



KASVATTAVA YHTEISÖ -OPAS

SISÄLTÖ

KASVATTAVA YHTEISÖ -OPAS	1
Kasvattava ohjaaminen ja valmentaminen YMCA:lla	2
Mitä on kasvattava ohjaaminen tai valmentaminen?	2
Miksi kasvattavaan ohjaamiseen kannattaa panostaa?	3
Oppaan rakenne ja käyttö koulutusmateriaalina	3
TEEMA 1: OHJAAMINEN KASVATTAMISENA	5
Tavoitteet ja syyt käsitellä aihetta	5
Ohjaajan kasvatuksellinen tehtävä	6
Tunteiden säätely & vuorovaikutustaidot	7
Yhteistyö lasten ja vanhempien kanssa	8
Psykologiset perustarpeet: Autonomia, kyvykkyys ja yhteisöllisyys	8
Kasvun asenne	11
Harjoitteita	12
TEEMA 2: RYHMÄNHALLINTA JA ERILAISET KASVATETTAVAT	18
Tavoitteet ja syyt käsitellä aihetta	18
Apukysymykset	18
Ryhmäytyminen ja ryhmän hallinta	18
Yksilöllinen huomioiminen	21
Eri ikäiset kasvatettavat	22
Harjoitteita	24
TEEMA 3: LIIKUNTAMOTIVAATIOON KASVATTAMINEN	29
Tavoitteet ja syyt käsitellä aihetta	29
Apukysymykset	29
Liikuntamotivaation kehittyminen	29
Ohjaajan tehtävä liikuntamotivaation kehittäjänä	30
Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto	31
Harjoitteita	32
TEEMA 4: NAMIKALAISUUS	35
Tavoitteet ja syyt käsitellä aihetta	35
Mitä kaikkea on YMCA	35
Kolmioperiaate ja YMCA:n arvot	36
Namikalainen tekeminen	37
Harjoitteita	38
LÄHDELUETTELO	41

KASVATTAVA YHTEISÖ -OPAS

Tämän oppaan tarkoituksena on tarjota käytännönläheinen ja monipuolinen koulutuspaketti kaikille YMCA:lla urheilu- tai harrastustoiminnassa työskenteleville ohjaajille ja valmentajille. YMCA:n paikallisyhdistyksissä toimii satoja erilaisia ohjaajia. Heillä on monenlaisia taustoja ja taitoja lasten ja nuorten ohjaamiseen. Yhteisenä tekijänä kaikille ohjaajille ja valmentajille on innostus lasten ja nuorten vapaa-ajan harrastustoimintaan. Työ tuo mukanaan vastuun lasten ja nuorten kasvattamisesta.

Oppaan avulla YMCA:n harrastustoiminnan ohjaajat ja valmentajat saavat kuvan *namikalaisesta* ohjaamisesta ja sen kasvattavasta lähestymistavasta sekä ohjaustoiminnan yhteisistä periaatteista. Ohjaajilla on mahdollisuus pohtia omaa ohjaajidentiteettiään ja kasvatuksellisuutta omassa ohjauksessa. Oppaan tavoitteena on, että jokainen ohjaaja ymmärtää vastuunsa lasten ja nuorten kasvattamisessa harrastustoiminnassa ja saa taitoja edistää lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä.

Opas on luotu osana Suomen NMKY:n Urheiluliiton Kasvattava yhteisö -hanketta. Tavoitteena on mahdollistaa yhteisö, jossa harrastustoimintaan osallistuvia lapsia ja nuoria sekä heidän vanhempiaan kuullaan ja jossa he voivat yhdessä ohjaajien kanssa määrittää harrastustoiminnan periaatteita. Oppaan tarkoituksena on varmistaa, että kaikki YMCA:n toiminnassa mukana olevat ohjaajat ja valmentajat allekirjoittavat namikalaisen tekemisen periaatteet, ja pyrkivät omassa ohjauksessaan nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen YMCA:n kolmioperiaatteen mukaisesti. Samalla luodaan vahvempaa yhteistyötä Suomen NMKY:n Urheiluliiton ja paikallisyhdistysten toiminnan välille.

Kasvattava ohjaaminen ja valmentaminen YMCA:lla

Mitä on kasvattava ohjaaminen tai valmentaminen?

- *Lajiosaamisen ulkopuolella tapahtuvaa ohjaamista*
- *Kasvattavaa ohjaamista on kaikki harrastustoimintaan liittyvät ilmiöt, joita tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta*
- *Kaikki ohjaajan toiminta suhteessa ohjattaviin lapsiin ja nuoriin voidaan nähdä kasvattavana, koska ohjaaja tai valmentaja toimii aina roolimallina ja esimerkkinä*

YMCA:n toiminnan lähtökohtana on alusta lähtien ollut ihmisen kokonaisvaltainen kehitys, joka perustuu kolmioperiaatteelle. Sen arvo on yksilön fyysisen, henkisen ja hengellisen kasvun tukeminen. Myös namikalaisen harrastamisen perustana on nuorten kokonaisvaltaisen ja tasapainoisen hyvinvoinnin tukeminen, joka perustuu kolmion kolmeen laitaan. YMCA:n harrastustoiminnalle on siksi ominaista keskittyä fyysisen ja liikunnallisen puolen lisäksi lasten ja nuorten henkiseen ja hengelliseen hyvinvointiin. Kasvattavassa ohjaamisessa ohjaaja tiedostaa oman roolinsa merkityksen sekä mahdollisuutensa vaikuttaa ohjattavan lapsen tai nuoren kasvuun ja kehittymiseen.

Oppaan avulla pyritään tarjoamaan YMCA:lla toimiville ohjaajille ja valmentajille työkaluja ja lähestymistapoja lasten ja nuorten ohjaamiseen ja varmistaa, että paikallisyhdistyksissä työskentelevät aikuiset tukevat ja ohjaavat lapsia ja nuoria kokonaisvaltaisesti. Vaikka oppaassa keskitytään erityisesti valmentajien ja ohjaajien osaamisen ja ohjauksen pohtimiseen ja kehittämiseen, on hyvä muistaa, että ohjauksessa pyritään tukemaan ensisijaisesti lapsia ja nuoria, jotka osallistuvat YMCA:n toimintaan.

Nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen tarkoittaa myös sitä, että nuorille annetaan ääni ja mahdollisuus vaikuttaa omaan harrastukseensa. Harrastuksissaan lapset ja nuoret pääsevät testaamaan omaa potentiaaliaan, rajojaan ja kykyjään. Harrastuksessa kohdataan myös haasteita ja pettymyksiä. Ohjattavien lasten ja nuorten tukeminen harrastuksissa on tärkeä osa kasvattamista, sillä harrastustoiminnan kautta rakentuu nuoren minäkuva. Ohjaajan merkitystä kuvan rakentumisessa ei tule vähätellä.

YMCA valtakunnallisena nuorisojärjestönä pyrkii lisäämään nuorten hyvinvointia ja mahdollisuuksia vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin – tämä polku alkaa jo harrastuksen myötä. YMCA:lla lasten ja nuorten voimaannuttamisen perustana on tarjota kaikille nuorille mahdollisuus ja polku liikunnalliseen elämäntapaan, osallisuuteen ja tämän kautta myös aktiiviseen kansalaisuuteen ja kansainvälisyyteen. Suomen YMCA:n visiona on, että nuoret löytävät oman paikkansa yhteiskunnassa, pystyvät hyödyntämään voimavarojaan ja vaikuttamaan itselleen tärkeisiin asioihin omassa elämässään paikallisesti, kansallisesti ja globaalisti.

Miksi kasvattavaan ohjaamiseen kannattaa panostaa?

Ohjaaja on enemmän kuin harrastustoiminnan koordinaattori tai urheilutoiminnan valmentaja. Kasvatusta kokonaisvaltaisesti tukeva ohjaaja pystyy opettamaan lapsille ja nuorille myös sosiaalisia ja psyykkisiä taitoja teknisen ja taktisen lajiosaamisen lisäksi. Ohjaaja on tärkeässä roolissa myös tunnetaitojen, empatian ja vuorovaikutustaitojen opettamisessa. Parhaimmillaan kasvattava ohjaaminen tukee lapsen ja nuoren itsetuntoa ja antaa työkaluja fyysiseen ja henkiseen kehitykseen, ja siten myös elämän muille osa-alueille.

Harrastus on merkittävä osa monen lapsen ja nuoren elämää

Liian usein seuratoiminnassa painotetaan pelkästään lajin opettelua tai keskitytään harrastuksen kilpailullisuuden kehittämiseen

Liikunnan tai harrastuksen avulla voidaan tukea lapsia tai nuoria oman persoonallisuuden kehittämisessä

Lapsen tai nuoren saamat pätevyyden kokemukset vaikuttavat myös muilla elämän osa-alueilla

Ohjaaminen osana lasten ja nuorten kasvattamista koulun sekä kodin ohella, vapaaehtoisuuden vuoksi seuroilla on merkittävä mahdollisuus toimia epävirallisena kasvattajana

Ohjaajan esimerkin avulla esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettelua sekä moraalisia ja eettisiä pohdintoja

Pitempiaikaiset vaikutukset harrastamiseen ja liikkumiseen

Oppaan rakenne ja käyttö koulutusmateriaalina

Oppaassa on neljä teemaa, joiden avulla kasvattavaan yhteisöön liittyviä periaatteita käsitellään. Jokaiseen teemaan kuuluu harjoitteita, joita voidaan hyödyntää esimerkiksi ohjaajien ja valmentajien koulutuspäivillä. Harjoitteiden avulla ohjaajat käyvät läpi oppaan teemoja joko itsekseen, pareittain tai ryhmissä. Harjoitteita on hyvä tehdä pareittain tai ryhmissä muiden ohjaajien kanssa, sillä palautteen ja yhteisen pohdinnan avulla saadaan uusia ajatuksia ja näkökulmia omaan ohjaukseen.

Harjoitteiden avulla ohjaajat pohtivat omaa ohjaustaan ja teemojen näkyminen käytännön tasolla selkeytyy. Tarkoituksena on vahvistaa ohjaajan ymmärrystä omasta roolistaan kasvattajana lasten ja nuorten harrastustoiminnassa. Harjoitteita tehdessä on keskeistä, että jokainen ohjaaja ja valmentaja pohtii avoimesti ja konkreettisesti omaa ohjaustaan. Tavoitteena on vahvistaa ymmärrystä ohjaajan roolista. Omaa kokemusta ja yhteistyötä muiden ohjaajien ja valmentajien kanssa tulee hyödyntää harjoitteissa. Harjoitteita suositellaan tehtäväksi kokemustasoltaan erilaisten ohjaajien välillä, sillä se tarjoaa molemmille mahdollisuuden oppia uusia asioita ja laajentaa näkemystä omasta ohjaamisesta.

Oppaassa käsiteltävät neljä teemaa ovat *Ohjaaminen kasvattamisena, Ryhmän hallinta ja erilaiset kasvatettavat, Liikuntamotivaatio* sekä *Namikalaisuus*. Vaikka opas on jaettu neljään teemaan, kaikki kokonaisuudet ovat toisiaan tukevia ja limittyvät osin. Käytettäessä materiaalia koulutuksena, voi koulutuksen vetäjä määritellä, missä järjestyksessä teemat käydään läpi. Opas on myös helposti muokattavissa paikallisiin tarpeisiin.

Yhdistykset voivat päättää itse koulutusten osallistujat, mutta suosituksena on, että koulutukseen tulisi mukaan ohjaajia vähintään yhden lajin parista. Ryhmäkoot voivat vaihdella, mutta suosituksena on, että koulutuksessa olisi vähintään 5–6 henkilöä paikalla, jos yhdistyksessä toimii tämän verran ohjaajia. Yhden teeman käsittelyyn liittyvä koulutuskerta on pituudeltaan noin 1,5–2 tuntia. Koulutuksessa on hyvä käydä läpi teemaan liittyvä kirjallinen materiaali ja vasta tämän jälkeen siirtyä harjoitteen tekemiseen. Harjoitteita on tarkoitus tehdä pääasiassa joko pareittain tai pienissä ryhmissä, minkä jälkeen seuraa purku koko ryhmän välillä. Lisätietoja saa Suomen NMKY:n Urheiluliitosta.

TEEMA 1: OHJAAMINEN KASVATTAMISENA

Tavoitteet ja syyt käsitellä aihetta

Ohjaaminen kasvattamisena korostaa ohjaajien ja valmentajien roolia nuorten kokonaisvaltaisessa kasvatuksessa erityisesti niillä alueilla, jotka jäävät lajiosaamisen ulkopuolelle. Ohjaajan tai valmentajan rooli on usein hyvin monipuolinen ja ohjaaja on ohjattavalle tärkeä aikuinen, jopa roolimalli. Yhdessä vanhempien ja opettajien kanssa ohjaaja on osaltaan tukemassa lapsen tai nuoren kasvua. Ohjaajan tulee siten tarkastella ja perustella omaa ohjaamistaan sekä ymmärtää sen merkitys ohjattavien lasten ja nuorten kasvatuksessa.

Harrastustoiminnan ohjaaja, joka tiedostaa vastuunsa ja merkityksensä kasvattajana voi olla tärkeä tuki ja turvallinen aikuinen kasvavan lapsen tai nuoren rinnalla. Ohjaaja on usein eri asemassa kuin muut kasvatukseen osallistuvat aikuiset ja tämä tarjoaa ohjaajalle harvinaisen tilaisuuden tukea nuorta. Toisaalta ohjaajan on myös ymmärrettävä vastuunsa ja ymmärrettävä roolinsa väärinkäytön mahdollisuus.

Koska lapset ja nuoret tulevat mukaan toimintaan vapaaehtoisesti, on ohjaajilla mahdollisuus tukea heidän kokonaisvaltaista kasvuaan juuri lajikiinnostuksen kautta. Ohjaajan merkitys lasten ja nuorten kokonaisvaltaisessa kasvattamisessa ulottuu kuitenkin laajemmalle kuin pelkästään lajin opetteluun. Koulutuksen tavoitteena on, että pohtimalla omaa ohjaamista jokaisella YMCA:n ohjaajalla olisi työkaluja tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kasvatusta.

Apukysymykset

Miksi toimin ohjaajana?

Mitkä ovat vastuuni lasten ja nuorten ohjaajana?

Mitä kasvattaminen on?

Millainen on hyvä kasvattava ohjaaja?

Millä perusteilla olen valinnut ohjaustyylini?

Miten otan ohjattavan näkökulmia huomioon ohjaamisessani?

Ohjaajan kasvatuksellinen tehtävä

Jokainen valmentaja ja ohjaaja on myös kasvattaja. Ohjaajan kasvatuksellinen rooli voi vaihdella ja korostua eri tavoin eri ikäisten ohjauksessa. Valmentajan tai ohjaajan kasvatuksellinen merkitys korostuu tuettaessa ohjattavan perustarpeita tai ylläpidettäessä kasvun asennetta joukkueen ja nuoren ohjaamisessa. Ohjaajan merkitys on huomattava niin nuorempien lasten kuin vanhempien nuorten kasvattamisessa ja kehityksen tukemisessa. Ohjaajan tulee tiedostaa tärkeä tehtävänsä niin lajiosaamisen opettamisessa kuin turvallisen aikuisen roolissa.

Lapsen ja nuoren näkökulmasta tarkasteltuna valmentaja tai ohjaaja on roolimalli. Ohjaajalla voikin olla useita eri rooleja ohjattaviensa keskuudessa, ja taitava ohjaaminen vaatii näiden roolien välillä tasapainoilua. Ohjaajan tulee olla tarpeen tullen ohjattavien kaveri ja kuuntelija. Toisaalta tietyissä tilanteissa ohjaajan tulee osata olla tiukka ja vaativa. Ohjaajan tulee tiedostaa eri roolinsa ja niiden mahdollisuudet sekä kyetä vaihtamaan niitä tarpeen mukaan. Ohjattavat näkevät ohjaajan ensisijaisesti aikuisena ja auktoriteettina. Ohjaajan tulee säilyttää auktoriteettinsa myös silloin, kun on ohjattavien kaveri ja kuuntelija. Ohjaajan on kannettava vastuu omasta asemastaan ja toimittava sen mukaisesti. Ohjaaja ei voi jäädä valmentajan roolin taakse, vaan hänen on aktiivisesti mietittävä oman toimintansa tarkoituksperiä ja seurauksia ohjattavien näkökulmasta.

Vastuun ymmärtäminen merkitsee myös sitä, että ohjaajan on osattava asettaa oma ego ja omat henkilökohtaiset tavoitteensa taka-alalle. Ohjaajan ensisijainen tehtävä on keskittyä ohjaamisessaan lasten ja nuorten yksilöllisen kasvun ja kehityksen tukemiseen sekä hyvän yhteishengen luomiseen joukkueessa tai ryhmässä. Hänen täytyy muistaa, että ohjattavien lasten ja nuorten tukeminen sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi on kaiken ohjaajan tekemisen ja olemisen ytimessä. Vaikka uuden oppiminen ja lajitaitoihin syventyminen on tärkeää harrastuksen kannalta, harrastamista on tehtävä harrastavien lasten ja nuorten ehdoilla. Harrastuksessa tulee säilyttää ilo ja hauskuus, myös silloin, kun siirrytään vaativammalle tai kilpailullisemmalle tasolle.

Nuorempi tai tuore ohjaaja useimmiten keskittyy erityisesti lajiin tai harrastukseen tarpeellisten taitojen opettamiseen. Tässä vaiheessa ohjaaja panostaa harjoitteiden luomiseen, niiden suunnitteluun ja sisältöön. Hän kiinnittää huomiota myös tekniseen osaamiseen ja ryhmän hallintaan. Hänen täytyy samaan aikaan muistaa myös vastuunsa kehittyä kasvattavana ohjaajana. Erityisesti kun ohjaamiseen vaaditut perusasiat ovat hallussa, ohjaajan on hyvä alkaa pohtimaan omaa opetusmenetelmäänsä, ja ohjattavien yksilöllisempää huomioimista sekä vuorovaikutustaitoja.

Ohjaajan osaamisen ja vuorovaikutustaitojen jatkuva kehittäminen on osa ohjaajan työtä. Ohjattavan ryhmän käydessä tutummaksi voi ohjaaja syventyä yksilöllisen ohjaamisen kehittämiseen – löytää, mitkä ovat parhaat tavat oppia yksittäisten ohjattavien kohdalla ja pohtia, millaista vuorovaikutusta jokainen ohjattava kaipaa yksilönä. Oikean lähestymistavan löytäminen jokaisen ohjattavan kohdalla on haasteellista ja siihen on varattava aikaa. Jatkuvan vuorovaikutuksen kautta ohjaaja oppii lisää niin valmennettavistaan kuin itsestään.

Valmentajan voimavarat, arvot ja asenteet ovat samalla tavalla tärkeässä roolissa kasvattavan ohjaamisen osalta. Etenkin ennakkoluulojen tai haitallisten asenteiden tunnistaminen ja muuttaminen on valmentajan tai ohjaajan vastuulla. Omia asenteita ja arvoja voi tarkastella pohtimalla, miksi ja miten valmentaja ohjaa. Omien asenteiden

ja voimavarojen tunnistaminen tekee ohjaamisesta mielekkäämpää ja tarkoituksenmukaisempaa. Valmentamisen perustelu niin ohjattaville kuin vanhemmille helpottuu ja selkeytyy, kun ohjaaja tunnistaa ja tietää oman tekemisensä lähtökohdat.

Monelle nuoremmalle ohjaajalle voi oma tausta ja koetut valmennustavat määrittää vahvasti omaa ohjaamista. Vaikka lajiosaaminen ja oma tausta valmennettavana luonnollisesti ohjaavat omaa tekemistä, on tärkeä muistaa, etteivät ne aina ole parhaita tapoja ohjata muita. Ohjauksen tulee lähteä niiden lasten ja nuorten tarpeista, jotka ovat ohjaajan ryhmässä.

Ohjaajan tehtävänä on luoda turvallinen ja avoin ympäristö ohjattaville. Turvallinen ilmapiiri ja tila on sellainen, jossa lapset ja nuoret voivat hyvin, ja jossa kaikki tietävät toiminnan periaatteet. Yhteisten pelisääntöjen sopiminen koko ryhmän kanssa on paras tapa varmistaa, että kaikkien tarpeet huomioidaan. Yhteisten pelisääntöjen avulla varmistetaan, että kaikkia ryhmässä olevia kuullaan ja kunnioitetaan, ja kaikilla on hyvä olla harrastustoiminnassa. Lähtökohtana on aina ohjaajan oma esimerkki. Valmentaja tai ohjaaja voi omalla käytöksellään näyttää esimerkkejä kannustamisesta, huomioimisesta sekä yhdenvertaisesta kohtelusta.

Ohjaajan tai valmentajan tulee hyödyntää rooliaan innostamalla ohjattavia niin itse lajiin ja kuin sitoutuneeseen harjoitteluun konkreettisten esimerkkien kautta. Motivaatiota voi kasvattaa myös ulkoisin esimerkein. Ohjaaja voi esimerkiksi esitellä menestyneitä pelaajia tai harrastajia, tai kertoa omasta urastaan. Nuorta pelaajaa voi innoittaa lajiin ja harjoitteluun antamalla vinkkejä sarjoihin tai elokuviin. Ohjaaja voi kertoa esimerkkejä, joissa korostuu sitoutuminen ja pitkäjänteinen harjoittelu. Konkreettiset, aidot esimerkit ja tarinat voivat olla nuorille erinomaisia tapoja vahvistaa kiinnostusta omaa lajia tai harrastustaan kohtaan.

Ohjaajan muistilista: oman toiminnan tarkastelu ja siinä kehittyminen

- *Mitkä ovat parhaat tavat oppia uutta*
- *Omien tapojen ja oppien tarkastelu*
- *Verkostojen tai uusien julkaisujen seuraaminen*
- *Palautteen pyytäminen*
- *Koulutukseen osallistuminen*
- *Tavoitteiden asettaminen*

Tunteiden säätely & vuorovaikutustaidot

Tunteiden käsittely on keskeinen osa lasten ja nuorten kasvattamista – etenkin vaikeiden tilanteiden kohtaamisessa tunteiden säätely ja vuorovaikutustaidot ovat kriittinen taito. Jokainen lapsi tai nuori kokee negatiivisia tunteita, kuten pettymystä, vihaa tai ärsyyntymistä omassa harrastuksessaan. Tunteet voivat liittyä joko omaan tai muiden suoritukseen. Harrastustoiminta antaa hyvät puitteet harjoitella tunteiden käsittelyä vaikeissa tilanteissa, kuten hävittyjen pelien tai epäonnistuneiden syöttöjen kautta. Ohjaaja voi oman esimerkin ja keskustelun avulla tukea tunteiden säätelyä rakentavalla tavalla.

Itsehavainnointi ja reflektointi ovat tärkeitä tekijöitä tunnetaitojen kehittämisessä. Ohjaaja voi tukea lasta tai nuorta omien tunnetilojen tunnistamisessa ja niiden sanoittamisessa. Urheilussa tai muussa harrastuksessa koetut vahvat tunnetilat, jotka voivat liittyä onnistumisiin ja epäonnistumisiin, tarjoavat luontaisen tilanteen opetella tunteiden käsittelyä. Ohjaajan näyttämä malli tunteiden käsittelyssä on tärkeää ja ohjaajan kannattaa näyttää ja nimetä omia tunteitaan. Osana tunteiden käsittelyä ohjaajan on tärkeää osoittaa ohjattaville lapsille ja nuorille myötätuntoa ja empatiaa.

Kun lapsen tai nuoren autonomian ja kyvykkyyden tarpeita tuetaan, ohjattavien usko omaan tekemiseen pysyy vahvana, mikä helpottaa epäonnistumisen ja muiden negatiivisten tunteiden käsittelyä. Parhaimmillaan epäonnistumiset ja tappiot ovat opetavia tilanteita. Tilanteita ei tule kohdata itsestäänselvyytenä, vaan ohjaajan tulee selkeästi sanoittaa, mitä tilanteesta voidaan oppia ja miten niihin tulisi suhtautua. Ohjaajan on tärkeää käydä tilanteita läpi ohjattavien kanssa ryhmänä ja selittää ryhmälle, miten epäonnistumiset ovat osa kehittymistä ja harjoittelua eikä kehittymistä tapahdu ilman virheitä. Ohjaajan on myös hyvä korostaa, että joukkueen menestys on yhteinen ponnistus, eikä yksikään pelaaja yksinään voi voittaa.

Harrastus ja liikuntatilanteet ovat hyviä ympäristöjä lapsille ja nuorille harjoitella tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Kyky ymmärtää, käsitellä ja ilmaista omia tunteita sekä ajatuksia voivat kehittyä harrastuksen lomassa. Samalla ryhmässä toimiminen mahdollistaa omaehtoista toisten auttamista tai hyödyn antamista toiselle, altruismia tai ystävyyden edistämistä ilman omaa hyödyn tavoittelua. Myös omien tunteiden suhteuttamista ja ratkaisukeskeistä käsittelyä voidaan harjoitella harrastuksen kautta.

Yhteistyö lasten ja vanhempien kanssa

Yhteistyö ohjattavien vanhempien kanssa on tärkeä osa kasvattavaa ohjaamista. YMCA:n kasvattavan yhteisön tarkoituksena on lisätä yhteistyötä ohjattavien lasten ja nuorten, vanhempien ja ohjaajien välillä. Yhteistyössä painottuu keskusteluyhteys näiden eri tahojen välillä. Kun keskustelua käydään yhdessä valmentajien, vanhempien ja ohjattavien välillä, ohjattavan lapsen tai nuoren tarpeet ja tavoitteet tiedostetaan paremmin, mikä tukee ohjattavan harrastamista. Myös ohjattavan mielipiteitä kannattaa muistaa kuunnella eikä sivuuttaa niitä niin sanotuissa *aikuisten keskusteluissa*.

Yhteistyö on välttämätöntä, jotta harrastamista tuetaan ja siihen innostetaan kodin puolelta. Vanhemmille on hyvä viestiä ohjattavan kehityksestä tai haasteista. Lisäksi yhteistyö vanhempien kanssa antaa mahdollisuuden ohjaajalle ymmärtää paremmin ohjattavan lapsen tai nuoren ympäristöä, esimerkiksi muita harrastuksia, koulunkäyntiä tai ylipäätään tekijöitä, jotka luovat kokonaisvaltaisempaa kuvaa harrastajan elämästä harrastuksen ulkopuolella. Ohjaajan on hyvä ymmärtää, mikä sija lajilla on ohjattavan elämässä muiden elämän keskeisten asioiden rinnalla. Harrastuksen tulee tukea myös muuta ohjattavan elämässä tapahtuvaa kehitystä ja kasvua, eikä se saa olla esteenä tai haitata.

Psykologiset perustarpeet: Autonomia, kyvykkyys ja yhteisöllisyys

Kasvattavassa ohjaamisessa ja valmentamisessa on tärkeää tunnistaa ne psykologiset perustarpeet, jotka ohjaavat tekemistä. Riippumatta ohjattavasta, perustarpeiden

huomioiminen ohjaamisessa varmistaa, että jokainen lapsi tai nuori kohdataan kokonaisvaltaisesti. Koska liikunnan ja harrastusten tarkoituksena on myös vahvistaa lasten ja nuorten myönteistä minäkäsitystä, on keskeistä tunnistaa mistä tämä käsitys muodostuu.

Itsemääräytymisteoria (engl. *Self Determination Theory*, Deci & Ryan 2012) kehitettiin alun perin selittämään motivaatiota, toisin sanoen niitä osatekijöitä, jotka saavat ihmiset motivoitumaan työnteosta, urheilusta, opiskelusta tai muusta sellaisesta. Vaikka teorian kehittämistä on jo aikaa, se on yhä suosittu ja laajasti käytetty sekä motivaatioteoriana että ihmisten psykologisen hyvinvoinnin eri osatekijöiden selittäjänä.

Teorian mukaan jokaisella ihmisellä on kolme periaatteellista psykologista tarvetta. Nämä tarpeet ovat samat jokaisella, ja ne muodostavat vankan pohjan yksilölliselle lähestymiselle ohjauksessa. Kolme tarvetta ovat *omaehtoisuus* tai *autonomia*, *kompetenssi* eli *kyvykkyys* ja *yhteisöllisyys* eli *ryhmään kuulumisen tarve*. Edellisten lisäksi hyvän tuottaminen eli *prososiaalinen* käyttäytyminen nähdään myös osana itsemääräytymisteoriaa.

Omaehtoisuus, eli *autonomia* korostaa, että jokaisella ihmisellä on tarve voida kokea kykenevänsä itse vaikuttamaan erityisesti itse itseään koskeviin päätöksiin. Omaehtoisuudelle tärkeä edellytys on vahva sisäinen motivaatio, joka muodostuu, kun ihminen kokee tekemisensä mielekkääksi ja omakseen. Omaehtoisuudessa korostuu lisäksi valinnanvapaus. Vastakkaisena lähtökohtana on ulkoa tulevat motivaatiot, niin kutsutut *kepit* ja *porkkanat*.

Lasten ja nuorten harrastamisessa omaehtoisuuden tukeminen tarkoittaa etenkin sisäisen motivaation kasvattamista – lapsen tulisi kokea harrastaminen ja tekeminen omakseen, sen sijaan, että se olisi ulkoa pakotettua. Kun lapsella tai nuorella on sisäistä motivaatiota harrastukseensa, sitoutuu hän todennäköisemmin tekemiseen ja haluaa jatkaa siinä kehittymistä. Autonomia tarkoittaa myös, että ohjattavien lasten tai nuorten omaa mielipidettä kuunnellaan, ja se usein jää liian vähälle huomiolle esimerkiksi harrastuksen lopettamisen yhteydessä (Jaakkola ym. 2017, 18).

Tämän vuoksi aikuisten on hyödyllistä pohtia esimerkiksi sitä, millaisia kysymyksiä he esittävät ohjaamilleen lapsille ja nuorille. Suljettujen kysymysten sijaan on hyvä suosia avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset tunnistaa helpoimmin siitä, että ne alkavat sanoilla kuten *miten ajattelet*, *miten mielestäsi* tai *kuinka*. Kysymykset osoittavat kysyjän olevan kiinnostunut vastaajan ajattelusta ja näyttävät sen, että samaan lopputulokseen voi päästä monella tapaa, esimerkiksi kuntoa ja ketteryyttä voi kehittää eri metodein. Ohjattavien autonomian tunne vahvistuu ja he saavat kokemuksen siitä, että voivat vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin. Samalla nuori voi kokea olevansa arvokas yksilö, jonka ajatuksia ja ideoita arvostetaan ja halutaan kuulla.

Toinen psykologinen perustarve on *kyvykkyys* tai *kompetenssi*. Jokaisella ihmisellä on iästä riippumatta tarve kokea olevansa riittävän kompetentti toimiessaan osana eri yhteisöjä ja ryhmiä. Kokemus on yhtä tärkeä niin työpaikoilla, koulussa kuin erilaisissa harrasteryhmissäkin. Mahdollistamalla ohjattaville pätevyyden kokemuksia liikkumiseen ja harrastamiseen liittyvissä tehtävissä vahvistetaan samalla positiivista kokemusta lasten ja nuorten omista mahdollisuuksista (Jaakkola ym. 2017, 15).

Kompetenssin kokemuksen vahvistamiseksi ohjaajan olisi tärkeää pohtia, mitkä ovat valmennettavien henkilökohtaiset vahvuudet ja tuoda puheissaan esiin näiden vahvuuksien huomaaminen ja huomioiminen. Kyvykkyys viittaa ihmisen luontaiseen

taipumukseen ja mahdollisuuteen kehittää taitojaan ja kykyjään sekä kokea tehokkuutta omassa toiminnassaan. Harrastamisessa lapselle tai nuorelle oman kyvykkyyden tunteminen on keskeistä, jotta tekeminen on mielekästä ja jotta kiinnostus ja halu jatkaa harrastusta vahvistuu. Erilaisten kompetenssien huomaaminen ja huomioiminen sekä niiden näkyväksi tekeminen puheessa onnistuu, jos ohjaaja sekä tuntee että arvostaa valmennettavien erilaisia taitoja ja tuo niitä puheissaan esiin. Ohjaajan onkin hyvä tehdä harjoituksia, joiden avulla tutustuu ohjattaviin ja näiden erilaisiin vahvuuksiin, vaikka ne eivät suoraan liittyisi ohjattavaan lajiin.

Pärjäämisen tunne on tärkeässä roolissa kyvykkyyden kokemuksessa, mutta harrastuksessa tulee jättää tilaa myös haasteille, jotta lapsi tai nuori kokee kehittyvänsä. Samalla tulee varmistaa, etteivät haasteet ole liian suuria, jotta lapsi tai nuori kokee pystyvänsä ne tavoittamaan. Ohjaajan palaute on tärkeä kyvykkyyden tunteen aikaansaamisessa. Palautteen kautta ohjattava ymmärtää, miten hän voi kehittyä. Taitava ohjaaja pystyy ohjauksensa avulla vahvistamaan lapsen tai nuoren uskoa omaan oppimiseensa.

Kolmas ja tärkein osa-alue on *ryhmään kuulumisen tarve*. Kaikilla ihmisillä on tarve kokea kuuluvansa johonkin ryhmään. Lasten ja nuorten joukossa on huomattava määrä niitä, jotka eivät koe kuuluvansa tai olevansa hyväksytyjä mihinkään ryhmään. Samojen lasten ja nuorten yksinäisyyden kokemus haittaa myös suuresti heidän hyvinvointiaan. Tämän vuoksi erilaisten ryhmätysharjoitusten tulisi olla osa niin jokaista koulupäivää kuin jokaista harrastus- tai valmennuskertaa. Sillä, miten hyvin joukkue tai koululuokka on ryhmäytynyt, on merkitystä niin koettuun hyvinvointiin kuin päihteidenkäytön ehkäisyyn.

Koska ryhmässä voidaan parhaimmillaan luoda vahvaa merkityksen tunnetta, tulee ohjaajan ottaa huomioon ryhmässä toimivien lasten ja nuorten erilaiset ja moninaiset taustat. Ryhmässä syntyvät turvallisuuden ja hyväksytyksi tuleminen tunteet ovat tärkeitä yhteenkuuluvuuden kannalta ja kokemus tulee taata jokaiselle ryhmässä. Lapsen tai nuoren positiiviset kokemukset omasta joukkueesta tai ryhmästä tukevat hänen yksilöllistä kehittymistään ja hyvinvointiaan. Positiivinen ja kannustava ilmapiiri on myös osa harrastuksesta syntyvää kokonaistunnetta.

Alkuperäisten kolmen osa-alueen lisäksi joukkoon on liitetty tarve toimia *prososiaalisesti* muiden hyväksi tai avuksi. Prososiaalinen kokemus tarkoittaa sitä, että ihmisillä on taipumus kokea olevansa itse onnellisia silloin, kun heillä on tilaisuus auttaa muita ihmisiä. Ohjaustilanteissa tämä tarkoittaa sellaisten keinojen valintaa, joissa ohjattavat saavat tilaisuuden auttaa ja tukea toisiaan. Toiminnan merkitystä on hyvä korostaa sanallisesti ja kertoa, että joukkueen pärjääminen riippuu osaamisen lisäksi joukkueen jokaisen jäsenen hyvinvoinnista. Jälkimmäiseen voimme kaikki vaikuttaa pyrkimällä auttamaan toisiamme. Toistemme osaamiseen tai tarvittavan harjoittelun määrään tai intensiivisyyteen on vaikeampi vaikuttaa, mutta olemalla avuksi ja huomioimalla kohdat, joissa voimme olla avulialta, voimme samalla parantaa joukkueoveriemme motivaatiota harjoitteluun.

Kaikkien neljän osa-alueen tukemisen ja huomioimisen tärkein lähtökohta on *ryhmäyttäminen*, sekä se, että ohjaaja tuntee ohjattavansa ja ohjattavat toisensa. Ohjaajan tulisi omassa puheessaan huomioida tosiasiallisten havaintojensa ja tekemiensä tulkintojen ero. Havainto voi olla esimerkiksi se, että joku ohjattavista ei ohjaajan kehoituksesta huolimatta tee vaikkapa pyydettyä määrää istumaan nousuja. Tulkintaa olisi

se, että ohjattava on näin toimiessaan laiska. Tulkintojen pukeminen sanoiksi (joku on laiska, urheilullinen, ahkera, tunnollinen, lihava, laiha jne.) leimaa henkilön, josta tulkinta on tehty. Lasten ja nuorten kohdalla tämä on vaarallista, sillä annetuilla leimoilla on taipumus olla sekä pysyviä että varsin usein itseään toteuttavia. Ohjaaja, joka leimaa jonkun valmennettavistaan esimerkiksi *pelleksi*, antaa samalla muille joukkueen jäsenille ohjeen siitä, millaista käytöstä tai toimintaa näiden tulee odottaa tältä *pelleksi* leimatulta yksilöltä. Näin luodusta roolista, jonka mukaista toimintaa tai käytöstä koko joukkue alkaa odottaa tai itse tarjota voi olla hyvin vaikeaa päästä eroon.

Hyödyllistä olisi pohtia, miten esimerkiksi hassusti käyttäytyvän valmennettavan toimintaa sanoittaa. (*Kun heität palloa silmät kiinni, siitä seuraa se, että pallo lentää minne sattuu ja se harmittaa minua.*) Lapset ja nuoret, jotka kokevat ohjaajan vuorovaikutuksen turvalliseksi ja mukavaksi, alkavat usein matkia valmentajan tapaa puhua. Tämä malli puolestaan siirtyy heidän keskinäiseen kommunikointiinsa. Ohjaaja voi myös ohjeistaa tähän pyytämällä heitä kertomaan ainoastaan sen, mitä he näkivät tai kuulivat jonkun tekevän.

Kasvun asenne

Kasvun asenne on ajatusmalli, joka korostaa positiivista minäkuvaa sekä harrastuksen merkitystä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kun lapsi tai nuori uskoo omiin mahdollisuuksiinsa, se parantaa niin lajin oppimista, siinä kehittymistä kuin pitkäaikaista sitoutumista. Kasvun asenteessa korostuu elinikäinen oppiminen sekä sitoutumisen ja työn kautta mahdollistuva taitojen kehittyminen. Edellisen vastakohtana on niin kutsuttu *lukittu ajattelutapa*, jonka mukaan jokaisen ihmisen taidot ja kyvyt on ennalta määritetty eikä uusia taitoja voida oppia.

Kun valmentaja tai ohjaaja ottaa kasvun asenteen lähtökohdakseen, hän voi vaikuttaa ohjattaviin lapsiin ja nuoriin kokonaisvaltaisen kehityksen lähtökohdasta. Kyse ei ole ainoastaan harrastuksessa tai lajissa menestymisestä, vaan kasvun asenteen avulla tuetaan ohjattavien kokonaisvaltaista ymmärrystä omista mahdollisuuksistaan. Harrastusten kautta voidaan vaikuttaa itsetuntoon ja itsetuntemukseen, joiden vahvistamisen myötä ohjattavien usko omiin mahdollisuuksiin kehittyy myös muilla elämän osa-alueilla.

Osana kasvun asennetta ja autonomian tunteen vahvistamista ohjaajan tulisi määrittää harrastustoiminnan periaatteita yhdessä lasten ja nuorten kanssa ja osallistaa heitä oman toimintansa ja kehittämisen määrittelyyn. Kun ohjattavat kokevat olevansa osana oman harrastamisensa suunnittelua ja pääsevät itse pohtimaan omaa kehitystään, heidän sisäinen motivaationsa ja itsetuntonsa vahvistuvat.

Tärkeää on, ettei ohjattava oletta kasvun ja kehittymisen tapahtuvan helposti tai nopeasti, vaan ohjattaville tulee sanoittaa, että kasvun ja kehittymisen eteen on tehtävä töitä ja siihen tulee sitoutua. Kehittyminen on prosessi, jota ohjattavan lapsen tai nuoren kanssa tulee käydä läpi ja asettaa sille yhdessä tavoitteita. Osana tavoitteiden asettamista tulee miettiä yhdessä ohjattavan kanssa, miten ja millä aikataululla näitä tavoitteita pyritään saavuttamaan.

Kasvun asenteessa ohjaajan tai valmentajan palaute on oleellista. Palautteessa tulisi keskittyä erityisesti ohjattavan taitojen kehittymiseen ja pitkäjänteiseen harjoitteluun. Palautetta ei anneta pelkästään lopputuloksen saavuttamisesta, vaan palautteessa tulee

tuoda esiin kehitys prosessina. Palautteen kannattaa olla lyhyttä, ytimekästä ja keskittyä tiettyihin kehityssaskeliin kerrallaan.

Palautetta tulee antaa rajatusti, jotta ohjattavalla lapsella tai nuorella on mahdollisuus käsitellä annettua palautetta ja yrittää uudelleen sen pohjalta. Palautteen tulee olla myös rehellistä. Ohjattavalle tulee antaa vaihtoehtoja lopputuloksen saavuttamiseen, koska kaikki kehittyvät eri tavoin. Palautteessa tulisi keskittyä myös positiivisiin asioihin, kuten siihen, mitä ohjattava on jo saavuttanut, sekä kannustuksiin yrittämisestä ja sinnikkyydestä. Tämä tukee ohjattavan kyvykkyyden ja autonomian tarpeita ja sitoo ohjattavaa pitkäaikaisempaan harrastamiseen.

Myös kolmessa aiemmin esitetyssä perustarpeessa valmentajan tai ohjaajan palaute on keskeistä. Palautteen antaminen on ohjaajan vastuulla, ja palautteessa keskittyminen kehityssaskeliin, positiivisiin tuloksiin ja tehtäviin lopputuloksen sijaan voi vaikuttaa sisäisen motivaation syntymiseen. Tähän liittyy myös sopivankokoisten ja -tasoisten haasteiden luominen jokaiselle pelaajalle. Toisaalta on hyvä, jos ja kun pelaajat voivat kokea, että heillä on päätäntävaltaa omassa harrastamisessaan, joten yhteistyötä ohjattavien sekä heidän vanhempien kanssa kannattaa kehittää.

Kaikki ohjattavat lapset ja nuoret kokevat jonkin osa-alueen omassa kehityksessään haastavaksi. Ohjaajan tehtävänä on muistuttaa, että kaikki tekeminen on oppimista ja virheet ja epäonnistumiset ovat osa prosessia. Palautteen tarkoituksena on myös kehittää ohjattavan lapsen tai nuoren kykyä havainnoida ja analysoida omaa toimintaansa. Kun tekeminen ei ole pelkästään ulkoisen palautteen varassa, se kehittää sisäisen motivaation syntymistä. Ohjattava oppii seuraamaan itse omaa kehitystään sekä vertailemaan sitä ensisijaisesti omaan eikä muiden tekemiseen.

Harjoitteita

1. Ohjaajan motivaatio – kysely

Tässä harjoitteessa ohjaajat pohtivat oman ohjaamisen motivaatioita. Jokainen ohjaaja tekee tehtävän itsenäisesti. Linkin takana on kysely, jossa on 25 väitettä ohjaamisen motivaatiosta. Jokainen ohjaaja valitsee niistä itselleen 5 tärkeintä, sen perusteella, mikä motivoi omaa ohjausta tai valmennusta.

Harjoitteen toisessa vaiheessa jokainen ohjaaja laittaa 5 valitsemaansa väitettä tai arvoa tärkeysjärjestykseen. Tämän jälkeen ohjaajat jakautuvat 3 hengen ryhmiin, joissa ohjaajat kertovat toisilleen omat viisi tärkeintä motivaatiota. Seuraavaksi jokainen kertoo ryhmälleen tärkeimpien väittämien osalta miten kyseinen tekijä tai motivaatio näkyy konkreettisesti omassa ohjauksessa.

Ohjaajat voivat myös kertoa itselleen vähiten tärkeitä arvoista ja perustella, miksi ne ovat vähiten tärkeimmät. Kouluttaja voi lopuksi kysellä ohjaajien näkemyksiä.

Linkki kyselyyn: <https://forms.office.com/r/Mt8Tz0AndG>

2. Valmennustyylini -harjoite

Harjoituksessa pohditaan ohjaajan valmennustyyliä ja mallia. Edellisestä harjoitteesta eroten, tässä harjoitteessa on tarkoitus syventyä motivaatioon ja sen taustalla oleviin tekijöihin.

Jokainen ohjaaja ottaa muistiinpanovälineet ja 15 minuutin ajan pohtii vastauksia alla oleviin kysymyksiin. Tarkoituksena on paneutua kysymyksiin syvällisesti ja pohtia etenkin lajiosaamisen ulkopuolella ohjaukseen tai valmennukseen vaikuttavia tekijöitä.

- Miksi valmennan?
- Mitä saat valmentamisesta? Mikä tekee siitä mielekästä?
- Miten valmennan?
- Miten johdat, kommunikoit, suunnittelet ja toteutat?
- Mitä valmennan?
- Mitä haluat opettaa?
- Mitä haluat välittää eteenpäin, perimmäinen tarkoitus?

Itsenäisen osuuden jälkeen ohjaajat jaetaan 4 hengen ryhmiin, missä he käyvät läpi kysymyksiä ja jakavat keskenään itselleen kirjattuja tärkeimpiä huomioita. Ohjaajien kannattaa käydä samalla läpi, millaisia ajatuksia tai tunteita kysymykset herättivät heissä. Milloin ohjaajat ovat viimeksi pohtineet näitä kysymyksiä tai ovatko koskaan? Herättikö harjoitteen tekeminen ajatuksia oman ohjaustavan muuttamisesta?

Harjoite voi olla hyvinkin henkilökohtainen, eikä kaikkia vastauksia ole tarkoitus käydä läpi. Reflektointi muiden ohjaajien kanssa voi kuitenkin tukea ymmärrystä omasta ja muiden motivaatiosta valmentaa tai ohjata.

3. Autonomian kokemuksen tukeminen treeneissä

Ohjaajat jakautuvat kolmen hengen ryhmiin sen perusteella, minkäikäisiä ohjattavia heillä on. Ohjaajat pyrkivät löytämään mahdollisimman samankaltaisten ryhmien kanssa toimivia ohjaajia.

Ohjaajat käyvät aluksi läpi oppaan osion autonomian kokemuksesta ja nostavat itselleen tärkeimmän huomion lasten/nuorten autonomiasta harrastuksissa. Seuraavaksi ohjaajat vastaavat kysymykseen: *Miten voin lisätä ohjattavien autonomian tunteita treeneissä?*

Ohjaajien tulee miettiä autonomian kokemuksen lisäämistä treenien rakentumisessa, sisällössä, vuorovaikutuksessa ohjattavien kanssa ja palautteen annossa. Ohjaajat kirjaavat huomiot ja yhteiset päätelmänsä ylös ajatuskarttaan.

Harjoitteen lopuksi ryhmät siirtyvät lukemaan muiden ajatuskarttoja ja voivat tehdä lisäyksiä tai kommentteja, joko suoraan ajatuskarttaan tai post-it lapuilla.

4. Kompetenssin kokemuksen tukeminen treeneissä

Harjoitteen aluksi ohjaajat asettuvat riviin etunimien aakkosjärjestyksen perusteella. Rivistä jakaannutaan pareihin vierustoverin kanssa. Pareittain tutustutaan oppaan kompetenssista kertovaan tekstiosuuteen. Harjoitteessa on tarkoitus pohtia, miten ohjaaja voi huomioida ja tuoda esiin ohjattavien erilaista kompetenssia eli kyvykkyyttä.

Aluksi pohditaan ja kirjataan pareittain tavat, joiden avulla on aiemmin omassa ohjauksessaan pystynyt huomaamaan ja huomioimaan ohjattavien kyvykkyyttä.

Samalla ohjaajat miettivät, onko tämä toteutunut kaikkien ryhmässä toimivien ohjattavien kohdalla vai ainoastaan tiettyjen. Jos ohjaajat huomaavat, että kykyjen huomiointi on keskittynyt tiettyihin ryhmän jäseniin he voivat pohtia keskenään, mistä tämä johtuu.

Seuraavaksi ohjaajien tulee ideoida kolme tapaa, joiden avulla he voivat löytää ja nostaa esille ohjattaviensa parista uudenlaisia vahvuuksia. Esimerkiksi, millaisia harjoituksia ohjaajat voivat keksiä, jotta he tutustuisivat ohjattavien eri ominaisuuksiin ja vahvuuksiin paremmin, myös lajissa vaadittavien kykyjen ulkopuolelta?

Harjoitteen lopuksi jokainen pari esittelee tärkeimmät havaintonsa kompetenssin huomaamisesta ja huomioimisesta sekä parhaimman harjoituksensa uusien vahvuuksien löytämiseksi.

5. Ryhmään kuulumisen tukeminen treeneissä

Harjoitteessa voidaan hyödyntää samoja pareja kuin edellisessä tai jos halutaan vaihtaa asetelmaa, asetetaan aluksi aakkosjärjestykseen sukunimen mukaan ja määritellään parit sen perusteella.

Harjoituksen alussa pari tutustuu ryhmään kuulumisesta kertovaan tekstiosioon oppaassa. Tämän jälkeen ohjaajat vaihtavat ajatuksiaan ryhmäytymisen onnistumisista ja haasteista. Mitä tekijöitä nousee esiin? Mikä on ohjaajan rooli ryhmäytymisen osalta? Miten ryhmäytyminen näkyy treeneissä?

Seuraavaksi ohjaajat pohtivat enemmän omaa rooliaan ja toimintaansa ryhmään kuulumisen kokemuksen tukemisessa. Ohjaajat pohtivat ainakin seuraavia kysymyksiä:

- ▶ *Millaisia harjoitteita voidaan tehdä, kun ryhmässä on uusia jäseniä? Miten heidät saadaan mukaan ja tutustumaan muuhun ryhmään matalalla kynnyksellä?*
- ▶ *Miten olet ottanut/voit ottaa huomioon sen, jos ryhmässäsi on erilaisiin vähemmistöihin kuuluvia ohjattavia? Näitä voivat olla kielellinen, etninen, kulttuurinen tai seksuaalinen vähemmistö. Miten voit ottaa huomioon eri taustasta tulevia ihmisiä?*

Harjoitteen lopuksi parit listaavat ryhmään kuulumisen tukemisen kultaisia sääntöjä. Sääntöjä voidaan kirjata 5–10. Sääntöjen tulee olla suunnattuja ohjaajille ja niiden tulisi olla mahdollisimman konkreettisia. Lopuksi parit esittelevät sääntönsä ja muut havaintonsa toisilleen. Koko ryhmä voi koota yhteiset säännöt parien ehdotusten perusteella.

6. Kasvun asenne ohjaamisessa

Harjoitteessa tehdään yksilö- ja parityötä. Harjoitteen alussa ohjaaja syventyy ensin miettimään omia kokemuksiaan ja kirjaa ylös ajatuksiaan. Ohjaajan on tarkoitus vastata kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti.

Kun ohjaajat ovat käyneet läpi jokaisen kysymyksen he siirtyvät parityöskentelyyn. Ohjaajat voivat jakaantua pareihin esimerkiksi syntymäpäivän mukaan. Ohjaajat tuovat esiin omia vastauksiaan ja käyvät niitä läpi pareittain. Kaikkea ei tarvitse käydä läpi, jos johonkin kysymykseen ”juututaan”, tulee se käydä läpi perusteellisesti. Tarkoituksena on miettiä tilanteita ja niiden selvittämistä syvällisesti, sen sijaan, että kaikki tilanteet käytäisiin läpi pintapuolisesti.

Lopuksi tehdään yhteinen kooste, jossa parit voivat nostaa vapaasti esiin huomioitaan kysymyksistä tai käydyistä keskusteluista. Harjoituksessa ei ole kuitenkaan tarpeen käydä läpi jokaisen ohjaajan omia vastauksia, vaan kyseessä on enemmän koko ryhmän pohdintatehtävä.

A) Mieti tilannetta, jossa olet ohjaajana pohtinut tai kyseenalaistanut ohjattavan lapsen tai nuoren mahdollisuuksia kehittyä jossain hänelle vaikeassa lajiin liittyvässä taidossa.

- *Miten olet käsitellyt tätä tilannetta?*
- *Oletko antanut ohjattavalle eri vaihtoehtoja taidon kehittämiseen, oletko keskustellut hänen kanssaan mahdollisuudesta oppia taitoa? Millaisia neuvoja tai vaihtoehtoja olet tarjonnut?*
- *Vai oletko sivuuttanut lapsen tai nuoren mahdollisuuden kehittyä ajattelemalla, ettei hänellä ole mahdollisuutta oppia tätä taitoa?*
- *Miten lasta tai nuorta voidaan tukea kasvun asenteen mukaisesti tällaisessa tilanteessa?*

B) Mieti tilannetta, jossa ohjattava on ollut vahvasti pettynyt omaan tai joukkueen tulokseen pelissä tai tietyn tehtävän suorittamisessa.

- *Miten keskustelit/keskustelit ohjattavan tai ryhmän kanssa tästä tilanteesta?*
- *Annoitko kannustusta yrittämisestä?*
- *Annoitko konkreettista palautetta siitä, mitä pelissä tai tekemisessä tulisi kehittää, jotta ensi kerralla onnistuu paremmin?*
- *Millaista tai millaisia sanamuotoja olet käyttänyt tilanteen käsittelyssä?*

C) Mieti tilannetta, jossa huomaat erään pelaajan innostuksen harrastamiseen laskevan. Pelaaja ei ole kiinnostunut kehityksestään lajissa eikä halua oppia uutta. Pelaajan sisäinen motivaatio on laskussa.

- *Miten huomioit pelaajan tilanteen?*
- *Keskusteletko pelaajan kanssa ja/tai vanhempien kanssa?*
- *Millaisia keinoja lapsen/nuoren sisäisen motivaation vahvistamiseen voi olla?*
- *Miten otat huomioon perustarpeet: kyvykkyyden, autonomian ja yhteisöllisyyden pelaajan tilanteen arvioinnissa?*

7. Ohjaajan kehityksen arviointi

Pohdi omaa osaamistasi seuraavien kysymysten kautta, joko yksin tai yhdessä muiden ohjaajien kanssa. Kirjoita ylös vastauksiasi ja lopuksi keskustele muiden ohjaajien kanssa vastauksista. Ovatko vahvuutesi hyvin erilaisia kuin muilla ohjaajilla? Kirjoita itsellesi ylös muilta ohjaajilta oppimiasi tapoja ja ideoita kasvatuksellisuuden, yhteisöllisyyden sekä yksilöllisen kehittymisen osalta.

- 1. Mitkä ovat vahvuuteni ohjaamisessa?*
- 2. Missä voisin kehittyä omassa ohjaamisessani?*
- 3. Miten huomioin yksilöllisen kehittymisen ohjaamisessani?*
- 4. Miten edistän yhteisöllisyyttä ohjaamisessani?*
- 5. Miten kasvatuksellisuus näkyy ohjaamisessani?*
- 6. Kuinka tuen monipuolista harjoittelua?*

8. Pelaajan aikalisä mallin kehittäminen

Tämä harjoite voi toimia lisä- tai kotitehtävänä tai sitä voidaan hyödyntää koko yhdistyksen osalta ohjattavien osallistamisen kehittämiseen.

Mallin tarkoituksena luoda tilanne, jossa ohjaaja pohtii yhdessä ohjattavan kanssa hänen näkemystään omasta tekemisestään ja kehityksestään. Keskustelussa kannattaa käydä läpi kauden onnistumisia ja haasteita, keskittyen kehitykseen tai sen takaamiseen. Keskustelu antaa pelaajalle mahdollisuuden tarkastella omaa tekemistä valmentajan avulla, mutta myös valmentajalle mahdollisuuden oppia lisää ohjattavan näkökulmasta harrastamiseen. Lisäksi keskustelussa voi luontevasti puhua myös muista ohjattavan elämässä tapahtuvista asioista, luoden ohjaajalle mahdollisuutta ymmärtää ohjattavan kontekstia laajemmin, liittyen esim. kouluun tai muihin harrastuksiin. Keskustelut pelaajan kanssa korostavat pelaajan autonomiaa sekä kyvykkyyttä.

Pelaajan aikalisä on myös mahdollisuus toteuttaa yhteistyötä kutsumalla vanhempi mukaan kuuntelemaan. Vanhempi ei osallistu keskusteluun vaan on ikään kuin kuunteluoppilaana. Keskustelua käydään ohjaajan ja ohjattavan välillä.

Kysymyksiä, joita voidaan käsitellä:

- *Mitä tavoitteita sinulla on pelaajana?*
- *Missä olet onnistunut?*
- *Mitä olet oppinut?*
- *Missä haluaisit kehittyä?*
- *Minkälaista palautetta kaipaat?*

- *Mitä tavoitteita sinulla on korispelaajana?*
- *Miten voin auttaa sinua kehittymään?*
- *Onko koulussa tai kotona jotain sellaista meneillään mistä minun on hyvä tietää?*
- *Miten ja kenen avulla selviät takaiskuista (tai epäonnistumisista), esimerkiksi loukkaantumisista tai hävityistä peleistä?*

TEEMA 2: RYHMÄNHALLINTA JA ERILAISET KASVATETTAVAT

Tavoitteet ja syyt käsitellä aihetta

Yksi ohjaajan haasteellisimmista tehtävistä on tasapainoilla ryhmäytymisen ja yksilöllisen lähestymisen välillä. Ryhmäytyminen, yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat tärkeitä tekijöitä niin lajimenestyksen kuin harrastuksessa viihtymisen kannalta. Samalla ohjattavat lapset ja nuoret ovat omia persooniaan, joiden luonne, suhde harrastukseen ja taidot vaihtelevat. Ohjattavat lapset ja nuoret kokevat erilaisia vaiheita oman harrastuksensa parissa ja eri ikäiset ohjattavat tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia ja haasteita, joihin ohjaajan tulee osata vastata.

Apukysymykset

Miten ryhmäytyminen vaikuttaa ohjattaviin?

Miten ohjaaja voi varmistaa, että ryhmässä on hyvä olla?

Millaisia erityispiirteitä ryhmässä voi olla – miten se vaikuttaa toimintaan?

Mitkä ovat toimivia keinoja ryhmän hallintaan?

Miten ohjaaja voi ottaa jokaisen ohjattavan yksilöllisesti huomioon?

Miten ikä vaikuttaa lasten ja nuorten kasvattamiseen?

Ryhmäytyminen ja ryhmän hallinta

Ohjaajan vuorovaikutustaitojen merkitys korostuu kuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunteen aikaan saamisessa. Ohjaaja voi toiminnallaan varmistaa, että kaikilla ryhmässä olevilla on hyvä olla, että ryhmän jäsenet tulevat toimeen keskenään ja että hän on myös itse läsnä ohjattaville lapsille ja nuorille. Ohjaajan tulee pitää huolta, että hänellä on aikaa ja tilaa ohjattavien huolien ja tarpeiden kuuntelulle, vaikka varsinaista treeni-aikaa on rajatusti.

Kuuluvuuden tunne on tärkeää myös motivaation ylläpitämisessä ja se voi vähentää *drop-outin* määrää. Koska ohjaajan käytöksellä ja esimerkillä on iso merkitys

kuuluvuuden tunteen luomisessa, ohjaajan täytyy miettiä ryhmäytymisen rakentamista ohjauksessaan mahdollisimman monipuolisesti. Drop out -ilmiötä saattavat aiheuttaa myös ohjaajan vaihtuminen tai kaverin lopettaminen harrastuksen parissa. Kuuluvuuden tunne joukkueessa onkin merkittävä tekijä, että lapsi tai nuori viihtyy ja haluaa jatkaa harrastuksessa, vaikka ryhmän ohjaaja tai kokoonpano muuttuisivat.

Joukkueen tai ryhmän kehittymiseen vaikuttavat useat tekijät. Yhdessä joukkueen tai ryhmän jäsenten kanssa ohjaaja voi keskustella ja määrittää sääntöjä sekä tavoitteita ja varmistaa, että näitä kehitetään johdonmukaisesti ja ohjattavien toiveiden mukaisesti. Näkyvien ja selkeiden tekijöiden lisäksi ryhmäytymisen taustalla vaikuttavat myös arvot, tunteet ja vuorovaikutustaidot. Myös nämä abstraktimmat käsitteet vaikuttavat ryhmähenkeen, ryhmän hallintaan sekä yhteisöllisyyteen. Ohjaajan tehtävänä on ymmärtää omaa arvomaailmaansa ja toisaalta viestiä siitä selkeästi ohjattaville. Myös ohjattavat viestivät näistä eri tavoin – toisilla ohjattavilla tunteet voivat näkyä päälle päin vahvasti, toiset ohjattavat puolestaan ovat hiljaisempia. Ohjattavien tuntemukset ryhmässä toimimisesta saattavat käydä kunnolla ilmi vasta käytäessä yksilöllisempiä keskusteluja tai otettaessa ohjattavien vanhempia mukaan keskusteluihin.

Ryhmät ja joukkueet vaihtelevat niin kokoonpanossaan kuin dynamiikassaan. Ohjaajan tehtävä on löytää jokaiselle ryhmälle sopivia toimintamalleja. Tämä ei ole aina yksinkertaista. Toiset ryhmät toimivat yhdessä helposti ilman suurempaa ohjaajan panosta. Toiset taas vaativat enemmän ohjausta ja ohjaajan myötävaikutusta, jotta ryhmä toimii hyvin yhdessä. Ryhmäytymisessä voi olla myös erilaisia vaiheita ja ryhmä muotoutuu ja kehittyy koko ajan, osin myös jäsenien vaihtuvuuden takia. Ohjaajan on tärkeää ymmärtää ryhmän dynamiikan merkitys ohjattavan lapsen tai nuoren kannalta. Jokaisella ryhmässä toimivalla henkilöllä on tärkeä rooli ja merkitys ryhmän toiminnassa. Ryhmässä viihtyvä ohjattava kokee yhteisöllisyyttä, nauttii lajista enemmän ja pysyy todennäköisemmin mukana seuran toiminnassa.

Jokainen ryhmä käy läpi eri vaiheita. Ryhmän vaiheet voidaan jaotella Bruce Tuckmanin mukaan seuraavasti:

Muodostumisvaihe – ryhmän alkaessa toimimaan yhdessä määritellään toiminnan sääntöjä ja ohjaajan merkitys on tärkeä. Kestää hetki, kunnes ryhmän jäsenet ovat tutustuneet ja oppineet toisistaan.

Kuohuntavaihe – jäsenten väliset ristiriidat ja eroavaisuudet voivat tulla esiin, ja haetaan yhteistä kieltä. Lapset ja nuoret etsivät omaa paikkaansa ja rooliaansa ryhmässä. Ohjaaja voi antaa tilaa tälle vaiheelle, kohtuuden nimissä.

Yhdenmukaisuusvaihe – tässä vaiheessa alkaa syntymään yhteyden tunne ja erilaiset ihmiset hyväksytään. Pelisäännöt ovat yhteisiä ja asetetaan myös yhteisiä tavoitteita. Ohjaajan tehtävänä on varmistaa, ettei yhteisöllisyyden tunne ole haitaksi yksilölliselle huomioimiselle.

Toteuttamisvaihe – ryhmä tai joukkue tietää tavoitteensa ja toimintatapansa ja toimii sen mukaisesti. Ryhmä on sopeutuvainen ja pystyy ratkomaan sisäisiä ongelmia.

Lopettamisvaihe – ryhmän tai joukkueen toiminta päättyy tai ryhmän kokoonpanoon tulee muutoksia mitkä aloittavat ryhmän muotoutumisen alusta. Lopettamisvaihe antaa mahdollisuuden käydä läpi ryhmän onnistumisia ja kehittymisen tarpeita.

Ohjaajan osalta ryhmäytymistä kehitetään kahdella tasolla: se on toisaalta arvomaailmojen ja vuorovaikutuksen sovittamista ja toisaalta toimintaa. Ohjaaja voi miettiä ohjattavien suhdetta ryhmässä ja tapoja, miten ohjattavat saadaan toimimaan hyvin toistensa kanssa. Ohjaajan on myös harkittava, miten yhteisöllisyyttä, kannustavaa ilmapiiriä ja turvallisuutta lisätään ryhmässä. Ryhmäytyminen on myös toimintaa, toisin sanoen ryhmän tai joukkueen konkreettista tekemistä, harjoittelua, pelaamista, yhteisiä onnistumisia sekä epäonnistumisia. Ohjaajan kannattaakin luoda säännöllisin aikavälein mahdollisuuksia yhteiselle tekemiselle myös lajin tai harrastuksen ulkopuolelta. Yhteinen tekeminen rakentaa yhteisöllisyyttä luomalla mahdollisuuksia tutustumiseen ja tekemiseen treenien ulkopuolella. Yhteinen tekeminen treenien ulkopuolella voi myös olla mahdollisuus uusille jäsenille tulla paremmin osaksi ryhmää tai joukkuetta.

Ryhmäytymisen osalta ohjaajan tulisi huomioida seuraavia tekijöitä:

- ▶ Ryhmän tai joukkueen erityispiirteet: millaisia ohjattavia ryhmässä on, kuinka kauan he ovat tunteneet, mikä on joukkueen yleinen taso, millaisia eroja ohjattavien välillä on
- ▶ Yhteisten sääntöjen luominen sekä turvallisen tilan huomioiminen: kaikilla tulisi olla mahdollisuus ilmaista oma mielipiteensä, molemminpuolinen kunnioitus on lähtökohtana ja avoimuuteen kannustetaan. Ohjaajan tehtävänä on varmistaa, että nämä periaatteet toteutuvat
- ▶ Palautetta tulee antaa aina tilanteesta, ei henkilöstä
- ▶ Tekemisen fokus on lajissa, mutta yhteisen tekemisen tai hengailun mahdollisuuksia tulee luoda

Ryhmänhallinnan osalta ohjaajan tai valmentajan tehtävänä on varmistaa, että kaikki ryhmässä toimivat lapset tai nuoret kunnioittavat ja kannustavat toisiaan. Ohjaajan tulee myös varmistaa, ettei joukkueen tai ryhmän sisällä muodostu klikkejä tai eriytymistä esimerkiksi taitotason perusteella. Ohjaajalla on mahdollisuus vaikuttaa tähän muodostamalla erilaisia ryhmiä ja pareja treeneissä ja peleissä, jotta kaikkien ohjattavien välillä olisi mahdollisimman paljon vuorovaikutusta.

Ryhmä, jossa on hyvä yhteishenki, pystyy määrittämään tavoitteet ja tunnustaa jokaisen jäsenen panoksen sen saavuttamisessa. Hyvässä ryhmässä jaetaan vastuuta, sitä sekä otetaan että toisaalta sallitaan myös virheet. Ohjaajan tai valmentajan tehtävänä on varmistaa, että sääntöjä noudatetaan, motivoida ohjattavia tehtävien saavuttamiseksi sekä tarjota heille uusia haasteita.

Niin ryhmään kuulumisen tarpeen kannalta kuin yksilöllisen lähestymisen kannalta on tärkeää, että toimintaan osallistuvat lapset ja nuoret kokevat ryhmän menestyksen tärkeäksi. Tällöin he osaavat myös laittaa ryhmän menestymisen omien tavoitteidensa edelle. Ryhmän merkitys voi korostua etenkin silloin, kuin pelaajan omat onnistumiset eivät ole keskiössä. Vahva yhteisöllisyyden ja kuulumisen tunne luovat halua panostaa ryhmän menestykseen. Ryhmän tai joukkueen menestys ja siihen myötävaikuttaminen ovat tapoja, jolla lapsi tai nuori voi saada myönteistä palautetta ja merkitystä omaan tekemiseen.

Yksi ryhmänhallinnan kannalta tärkeä ohjaajan tehtävä on häiritsevän käyttäytymisen tunnistaminen. Ohjaajan rooli auktoriteettina ja vaikuttajana on tässä tärkeä tekijä.

Ohjaajan tulee puuttua tiukastikin käyttäytymiseen, joka häiritsee muita tai jos siinä on kiusaamisen elementtejä. Haastavissa tilanteissa ohjaajan tulee kuitenkin muistaa nähdä ohjattava kokonaisvaltaisesti. Ohjattavaa ei tule nähdä ainoastaan häiritsevän käyttäytymisen kautta, vaan tulee pohtia käyttäytymisen taustaa – mistä häiritsevä käyttäytyminen voisi olla oire?

► Mitä valmentaja voi tehdä häiritsevissä tilanteissa?

Ei vaadi liikaa

Ottaa erityisen tilanteen huomioon

Puhuu

Kysyy miltä tuntuu

Kuuntelee

Osoittaa kiinnostusta

Osoittaa välittävänsä

Antaa aikaa

Ottaa yhteyttä opettajiin/vanhempiin

Yksilöllinen huomioiminen

Yksilöllinen huomioiminen on tärkeää monesta syystä. Yksilöllinen huomioiminen varmistaa, että lapsen tai nuoren perustarpeet, niin autonomian kuin kyvykkyyden tunteet, on otettu huomioon sekä varmistaa, että lapsi kokee kuuluvuuden tunnetta eli yhteisöllisyyttä. Tarpeiden huomioiminen yksilöllisellä tasolla vahvistaa ohjattavan merkityksellisyyden tunnetta oman harrastuksen ja kokonaisvaltaisen kehityksen tasolla. Nuoren tuntiessa olonsa merkitykselliseksi kokemus luo luottamusta omaan selviytymiseen ja omiin kykyihin pidemmällä aikavälillä myös muilla elämän osa-alueilla. Lähestymistapa mukailee YMCA:n kolmioperiaatetta, jossa kolmion kolme osaa tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yksilöllinen huomiointi voi myös vahvistaa erityisesti nuorilla oman mielipiteen painoarvoa ja mahdollisuutta kasvaa ja itsenäistyä.

Harrastuksen alussa yksilöllinen huomioiminen on erityisen tärkeää, jotta lapselle tai nuorelle rakentuu positiivinen kuva lajista sekä seurasta. Tämä voi vaikuttaa vahvasti siihen, että harrastukseen tai seuraan jätetään. Etenkin ensimmäisellä kohtaamisella voi olla suuri merkitys niin ohjattavan kuin hänen vanhempiansa silmissä. Ohjaajan kannattaa toivottaa uusi jäsen hyvin tervetulleeksi ryhmään ja toimintaan ja kiinnittää alussa erityistä huomiota ohjattavan sopeutumiseen. Yksilöllistä huomioimista ei tulisi kuitenkaan tehdä ainoastaan harrastuksen alkuvaiheessa, vaan lapset ja nuoret tulisi huomioida yksilöllisesti harrastamisen läpi. Oleellista eriyttämisessä on yksilöntuntemus, toisin sanoen se, että ohjaaja tuntee jokaisen ryhmänsä jäsenen tarpeet, kyvyt ja kiinnostuksen kohteet.

Yksilöllinen lähestymistapa varmistaa, että jokaisen kehittyminen sekä taitotaso on otettu huomioon. Tämä tukee ohjattavia niin lajin opettelussa kuin henkilökohtaisessa kasvussa ja kehityksessä. Todennäköisesti ryhmässä on eritasoisia harrastajia ja ohjaajan tehtävänä on varmistaa, että ohjattavien treenit ovat mahdollisimman mielekkäät. Vaikka ohjelmaa ei voi eriyttää täysin jokaisen ohjattavan mukaan, voi ohjaaja esimerkiksi varata treenien alusta ja lopusta aikaa, jolloin harjoitteita on enemmän taitotason mukaan. Ohjaaja voi myös sanallistaa ryhmän moninaisuuden ja kertoa, että jokainen pyritään huomioimaan ryhmän tekemisessä mahdollisuuksien mukaan.

Samalla tavalla palautteen antoa tulee miettiä niin ohjattavan lapsen tai nuoren kuin ryhmän näkökulmasta. Ohjaajalle voi olla helpompaa antaa palautetta ryhmälle kokonaisuudessaan. Ryhmäpalautteessa saattaa kuitenkin olla haasteena se, että erityisen aktiiviset tai äänekkäät ohjattavat saavat enemmän palautetta ja ottavat enemmän tilaa. Ohjaajan onkin tärkeää huomioida myös palautteen annossa, että palautteessa huomioidaan kaikki ryhmässä toimivat ohjattavat. Palautteen tulee aina olla rakentavaa, eli kohdistua tekemiseen eikä henkilöön ja antaa vaihtoehtoja parantamiseen.

Yksinkertaisia tapoja yksilölliseen eriyttämiseen ovat esimerkiksi ohjattavan nimen käyttäminen huomion herättämisessä tai kysymysten ja ohjaajan katseen kohdistaminen ohjattavalle, jolle viesti halutaan erityisesti välittää (Jaakkola ym. 2017, 412). Yksilölliseen kontaktiin riittää lyhyt ja helppo huomiointi, esimerkiksi moikkaaminen nimeltä, tai läpsyt jokaisen ohjattavan kanssa treenien alussa ja lopussa. Treenien alussa ja lopussa on hyvä varata aikaa, jotta ohjattavat voivat mahdollisesti moikata ohjaajaa, jolloin voidaan käydä myös keskustelua harrastuksen ulkopuolisista asioista. Tämä auttaa ohjaajaa tuntemaan ohjattaviaan paremmin kokonaisuudessaan, ja voi vaikuttaa positiivisesti myös harrastuksessa onnistumisessa. Ohjaajan on hyvä huomioida ohjattava, jolla on esimerkiksi ollut vammasta tai muusta syystä johtuen pidempi pelitauko, tai jos ryhmään on tullut uusi jäsen, jolla ei ole ennestään kavereita tai tuttuja ryhmässä.

Ohjaajan tehtävänä on varmistaa, että joukkueessa tai ryhmässä toteutuu yhdenvertaisuus. Kaikille on oltava samat mahdollisuudet, eikä ohjattavien erilaiset taustat saa vaikuttaa siihen, miten heihin suhtaudutaan tai miten he pääsevät osallistumaan harrastukseensa. Sen lisäksi, että ohjaaja varmistaa yhdenvertaisuuden toteutumisen ohjattavassa ryhmässä, sen tulee toteutua myös ohjaajan ohjaamistavassa. Ohjaajan tulee suhtautua kaikkiin ohjattaviin tasapuolisesti.

Eri ikäiset kasvatettavat

Ikäryhmien huomioon ottaminen on tärkeää myös kasvatuksellisesta näkökulmasta, sillä mitä paremmin ohjaaja tai valmentaja pystyy ottamaan huomioon kasvatettavien erilaisia ikätarpeita, sen paremmin hän pystyy vastaamaan kokonaisvaltaiseen kasvatukseen.

Erotteluja voidaan tehdä karkeasti lasten (n. 6–10 v.) ja nuorten välillä (n. 11–15 v.), jonka jälkeen ohjattavat ovat jo nuoria aikuisia ja kasvatuksellinen ote muuttuu. Nuoremmilla lapsilla korostuu innostus liikkumiseen ja lajia vasta opetellaan. Erilaiset fyysiset aktiviteetit ja tavat liikkua ovat olennainen osa tätä kehitysvaihetta. Samalla seuralle tässä vaiheessa on tärkeä niin kutsutusti *myydä laji*, toisin sanoen saada lapsi innostumaan siitä. Lapset harjoittelevat myös ryhmässä toimimista, sosiaalisia taitoja, tunteiden hallintaa sekä sääntöjen opettelua.

Lapsille tulee taata mahdollisimman laajasti positiivisia kokemuksia, jotta jo varhaisesta iästä heille muodostuu vahva sisäinen motivaatio lajiin ja liikkumiseen. Lasten kanssa lajia lähestytään ja yhteistä tekemistä luodaan leikkien ja pelien avulla, opettamalla samalla heille kilpailullisuutta leikkien kautta. Leikin ja liikkumisen avulla lapset oppivat myös ymmärtämään ja ilmaisemaan itseään.

Vanhemmilla lapsilla korostuu lajivalinta. Lajin opetteluun voidaan syventyä, harjoitukset lisääntyvät ja samalla omatoiminen harjoittelu korostuu. Tekemisestä voi tulla systemaattisempaa ja nuorelle voi tarjota monipuolisempaa ja vaikeampaa treeniä. Murrosiän myötä myös mahdollisuudet kehittyä lajissa voivat lisääntyä, toisaalta kasvavan voiman myötä toisaalta kasvavan kiinnostuksen kautta. Vanhempien ohjattavien kohdalla harrastuksessa voidaan opettaa myös vastuun ottamista sekä tunneilmaisua. Samalla vahvistuu liikkumisen ja aktiivisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Ohjaajalle kasvatukselliset haasteet muuttuvat ja saattavat lisääntyä, kun ohjattavat ovat murrosikäisiä. Nuori käy tässä vaiheessa läpi myös muita merkittäviä muutoksia omassa kehityksessään ja ohjaajan osalta sensitiivinen lähestymistapa on tarpeen. Murrosiässä nuoren itsenäisyys korostuu, mutta toisaalta ryhmän merkitys ja mielitekijät voivat vaikuttaa omaan tekemiseen vahvasti. Ohjaajalle on oleellista pitää hyvät keskusteluyhteydet ohjattaviin nuoriin ja antaa heille myös tilaa kertoa omista kiinnostuksista ja kehittymistarpeistaan.

Alla oleva taulukko osoittaa eri ikäryhmien ominaispiirteitä sosiaalisissa ja tunnetaidoissa. Taulukon avulla ohjaaja voi pääpiirteittäin ymmärtää ja arvioida lasten ja nuorten taitavuutta ja tämän avulla tukea paremmin ohjattavien oppimista, tavoitteiden asettamista ja niiden saavuttamista. Tunne- ja sosiaalisten taitojen ymmärtäminen tukee liikunta- ja harrastusmallien omaksumista.

Kehitysvaihe	Tunnepätevyys	Sosiaalinen pätevyys
Alakouluikä (7–12 v.)	Tällä kaudella kehittyä tietoisuus eri tunteista samaa ihmistä kohtaan. Lapsi arvioi yhä tarkemmin realistisia voimavarojaan selvittää stressaavista tilanteista ja kykenee kehittämään useita ratkaisuja ja eriytyneitä strategioita stressinhallintaan. Lapsi ryhtyy käyttämään itsenäisesti tiedollisia tunteidensäätelykeinoja, jolloin spontaani ja suora tunteiden ilmaisu vähenee.	Sosiaalinen herkkyyden ja tietoisuuden ”tunnesääntöjen” ja sosiaalisten roolien välisestä yhteydestä lisääntyvät. Lapsi ymmärtää aidon tunneilmaisun kuuluvan ystävyyssuhteisiin ja muun tunneilmaisun olevan tunnesääntöjen alasta. Aggressiivinen käyttäytyminen vähenee asteittain. Lapsi ryhtyy tasapainottamaan suhdettaan vanhempiin ja tovereihin. Sosiaalinen asema vakiintuu.
Varhaisnuoruus (12–14 v.)	Tunteidensäätelykeinojen valikoima on laaja. Nuori ymmärtää yhä hienovaraisemmin tunteiden ainutlaatuisuutta ja ristiriitaisuutta.	Ystävyyssuhteet ovat ensisijaisia. Nuorella on uusia ja aiempaa kypsempia ihmissuhteita sekä tyttöjen että poikien kanssa.
Keskinuoruus (15–17 v.)	Nuori itsenäistyy emotionaalisesti vanhemmistaan ja muista aikuisista.	Nuori omaksuu taitavasti erilaisia esiintymisstrategioita säädelläkseen itsestään antamaansa vaikutelmaa.

Jaakkola ym. 2017 s. 189-190

Harjoitteita

1. Ohjaajien ryhmänhallinta ja yksilöllinen kohtaaminen pohdintatehtäviä

Seuraavissa harjoitteissa ohjaajat miettivät yhdessä joko pareittain tai pienissä ryhmissä seuraavia tilanteita. Harjoituksessa on tarkoitus ottaa huomioon niin ryhmänhallintaa kuin yksilöllistä ohjausta. Harjoitteessa voi käyttää alla avattuja tilanteita tai vaihtoehtoisesti omia esimerkkejä samankaltaisista tilanteista.

Jokaisessa harjoituksessa on tarkoitus pohtia tilanteen ratkaisemista eri ikäisten ohjattavien kohdalla. Ohjaajat voivat pohtia, miten tilanteiden käsittely eroaa tai pysyy samana eri ikäisten ohjattavien kanssa ja miksi. Ohjaajat voivat pohtia ja kirjata ylös, miten tämä linkittyy eri ikäisten sosiaalisiin ja tunnetaitoihin.

Harjoitteessa voidaan valita vain yksi tai kaksi tilannetta. Harjoituksen jälkeen voidaan ottaa yhteinen purku tai siirtyä suoraan seuraavaan tehtävään.

- ▶ Miettikää pelitilannetta, jossa yhdellä ohjattavista ei onnistu peli tai treeni. Ohjattava turhautuu ja ei näe pelissä tai treenissä itselleen mahdollisuuksia onnistua tai koe treeniä/peliä merkityksellisenä. Miten voit rohkaista ja innostaa ohjattavaa tällaisessa tilanteessa? Millaista keskustelua voit käydä ohjattavan kanssa, joka on

- ▶ *8-vuotias,*

- ▶ *12-vuotias,*

- ▶ *16-vuotias?*

- ▶ Pohtikaa tilannetta, jossa yhdessä ryhmän kanssa mietitään yhteisiä pelisääntöjä ja tapoja toimia, jotka liittyvät erityisesti negatiivisiin kokemuksiin ryhmässä. Kyseessä voi olla epäonnistuminen pelissä, ryhmässä oleva huono ilmapiiri tai huono vuorovaikutus ryhmän jäsenten välillä. Miten voit keskustella ryhmän kanssa tilanteesta? Millaaisia sääntöjä, ohjeita, käyttäytymistapoja voitte pohtia yhdessä? Miten keskustelua käydään,

- ▶ *Jos ryhmässä on 8-vuotiaita*

- ▶ *Jos ryhmässä on 12-vuotiaita*

- ▶ *Jos ryhmässä on 16-vuotiaita?*

- ▶ Pohtikaa tilannetta, jossa ryhmään tai joukkueeseen on tullut uusi jäsen, joka ei tunne ryhmästä etukäteen muita lapsia tai nuoria. Lisäksi lapsella tai nuorella ei ole ennestään kokemusta lajista ja hänen taitotasonsa on vaatimaton. Monet lajiin liittyvistä tehtävistä ovat hänelle haastavia ja ohjattava kokee riittämättömyyden tunnetta. Miten ohjaaja voi varmistaa, että ohjattavan tilanne huomioidaan niin lajin opetteluun, kun ryhmäytymisen kannalta?

Miten ohjaaja voi toimia, jos

- ▶ *Uusi jäsen on 8-vuotias*

- ▶ *Uusi jäsen on 12-vuotias*

- ▶ *Uusi jäsen on 16-vuotias?*

2. Haastavat tilanteet valmennuksessa

Ohjaaja kohtaa työssään haastavia tilanteita, jotka voivat liittyä lajiharjoitteluun, ryhmän hallintaan tai ohjattavien elämäntilanteisiin tai valintoihin. Ohjaajalla on merkittävä kasvatuksellinen vastuu näissä tilanteissa. Ohjaaja voi toimillaan vaikuttaa positiivisesti tilanteiden selvittämiseen. Parhaimmillaan ohjaaja tukee ja ohjaa lasten ja nuorten tapaa käsitellä haastavia tilanteita myös harrastusten ulkopuolella.

Tässä harjoitteessa ohjaajat käyvät läpi haastavia tilanteita pienryhmissä (2–4 hlö). Ohjaajat valitsevat yhden alle olevista tilanteista ja käyvät sen yhdessä ensin läpi, jonka jälkeen pohditaan vastauksia kysymyksiin. Keskeiset huomiot kirjataan ylös ja ne jäävät muistiinpanoiksi ohjaajille. Kirjattuja huomioita voidaan jakaa myös ryhmien kesken, jos koulutuksessa on isompi porukka. Ryhmien väliset tärkeimmät huomiot tai vinkit kannattaa jokaisen kirjata ylös.

► Skenaariot/tilanteet

- *Kiusaaminen: joko harrastuksessa tapahtuvaa näkyvää kiusaamista tai ohjaajan tietoisuuteen tullutta, mutta treeneissä näkymätöntä kiusaamista*
- *Ryhmän ulkopuolelle jättäminen*
- *Päihteiden käyttö*
- *Vaikeat kotiolot, näkyvät ohjattavan käyttäytymisessä esimerkiksi levottomuutena*
- *Motivaation puute harjoittelussa: ei jakseta tehdä harjoituksia kunnolla tai loppuun asti*
- *Jälkeen jääminen taitotasossa*

► Kysymyksiä, joita käydä läpi

- *Oletko kohdannut tilannetta omassa ohjauksessasi?*
- *Millaisia ajatuksia tilanteen kohtaaminen aiheuttaa?*
- *Miten kohtaat ohjattavan tilanteessa? Kuvaile*
- *Mitä toimenpiteitä voit ohjaajana tehdä tilanteen eteen?*
- *Otatko yhteyttä muihin tahoihin?*
- *Miten varmistat ohjattavan hyvinvoinnin käsiteltäessä tilannetta?*

3. Eri ikäisten ohjattavien kanssa työskentely

Ohjaajat jakaantuvat pareihin. Parit tekevät ns. haastatteluja toisilleen kysyen alla olevia kysymyksiä. Myös lisäkysymyksiä kannattaa esittää. Toinen parista kirjaa toisen vastaukset ylös.

- *Minkä ikäisiä sinulle on luontevinta ohjata? Miksi?*
- *Millaisia haasteita olet kohdannut eri ikäisten ohjattavien kanssa?*
- *Miten haasteet eroavat ryhmä ja yksilötasolla?*

Keskustelujen jälkeen palataan isoon ryhmään missä esitellään tiivistetysti haastattelujen tulokset. Haastattelijat esittelevät aina haastateltujen ohjaajien vastaukset.

4. Ohjattavien yksilöllinen kohtaaminen

Harjoitteen alussa ryhmässä otetaan 5 minuutin rauhoittuminen, jonka aikana jokainen ohjaaja palaa mielessään viimeisimpään kauteen ja treeneihin. Kouluttaja lukee seuraavat ohjeet ääneen kaikille:

- Mieti ohjattavia ryhmässäsi ja treenien tai kohtaamisten rakentumista treenien aikana. Miten kohtaat nuoret tai lapset? Millaista lyhyttäkin yksilöllistä kohtaamista voisit tuoda mukaan jokaiseen tapaamiseen? Millaisia toimivia käytäntöjä olet nähnyt tai kuullut muilta?

Rauhoittumisen jälkeen ohjaajat ottavat esiin kirjoitusvälineet ja kysymykset toistetaan. Jokainen ohjaaja miettii mahdollisimman konkreettisesti omien treenien rakentumista ja kirjaa omat huomionsa ylös. Tämän jälkeen avataan mahdollisuus keskustella huomioista koko ryhmän kesken ja puheenvuoroja voidaan jakaa vapaasti. Kouluttaja voi tuoda esiin myös omia huomioitaan ja kokemuksiaan yksilöllisestä kohtaamisesta. Yhdessä on hyvä myös käydä läpi yksilöllisen kohtaamisen haasteet ja miettiä ryhmässä, miten näihin haasteisiin voidaan vastata.

5. Ryhmän muodostumisen vaiheet

Harjoitteen aluksi ohjaajilta kysytään kuinka pitkään he ovat ohjanneet ja asettautumaan riviin sen mukaisesti. Ohjaajia pyydetään ottamaan jako neljään ja jaetaan ohjaajat neljän hengen ryhmiin sen mukaan. Jos ryhmä on pienempi, voidaan ottaa jako kolmeen. Samaan ryhmään pyritään laittamaan mahdollisimman monipuolisesti ohjaajia, keillä on eripituiset valmennusurat takana.

Harjoitteessa palataan ryhmien muotoutumisen eri vaiheisiin ja tarkoituksena on käydä ryhmissä läpi jokainen viidestä vaiheesta.

- Aluksi ohjaajat voivat yhdessä miettiä miltä vaiheet näyttävät heidän ohjauksessaan tai millaisia kokemuksia eri vaiheista ohjaajilla on ollut
- Seuraavaksi mietitään jokaiseen vaiheeseen liittyviä haasteita
 - *Ohjaajat miettivät miten ovat toimineet eri vaiheissa, mikä vaihe on ollut helppoin tai haastavin, ja miksi*
 - *Jos ohjaajilla on eri näkemys ryhmien muotoutumisvaiheista, tämä on hyvä tuoda esiin. Ohjaajat voivat esittää erilaisia näkemyksiä ryhmän muodostumisen vaiheista*
 - *Lopuksi ohjaajat voivat nostaa itselleen kaksi keskeisintä huomiota tai ehdotusta, miten voi toimia ohjaajana paremmin ryhmien muotoutumisen eri vaiheissa*

6. Ohjattavan ryhmän yhteenkuuluvuus -bingo

Ohjaajan tulee miettiä oman ohjattavan ryhmän osalta seuraavia tekijöitä (niin pitkälle, kun hän voi niistä tietää). Alla mainitut tekijät voivat olla osoituksia sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tasosta ohjattavassa ryhmässä. Ohjaajan ei ole välttämättä helppoa tietää vastauksia kaikkiin yllä mainittuihin tekijöihin. Kuitenkin tilanteen arvioiminen voi avata ohjaajan ymmärrystä ryhmän yhteenkuuluvuuden tilanteesta.

Seuraavia tekijöitä voidaan pitää sosiaalisen yhteenkuuluvuuden merkkeinä ryhmässä:

- 1) *Ryhmässä keskustellaan henkilökohtaisista asioista*
- 2) *Ryhmässä otetaan osaa jaettuihin tehtäviin*
- 3) *Ryhmän jäsenet viettävät keskenään vapaa-aikaa*
- 4) *Lapsi tai nuori kokee tulevansa ymmärretyksi ja arvostetuksi ryhmässä*
- 5) *Osallistuminen ryhmän toimintaan on miellyttävää ja nautittavaa*
- 6) *Ryhmässä vältetään toimintaa, joka aiheuttaa sekä etääntymistä ryhmän jäsenten välillä että itsekkäitä tai epävarmoja ryhmää hajottavia tunteita*
(Reis ym. 2000)

Tekijöistä tehdään bingo. Kouluttaja lukee ääneen yllä mainitut tekijät ja kaikki ryhmässä olevat ohjaajat vastaavat jokaiseen väittämään nostamalla kätensä ylös, jos se pitää paikkaansa oman ryhmän/ryhmien kohdalla. Jokaisen väitteen jälkeen ne ohjaajat, jotka viittasivat, kertovat miten tämä näkyy konkreettisesti oman ryhmän kohdalla. Lopuksi ne ohjaajat, jotka viittasivat kaikkien väittämien kohdalla tai viiden väittämän kohdalla voivat kertoa enemmän ohjattavasta ryhmästään ja yhteisöllisyydestä ryhmässä. Ohjaajat voivat myös miettiä, mitä muita tapoja on yhteisöllisyyden tai yhteenkuuluvuuden määrittämiseen tai mittaamiseen.

Kotitehtäviä/Lisätehtäviä

1. Pelaajan arvioiminen sekä kykyjen kehittäminen

Tehtävän tarkoituksena on antaa ohjaajalle mahdollisuus keskittyä yhden ohjattavan lapsen tai nuoren arvioimiseen ja mahdollisuuksiin kehittää hänen kykyjään. Kun valitaan yksi ohjattava, voi se konkretisoida yksilöllisen lähestymisen merkitystä. Ohjaaja pystyy myös yhden ohjattavan kohdalla miettimään perustarpeiden toteutumista: miten autonomian, kompetenssin ja kuuluvuuden tunnetta voidaan vahvistaa tämän tietyn lapsen tai nuoren kohdalla.

Ohjaaja voi miettiä seuraavia kysymyksiä:

- *Miten ohjattavan taitoja voidaan testata niin, että se kehittää hänen osaamistansa? Vastakohtana testaaminen testaamisen vuoksi.*
- *Miten asetetaan päämäärät tämän mukaan? Tarkoitus on, että ohjaus on tarpeeksi haastavaa mutta tavoitteet eivät ole mahdottomia.*
- *Miten kehitystä voidaan arvioida ohjattavan osalta lajiosaamisen ohella myös pelaajan henkisessä kehityksessä – esim. missä on kehittynyt, mitkä ominaisuudet ovat erityisen vahvoja, missä kaivataan vielä tekemistä.*

- *Tarkastellaan kehittymistä yksilö sekä ryhmätasolla – onko oppinut esimerkiksi ottamaan muita paremmin huomioon, ollut kaverina, kannustanut toisia tms.*
- *Näitä tekijöitä voidaan arvioida ohjattavan osalta kauden alussa ja lopussa.*

2. Yhteisten sääntöjen kirjoittaminen ohjattavassa ryhmässä

Harjoite tehdään ohjattavien välillä. Se voidaan aloittaa yksin, ja jatkaa pareina, sitten pienryhmissä, jonka jälkeen keskustellaan koko ryhmän tai joukkueen kanssa. Ohjaaja voi miettiä, millaisia ohjeistuksia haluaa antaa yhteisten sääntöjen kirjoittamiseen ja ideointiin.

TEEMA 3: LIIKUNTAMOTIVAATIOON KASVATTAMINEN

Tavoitteet ja syyt käsitellä aihetta

Lapsuudessa tai nuoruudessa saadut harrastus ja liikuntakokemukset rakentavat liikunnallista elämäntapaa pitkälle aikuisikään. Liikuntamotivaatio vaikuttaa myös liikuntaharrastuksen jatkumiseen. Liikuntamotivaatioon kasvattaminen on muun muassa edellisten syiden vuoksi tärkeä osa ohjaajan työtä. Ohjaaja voi omalla esimerkillään ja taitavalla ohjauksella vaikuttaa liikuntamotivaation ja liikunnalliseen elämäntavan muodostumiseen. YMCA:n periaatteen mukaisesti lasten ja nuorten kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa korostuu fyysisen puolen yhteys muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin.

Apukysymykset

Mikä tukee lasten ja nuorten motivaatiota liikkua ja harrastaa, myös oman lajin ulkopuolelta?

Miten ohjaaja voi luoda oman toiminnan kautta lapsille ja nuorille pidempiaikaista motivaatiota harrastamiseen ja liikkumiseen?

Miten taidoiltaan heikompien lasten ja nuorten liikuntamotivaation kehittymistä voidaan tukea?

Miten harjoituksissa voidaan välttää negatiivisten liikuntakokemusten syntymistä?

Liikuntamotivaation kehittyminen

Liikuntamotivaation kehittyminen on tärkeä vaihe lapsen tai nuoren harrastamisessa, vaikka sen pidempiaikainen merkitys korostuu etenkin aikuisiällä. Lapsuuden liikunta-aktiivisuus vaikuttaa liikunnan harrastamiseen myös myöhemmällä iällä (Jaakkola ym. 2017, 411). Motivaatiota liikkumiseen rakentavat positiiviset kokemukset liikkumisesta sekä monipuoliset kokemukset erilaisista lajeista ja harjoituksista. Liikuntamotivaation kehittymisen kannalta ohjattavan on tärkeää kokea kyvykkyyttä valitsemassaan lajissa, kokea kehittyvänsä sekä pystyvänsä päättämään liikkumistavoistaan.

Motivaatio voi näkyä harjoittelun voimakkuutena (yritetään kovasti), pysyvyytenä (sitoutuneisuus) sekä tehtävien valintana (haasteelliset tehtävät) (Jaakkola ym. 2017, 131).

Motivaation merkitys näkyy niin suorituksessa, kiinnostuksessa lajia kohtaan kuin koko ryhmän toiminnassa. Jos lapsi tai nuori on motivoitunut liikkumaan, hän innostuu liikkumaan eri tilanteissa ja eri lajien kohdalla. Jos ohjattavalla sen sijaan ei ole lähtökohtaisesti sisäistä motivaatiota liikkumiseen, tarvitaan positiivisia ja innostavia kokemuksia liikuntaharrastuksen parissa. Nämä positiiviset kokemukset voivat pitämällä aikavälillä vahvistaa ohjattavan käsitystä itsestään liikkujana.

Monipuolinen treeni on tärkeä osa liikuntamotivaation tukemista. Lasten ja nuorten kokemus liikkumisesta ja treeneistä voi vaihdella yksilöittäin. Vaikka lajiosaamisen kehittäminen on tärkeää, lasten ja nuorten kehittymisen ja motivaation kannalta treeneihin on tärkeä saada mahdollisimman monipuolisia harjoitteita. Monipuolinen harjoittelu auttaa myös motoristen perustaitojen kehittämisessä ja näin vammojen ehkäisyssä. Monipuoliset harjoitukset innostavat lapsia ja nuoria uuden oppimiseen. Ohjaaja saattaa haluta harjoitella lähinnä lajiin liittyviä harjoitteita tai tehdä loputtomia toistoja johonkin lajiin liittyvään taitoon, mutta ohjaajankin on hyvä muistaa ottaa ohjattavien kiinnostus ja innostus huomioon treenien rakentumisessa.

Ohjaajan tehtävä liikuntamotivaation kehittäjänä

Liikunnanopettajilla on todettu olevan suuri merkitys oppilaiden motivoimisessa liikuntatunneilla ja tämän kautta liikunnallisen elämäntavan tukemisessa (Nummela 2018). Harrastustoiminnan ohjaaja on samalla tavalla merkittävä tekijä harrastuksessa syntyvän liikuntamotivaation kehittämisessä. Ohjaaja vaikuttaa persoonallaan, luomallaan ympäristöllä ja merkityksellisellä ohjauksella ohjattavien motivaatioon liikkua ja harrastaa. Ohjauksen suunnittelussa hyvä lähtökohta on miettiä ohjattavien näkökulmaa: miksi he haluavat liikkua tai harrastaa? Mikä motivoi heitä tulemaan treeneihin viikko toisensa jälkeen? On oleellista kuunnella ja ottaa huomioon ohjattavien toiveita ja näkökulmia, mikä myös tukee autonomian toteutumista harrastuksessa.

Motivaation kasvattamiseksi ohjattavan tarpeet ja toiveet on pyrittävä ottamaan huomioon yksilöllisesti. Yksilölliset autonomian kokemukset voivat osaltaan määrittää tuleeko liikuntamotivaatiosta sisäistä vai ulkoista (Jaakkola ym. 2017, 133). Sisäinen motivaatio on itsestä lähtevää ja tämän takia kestävämpää. Ulkoista motivaatiota ajavat erilaiset *kepit* ja *porkkanat*. Sisäisen motivaation kehittymisen kannalta on tärkeää tarjota ohjattaville mahdollisuuksia onnistumiseen lajissa ja liikkumisessa sekä uusien taitojen oppimiseen. Ohjaajan on hyvä muistaa, että ohjattavien kokonaisvaltainen kohtaaminen on muutakin kuin pelkästään lajiosaaminen – myös muut ohjattavan liikunnalliset tarpeet ja tavat on huomioitava.

Ohjaamisen lähtökohtana on negatiivisten liikuntakokemusten minimointi. Harrastuksissa toki kohdataan epäonnistumisia ja virheitä, mutta niiden käsittely voi vaikuttaa siihen, jäävätkö ne pysyviksi negatiivisiksi kokemuksiksi. Negatiivisten kokemusten lähde olisi aina hyvä selvittää, jos ohjattava mainitsee näistä. Ohjaajan kannattaa muistaa, että negatiiviset kokemukset voivat olla muitakin kuin lajiin liittyviä – ryhmän ilmapiiri, kiusaaminen, erilainen kohtelu voivat kaikki luoda hyvin vahvaa negatiivista kokemusta harrastuksesta ja liikkumisesta. Ohjaajan on tärkeä pyrkiä tuntemaan ja ymmärtämään ohjattaviaan, ja luoda heihin luottamuksellista suhdetta. Luottamuksen kautta ohjaaja pystyy ymmärtämään paremmin ohjattavien haasteita ja myös vastaamaan niihin.

Sisäisen motivaation kehittymisen kannalta ohjattavalle on annettava kehittävää palautetta. Tämä merkitsee palautteen antamista lapsen tai nuoren tekemisestä ja kehityksestä. Ei siis keskitytä niihin taitoihin, joita ei olla opittu, vaan keskitytään erityisesti siihen, miten näitä taitoja voidaan kehittää. Kaikki ohjattavat ovat erilaisia ja myös heidän taitonsa ja kehitysvaiheet voivat olla hyvin erilaisia. Ohjaajan on tärkeää varmistaa, että jokaisella lapsella ja nuorella on hyvä olla joukkueessa, jottei ketään suosita tai jätetä ulkopuoliseksi heikompien taitojen takia. Jos ryhmässä on ohjattavia, joilla tietyn lajitaidon opetteleminen on hankalaa, voi keskittyä positiivisen palautteen antamiseen muusta kuin fyysisistä ominaisuuksista tai liikkumisesta. Näitä voivat olla esimerkiksi positiivinen tai kannustava asenne, auttaminen tarvikkeiden siivoamisessa tai toisten vesipullojen täyttäminen.

Liikuntamotivaation vahvistamisen kannalta ohjattavien on hyvä ymmärtää, mitä harjoitellaan ja miksi. Ohjaajan on siis hyvä sanoittaa ja perustella treenejä sekä omaa tekemistään. Ohjaaja on tärkeä auktoriteetti, mutta edellinen ei kuitenkaan tarkoita, ettei ohjaajan tarvitse kertoa tai perustella ohjattaville lapsille ja nuorille, miksi treenit tai harjoitukset rakentuvat tietyllä tavalla tai miksi ohjaaja on päättänyt harjoitella jotain asiaan pidempään tai jonkin erityisen harjoitteen avulla. Näin tehdessään ohjaaja varmistaa myös itselleen, että treenit ovat perusteltuja. Ohjaajan tulee olla avoin palautteelle ja vaihtoehdoille omassa ohjauksessaan. Ohjaajan on hyvä ottaa kunnolla aikaa treenien ja ohjaamisen suunnitteluun ja valmisteluun. Kun pohjatyö on tehty hyvin, ohjaajan on luonnollista perustella harjoituksia ohjattaville ja osoittaa esimerkiksi pitkäjänteisen treenaamisen merkitys lajin oppimisessa. Pitkäjänteisen harjoittelun merkitystä on hyvä avata ohjattaville myös henkisen kasvun näkökulmasta huomioiden näin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kaikki osat.

Liikuntamotivaatioon vaikuttaa myös ryhmän henki ja yhteenkuuluvuus. Hyvä ryhmähenki ja positiivinen tunnelma ryhmässä ovat konkreettisia tekijöitä harrastuksessa viihtyvyydelle ja myös positiiviselle näkemykselle omasta suoriutumisesta ja liikkumisesta ylipäättään. Viihtyvyys ja positiiviset kokemukset ehkäisevät harrastuksen lopettamista.

Liikuntamotivaation kehittymisen kannalta vanhempia tai huoltajia on hyvä osallistaa keskusteluihin ohjattavan kehityksestä sekä lajiin liittyvien taitojen oppimisesta. Tämän avulla varmistetaan, että vanhemmat tukevat lastensa harrastusta ja omalta osaltaan vahvistavat mahdollisuuksia liikuntamotivaatioon kasvamiseen. Toisaalta vanhemmat voivat tuoda ohjaajan tietoisuuteen asioita lapsen tai nuoren liikuntamotivaatiosta, yksilöllisiä tekijöitä ja asioita, joista ohjaaja ei muuten kuulisi. Näitä voi olla esimerkiksi muut harrastukset, kokemukset koululiikunnasta, vammat tai lasten viihtyminen ryhmässä. Ohjaajan on hyvä suhtautua avoimesti vanhempien antamaan palautteeseen ja huomioida se mahdollisuuksien mukaan. Palautetta ei tule heti sulkea pois, vaikka se ei istuisi ohjaajan omaan käsitykseen asioista.

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto

Motivaatioilmasto voi olla joko *minä-* tai *tehtäväsuuntautunut*. Ohjaajan kannattaa suosia tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä. Tehtäväsuuntautuneessa oppimisen motivaatioilmastossa pyritään suorittajan omien taitojen kehittämiseen ja oppimisprosessin merkitys korostuu suhteessa itse suoritukseen (Rovio ym. 2009, 232). Käytännössä tehtäväsuuntautuneessa ilmapiirissä ohjattavat välttävät sosiaalista vertailua toisiin, vaan sen sijaan keskittyvät omaan kehittymiseen ja omiin tavoitteisiin.

Tällaisessa ilmastossa lapset ja nuoret oppivat itsevertailua, sinnikkyyttä ja keskittyvät henkilökohtaiseen edistymiseen. Ohjaajan merkitys tehtäväsuuntautuneisuuden kehittämisessä on olennainen. Ohjaaja voi kannustaa ohjattavia arvioimaan itse itseään ja omia tavoitteitaan sen sijaan, että he vertailisivat itseään muihin.

Tehtäväsuuntautuneessa lähestymistavassa virheet ovat sallittuja ja virheiden sijaan ne pyritään näkemään osana oppimista. Kun ohjattavat antavat itselleen mahdollisuuden epäonnistua, ei tule pelkoa virheiden tekemisestä. (Epstein 1989, viitattu Nummela 2018, 24.) Sen sijaan virheet ovat hyödyllinen hetki oppia, mitä kannattaa harjoitella tai mitä tehdä toisin (Liukkonen & Jaakkola 2017).

Liikuntamotivaation kehittyminen linkittyy suoraan *teemassa 1* käsiteltyihin psykologisiin perustarpeisiin. Liikunnassa ohjattavien onnistumisen kokemukset luovat uskoa omaan kykyihin ja kehittävät heidän itsetuntoaan (Miettinen 1999 & Zimmer 2002, viitattu Nummela 2018, 26). Ohjaajan täytyy varmistaa, että harrastukselle asetetut tavoitteet ovat realistisia ja saavutettavissa olevia. Tavoitteet eivät saa kuitenkaan jäädä liian helpoiksi, jotta tavoitteisiin pääseminen luo onnistumisen elämyksiä ja kasvattaa motivaatiota. Jos ohjattava ei koskaan saavuta asetettuja tavoitteita tai jos ne ovat aivan liian helposti saavutettavissa, seurauksena voi olla turhautumista ja mielenkiinnon laskua. (Meisalo, Sutinen & Tarhio 2003, viitattu Nummela 2018, 26.)

Harjoitteita

1. Drop out -ilmiö

Muodostetaan ryhmät ohjaajista, 3–5 henkilöä per ryhmä ja otetaan avuksi kirjoitusvälineet, joko isompi paperi tai taulu. Aiheena on drop out -ilmiön syyt ja ennaltaehkäisy. Huomioita kirjataan ajatuskarttaan, ja jos ryhmiä on useita, voidaan lopuksi verrata karttoja, merkata yhteisiä tekijöitä ja eri oheisilmiöitä.

- ▶ *Aloitetaan määrittelemällä drop out -ilmiö. Mitä ilmiöön sisältyy, miten se on näkynyt omassa ohjauksessa tai onko?*
- ▶ *Seuraavaksi määritellään drop out -ilmiön syitä. Mikä on ohjaajien yleinen ymmärrys drop outin syistä? Millaisiin syihin olet törmännyt omassa ohjauksessa lopettavien lasten ja nuorten osalta?*
- ▶ *Syistä siirrytään ennaltaehkäisyyn. Miten edellä lueteltuihin syihin voidaan vastata? Mikä on ohjaajan rooli? Mitkä tekijät ovat ohjaajasta riippumattomia? Miten yhteistyö ohjattavien vanhempien kanssa voi vaikuttaa ilmiöön?*

Lopuksi halukkaat ohjaajat voivat kertoa omasta näkökulmastaan drop out -ilmiöön liittyviä huomioita.

2. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Jaetaan ohjaajat pareihin. Tarkoituksena on kartoittaa ulkoisen ja sisäisen motivaation eroja sekä pohtia sisäisen motivaation tukemista omassa ohjauksessa. Ohjaajat kirjaavat ajatuksiaan ylös. Motivaation eri tasoja tulee miettiä mahdollisimman konkreettisesti, esimerkkien kautta.

- Aloitetaan parityöskentelyllä, jossa ohjaajat pohtivat sisäisen ja ulkoisen motivaation näkymistä omien ohjattavien parissa ja mahdollisesti omassa tekemisessään. Mikä motivoi ohjattavia lapsia ja nuoria, miten se näkyy? Entä ohjaajia?
- Syvennytään parityöskentelyssä seuraavaksi sisäiseen motivaatioon. Mistä sisäinen motivaatio rakentuu? Mikä yhteys sillä on autonomiaan, kyvykkyyteen, ja kuuluvuuden tarpeeseen? Mikä on ohjaajan merkitys sisäisen motivaation nostamisessa? Miten ohjaajan oma sisäinen motivaatio näkyy ohjauksessa? Tarkoituksena ei ole käydä läpi ainoastaan selkeitä tekijöitä, vaan on pohdittava syvällisemmin motivaation syntymistä ja erityisesti ohjaajan roolin merkitystä sen syntymisessä. Mitä ohjaaja voi tehdä, miten näkee oman roolinsa sisäisen motivaation kehittämisessä?
- Lopuksi parit jakavat isommassa ryhmässä ajatuksia ulkoisen ja sisäisen motivaation merkityksestä ohjaamisessa ja oman roolin ja toiminnan merkityksestä sisäisen motivaation kehittämisessä. Parhaat ajatukset kirjataan ylös, mietitään mitä oppeja voidaan jakaa tai toisaalta mitä voidaan oppia toisilta.

3. Oma liikuntamotivaatio

Harjoitteessa ohjaaja pääsee pohtimaan omaa liikkumistaan ja motivaatiota siihen. Aihetta voi tarkastella yleisesti liikuntamotivaation näkökulmasta tai tietyn lajin näkökulmasta. Ohjaajat tekevät harjoitteen pienessä ryhmässä tai pareittain.

Aluksi kysymyksien kohdalla muistellaan lapsuudessa tai nuoruudessa aloitettuja harrastuksia. Tarpeen ja kiinnostuksen mukaan samoja kysymyksiä voidaan pohdita nykyisen harrastuksen osalta. Harjoitteen tarkoituksena on oman liikuntamotivaation kautta perehtyä ohjattavan liikuntamotivaation näkökulmaan.

- Mikä lajissa alun perin kiinnosti?
- Mikä oli hyvää treeneissä?
- Mikä oli oman ohjaajan merkitys lajin jatkamisessa?
- Oliko ikinä ajatusta tai hetkeä, jolloin ajattelin lajin lopettamista? Mikä sai jatkamaan tai lopettamaan?
- Miten oma liikuntamotivaatio näkyy omassa harjoittelussa tai ohjaamisessa?
- Mitä näistä ajatuksista voi hyödyntää omassa ohjauksessa ja ohjattavien liikuntamotivaation kasvattamisessa?

4. Palautteen anto

Harjoitteessa ohjaajat harjoittelevat palautteen antoa toisilleen ja miettivät sen merkitystä ja sisältöä ohjattavien lasten ja nuorten näkökulmasta. Harjoitteessa on kolme erilaista skenaariota, joista ohjaajat antavat ohjattavalle palautetta. Ohjaajat harjoittelevat samassa tilanteessa palautteen antoa toisilleen, niin että jokainen pääsee niin palautteen antajaksi kuin vastaanottajaksi.

Palautteen antajana oleva ohjaaja pohtii tilanteen jälkeen mikä onnistui palautteen annossa ja mitä olisi voinut tehdä toisin. Palautteen vastaanottajana olevan ohjaajan tulee pyrkiä mahdollisimman paljon eläytyä ohjattavan rooliin ja antaa

palautetta ohjattavan näkökulmasta. Alla on kolme erityyppistä tilannetta, joista palautetta annetaan.

- *Lajitaidon heikkous*
- *Ohjattava ei keskity tai panosta tarpeeksi treeneissä*
- *Ohjattavalla on haasteita toimia ryhmässä*

5. Liikuntamotivaatio eri ikäisten ohjattavien kohdalla

Tässä harjoitteessa tehdään SWOT-analyysi, jossa pohditaan tiettyjen ikäluokkien vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia. Harjoitetta työstetään neljän hengen ryhmissä. Harjoitteen aluksi jokainen ryhmä valitsee kolmen ikävuoden tarkkuudella ohjattavan ikäryhmän (esim. 7–9-vuotiaat) ja ryhmät jakautuvat näiden mukaan. Jokaisella ryhmällä on iso paperi tai kartonki, johon tehdään alla näkyvä taulukko. Taulukkoon kerätään vastaukset ja huomiot alla oleviin kysymyksiin. Lopuksi ryhmät vertailevat taulukkoja keskenään. Yhdessä ohjaajat voivat miettiä miten eri ikäisten ohjaaminen eroaa ja miten ohjaajan rooli vaihtelee eri ikäisten lasten ja nuorten kohdalla.

Vahvuudet Mitkä ovat tämän ikäluokan vahvuudet fyysisessä voimassa, harjoittelun monipuolisuudessa, sitoutumisessa lajiin? Miten ohjaaja voi hyödyntää näitä suunnitelluissa harjoitteissa?	Heikkoudet Mitkä tekijät voidaan nähdä tämän ikäluokan heikkouksina liittyen liikkumiseen, motivaatioon harjoittelussa, suuntautumisessa harjoitteluun? Miten ohjaaja voi toimia näiden heikkouksen ympäri?
Mahdollisuudet Millaisia mahdollisuuksia tämä ikäluokka tarjoaa ohjaajalle? Millaisia harjoitteita ohjaaja voi tehdä ikäluokan kanssa? Miten ohjaaja voi inspiroida tai motivoida tämän ikäisiä ohjattavia? Miten tämän ikäluokan mahdollisuudet rakentavat ohjaajan suhtautumista?	Uhat Millaisia uhkia harjoittelun tai liikuntamotivaation kannalta on tässä ikäryhmässä? Onko ikäryhmän kannalta muita uhkia, jotka liittyvät harjoitteluun liitännäisesti? Miten ohjaaja voi toimia näiden uhkien ympäriltä?

6. Oman ohjauksen perustelu

Kyseessä on yksilöllinen pohdinta tehtävä, jonka voi tehdä koulutuksen päätteeksi.

Jokainen ohjaaja ottaa esiin kirjoitusvälineet. Ohjaajille neuvotaan mietittäväksi viimeisintä treeniä, jonka on vetänyt ohjattavalle ryhmälleen. Ohjaajat kirjoittavat ylös keitä he ohjasivat, mitä erilaisia harjoituksia treeneissä tehtiin ja kauan treeni kesti. Sen jälkeen ohjaajat kirjoittavat ylös, miksi he valitsivat tietyt harjoitukset treeneihin, mikä harjoitteiden tarkoitus on treenien kokonaisuudessa ja miten ohjattavien ikä ja taidot vastaavat harjoitteita.

TEEMA 4: NAMIKALAISUUS

Tavoitteet ja syyt käsitellä aihetta

Suomessa toimii monia urheilu- ja harrastusseuroja. YMCA, NMKY tai Namika ei ole kuitenkaan pelkästään urheilu- tai harrastusseura. YMCA on osa maailmanlaajuisista nuorisojärjestöä ja sen toimintaa ohjaa nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen. Ohjaajien on hyvä ymmärtää ja tuoda esiin koko YMCA-liikkeen laajempi merkitys ja toiminnan laajuus harrastustoiminnassa. Namikalaiseen tekemiseen liittyvät selkeät arvot: *avoimuus, yhteisöllisyys, luotettavuus, erilaisuuden hyväksyminen, yhdenvertaisuuden vahvistaminen ja kansainvälisyys*. Ohjaajien tulee tunnistaa ja allekirjoittaa YMCA:n arvot, sekä pyrkiä tuomaan omassa toiminnassaan niitä esiin.

Apukysymykset

Mitä YMCA/ NMKY tekee Suomessa?

Mitä YMCA tekee maailmalla?

Mikä on YMCA:n arvomaailma?

Miten YMCA:n arvot vaikuttavat ohjaamiseen?

Miten kolmioperiaate näkyy ohjauksessani?

Miten hyvin lapset ja nuoret tuntevat Namikaa liikkeenä?

Mitä kaikkea on YMCA

YMCA, NMKY, tai Namika on maailman suurin nuorisojärjestö, jonka tarkoituksena on pitää huolta lasten ja nuorten kokonaisvaltaisesta ja tasapainoisesta kehityksestä ja hyvinvoinnista. YMCA on perustettu Lontoossa vuonna 1844 ja Suomessa vuonna 1889. Toimit siis yli 175-vuotiaan liikkeen parissa! Maailmalla YMCA tunnetaan erityisesti uinnin ja koripallon opettamisesta, aamu- ja iltapäiväkerhotoiminnasta, maahanmuuttaja- ja pakolaistyöstä, kodittomien kanssa toimimisesta sekä ammattiopilaitoksista. YMCA:lla on yli 130 kansallista liikettä eri puolilla maailmaa.

Kansallisten liikkeiden lisäksi YMCA:lla on alueellisia järjestöjä, esimerkiksi Suomessa toimivat YMCA:t ovat osa Euroopan Namikaa. Lisäksi globaalilla tasolla toimii YMCA:n Maailmanliitto.

Suomessa YMCA on läsnä yli 30 paikallisyhdistyksessä. Näiden lisäksi kansallisella tasolla toimii Suomen YMCA:n Liitto ja Suomen NMKY:n Urheiluliitto. YMCA:n Liitto operoi paikallisyhdistysten keskusjärjestönä tukien ja yhdistäen niiden toimintaa. Liitto huolehtii yhteisistä asioista ja edustaa YMCA-liikettä kotimaassa ja ulkomailla. Liitolla on erilaisia hankkeita kotimaassa ja kehitysyhteistyötä kansainvälisten YMCA-kumppaneiden kanssa esimerkiksi Gambiassa ja Libanonissa.

Suomen NMKY:n Urheiluliitto vastaa liikuntakasvatukseen ja urheiluun liittyvistä kansallisista ja kansainvälisistä asioista ja hankkeista sekä tukee paikallisyhdistysten liikuntakasvatus- ja urheilutoimintaa. Urheiluliiton tehtävänä on mahdollistaa kaikentyyppisille nuorille polkuja liikunnalliseen elämäntapaan, osallisuuteen, aktiiviseen kansainvälisyyteen ja kansainvälisyyteen.

Liitoilla on myös erilaisia nuorille tarkoitettuja koulutusohjelmia. FINYMCA on kahden vuoden sitova koulutusohjelma 18–27-vuotiaille nuorille. Ensimmäinen FINYMCA-ryhmä perustettiin jo vuonna 1981. FINYMCA valmistaa nuoria edustustehtäviin, ja koulutuksessa nuoret oppivat muun muassa johtamisen taitoa, kokoustaitoja, yhteistoiminnan ja ryhmäprosessien suunnittelua ja toteuttamista, sekä YMCA:n kansainvälisestä työstä. Liitot tiedottavat tulevien FINYMCA-ryhmien hausta paikallisyhdistyksille. YMCA Peacemakers -oppimisympäristö on sen sijaan kaikille avoin ja joustava verkosto. Se on tarkoitettu kaikille globaaleista kysymyksistä kiinnostuneille nuorille ja verkoston tapahtumiin ja koulutuksiin voi osallistua kuka tahansa nuori. Verkostossa esimerkiksi tiedotetaan erilaisista kansainvälisistä koulutuksista, tilaisuuksista ja muista mahdollisuuksista. Peacemakers-ympäristö tarjoaa nuorille mahdollisuuksia verkostoitumiseen, oppimiseen, keskusteluun ja yhdessä olemiseen.

YMCA toimii Suomessa ja maailmalla monipuolisen toiminnan parissa koripallosta nuorisotyöhön. Eri paikkakunnilla toimivien paikallisyhdistysten toiminta on monipuolista ja jokaisella paikkakunnalla omanlaistaan. Paikallisyhdistykset vastaavat toiminnallaan paikallisiin tarpeisiin. Esimerkkejä toiminnasta ovat liikunta, musiikki, kerhot, retki- ja leiritoiminta, partio, ja E-sports. Suomessa YMCA:ssa harrastetaan yhteensä ainakin 23 eri lajia: koripalloa, jalkapalloa, futsalia, sukellusta, laskettelua, suunnistusta, yleisurheilua, taekwondoa ja muita. Näiden lisäksi YMCA:t Suomessa tekevät etsivää nuorisotyötä, kohtaamispaikkatoimintaa, Yökoris-toimintaa, perhetoimintaa, katusovittelua, ja maahanmuuttajatyötä. YMCA:t Suomessa omistavat leirikeskuksia, saaren, hotellin sekä veneitä.

Kolmioperiaate ja YMCA:n arvot

Vaikka YMCA -liikkeet vastaavat niin maailmalla kuin Suomessa erilaisiin tarpeisiin, niitä yhdistävät tietyt arvot ja periaatteet. Toiminnan lähtökohtana kaikille YMCA liikkeille on kolmioperiaate, joka myös näkyy YMCA yhdistysten logoissa. Kolmioperiaatteessa yhdistyvät keho, mieli ja henki: body, mind, spirit. Toiminnan periaatteena on huomioida ihmisen henkinen, hengellinen ja fyysinen kasvu, jotka ovat kaikki yhtä tärkeitä tasapainoisen ihmisen kehitykselle. Kolmioperiaatteen lisäksi kaikkia YMCA liikkeitä ohjaavat samat perustusasiakirjat. Globaalina nuorisojärjestönä nuorten voimaantuminen on YMCA toiminnan keskiössä.

YMCA:n arvot ja toimintamallit tarjoavat ohjaajille vertaistukea ja mahdollisuutta kehittää omaa toimintaa. Tämän takia kaikki YMCA:lla koripalloa valmentavat ohjaajat pyrkivät tuomaan liikkeen arvoja, eli avoimuutta, yhteisöllisyyttä, luotettavuutta, erilaisuuden hyväksymistä ja yhdenvertaisuutta esiin työskentelyssään. Yhteinen arvopohja tekee YMCA:sta luotettavan toimijan harrastustoiminnassa. Yhteiset säännöt ja strategiat määrittävät tekemistä ympäri maailmaa, mikä takaa niiden toimivuuden. Kansainvälisyys on myös tärkeä osa YMCA:ta. YMCA:n globaali luonne luo kaikille namikalaisille mahdollisuuksia kansainvälisiin kohtaamisiin ja vaikuttamiseen.

Namikalainen tekeminen

YMCA:lla toimivan ohjaajan tai valmentajan on hyvä tutustua yhdistyksen arvomaailmaan ja toimintaan. Järjestön arvopohja ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin korostaminen on Namikan ominaisinta tekemistä, ja samalla erottaa YMCA:n muista urheiluseuroista. YMCA:lla yhteisöllisyys on tärkeässä roolissa ja se leimaa niin ohjaamisen lähestymistapaa kuin yhdistyksessä toimimista laajemmin. Ohjaajan tehtävänä on rakentaa yhteisöllisyyttä yhdessä ohjattavien lasten ja nuorten kanssa. Keskeisintä toiminnassa on, että jokainen YMCA:lle tuleva lapsi, nuori tai aikuinen löytää järjestöstä turvallisen ja luotettavan yhteisön.

YMCA:n monipuolisessa toiminnassa korostuu kasvatuksellinen lähtökohta. Kaikilla Namikan toiminnassa mukana olevilla lapsilla ja nuorilla tulee olla tilaa toimia persoonansa mukaan ja yksilöllisyytensä säilyttäen. YMCA:lla edistetään lasten ja nuorten yhdenvertaisuutta, kansalaistaitoja, kuulemista sekä harrastustoimintaan osallistumista. Toiminnan tarkoituksena on luoda turvallinen ympäristö, jossa voi viettää aikaa ja harrastaa.

Namikalaisen tekemisen ytimessä on osallistaa lapsia ja nuoria, jotka tulevat erilaisista taustoista. Inklusiivisuus-periaatteen mukaisesti osallisuus koskee kaikkia lapsia ja nuoria, heidän taustoistaan riippumatta. YMCA:n toiminnassa pyritään voimauttamaan eri taustoista tulevia nuoria tarjoamalla mahdollisuuksia vaikuttaa paikallisesti, kansallisesti ja globaalisti heitä koskeviin asioihin. YMCA:n monipuolinen toiminta kaikilla tasoilla – paikallisyhdistyksessä, kansallisessa liitossa, sekä globaalisti takaa, että jokainen löytää paikkansa YMCA:lla.

YMCA jää helposti niin lapsilla kuin nuorilla ohjaajilla ainoastaan urheiluseuran tai esimerkiksi koripalloseuran tasolle, vaikka yhdistys tarjoaa paljon muitakin mahdollisuuksia. Valmentajien ja ohjaajien on arvokasta tutustua näihin mahdollisuuksiin ja kertoa niistä ohjattavilleen. Nuorille ja lapsille on tärkeää osoittaa, että harrastustoiminnan ohella Namikalla järjestetään muutakin monipuolista toimintaa. YMCA tarjoaa laajoja mahdollisuuksia lapsille ja nuorille. Harrastukset YMCA:lla voivat parhaimmillaan olla polku *namikalaisuuteen*. Mahdollisuuksista ohjaajat voivat olla yhteydessä omaan paikallisyhdistykseen, Suomen NMKY:n Urheiluliittoon tai Suomen YMCA:n Liittoon.

Harjoitteita

1. Pohdintaa YMCA:n arvoista learning cafe -tyylisesti

Harjoituksessa on tarkoitus pohtia YMCA:n arvoja, jotka ovat avoimuus, yhteisöllisyys, luotettavuus, erilaisuuden hyväksyminen, yhdenvertaisuuden vahvistaminen ja kansainvälisyys. Ohjaajat jakaantuvat ryhmiin arvojen perusteella. Jos osallistujia on vähän, kouluttaja voi valita arvoista tärkeimmät. Paperin keskelle kirjoitetaan käsiteltävä arvo. Ohjaajat miettivät yhdessä arvoon liittyviä mielikuvia tai toimintaa. Tavoitteena on muodostaa keskustelun pohjalta paperille ajatuskartta. Valmiit kartat esitellään muille ryhmille. Kouluttaja määrittää käytettävissä olevan ajan.

Voidaan edetä myös niin, että ryhmien ajatuskartan työstön jälkeen ryhmät kiertävät jokaisen ryhmän tutustuen toisten käsittelemiin arvoihin ja ajatuksiin niistä. Muut ryhmät voivat täydentää ajatuskarttaa ja vasta tämän jälkeen alkupe-
räinen ryhmä esittelee oman karttansa. Jos kyseessä on suurempi ryhmä, voidaan ennen tätä valita jokaisesta ryhmästä puheenjohtaja, joka jää oman ryhmänsä esi-
tyksen luo ensin esittelemään ajatukset, joita muut kiertävät ryhmät täydentävät.

Seuraavaksi jaetaan tärkeimmästä arvosta. Jokainen kertoo vuorollaan minkä arvoista kokee tärkeimmäksi ja perustelee miksi. Tämän harjoituksen jälkeen saa muuttaa mieltä tärkeimmästä arvosta, jos joku on onnistunut perustelemaan asian niin vakuuttavasti. *Takinkääntö* voidaan myös nostaa keskusteluun ja todeta vuorovaikutuksen voima.

Harjoituksen vetäjä kirjoittaa fläppitaululle namikalaiset arvot ja kertoo, että jokaisella osallistujalla on kaksi ääntä. Tukkimiehen kirjanpidolla jokainen käy vetämässä äänen kahteen tärkeimmäksi kokemaansa arvoon. Lasketaan äänestyksen jälkeen äänet ja todetaan top 3 tämän ryhmän arvoa. Lopuksi voidaan käydä vapaasti keskustellen läpi kolme tärkeimmäksi todettua arvoa ja niiden näkyminen harrastustoiminnassa.

2. YMCA:n arvoja näkyviksi harrastustoiminnassa

Palataan alkuperäiseen ryhmään oman ajatuskartan luo ja jatketaan sitä esim. toisen värisellä kynällä miettimällä miten kyseinen arvo tuodaan näkyväksi tai tutuksi harrastustoiminnassa.

Esimerkkikysymyksiä:

- *Mitä luottamus tarkoittaa käytännön tasolla treeneissä?*
- *Kenen tai keiden välillä vallitsee luottamus?*
- *Kerro omista treeneistä esimerkki, jossa on näkynyt luottamus? Millainen on mielikuvasi treeneistä, joissa vallitsee täydellinen luottamus tai epäluottamus?*

Tämän jälkeen muodostetaan kaksi sisäkkäistä piiriä niin, että sisäpiiriläiset kääntyvät ulkopiiriä kohti ja ulkopiiriläiset kääntyvät sisäpiiriä kohti. Ulko- ja sisäpiiriläinen muodostavat parin. Piirissä keskustellaan annetusta aiheesta harjoituksen vetäjän määräämän ohjeen ja ajan mukaan. Pari vaihtuu ohjeella, sisäpiiriläinen liikkuu ja ulkopiiriläinen jää paikoilleen ja seuraavalla kierroksella taas ulkopiiriläinen liikkuu ja sisäpiiri jää paikoilleen. Käydään läpi, kunnes kaikki parit ovat käyneet huomionsa läpi. Ohjaaja voi kysyä lopuksi läpi huomioita jokaisen arvon osalta.

3. Kolmioperiaatteen näkyminen ohjaajien toiminnassa

Ohjaajat jakautuvat kolmeen ryhmään ja jokaiselle ryhmälle annetaan yksi YMCA:n kolmion laita aiheeksi. Ohjaajat miettivät ryhmässä seuraavia kysymyksiä:

- ▶ *Mitä kolmion laita tarkoittaa itselleni?*
- ▶ *Miten kolmion laita on avattu tai käsitteellistetty, kun olen aloittanut YMCA:lla?*
- ▶ *Mikä on kolmion laidan suhde muihin laitoihin?*
- ▶ *Miten kolmion laita näkyy omassa ohjauksessani? Jos ei näy, miksi?*
- ▶ *Miten kolmion laita voi näkyä ohjattavien muilla elämän osa-alueilla?*

Ryhmä kirjaa tärkeimpiä huomioita ylös tai luo ajatuskartan. Sen jälkeen kaikki ryhmät esittelevät huomionsa tai ajatuskarttansa ja muista ryhmistä kommentoidaan. Muut ohjaajat voivat kertoa esimerkkejä mitä heille tulee mieleen kyseisestä kolmion laidasta, miten he itse edistävät kolmion laitaa tai mistä he ovat eri mieltä ryhmän huomioissa.

Kun kaikki ryhmät on käyty läpi, ohjaajat voivat piirtää yhteisen kolmion ja kirjata sinne ylös tärkeimpiä tai parhaita huomioita jokaisen kolmion laitaan. Huomioiden tulee olla sellaisia, joita kaikki tukevat. Kolmiojulistte voidaan ripustaa ohjaajien yhteiseen tilaan.

4. Hengellisen puolen pohdinta harjoitteena

Seuraavassa harjoitteessa pureudutaan YMCA:n kolmion hengellisen laidan pohdintaan. YMCA:n juuret ovat kristillisessä arvomaailmassa. Ohjaajat ja valmentajat saattavatkin usein kohdata kysymyksiä tästä osasta YMCA:n/ NMKY:n toimintaa. Harjoituksessa jakaannutaan pareihin ja jaetaan kokemuksia sekä ajatuksia hengellisen laidan näkymisestä omassa ohjauksessa tai YMCA:n toiminnassa yleisesti. Tarkoituksena on syventyä hengellisyyden pohtimiseen, niin sen tarjoamiin mahdollisuuksiin kuin haasteisiin.

Kysymyksiä ohjaajille

- ▶ *Oletko kohdannut kysymyksiä liittyen YMCA:n hengelliseen puoleen? Miten olet vastannut niihin?*
- ▶ *Miten itse koet hengellisen puolen näkymisen YMCA:n toiminnassa?*
- ▶ *Miten hengellisyyttä voi tuoda osaksi harrastusta, kuitenkin liittämättä siihen eri uskontokuntia?*
- ▶ *Miten hengellisyyttä esimerkiksi urheilussa voi selittää eri ikäisille ohjattaville?*
- ▶ *Millaisia havainnollistavia esimerkkejä ohjaaja voi esittää?*

Lopuksi koko ryhmässä on hyvä koota yhteen huomioita, kysymyksiä ja ajatuksia hengellisyydestä ja sen edistämisestä oman seuran ja koko YMCA:n liikkeen toiminnassa.

5. YMCA tutuksi

Tässä harjoitteessa ohjaajat tai valmentajat miettivät yhdessä, miten voidaan kertoa treenien yhteydessä ohjattaville YMCA:n historiasta, toiminnasta ja kansainvälisyydestä. Esimerkkejä, joiden kautta aihetta voi lähestyä:

- *Milloin ja missä koripallo on keksitty?*

Vastaus: James Naismith USA:n YMCA:sta keksi koripallon vuonna 1891.

- *Missä kaikkialla NMKY:tä/ YMCA:ta on olemassa?*

Joko Suomen eri kaupungeissa, tai maailmalla eri maissa.

Vastaukset voi katsoa Suomen YMCA:n Liiton ja YMCA:n Maailmanliiton sivuilta

- *Mitä muita urheilulajeja (kuin koripalloa) NMKY:lla/ YMCA:lla harrastetaan?*

- *Mitkä muut urheilulajit koripallon lisäksi on keksitty YMCA:n piirissä?*

Vastaus: lentopallo ja futsal

- *Totta vai tarua?*

YMCA:t omistaa hotelleja (totta)

YMCA:t opettaa uimataitoja (totta)

YMCA:lla on partiotoimintaa (totta)

YMCA:t omistaa veneitä (totta)

YMCA on perustettu Yhdysvalloissa (tarua, YMCA on perustettu Iso-Britanniassa)

Harjoituksen avulla voidaan osoittaa ohjattaville lapsille ja nuorille YMCA:n toiminnan laajuus ja historiallisuus. Esimerkiksi kysymyksellä ”kuka keksi koripallon?” pääsee helposti kertomaan YMCA:n historiasta. Toiminnasta maailmalla voi kertoa painottaen erilaista harrastustoimintaa, urheilulajeja tai partiota. Eri maissa tapahtuvasta YMCA:n toiminnasta voi kertoa esimerkkejä, kuten sen, että Yhdysvalloissa uimataidon opettaminen on vahvasti osa YMCA:n tekemistä. Harjoituksen avulla voi kertoa enemmän YMCA:n/ NMKY:n toiminnasta Suomessa.

Esimerkeiksi riittävät pienetkin maininnat, kuten ”tiesittekö, että samanlaisia YMCA korisjoukkueita on maailmassa esimerkiksi Yhdysvalloissa, Thaimaassa ja Saksassa?”. Alkulämmittelyissä voi vaikka kysellä tai luetella eri kaupungeissa toimivia YMCA yhdistyksiä ja keskustella siitä, missä kaikkialla YMCA:lla sijaitsee tiloja tai leirejä. Ohjattaville kannattaa myös kertoa, mitä muuta urheilu tai harrastustoimintaa YMCA:lla on.

Treenien lisäksi harjoitusta voi tehdä ryhmän tai joukkueen vapaa-ajan oheistoiminnassa. Ohjaaja voi esimerkiksi järjestää tietovisan tai bingon YMCA:n toiminnasta Suomessa tai maailmalla.

LÄHDELUETTELO

Clement Henri, The mindset of the champion, 2018. Huippukoripallovalmentajatutkinto. Kurssityö.

Deci Edward L., & Ryan, Richard M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), Handbook of theories of social psychology (pp. 416–436). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>).

Finni Jarkko, Aarresola Outi, Jaakkola Timo, Kalaja Sami, Konttinen Niilo, Kokko Sami ja Sipari Tommi, 2021. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Osoitteessa: https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/02/lapsuusvaihe_www_2.pdf. Viitattu 27.8.2021.

Hietakangas Samu, Juovinen Arhi & Kivinummi Niko, 2019. Opas valmentajille 12–14-vuotiaiden joukkueurheilijoiden ihmisenä kasvun tueksi.

Jaakkola Timo, Liukkonen Jarmo ja Sääkslahti Arja (toim.) (2017). Liikuntapedagogiikka. PS-Kustannus.

Metropolia Ammattikorkeakoulu, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Oulun seudun koulutus-kuntayhtymä OSAO/Virpiniemen liikuntaopisto, Oulun diakonissalaitoksen säätiö, Suomen Nuorisoseurat, Suomen NMKY:n Urheiluliitto & TUL:n Kisakeskussäätiö/Urheiluopisto Kisakeskus. Höntsä opas/Liikettä Opetukseen-harjoiteohjeet. Osoitteessa: www.hontsaopas.fi Viitattu 10.9.2021.

Non Fighting Generation Ry. Arvokas Kasvatus, Ohjaajan Opas. Osoitteessa: https://nfg.fi/wp-content/uploads/2019/05/59a3a-43bd97_280350b5687f4e2ca421675633479939.pdf. Viitattu 7.10.2021.

Nummela Iida, Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen – Liikunnanopettajien käsityksiä ja kokemuksia oppilaiden liikuntamotivaatiosta, 2018. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu.

Opetushallitus, 2021. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Osoitteessa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>. Viitattu 9.9.2021.

Oulun NMKY:n ry, 2015. ONMKY:n Koripalloilijoiden Valmennusopas 2015–2016, osoitteessa: <http://onmky.fi/osastot/koripallo/blog/wp-content/uploads/2015/10/Valmennusopas-2015-2016-1.2..pdf>.

Rovio Esa, Lintunen Taru ja Salmi Olli. Ryhmäilmiöt liikunnassa, Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro 163, Helsinki 2009.

Räikkönen Timo, 2020. Nuorelle urheilijalle turvallisuutta ja kasvun mahdollisuuksia. Nuori mieli urheilussa – blogi. Osoitteessa: <https://mieli.fi/blogit/nuorelle-urheilijalle-turvallisuutta-ja-kasvun-mahdollisuuksia/> viitattu 16.8.2021.

Räikkönen Timo, 2021. ”Mokaan tämän varmasti” – Näin autat nuorta urheilijaa kesyttämään sisäisen kriitikon. Nuori mieli urheilussa – blogi. Osoitteessa: <https://mieli.fi/blogit/mokaan-taman-varmasti-nain-autat-nuorta-urheilijaa-kesyttamaan-sisaisen-kriitikon/>. Viitattu 16.8.2021.

Suomen NMKY:n Urheiluliitto, 2004. Namikalainen Kasvattaja. Toimittanut Pekka Lund.

Suomen NMKY:n Urheiluliitto, NMKY:n Urheiluliiton strategia vuosille 2021–2025, 2020. Saatavilla Urheiluliiton toimistolta kysyttäessä.

Valmennustaito. Osoitteessa: <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/> Luettu 15.10.2021.

