

LIIKUNTAKERHOTOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Satu Lehto, LitM

Syksyllä 2005 käynnistettiin Turun kouluissa kerhotoimintaa vähän liikkuville tai liikunnallisesti passiivisille lapsille ja nuorille. Toiminta on osa Turun kaupungin Koulut liikkeelle – hanketta, jonka tavoitteena on ollut lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja koulussa viihtymisen edistäminen liikunnan avulla. Kerhoja perustettiin syksyn 2005 ja kevään 2006 aikana 13 Turun alakouluun. Myös yläkouluissa käynnistettiin vastaavaa toimintaa, mutta tässä yhteenvedossa keskitytään pelkästään alakouluihin.

Hanke tuki liikuntakerhotoimintaa kustantamalla kullekin halukkaalle koululle 25 kerhotuntia. Ehdoksi asetettiin se, että koulut varaavat omasta tuntikehyksestään 10 - 13 tuntia lisää kerhoihin. Samalla koulut sitoutuivat uudentyypin kerhokonseptin luomiseen. Kerhoon pääsyn kriteeriksi asetettiin se, että oppilaat eivät olisi aktiiviliikkuja tai harrastaisi liikuntaa esimerkiksi liikuntaseurassa tai muun organisoidun toiminnan piirissä. Kouluille haluttiin antaa melko vapaat kädet miettiä kerhoon valinnan kriteerejä. Liikkumattomuudenkin taustalla voi olla monia tekijöitä motoristen ongelmien lisäksi: sosiaalisia syitä kuten yksinäisyyttä tai arkuutta, tuen ja kannustuksen puutetta kotoa jne. Tällä koulut ohjattiin valitsemaan kerhoihin oppilaita, jotka erityisesti hyötyvät lisäliikunnasta, motoriikan parantumisesta sekä sosiaalisten kontaktien syntymisestä.

Samaan aikaan liikuntakerhojen perustamisprosessin kanssa alkoi väitöstutkimus, jonka tarkoituksena oli kartoittaa opettajien ja oppilaiden kokemuksia kyseisistä pilottikerhoista. Tutkimusaineisto kerättiin marraskuun 2006 ja toukokuun 2007 välisenä aikana haastatteluiden, kirjoitustehtävien sekä havainnoinnin avulla. Tässä artikkelissa esiintyvät opettajien ja oppilaiden lainaukset on poimittu kyseisestä tutkimusaineistosta. Tutkimusaineiston kuvaukset ja viittaukset ovat tässä vaiheessa tutkimusta vielä suuntaa antavia. Tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä voi ottaa yhteyttä itse tutkijaan (satu.s.lehto@helsinki.fi).

Kerhojen vetäjät

Kerhojen vetäjinä toimivat joko liikuntaan erikoistuneet tai liikunnasta muuten innostuneet luokanopettajat tai pienryhmäopettajat. Osassa kerhoista ohjaajina toimi vuoroviikoin kaksi opettajaa. Tämä koettiin positiivisena sekä oman jaksamisen että kerhon toiminnan säännöllisyyden kannalta. Eräässä kerhossa oli saatu myös hyviä kokemuksia kuudesluokkalaisten oppilasaktivaattoreiden käytöstä apuohjaajina. Alun perin heidät oli koulutettu välituntitoiminnan organisoijiksi. Kerhon opettaja antoi aktivaattoreille mahdollisuuden harjoitella leikkien ohjausta liikuntakerhossa ennen välituntitoiminnan alkamista. Tästä kokemuksesta innostuneena aktivaattorit ehdottivat opettajalle, että he voisivat jatkossakin tulla kerhoon apuopettajiksi.

Ennen kerhotoiminnan aloittamista hanke järjesti opettajille sekä koulutusta sekä yhteisiä keskustelutilaisuuksia. Koulutuksessa painotettiin erityisesti liikunnallisesti passiivisen tai liikunnasta pitämättömän lapsen kohtaamista ja muun muassa sitä, että onnistumisen elämysten tarjoaminen voi olla totuttua vaikeampaa. Liikunta ei ole kaikille oppilaille automaattisesti positiivinen eikä kiva asia.

Kerhojen perustamisprosessi

Oppilaiden rekrytointi kerhoon tapahtui useimmissa kouluissa yhteistyössä koulun opettajakunnan sekä terveydenhoitajan kanssa. Toisissa kouluissa opettajat antoivat kullekin valitulle oppilaalle henkilökohtaisesti kerhokutsun kotiin vietäväksi. Toisissa kouluissa taas opettaja jakoi kutsun kaikille oppilaille. Tällöin päätös siitä, täyttikö oppilas annetut kriteerit, jäi kodin ja oppilaan itsensä arvioitavaksi. Tämän lisäksi opettajat kävivät usein myös henkilökohtaisia keskusteluita niiden oppilaiden kanssa, jotka heidän mielestään tarvitsivat tämän kaltaista kerhotoimintaa. Terveydenhoitajien panos ja mukanaolo kerhotoiminnan käynnistämässä katsottiin ensiarvoisen tärkeäksi.

Kerhojen ohjaajat kokivat toiminnan alkuvaiheessa monia haasteita. Etenkin opettajien pelko kerholaisten leimatuksi tulemisesta herätti paljon keskustelua. Siksi rekrytointikirjeisiin ja kerhoista tiedottamiseen kiinnitettiin erityistä huomiota. Myös liikuntakerhojen hauskat nimet kuten Turbo-kerho, Rento, Rainmakers jne. ehkäisivät osaltaan leimautumista. Leimautumista näytti tapahtuneen vain satunnaisissa tapauksissa.

Joo...Mä tiedän yhden varman tapauksen viime vuodelta, joka jäi pois. Mä annoin lapun käteen ja liikuntatunnin jälkeen pyysin pukuhuoneesta käytävään ja kerroin vähän kerhosta. Hän meni lapun kanssa takaisin ja sitten joku huusi jotain laiskat liikkeelle kerhosta. Se lappu meni saman tien roskikseen... Nyt hän on tänä vuonna kyllä kerhossa...Ja on ollut ihan tyytyväinen.

Kerhoista muodostui loppujen lopuksi erittäin heterogeenisiä. Eräs opettaja pohtikin, että samassa kerhossa voi olla maahanmuuttajia, ylipainoisia, motorisesti kömpelöitä sekä liikunnallisesti taitavia, mutta samalla sosiaalisesti yliviikkaita tai toisaalta arkoja oppilaita. Tämän lisäksi osassa kerhoista oppilaiden ikäjakauma oli iso. Parhaimmillaan kerholaiset tulivat luokilta kaksi - kuusi. Tosin niitäkin kerhoja oli, joissa kaikki oppilaat olivat samalta luokalta. Näin ollen kerholaisia oli vaikea lokeroida mihinkään tiettyyn ryhmään, mikä ehkä osaltaan ehkäisi kerholaisten leimatuksi tulemistä.

Toisissa kouluissa kerhotoiminnalla oli haastatteluvaiheessa jo muutaman vuoden perinteet. Tämä näyttää johtaneen itse asiassa päinvastaiseen tilanteeseen kuin mitä alussa pelättiin: Myös ne oppilaat, jotka eivät täyttäneet kerhoon pääsyn kriteereitä, kysyivät opettajilta lupaa saada tulla kerhotunneille. Oppilaiden rekrytointi kerhoihin oli myös ajan myötä helpottunut, sillä ”puskaradio” oli ollut tehokas mainostaja kerholle.

Tänä vuonna oli vauhdikkaampi sakki tulossa kerhoon. Mun ei kauheesti tarvinnut enää mainostaa. Mä sanoin vaan, että sinut ja sinut mä haluaisin kerhoon. Jos haluat tietää onko siellä hauskaa, niin kysykää näiltä, jotka ovat viime vuonna olleet. No, ne oli kysynyt ja vanhat kerholaiset oli kovasti kehuneet.

Opettajat pohtivat paljon myös sitä, miten juuri eniten liikuntaa tarvitsevat oppilaat saadaan mukaan kerhotoimintaan. Osa opettajista totesikin, että muutama liikunnasta hyötyvä oppilas ei ottanut syystä tai toisesta kutsua vastaan, kun taas toisissa kerhoissa kaikki kutsutut lähtivät mukaan toimintaan.

Kyllä tuntuu, että oikeat oppilaat ovat kehossa. Tietenkin se ei ikinä ole sataprosenttista. Ainahan sulla jää tiettyjä, jotka sä haluaisit mukaan joko liikalihavuuden vuoksi tai jotain tämmöistä... Ethän sä voi ajatella niin, että sä saisit kaikki mukaan. Mä olen ihan tyytyväinen, siinä mielessä, että mä luulen, että me saatiin aika iso prosentti siitä keitä me ajateltiin.

Vaikuttaa siltä, että mitä paremmin opettaja tunsu kerhoon kutsutut oppilaat ja mitä aktiivisemmin hän oli yhteydessä oppilaisiin ja vanhempiin sitä helpommin hän sai alussa oppilaita mukaan toimintaan. Eräässä kerhossa opettaja oli ensimmäisenä kerhovuonna tarttunut tähän ongelmaan kutsumalla myös ystävän ”tukioppilaaksi” mukaan kerhoon, riippumatta siitä täyttikö hän annetut kriteerit vai ei.

Yhteisten aikataulujen sovittaminen opettajan, monelta luokalta olevien oppilaiden sekä vapaiden salivuorojen välillä koettiin myös jossain määrin hankalaksi. Alussa kerhojen vetämiseen toi lisäkuormitusta myös se, että useimmissa kerhoissa oppilaat olivat vieraita opettajalle ja heidän taitonsa usein heikkoja. Myös palautteen antamiseen sekä kannustamisen määrän ja laatuun opettajat kiinnittivät aikaisempaa enemmän huomiota. Tämän lisäksi kerhotuntien ulkopuolella oppilaiden aktiivinen muistuttaminen kerhosta koettiin tärkeäksi. Koulun puolelta pyrittiin myös siihen, ettei kerhotoimintaan tullut katkoja. Kerhokertojen väliin jäämisen havaittiin johtavan helposti kerhon lopettamiseen, sillä tauoilla oli taipumus johtaa innostuksen loppumiseen.

Osa opettajista näytti kokevan, että kerhojen ohjaaminen ”ravistelee” heidän totuttua opettajapersoonsaansa sekä asenteitaan. Etenkin opettaja-roolin vaihtaminen ohjaaja-rooliin näytti vaativan osalta tietoista työstämistä.

Tavallaan pelkäsin, mihin saappaisiin mä astun. Mää olen kuitenkin enemmänkin valmentajatyyppejä. Mä olen vetänyt joukkueita hyvinkin aktiivisesti, niissä kouluissa joissa olen ollut töissä. Ajattelin että, miten mä pärjään niitten kanssa siellä. Miten mä pystyn itse asennoitumaan siten, että näiltä ei vaadita olenkaan samalla tavalla kuin kilpasuuntatuneilta?

Kerhotoiminnan sisältö ja tavoitteet

Eräs opettaja kiteytti kaikkien liikuntakerhojen tavoitteet toteamalla, että meidän kerhon tavoitteena on yksinkertaisesti se, että *kerholaiset hymyilevät, nauravat ja niille tulee hiki*.

Opettajat näyttivät pitävän tärkeänä liikuntakerhon tavoitteissa sosiaalis-affektivista puolta. Liikunnan ilon löytämisen, ryhmässä toimimisen, itsetunnon tukemisen sekä onnistumisen kokemusten takaamisen jokaiselle oppilaalle olikin useimmilla kerhoilla tavoitteena. Osa kouluista tuntui selvästi rekrytoinnissaan painottavan enemmän hankkeen asettamaa ”sosiaalisten kontaktien tukemisen” tavoitetta. Tällöin vähän liikkuville lapsille suunnattuja liikuntakerhoja oli käytetty tavallaan työvälineenä esimerkiksi syrjäytymisen uhan alaisten lasten aktivoimiseksi.

Hanke oli myös asettanut tavoitteeksi saada mukaan liikuntakerhoihin niitä oppilaita, jotka hyötyvät tavalla tai toisella lisäliikunnasta. Etenkin terveydenhoitajat tuntuivat olevan tässä suhteessa avainasemassa. He katsoivat oppilasta eri näkökulmasta kuin opettajat ja pystyivät näin suosittelemaan kerhoa liian vähän terveytensä kannalta liikkuville lapsille.

Oppilaan motoriikan kehittäminen ei näyttänyt korostuvan mitenkään erityisesti kerhotavoitteissa. Opettajista osa mainitsi sen kuitenkin tärkeäksi välineeksi oppilaan itsetunnon tukemiselle. Toimiminen normaalia pienemmässä ryhmässä mahdollisti paremmin opettajan henkilökohtaisen ohjauksen. Tämä edisti taitojen oppimista ja sitä kautta näytti tukevan oppilaan luottamusta omiin kykyihinsä ja lisäävän osalla aktiivisuutta myös normaalilla liikuntatunnilla. Toisaalta eräs opettaja pohtikin, että vaikka oppilas on

aktiivinen kerhossa, hän ei osoita läheskään samaa aktiivisuutta liikuntatunneilla. Onkohan oppilaasta tullut oman flegmaattisen maineensa vanki?

Tässä ryhmässä on sellaisia oppilaita mukana, jotka ei pidä liikuntatunneista, mutta ovat aivan erilaisia tässä ryhmässä kuin liikuntatunneilla. Toisilla näistä on ihan eri imago liikuntatunneilla, mitä ne vetää siellä: Ne on koviksia. Niiden ei kuulu liikkua. Ne ehkä pelkää jollain tavalla. Niiden kuuluu olla semmoisia, jotka ei tee mitään. Siten, kun ne on tullut tähän ryhmään, niin niistä löytyy ihan uusia piirteitä... Niillä on hauskaa ja niin pois päin... Niitä on ihan kaksi... kolme... neljä oppilasta tossa ryhmässä, jotka on aivan erilaisia liikuntatunnilla. Se antaa jo aika paljon itsellekin...Huomaa, että ne loppujen lopuksi tykkää liikkua, kun ne saa olla pienryhmässä.

Opettajat näyttivät luottavan perinteisiin liikuntamuotoihin, sillä mitään "extreme" -lajeja ei kerho-ohjelmiin kuulunut. Voidaan karkeasti todeta, että kerhojen sisällöissä kaikille kerhoille yhteistä oli toiminnan monipuolisuus, leikinomaisuus ja sovellusten runsas käyttö. Useimmat opettajat huomioivat säännöllisesti oppilaiden toiveita, mikä näytti nostavan oppilaiden viihtymistä kerhotunneilla. Suurimmassa osassa kerhoista oppilaat saivat myös aikaa omatoimiselle liikunnalle. Tällöin opettaja antoi oppilaille mahdollisuuden valita, mitä kukin oppilas tai pienryhmä haluaa tehdä. Hän järjesti välineet sekä organisoivat turvallisen suorituspaikan, mutta ei osallistunut muuten toiminnan ohjaukseen. Mielenkiintoisen lisän kerhotoimintaan toi Turun kaupungin ja Turun koulut liikkeelle -hankkeen organisoima "seurapankki" -toiminta. Opettaja sai halutessaan tilata koululle ohjaajan salibandy-, ultimate-, käsipallo- tai yleisurheiluseurasta. Sirkusharrastustoimintaan pääsi tutustumaan vieraillemalla sirkuksen harjoitustiloissa tai tilaamalla ohjaajan omalle koululle. Osa kerhoista olikin käyttänyt tätä palvelua hyväkseen muutamia kertoja, osa taas ei kertaakaan.

Kerhokokemuksia

Näytti siltä, että oppilaiden kokemukset kerhoista olivat erittäin positiivisia, jopa silloin kun kysyttiin kerhoon liittyviä mahdollisia negatiivisia asioita.

Ei ole ollut vielä sellaista kerhokertaa, jolloin olisin ollut surullinen. Mutta en usko, että sellaista kerhokertaa tuleekaan.

Negatiiviset kerhokokemukset liittyivät esimerkiksi kaverisuhteisiin, johonkin tiettyyn "tylsään" leikkiin tai vähäisiin kerhotunteihin.

Kun jaetaan joukkueisiin, niin minä haluaisin minun kaverini kanssa. Ja kun minä häviän. Kerhossa on sujunut hyvin, koska leikitään paljon.

He pitivät kerhoissa hyvänä asiana muun muassa sitä, että opettaja kuuntelee ja toteuttaa heidän toiveitaan, kerhossa on paljon liikuntaleikkejä, siellä ei tarvitse kisata, opettaja on itse paljon mukana toiminnassa, kerhossa on rentoa sekä sitä, että kaverit ja opettaja ovat kivoja. Näyttää siltä, että monipuolinen kerhon rakenne, kuten mahdollisuus sekä omaehtoiseen että ohjattuun liikuntaan, oli oppilaiden mieleen.

Kerhotoimintaa on ollut seuraamassa Turun koulut liikkeelle -hankkeen puolesta yksi

työntekijä sekä itse tutkimuksen tekijä. Havainnoijat kiinnittivät huomiota muutamaan ominaispiirteeseen kyseisissä liikuntakerhoissa: Ilmapiiri kerhoissa näytti yleisesti ottaen olevan rento ja kiireetön. Oppilaat olivat monella tavoin aktiivisia. Jopa arat ja vetäytyvät oppilaat olivat oma-aloitteisia ja ilmaisivat mielipiteitään. Tuntui siltä, että mahdollisista epäonnistumisista oppilaiden ei tarvinnut kantaa huolta. Tähän voi olla monia syitä kuten esimerkiksi suoristuspaineeton ja turvallinen ilmapiiri, enemmän henkilökohtaisia kontakteja opettajan ja oppilaan välillä jne.

Opettajien kokemukset kerhotoiminnasta olivat alkuvaiheen ongelmista ja kuormittavuudesta huolimatta positiiviset. Näyttää siltä, että opettajat ovat kokeneet tämän uudenlaisen kerhotoiminnan erittäin tulokselliseksi ja palkitsevaksi. Tarve juuri terveys- ja hyvinvointierojen kaventamiseen tähtäävälle toiminnalle on koettu suurena koko kouluyhteisössä. Osa opettajista olikin sitä mieltä, että jos jatkossa jotain kerhotunteja saadaan kouluun, niin se tulee olemaan juuri vähän liikkuville koululaisille kohdistettua.

Aikaisemmin mulla on ollut tapana vetää joukkueita ja valmentaa niitä kilpailuihin. Niihin on uhrattu hyvinkin paljon kerhotunteja aikaisemmin. Nyt mä en halua edes itse enää panostaa niihin. Olen kokenut, että tää on parempi tapa liikuttaa lapsia ja parempi tapa käyttää kerhoresursseja.

Hankkeen jälkeen

Turussa ollaan nyt hankkeen loputtua siirtämässä kerhotoimintaa pysyväksi osaksi opetustoimen koululiikunnanohjauksen toimintakenttää. Hankkeen tukemat liikuntakerhot ovat osoittaneet, miten tärkeää on toimia juuri omassa koulussa, välittömästi koulupäivän jälkeen ja tutun opettajan kanssa. Näin vähän liikkuvat tai liikunnasta pitämättömät lapset tavoitetaan parhaiten.