



OHJAAJANA TOIMIMINEN

LAPSILÄHTÖISYYS

MONIPUOLINEN LIIKUNTA JA
HARJOITELTAVAT TAIDOT

RYHMÄN HALLINTA



OHJAAJAN OPAS LASTEN LUISTELU- JA RINGETTEKOULUIHIN

SISÄLTÖ

ALKUSANAT	3
OHJAAJANA TOIMIMINEN	4
LAPSILÄHTÖISYYS	8
MONIPUOLINEN LIIKUNTA JA HARJOITELTAVAT TAIDOT	10
RYHMÄN HALLINTA	12
LÄHTEET	15

ALKUSANAT

Luistelu- ja ringettekoulun ohjaajan opas on suunniteltu tukemaan nuoren tai kokemattoman ohjaajan toimintaa jäällä. Tätä opasta voi hyödyntää myös varhaiskasvatuksessa. Tämä opas perehdyttää ohjaajan lasten jääleikkituokioiden ohjaamisen pariin. Lisäksi löydät luistelu- ja ringettekoulun tuntimallit erillisestä oppaasta koko kaudeksi.

Tämän oppaan käyttö on myös tarkoitettu seurassa oleville ringettekoulun vastuuhjaajille ohjaajakoulutukseen ja ohjaajien perehdytykseen. Lisätietoja ohjaaja- ja valmentajakoulutus tarjonnasta saat Ringeteliitosta. Suosittelemme kaikille aloitteleville ohjaajille osallistumista ringettekoulun ohjaajakoulutukseen tai muuhun aiheeseen soveltuviin, esimerkiksi liikunnan aluejärjestöjen tarjoamiin koulutuksiin.

Tarkoituksena on luoda helppo aloitus ryhmien ohjaajana.

- Lasten urheilussa arvokkainta on mukanaolo!
- Pelaamisen riemu kuuluu kaikille!
- Peli-ilo kuuluu kaikille!
- Kaikki haluavat pelata!

Turvallinen ilmapiiri, toiminnan leikinomaisuus ja taitoihin sopivat haasteet antavat lapselle liikunnan iloa ja innostavat lasta osallistumaan. Toiminnan kulmakivinä ovat lapsilähtöisyys ja liikunnan riemu. Lapsilähtöinen toiminta huomioi lapsen hetkisen iän ja kehitystason. On hyvä muistaa, että yrittäminen ja parhaansa tekeminen riittävät. Lasta on kannustettava riippumatta siitä, miten hän tehtävässään onnistuu ja kehittyy. Lapsi tulee huomioda omana yksilönään.

Liikuntaharrastus vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Se vaikuttaa käsitykseen itsestä; itsetuntoon ja fyysiseen minäkuvaan. Lapset ovat innokkaita oppimaan uusia taitoja, pelaamaan ja parantamaan kuntoa sekä saamaan uusia kavereita, mutta liikunnan on oltava ennen kaikkea hauskaa. Siksi toiminnasta on tehtävä lapsille nautinnollista. Ringettekoulu on luistelukoulu kaikenikäisille lapsille, mutta erityisesti alle kouluikäisille. Ringettekoulussa liikunnallinen pääpaino on luistelutaidon, perusliikuntataitojen kehittämisessä sekä lajiin tutustumisessa. Liikuntataitojen lisäksi ringettekoulun toiminnan sisällöllä tuetaan lapsen psyykkistä ja sosiaalista kehittymistä.

Ringettekouluun sopiva motto rakentuu ILO sanasta:

- I = ilmapiiri
- L= leikki
- O= oppiminen



OHJAAJANA TOIMIMINEN

Tapa jolla ohjataan ja annetaan palautetta määrittää ryhmän ilmapiiriä. Ohjaajan toiminnalla on suuri merkitys sille innostuvatko lapset tekemisestä. Tärkeintä mitä ohjaajana voit lapselle ringettekoulussa tarjota, on tunne siitä, että hän on arvokas ja hyväksytty omana itsenään. Se vahvistaa lapsen itsetuntoa ja antaa tilaa lapsen omalle luovuudelle.

Ohjaajan tehtävänä on luoda luistelu- ja ringettekoulun tunnille iloinen, kannustava ja turvallinen ilmapiiri. Jäällä oppiminen tapahtuu pääasiassa leikkien avulla tai muuten leikinomaisilla harjoituksilla. Harjoitusten punaisena lankana ovat hauskanpito ja onnistumisien tarjoaminen jokaiselle lapselle. Yksi isoimmista asioista lapselle on se, että ohjaaja muistaa hänet nimeltä. Siksi nimitarrojen liimaaminen kypärään ensimmäisillä kerroilla on äärettömän tärkeää. Ryhmäkoko tulisi olla sellainen, jota on helppo hallita ja ohjata yhdelläkin ohjaajalla. Mitä nuorempia lapset ovat, sitä pienempi ohjattavan ryhmän koon tulee olla. Siten sinulle jää ohjaajana enemmän aikaa yksilölliseen huomioimiseen. Ihanteellinen ryhmäkoko yhdelle tai kahdelle ohjaajalle olisi 7–8 lasta.

Pohdi:

Millainen on hyvä ohjaaja?

Millainen on ollut sinun paras valmentajasi?

Mikä on ikävin kokemus valmentajastasi?

Ohjaaja on esimerkki. Lapset seuraavat tarkasti ohjaajan käyttäytymistä, puhumista, pukeutumista ja tekoja. Ohjaaja on usein myös lasten esikuva. Siksi ohjaajan on hyvä pohtia, millainen esimerkki hän haluaa lapsille olla - on tärkeää toimia itse niin kuin opettaa. Pitää myös muistaa, että lapsi pitää ohjaajaa aikuisena.

Ohjaaja kuuntelee. Kuuntelemisen taito on ohjaajalle tärkeää. Kuuntele, millainen vireystila lapsella on ja mitä hän haluaa oppia. Kuuntelulla on suuri merkitys lapsen viihtymiseen. Kun lasta huomioidaan ja kuunnellaan niin hän kokee, että harrastus on häntä varten.



ERILAISIA OHJAUSTAPOJA

Pienten, alle kouluikäisten lasten kanssa toimiminen vaatii osakseen aikuislähtöistä ohjaustapaa ja taitoa ottaa lapset huomioon kuunnellen heitä ja heidän toiveitaan. Ohjaajalähtöisessä ohjaustavassa ohjaaja antaa selkeät ohjeet ja lapsille jää vähän tilaa omaan oivaltamiseen. Lapsilähtöinen ohjaaminen puolestaan auttaa lasta kehittämään omaa ajatteluaan ja kannustaa häntä ratkaisemaan asian itse tai löytämään erilaisia tapoja suoriutua tehtävästä. Ohjaaja voi esimerkiksi esittää lapsille kysymyksiä, jotka ohjaavat lasta oivaltamaan itse jonkin suoritustekniikan. Tuokiot tehdään hymy huulilla yrittämistä kannustaen ja onnistumisen mahdollisuudet huomioiden. Suositeltavaa on käyttää molempia tapoja ohjaustuokioissa, kuitenkin lapsilähtöisyys edellä. Ohjaajan kannattaa aina silloin tällöin mennä itsekin leikkiin mukaan. Se tuo leikkiin mukavaa lisäjännitettä. Kysele ja ole kiinnostunut: ”Wau sulla on uudet hanskat. Onpas hienot!”

MIKÄ SAA LAPSET INNOSTUMAAN?

Kun harrastuksen avulla löytää uusia kavereita ja harjoituksissa on kiva olla, lapsi jaksaa tulla mukaan uudestaan ja uudestaan. He jaksavat harjoitella niin kauan kuin tekeminen ja taitojen oppiminen tuottaa heille mielihyvää. Innostus voi kuitenkin hiipua siinä vaiheessa, kun taito hallitaan jo niin hyvin, ettei se vaadi suuria ponnisteluja eikä tuota mielihyvän kokemusta. Silloin on hyvä nostaa harjoituksen vaativuutta tai lisätä siihen uusia osia.

Toinen vaihtoehto on vaihtaa kokonaan uuteen leikkiin tai harjoitukseen, vaikka harjoiteltava teema pysyisikin samana. Kaikkea ei tarvitse kuitenkaan jatkuvasti muuttaa ja ohjaustuokioissa on hyvä olla mukana aina myös jo entuudestaan tuttuja rutiineja sekä lasten mielileikkejä ja harjoituksia. Lapset tarvitsevat paljon aikaa saman asian tekemiseen, ja heille liikkumisen täytyy tuntua ennen kaikkea mukavalta. Lapsille on myös tärkeää kuulua ryhmään ja osallistua yhteiseen tekemiseen. Osalle lapsista tärkeintä harrastuksessa ovatkin kaverit.

Pohdi:

Mikä sinua itseäsi motivoi liikkumaan?

Miten sinä luot innostavan ilmapiirin tunnille?



PALAUTTEEN ANTAMINEN

Palaute on tärkeä osa oppimista. Antamalla palautetta vahvistat toivottua käyttäytymistä ja tekemistä. Palautteen tulisi olla luonteeltaan kannustavaa ja innostavaa. Palautetta voit antaa sanoin, ilmein ja elein. Uuden taidon oppimisen alkuvaiheessa virheiden tekeminen kuuluu luonnollisena ja välttämättömänä vaiheena uuden oppimisessa. Ohjaajan on tärkeää hyväksyä se. Epäonnistumisten pelko saattaa jatkossa estää lasta kokeilemasta uusia asioita ja epäonnistumisten riski kasvaa entisestään. Hyvä palaute sisältää jonkin huomion siitä, mikä asia onnistui. Onnistuneen asian lisäksi palautteessa voi olla ehdotus, miten suoritusta voisi korjata tai kehittää edelleen. Kun palautteeseen lisätään perustelu, korjausehdotus on helpompi hyväksyä ja se motivoi harjoittelemaan lisää. Palautteen lopuksi lapselle on tärkeää jättää päällimmäiseksi tunne onnistumisesta. Anna palaute mahdollisimman nopeasti suorituksen jälkeen. Palautteen voi antaa kaikille lapsille yhtä aikaa ns. yleispalautteena, mutta on erittäin tärkeää antaa myös paljon henkilökohtaista palautetta lapsille. Varsinkin arat lapset tarvitsevat paljon rohkaisevaa palautetta. Jos joudut antamaan negatiivista palautetta esimerkiksi käyttäytymisestä, anna se henkilökohtaisesti ja kerro lapselle syy, miksi jokin asia on kielletty. Palautteen antoon liittyy myös palautteen vastaanottaminen ja itsensä kehittäminen.

Pohdi:

Millainen ohjaustapa minulle sopii nyt?

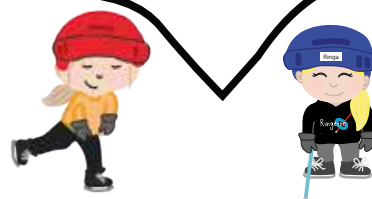
Millaista ohjaustapaa ringettekoulussa kannattaa käyttää missäkin tilanteessa?

KERRO HYVISTÄ OMINAISUUKSISTA, ÄLÄ HUONOUEDESTA

Ohjaajana voit ottaa ohjenuoraksi arvostavien palautteiden antamisen. Kerro lapsille usein, että he ovat nopeita, rohkeita, hyviä puolustamaan, tunnollisia, reiluja ja luotettavia. Kielteisten asioiden ja luonteenpiirteisiin viittaamisen voit jättää pois ohjaajan roolistasi, sillä esimerkiksi nyt huonoilta tuntuvat luonteenpiirteet voidaan nähdä kuitenkin tulevaisuudessa kehityskelpoisina kykyinä. Eri ihmiset määrittelevät luonteenpiirteet eri tavoin, esimerkiksi rauhattomuus voidaan nähdä toisessa tilanteessa aktiivisuutena, ”pomoilu” vahvuutena, kiukuttelu kykynä puolustaa itseään ja lyhytjännitteisyys spontaanina luovuutena. ”Kauneus on aina katsojan silmissä”!

OLE REHELLINEN

Palautteen antamisessa on peruslähtökohtana välittää lapselle viesti: Sinä olet hyvä ihmisenä, vaikka tekemisissäsi saattaakin olla vielä hieman korjaamista. Esimerkiksi huonosti sujuneen harjoituksen lopussa voi kielteisen palautteen yhteyteen liittää myönteistä: ”Se viimeinen syöttösi oli tosi hyvä, vaikka muuten tänään ei ehkä mennyt ihan parhaalla mahdollisella tavalla”. Lapsille on turha valehdella, he kyllä tietävät milloin harjoitus ei mennyt oikealla tavalla.



KEHU MYÖS AIKOMUKSISTA JA KANNUSTA

"Minä näin, että meinaisit syöttää!". Myönteistä muutosta saadaan lapsessa aikaan kehumalla asioita, jotka eivät ihan toteutuneet, mutta lapsella oli selkeästi ajatus asiasta. Myönteinen kehuminen lisää itseluottamusta ja seuraavalla kerralla lapsi ehkä uskaltaa tehdä sen. Usein ponnistelusta ja yrityksestä palkitseminen on tehokkaampaa kuin suorituksesta palkitseminen. "Osaat", "pystyt", "kykenet" ja "uskallat" ovat sanoja, jotka kertovat taidoista ja rohkeudesta. Käytä niitä ohjaustilanteissa paljon. "Sinä voisit.." "Sinun kannattaisi.." ovat ehdotuksia joissa on tarjolla valinnan vapaus. Anna siis lapsille mahdollisuus tehdä itse ratkaisuja. Rohkaise heitä omatoimisuuteen.



ILMAPIIRI

Ohjaaja luo toiminnan ilmapiirin.

Luistelu- ja ringettekoulutunnilla lapsi on läsnä kaikilla aisteillaan, tunteillaan ja koko olemuksellaan. Ohjaajan tulee huolehtia siitä, että toimintaa hallitsee myönteinen, jokaista lasta kunnioittava ja arvostava ilmapiiri. Parhaiten oppii ilmapiirissä, joka on hyväksyvä. Hyväksyvä ilmapiiri syntyy kannustuksesta ja mahdollisuudesta yrittää ilman epäonnistumisen pelkoa. Kannustaminen vaikuttaa suuresti lapsen tunteisiin. Ohjaaja voi kannustaa sanojen lisäksi myös eleillä ja kehonkielellä: kiitä, hymyile, nyökkää, lohduta, katso silmiin, kosketa ja rohkaise. Mene lapsen tasolle, kyykisty, heittäydy mukaan leikkiin - kuitenkin niin, ettei oma keskittyminen katoa ja leikki muutu "ohjaajien leikiksi". Ennen kaikkea ohjaajan tulee muistaa luoda tilanteita, joissa lapsen on mahdollista onnistua. Kun lasta kannustetaan tehtävien tekemiseen ja oman osaamisen kehittämiseen, vahvistaa se lapsen itseluottamusta ja myönteistä käsitystä omasta osaamisesta. Ohjaajan tulee huolehtia siitä, että jokainen voi tuntea olonsa ryhmässä turvalliseksi luomalla tunnille turvallisen ilmapiirin. Ohjaaja kantaa vastuuta toiminnan turvallisuudesta asettamalla rajat. Yhteiset säännöt ryhmän toimintatavoista ja käyttäytymisestä luovat turvallisen ilmapiirin. Kun ohjaaja johdonmukaisesti ja jämäkästi puuttuu kiusaamiseen ja "sääntörikkomuksiin", lapsi oppii luottamaan ohjaajaan. Ohjaajan tulisi osata rakentaa ilmapiiri, jossa lapset uskaltavat kertoa, mitä he toivovat ohjaajalta ja tuokioilta.

LAPSILÄHTÖISYYS

Lapsilähtöisyydellä ja lapsikeskeisyydellä tarkoitetaan käytännössä minkä tahansa toiminnan järjestämistä lapsia kuullen ja lasten mielipiteet huomioiden. Osallistamalla lapset mukaan toimintaan jäällä tuet lapsilähtöistä toimintatapaa. Esimerkiksi rataa rakentaessa, voitte tehdä sen lasten kanssa yhdessä ja hippoja valittaessa, voitte kysyä heidän toiveitaan. Toiminta jäällä ei voi kuitenkaan perustua täysin lasten toiveisiin ja haluihin, tästä on vastuussa koko tunnin suunnittelija. Aikuisjohtoisuudesta puhutaan, kun toiminta on aikuisen ohjaamaa ja johtamaa.

On tärkeää ymmärtää, että toiminta voi olla yhtä aikaa lapsilähtöistä ja aikuisjohtoista.

Lapset rakastavat toimintaa. Jokaisen tuokion alussa anna ohjeet selkeästi ja lyhyesti, mieluiten näyttäen, tässä voi pyytää lapsia esimerkkeihin mukaan kuitenkin niin, että jokainen tulee huomioiduksi. Muista mennä lapsen tasolle, polvilleen tai kyykkyy. Organisoi toiminta aina niin, että toiminnallista aikaa ja toistoja tulee mahdollisimman paljon, jonottamista ja odottelua mahdollisimman vähän. Lapset eivät jaksakaan keskittyä kuuntelemaan pitkiä ja monimutkaisia selityksiä. Käytä selkeitä sanoja ja lyhyitä lauseita.

Lapsen tukeminen jäällä: Ohjaaja seisoo lapsen vieressä ja ottaa toisella kädellä kiinni lapsen kainalon alta ja toisella kädellä lapsen ranteesta kiinni. Tukeminen pyritään tekemään mahdollisimman kevyesti.

LAPSELLE LIIKUNTA ON LEIKKIÄ

Leikki on lapselle mielekästä. Leikin avulla lapsessa kehittyvät monet muutkin kuin liikunnalliset taidot, kuten tunteet, huomiokyky, ajattelu ja muisti. Leikkimällä lapsi tutkii ja hahmottaa omaa kehoaan ja kykyjään. Se on myös sosiaalinen tapahtuma, jossa lapsen on yksin ja yhdessä turvallista harjoitella sosiaalisia taitoja sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Koska leikki ei ole ulkoapäin ohjattua, on lapsen sisäinen motivaatio suuressa roolissa. Leikki on oppimismenetelmä, lapsi siis oppii leikkimällä. Leikissä lapsi innostuu huomaamattaan harjoittelemaan opetettavia taitoja useita kertoja ja yllättävän pitkään kerrallaan. Taitojen oppimisen kannalta lapsen on välttämätöntä saada paljon suoritustoistoja. Leikkiin ja leikinomaisuuteen kuuluvat rohkeat ja ennakkoluulottomat kokeilut, huumori ja sinnikäs yrittäminen, jännitys, voittaminen ja häviäminen. Leikinomaisuus on toiminnan henki: Lapsia kiinnostavat pienet kisailut ja kilpaileminen. Lasten kisaileminen tuo jännitystä ilmaan ja niissä on läsnä kaikki leikin elementit. Ohjaaja voi järjestää leikki- ja pelitilanteita siten, että jokainen lapsi kuuluu välillä voittajiin ja välillä häviäjiin.



Siten ohjaaja voi lapsen huomaamatta opettaa lasta sietämään pettymyksiä, yrittämään loppuun saakka, unohtamaan menneet ja aloittamaan alusta – uudella innolla. Rooli- ja mielikuvitusleikit ovat tämän ikäisten lempileikkejä ja erilaiset temppu- ja seikkailuradat ovat hauskoja oppimistapahtumia. Lapsi havainnoi, tutkii ja pohtii asioita mielellään. Kun ohjaaja tukee lapsen aloitteellisuutta, lapsi saa kokemuksen siitä, että hänen toimintansa on tärkeää. Lapsi on tarkka säännöistä. Rutiinit jäsentävät huomattavasti lapsen ajattelua sekä ajankäyttöä. Kerro, miksi kyseistä asiaa harjoitellaan. Tunti kannattaa aloittaa vauhdikkaalla leikillä. Alkulämmittelyn aikana on tarkoitus liikkua niin vauhdikkaasti ja niin kauan, että kaikkien lasten lihakset lämpiävät ja että lapset ovat hengästyneitä. Tähän tarkoitukseen soveltuu hyvin leikki. Lapset osaavat paljon leikkejä. Voit joskus kysyä myös heidän toiveitaan. Kun suurin toiminnan riemu on saatu purettua leikkimällä, on lapsien helpompi keskittyä harjoituksen aiheeseen. Leikki tuo myös hymyn huulille.

HUOMAA JOKAINEN – ANNA TILAA ERILAISUUDELLE

Kaikille lapsille tulee tehdä mahdolliseksi osallistua yhteiseen toimintaan tavalla, joka soveltuu lapselle itselleen sekä saada toimintaan tarkoituksenmukaista tukea mahdollisuuksien ja resurssien mukaan. Onnistumisen kokemusten lisäksi jokaiselle on suotava mahdollisuus epäonnistumiseen sekä valintojen ja virheiden tekemiseen. Jokainen lapsi on erilainen, eikä lapsen arvo ole kiinni hänen tavoistaan tai kyvyistään.

Jokaisella lapsella on samat tarpeet sosiaalisuuteen sekä liikuntakasvatukseen. Kaikilla lapsilla on oikeus kuulua myös yhteisöön tai ryhmään, sillä erillään toimiminen lisää lapsen leimautumista.

Jokaisella lapsella on oma tapa kokea ja tuntea erilaisia asioita. Se on sekä synnynnäistä että ympäristön muokkaamaa. Jokaisella on myös oikeus olla erilainen ja sellainen kuin on.

Pohdi:

Millaista palautetta lapset tarvitsevat esimerkiksi puheliaat, hiljaineset, liikkuvat ja rauhallineset?

Entä tuleeko sinun huomioda toiminnassa lasten erilaisuus? Millä tavalla?

Mieti, millaisia tunteita sinussa herättää esimerkiksi puhelias tai vauhdikas lapsi?

Annanko kaikille lapsille samat mahdollisuudet?

Kaikille lapsille pitää ohjata samanlaiset harjoitukset, mutta eritasoisesti.

Ringettekoulun ohjaaja pystyy huomioimaan kaikki lapset yhdellä tunnilla.

Leikkiminen riittää kaikkien taitojen harjoittamiseen. Lapsilla on oikeus suuttua ja pettyä harjoituksissa. Ringettekoulun ohjaaja on lajinopettaja.



MONIPUOLINEN LIIKUNTA JA HARJOITELTAVAT TAIDOT

LIIKUNTA- JA RINGETTETAIDOT

Mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu, sitä paremmin hänen liikunnalliset perustaidot kehittyvät. Ne ovat niitä arkisia liikkumisen taitoja, joita lapsi opettelee koko lapsuutensa ajan. Näitä ovat muunmuassa kääntyminen, kieriminen, pyöriminen, kiipeäminen, käveleminen, juokseminen, hyppäminen, heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen ja potkaiseminen. Nämä perustaidot muuntuvat eri ympäristöissä eri lajien perustaidoiksi ja useiden satojen, jopa tuhansien toistojen jälkeen eri lajien huippusuorituksiksi. Taidon kehittymisen alussa lapsi osaa hahmottaa liikkeen, mutta suoritus on usein hidas ja siinä on mukana koko keho ja kaikki lihakset. Toistojen myötä uusi taito alkaa vähitellen sujua ja lapsi oppii käyttämään suorituksen kannalta tarpeellisia lihaksia ja rentouttamaan ne lihakset, joita siinä ei tarvita. Toistojen ja kehityksen kautta lapsi voi kiinnittää huomiota ympärilleen, hän voi seurata esimerkiksi pelikentällä muiden pelaajien liikkumista ja suhteuttaa oma sijoittuminen muiden liikkumiseen. Tällöin lapsi osaa myös säädellä voimaa ja esimerkiksi suunnata syöttöään. Kun nämä perustaidot ovat jo edistyneet ja lapsi etenee luistelutaidoista ringeten lajitaitoihin, tulee mukaan mailan käsittely sekä pelaamisen taito. Luistelutaito sekä mailankäsittelytaito edesauttavat lasta pelaamaan ringetteä.

Pelaamisen taito: Alle kouluikäiset pystyvät ymmärtämään pelin perusidean esimerkiksi sen, että pelissä yritetään tehdä maaleja tai kerätä mahdollisimman paljon pisteitä. Keskimäärin 6–8-vuotiaina lapset oppivat ymmärtämään, mitä hyötyä siitä on, että joukkueen pelaajilla on hieman erilaisia tehtäviä: maali-vahti, hyökkääjä ja puolustaja. Ohjaaja voi omilla kysymyksillään auttaa lapsen pelikäsityksen kehittymistä: ”Kannattaako kaikkien yrittää tavoitella rengasta samaan aikaan? Miksi ei? Jos Liisalla on nyt rengas, minne sinun kannattaa mennä, että Liisa voisi syöttää sinulle?”

TIEDOLLISET TAIDOT

Lapsi oppii sanoille merkityksiä sitä mukaa kuin hän niitä omassa elämässään kohtaa. Lapsi voi kuulla kehoon, lajiin ja yleensä liikuntaan liittyviä sanoja ensimmäistä kertaa vasta luistelu- ja ringettekoulussa. Siksi niitä on hyvä tunneilla harjoitella. Ringettetuokioilla harjoitellaan myös leikkien ja lajin sääntöjen ymmärtämistä, muistamista ja noudattamista. Opeteltavia asioita voivat olla esimerkiksi kehonosat ja kehon eri puolet mm. reidet, pohkeet, nilkat, varpaat. Leikkien säännöt, lajisäännöt ja ryhmän toimintasäännöt. Oman ajattelun kehittyminen päättelykyky ja ongelmanratkaisutaito.

SOSIAALISET TAIDOT

Sosiaalisia taitoja ovat muunmuassa tunne- ja vuorovaikutustaidot, kuten muunmuassa tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja säätely, luottaminen, uskaltaminen, anteeksi pyytäminen, toisten kuunteleminen ja auttaminen sekä ryhmässä toimiminen. Lapselle on usein haastavaa säädellä omia tunteitaan. Kun lapsella on paha mieli tai hän on onnellinen, hän usein osoittaa sen. Ohjaajan on hyvä antaa lasten ilmaista tunteitaan. Tunteiden ilmaisemista tulee opetella säätelemään vähitellen. Suuttumus, suru ja pelko kuuluvat elämään ja ovat yhtä hyväksyttäviä tunteita kuin esimerkiksi ilo. Siksi ne pitäisi sallia myös harrastuksen parissa. On hyvä muistaa, että aina ei voi tunteisiin vaikuttaa, mutta tekemiseen voi. Ohjaaja antaa rajat miten vihastumisesta voi purkaa sopivalla tavalla ketään vahingoittamatta. Peli ja leikkilanteissa lapsi oppii ymmärtämään, miksi yhteisiä sääntöjä sovitaan ja miksi niitä kannattaa noudattaa. Ringettekoulussa voidaan tukea lasta oppimaan muunmuassa hyviä tapoja, toisen huomioonottamista, sääntöjen noudattamista, sekä luottamaan itseensä ja ympärillä oleviin ihmisiin. Lisäksi lapsi oppii toimimaan ryhmässä ja auttamaan muita sekä ilmaisemaan ja säätämään tunteitaan.

POHDI:
Millaisia teemakertoja ringettekoulussa voisimme järjestää?



MUISTILISTA OHJAUSTILAN- TEESEEN

1. Käy läpi tunnin sisältö muiden ohjaajien kanssa
2. Muista selkeä aloitus, aloita aina kokoamalla lapset lähellesi
3. Kerro lyhyesti ja täsmällisesti mitä ja miten
4. Puhu selkeästi ja kuuluvasti. Varmista, että lapset ymmärtävät ohjeesi
5. Näytä harjoitteet konkreettisesti, voit myös käyttää kuvia
6. Muista, että lasten keskittymiskyky on hyvin lyhyt - vähän puhetta, paljon tekemistä
7. Pilko opeteltava osiin ja yhdistä se vasta myöhemmin
8. Muuta suunnitelmia tarpeen mukaan, pidä siis varasuunnitelma aina mielessäsi
9. Varaa aikaa ja kärsivällisyyttä uuden asian oppimiselle
10. Harjoittelua jatketaan niin kauan kuin ohjattavat ovat kiinnostuneita asiasta
11. Kiitä, kannusta, ohjaa ja opasta
12. Kokoa lapset yhteen harjoituksen päättyessä, hyvällä mielellä onnistumiset mielessä kotimatalle

RYHMÄN HALLINTA

TURVALLISUUS

Harjoittelun tulee olla turvallista. Ohjaajan tulee pyrkiä ennakoimaan mahdolliset vaaratilanteet esim. organisoimalla ringettekoulutunti niin, että turhilta törmäystilanteilta vältytään.

Uuden ryhmän aloittaessa tai uuden lapsen tullessa mukaan toimintaan ohjaajan kannattaa havainnoida jokaisen lapsen valmiuksia osallistua toimintaan. Yhteistyö vanhempien kanssa on tärkeää ja hyödyllistä kaikille.

Tarkista käytettävät välineet. Selvitä lapselle, miten harjoituksen aikana toimitaan.

Ei mikään jännittävä tunnu paljon miltään, kun sitä ei voi jakaa kenenkään kanssa. Kavereiden kanssa on paljon miellyttävämpää. - Nalle Puh



SÄÄNNÖT JA RAJAT

Ryhmänhallintaa parantavat yhteisesti sovitut säännöt, rutiinit ja niiden noudattaminen.

Rajat ovat välittämistä ja ne luovat turvallisuutta.

Jokaisessa ryhmässä on oltava säännöt yhteistyön mahdollistamiseksi. Säännöt on hyvä luoda osittain yhdessä lasten kanssa ja perustella selvästi, miksi tietyt asiat tehdään tietyllä tavalla.

Ohjaajan tulee tehdä lapsille selväksi myös sääntöjen rikkomisen seuraamukset ja pysyä niissä johdonmukaisesti ja tasapuolisesti. Sääntökeskusteluissa lasten kanssa on hyvä pohtia, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että jokainen voi tuntea kuuluvansa ryhmään ja että hänellä on siinä myös hyvä ja turvallinen olla. Yhteisten pohdintojen myötä säännöille tulee perustelut. Yhdessä sovitut säännöt sitouttavat lasta niiden noudattamiseen ja hyvän puolesta toimimiseen. Hyvään ja toiset huomioonottavaan käytökseen kuuluu mm. ajoissa paikalle saapuminen, asianmukainen pukeutuminen, omista varusteista huolehtiminen, tervehdittäminen, kohtelias puhetapa ja toisten kuuntelu. Säännöillä on merkitystä toivotun käyttäytymisen ohjaamisessa reiluun urheiluhenkeen.

Sääntöjä tulee olla mahdollisimman vähän, vain sen verran, kuin yhteistoiminnan kannalta on välttämätöntä. Vastuu sääntöjen noudattamisessa on aina ohjaajalla! Uskalla siis puuttua!

Mahdolliset seuraukset sääntöjen rikkomisesta opettavat lapselle mikä on oikein ja mikä väärin.

Esimerkki yhdessä tehdyistä säännöistä

- Kuuntelemme ohjaajia ja toisiamme
- Kuuntelemme ohjeita paikalla pysyen (toinen polvi jässä)
- Olemme kaikkien kavereita
- Puhumme nätisti
- Huolehdimme omista ja yhteisistä tavaroistamme
- Kannustamme toisiamme



RYHMÄN MUODOSTUMINEN JA TUTUSTUMINEN

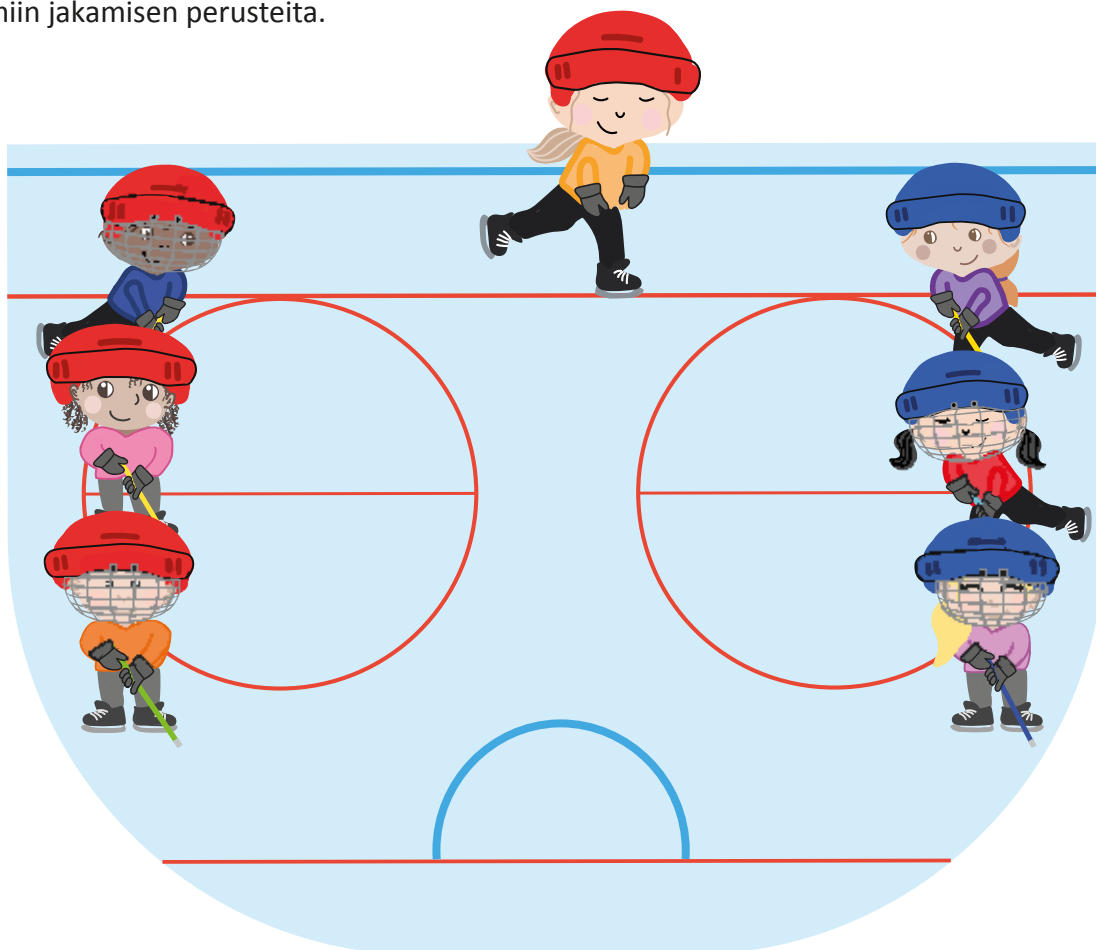
Uutta ryhmää muodostaessa tutustuminen ohjaajiin ja muihin lapsiin on todella tärkeää. Ringettekoulun alkukerroilla kannattaa panostaa tutustumisen. Ohjaajat ja lapset voivat opetella muistamaan toistensa nimet esimerkiksi leikkien avulla. Jo ensimmäisellä kerralla ryhmä alkaa ryhmäytyä. Ryhmä on alussa erittäin riippuvainen ohjaajasta. Alussa luodaan aina yhteiset pelisäännöt ohjaajan johdolla. Lasten kannalta on parasta, että hänellä on samat tutut ohjaajat läpi koko ringettekoulukauden. Ensimmäisillä kerroilla on myös hyvä muodostaa käsitys lasten taidoista. Lapsia voidaan jakaa tarvittaessa taitojen perusteella eri ryhmiin. Kun ryhmän jäsenet alkavat tulla tutuiksi, lapset alkavat kokeilla ryhmän ja ohjaajan rajoja. Tämä vaihe on ryhmän tulevan toiminnan kannalta tärkeä, ja tässä vaiheessa ohjaajalla on todella suuri vastuu siitä, jatkuuko ryhmän toiminta turvallisena. Ryhmään kuulumisen voi myös vahvistaa lapsen itsetuntoa ja itseluottamusta. Johonkin ryhmään kuulumisen on aina lapselle todella tärkeä asia. Ryhmässä tuntuvaa turvallisuuden tunnetta ei voi olla koskaan painottamatta liikaa. Ryhmän toiminnassa saavutettu turvallisuus näkyy silloin parhaiten, kun ryhmän ujoin ja hiljaisin lapsi uskaltaa arvioida avoimesti ryhmän toimintaa. Ohjaaja voi edesauttaa lapsen ryhmään kuulumisen tunnetta seuraavilla tavoilla: Kutsu ohjattavia aina etunimellä (nimilappu kypärään), huomioi jotakin erityistä jokaisessa lapsessa sopivissa tilanteissa ("Upea syöttö, Miia!", "Kivasti laitetut letit, Taina!"), sekä rakenna kaikille yhteiset pelisäännöt. Suunnittele lasten kanssa jotain myös yhdessä.

RYHMIIN JAKO HARJOITUKSIS- SISSA (OMALLA PISTEELLÄ)

Lasten näkökulmasta pareihin, ryhmiin ja joukkueisiin jakaminen on erittäin tärkeä asia. Lapsi tekee tulkintoja sellaistakin asioista, joita aikuinen ei keksisi ajatella. Jakaessaan lapsia ryhmiin ohjaajan tulee huolehtia siitä, ettei yhdellekään lapselle tule sellaista tunnetta, että hän jää viimeiseksi siksi, että on huono tai että kukaan ei halua häntä omalle puolelle tai parikseen. Ohjaaja luo turvallisen ilmapiirin ja lieventää jännitystä kantamalla vastuun jaosta. Ohjaajan tulee kasvattaa ryhmäänsä siihen, että kaikki lapset hyväksyvät parikseen tai ryhmäänsä kenet tahansa. Ohjaajan tulee siis tietoisesti vaihdella ryhmien koostumuksia ja esimerkiksi pelata eri pelejä erilaisissa kokoonpanoissa. Vaihtelee tietoisesti ryhmiin jakamisen perusteita.

Käytä esimerkiksi näitä vaihtoehtoja:

- Jako kahteen, kolmeen jne.
- Ryhmä sattumanvaraisesti keskeltä kahtia
- Vaatteiden väri (esim. samanväriset housut)
- Hiusten väri, silmien väri, pituusjärjestys
- Arvotaan jokaiselle eläinhahmo
- Nimen alkukirjan
- Syntymäkuukausi, alkuvuodesta, loppuvuodesta



LÄHTEET

OLEMME TARKASTELLEET SEURAAVIA LÄHTEITÄ OPASTA TEHDESSÄ

- Autio Tuire & Kaski Satu. Ohjaamisen taito: Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua.
- Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita.
- Sosiaali- ja terveysministeriön opas, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.
- Jurvakainen, Lahti ja Valander. Liikuntaleikki kirja.
- Vilander Markus. Lapsen ja nuoren kehitysopas.
- Pulli Elina. Liikkua, leikkiä ja luoda - liikuntaideoita varhaiskasvatukseen.
- Hämäläinen, Danskanen, Hakkarainen, Lintunen, Jaakkola, Forsblom, Pulkkinen, Pasanen, Kalaja, Riski, Arajärvi ja Lehtoviita. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat.

Lisätietoa sivulta: www.ringette.fi



