

  @liikuntainnostajat

LIIKUNTAINNOSTAJA- KOULUTUS

Liikunta
innostaja

LIIKKUVA SEURAKUNTA

Mikä on Luotu liikkumaan -hanke?

Luotu liikkumaan -hankkeen tavoitteena on tukea nuorten arjessa jaksamista, vähentää yksinäisyyttä ja vahvistaa sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia.

Luotu liikkumaan on vuonna 2020 alkanut, opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) tukema Lasten ja nuorten keskuksen toteuttama hanke, joka pyrkii edistämään matalan kynnyksen liikunnan lisääntymistä seurakuntien rippikoulu- ja nuorisotyössä.

Useiden tutkimusten mukaan moni nuori ei harrasta liikuntaa lainkaan tai ei ainakaan riittävästi. Istuva elämäntapa ja lisääntynyt ruutuaika ovat pysäyttäneet liian monen nuoren liikkeen. Vain puolet alakouluikäisistä pojista ja kolmasosa tytöistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja murrosiässä liikunnan määrä vähenee edelleen. Joka viides suomalainen nuori myös kertoo olevansa yksinäinen. Yksinäisyys taas on merkittävimpiä syitä ulkopuolelle jäämiseen.

Hanke on luotu selättämään näitä haasteita. Oikein toteutettuna liikunta edistää sekä arjessa jaksamista, vähentää yksinäisyyttä sekä vahvistaa fyysistä ja henkistä hyvinvointia.

Hankkeen keskeisenä toimintamallina on Liikuntainnostajakoulutus, jossa isosikäisiä nuoria koulutetaan toimimaan hankkeen mukaisen toiminnan vertaisohjaajina paikallisseurakunnissa. Mitä enemmän Liikuntainnostajia on, sitä todennäköisempää on, että saavutamme hankkeen tavoitteet.

Liikuntainnostaja-koulutuksessa on neljä oppimiskokonaisuutta

- 01 Minä Liikuntainnostajana**
- 02 Höntsäliikunta toimintamallina**
- 03 Turvallisuus ryhmässä**
- 04 Höntsäliikunta osana rippikoulua**

Tässä dokumentissa käymme läpi näiden oppimiskokonaisuuksien perusteet. Koulutuksen kannalta on hyvä käydä kokonaisuuksia läpi myös toiminnallisten harjoitteiden kautta.

Luotu liikkumaan -hankkeen sivuilta löytyy myös pieni harjoitepankki, jota voi paikallistasolla hyödyntää perustiedon syventämiseksi.

01 Minä Liikuntainnostajana

Miksi haluan ohjata?

Miettikää hetki ja käykää pareittain keskustelu ohjaamisesta. Miksi olet mukana?

- Mikä ohjaamisessa on sinulle tärkeää?
- Mikä ohjaamisessa innostaa?
- Mikä ohjaamisessa jännittää?
- Millaisia ohjaajakokemuksia sinulla on?

Liikuntainnostaja on vertaisohjaaja

Liikuntainnostaja...

- on innostaja
- on ryhmäyttävä
- osallistuu itse toimintaan
- on esimerkillinen
- antaa osallistujien vaikuttaa toiminnan sisältöön
- pitää osallistumiskynnyksen mahdollisimman matalana
- houkuttelee mukaan myös niitä, jotka liikkuvat hyvin vähän tai eivät ollenkaan

Kuten huomaatte, Liikuntainnostajan taidot ovat paljolti samoja kuin isosen. Liikuntainnostajan ohjaus on keskustelevaa ja kuuntelevaa dialogia. Hänellä on näkemys toiminnasta, mutta ohjaajana hän on rinnalla, ei yläpuolella. Hän koordinoi ja organisoii toimintaa yhdessä toisten liikuntainnostajien kanssa työntekijän tukemana.

työntekijä on toiminnan mahdollistajana, mutta antaa Liikuntainnostajien ottaa vastuun toiminnasta. Liikuntainnostaja on vuorovaikutustaitoinen ja arvostaa erilaisia mielipiteitä. Hän on osallistujan tuki, mutta ei mikään erityisasiantuntija.

Liikuntainnostaja keskittyy...

- Ratkaisuihin ja tavoitteisiin, ei ongelmiin ja vaikeuksiin
- Nykyhetkeen ja tulevaisuuteen, ei menneisyyteen
- Vahvuuksiin ja onnistumisiin, ei vikoihin ja puutteisiin
- Asioiden jakamiseen
- Pieniin askeliin, ei radikaaliin muutokseen
- Hyvien asioiden vahvistamiseen ja palkitsemiseen



02 Höntsäliikunta toimintamallina

Höntsäliikunta on matalan kynnyksen liikuntaa

Höntsäliikunta...

- on leikkimielistä, ei niin vakavissaan tehtävää
- on iloa tuottavaa ja osaamisesta riippumatonta
- on kaikille avointa
- ei korosta kilpailullisuutta
- ei ole auktoriteetti johtoista
- on monipuolista ja vapaaehtoista
- on vertaisohjaajan organisoimaa säännöllistä tai epäsäännöllistä
- on osallistujalähtöistä
- jää elämään houkuttelevuutensa ja helppoutensa vuoksi

Keskustelkaa seuraavista kysymyksistä:

1. Millaisesta höntsäliikunnasta innostuisitte itse?
2. Kuinka houkutella mukaan niitä, joille liikunta ei ole luontevinta viettää vapaa-aikaa?

Keskustelun jälkeen yhteinen purku.

03 Turvallisuus ryhmässä

Ryhmätehtävä

Keskustelkaa seuraavista kysymyksistä:

1. Miksi ryhmäytyminen on tärkeää?
2. Mitä kokemuksia teillä on ennestään ryhmäytymisestä?
3. Kuulutko tai oletko kuulunut hyvään ryhmään? Miksi juuri se ryhmä on/oli hyvä?
4. Muistatteko jonkin hyvän ryhmäytymisharjoituksen?

Keskustelun jälkeen yhteinen purku.

Fyysinen turvallisuus

Varmista, että tila, jossa harrastetaan on turvallinen käyttää. Katso, että liikunta- ja harrastevälineet ovat kunnossa ja turvallisia. Pidä huolta, että ryhmässä ei ole väkivallan uhkaa.

Miten toteutetaan?

- Tarkasta ja pidä huolta välineiden kunnosta.
- Puutu/hae apua fyysisiin konflikteihin.
- Mikäli harrastetilassa ilmenee oireita, jotka viittaavat sisäilmaongelmiin, ole yhteydessä seurakunnan toiminnasta vastaavaan työntekijään.

Psyykinen turvallisuus

Avoin ja luotettava ilmapiiri lisää psyykkistä turvallisuutta. On tärkeää, että jokainen saa olla oma itsensä ja uskaltaa sanoa oman mielipiteensä.

Miten toteutetaan?

- Ryhmäytä pitkäjänteisesti.
- Kannusta osallistujia: jokaisesta löytyy jotain hyvää sanottavaa.
- Pitäkää kiinni yhteisistä pelisäännöistä. Ne voidaan laatia yhdessä ensimmäisellä harrastuskerralla ja niitä voidaan hienosäätää kauden edetessä.
- Muista huumori, hymy ja rento ote.

Sosiaalinen turvallisuus

Panosta hyvään ryhmähenkeen! On tärkeää, että jokainen tuntee kuuluvansa porukkaan ja ketään ei kiusata. Osallista harrastajia vaikuttamaan ryhmän toimintaan.

Miten toteutetaan?

- Ryhmäytä.
- Kannusta vertaisohjaajuuteen ryhmän sisällä: toisten auttaminen ja vinkkien antaminen on sallittua ja suotavaa.
- Kerää palautetta toiminnan kehittämiseksi ja tee sen pohjalta tarvittavia ja toimivia muutoksia.




04 Höntsäliikunta osana rippikoulua

Ripari on upea mahdollisuus liikunnan aloittamiselle tai lisäämiselle. Ripari on pääsääntöisesti nuorelle positiivinen kokemus. Nuori kokee riparilla tullessa nähdyksi ja hyväksytyksi sellaisenaan.

Isokset ovat erittäin merkittävässä roolissa nuoren positiivisten kokemusten taustalla. Ilman isosia ripari olisi ilmapiiriltään aivan toisenlainen. Isokset ovat monille riparilaisille esikuvia ja ihailun kohteita. Se antaa isosille hyvän mahdollisuuden kutsua riparilaisia mukaan seurakunnan toimintaan riparin jälkeen. Ripari voi onnistuessaan toimia erinomaisena lähtölaukauksena seurakunnan matalan kynnyksen liikunnalliselle toiminnalle.


Luotu liikkumaan -hanke on helppo liittää osaksi rippikoulua

- Lisätään hankkeen mukaista yhdessä liikkumista riparilla.
- Panostetaan iloon, positiivisuuteen ja hymyyn.
- Kutsutaan kaikki mukaan.
- Vältetään liiallista kilpailullisuutta.
- Kutsutaan erityisesti liikkumaan niitä, joille liikunta ei ole tavanomaisin tapa viettää vapaa-aikaa.
- Pyydetään henkilökohtaisesti mukaan, kysytään toiveita ja annetaan nuorten vaikuttaa toiminnan sisältöön.
- Valmistaudutaan toimintaan ennakoiden. Tarkastetaan, että pelivälineet ja pelipaikat on kunnossa ja otetaan päivittäinen liikunta huomioon leiripäivien ohjelmaa suunniteltaessa.




Toiminnan jatkuvuuden takaamiseksi kannattaa nähdä vaivaa. Se, että riparin leirijakso on liikunnallinen, ei vielä saa aikaan pysyviä muutoksia. Jos haluamme, että hankkeen tavoitteet (nuorten arjessa jaksaminen, yksinäisyyden vähentyminen ja fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin vahvistuminen) toteutuvat, on toiminnan oltava pitkäkestoista.

Jo ennen kesän leirien alkamista on varmistettava tila säännölliselle toiminnalle. Joissakin seurakunnissa on omiakin saleja, mutta pääsääntöisesti liikunnallista toimintaa toteutetaan kunnan tai kaupungin tiloissa. Päätäkää siis ajoissa, mikä päivä ja aika on hyvä säännölliselle viikkotoiminnalle.



Riparilla on tärkeä kertoa toiminnasta ja houkutella riparilaiset mukaan. Isoiset antavat toiminnalle hyvän pohjan osallistumalla mahdollisimman suurella joukolla toimintaan mukaan. Silloin riparilaistenkin on helpompi tulla mukaan. On tärkeää myös sopia Liikuntainnostajien vastuunjaosta ajoissa.

Toisaalta liikuntaa voi hyvin myös lisätä osaksi jo olemassa olevaa toimintaa: isoskoulutuksiin, nuorteniltoihin, jne. Panostetaan markkinointiin ja kutsutaan kaikkia mukaan. Olkaa rohkeita ja avoimia, tehdään tätä ilon kautta. Osaatte kyllä!



Liikuntainnostajana toimimista on hyvä harjoitella ihan käytännössä. Luotu liikkumaan -hankkeen sivulla on työntekijälle vinkkejä livetilanteisiin. Koulutusapua saa hankekoordinaattori Satu Rathgeberilta. Tehdään tämä yhdessä! Tuetaan nuorten arjessa jaksamista, vähennetään yksinäisyyttä ja vahvistetaan nuorten sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia.

