

# Kehollisuus ja emotionaalisuus vesiympäristössä

Liikuntadidaktiikan jatkokurssi 2021

Liikunnan havainnointi, oppiminen ja opettaminen 2021

Jyväskylän yliopisto

Susanna Saari

# Vesi ja negatiiviset tunteet

- ▶ Pelko
- ▶ Häpeä
- ▶ Erilaiset epämiellyttävyyden tunteet



# Pelko

- ▶ Veteen liittyvä pelon ja ahdistuksen tunne
- ▶ Aiheuttaa välttämiskäyttäytymistä ja vaikeuttaa uimataidon oppimista
  - ▶ Miten vettä pelkäävä lapsi käyttäytyy?
- ▶ Joskus on järkevää pelätä
  - ▶ on luonnollista suhtautua veteen varauksella, ellei siitä ole kokemuksia
  - ▶ myönteiset ja turvalliset kokemukset tekevät vedestä ystävän

# Häpeä (stä vahvaan itsetuntoon)

- ▶ Nuori tai aikuinen voi kokea häpeää heikosta uimataidosta
- ▶ Kehollisuus on äärimmäisen vahvasti läsnä
  - ▶ Ohuen uimapuvun verhoama vartalo
  - ▶ Sukupuoleen liittyvät kysymykset
    - ▶ Tytöt, pojat, trans- ja muun sukupuoliset
- ▶ Murrosikä
- ▶ Miten voit opettajana lievittää mahdollista häpeän tunnetta?

# Epämiellyttävyyden tunteet

- ▶ arasti käyttäytyvä uimari ei välttämättä pelkää vettä vaan kokee sen epämiellyttäväksi
- ▶ Veden roiskuminen kasvoille
- ▶ "silmät, suut, nenät täynnä vettä" -tunne
- ▶ palelu
  
- ▶ miten poistaisit em. ongelmat?

## Veden pelosta vesirohkeuteen

- ▶ Jos lapsi suhtautuu varauksellisesti veteen tai selvästi pelkää vettä, mistä se mielestäsi voisi johtua?
- ▶ Luettele erilaisia asioita, mitä kohtaan lapsi voi tuntea pelkoja tai vastenmielisyyttä uinnin opetuksessa.
- ▶ Minkälainen opettajan käyttäytyminen voi aiheuttaa epämieluisia tunteita tai pelkoja lapsessa?
- ▶ Mitä pelko aiheuttaa lapselle?
- ▶ Miten voit opettajana vaikuttaa lapsen pelkoa lieventävästi ja tukea vesirohkeuden /-pätevyyden tunteen syntymistä?
  
- ▶ Entä aikuisen?

# Pelon / arkuuden syntymekanismista

- ▶ Kokemattomuus
- ▶ Temperamentti
- ▶ Pelottelu
- ▶ "Läheltä piti" -tilanteet
  - ▶ Itse kokien tai näkien
- ▶ Vanhemman pelokkuus
  - ▶ Ylisuojelu varoittelemalla tai jopa pelottelemalla
- ▶ Epämiellyttävät kokemukset opetustilanteissa
  - ▶ Vanhemman tai opettajan väkisin opettaminen tai painostaminen

# Vesipätevyyden kokemuksen tukeminen

- ▶ Turvallisen ilmapiirin luominen
  - ▶ Vahva vuorovaikutus ja luottamus
  - ▶ Opettaja-oppilas, oppilas-oppilas
- ▶ Opettaja veteen
  - ▶ Aina alkeisuimataitoa opeteltaessa (opetus-/lastenallas)
  - ▶ Tarvittaessa muutoinkin
- ▶ Välineet
  - ▶ Uimalasit, maski, nenänipsu, kelluttavat välineet
- ▶ Didaktiset ratkaisut
  - ▶ Eriyttäminen, helposta vaikeaan, leikit ja pelit, vaihtelevat opetustyyliä, nonlinearipedagogiikka ja differentiaalioppiminen



Jokaisella on oikeus nauttia vedestä SUH.fi



# Koululiikunta ja uinti herättävät tunteita

- myös somessa

- \* Lauritsalo (2014) tutki internetin keskustelupalstoilta koululiikuntakokemuksia.
- \* Viesteissä painottuvat vuorovaikutustaidot.

# vuorovaikutustaidot

Oppilas – oppilas

*”...Itsetunto siinä menee. Kun siellä osa niistä himoliikkujista on niitä hirveitä kanoja joiden mielestä on hirrrrveän hauskaa kun joku ei osaa tehdä kieppiä tai heittää koreja oikeaoppisesti...”*

(Lauritsalo, K. 2014)

oveLickie21.8.2017 21:2826/74

En käynyt koko yläasteella, enkä ala-asteellakaan varmaan kuin ihan ekoilla luokilla uimassa, koska en sitä koskaan oppinut. Ala-asteen loppupuolelta koko loppu peruskoulu mua myös kiusattiin, sekä tyttöjen että poikien toimesta, joten ei kyllä yhtään huvittanut vielä mennä alasti kekkuloimaan sinne suihkuihin ja uikkarissa halliin, kun vihasin kroppaani jo muutenkin jne.

<https://www.demi.fi/keskustelu/keho-miksi-se-koulu-uinti-niin-kamalaa>

# vuorovaikutustaidot

Opettaja – oppilas

*"...ei todellakaan riittänyt ymmärrystä kenellekään, joka ei ollut yhtä innoissaan urheilusta kuin hän itse"*

*"onneksi opettajani oli ihanin koko maailmassa 😊 tämän herran kannustuksen ja positiivisen asenteen, sekä ystäväni avulla paranin todella paljon liikunnassa ja se alkoi tuntumaankin paljon mukavemmalta"*

(Lauritsalo, K. 2014)

Muumivodka21.8.2017 21:4828/74

Uiminen on jees mut ne suihkuilat on helvettiä koska opettaja tuijotti siel ja huus jos tyypit pisti uimapuvut päälle ennenku se kerkes kattoo enkä muutenkaa viihdy alasti muiden seuras

Siis mul oli kaveri joka oli ollu suihkus ja laittanu uimapuvun päälle nii ku opettaja tuli huoneeseen nii se kysy et kävitkö suihkus ilman uimapukuu ja ku sano et joo nii opettaja oli et "en nähny, laita uudelleen" ja siinä se otti uimapuvun pois ja huuhtas ittensä samal ku opettaja tölläs

<https://www.demi.fi/keskustelu/keho-miksi-se-koulu-uinti-niin-kamalaa>

# Koululiikunta herättää tunteita myös somessa

- \* Nolaaminen ja häpeän kokeminen ovat vieläkin arkipäivää koululiikunnassa.
- \* Toivotaan vaihtelua ja erilaisia liikuntamuotoja, joita kirjoittajat voisivat ajatella tulevaisuuden harrastuksiksi.
- \* Selvästi vähiten pidetyt lajit: hiihto, uinti ja telinevoimistelu.
- \* Pidetyimmät lajit: pesäpallo, uinti, tanssi.

(Lauritsalo, K. 2014)

# Suosittu aikuisten keskuudessa

- \* Vesiliikunta (uinti, vesijuoksu, vesijumppa, avantouinti ...) on yksi suosituimmista aikuisten kuntoilumuodoista.
- \* Vanhemmat toivovat lasten oppivan uimaan.
  - \* Uimakoulutoiminta suosittua (SUH, Uimaliitto)
- \* Vesiliikunta sopii kaikenikäisille ja myös huonokuntoisille ja erityisryhmille.
- \* Vesiliikunta on hauskaa, mutta se voi olla myös pelottavaa ja inhottavaa.

Kaikille mukavia ja turvallisia kokemuksia vedestä!



shutterstock.com • 657728251



# Erilaisten kokemusmaailmojen ymmärtäminen liikuntakasvatuksessa

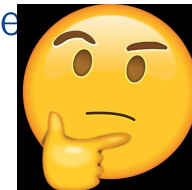
- \* Liikuntaa opiskelevat suhtautuvat myönteisesti liikuntaan ja omaavat pääsääntöisesti positiivisia kokemuksia liikunnasta. (Kari 2011)
- \* Aiemmat asenteet ja kokemukset voivat vaikuttaa opettajan kykyyn kohdata erilaisin kokemusmaailmoin varustettuja oppilaita. (Kari 2011; Kujala 2011; Pesonen 2011)



# Omat motiivit ja kokemukset näkyviksi

- \* Koululiikunnasta saadut pätevyyttä lisäävät kokemukset oppituntien sisällöstä ja pedagogisista ratkaisuista siirtyvät mitä todennäköisimmin toimintaan opettajana. (Penttinen 2003; Pesonen 2011)
  - \* Opetat sitä, mikä sopi *sinulle*...
  - \* Opetat niin kuin *sinä* opit parhaiten...
- \* Ajatusta, mitä on olla liikunnanopettaja ja mitä liikuntatunneilla tehdään, voi olla vaikeaa muuttaa koulutuksen aikana (Penttinen 2003; Pe

Mitä mieltä olet?



# Haasteita opintielle

- \* Haasta itseäsi näkemään kilpaurheilun ja oman harrastuneisuutesi lisäksi liikuntakulttuurin moninaisuus koululiikunnan kontekstissa.
- \* Pohdi, onko sinun taitavana liikkujana vaikeaa samaistua heikon liikkujan kokemuksiin?
- \* Tulevana liikunnanopettajana tarvitset työssäsi inhimillisiä elämäntaitoja ja taitoa kohdata empaattisesti erilaisia oppijoita.

(vrt. Kari 2011; Pesonen 2011)

# Koulutus antaa sinulle vahvat eväät!

*"Olo tuntuu ihan turvalliselta, mukava lähteä työelämään. Opiskelu on antanut loistavat lähtökohdat. Paljon on kuitenkin vielä opittavaa ja käytäntö varmasti tulee opettamaan parhaiten" (nainen, 26v)*

Lainaus tutkimuksesta: "Liikunnanopettajaopiskelijan ammatilliset valmiudet työelämän kynnyksellä ja käsityksiä tulevasta työtodellisuudesta"

(Johansson, Heikin-Johansson, Hirvensalo, Palomäki & Huovinen, 2009)

# Innostavia hetkiä vesiliikunnan opetuksen parissa!



# Lähteet

Lauritsalo, K. 2014. " *Usually I like school PE, but...* ": school physical education described in Internet discussion forums. Jyväskylä, Finland: University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 207

- \* Kari, J. 2011. Urheilu-uralta opettajaksi opiskelemaan – Neljä kilpaurheilijamiestä liikuntakokemustensa tulkitsoijoina luokanopettajaopintojensa alussa. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 46-54.
- \* Kujala, T. 2011. Enemmän samaa ei yksin riitä. *Liikunta & Tiede* 48 (4), 52-55
- \* Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. Koulutuksen seurantaraportit 2011: 4. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- \* Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS). 2014. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014: 96. Tampere: Yliopistopaino.
- \* Pesonen, J. 2011. Opettajat oppijoina. Toimintatutkimus liikunnanopettajien pätevoittämiskoulutuksen käynnistämisestä ja kehittämisestä. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 165.
- \* Penttinen, S. 2003 Lähtökohdat liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi. Nuoruuden kasvu ympäristöt ja opettajankoulutus opettajuuden kehitystekijöinä. Jyväskylän yliopisto. Studies in Education, Psychology and Social Research 219.
- \* Saari, S. 2011. Tarinoista draamaa, draamasta ymmärrystä. – Liikunnanohjaajaopiskelijoiden ymmärrystä lisäämässä. Tampereen kesäyliopisto. Opinnäyte.

Nettilähteet:

Hakamäki, M. 2017. Kuudesluokkalaisten uimataito Suomessa  
[https://www.likes.fi/filebank/2575-likes\\_uimataitoesite\\_210x210\\_web\\_01.pdf](https://www.likes.fi/filebank/2575-likes_uimataitoesite_210x210_web_01.pdf)  
[http://www.suh.fi/files/1981/Uimaopetuksen\\_jarjestelyt\\_kunnissa\\_2017.pdf](http://www.suh.fi/files/1981/Uimaopetuksen_jarjestelyt_kunnissa_2017.pdf)