

# KLÚBBASTARFS HJÁLPARINN

Handbók fyrir starfsmenn



Viktor Orri Þorsteinsson

# Innihald

<b>Inngangur</b> .....	3
<b>Skilgreiningar úr orðasafni í tómsundafræði</b> .....	3
Klúbbastarf.....	3
Hópastarf.....	4
Hópefli.....	4
<b>Algengar spurningar</b> .....	4
<b>Eiginleikar og kostir klúbbastarfs</b> .....	6
<b>Klúbburinn minn</b> .....	8
<b>Hugmyndahatturinn</b> .....	10
<b>Hvatning og lokaorð</b> .....	11



# Inngangur

Klúbbastarfhjálparinn er handbók sem ætlað er að veita starfsfólki frístundaheimila og félagsmiðstöðva innblástur til að nýta áhugamál, styrkleika og sérþekkingu sína í starfi. Þegar starfsfólkið nýtir þekkingu sína og styrkleika fær það tækifæri til að hafa áhrif á starf sitt og ýtir undir virka þátttöku í starfi.

Að skipuleggja og setja upp klúbba- eða hópastarf getur reynst flókið og jafnvel erfitt fyrir marga. Handbókin er gerð til þess að auðvelda einstaklingum í frístundastarfi við að skipuleggja klúbb sem að þau hafa áhuga á og vilja framkvæma með börnum og unglungum.

Með því að nýta áhugamál sín og styrkleika eru þau að smita frá sér áhuga til þeirra sem sækja starf frístundaheimila og félagsmiðstöðva og ýta undir þátttöku þeirra og fjölbreytni í starfinu.

Í starfsskrá frístundamiðstöðva Reykjavíkur má sjá að eitt af leiðarljósum starfsins er virk þátttaka. „LEIÐARLJÓS Í FRÍSTUNDASTARFI SFS: Börnum og unglungum standi til boða frístundastarf\* sem hefur uppeldis- og menntunargildi og tekur mið af aldri þeirra og þroska. Áhersla er lögð á virka þátttöku, reynslunám, lýðræði og mannréttindi. Sérstaklega er hugað að því að virkja einstaklinga sem þurfa sérstaka hvatningu og stuðning vegna fötlunar eða félagslegrar stöðu. Starf á vegum frístundamiðstöðva er í eðli sínu forvarnarstarf þar sem unnið er með viðhorf og atferli barna og unglinga í átt til heilbrigðs lífsstíls og virkni í samfélaginu.“

„VIRK ÞÁTTTAKA: Leitast er við að fá börn og unglinga til að taka virkan þátt í starfi frístundaheimila, frístundaklúbba og félagsmiðstöðva til að þau læri að eiga uppbyggilegan frítíma og vera hluti af samfélagi.“

## Skilgreiningar úr orðasafni í tómstundafræði

### Klúbbastarf

Klúbbastarf er ákveðið form af hópastarfi sem að vinnur með þema og áhugamál. Það snýr að ákveðnu viðfangsefni og snýst samveran um að læra í tengslum við það viðfangsefni. Klúbbar geta verið opnir öllum eða eingöngu ætlaðir ákveðnum hópi þátttakenda. Þátttakendur læra ýmist hver af öðrum eða undir leiðsögn. Í þessari handbók verður klúbbastarf notað sem höfuð skilgreining á skipulögðu starfi með hóp.

## Hópastarf

Starf sem krefst þess að þátttakendur komi saman og vinni að ákveðnu verkefni eða markmiði, bæði sem einstaklingar og sem hópur. Hópastarf er mikið notað í ýmiss konar félags- og tómsundastarfi sem vettvangur eða leið til að vinna að persónulegum markmiðum einstaklinga í hópi og það má meðal annars nýta sem æfingu í að læra að vinna með ólíku fólki og efla samskiptahæfni.

## Hópefli

Hópefli er kraftmikil og dýnamísk aðferð til að styrkja hóp, einstaklinga og efla samvinnu. Það byggist á því að kynnast hópnum sem unnið er með, skapa grunn fyrir heiðarlegt samtal og vinna með æfingar og verkefni sem styðja við jákvæða þróun hópsins. Markmið með hópefli eru fjölbreytt, t.d. að stuðla að umbótum eins og bæta tjáskipti, samskipti og hegðun, efla skilvirkni, bæta félagsfærni og byggja upp traust, vinna gegn neikvæðri hegðun og stuðla að hraðari og jákvæðri þróun hópa.



## Algengar spurningar

### Hvað á ég að gera með krökkunum, mér dettur ekkert í hug?

Ef að þú ert í vandræðum að finna út hvað þú átt að vera með fyrir börnin/unglingana er alltaf gott að líta á þína eigin styrkleika og þín eigin áhugamál. Hvað er það sem að þér finnst skemmtilegt að gera í þínum frítíma? Ef að þú hefur mikinn áhuga á einhverju er auðveldara fyrir þig að kveikja áhuga hjá öðrum heldur en einstaklingur sem hefur lítinn sem engan áhuga á efninu. Til dæmis gætir þú haft mikinn áhuga á íþróttum, myndlist, leiklist, kvikmyndum, tónlist, anime, teikna, mála, perla, bókum, náttúru eða einhverju öðru? Ef að þér eða ykkur dettur ekkert í hug er alltaf hægt að fá að draga hugmyndir úr hugmyndahattinum sem er farið nánar í hér í lokin.

### Hvað á ég að gera ef að fáir sýna áhuga á klúbbum eða valinu sem að ég set upp?

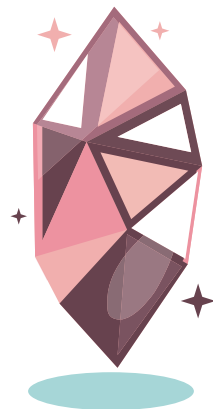
Ekki hafa áhyggjur ef að fáir sýna áhuga til að byrja með. Þegar maður er að kynna fyrir krökkum nýja hluti gæti tekið smá tíma fyrir þau að sýna klúbbum áhuga. Ef að eitt barn/unglingur sýnir áhuga á klúbbum/valinu er það nóg til þess að halda klúbbum gangandi út daginn. Fyrir klúbb eða val getur hjálpað að fá annað starfsfólk til þess að hvetja börnin/unglingana í að kíkja og prófa og fá starfsfólkið til að sýna klúbbum/valinu áhuga líka.



Í lok dagsins er alltaf gott að fá þátttakendurnar til að ígrunda hvað þeim fannst ganga vel og hvað mætti betur fara.

**Af hverju þarf að vera með skipulagt hópstarf og leiki fyrir börnin/unglingana, geta þau ekki leikið sér sjálf í því sem að þau vilja?**

Það er rétt að börn og unglingar finna sér oft eitthvað að gera sjálf en það sem við erum að gera er að kynna þeim fyrir nýrri og skemmtilegri afþreyingu sem þau hafa ekki kynnst áður eða að styðja þau í að þroska og þróa þau áhugamál sem þau hafa fyrir. Við búum til starf sem þau taka þátt í sem er ekki bara skemmtilegt heldur lærdómsríkt líka. Markmið hópeflis og leikja getur verið misjafnt en hér næst eru nokkrar ástæður fyrir mikilvægi hópeflisleikja og hópstarfs.



# Eiginleikar og kostir klúbbstarfs

## 1. Brjóta ísinn

Leikir til að hjálpa þátttakendum við að tjá sig frjálsslegra en annars. Þegar fólk þekkt lítið er oft feimni til staðar sem gott er að draga úr með leikjum. Fólk tjáir sig á annan hátt í leikjum og fær tækifæri til að hrista af sér feimnina í öðru hlutverki.

## 2. Kynnast hvert öðru

Í gegnum hópeflisleiki kynnast þátttakendur hver öðrum betur, allt frá nöfnum til ýmissa persónulegra hluta. Frábær leið til að byrja starf með hópa.

## 3. Kynnast og byggja upp traust

Hópeflisleikir geta hjálpað þátttakendum að vinna betur saman sem hópur. Þegar þátttakendur vingast hver við annan og verða samstarfsfélagar í leiknum myndast ákveðið traust.

## 4. Átakalausnir

Hópeflisleikir eru dýrmætt tól til þess að leysa ágreining í hópum. Stjórnandi getur unnið með árekstra, sett þátttakendur í ólík hlutverk og gefið þeim tækifæri til að spegla sig í hverju og einu hlutverki.

## 5. Sýna falin vandamál eða deilumál

Með hópeflisleikjum getur hópurinn fundið út hvernig líðan einstakra meðlima er hverju sinni og hvernig þeir bregðast við áreiti. Hópeflisleikir geta þá einnig verið hjálpartæki þegar farið er yfir ferlið með ítarlegri ígrundun. Þar gefst hópnum tækifæri til að ræða málín og setja sér sameiginleg markmið til úrbóta.

## 6. Jafnvægi

Hópeflisleikir hjálpa til við að koma á jafnvægi innan hópsins og fær hópinn til þess að vinna sem ein heild.

## 7. Þrýst á þölmörk

Í gegnum hópeflisleiki geta þátttakendur bæði reynt á sín eigin þölmörk og annarra í hópnum og gert það í öruggu umhverfi. Starfsmaður getur svo brugðist við og stutt einstaklinga sem eru að fara út fyrir þægindarammann sinn.



## 8. Efling hæfileika og færni

Leikir örva og þjálfa rökræðu- og viðtalshæfileika sem og leiðtogahæfileika.

## 9. Slökun eða orkuskot

Hópefisleikir geta hjálpað til við að breyta orkustigi hóps og framkallað slökun hjá hópnum eftir erfiða vinnu. Leikir geta einnig hleypt orku í þreytta hópa.

## 10. Verkefna- og vandamálalausnir

Hópefisleikir geta verið handhægt tæki til að leysa verkefni og vandamál.

## 11. Heilun eða meðferð

Hópefisleikir eru gagnlegt tæki til að vinna í persónulegum vandamálum og áföllum.

## 12. Hreinsun, spennulosun og hlátur

Hópefisleikir geta slegið á tilfinningar eins og reiði og gremju á tiltölulega öruggan og þægilegan máta.

## 13. Aðgangur að persónulegum þroska

Hópefisleikir geta hjálpað alvarlegum þátttakendum við að taka sjálfa sig ekki of hátíðlega og hjálpað ríkjandi einstaklingum að sjá kosti henna í hópnum.

## 14. Brjóta niður leiðindi og auka orku

Hópefisleikir geta framkallað viðsnúning frá tilbreytingalausum umræðum og ákvörðunartökum. Leikir geta myndað algjörlega nýja stemningu, styrkt sjálfsmýnd hjá þátttakendum og þau jafnvel uppgötv- að nýja sín á sjálfa sig og aðra.



# Klúbburinn minn

Að búa til klúbb fyrir börn og unglinga í frístundastarfi getur verið smá áskorun. Hérna eru nokkur skref sem hægt er að fylgja í átt að því að búa til klúbb sem er skemmtilegur og lærdómsríkur fyrir þig og þátttakendur.

## 1. Hver eru þín áhugamál?

Þegar verið er að setja upp klúbb er ekki alltaf besta leiðin að hugsa „hvað ætli krökkunum finnst spennandi að gera?“ frekar hugsa „hvað finnst mér áhugavert og skemmtilegt sem að ég get kennt eða gert með krökkunum?“. Með því að virkja þín eigin áhugamál ert þú miklu færari í að framkvæma klúbbinn heldur en að vera með klúbb sem að þú veist ekki hvernig best er að nálgast eða framkvæma. Gerðu klúbbinn að þínum eigin út frá þér og krakkarnir koma.

## 2. Dæmi um dagskrá:

Að setja saman dagskrá fyrir klúbbinn þinn getur verið púsl. Hversu lengi ætlar þú að halda klúbbnum í gangi, ertu að leitast eftir eins dags smíðju eða þarftu að skipta planinu þínu niður í nokkra daga. Dæmi um eins dags klúbb gæti verið sett svona upp:

- 10 min – kynning á smíðjunni og verkefninu sem verið er að fara að vinna að.
- 15 min – aðstoða börnin/unglingana til að komast af stað með verkefnið.
- 20 min – vera sýnileg/ur/t og hvetja börnin/unglingana áfram og aðstoða ef þörf er á.
- 15 min – ígrunda verkefnið, hvað gekk vel, hvað gekk illa, hvað hefði betur mátt fara og væru þau til í að gera þetta aftur?

Ef að verið er að vinna með íprótta-, hreyfingu-, skynjunar- og hópeflisleiki er gott að vinna með sama tímaramma, byrja á kynningu, aðeins 10 - 15 mín hver leikur og enda á ígrundun.

Ef að ykkur langar að vinna með klúbb sem að gæti tekið langan tíma er gott að skipuleggja hann vel. Til dæmis ef að einhver vill halda uppi kvikmyndaklúbb og búa til stuttmynd mun það taka lengri tíma en eins dags smíðja. Þá er gott að brjóta það niður á eins marga daga og þið teljið verkefnið þurfa og skrifið niður áherslur fyrir hvern og dag:



- Dagur 1 – handritsgerð
- Dagur 2 – velja hlutverk
- Dagur 3 – finna til props og stað til að taka upp myndina
- Dagur 4 – upptökudagur
- Dagur 5 – upptökudagur
- Dagur 6 – upptökudagur
- Dagur 7 – klippa saman myndina
- Dagur 8 – klippa saman myndina
- Dagur 9 – bæta inn tónlist
- Dagur 10 – frumsýning myndarinnar



Hér er dæmi um klúbb sem að getur tekið langan tíma og er þá gott að vera vel skipulagður. Á hverjum degi er svo sett upp dagsplan eins og með dags smíðju. Byrja á kynningu á markmiði dagsins og því sem verður gert yfir daginn, eitthvað tengt klúbbnum og enda daginn á ígrundun.

### 3. Vertu sýnileg/ur

Það er mikilvægt að áhugi þinn á klúbbnum/efninu komi vel fram svo það geti smitast til barnanna/unglinganna. Þau sýna engu áhuga ef þau vita ekki af klúbbnum, þess vegna er mikilvægt að vera sýnileg/ur og hvetja börnin/unglingana til að mæta, fá annað starfsfólk til þess að hvetja þau til að prófa klúbbinn og sýna þeim hvað þú ert spennt/ur fyrir þessum nýja klúbb.

Jákvæðni og hvatning smitar allveg jafn mikið frá sér og neikvæðni og leti.

### 4. Krakkarnir stjórna ferðinni

Það er mikilvægt að krakkarnir sjái verkefnið sem sitt verkefni þegar þau eru kominn í klúbbinn og farin að sýna honum áhuga. Til að byrja með þá átt þú að finna fyrir því að þetta sé klúbbur sem er þitt verkefni sem þú setur upp fyrir krakkana því þá er meiri hvatning fyrir þig að sinna honum eins vel og þú getur, sama á við um krakkana sem að búa sér til verkefni innan klúbbsins sem þeim þykir vænt um og vilja klára eins vel og þau geta. Þú býrð til ramman sem heldur utan um klúbbinn og þau hafa frjálsar hendur innan hans. Þau stjórna ferðinni á verkefniinu á meðan þú hvetur þau áfram og ert til staðar ef að þau biðja um aðstoð.

# Hugmyndahatturinn

Við hvetjum starfsstaði (frístundaheimili/félagsmiðstöðvar) til að eiga hugmyndahatt sem geymdur er á skrifstofu starfsstaðarins. Hugmyndahatturinn er hugmyndabanki fyrir klúbba með fjölbreyttum leikjum og afþreyingu sem starfsfólk getur leitað til ef þau skortir hugmyndir. Starfsstaðurinn útbýr sér sinn eigin hugmyndahatt/banka byggðan á fjölbreyttum hugmyndum fyrir klúbba, smiðjur og hópastarf.

Það getur komið fyrir að þið hafið enga hugmynd um hvað þið viljið gera með börnunum/unglingunum. Forstöðumaður getur aðstoðað ef þið lendið í vanda með því að kynna hugmyndahattinn fyrir ykkur og aðstoðað við að byrja á skemmtilegu klúbbastarfi.

Dæmi um miða sem geta verið í hugmyndahattinum:

Miðarnir eru merktir að framan hvað klúbburinn/valið er og hugmyndir aftan á honum hvernig best er að framkvæma klúbbinn/valið. T.d.



Dýraleikir (Hópefli)	Tónlistarleikir (Hópefli)	Íþróttaleikir (Hópefli)	Leiklistaleikir (Hópefli)
Myndasögugerð (Föndur)	Teiknistund (Föndur)	Litahorn (Föndur)	Perla (Föndur)
Sögugerð (Kózy)	Spotifyhorn (Kózy)	Spila (Kózy)	Sófi og spjall (Kózy)
Nýskutlugerð (Tilraun)	Blöðrukeppni (Tilraun)	Teppahúsgerð (Tilraun)	Slímgerð (Tilraun)
Íþróttaleikir (Hópefli)	Dimmalimm - stórfiskaleikur skotbolti - köttur og mús hlaup í skarðið - krókódill, krókódill		



## Hvatning og lokaorð

Starfsfólk í frístundastarfi er hópur af fjölbreyttum einstaklingum sem eiga það sameiginlegt að vera í vinnu sem gefur þeim tækifæri til láta drauma rætast. Það þarf aðeins að hafa hugmyndaflug og hvatningu til að vinna verkefni út frá eigin styrkleikum og áhugasviði í samstarfi við yfirmann og annað starfsfólk. Hér liggur frábært tækifæri til að sinna áhugamálum í vinnunni og hrífa þannig börn og unglinga með sér. Frístundastarf leggur áherslu á áhugavert og fjölbreytt starf með fjölbreyttu starfsfólki sem kemur inn með margvíslegar afþreyingar og verkefni.

Ég hvet þig kæri starfsmaður til þess að nýta þér möguleika klúbba-starfs til fulls. Ígrunda með sjálfum þér hvað er það sem að þig langar að gera í vinnunni sem getur verið fræðandi, fjölbreytt og skemmtilegt og tengist áhugasviði þínu. Starfið verður töluvert skemmtilegra og þú munt eiga sterkari tengingu með börnunum/unglingunum í starfinu. Gangi þér vel og ég held með þér í öllu sem þú tekur að þér og kýst að vera með í starfinu.

Bestu kveðjur,

Viktor Orri Þorsteinsson  
Tómstunda- og félagsmálafræðingur





**Frístundamiðstöðin  
Miðberg**