoitus voi tuntua harrastajista esimerkiksi pitkäveteiseltä, liian monimutkaiselta, liian helpolta tai vaikealta. Tällöin toiminta itsessään on turhauttavaa tai se ei motivoi ja harrastaja kanavoi energiansa johonkin muualle, joka harvoin on harjoituksen kannalta edullista.

Mieti siis ohjaajana mikä olisi sellainen tavoite tunnille, joka veisi ryhmää eteenpäin taekwondon harrastajina, tuntuisi mielekkäältä harrastajille ja keinot sen toteuttamiseksi olisivat kiinnostavia ja innostavia. Hyvän tavoitteen tulisi olla saavutettavissa ja monissa tapauksissa varioitavissa huomioiden harrastajien yksilölliset erot. Esimerkiksi ”uuden liikesarjan liikkeiden muistaminen” tavoitteena jättää mahdollisuuden kaikille uuden oppimiseen. Liian vaikea tai helppo tavoite ei motivoi harrastajia tavoittelemaan sen saavuttamista.

Sama pätee yksittäisiin harjoitteisiin. Jos harjoite mielletään helpoksi, sitä kokeillaan ja pian harrastajan tarkkaavaisuus siirtyy muihin asioihin. Liian vaikeaa harjoitetta ei välttämättä uskalleta lähteä edes yrittämään tai siihen turhaudutaan nopeasti, kun ei uskota sen olevan saavutettavissa. Myös oppimisen kannalta on hyvä miettiä kannattaako jo osattua asiaa hinkata sellaisenaan loputtomiin vai voisiko taitoa kehittää pidemmälle tarjoamalla aina uusia haasteita vaikeuttamalla taidon harjoittelua? Hyvän ohjaajan tuleekin pystyä mahdollistamaan eritasoinen harjoittelu saman aiheen ympäriltä. Kaikkien harrastajien tulisi saada harjoituksissa kokemuksia siitä, että opitaan uutta/kehitetään olemassa olevaa taitoa

eteenpäin säilyttäen usko oppimiseen. Tavoitetilanne harjoiteltavassa tehtävässä on sellainen, että se on hyvin lähellä onnistumista, mutta ei kuitenkaan aina onnistu (Kuva1). Harrastajia voi rohkaista muistuttamalla, että uutta voi oppia vain kokeilemalla ja tekemällä asioita joita ei vielä osaa.



KUVA 1. Harjoitteen optimaalinen haastavuus. Ympyrä kuvaa sitä osaamisen aluetta, joka harrastajalla on harjoitteen suorittamista aloittaessa.

Ennaltaehkäisyyn liittyvät myös sääntöjen selkeys ja ohjaajan johdonmukaisuus. Kun treenien säännöt ovat selvät, on niitä helpompi myös noudattaa. Ohjaaja on luonnollisesti vastuussa sääntöjen luomisesta ja niiden noudattamisen valvomisesta. Tällä ei tarkoiteta kuitenkaan sitä, että säännöt tulisivat harrastajille vain ylhäältä päin annettuina ohjeina, vaan on tärkeää saada harrastajat sitoutumaan niihin. Pelkästään ohjaajan luomat säännöt tai rangaistukset voivat aiheuttaa kapinamieltä harrastajissa, jolloin niitä koetellaan ja niistä etsitään porsaanreikiä.

VINKKI: Ota sääntöjen luomiseen harrastajat mukaan. Miettikää yhdessä millainen on hyvä taekwondoharjoitus ja kuinka harrastajien ja ohjaajan tulee niissä toimia. Tämän pohjalta voitte luoda säännöt ryhmälle, johon kaikki sitoutuvat. Säännöt voi jopa kirjoittaa ylös ja allekirjoittaa koko porukalla. Yhdessä luoduista säännöistä on helpompi muistuttaa häiriökäyttäymistilanteen yllättäessä.

Tunneilla toimimista ja sääntöjen noudattamista helpottaa myös ohjaajan johdonmukainen toiminta. Kun ohjaaja vaatii pelisääntöjen noudattamista ja vaalii hyviä käytöstapoja samalla tavalla joka harjoituksissa, on lasten huomattavasti helpompi toimia niissä. Ohjaajakin on kuitenkin vain ihminen ja hänen mielialansa ja kärsivällisyytensä vaihtelee päivittäin ja tilanteittain. Joinain päivinä ohjaaja

hyväksyy ryhmältään esimerkiksi enemmän riehumista tai harjoitteiden omalla tavalla tekemistä, kuin toisina päivinä. Ohjaajan on hyvä tiedostaa tämä ja pyrkiä omista tuntemuksistaan huolimatta toimimaan mahdollisimman johdonmukaisesti harrastajien kanssa.

”Mulla ei vaan ole samanlaista auktoriteettia kuin sinulla”. Usein ohjaajien ja vanhempien keskuudessa kuulee puhuttavan hyvästä auktoriteetista tai sitten sen puuttumisesta. Jollain sitä tuntuu vain olevan ja jollain taas ei. Johtuuko se koosta, sukupuolesta, vyöarvosta, käytöksestä vai mistä? Auktoriteetin lajeja on useampia erilaisia ja osa niistä tavoiteltavampia kuin toiset. Tärkeä huomio auktoriteettiin liittyen on se, että sitä pystyy luomaan positiivisessa ja rakentavassa hengessä.

Ohjaajan auktoriteetin mahdollisia muotoja ovat traditionaalinen, karismaattinen ja asiantuntija-auktoiteetti. Lisäksi niiden rinnalla kulkee pakkovalta. **Traditionaalinen auktoiteetti** perustuu perinteisiin ja kulttuuriin, ohjaajaa/opettajaa on uskottava, koska niin vaan kuuluu tehdä ja se on tapa. **Karismaattinen auktoiteetti** muodustuu ohjaajan ja harrastajien välisestä suhteesta. Ohjaaja käyttäytyy harrastajia kohtaan ystävällisesti ja välittävästi. Lämmin suhde mahdollistaa sivutuotteena sen, että harrastajat haluavat olla mieliksi ohjaajalle ja käyttäytyvät sen mukaisesti. **Asiantuntija-auktoiteetilla** viitataan siihen, että harrastajat pitävät ohjaajan osaamista suuressa arvossa ja haluavat kuunnella ja uskoa tätä kehittyäkseen itse. **Pakkovalta** perustuu rangaistuksiin ja uhkailuun, joka ei ole omiaan hyvän ilmapiirin luomisessa harjoitusryhmään. Ohjaajan auktoiteetti ei käytännössä muodostu vain yhdestä lajista vaan se on kombinaatio useampia auktoiteetin lajeja. Ohjaajan persoona ja toiminta, sekä ryhmä vaikuttavat siihen mistä osista auktoiteetti muodostuu? (Saloviita 2008.)

POHDI: Mistä osasista itse haluaisit auktoiteettisi muodostuvan? Haluatko sen perustuvan hyviin ihmissuhteisiin ja vankkaan osaamiseen/haluun kehittyä? Vaiko riittääkö tavan vuoksi kuunteleminen tai uhkailuilla aikaansaatu hiljaisuus?

Motivoivan ja oppimista edistävän ilmapiirin luomiseksi/edistämiseksi ohjaajan kannattaa panostaa karismaattisen ja asiantuntija-auktoiteetin luomiseen. Karismaattisen auktoiteetin luomiseen yleisenä ohjeena on välittäminen. Ole kiinnostunut harrastajista ja näytä se heille.

VINKKI: Opettele nimet mahdollisimman pian, anna kaikille palautetta tekemisestä rakentavassa hengessä, kysele kuulumisia ja kuuntele mitä sinulle vastataan. Hyvän suhteen rakentaminen harrastajiin vaatii työtä, mutta on varmasti palkitsevaa kaikille osapuolille pitkässä juoksussa.

Asiantuntija-auktoriteetti toimii silloin, kun ryhmällä on halu oppia. Jos ohjaaja pystyy tällöin olemaan uskottava asiassaan, niin asiantuntija-auktoriteetti vie pitkälle. Tämän aukoriteetin synnyttämistä varten ohjaajan pitää pystyä järjestämään kaksi asiaa: ryhmälle halun oppia (sopivat tehtävät) ja oltava itse valmistautunut opettamaan asiaa uskottavasti (mahdollinen ennakkotyö).

Jos onnistut luomaan itsellesi vahvan aukoriteetin mikä perustuu karismaan ja asiantuntijuuteen, harrastajat kuuntelevat sinua, koska haluavat kuunnella. Eivät siksi, että heidän täytyy kuunnella.

Yksilön kohtaaminen

Omaan opettajuuteeni teki ison vaikutuksen R. Greenen (2009) kirjoittama Koulun hukkaamat lapset. Kirjan pääsanoma mielestäni oli siinä, että ”Lapset tekevät oikein jos vain osaavat”. Kukaan tuskin tarkoituksella tulee harjoituksiin tai koulussa oppitunnilla ajatuksenaan häiriköidä tuntia ja manipuloida muita. Greene (2009) nostaa kirjassaan esille teorian, että häiriökäyttäytymiset johtuvat ensisijaisesti puuttuvista taidoista, eikä niinkään motivaatiosta. Näillä taidoilla hän tarkoitti erilaisia itsesääteilyyn ja sosiaalisiin kanssakäymisiin liittyviä taitoja, joissa häiriökäyttäytyvillä lapsilla on puutteita. Tyypillisesti pyrimme ratkaisemaan häiriökäytöstä nimenomaan motivoinnin kautta erilaisin palkkioin ja rangaistuksin, mutta entä jos esimerkiksi Ville 7v ei vain pysty keskittymään askelotteluihin 20 minuutin ajan, vaikka uhkana on sivuun laittaminen tai palkkiona loppuleikki. Ville saattaa hyvinkin joutua taas silmätikuksi ryhmässä ajatuessaan sivulle istumaan tai ryhmä jää ilman loppuleikkiä, kun Villen keskittyminen lopahti. Parantaako tämä Villen toimintaa ensi kerralla tai kohottaako muun ryhmän rankaiseminen ryhmän dynamiikkaa.

VINKKI: Anna muiden tehdä harjoitusta, jos se heiltä onnistuu. Juttele Villen kanssa mikä on vaikeaa? Älä syötä vastauksia vaan yritä aidosti kuunnella. Tämän jälkeen ehkä ymmärrät paremmin Villen ongelmia ja osaat pikemminkin auttaa ja kannustaa tätä niiden ratkaisemisessa.

Yksittäisen ”haastavan” lapsen kohtaamisessa yksilöllisyys ja henkilökohtaisuus on tärkeää. Yksittäisen harrastajan ei kannata antaa häiritä muun ryhmän toimintaa mikäli se vain on mahdollista. Esimerkiksi tämän yhden harrastajan sähletessä sivussa omiaan ohjeiden annon aikana, voi olla järkevää päästää muut tekemään harjoitusta ja mennä juttelemaan hänen kanssaan erikseen. Toki räikeimpiin asioihin on voitava puuttua välittömästi. Jotta yksilön häiriökäyttäytymiseen pystyttäisiin puuttumaan on tärkeää pystyä rakentamaan luottamuksellinen suhde hänen ja ohjaajan välille. Tässä työssä voi pyrkiä

käyttämään samoja keinoja kuin karismaattisen auktoriteetin luomisessa: välitä ja näytä se. Keinoja yksittäisen häiriökäyttäytyvän harrastajan toiminnan kehittämiseksi:

- Ole ratkaisuhakuinen → älä syyttele lasta käytöksestään
- Kuuntele, niin sinun on mahdollista päästä ongelman alkulähteille
- Osallista lapsi ongelmanratkaisuun
 - o Kerro huomiosi neutraalisti mitä on tapahtunut ja miksi se häiritsee?
 - o Kysy lapselta miksi hän luulee tekevänsä niin, auta johdattelemalla tarvittaessa
 - o Miettikää yhdessä millä ongelma voitaisiin ratkaista (aina parempi jos lapsi keksii)
- Varo nolaamasta lasta muiden harrastajien edessä. Pidä keskustelut henkilökohtaisina
- Anna hyvää palautetta pienellä kynnyksellä hyvästä toiminnasta tunnilla, älä puutu kaikkeen mikä ei vielä onnistunut (kannusta, älä lannista)

ESIMERKKI: Ville 7v kertoi, ettei jaksaa tehdä askelotteluja näin kauaa, koska se on tylsää ja siinä joutuu olemaan paikallaan. Ohjaaja toteaa tähän, että ymmärtää Villeä, koska askelottelut vaativat paljon keskittymistä. Ne ovat kuitenkin tärkeä osa lajia ja niitäkin pitäisi harjoitella. Ville ja ohjaaja pohtivat yhdessä ratkaisuja tilanteeseen ja sopivat, että askelotteluita voidaan tehdä jatkossa lyhyemmissä pätkissä ja Ville yrittää tsemppata kaikkensa keskittyäkseen niiden ajan.

Esimerkikin tilanteessa Villeltä todennäköisesti puuttui tiettyjä itsesäätelyn taitoja ja keskittymiskyky ei riittä tällaiseen tehtävään kovin pitkäksi aikaa. Keskittymisen loppuessa vilkas mieli hakee uusia tarkkaavaisuuden kohteita, jotka näyttävät ohjaajalle tunnin häiriköintinä. Esimerkissä Ville ja ohjaaja pääsivät kompromissiin, että ainakaan Villen ei tarvitse tehdä niin pitkiä aikoja suurta keskittymistä vaativia tehtäviä. Hänen tulee kuitenkin pyrkiä kehittämään itsesäätelyn taitojaan tekemällä niitä, mutta hänelle sopivammassa määrässä. Näiden puuttuvien taitojen kehittämiseksi onkin tärkeää muistaa, että vaikka ne ovat yksilölle vaikeita, niin ohjaajan avustuksella niitä kannattaa tehdä, sillä ne kehittyvät siinä missä muutkin taidot. Parantuneet itsesäätelyn taidot mahdollistavat parempia treenejä myös tulevaisuudessa ja auttavat harrastajaa myös taekwondon ulkopuolisessa elämässä.

Joskus harjoitusta häiritsevä käytös johtuu lapsen huomiohakuisuudesta. Lapsi saattaa hakea sitä erilaisin keinoin ja monilla se johtaa tunnin häiritsemiseen. Ohjaajan on tärkeä antaa huomiota ryhmän lapsille, mutta miten se onnistuisi parhaiten, niin ettei se häiritse harjoitusta?

Yritä antaa huomio lähtökohtaisesti hyvistä asioista: Hyvästä käytöksestä, asenteesta tai onnistumisista. Tällöin rohkaiset ryhmän yksilöitä tekemään hyvin, jotta he saavat huomiota. Älä palkitse huomiohakuista häiritsevää käytöstä huomiolla, koska tällöin ruokit vastaavaa käytöstä.

ESIMERKKI: Olet pyytännyt ryhmän koolle kuuntelemaan ohjeet seuraavaan harjoitteesen. Näet Roopen 11v sähläävän omiaan ja odottavan sinun puuttumistasi siihen. Sähläyksestä huolimatta muut kuuntelevat ohjeita, joten annat ne loppuun, kiität heitä hyvästä toiminnasta ja aloitat toiminnan. Tämän jälkeen kävelet Roopen luokse ja nopeasti kiittaat hänelle, että ohjeiden aikana tulisi kuunnella. Jos näet Roopen seuraavan kerran kuuntelevan keskittyneesti, niin voit antaa siitä hyvää palautetta. Mallin avulla Roopekin oppii tekemään asioita oikein saadakseen huomioita kehuilla tehdessään asiat ohjeiden mukaan.

Joskus asiat harrastajan kanssa eivät vain korjaannu. Harrastaja häiritsee tuntia ja vaikuttaa välinpitämättömältä ongelmanratkaisua tai keskustelua kohtaan. Hän saattaa ilmaista jopa, että treenaaminen ei kiinnosta. Näissä tilanteissa lapsen kanssa kannattaa keskustella, että miksi harjoittelu ei ole kiinnostavaa? Ehkä sieltä löytyy sellaisia asioita, joita ohjaaja voi helpostikin muokata omassa ohjauksessaan tai lapselle voisi olla sopivampi joku toinen ryhmä, jossa on erilainen teemoitus harjoituksilla. Joissain tapauksissa saattaa ollakin järkevintä vain jutella lapsen ja tämän vanhempien kanssa siitä, onko taekwondo välttämättä sopivin harrastus juuri tälle lapselle vai vastaisiko joku toinen harrastus enemmän hänen toiveitaan ja halujaan?

Ryhmän kohtaaminen

Mitä tehdä jos ryhmä itsessään on vaikea saada toimimaan tarkoituksenmukaisesti? Joissain ryhmissä häiriökäyttäytymistä on haastavaa yksilöidä, koska toimintaa häiritseviä lapsia on useita.

Ennaltaehkäisyosuudessa käsiteltiin harjoitevalintoihin ja tavoitteen asetteluun liittyvät asiat, sekä selkeiden pelisääntöjen luominen. Tässä kappaleessa sivutaan vielä kyseisiä asioita ja keskitytään tarkemmin ryhmän toiminnan kehittämiseen muutaman mallin avulla.

Haastavan ryhmän kanssa on tärkeää tehdä ensin oma selvitystyö, että mistä häiriökäyttäytyminen johtuu. Harjoitteet saattavat olla epäsoveltuvia ryhmälle, ryhmän jäsenten sosiaalisessa kanssakäymisessä saattaa olla ongelmia ja ristiriitoja tai ohjaajan ja harrastajien välit ovat päässeet viilenemään syystä tai toisesta. Selvitystyötä voi tehdä yhdessä neutraalisti jutellen (vältä syyttelyä) ryhmän kanssa tai vaihtoen

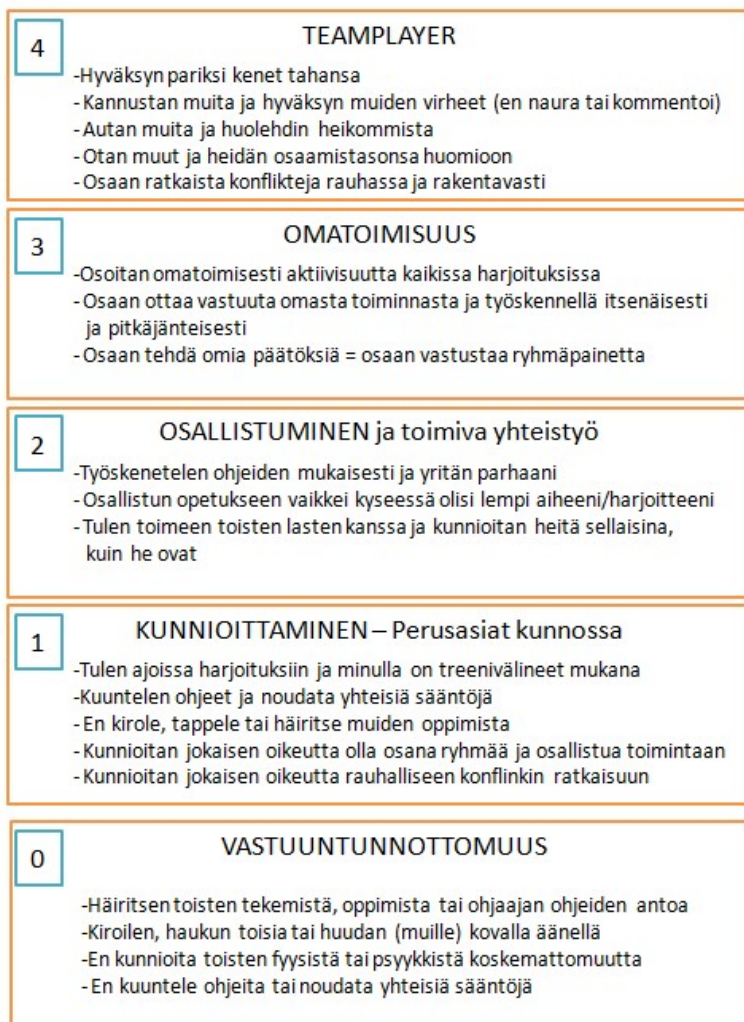
ajatuksia muiden ryhmää ohjanneiden kesken. Oleellista kuitenkin on, että kun tiedät mikä ryhmän toiminnan tekee epätarkoituksenmukaiseksi, niin asiaan on helpompi löytää myös ratkaisuja. Liikuntakasvatuksessa, jota myös lasten harrastustoiminta on, on tärkeää muistaa kasvatuksen kokonaisvaltaisuus. Emme siis harjoita vain lasten liikuntataitoja, vaan kehitämme samalla erilaisia muitakin taitoja, jotka liittyvät itsesääteelyyn, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja ryhmässä toimimiseen. Eri-ikäisillä harrastajilla nämä opeteltavat asiat vaihtelevat siinä missä lajiteknisetkin. Pieni lapsi saattaa opetella toimimaan ryhmässä noudattaen yhteisiä sääntöjä omiensa sijaa, kun taas 15-vuotias harrastaja pyrkii omalla toiminnallaan edistämään myös parinsa oppimista. Kokonaisvaltaiseen kasvatukseen voimme päästä konkreettisemmin käsiksi luomalla harjoituksille **kaksoistavoitteita**. Kaksoistavoite koostuu nimensä mukaisesti kahdesta osasta: **asiatavoitteesta** (esim. takakiertopotkun oikean pyörähdys suunnan oppiminen) ja **tunnetavoitteesta** (esim. yhteisten pelisääntöjen noudattaminen tunnilla). Tässä kohtaa on tarpeellista muistaa, että tavoitteet ovat luotuja ryhmän harrastajille, eivät ohjaajalle. Harrastajat voivat itse myös arvioida onnistumistaan tavoitteiden osalta mikäli ne tuodaan esille harjoituksen yhteydessä.

Harjoitusryhmien häiriökäyttäytymisen taustalla voi olla monelaisia ongelmia. 4-6-vuotiaiden harjoituksissa lapset eivät välttämättä ymmärrä esimerkiksi, että keskustellessa vain yhden kerrallaan tulisi olla äänessä ja ohjaajan puhuessa olisi hyvä kuunnella. 10-12-vuotiailla ryhmän toiminnan saattaa pilata toisia latistava puhe ja liian kilpailuorientoitunut ilmapiiri. Tämä tarkoittaa siis sitä, että myös erilaisia ratkaisukeinoja täytyy löytyä. Jos ainoa keino ongelmaan puuttumiseen on ohjaajan saarnaaminen siitä miten treeneissä kuuluu olla, niin ollaan helposti heikoilla jäillä. Tunnetavoitteiden varioinnin avulla voimme ohjaajina päästä juuri kyseisen ryhmän ongelmien pariin. 4-6-vuotiaille voisi tunnetavoitteeksi asettaa juurikin esimerkiksi ”puhutaan yksi kerrallaan”. Tätä voitaisiin harjoituksen päätteeksi yhdessä pohtia, että onnistuttiinko tavoitteessa ja tavoitetta voi jatkaa tulevilla tunneilla. 10-12-vuotiaiden kanssa tunnetavoitteena voisi olla ”ole kannustava kaveri”. Jokainen ryhmässä ymmärtänee miksi olisi hyvä olla kannustava, tavoitteen kautta asiaa konkretisoidaan ja pohditaan omaa toimintaa.

Harjoituskausittain ryhmien vastuuhjaajat luovat kausisuunnitelmia ryhmän kehittymistä varten. Siitä selviää tyypillisesti lajilliset ja joskus myös yleisliikunnalliset tavoitteet. Tunnetavoitteita harva kuitenkaan kausisuunnitelmassa ottaa huomioon, vaikka varsinkin ”haastavien” ryhmien kanssa se voisi olla tarkoituksenmukaista. Hyvä työskentely ja ilmapiiri nimittäin parantavat oppimisen edellytyksiä ja täten vaikuttavat myös asiatavoitteiden oppimiseen. Tunnetavoitteita voi kukin ohjaaja ryhmäkohtaisesti

luoda halunsa mukaiseksi, mutta siinä on mahdollista lähteä kokeilemaan muun muassa Hellisonin (2011) kehittelemää vastuuntuntoisuuden mallia.

Hellisonin (2011) luoma vastuuntuntoisuuden malli sisältää kehitysportaita liittyen työskentelyyn liikuntatuntien aikana. Mallin avulla pyritään kehittämään työrauhaa, vuorovaikutusta, oppimisilmapiiriä sekä yleisiä työskentelytaitoja tuntien aikana. Keinona käytetään oppilaiden tietoisuuden lisäämistä oman toiminnan merkityksestä tunteilla, sekä tehtyjen henkilökohtaisten ja sosiaalisten päätösten reflektointia. Malli on hyvin sovellettavissa myös taekwondon opetukseen ja se tarjoaa hyvän pohjan tunnetavoitteiden luomiselle ja seurannalle. Malli koostuu viidestä tasoportaasta, jotka kaikki sisältävät selkeät kriteerit, mitä portaalle pääseminen vaatii (Kuva 2). Kuvassa esiintyvät tasoportaat ovat muovattavissa ikäryhmäkohtaisiksi, jolloin samaa ajatusta voidaan käyttää eri-ikäisten ryhmissä.



KUVA 2. Mukaelma Hellisonin vastuuntuntoisuuden mallista (Schmid 2017)

Käytännössä vastuuntuntoisuuden mallin toteuttaminen taekwondoharjoituksissa toimisi esimerkiksi seuraavalla tavalla:

1. Kauden alussa ohjaaja luo ryhmälleen soveltuvat tasoportaat ja niiden kriteerit
2. Portaat käydään ohjaajajohtoisesti läpi ensimmäisissä harjoituksissa ja harrastajille kerrotaan tavoitteena olevan siirtymiset portailla ylöspäin (Näistä saa hyvät tunnetavoitteet harjoituksiin)
3. Harjoitusten lopussa käydään loppukeskusteluna (esim. 5min) miten tänään harjoituksissa on tomittu ja kukin voi arvioida omalta kohdaltaan kriteerin mukaisesti sopivaa porrasta
4. Opettaja voi lisäksi antaa koko ryhmälle palautteen ja sopivan portaan jokaisen harjoituksen jälkeen (Tärkeää myös keskustella miksi juuri tämä porras)
5. Portaissa nouseminen itsessään motivoi lapsia, mutta esimerkiksi tietyn tason saavuttamisesta voidaan luvata ryhmälle jokin erityispalkinto
6. Mallia voi myös yksinkertaistaa ja nostaa sieltä esille vain yksi teema kerrallaan johon keskittyä
7. Mallin toimivuus vaatii pitkäjänteistä työtä, joten sen käyttöönotossa kannattaa varautua luomaan siitä pitkäaikainen työkalu

Kuusi ydinohjetta ohjaajalle treenirauhan luomiseen

1. Oma asenne
 - a. Asennoidu harjoituksia ohjatessasi siihen, että kasvatuksellinen rooli kuuluu tehtäviin
 - b. Muista, että häiriökäyttäytymisen takana on useinmiten puutteellisia taitoja itsesäätelyn ja sosiaalisen kanssakäymisen osalta. Harva häiritsee harjoituksia kiusallaan.
2. Soveltuva treeni
 - a. Mieti kohtaavatko harjoitukselle asettamasi tavoitteet ja keinot harrastajien toiveet ja kehitystason
3. Säännöt ja johdonmukaisuus
 - a. Yhdessä luotuihin sääntöihin on helpompaa sitoutua
 - b. Pyri olemaan ohjatessasi johdonmukainen, jolloin harrastajien on helpompaa toimia sääntöjen mukaisesti
4. Kuuntelu/keskustelu ”Älä puhu lapselle – puhu lapsen kanssa”
 - a. Rakentaaksesi luottamuksellisen suhteen harrastajiin – ole kiinnostunut ja kuuntele!
5. Tunnetavoitteet
 - a. Kasvatuksellinen puoli kuuluu lasten liikunnan ohjaamiseen. Tunnetavoitteiden avulla huolehdi, että se konkretisoituu myös ohjauksessasi
6. Kärsivällisyys / pitkäjänteisyys

- a. Kasvatuksellinen työ tapahtuu pitkällä aikavälillä ja nopeita muutoksia on harvoin odotettavissa. Tässä työssä ohjaajan tulee olla kärsivällinen ja tiedostaa, että työ vie aikaa ja samoista asioista päästään keskustelemaan moneen kertaan.

LÄHTEET:

Aarto-Pesonen, L. 2017. Vuorovaikutus ja yhteistyö. Luentomateriaali. Jyväskylän yliopisto.

Greene, R. 2009. Koulun hukkaamat lapset. Finn lectura.

Kokko, S. 2013. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa: Liikuntapedagogiikka. PS-Kustannus. Juva.

Kuusela, M. & Kaski, S. 2013. Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa: Liikuntapedagogiikka. Ps-Kustannus. Juva.

Mäkinen, T. 2017. Ryhmänohjaamisen merkitys yhteisöllisyyden luomisessa. Luentomateriaali. Jyväskylän Yliopisto.

Saloviita, T. 2008. Työrauha luokkaan. Ps-kustannus.

Schmid, J. 2017. Hellisonin vastuuntuntoisuuden malli liikunnanopetuksessa – opetuskokeilu 7.luokan liikuntaryhmässä. Novissima. Helsinki.