



**Kokemuksia erilaisille oppijoille  
suunnattujen harrasteryhmien toiminnasta.  
Harrastajien ja heidän perheidensä  
tarpeiden ja toiveiden huomioiminen**

Marika Kivilehto, vapaa-ajan & vapaaehtoistyön koordinaattori, Helsingin  
seudun erilaiset oppijat ry



# Helsingin seudun erilaiset oppijat (HERO)

- ▶ Helsingin seudun erilaiset oppijat ry on oppimisvaikeuksisten etujärjestö, joka on perustettu vuonna 1994 .
- ▶ HERO toteuttaa edunvalvontatyötä välittömästi tarjoamalla ohjaus- ja neuvontapalveluita
- ▶ Järjestää toimintaa: koulutuksia, kursseja, harrastustoimintaa, vapaaehtois- ja vertaistukitoimintaa ja Nuorten toimintaa.
- ▶ HERO toimii pääosin Veikkauksen tuella





# HEROn harrastetoiminta

- ▶ Harrastetoiminta on suunniteltu palvelemaan henkilöitä, jotka eivät oppimisvaikeuksista johtuen pysty osallistumaan valtaväestölle suunnattuihin harraste- ja liikuntapalveluihin.
- ▶ Henkilöllä, jolla on oppimivaikeus, saattaa harrastamista vaikeuttaa esimerkiksi hieno- ja/tai karkeamotoriikan heikkous, (oman kehon, tilan, suuntien) hahmottamisen vaikeus, koordinaation haasteet, matala itsetunto ja itseluottamuksen puute.
- ▶ HEROn harrasteryhmien mentaliteetti ei ole tarjota harrastemahdollisuuksia ainoastaan primäärin kohderyhmän asiakkaille, vaan **ryhmät ovat avoimia kaikille.**



# HEROn harrasteryhmissä

Toiminnalle ei luoda korkeita tuloksellisia tavoitteita, vaan harrastaminen tapahtuu osallistujien ehdoilla.

- ▶ Ryhmien keskeisenä tavoitteena on tekemisen ilo ja onnistumisen elämysten kokeminen.
- ▶ Ryhmissä kiinnitetään huomioita siihen, että toiminta tukee oppimista.





Esimerkkejä minkälaista  
liikunnallista  
harrastetoimintaa  
HEROssa on/on ollut



- ▶ Itämainen tanssi
- ▶ Poikien tanssi
- ▶ Kuntonyrkkeily
- ▶ Capoeira
- ▶ Street dance
- ▶ Luistelu
- ▶ Lasten tanssi- ja temppuryhmä
- ▶ Liikkuen ja leikkien-  
bändiryhmä
- ▶ Zumba
- ▶ Pilates
- ▶ Luova tanssi
- ▶ Jomon-Shindo
- ▶ Jooga
- ▶ Jalkapallo



# Palautteet vanhemmilta/osallistujilta

## Mikä harrasteryhmässäsi oli hyvää?

- ▶ ”Ilmeisen hyvät ja kivat opettajat, että saavat näin eri-ikäiset ja -tasoiset lapset toimimaan yhdessä. Alle kouluikäisen huomattavasti parantuneet liikunnalliset taidot ovat herättäneet lastentarhanopettajankin huomion. Ja on ollut erittäin motivoitunut harrastuksesta!”
- ▶ ”Erityisen hyvä vetäjä, joka osasi huomioida osallistujat yksilöllisesti. Iloinen ja hieno tunnelma.”
- ▶ ”Rentouttava ja vetreyttävä tunti, auttoi opiskeluissa keskittymiseen.”
- ▶ ”Hyvä ryhmähenki, mukava opettaja, sopivan pituinen aika kerrallaan. Informaatio toimi.”
- ▶ ”Ryhmä on erittäin hyvä paikka harrastaa. Opettaja on ammattitaitoinen. On ihanaa kun voi osallistua sellaiseen ryhmään, jossa voi olla oma itsensä kaikkine puolineen. Ryhmä on tehnyt lapsellemme erittäin hyvää! Hän lähtee aina ryhmään innolla ja tulee iloisena pois!”



# Palautteet vanhemmilta/osallistujilta

## Kuinka parantaisit harrasteryhmää?

- ▶ ”Ryhmä on hyvä ja siellä kaikenikäisille/taitoisille tarjolla opetusta ja neuvoja! Lapset pitävät kovasti leikeistä!”
- ▶ ”kun on hidas oppimaan, tällaista pitäisi harjoitella kauan, toisaalta en tiedä?”
- ▶ ”Luistelu oli yllättävän taitoluistelu painotteista. Lähes puolet ajasta jälle meni erilaisten (ja osin kohtuuttoman vaikeiden) taitoluisteluliikkeiden harjoitteluun ympyrää kiertäen. Toivoisin enemmän leikkejä, ratoja ja ihan perusluistelun harjoittelua - taitoluistelua ehtii varmaan halukkaat harjoitella myös.”
- ▶ ”Harjoitteet olisi voinut olla haastavampia.”



# Palautteet vanhemmilta/osallistujilta

Kuinka harrasteryhmässä huomioitiin sinun tapasi oppia?

- ▶ ”jos ei jaksanut, otettiin taukoja”
- ▶ ”Askeleet näytetään moneen kertaan, kun minun on ne vaikea hahmottaa! (oikealle vai vasemmalle ympäri..)”
- ▶ ”Hienosti ja huumorilla!”







# Palautteet vanhemmilta/osallistujilta

Ehdotuksia HEROn harrastetoiminnan kehittämiseksi (esim. ideoita uusia ryhmiä varten)

- ▶ ”Kitaransoiton alkeet/ säestys-kurssi olisi kiva, kun nuotit on vaikeita hahmottaa! Kun esim. aikuisopiston kursseilla edetään liian nopeasti ja asiaa tulee liikaa kerralla! Siirrytään liian nopeasti seuraavaan asiaan, vaikka ei osaa vielä kunnolla edellistäkään! Liian vähän kertausta!”



# Palautteet vanhemmilta/osallistujilta

## Terveiset HEROLle

- ▶ ”Todella hyvä, kun on tarjolla kaikenlaista touhua meille vähän erikoisillekin! Luistelu auttaa minua kouluhommissa, jotka olisivat vieläkin vaikeampia, jos en harjoittelisi tasapainoa ja kordinaatiokykyä! ( numerot ovat selkeästi parempia aina, kun harrastan taitoluistelua!)”
- ▶ ”Äitinä olen nähnyt lapsen kehittyvän ja selkeästi tykkää ja haluaa jatkaa harrastusta. Päivä muuten hyvä mutta alkamisaikaa voisi aikaistaa jos mahdollista!”
- ▶ ”klo 10 liian aikaisin haastavan lapsen kanssa. yksi kiireinen/stressaava aamu lisää viikkoon :(”



# Tarpeiden ja toiveiden huomioiminen (HEROn) harrasteryhmissä

- ▶ Yksilöllinen huomioiminen (lisätiedot ja kuulumisten vaihto)
- ▶ Ohjeiden antaminen monipuolisin tavoin (esim. tanssissa rytmi auttaa koreografian muistamisessa tai oikean puolen nimeäminen sillä mitä oikealla puolella esim. katsomo)
- ▶ Harjoitellaan yksinkertaistettuna, toistoja tehdään runsaasti.
- ▶ Kognitiivista ohjausta, jossa valmentaja/ohjaaja antaa harrastajalle vihjeitä tehtävän suorittamiseen, kyselee tehtävän vaatimuksista ja kertoo, miksi liike tulisi tehdä tietyllä tavalla (esim. temppurata).
- ▶ Taidon pilkkominen pienempiin kokonaisuuksiin helpottaa oppimista. Jos lapsi ei esimerkiksi osaa laittaa luistimien naruja kiinni, aikuinen voi laittaa sen alulle ja antaa lapsen viimeistellä suorituksen.
- ▶ Palaute osallistujilta/vanhemmilta tärkeää
- ▶ Positiivinen palaute harrastajalle





# Kiitos!

Hyvää päivänjatkoa ja  
kevättä!

