OHJE VALMENNUKSEN TOTEUTTAMISEEN

Nuorten vetämä Gutsy Heroes -rohkeusvalmennus ehkäisee koulupelkoja ja kiusaamista sekä vahvistaa ekaluokkalaisten rohkeutta, itsetuntoa ja yhteistyötaitoja heti kouluvuoden alussa.

VALMENNUS PÄHKINÄNKUORESSA

KATSO OHJEVIDEO KLIKKAAMALLA TÄSTÄ.

Vanhemmat oppilaat ryhmäyttävät ekaluokkalaiset vahvaan ja rohkeaan koulun aloitukseen vetämällä heille hauskan ja tarinallisen seikkailuradan koulun jumppasalissa. Radan valmisteluun kuluu nuorilta noin 4h ja läpimenoon yhden ekaluokkalaisten ryhmän kanssa noin 1h. Radalla on toiminnallisia pisteitä, jotka vahvistavat luottamusta, rohkeutta & itseilmaisua, toiveikkuutta ja yhteistyötä.

Sankarivalmennuksen saaneet ekaluokkalaiset pääsevät heti tositoimiin, kun käy ilmi, että joku on varastanut valmennukseen varatut pullat. Tiimi lähtee seuraamaan varkaan jälkeensä jättämää johtolankaa, joka vie rehtorinkansliaan. Selviää, että pullat varastanut pahis onkin rehtori! Onneksi tällä Pääpahiksella on heikkous: hän kutiaa. Tuoreet sankarit pelastavat pullat Pääpahiksen kynsistä yhteistyöllä – kutittamalla.

Onnistumista juhlitaan yhdessä pullia syömällä. Nuoret kertovat, kuinka heiltä saa pyytää apua ja tukea koko kouluvuoden. He voivat jakaa lapsille todistukset valmennukseen osallistumisesta.

Valmennuksen teemat: toiveikkuus, luottamus, rohkeus olla oma itsensä & yhteistyö.

GUTSY HEROES -VALMENNUKSEN TOTEUTTAMISEEN KOULUSSASI TARVITSET:

SANKARITIIMI

Ekaluokkalaiset
Kasiluokkalaiset
(Vähintään 1
kasiluokkalainen
per 5 ekaluokkalaista)

PAHIS

Haasta rehtori tähtiroolliin

SANKARIASUT

Viitat, naamiot & ninja-
päänauhat ekaluokkalaisille

SEIKKAILURATA

Esim. jumppasaliin

REKVISIITTA

Pullia
Arkku
Lankakerä

KESTO

1 tunti toteutukseen
4 tuntia valmisteluihin

MUISTILISTA TOTEUTUSTIIMILLE

1. Kutsu ihmiset mukaan ja sovi päivä. Vähintään 1 kasiluokkalainen per 5 ekaluokkalaista. Sopikaa luokkien opettajien kanssa sopiva päivä ja kellonaika. Kutsu rehtori tai vararehtori esittämään pahista.
2. Infotkaa kaikkia, joita asia koskee: oppilaat, opettajat ja vanhemmat.
3. Tehkää työnjako - kuka tekee mitäkin valmisteluista?
4. Tehkää sankariasut, esimerkiksi käsityöluokassa. Tuokaa kotoa mahdollista materiaalia. Tarvitsette siis naamiot & viitat vanhemmille oppilaille, ninjanauhat ekaluokkalaisille sekä naamarin pahikselle.
5. Hankkikaa rekvisiitta (aarrearkku & lankakerä johtolangaksi) koulusta tai kotoa. Muistakaa, että jonkun pitää virittää johtolanka!
6. Leipokaa pullia koko porukalle – ja kenties mehukin olisi paikallaan!
7. Etsikää ja varatkaa tila valmennuksen pitämiselle (esim. liikuntasali). Rakentakaa seikkailurata (katso tarkemmat ohjeet alta). Huolehtikaa, että radasta tulee turvallinen ja hauska.

8. Jos haluatte jakaa todistukset, tulostakaa ne valmiiksi. Liitteenä todistusmalli.
9. Käykää valmennustunti toteutustiimin kesken vielä läpi etukäteen: kuka tekee mitäkin, missä ja milloin. Jokaisella pisteellä jonkun on hyvä kertoa omin sanoin, mitä pisteellä tehdään.
10. Gutsy Heroes -päivä! Tärkeintä on heittäytyä ja vetää valmennus iloisella ja kannustavalla otteella. Alta näet, miten valmennus etenee.

OHJEET VALMENNUKSEN VETÄMISEEN JA SEIKKAILURATAAN

Aloitus: Tutustuminen. Nuoret toivottavat ekat tervetulleeksi ja kertovat valmennuksen tavoitteen. Kysykää ekojen nimet ja kertokaa omanne. Jakakaa ninjanauhat.

Esimerkki tervetuliaissanoista: ”Gutsy Heroes -sankariryhmämme tarvitsee avukseen uusia sankareita. Me harjoitellaan tärkeitä sankaritaitoja: luottamus, toiveikkuus ja rohkeus.”

Piste 1: Luottamus. Esim. korkea paikka, (puolapuut, tikkaat tms.) josta voi hypätä sekä patja pehmusteeksi. Nuoret kannustavat, ottavat vastaan ekojen hypätessä alas.

”Hei nyt te pääsette hyppäämään. Harjoitellaan yhdessä luottamusta - me otetaan teidät kiinni.”

Piste 2: Rohkeus olla oma itsensä. Piste, jossa vain mielikuvitus on rajana pelleilylle, temppuilulle, omaan tyyliin liikkumiselle ja omalle sankarihuudolle (esim. köydet, trampoliini, tms).

”Nyt saa hassutella, pelleillä, temppuilla ja liikkua vapaasti miten tuntuu! Kokeillaan tehdä sankarihuutoja!”

Piste 3: Toiveikkuus. Nuoret lennättävät patjojen yllä tuoreet sankarit kohti upeaa koulutulevaisuutta.

”Päästään lentämään! Me nostetaan yksi kerrallaan teidät ilmaan ja sitten lennetään. Oletteko valmiita?”

Yhteistyön opettelu. Uudet sankarit saavat nuorilta Gutsy Heroes -otsanauhat. Yllätysmomentti! Loppujuhlaan varatut pullat ovat kadonneet ja ne pitää etsiä! Ekaluokkalaiset pääsevät heti tositoimiin sankareina. Löytyy johtolanka (joka on viritetty valmiiksi). Pullat pelastetaan kutittamalla pahista.

”Hienoa, nyt olette käyneet läpi Gutsy Heroes -rohkeusvalmennuksen ja vahvistaneet omia sankaritaitojanne: luottamusta, toiveikkuutta ja rohkeutta!
- - Mitä? Ai pullat kadonneet? Meillä piti olla tähän valmennuksen lopuksi pullaa, mutta joku on kähveltänyt ne! Lähdetään etsimään yhdessä, muistakaa - nyt tärkeintä on yhteistyö.
Seurataan johtolankaa!”

Johtolanka vie rehtorin kanslian luokse.

”Haa, siellä on Pääpahis, jonka heikkous on kutiaminen. Meidän pitää kutittaa pahista, jotta saamme pullat takaisin. Oletteko valmiit kutittamaan?”

Lopetus: Yhteinen pullahetki joko salissa tai ykkösten luokassa. Aikaa jutella hetki luottamuksesta ja valmennuksen muista teemoista. Vanhemmat oppilaat kannustavat ja kertovat olevansa tukena ympäri vuoden.

”Tulkaa tervehtimään, kun törmätään! Meiltä saa aina saa pyytää apua.”

ESIMERKKIAIKATAULU

Jokainen koulu voi sopia itselleen parhaan ajankohdan valmennukselle ja valmisteluille sekä aikatauluttaa sen lounaan kanssa sopivasti. Tämä esimerkkiaikataulu on koululle, jossa ekat ovat koulussa vain aamupäivän.

Edellinen päivä
KLO 9–11.30: Nuoret tekevät valmisteluita jakaantuneina tiimeihin.

Gutsy Heroes -päivä
KLO 9–10: Viime hetken valmistelut
KLO 10: Valmennus alkaa!
KLO 11: Kuvataan sankarikuvat halukkaiden kanssa ja valmennus on pulkassa!
KL0 11 > Nuoret korjaavat seikkailurataan käytetyt välineet pois, siivotaan jäljet. Onnittelut - mahdollistitte juuri ekaluokkalaisille merkityksellisen ja hauskan alun kouluun!

OHJEITA KESKUSTELUN VETOON

1) Kutsu omat koulunaloitus muistot esiin!
Jotta voitte vetää keskustelun ekoille, valmistautukaa miettimällä itse, miltä teistä koulun aloitus tuntui. Mikä siinä jännitti, mikä auttoi ja toi turvaa? Missä kohdin olisitte kaivanneet tukea? Oliko helppoa saada ystäviä ja päästä mukaan? Mikä siinä auttoi?

Valmistautukaa jakamaan omat tarinanne kannustavalla tavalla ekaluokkalaisille ja keskustelkaa heidän kanssa.

2) Keskustele ekojen kanssa valmennuksessa.
Esim. seuraavat kysymykset voivat auttaa:
Miltä koulun aloitus tuntuu?
Millainen on hyvä kaveri? Mitä voi tehdä jos koulussa jännittää?
Miten varmistetaan, ettei kukaan jää yksin tai ulkopuolelle porukasta?
Mitä tarkoittaa luottamus, miltä se tuntuu kun voi luottaa johonkin? Miksi luottamus on tärkeää? Millä teoilla voi kavereiden kanssa tai koulussa lisätä luottamusta?
Mitä te toivotte koulusta? Miltä sankarivalmennus tuntui? Mikä oli hauskinta?
Muistakaa kannustaa ja kertoa, että teiltä voi tulla kysymään apua.

GUTSY HEROES

SANKARIKUVAT X 3

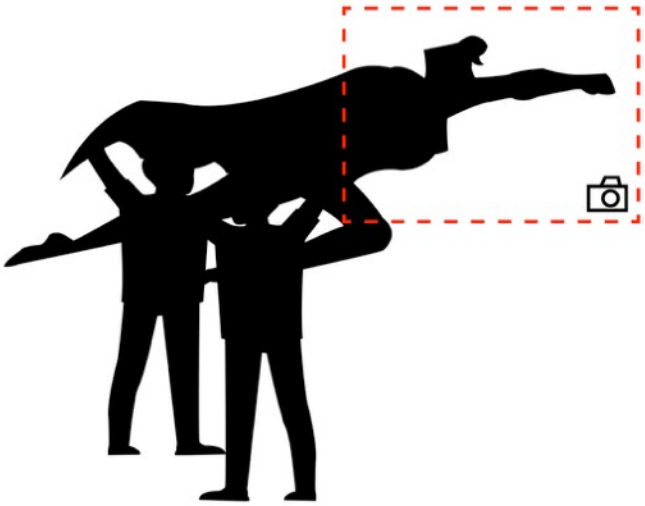
OTTAKAA SANKARIKUVIA PORUKASSA.
HUOM! MUISTATTEHAN PYYTÄÄ KUVATTAVILTA LUVAN KUVAAMISEEN

1. SUPERSANKARIPOSEERAUS "KÄDET PUUSKASSA"

ASETTELE SANKARIT NIIN ETTÄ KAIKKI NÄKYVÄT

2. SUPERSANKARIPOSEERAUS "G-HABA KÄDET"

KAIKKI NOSTAVAT VASEMMAN KÄDEN, PULLISTAVAT HABAA JA HUUTAVAT GUTSY!



3. KEKSIKÄÄ OMA SANKARIPOSEERAUKSENNE!

VOITTEKO ESIMERKIKSI NOSTAA EKAT "LENTÄMÄÄN TAIVAALLE"?
KÄYTTÄKÄÄ MIELIKUVITUSTA.

JAA GUTSY HEROES -PÄIVÄSTÄNNE TUNNELMIA MUILLE SUOMEN KOULUILLE!

Jaa kuvia ja kokemuksia somessa: hashtagilla #gutsyheroes ja tägäämällä @GutsyCollective.

Julkaise postauksesi muiden iloksi myös Gutsy Go:n FB-sivun seinälle ja seuraa muiden tunnelmia ympäri Suomen! Huomaathan, että muut voivat nähdä vain julkiset postauksesi.

Tarkistathan, että kaikilta kuvissa ja videoissa esiintyviltä on heidän itsensä & vanhempien lupa.

Jos haluat, voit välittää kuvia ja kommentteja myös oman kaupunkisi viestintätiimille tiedoksi.

Q&A

Miten Gutsy Heroes on syntynyt?
Gutsy Heroesin ovat kehittäneet Oulun Metsokankaan koulun nuoret omalla Gutsy Go -viikollaan. He halusivat tehdä koulun aloittamisesta nuoremmille oppilaille hauskaa ja turvallista.

Gutsy Go:n yhteiskuntavastuukumppani Tradeka valitsi vuoden 2019 teoista Gutsy Heroesin ratkaisuksi, jonka leviämistä se haluaa tukea.

Miksi Gutsy Heroes kannattaa tehdä?

Se vahvistaa ekaluokkalaisten rohkeutta, itsetuntoa ja yhteistyötaitoja heti kouluvuoden alussa. Gutsy Heroes on hauska, vauhdikas ja empaattinen. Valmennus hyödyntää vanhempien oppilaiden kokemuksia koulusta kivalla tavalla ja antaa ekoille tukiverkoston vanhemmista oppilaista.

Gutsy Heroesin tavoitteena on myös ehkäistä koulupelkoja ja kiusaamista. Suomessa noin joka kymmenes lapsi joutuu kiusatuksi. Yleisimmillään kiusaaminen on alaluokilla.

Miten laaja Gutsy Heroes on?
Syksyllä 2020 koulunsa aloittaa arviolta noin 60 000 uutta ekaluokkalaista. Mukaan Gutsy Heroesiin on lähtenyt jo yli 20 kaupunkia ja valmennus on tarjolla kaikille Suomen kouluille, jotka haluavat toteuttaa sen.

Voivatko esimerkiksi kutoset vetää valmennuksen?
Miksei! Jos kyseessä ei ole yhtenäiskoulu, niin kutoset ovat juuri oikeat tyypit toivottamaan uudet ekat sankariviitat liuhuen koulutielle.

Miten valmennus aikataulutetaan kouluviikkoon?
Valmennus voidaan pitää milloin vain teille osallistujille sopii. Jos ekat ovat koulussa vain aamupäivät, voidaan se järjestää silloin. Muussa tapauksessa valmennus voisi olla hauska vetää päivän lopuksi. Valmistelut (esim. seikkailuradan rakennus) voidaan silloin tehdä samana päivänä, ennen valmennusta. Koordinointia ja tiedottamista kannattaa tehdä vähintään pari päivää tai viikko aiemmin.

Mikä on tärkeintä onnistumisessa?
Ilo ja kannustava ilmapiiri sekä sankarillinen leikkimielisyys. Tärkeintä on, ettei kukaan jää ulkopuolelle, vaan jokainen tulee nähdyksi, kuulluksi ja huomatuksi.

Esimerkkiviesti ekaluokkalaisten vanhemmille:

Hei!
Koulumme on mukana Gutsy Heroes -kampanjassa ja vanhemmat oppilaat pitävät rohkeusvalmennuksen ekaluokkalaisille PÄIVÄMÄÄRÄ.

Kyseessä on lennokas ja vauhdikas valmennustunti, jossa ekat vahvistavat jumppasaliin rakennetulla seikkailuradalla seuraavia taitoja: toiveikkuus, luottamus ja rohkeus.

Gutsy Heroes antaa ekaluokkalaisille tukiverkoston vanhemmista oppilaista ja vahvistaa ekaluokkalaisten yhteistyötaitoja, itsetuntoa ja rohkeutta heti koulutaipaleen alussa. Valmennuksen tavoitteena on myös ehkäistä koulupelkoja ja kiusaamista.

Gutsy Heroesista ja sen teemoista voi käydä myös kotona kiinnostavia keskusteluita.

Iloisin terveisin,
OPETTAJAT & XXX LUOKAN OPPILAAT

_____

on suorittanut sankarillisesti Gutsy Heroes -rohkeusvalmennuksen ja vahvistanut yhdessä muiden kanssa tärkeitä sankaritaitojaan: toiveikkuutta, rohkeutta ja luottamusta.

_____

Päivämäärä, koulu ja sankarivalmentajan allekirjoitus

YHTEYSTIEDOT

gutsygo@gutsy.fi

Sandra Lamppu, tiedottaja, Gutsy Go
sandra.lamppu@gutsy.fi
040 610 9790

Johanna Vanttaja, tapahtumatuottaja, Gutsy Go
johanna.vanttaja@gutsy.fi
0400 390 551

Gutsy Heroes -kampanjan taustalla on palkittu valtakunnallinen Gutsy Go -toimintamalli, jossa nuoret kehittävät uusia rauhaa lisääviä ratkaisuja omien kaupunkiensa hyväksi. Gutsy Go:n yhteistyökumppaneina ovat mm. Oikeusministeriö, Lääkäriseura Duodecim, Mielenterveyden keskusliitto, Finnkino ja suomalaiset säätiöt. Lisätietoa: www.gutsygo.fi