



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

**Toiminnalliset menetelmät ekoyhteisöjen
kommunikoinnin ja yhteistyön tukena**

Annika Pukari

Nuorisotyön ja kansalaistoiminnan koulutusohjelma (210 op)

05 / 2016

www.humak.fi

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Annika Pukari	Sivumäärä 43 ja 38 liitesivua
Työn nimi Toiminnalliset menetelmät ekoyhteisöjen kommunikoinnin ja yhteistyön tukena	
Ohjaava(t) opettaja(t) Kimmo Lind	
Työn tilaaja ja työelämäohjaaja Suomen Kestävän Elämäntavan Yhteisöt ry, Selma Kilpi	
Tiivistelmä <p>Yhteisöasuminen on kasvava ilmiö, joka juontaa nyky-yhteiskuntamme kestävämpään tilaan. Ekoyhteisöt tarjoavat tavallaan ratkaisun kestävien elämäntapojen vaalimiseen niin sosiaalisesti, taloudellisesti, henkisesti, kulttuurisesti ja ekologisesti.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tarjota ekoyhteisöjen asukkaille toiminnallisia työkaluja niiden toiminnan ja yhteistyön kehittämiseksi. Toiminnalliset menetelmät on kerätty opinnäytetyönä syntyneeseen harjoiteoppaaseen ”Yhteisöllinen Yksilö Yksilöllisessä yhteisössä”. Oppaaseen valitut harjoitteet mahdollistavat kehittävät osallistujien itsetuntemusta ja itseilmaisua, edistävät yhteisön kommunikointi-, ongelmanratkaisu- ja tunnetaitoja sekä auttavat yhteisymmärryksen saavuttamisessa.</p> <p>Opinnäytetyön tilaajana on Suomen Kestävän Elämäntavan Yhteisöt Ry, eli SKEY, jonka Kestävän elämäntavan kouluttajaverkoston käyttöön opinnäytetyönä syntynyt harjoiteopas on tehty.</p>	
Asiasanat Ekoyhteisöt, yhteisöasuminen, sosiaaliset taidot, itsetuntemus, itseilmaisua, ryhmädynamiikka, toiminnalliset menetelmät	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Annika Pukari	Number of Pages 43 and 38 appendix pages
Title Practical Methods for developing communication and cooperation in ecovillages	
Supervisor Kimmo Lind	
Subscriber and/or Mentor Suomen Kestävän Elämäntavan Yhteisöt Ry, Selma Kilpi	
Abstract <p>Communal living is a rising phenomenon that bases on the unsustainable status of our modern society. Ecovillages offers a conclusion for cherishing sustainable lifestyles in social, economic, spiritual, cultural and ecological ways.</p> <p>This thesis offers practical tools for ecovillages to develop their function and cooperation skills. The methods are collected in an exercise manual "Communal Individual in an Individual Community ("Yhteisöllinen Yksilö Yksilöllisessä Yhteisössä"). The exercises in the manual provides for developing participants' self-knowledge and self-expression, promotes community's communication, problem solving and emotional skills and help to achieve a common understanding within the community.</p> <p>The subscriber of this thesis is Suomen Kestävän Elämäntavan Yhteisöt Ry, SKEY, and the manual that has been created as a result of this thesis has been made for trainers in SKEY's Trainer Network for Sustainable Lifestyles (KekoVerkko).</p>	
Keywords Ecovillages, communal living, social skills, self-knowledge, self-expression, group dynamics, functional methods	

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO.....	5
2 KÄSITTEET JA TIETOPERUSTA.....	6
2.1 Yhteisöllisyys ja Ekoyhteisöt.....	6
2.2 Yhteisöasuminen.....	8
2.2 Elämyspedagogiikka.....	11
2.3 Kokemuksellinen oppiminen.....	13
2.4 Kokemuksellisen oppimisen mallit.....	14
2.4 Tunnetaidot.....	16
3 ELÄMYKSELLISET TOIMINNOT.....	18
3.1 Yksilön kasvu.....	19
3.2 Ryhmän kehitys.....	19
3.3 Yhteis(ö)työ.....	21
3.4 Reflektointi ja purkaminen.....	22
5 KEHITTÄMISTYÖN KUVAUS.....	23
5.1 Kehittämistyön tilaaja –.....	24
Suomen Kestävän Elämäntavan Yhteisöt Ry.....	24
5.2 Kehittämistyön tavoitteet.....	25
5.3 KOHDERYHMÄ.....	25
5.3 Kehittämistyön prosessi ja menetelmät.....	26
5.4 Lähdemateriaali.....	29
5.5 Kehittämistyö ammattialan kannalta.....	30
6 TUOTOS.....	32
6.1 Harjoitteiden Kasvatuksellisuus.....	33
6.2 Harjoitteiden elämyksellisyys.....	34
6.3 Tavoitteet.....	35
6.4 Harjoitteiden ohjaaminen.....	36
6.5 Harjoitteiden valinta.....	37
6.6 Reflektointi ja purkaminen.....	38
6.7 Luonto ja hyvinvointi.....	40
8 POHDINTA JA ITSEARVIOINTI.....	42
8.1 Kehittämistyön plussat ja miinukset.....	43
LÄHTEET.....	44
LIITTEET.....	47

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on jatkoa Hanna Tuikkalan opinnäytetyölle "Vahvuus on, että saamme olla omanlaisiamme - Ekokyläyhteisöjen perustamisen ja kehittämisen SWOT-analyysi" (Humanistinen ammattikorkeakoulu, 2012), jonka tilaajana toimi myös Suomen kestävän elämäntavan yhteisöt ry, kuten tässäkin opinnäytetyössä. Tuikkalan teettämässä SWOT-analyysissä käy ilmi, että yhtenä merkittävimpänä heikkoutena ekoyhteisöjen asukkaat ovat kokeneet epäorganisoitumisen yhteisöjen sisällä. Tähän epäorganisoitumiseen ovat johtaneet kyselytutkimuksen perusteella lähinnä yhteisöjen sisäiset kommunikaatio-ongelmat ja puhumisen puute, joihin nyt haluan tämän opinnäytetyön myötä pureutua elämys- ja yhteisöpedagogisesta näkökulmasta. Tavoitteena on koota yhteen toiminnallisia harjoitteita kommunikaation, ongelmanratkaisun, itsetuntemuksen ja tunnetaitojen kehittämisen tueksi. Harjoitteet perustuvat elämyspedagogiikkaan ja luonnon voimaannuttavilla ominaisuuksilla on niissä merkittävä rooli. Opinnäytetyön tilaaja on Suomen kestävän elämäntavan yhteisöt ry eli SKEY. Opinnäytetyö on tehty oppaaksi yhteisöjen ja SKEYn Kestävän elämäntavan kouluttajaverkoston (KeKoVerkko) käyttöön.

Kehittämistyön ja harjoiteoppaan kehittämisen lähtökohtana on ollut tutkimustieto siitä, mitkä tekijät vaikuttavat ihmisen ja ryhmän hyvinvointiin, ja miten tätä tietoa sovelletaan yhteistyön kehittämiseksi ja ryhmähengen parantamiseksi. Tärkeää yksilölle yhteisössä on stressinhallintataidot, yhteisön jäsenten tuki, tunne- ja kommunikointitaidot sekä yhteenkuuluvuuden tunne.

2 KÄSITTEET JA TIETOPERUSTA

2.1 YHTEISÖLLISYYS JA EKOYHTEISÖT

Kasvava tietoisuus ympäristömme huolettavasta tilasta lienee yksi merkittävimpiä syitä siihen, miksi kestävät elämäntavat ja yhteisöllinen asuminen kiinnostavat yhä useampia ihmisiä. Eikä ilmiölle näy loppua vaan päinvastoin, ilmiö tuntuu kasvavan yhä entisestään. Ympäristöhuolet ja yhteisöllisyyden väheneminen saa monet miettimään vaihtoehtoisia elämäntapoja, joihin yhteisöasuminen voi tuoda vastauksen. Yhteisöasumista leimaa mm. ekologiset elämäntavat, yhteisöllisyys ja luonnonläheisyys. Yhteisöasuminen on maailmanlaajuinen ilmiö, jonka kautta avautuu monenlaisia vaikutuskeinoja ekologisiin, taloudellisiin ja sosiaalisiin ongelmiin.

Kutsun opinnäytetyössäni yhteisöasumiseksi sellaista elämäntapaa ja asumismuotoa, jossa ryhmä ihmisiä jakaa yhteisiä asuintiloja, arvoja ja tavoitteita liittyen elämäntapojen sosiaaliseen, kulttuuriseen, taloudelliseen ja ekologiseen kestävyteen. Tällaisista yhteisöistä käytetään esim. nimityksiä ekokylä, ekoyhteisö, yhteisökylä tai luomukylä. Itse käytän opinnäytetyössäni nimitystä *ekoyhteisö*, koska yhteisöt, joista puhun, eivät välttämättä ole niin isoja tai niin kylämäisiä, että tohtisin kutsua niitä ”kyliksi”. Ekoyhteisössä asumista taas kutsun ”yhteisöasumiseksi”.

Ekoyhteisön muodostaa useampi ruokakunta, yksilöitä tai perheitä, lapsista vanhuksiin. Se voi olla muutaman yksityishenkilön tai useammankin perheen asuttama. Kansainvälisen ekokyläverkoston määritelmän mukaan ekoyhteisö tavoittelee sosiaalista, kulttuurista, ekologista ja taloudellista kestävyttä. (GEN-Europe 2012a.) Diana Leaf Christian (2010) tarkoituksenmukaisen / tavoitteellisen (*intentional*) yhteisön seuraavasti:

”Kun joukko ihmisiä asuu yhdessä, vierekkäin tai ainakin niin lähekkäin, että he voivat määrittää yhteisen tarkoituksensa yhdessä” (Alkup. ”When a group of people live with each other or next to each other or at least close enough to carry up a common purpose together.” (Christian 2010.)

Yhteisöllisyyteen liittyy jo nimensä mukaisesti erilaiset ryhmätilanteet. Ekoyhteisön asukkaista ainutlaatuisen ryhmän tekee sen luonne: Asukkaiden väliset suhteet ovat hyvin läheisiä ja sen asukkaat jakavat suuren osan elämästään toistensa kanssa. Yhteisöasukkaiden väliset ihmissuhteet muistuttavatkin enemmän perhesuhteita kuin naapuri- tai kämppäkaverisuhteita: Kaikista ei välttämättä pidetä, mutta kaikista pidetään huolta (Lähteenoksa 2008, 17). Yhdessä viljellään ja jaetaan elintarvikkeita, tehdään ruokaa sekä hoidetaan kauppa-asioinnit esimerkiksi kimppakyydeillä. Lisäksi yhteisön hoidettavana on rakennusten huolto- ja kunnossapitotyöt. Konkreettisten asioiden lisäksi ekoyhteisöissä jaetaan myös vastuualueita, tunteita ja ajatuksia – sekä hyvässä että pahassa. Siksi on eriarvoisen tärkeää, että ekoyhteisöissä vallitsee turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jonka edellytyksenä on kommunikoinnin avoimuus ja sen mahdollisuus.

Yhteenkuuluvuus on olennainen osa terveen ja positiivisen itsetunnon rakentamista. Vahva yhteenkuuluvuuden tunne ruokkii hyväksytyksi tulemisen kokemusta – ja toisinpäin. Ihanteellisesti toimiva ryhmä edellyttää mm. seuraavia sosiaalisia taitoja: aloitteellisuus, hyväksyntä ja muiden kannustus, toisten mielipiteiden kuuntelu, ongelmanratkaisu konfliktitilanteissa, valmius tehdä kompromisseja ja hienotunteisuus. (Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 2002, 53–54.) Ekoyhteisössä on tärkeää, että jokaisen asukkaan vahvuudet tunnustetaan ja tunnustetaan, ja että tämän kautta jokainen pääsee toteuttamaan itseään. Tällöin ihminen kokee itsensä merkitykselliseksi ja hyödylliseksi.

”Olemme onnellisimmillamme kun ominaislaatumme pääsee toteutumaan. – – – Silloin olemme myös hyödyllisimmillämme. Teemme asioita, joista nautimme ja joissa olemme hyviä. Olemme terveitä ja kukoistavia. Siksi ominaislaadun löytäminen ja sen tukeminen on myös yhteisöllisesti ja yhteiskunnallisesti merkittävää.” (Lähteenoksa 2008, 33.)

Lapsille yhteisöllisyys on edellytys positiivisten elämäntaitojen oppimiselle. Yhteisissä leikeissä opetellaan sosiaalisia taitoja. ”Leikki on väline mielikuvituksen, luovuuden, aktiivisuuden ja omatoimisuuden kehittymiseen” (Kinnunen 2005, 19.). Leikkiessä vahvistuvat lapsen motivaatio, eläytymiskyky ja ongelmanratkai-

sutaidot. Yhteisöllisyyden lisääminen lapsiperheiden arjessa kehittää luonnollisesti lapsen – yhtäläillä kuin aikuisenkin - yhteisöllistä ajattelutapaa, ja tämän myötä kestävä elämäntavan muodostumista osaksi arkea. Yhteisöllisyyteen kuuluu arjen perusasioista mm. yhteiset harrastukset, kimpakyydit, ruokapiirit, lastenhoitoapu, jne. Yksinkertaisesti se tarkoittaa sitä, että näiden ihmisten tulee kerääntyä yhteen ja keskustella näistä asioista avoimesti ja rehellisesti. Tämä on kuitenkin usein helpommin sanottu kuin tehty.

”Kaikissa olemassaolonsa vaiheissa ja tilanteissa ryhmälle on ominaista sen sisäinen voima, ryhädynamiikka.” (Kivelä & Lempinen 2009, 37.)

Ryhädynamiikkaan sisältyy erilaiset ryhmän sisäiset valta-, normi-, tunne- ja viestintärakenteet. Ryhmän (tai yhteisön) määrittelee sen tavoite, jota varten se on olemassa. Tavoitteen saavuttaminen edellyttää ryhmältä joustavuutta, päämäärätietoisuutta sekä vastuunkantoa. (emt., 37.)

Toimiakseen täydessä potentiaalissaan, edellyttää ryhmässä toimiminen selkeää työnjakoa, toimivaa johtajuutta, demokraattisuutta ja osallisuutta sekä kykyä ja tahtoa yhteistyöhön. Usein yhteisön tavoitteet liittyvän jonkinlaiseen muutokseen yhteisössä, joka voi aiheuttaa epävarmuutta yhteisön jäsenissä. Suojaaminen muutoksen aiheuttamalta epävarmuudelta ja työn teon vastustus voivat johdattaa tiedostamattomaan vastarintaan ryhmässä. Vastarinta voi näyttäytyä tehtävien välttelyinä, ihmissuhteilla pelaamisena tai korostettuna viihtyvyyden ja ristiriidattomuuden hakemisena.

2.2 YHTEISÖASUMINEN

Hanna Tuikkala on tutkinut ekokyläyhteisöjen vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia niiden asukkaiden näkökulmista SKEY:lle tekemässään opinäytetyötutkimuksessaan. Tutkimustuloksena yhteisöasumisen keskeisimmiksi vahvuuksiksi asukkaat ovat nimenneet yhteisön jäsenten tietotaidon, johon kuuluu niin tekniset kuin sosiaalisetkin taidot. Lisäksi tutkimuksessa vahvuuksiksi

ovat nousseet sellaiset asiat kuin yhteisön määrätietoisuus, ympäröivät puitteet ja luonto, hyväksyvä ilmapiiri sekä uskonnollinen ja ideologinen sitoutumattomuus. (Tuikkala 2012, 23.) Yhteisöasumisen heikkouksiksi astuivat voimakkaimmin esille yhteisön organisoitumisen puute, puitteiden luomat haasteet sekä kommunikoinnin ja puhumisen puutteet, jotka johtivat tämän kehittämistyön kehittämiseen.

Diana Leaf Christian on amerikkalainen elämäntaitokouluttaja, joka on itse ekokylän jäsen ja kouluttaa ekokyläyhteisöitä mm. kommunikoinnissa ja tavoitteiden asettamisessa. Hänen videoluennoissaan (Christian, 2010) hän vertaa tavoitteellista ekoyhteisöasumista avioliittoon seuraavin perustein:

- se on tarkoituksellista (*intentional*),
- sen osapuolet ovat sitoutuneita yhteiseen tavoitteeseen,
- se edellyttää päätöksentekoa, kommunikointia, ongelmanratkaisua sekä
- resurssien jakamista.

Yleisiä ekoyhteisöjen yhteisiä tavoitteita ovat esimerkiksi ekologisesti kestävä elämäntavan kehittäminen ja vaaliminen, taloudellinen kestävyys sekä asukkaiden ja puitteiden luomien resurssien jakaminen. Tavoitteellisuus taloudellisesta kestävydestä tarkoittaa omavaraisuutta, eli käytännössä useimmat ekoyhteisöt pyrkivät tulemaan toimeen omillaan ilman ulkopuolista tukea, kuten valtion avustuksia. Tavoitteet ovat kullekin yhteisölle yksilölliset ja määräytyvät sekä ympäristön että asukkaiden perusteella.

Diana Leaf Christian painottaa videohaastattelussaan (2010) jakamisen tärkeää merkitystä puhuttaessa yhteisössä asumisesta ja elämisestä. Jakaminen mahdollistaa oppimisen ja opettamisen, taloudellisen, henkisen ja sosiaalisen kestävyysden sekä tuntemusten syntyminen elämän merkityksellisyydestä. Hän listaa haastattelussaan neljä tärkeintä seikkaa, jotka voivat auttaa yhteisöjä nousemaan täyteen potentiaaliinsa:

- 1) ”Yhteisön liima” (*Community glue*)
 - eli jaettu / yhteneväinen identiteetti (*shared identity*),

Christian tarkoittaa yhteisön liimalla asioita, jotka yhdistävät asukkaita, kuten yhteisiä harrastuksia ja mielenkiinnonkohteita.

2) Hyvät kommunikointitaidot (*Good communication skills*)

– Ennaltaehkäisee konflikteja

3) Projektinhallintataidot (*Project Management*)

– Auttaa yhteisön organisoitumista yhteisten tavoitteiden puolesta

4) Hallinto (*Governance*)

– Edistää yhteisön jäsenten organisoitumista ja käytännön asioiden järjestäytymistä

Ilman ”yhteisön liimaa” eli asukkaita yhdistäviä tekijöitä ei synny toimivaa yhteisöä, vaan sekalainen lauma ihmisiä, joilla ei ole yhteistä tarkoitusta tai tavoitteita. On tärkeää, että yhteisön jäsenet kokevat kuuluvansa yhteisöön, sillä sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteyden tunteminen muihin ihmiseen edistää yksilön hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Hyvät projektinhallintataidot nimensä mukaisesti edistävät yhteisten hankkeiden toteutumista. Ekoyhteisöissä kehitellään ideoiden ja unelmien pohjalta uusia projekteja, jotka voivat jäädä vain ajatuksen tasolle toimimattoman projektinhallinnan tai kommunikoinnin vuoksi. Christian mainitsee myös hallinnon (*governance*) merkityksen, etenkin puhuttaessa suuremmasta yhteisöstä, jossa asuu yli kymmenen tai kymmeniä henkilöitä. Selkeästi määritelty ja toimiva hallinto helpottaa jokaisen asukkaan arkielämää. On tärkeää, että joku pitää niin sanotusti langat käsissään kun yhteisössä tapahtuu paljon liikehdintää asukkaiden osalta, ja jotkut voivat olla pitkiäkin aikoja pois. Silloin pitää hoitaa yhteisön yhteiset asiat niin, että käytännön elämä ja projektit toimivat kestäväällä pohjalla. (Christian, 2010.)

Yhteisössä eläminen edistää sen yksilöiden henkilökohtaista kasvua. Yhteisön jäsenenä saat välitöntä palautetta käytöksestäsi ja toimistasi muilta asukeilta. Palautteen saaminen auttaa ihmisiä löytämään niitä asioita, joissa on erityisen hyvä ja se voi auttaa myös vahvistamaan vahvuuksiaan entisestään. Yhteisössä opitaan myös sekä antamaan että vastaanottamaan kriittistä palautetta. (Christian, 2010.) Ekoyhteisön asukkaat jakavat toisilleen tietojään ja taitojaan, eli voit oppia uusia taitoja monipuolisesti eri osa-alueilta.

Yhteisöasuminen luo mahdollisuuden oman merkityksellisyyden löytämiseen. Jokainen asukas valitsee itse, missä määrin ja milloin jakaa jotain itsestään ja osaamisestaan. Jokainen tahtoo tuntea olonsa merkitykselliseksi ja mikäli omia vahvuuksiaan ei pääse käyttämään, turhaudutaan helposti. Ekoyhteisöissä pyritäänkin elämään niin, että ainutlaatuisille kyvyille annetaan mahdollisuuksia nousta esille ja tulla tarpeellisiksi. Ihanteellisinta ekoyhteisössä on, mikäli jokaiselle on tilaa ilmaista omia ajatuksiaan vapaasti ja sellaisella tavalla, joka hänelle parhaiten sopii.

Ekoyhteisöt pystyvät kehittämään omaa toimintaansa sellaiseen suuntaan, jossa asukkaiden osallisuus on kunnioittavaa ja erilaisuudet huomioon ottavaa: on oltava valmiita tekemään kompromisseja ja ymmärtämään, että kaikki toimintatavat eivät sovi kaikille. Mikäli joku ei esimerkiksi pääse osallistumaan yhteisiin palaverihin, tulee muiden pitää huolta että heitäkin tiedotetaan, ja että myös heillä on oikeus ilmaista mielipiteensä. Isoissa yhteisöissä kannattaa panostaa esim. ilmoitustauluun, johon kokouspäiväkirjat ja muut huomioitavat asiat voidaan laittaa kaikille näkyviksi.

”Ilman yhteenkuuluvuuden ja yhteen hiileen puhaltamisen tunnetta meillä ei oikeastaan ole yhteisöllistä elämää ja sen suomaa turvaa ja merkitystä. Yhteisöllisen elämän voimavarat ovat yhteisyys, yhteenkuuluvuus, tuki ja rajat, merkityksellisyys ja identiteetti. Ilman näitä meidän elämämme ei voi olla sosiaalisesti kestävä. Siitä puuttuu merkitys, jatkuvuus ja vakaa suunta.” (Lähteenoksa, 116.)

2.2 ELÄMYSPEDAGOGIIKKA

Olen valinnut opinnäytetyöni yhdeksi lähestymistavaksi henkilökohtaisen erikoistumisalani elämyspedagogiikan. Elämyspedagogiikkaa voidaan erinomaisesti käyttää yhteistyötaitojen, henkilökohtaisen kasvun ja kommunikaation kehittämiseen. Elämyksellisten harjoitusten avulla voidaan kehittää osallistujien sosiaalisia taitoja, kuten päätöksentekoa, vastuunottoa, ongelmanratkaisua ja toisten tukemista. (Kokljuschkin 1999, 35-42.) Ekoyhteisöön muuttava uusi asukas on ken-

ties samaistunut vallitseviin tapoihin toimia yhteiskunnassa, josta yhteisöasuminen poikkeaa monin osin. Elämyspedagogiikka voi auttaa ihmistä muistamaan yhteisölliset juurensa ja luonnollisen tapansa toimia yhteisen hyvän vuoksi.

Elämyspedagogiikan on tehnyt tunnetuksi saksalais-brittiläinen Kurt Hahn (1886–1974) 1920-luvulla. Hahn on kenties historian tunnetuin elämyspedagogiikan kehittäjä ja soveltaja. Seikkailukasvatus on ehkä suosituin ja yleisin elämyspedagogiikan muoto, vaikka nykyään suosiota on saanut yhä enenevässä määrin erilaiset elämyspedagogiset menetelmät, kuten voimauttava valokuvaus ja ympäristötai-
de, jotka voidaan laskea myös elämyspedagogiikan alaisiksi menetelmiksi.

Elämyspedagogiikka on kasvatuksen muoto, jonka ytimenä on yksilöllisyys, yhteisöllisyys, toiminnallisuus, itsensä löytäminen ja emotionaalisuus. Seikkailukasvatuksella pyritään säilyttämään ja vahvistamaan ihmisen omia, valmiina olevia ominaisuuksia uusien löytämisen sijasta. Meidän koulu- ja päiväkotijärjestelmämme antavat yhä useammin mahdollisuuksia vain älykkyyden kehittämiseen, jolloin muut vahvuudet jäävät taka-alalle. (Kokljuschkin 1999, 12–14).

Kurt Hahn oli huolestunut oman aikansa yhteiskunnan (huomaa elinvuodet: 1886–1974) vaikutuksista lapsiin, sillä hän näki jo silloisen yhteiskunnallisen tilan sairaana ja kyvyttömänä tukemaan nuorten kehitystä. Hahn eritteli mm. seuraavia sosiaalisia "sairauksia" yhteiskunnassa, jotka ovat mielestäni hyvin ajankohtaisia aiheita mietittäväksi:

- Liikkumisen liika helpottuminen
- Aloitteellisuuden ja yritteliäisyyden väheneminen
- Muistin ja mielikuvituksen heikkeneminen
- Käden taitojen unohtuminen
- Itsekurin rappeutuminen
- Säälin ja myötätunnon heikentyminen

Näihin "yhteiskunnallisiin sairauksiin" voidaan yksilö- ja yhteisötasolla vaikuttaa mm. elämyspedagogiikan menetelmillä, jotka pyrkivät vaikuttamaan ihmiseen *kokonaisvaltaisesti*. Hahnlaisessa elämyspedagogiikassa käytetään kolmea keskeistä käsitettä kuvaamaan tätä kokonaisvaltaisuutta: pää, sydän ja käsi. *Pää* kuvastaa tietoa ja älyä, kognitiivisia taitoja. *Sydän* kuvastaa tunteita, kokemusta ja arvomaailmaa. *Käsi* puolestaan kuvastaa toimintaa ja tekemistä, ja siihen liittyy kaksi edellistä.

Elämyspedagogiikassa painotetaan sen kasvatuksellisuutta, joka vaikuttaa yksilöön kokonaisvaltaisesti: psyykeen, älyyn sekä ruumiiseen. Kasvatuksellisilla toiminnoilla elämyspedagogiikassa pyritään myös uusien elämysten syntymiseen. (Telemäki 1998, 35). Elämyspedagogiassa ja seikkailukasvatuksessa keskeistä roolia näyttelee elämyshakuisuus, joka on luonteeltaan sosiaalista. Elämyshakuisuus on ihmiselle luontaista ja elämyksiä haetaan erilaisista toiminnoista, jotka voidaan luokitella joko *sosiaalisiin* tai *epäsosiaalisiin*. Sosiaaliseen elämyshakuisuuteen kuuluu kiinnostus yhdessä tekemiseen ja turvalliseen riskin ottoon. Epäsosiaalista elämyshakuisuutta on esim. rikollisuuteen ja huumeiden käyttöön ajautuminen. (Haapasalo 1992, 9-10.) Elämyspedagogisten toimintojen avulla voidaan suunnata ihmisen luontaista elämyshakuisuutta myönteiseen toimintaan.

2.3 KOKEMUKSELLINEN OPPIMINEN

Kokemuksellinen oppiminen tarkoittaa oppimista tekemisen kautta. Sen kautta opitaan uusia tietoja ja taitoja sekä kasvatetaan arvomaailmaa. Oppijan *omat* reaktiot, *omat* havainnot ja *oma* ymmärrys ovat tärkeitä. Kokemuksellista oppimista tapahtuu, kun yksilö sitoutuu toimintaan ja oivaltaa sen aikana jotakin uutta, jonka voi sisällyttää omaan ymmärrykseen ja kenties omaan käyttäytymiseensäkin. (Luckner & Nadler 1997, 3–4.)

Kokemuksellisen oppimisen toiminnoissa oppija on aktiivisen osallistujan roolissa, ei sivusta seuraaja. Oppija on sitoutunut toimintoon älyllisesti, emotionaalisesti, sosiaalisesti ja fyysisesti. *Reflektointi* on oleellinen osa kokemuksellista oppimista. Siinä toimintojen aiheuttamia kokemuksia ja elämyksiä prosessoidaan kriittisen analysoinnin ja synteessin avulla. Synteessillä tässä merkityksessä tarkoitan sitä, kuinka oppijan kokemus linkittyy yhteen aiempien kokemustensa, muiden osallistujien kokemusten sekä nykyisen todellisuuden kanssa. Jotta oppimista tapahtuisi, on valitun teeman oltava ajankohtainen oppijan nykyiselle elämäntilanteelle. Oppimistulokset ovat aina henkilökohtaisia. Oppija kehittyy ja kasvaa suhteessa itseensä, toisiin oppijoihin ja koko maailmaan. Yksilöt kasvattavat tietoisuuttaan olemassa olevista arvoista ja moraalikäsitteistä sekä siitä, miten ne vaikuttavat heidän havainnointiin ja toimintaan jokapäiväisessä elämässä. (emt., 4.)

2.4 KOKEMUKSELLISEN OPPIMISEN MALLIT

David Kolb (1984, 40–41) kuvaa kokemuksellista oppimista nelivaiheiseksi prosessiksi, johon kuuluu: 1) konkreettinen, omakohtainen kokeminen, 2) Reflektointi, 3) Käsitteellistäminen sekä 4) aktiivinen toiminta ja kokeileminen. Näiden vaiheiden järjeistämiseksi ovat Roland, Wagner & Weigand (1994, 3-4) antaneet käytännön esimerkin autolla ajamisen oppimisesta:

- 1) *Kokemus*. Tuskin kukaan oppii ajamaan autoa pelkästään kuuntelemalla ja katselemalla, kun joku toinen näyttää ja kertoo, miten se tapahtuu. Jos haluaa todella oppia ajamaan, täytyy tämä kokea tietenkin itse.
- 2) *Reflektointi*. Kun auto sammuu (tai jotain muuta), pohdiskellaan yhdessä opettajan kanssa, miksi näin tapahtui ja kuinka tulisi toimia toisin, jotta tämä ei toistuisi.

- 3) *Käsitteellistäminen*. Ajotunnin jälkeen oppija jättää oppimisympäristön miettiäkseen kokemuksiaan ja prosessoidakseen oppitunnin antia.
- 4) *Toiminta*. Aktiivisen harjoittelun jälkeen oppilas kehittyy ja kasvaa autonkuljettajana kokonaisvaltaisesti.

Perusajatuksena Kolbin määritelmässä (mikä on yleisestikin elämyspedagogiikkaan hyväksytty ajatus) on, että sekä kokemukset että niiden reflektointi ovat yhtä tärkeitä prosessin osia, joissa tieto on luotu kokemuksesta tai elämyksestä. (Kolb 1984, 41-42.)

Myös Luckner ja Nadler ovat löytäneet kokemuksellisesta oppimisesta neljä vaihetta, jotka ovat:

- 1) *Kokeminen*, eli yksilön aktiivinen toimijuus
- 2) *Reflektointi*, joka muuttaa kokemuksen oppimiseksi. Sen voi toteuttaa sekä yksilö- että toimintona.
- 3) *Yleistäminen*, jonka avulla etsitään tuttuja toimintamalleja, tunteita, ajatuksia, havaintoja ja käyttäytymismalleja, jotka auttavat ymmärtämään elämysten ja kokemusten opetuksia yleisesti siirtämällä niitä toisiin tapahtumiin ja ympäristöihin.
- 4) *Soveltaminen*. Elämyksen tai kokemuksen synnyttämä opetus siirretään jokapäiväiseen elämään. Tämän vaiheen onnistumisen kannalta reflektointi ja yleistäminen ovat välttämättömiä. Kokemuksellisen oppimisen käytännöllisyys ja tarkoituksenmukaisuus kulminoituu juuri tässä vaiheessa.
- 5) *Kokeminen*. Kokemusten kautta saatu tietotaito valjastetaan elämänkumppaniksi, ja ollaan valmiita aloittamaan koko prosessi alusta uusien elämysten kautta. (Luckner & Nadler 1997, 5-7.)

2.4 TUNNETAIDOT

Tunteet ovat lyhytkestoisia, psykofysiologisia reaktioita. Tunteet ilmenevät fysiologisina reaktioina ihmisen olemuksessa, ilmeissä, ilmaisuihin ja käyttäytymisessä. Tunteiden tutkijat ovat määritelleet kuusi perustunnetta, jotka tunnustetaan kaikkialla maailmassa: viha, pelko, inho, suru, ilo ja hämmennys. Näiden perustunteiden lisäksi on tunnustettavissa yli 30 erilaista tunnetta, joiden nimitys vaihtelee eri kulttuureissa. Tunteiden on todettu vaikuttavan ihmisten välisiin suhteisiin ja ryhmässä toimimiseen, ja tutkijat ovat nimenneet myös ns. ryhmätunteita. Ryhmätunne tarkoittaa sitä, kun yhden ryhmän jäsenen tunne leviää koko ryhmään. Pelko on tällainen voimakkaasti leviävä tunne ja se on havaittavissa eläinlaumoissa yhtä lailla kuin ihmistenkin: kun yksi lauman jäsen huomaa vaaran, leviää pelon tunne sekunnin sadasosissa koko laumaan, ja seurauksena on lauman pakeneminen. (Arvonen, 75–76.)

Sekä omien että muiden tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen on avainasemassa puhuttaessa läheisestä yhteistyöstä muiden ihmisten kanssa. Kun ihminen oppii tunnistamaan tunteiden ilmenemisen eri tavoilla itsessä ja muissa, hänen itsetuntemuksensa syventyy ja hän oppii hyväksymään erilaisia reagoitintapoja itsessä ja muissa. Tunteista tulee helposti kuormittavia asioita, etenkin jos niitä ei pysty hyväksymään.

”Tunneälyksi kutsutaan kykyä tunnistaa tunteita itsessä ja muissa sekä hyödyntää tunteita rakentavasti. Tunneälyä on mahdollista kehittää, kunhan omia ja toisten tunteita tarkastelee uteliaasti ja hyväksyvästi. Elämme koko ajan tunteiden kanssa, eikä niitä voi rajata vain vapaa-ajalle tai ihmissuhteisiin. Tunteet ovat läsnä myös työelämässä ja kaikissa rationaalisissa päätöksissä. Voimme kuitenkin opetella tunteiden ilmenemisen tiedostamista ja voimme harjaantua tunnistamaan niiden voimakkuutta ja vaikutusta. Tätä kautta voimme vaikuttaa tunteiden aiheuttamiin reagoitintapoihimme.” (Arvonen, 78.)

Tunteet siis kertovat, mikä tuntuu hyvältä ja mikä pahalta. Mikäli ihminen ei opi tunnistamaan tunteitaan, hänen arviointikykynsä heikkenee ja muut ihmiset pääsevät helposti tekemään hänen puolestaan päätöksiä, jotka eivät johda yksilön

kannalta mieluisaan suuntaan. Kun oppii tunnistamaan ja tunnustamaan omat tunteensa, ohjaavat ne ihmistä kohti hänelle itselleen tärkeitä tavoitteita. (Aalto 2000, 32.) Kun olemme löytäneet yhteyden tunteisiimme, vuorovaikutustaidot muuttuvat helpommiksi:

- Kun löydämme yhteyden pelkoon ja häpeän tunteisiin tilanteissa, joissa huomaamme olevamme väärässä, eri mieltä oleminen muuttuu helpommaksi
- Kun tunnistamme ja hyväksymme pahan olon ja aggression, on helpompaa sietää ja helpottaa myös toisten pahaa oloa.
- Kun tulemme sinuiksi epäonnistumisen kanssa, meidän on paljon helpompaa myöntää omat virheemme ja vastaanottaa rakentavaa palautetta ja kritiikkiä. (Aalto, 46.)

Mikko Aalto (2000, 26) kuvaa tärkeimmiksi taidoiksi ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa: vuorovaikutuksen itsensä kanssa, eri mieltä olemisen taidon, kyvyn helpottaa toisen pahaa oloa, oman pahan olon ilmaisemisen taidon, oman virheen myöntämisen taidon, korjaavan palautteen antamisen ja vastaanottamisen sekä myönteisen palautteen antamisen ja vastaanottamisen. Tällaisia taitoja on mahdollista opetella käyttämällä elämyspedagogisia menetelmiä ja harjoitteita.

3 ELÄMYKSELLISET TOIMINNOT

Gilsdorff (1999) mukaan elämyspedagogiikalla pyritään kehittämään ja kasvattamaan yksilöitä kokonaisvaltaisesti (pää-sydän-käsi) asettamalla osallistujat haasteellisiin tilanteisiin, aivan kuten Kurt Hahnkin opetti. Sen tarkoituksena on auttaa osallistujaa löytämään oma identiteettinsä, vahvistaa luottamusta omiin kykyihinsä, käsittelemään ja hyväksymään tunteita, sekä kohtaamaan uusia asioita. Elämyspedagogiikka on toiminnan ja reflektion vuorovaikutusta, joista kummallakin on yhtä tärkeä merkitys. Reflektion avulla elämykset pyritään hyödyntämään ja liittämään jokapäiväiseen elämään ja tulevaisuuden haasteisiin. (Bowles & Telemäki 2001, 30–32.)

Keskeistä elämyksellisen ja kokemuksellisen ohjelman toteuttamisessa on sen psyykinen ja fyysinen turvallisuus turvallisen riskinoton mahdollisuus. Harjoitteet ovat aina yksilöllisiä kokemuksia, jotka voivat sisältää yhteisöllisiä elementtejä. Lopputulos ei ole ennalta määrättävissä eikä sitä voi täydellisesti kontrolloida. Riskit saattavat herättää pelkoa, mutta samalla tarjoavat osallistujille haasteita, onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuden tunnistaa ja tunnustaa omat rajansa. Elämyspedagogiikassa painotetaan onnistumisen tunteiden kokemista hyvän itsetunnon kehittymiseksi, mutta yhtä lailla yksilöä kasvattavat myös huonot kokemukset. (Heinonen 1995, 14.)

Elämyspedagogiikan menetelmillä voidaan opetella yhteistyötaitoja, tukea kokonaisvaltaista persoonallisuuden kehittymistä ja antaa jokaiselle mahdollisuuden kokea onnistumisen elämyksiä. Elämyksellisiin harjoituksiin voi sisällyttää sosiaaliseen liittyviä asioita, kuten päätöksentekoa ryhmässä, yhteisten tavoitteiden asettamista, vastuunottoa, ongelmanratkaisua ja toisten tukemista. Elämyspedagoginen toiminta on luonteeltaan yhteistoiminnallista, mikä tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että jokaisen panos on yhtä tärkeä. (Kokljuschkin 1999, 35–42.) Ekoyhteisöön muuttava uusi asukas on kenties samaistunut vallitsevaan yhteiskunnalliseen tapaan toimia omaa etua tavoitellen, ja elämyspedagogiikka voi aut-

taa ihmistä muistamaan yhteisölliset juurensa ja luonnollisen tapansa toimia yhteisen hyvän vuoksi.

3.1 YKSILÖN KASVU

Elämyksellisten toimintojen avulla voidaan auttaa yksilöitä sisäiseen kasvuun. Tämä edellyttää sellaisia toimintoja, joista yksilöt saavat erilaisia tietoja ja taitoja, jotka he voivat siirtää jokapäiväiseen elämäänsä. Mitä enemmän prosessointia tapahtuu omista kokemuksistaan ja tuntemuksistaan, sitä enemmän tullaan itse-tietoisiksi myös omasta oppimisestaan. Kasvanut tietoisuus omista tunteista, ajatuksista ja käyttäytymisestä tarjoaa mahdollisuuden kehittyä, mahdollisuuden vaikuttaa ja tehdä muutoksia omassa elämässään. Prosessointi auttaa yksilöä elämyksen tuottamien opetusten soveltamisessa arkipäiväisessä elämässään. (Luckner & Nadler 1997, 22).

Elämykset luovat mahdollisuuden yksilölle oppia itseään paremmin, omia tunteitaan ja ajatuksiaan, sekä omien toimintojensa syitä ja seurauksia. Tunteiden tiedostaminen ja tunnistaminen ovat tärkeimpiä elämisen taitoja, sillä niiden kautta yksilön itsetuntemus kasvaa, mikä auttaa ymmärtämään omia tarpeitaan, rajojaan ja halujaan paremmin. Itsetuntemuksen kautta myös elämänhallinta- ja ihmissuhdetaidot kehittyvät. Erilaiset ryhmätilanteet kehittävät myös yksilön empatia- ja palautteenantotaitoja. (Aalto 2004, 419-200.)

3.2 RYHMÄN KEHITYS

Kun ryhmän yksilöt pyrkivät yhteisiin tavoitteisiin yhdessä, heistä muodostuu ryhmä. Yhteiset kokemukset tekevät ryhmästä läheisemmän. Aktiivinen keskustelu parantaa kommunikaatiota tunnetasolla. Kaikkein yhdistävin tekijä ihmisten välisissä suhteissa on yhteisen *pelon* kokeminen ja sen kokemuksen jakaminen.

Elämyspedagogiikassa ryhmän tuki ja kannustus ovat tärkeitä ryhmähengen kannattimia, sillä niiden myötä luottamus ja turvallisuus kasvavat. (Aalto 2004, 420.)

Ryhmä on rypäs ihmisiä, joilla jokaisella on omat tarpeensa ja persoonallisuutensa. Ryhmäprosessin jälkeen ryhmälle kehittyy oma ryhmäidentiteetti. Luckner & Nadler (1997) hahmottavat ryhmäprosessin neljä vaihetta: 1) muodostuminen, 2) myrskyäminen, 3) järjestäytyminen ja 4) suoriutuminen.

- 1) *Muodostuminen*. Yksilöt ovat täynnä innostusta ja ennakko-odotuksia. He etsivät rajoja, jotka kertovat mikä on hyväksyttävää tässä ryhmässä. Keskustelut ovat abstrakteja ja ongelmiin keskittyviä.
- 2) *Myrskyämis*-vaiheessa esiin astuvat riitelemisen, erimielisyydet, puolustautuminen ja toisten ihmisten tai jopa ohjaajien kyseenalaistaminen, koska tehtävät ovat vaikeempia kuin odotettiin.
- 3) *Järjestäytyminen* tapahtuu, kun ryhmäläiset alkavat sovittaa yhteen erilaisuuksiinsa. Kritiikki ilmaistaan rakentavammalla tavalla. Toisten hyväksynnän, ymmärryksen sekä yhteisten sääntöjen ja normien kautta ryppäästä on tullut tiimi: on havaittavissa ryhmän koheesiota, yhteishenkeä ja liikehdintää kohti yhteisiä tavoitteita. Myrskyämisvaiheen jännitys on muuttunut luottamukseksi ja yhteistyöksi.
- 4) *Suoriutuminen*. Ryhmä alkaa toimia hyvin ongelmanratkaisussa ja tehtäviä suorittaessaan. Yksilöt tietävät roolinsa ja vastuunsa, yhteistoiminta on sujuvaa ja tehokasta. Tässä vaiheessa tunnetaan toisensa jo niin hyvin, että osataan käyttää hyväksi kunkin omia vahvuuksia. (Luckner & Nadler 1997. 92-96.)

3.3 YHTEIS(Ö)TYÖ

Tiimityöskentely ryhmässä kuin ryhmässä vaatii suunnittelua, kaikkien jäsenten osallistumista ja sitoutumista päätöksentekoon, yksilöiden ominaisuuksien hyödyntämistä sekä pitkäjänteisyyttä. On tutkittu, että ihmisen käsitys itsestään on kytköksissä varhaislapsuuden sosiaaliseen käyttäytymiseen ja asemaan ryhmässä. Toisten ihmisten asenteet ja käyttäytyminen vaikuttavat käsitykseen sekä itsestä että muista. (Isokorpi 2006, 58–59).

Ekoyhteisössä asumiseen liittyy paljon yhteisten asioiden hoitamista ja organisoimista, johon edellytyksenä on jokaisen asukkaan henkilökohtainen panos. Yhdessä asuminen ja eläminen vaatii jokaiselta paljon kärsivällisyyttä sekä erilaisuuden ymmärtämistä ja hyväksyntää. Hyvin yksinkertaiset asiat voivat vahvistaa ja syventää ekoyhteisöjen jäsenten välisiä suhteita sekä kohottaa yksilön yhteiskuvuluuvuuden tunnetta, jotka puolestaan edistävät yhteistyötä ja ryhmähenkeä.

”Yhteisöllisyyden ja kyläytymisen perusta on, että kylän jäsenet näkevät toisensa, tunnustavat toisensa olemassaolon ja antavat sille hyväksyntänsä tervehtimällä. Yksinkertaisuudessaan siinä on jotakin taianomaista. Katseiden kohdatessa me tulemme toisillemme näkyviksi, olemassaoleviksi. - - - Tervehtiminen on hyväksynnän jakamista.” (Lähteenoksa 2008, 25.)

Ekoyhteisöjen yhteistyö liittyy kestävien elämäntapojen vaalimiseen sosiaalisesti, kulttuurisesti, taloudellisesti ja ekologisesti. Myös henkisyys liitetään usein tähän jaotteluun, ja se toisaalta sisältyy vahvasti etenkin sosiaaliseen ja kulttuuriseen kestävyuden aspektiin. Elämyspedagogiikan avulla voidaan auttaa yhteisöjen asukkaita tunnistamaan ja tunnustamaan omia toimintatapojaan, käyttäytymismallejaan ja ilmaisemaan tarpeitaan muille asukkaille liittyen elämäntapojen kestävyteen. Kun tavoitteet elämäntapojen kestävyuden suhteen ovat kaikille selville, sujuu yhteistyökin väistämättä paljon paremmin. Näitä tavoitteita voidaan auttaa selventämään elämyspedagogisilla menetelmillä.

3.4 REFLEKTOINTI JA PURKAMINEN

Reflektointi tarkoittaa aktiviteetin jälkeistä kokemusten purkamista, ajatusten jakamista, rentoutumista ja rauhoittumista, ja on elintärkeä osa elämyspedagogiikkaa. Reflektion voi toteuttaa monella tapaa, tavoitteena pyrkiä avaamaan ja tekemään ymmärretyksi osallistujien tunnetiloja ja kokemuksia sekä siirtämään opittuja asioita myös normaalielämään. Hyvä ohjaaja tarkkailee aktiivisesti toimintaa ja miettii ryhmää seuratessaan reflektointiin kysymyksiä, joiden avulla hän pystyy käsittelemään ryhmäläisten mielessä olevia asioita. Reflektointi kannattaa toteuttaa heti elämystoimintojen jälkeen niin pian kuin suinkin, kun osallistujien tuntemukset ja kokemukset ovat vielä selkeinä mielessä. Reflektointi tulee ottaa huomioon jo ohjelman suunnitteluvaiheessa ja valmistella yhtä huolella kuin muutkin toiminnot. Ohjaaja voi valmistella etukäteen sopivia reflektointi kysymyksiä, ja kehittää lisää toimintojen edetessä.

Puhuminen ei välttämättä ole kaikille ryhmille otollisin reflektointimenetelmä, vaikka useimmiten varsin toimiva. Osallistujia olisi kuitenkin hyvä rohkaista avoimeen keskusteluun. Puhuminen on tärkeä taito ja kommunikaatio erilaisten ihmisten kanssa voi avata uusia ovia ihmissuhteille ja henkilökohtaiselle kasvulle. Tämäkin edellyttää turvallista ryhmähenkeä ja kaikinpuolista luottamusta ohjaajan ja osallistujien välillä.

Reflektointi on tärkeää, koska silloin osallistujille annetaan mahdollisuus tunnistaa omia tuntemuksiaan ja jakaa niitä muiden kanssa. Tällöin yksilö ei jää yksin pyörittelemään näitä kokemuksia ja tunteita, jotka voivat olla todella voimallisia, silmiä avartavia tai jopa ahdistavia. Samalla hän voi huomata, että muillakin on samanlaisia tunteita ja kokemuksia, mikä kasvattaa yhteenkuuluvuuden tunnetta osallistujien välillä. Reflektion myötä osallistujat saavat myös kokea, että heidän tunteensa ovat tärkeitä, niitä ymmärretään ja ne hyväksytään; hyväksytyksi tuleminen on jokaiselle ihmiselle kasvun kannalta välttämätöntä. (Kokljuschkin, 63.)

5 KEHITTÄMISTYÖN KUVAUS

Opinnäytetyöni pohjautuu Hanna Tuikkalan tekemään opinnäytetyöhön ”'Vahvuus on, että saamme olla omanlaisiamme' – Ekokyläyhteisöjen perustamisen ja kehittämisen SWOT- analyysi” (2012). Tuikkalan opinnäytetyö on tutkimus ekokyläyhteisöjen perustamiseen ja kehittämiseen liittyvistä mahdollisuuksista, heikkouksista, vahvuuksista sekä uhista (SWOT: *Strength, Weaknesses, Opportunities & Threats*). Tulokset kerättiin haastatteluina ekoyhteisöjen asukkailta. Tuikkala on tutkimuksessaan selvittänyt, että yhteisön organisoitumisen sekä kommunikoinnin ja puhumisen puutteet ovat haastatteluiden perusteella selkeimmin pinnalle nousevia ekoyhteisöjen *sisäisiä heikkouksia*, jotka ovat usein johtaneet ongelmiin organisoitumisessa. (Tuikkala 2012, 25.)

Tartuin tähän tutkimustulokseen, koska näen elämyspedagogiikan tarjoamat mahdollisuudet organisoitumisen kannalta tärkeiden yhteistyö- ja kommunikointitaitojen kehittämiseksi. Tiedän, että on olemassa iso liuta oppaita elämyspedagogisista harjoitteista, joista muutamia olenkin tässä työssäni hyödyntänyt. Ekoyhteisö on kuitenkin mielestäni erikoislaatuinen ryhmä ihmisiä, joihin ei välttämättä päde yleiset ryhmän määritelmät niin hyvin. Ekoyhteisöjen jäsenten suhde toisiinsa muistuttaa pikemminkin läheisiä perhe- ja sukulaissuhteita. Harvat perheet kuitenkaan enää nykyisin elää niin tiiviisti yhdessä, jakaen yhteisiä askareita ja tavoitteita ekologisuuden, sosiaalisuuden yms. asuinpaikkaan liittyvien asioiden suhteen. Olemassa olevat elämyspedagogiset harjoiteoppaat käsittelevät pääasiassa lyhytkestoisia ryhmiä (jonkin verran pitkäaikaisiakin), kategorisoituina yleensä eri ikäryhmille erikseen. Vähän on teoksia, jotka käsittelevät sekaryhmiä tai perheitä. Ekoyhteisöt ovat kuin työyhteisöjä, jonka työnä on eläminen yhteisten tavoitteiden eteen, unohtamatta yksilöllisiä tarpeita.

5.1 KEHITTÄMISTYÖN TILAAJA – SUOMEN KESTÄVÄN ELÄMÄNTAVAN YHTEISÖT RY

Opinnäytetyöni tilaajan, Suomen kestävän elämäntavan yhteisöt ry:n eli SKEY:n keskeisimpiä toimintamuotoja ovat verkostoituminen ja yhteistyö eri yhteisöjen ja yhteisöllisyyttä edustavien tahojen välillä. SKEY pyrkii edistämään ekoyhteisöjen asiaa, auttamaan uusien yhteisöjen perustamisessa sekä toimimaan tiedonjakamisen väylänä ja tuomaan yhteen eri toimijoita. SKEY on Euroopan ekokyläverkosto GEN-Europan jäsen.

Ekokyläverkoston kattojärjestönä toimii Global Ecovillage Network eli GEN, jonka toimintaan kuuluvat mm. uudistusmieliset yhteisökokeilut ja pyrkimys löytää uusia elämäntapoja nyky-yhteiskunnassa (Dawson 2010, 241). Global Ecovillage Network eli GEN on perustettu 1995 tukemaan asumiskokeiluja, jotka ovat kestäviä ja uudistavat sekä sosiaalista ympäristöään että luontoympäristöään. GEN on jakautunut alueellisiin järjestöihin, joista GEN-Europe toimii Euroopassa. GEN-Europan tavoitteena on edistää ympäristön suojelua ja luonnon ennallistamista. Ekokylät toimivat tässä kestävän kehityksen malleina. (GEN-Europe 2016.)

SKEYn toiminnan pyrkimyksenä on myös lisätä yleistä tietoisuutta kestävän elämäntavan mahdollistavista valinnoista. SKEY seuraa Suomessa ja ulkomailla tehtävää tutkimusta ja hankkeita, jotka liittyvät kestäväan elämäntapaan, yhteisöllisyyteen ja ekologiseen asumiseen ja tiedottaa mielenkiintoisista tuloksista ja teoksista sähköpostilistallaan sekä Rihmastossa (www.rihmasto.fi). SKEY on mukana kansainvälisessä Erasmus+-ohjelman rahoittamassa hankkeessa, jonka tavoitteena on kouluttajaverkoston kokoaminen ja lyhytkurssien järjestäminen viimeistään vuoden 2016 aikana. (SKEY, toimintasuunnitelma 2015.) Erasmus+ -rahoituksen avulla SKEY:n tavoitteena on kouluttaa henkilöitä, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan kestävän elämäntavan kouluttajaverkostossa. Kouluttajaverkosto suunnittelee ja toteuttaa erilaisia ekologiseen, sosiaaliseen, taloudelliseen ja maailmankuvalliseen kestävyteen liittyviä koulutuksia käytössä olevien resurssiensa mukaisesti.

5.2 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyönä tehdyn kehittämistyön tavoitteena on luoda harjoiteopas ekoyhteisöjen yhteistyön ja organisoitumisen tueksi. Elämyspedagogiset harjoitteet ovat erilaisia yhteistyö- ja itsetuntemusharjoitteita, joilla on jokin tavoite. Elämyspedagogiikka on aina tavoitteellista toimintaa, ja tuotokseen valittujen harjoitteiden tavoitteet liittyvät ekoyhteisöjen kommunikointi-, yhteistyö- ja organisointitaitojen kehittämiseen sekä yhteisön yksilöiden tunnetaitojen kehittämiseen.

Työn tilaajana toimii Suomen Kestävän Elämäntavan Yhteisöt ry eli SKEY, jonka käyttöön kehitystyönä syntynyt tuotos on tehty. SKEY on kehittelemässä kansainvälistä Kestävän elämäntavan kouluttajaverkosta (KekoVerkko) yhteisöjen tueksi. Yhtenä tavoitteena on tarjota KekoVerkolle työkaluja yhteisöjen kouluttamisen tueksi ja tuottaa uusia ideoita ryhmädynamiikan kehittämiseksi yhteisöissä. Opas tulee olemaan julkinen, joten se on käytettävissä myös kouluttajaverkoston ulkopuolella esimerkiksi yhteisöjen sisällä omatoimisesti. Harjoiteopas tullaan julkaisemaan SKEY ry:n nettisivuilla: www.skey.fi tai www.genfinland.fi.

5.3 KOHDERYHMÄ

Tämän kehittämistyön kohderyhmänä ovat kestävien elämäntapojen yhteisöjen asukkaat ja elämäntapakouluttajat, opettajat, nuorisotyöntekijät sekä muut alalla opiskelevat tai työskentelevät asiantuntijat, sekä muut aiheesta kiinnostuneet henkilöt.

SKEY on kehitellyt vuosina 2014–2016 kestävän elämäntavan kouluttajaverkosta, joka oli Euroopan Unionin Erasmus+-ohjelman tukema. Kehittämishanke kantaa nimeä KekoVerkko, ja on juuri päättymäisillään. KekoVerkon tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa erilaisia sosiaaliseen, kulttuuriseen, taloudelliseen ja

ekologiseen kestävyteen liittyviä kansainvälisiä koulutuksia, kursseja ja työpajoja. (SKEY toimintakertomus 2014.) SKEY on lähettänyt kouluttajia ja osallistujia erilaisiin yhteisötapahtumiin Erasmus+ -ohjelman kautta saadun rahoituksen avulla. Osallistujien tulee sitoutua hyödyntämään oppimaansa koulutuksen jälkeen esimerkiksi omassa yhteisössään ja/tai osallistumalla SKEY:n tulevan koulutusohjelman kehittämiseen ja toteuttamiseen.

opas on tehty SKEYn Kestävän elämäntavan kouluttajaverkoston (KekoVerkko) ja yhteisöjen käyttöön. Hanke on päättymässä, mutta sen tuloksen syntyvä verkosto vasta aloittaa toimintansa. Harjoiteopas tarjoaa SKEYlle, KekoVerkon kouluttajille ja yhteisöille käytännön työkaluja yhteisöjen elämäntapakouluttamiseen. Harjoitteita voivat käyttää ekoyhteisöjen asukkaat ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi, tai ennaltaehkäisevänä toimintana ryhmähengen kehittämiseksi ja kommunikoinnin edistämiseksi.

5.3 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT

Tämän opinnäytetyön prosessi alkoi, kun kiinnostukseni yhteisöasumisesta kasvoi kasvamistaan ja sai konkreettisen muodon elämässäni, kun muutin itse aloittelemaan pieneen ekoyhteisöön Pohjois-Pohjanmaalla. Yhteisöllisyyden merkitys omassa henkilökohtaisessa elämässäni korostui asuttuani melko erakkomaisesti viimeiset pari vuotta, ja vaikka hiljaiselo ja erakoituminen tekivät hyvää henkilökohtaiselle kasvulleni, aloin kaivata yhä enemmän ihmisten pariin. Elämäntapojen kestävyys taloudellisella, sosiaalisella, henkisellä ja ekologisella tasolla nousivat myös tärkeiksi syiksi hakeutumiselleni ekoyhteisöön, sillä yhteisöasuminen mahdollistaa monilla tavoilla kevyemmän ja tasapainoisemman elämän kestävyden näkökulmasta.

Tarkoitukseni oli alun perin tehdä kartoitus ekoyhteisöjen tarjoamista mahdollisuuksista. Tutkittuani aihetta ja ekoyhteisöihin liittyviä tutkimuksia ja opinnäyte-

töitä törmäsin Hanna Tuikkalan SKEYlle tekemään opinnäytetyöhön, joka mahdollisuuksien lisäksi käsittelee yhteisökylien vahvuuksia, heikkouksia ja uhkia. Tuikkalan selvittämistä tuloksista mielenkiintoni herätti ekoyhteisöjen jäsenten kokemat sisäiset heikkoudet, jotka yhteistyön kannalta ovat haasteet jäsenten organisoitumisessa ja kommunikoinnissa. Näin oman alani ja toiminnallisten menetelmien potentiaalisuuden näiden taitojen kehittämisessä, ja tartuin aiheeseen elämyspedagogisesta näkökulmasta. Kiinnostukseni ja kokemukseni luonnon voimauttavista vaikutuksista sekä tunnetaitojen kehittämisen merkityksestä ihmissuhteissa ajoivat opinnäytetyötäni sen nykyiseen suuntaan ja näkökulman valitsemiseen.

Otin yhteyttä SKEY:n puheenjohtajaan ja hän näytti vihreää valoa ideoilleni ja ajatuksilleni. Tein alustavan opinnäytetyösuunnitelman, jonka hyväksytyä kirjoitimme yhteistyösopimuksen opinnäytetyöstä. SKEY ilmoitti työelämäohjaajakseni Selma Kilven, joka on auttanut ja konsultoinut minua aiheen rajaamisessa, jakanut tietoaan ja vinkannut sopivia lähteitä tälle kehittämistyölle. Vaikka kehittämis työ on tehty silmälläpitäen kaikkia aiheesta kiinnostuneita ja ekoyhteisöjen käyttöön, se on tarkoitettu erityisesti Kestävän elämäntavan kouluttajaverkoston (Ke-koVerkko) käyttöön.

Aloitin kirjoittamisen tutustumalla teeman aineistoon laaja-alaisesti ja keräämällä teoreettista pohjatietoa. Tietoperustan ja käsitteistön tarkentuessa ja rakentuessa opinnäytetyöni fokus syventyi nimenomaan kommunikointi- ja tunnetaitojen kehittämiseen sekä toimintojen elämyksellisyyteen sekä itseilmaisun merkityksellisyyteen ihmissuhteissa ja yhteis(ö)työn näkökulmasta.

Opinnäytetyönä tuotetun toiminnallisten menetelmien oppaan harjoitteiden osalta aloitin itselleni tutuista aktiviteeteista, joita sovelsin ekoyhteisöjen tarpeita vastaaviksi. Haastavaa on se, että jokainen ryhmä ja yhteisö ovat yksilöllisiä omine tarpeineen ja haasteineen. Minulla on kokemusta joiden harjoitteiden (Kameran, Taikavanteen, Ihmissolmun ja Ympyrän ylityksen) vetämisestä nuoriso- ja lapsi-

ryhmille, sekä osallistumisesta sellaisiin toimintoihin, kuten Soolo, Kamera, Löydä itsesi Luonnosta –harjoitteisiin sekä erilaisiin reflektointisessioihin. Seikkailukasvatuksen opintojaksoilla pääsimme myös harjoittelemaan sekä reflektoijana, osallistujana että havainnoitsijana olemista monipuolisesti erilaisissa elämys- ja seikkailutoiminnoissa. Harjoitteiden valintaan ovat siis vaikuttaneet omakohtaiset kokemukset harjoitteista monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä ja ryhmissä. Osa harjoitteista on syntynyt keskusteluissa, kokemusten jakamisesta ja ideariiheissä ihmisten kanssa, niin alalla kokeneiden ammattilaisten kuin vasta-alkajien, luonto- ja eräoppaiden, nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajien kanssa, sekä yhdistelemällä erilaisia elementtejä omakohtaisesti koetuista työpajoista.

Olen pyrkinyt muotoilemaan oppaan harjoitteet siten, että niiden teemoja ja tavoitteita voi soveltaa erilaisille yhteisöille sopiviksi niiden yksilöllisten ominaisuuksien mukaan. Näihin ominaisuuksiin kuuluu esimerkiksi yhteisön asukkaiden ikäjakauma, koetut haasteet, yhteiset tavoitteet, ryhmän psyykinen ja henkinen turvallisuus, kommunikoinnin avoimuuden taso, jne.

Yhteydenpito opinnäytetyön työelämäohjaajan kanssa on tapahtunut sähköpostitse ja se osoittautui riittäväksi yhteydenpitomenetelmäksi. Puheissa oli videopalaveri, mutta yhteistä aikaa ei sille siunaantunut.

Vertaisarvioinnin ja palautteen saaminen muilta osoittautui haasteeksi, sillä aloitin työskentelyn nuorisokeskus Metsäkartanon leirikoulusesongilla kriittisimmässä opinnäytetyönteko vaiheessa. Ympärilläni oli iso joukko alalla työskenteleviä ihmisiä, jotka olivat kiinnostuneita aiheesta ja lukemaan opinnäytetyöni läpi, mutta loppujen lopuksi hektinen leirikoulusesonki ei suonut aikaa pintaraapaisua syvempään lukemiseen. Sekä opinnäytetyö- että työelämäohjaajani ovat onneksi olleet aktiivisia ja olen lähettänyt uusia versioita luettavaksi tiheään tahtiin ja saanut paljon välipalautetta työstäni ja sen etenemisestä, sekä kannustusta jatkaa loppuun saakka. Tilaajan saaminen opinnäytetyölle toi lisää motivaatiota opinnäytetyön tekemiselle. Tilaaja mahdollistaa kehittämistyön levittämisen kohde-

ryhmälle. Yhtä tärkeänä, kuin tuotoksen ja harjoitteiden levittämisen ja käyttöönoton mahdollistamisen, näen opinnäytetyön käsitteistön ja tietoperustan jakamisen. Opinnäytetyö pohjaa nyky-yhteiskuntamme ja oman aikamme haasteisiin koskien yhteisöllisyyttä ja elämäntapojen kestävyyttä.

Opinnäytetyön kiireellinen aikataulu toi omia haasteitaan kirjoitustyöhön. Oman tekstin tuottaminen ja lukeminen yhä uudestaan ja uudestaan lukemattomia kertoja aiheuttaa eräänlaisen sokeutumisen omalle kirjoitukselleen. Sen vuoksi korostan vertaistuen ja välipalautteen merkityksellisyyttä missä tahansa kirjoittamisprosessissa.

Harjoitteiden osalta ja niiden valintaan käytettyjä menetelmiä ovat olleet ideointiriihet muiden alalla työskentelevien henkilöiden kanssa. Arkipäiväisistä keskusteluistakin on ollut apua materiaalin tuottamiseen.

5.4 LÄHDEMATERIAALI

Lähteiden käyttö harjoitteiden osalta on ollut haastavaa, koska useimpien harjoitteiden ja aktiviteettien alkuperäislähdettä on mahdotonta jäljittää, sillä ne ovat kehittyneet ajan myötä usein suullisen tiedon kautta. Usein elämyspedagogiset oppaat ovat kirjailijoiden omien kokemusten jakamista, jolloin harjoitteet ovat voineet varioitua jo moneen kertaan verrattuna alkuperäiseen. Tämän vuoksi harjoitteista puhuttaessa on tiedostettava lähteiden toissijaisuus.

Käytän lähteinäni erilaisia elämyspedagogisia harjoiteoppaita, sekä teoksia, jotka käsittelevät yhteisöllisyyttä ja ryhmädynamiikkaa eri näkökulmista. Olen konsultoinut yhteisöjäkin kouluttanutta elämäntapakouluttaja Meri Lähteenoksa, jonka teos ”Viisas arki – Opas yhteisöllisyyteen” toimii opinnäytetyöni lähdeaineistona, ja josta olen poiminut paljon viisaita sanoja ja toimintavinkkejä yhteisöllisyyden kehittämiseksi.

5.5 KEHITTÄMISTYÖ AMMATTIALAN KANNALTA

”Yhteisöpedagogin työ on vaativaa ihmissuhde- ja vuorovaikutustyötä. Siinä tarvitaan laajaa osaamista ihmisten kasvusta ja kehityksestä, yhteiskunnan rakenteesta ja toiminnasta sekä tietoa kulttuureista ja osallisuudesta.” (HUMAKin kotisivut)

Yksinkertaisesti: Mikäpä olisikaan yhteisöpedagogille otollisempi työkenttä kuin yhteisö. Jos ammattinimikkeen pilkkoo osiin, saadaan sanat *yhteisö* ja *kasvattaja* (pedagogi).

Lähteenoksa (2008. 7-8) siteeraa kirjansa ensisivuilla Sobonfu E. Somén *Läheisyyden henki*-nimistä teosta, joka kertoo Burginafasolaisen dagaraheimon yhteisö- ja yhteiskuntakäsityksestä. Dagaraheimon käsitys yhteisöllisyydestä sykkähdytti minua, ja se sisältää mielestäni sellaisia piirteitä, joihin meidän tulisi jokaisen omalla tahollamme sekä ihmiskuntana tietoisesti pyrkiä. Miten olemmekaan ajautuneet monilta osin niin kauas tällaisesta käsityksestä?

”Yhteiskunta ja yhteisö on tietä näyttävä valo, jonka hohteeseen ihmiset kerääntyvät saavuttaakseen erityisen tavoitteensa, auttaakseen toisiaan ja saavuttamaan omat tavoitteensa ja pitääkseen huolta toisistaan. Yhteiskunnan ja yhteisön tehtävä on pitää huolta siitä, että sen jokainen jäsen tulee kuulluksi ja että he oikealla tavalla antavat eteenpäin tähän maailmaan mukanaan tuomansa lahjat. Ilman antamista yhteiskunta ja yhteisöt kuolevat. Ja ilman yhteiskuntaa ja yhteisöä jää ihminen ilman paikkaa, jossa hän voi olla jotakin. Yhteiskunta ja yhteisöt ovat perustavaa laatua oleva paikka, jossa ihmiset kokoontuvat, jakavat ja ottavat vastaan lahjoja.

Jos sinulla ei ole yhteisöä, ei sinulla ole ketään joka kuuntelisi sinua, eikä paikkaa minne mennä tunteaksesi itsesi tervetulleeksi. Sinulla ei ole ihmisiä, jotka voivat vaalia sitä mitä olet ja tukea sinua antamisessasi. Siksi monet ihmiset, joilla on upeita lahjoja, pidättäytyvät antamasta niitä, koska eivät tiedä minne ne laittasivat. Jollemme voi antaa lahjojamme, menemme sisäisesti lukkoon, lukkiintuminen vaikuttaa meihin henkisesti ja ruumiillisesti, se vie voimat. Jäämme ilman kotia, paikkaa minne voimme mennä, kun haluamme tulla nähdyksi.”

Burginafasolaisen Dagaraheimon käsitys yhteisöllisyydestä ja yhteiskunnasta, Sobonfu E. Somé. (Lähteenoksa 2008, 7–8.)

Nyky-yhteiskunnassa olemme ajautuneet melko kauas tällaisesta käsityksestä, mikä on harmillista. Yhteisöpedagogina toivon edes joltain osin pystyväni vaikuttamaan yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointiin nimenomaan jakamisen ja tunteiden käsittelyn avulla, johon listaamani harjoitteet tähtäävät. Seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka ovat omaa vahvinta osaamisalaani ja tulen hyödyntämään näitä menetelmiä opinnäytetyössäni.

6 TUOTOS

Olen tässä kehittämistyössä pohtinut ja tarkastellut ekoyhteisöjen ryhmädynaamisia luonteita sekä yhteisöjen toiminnan kehittämistä elämyspedagogisin menetelmin, ja koonnut havaintojen ja kokemusten pohjalta erilaisia harjoitteita yhteisöjen toiminnan kehittämiseksi ryhmädynamiikan näkökulmista. Opas sisältää toiminnallisia yhteistyö-, itsetuntemus- ja itseilmaisu-, kommunikointi- ja ongelmanratkaisuharjoitteita. Valitsemani harjoitteet perustuvat kokemuksellisuuteen, toiminnallisuuteen ja yhteistyöhön sekä luonnon hyvinvointia edistäviin vaikutuksiin.

Yhteisöllinen yksilö yksilöllisessä yhteisössä -opas etenee yksinkertaisemmista lämmittely harjoitteista syvällisempien itsetuntemusharjoitteiden kautta ryhmän vahvuuksien tunnistamiseen ja tunnustamiseen sekä tavoitteiden asettamiseen sekä niiden realisointiin liittyviin työpajoihin. Harjoitteiden lomassa oppaasta löytyy kirjoittajan huomioita liittyen myös ohjaamiseen ja ryhmädynamiikan hallintaan. Opas sisältää harjoitteita, jotka edistävät yhteisöjen jäsenten välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta, auttaa oppimaan tuntemaan kanssa-asukkeja paremmin sekä kasvattamaan ymmärrystä ja hyväksyntää jäsenten välillä.

Opas on tehty SKEY ry:n Kestävän elämäntavan kouluttajaverkoston (KekoVerkko) ja yhteisöjen käyttöön. Opinnäytteenä tehty opas on suomenkielinen, ja jatkokehittelyn kannalta olisi hedelmällistä, mikäli opas käännettäisiin ainakin englanninkielelle sen kansainvälisten sovellutusmahdollisuuksien vuoksi.

6.1 HARJOITTEIDEN KASVATUKSELLISUUS

Oikein toteutettuna oppaan harjoitteet voivat edistää yksilön tiedollisia, motorisia ja sosiaalisia taitoja sekä niiden kautta itsetietoisuuden kehittymistä. Elämykselliset ryhmäharjoitteet ovat erinomaisia tapoja oppia yhteistyötaitoja. Toiminta ei kuitenkaan toteuta sille asetettuja tavoitteita itsestään, vaan se vaatii ohjaajalta organisointia ja huolellista suunnittelua.

Yhdessä toimiminen tuo esiin uusia ominaisuuksia yksilöissä ja sillä on suuri vaikutus yhteisön jäsenten ryhmäytymiseen. Harjoitteet kehittävät seuraavia ryhmän toiminnan osa-alueita: ongelmanratkaisukyky, luottamus, vastuu, luovuus, fyysinen kyvykyys, huolenpito ja hauskuus. (Aalto 2000, 280–283.) Harjoitteet saattavat myös laukaista jännitteitä ja negatiivisia tunteita osallistujien välillä, mikä voi olla jopa toivottavaa: . Jännitteiden purkautuminen voi ihanteellisessa tilanteessa keventää ryhmähenkeä sekä auttaa ihmisiä ymmärtämään ja hyväksymään toisiaan paremmin. Usein ongelmat kehkeytyvät ihmisten mielissä vailla minkäänlaisia todellisuuspohjaa. Ihmiset tulkitsevat toisiaan omista tarkoitus- ja kokemusperistään käsin ja väärinkäsityksiä syntyy helposti.

”Kun ihmisten idealistiset tavoitteet, realistinen ajattelu ja elämäntilanne kohtaavat toisensa, syntyy jännitystä, joka käynnistää uusia voimia. Nämä voimat toimivat positiivisen kehityksen laukaisijana. Jokaisessa ihmisessä on olemassa ainekset hyvään elämään; ne on vain osattava kaivaa esille.” (Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 2000. 86.)

Epäonnistuminen ei haittaa, ja voi joissain tapauksissa olla jopa suunniteltua ja yksilön tai yhteisön kehityksen kannalta suotavaa. Vastaan voi tulla tilanne, jossa ryhmä ei pysty suorittamaan jotain heille annettua yhteistoimintaharjoitetta. Epäonnistuminen tuottaa turhautumisen tunteita, joka voi olla tärkeä kasvun hetki ja oppimiskokemus ryhmälle. Turhautumisen tunnetta voidaan sellaisenaan peilata arkielämän tilanteisiin. (Aalto, 359.)

6.2 HARJOITTEIDEN ELÄMYKSELLISYYS

Luonto on täynnä elämyksiä, uusia kokemuksia ja toimintoja, jotka vain odottavat kokijaansa. Luonto on itsessään jo täydellinen opettaja, joka tarjoaa lapsen kehitykselle lähes rajattomat puitteet. Meidän yhteiskunnassamme, jossa korostuu sisätiloissa tapahtuvat toiminnot, myös välineiden merkitys korostuu. Mikä on kuitenkin kaikkein ratkaisevinta, on ympäristö, jossa oppimista harjoitetaan. Luonto tarjoaa oppimiselle sopivan haasteellisen ympäristön. (emt., 56–57.)

Meillä on jokaisella luontaisesti voimakas *liikunnan tarve*. Lapsilla se on paljon suurempi kuin aikuisilla, jotka ovat valitettavan usein ajautuneet pään ja järjen hallitsemaan maailmaan. Meidän tulisi kuitenkin muistaa, ettei elämää ylläpidä järki vaan keho. Vaikka fyysinen toiminta ei sinänsä ole tärkeää elämyspedagogiikassa, on se silti usein hyvin oleellinen osa sitä. (emt., 36.) Erityisesti seikkailulliset elämyspedagogiset menetelmät kehittävät liikunnallisia taitoja (retkeily, melonta, kiipeily, köysitoiminnot, yms.), tai elämykselliset liikunta- tai tanssiharjoitteet.

Yhdessä tekeminen. Elämyspedagogiset ryhmätoiminnot opettavat osallistujille sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteistyötaitoja. Ryhmätoimintoihin voidaan sisällyttää paljon sosiaalista toimintaa, kuten yhteisten päätösten tekoa, tavoitteiden asettamista, vastuunottoa, ongelmanratkaisua ja toisten tukemista. Elämystoiminnassa olennaista on se, että se on luonteeltaan yhteistoiminnallista, eli ryhmän jokaisen jäsenen panos on yhtä tärkeä. Ryhmän selviytyminen tehtävästä vaatii kaikkien ryhmäläisten osallistumista toimintaan, eli toisin sanoen yhteistyötä. (emt., 42.)

Elämyspedagogiikassa autetaan osallistujia voittamaan vaikeuksia omin voimin. Toiminnoissa kohdataan usein ongelmia ja hankaluuksia, mutta myös onnistumisen tunteita, jotka ovat tärkeitä ihmisen positiivisen kokemuksen ja kehityksen saavuttamiseksi. (emt., 44) *Ongelmanratkaisutilanteet* antavat osallistujille mahdollisuuden oppia toisilta ja itsestä. Haastavan ongelmaratkaisutehtävän pähkäily

ja siitä suoriutuminen tuottaa suuria onnistumisen tunteita. Itse löydetty ratkaisut ovat paljon moniulotteisempia kuin valmiiksi annetut vastaukset, ja näin opittu asia jää paremmin osallistujan mieleen – hyvällä lykyllä koko loppuelämäksi. Ongelmanratkaisutaidot ovat eräänlaista *luovuutta*, joka on meissä jokaisessa sisäänrakennettu ominaisuus.

Jotta toiminnot tuottaisivat *elämyksiä*, tulee haasteen olla sopivassa suhteessa osallistujan taitoihin. Jos rima on liian korkealla, turhaudutaan ja jos rima taas on liian alhaalla, kyllästytään helposti. Elämys on aina yksilöllinen kokemus. Toisia voi pelottaa jokin tehtävä, jonka joku toinen saattaa suorittaa muutta mutkitta ja vieläpä monta kertaa. Sopiva määrä elämyksiä liitettynä yhteen synnyttää seikkailun. Elämykset muokkaavat osallistujan minäkuvaa ja maailmankuvaa monipuolisemmaksi, joten tulisi huolehtia siitä, että kokemus jää positiiviseksi eikä aiheuta turhaa epävarmuutta tai avuttomuuden tunteita.

Elämyspedagogisilla harjoitteilla on aina jokin ennalta määrätty tavoite ja ne ovat yleensä etukäteen hyvin suunniteltuja. Ne voivat olla yksilö- tai ryhmäharjoitteita ja ne voivat olla aktiivisia toimintoja tai pohtimista (Aalto 2004, 99.)

6.3 TAVOITTEET

Olen pyrkinyt valitsemaan harjoitteita, jotka vahvistavat sellaisia ominaisuuksia yksilöissä, jotka auttavat yhteisön organisoitumista ja toiminnan sujuvuutta. Oppaaseen valittujen harjoitteiden tavoitteena on edistää osallistujien yhteistyö, kommunikointi- ja tunnetaitojen kehittymistä.

Tavoitteellista elämyspedagogiikassa on myös onnistumisen kokemusten mahdollistaminen. Onnistumisen kokemus voidaan mahdollistaa optimoimalla riskien ja niiden hallinnan välinen suhde kohderyhmän kyvyt ja ympäristö huomioonottaen. (Aaltonen 1995, 14.)

6.4 HARJOITTEIDEN OHJAAMINEN

Osa harjoitteista vaatii ohjaajalta enemmän ymmärrystä ryhmädynamiikasta ja vuorovaikutussuhteista kuin toiset. Tarkoituksena on ollut koota yhteen sellaisia harjoitteita, jotka eivät vaadi niiden ohjaajalta erityistä kouluttautumista tai kovia lajitaitoja. Elämyspedagogiikassa kannattaa aina muistaa, että lopputulos ei ole koskaan ennalta määrättävissä, ja tavoitteetkin voivat elää ja muotoutua toimintojen edetessä ryhmän ja tapahtumien mukaan.

Ohjaajan tulee toiminnoissaan huomioida sekä fyysiset että psyykkiset turvallisuusasiat. On huomioitava tapahtumaympäristö, käytettävät välineet sekä osallistujien fyysinen kunto. Psyykkisen turvallisuuden piiriin kuuluu lähinnä tunteiden hallinta. Toiminnot on ohjeistettava selkeästi ja ymmärrettävästi epävarmuuden ja pelon minimoimiseksi. Osallistujilla tulee olla toiminnon jälkeen mahdollisuus käsitellä kokemuksiaan. Tällä tavalla yksilö tiedostaa tunteidensa tärkeyden, ja että ne ymmärretään ja hyväksytään. Kokemusten ja tuntemusten käsittelyä kutsutaan reflektoinniksi, ja se on hyvin oleellinen osa elämyspedagogiikkaa.

Oleellista on luottamuksellinen suhde ohjaajan ja osallistujien välillä, varsinkin mitä nuoremista osallistujista on kyse, sitä tärkeämmäksi luottamuksen korostus kasvaa. Luottamuksellinen ilmapiiri tukee oppimista, sisäistä muutosta ja tunteiden ilmaisua. Ohjaajalla tulee olla riittävät taidot ohjata osallistujia ottamaan vastaan haasteita, ei kieltää tai rajoittaa, mutta kuitenkin huolehtia, ettei päästä kehtään sellaiseen seikkailuun, josta tällä ei olisi mahdollisuuksia selviytyä. (Kokljuschkin, 58.)

Ohjaajan tulee hallita ryhmä ja luottaa omiin taitoihinsa, epävarmuus heijastuu helposti osallistujiin ja ohjaajan uskottavuus ja luotettavuus voi tästä syystä helposti tahriintua, minkä jälkeen toiminnot eivät palvele tarkoitustaan juurikaan. Onnistunut toiminta edellyttää sitä, että ohjaaja on perillä osallistujien fyysisistä rajoituksista ja mahdollisuuksista.

Toimintojen ajaman tavoitteen tulee olla selkeä sekä ohjaajalle että osallistujille. Voidaan myös kehittää ns. ”varjotavoitteita”, jotka aukeavat osallistujille vasta toimintojen lomassa tai niiden jälkeen, mutta jotka ovat ohjaajalla tiedossa jo ennalta. Tavoitteet voivat muodostua myös toimintojen edetessä, kun ohjaaja oppii tuntemaan ryhmäänsä paremmin ja näkemään sen haasteita ja mahdollisuuksia lähemmin. Tällainen vaatii kuitenkin kokemusta ohjaajalta. Tavoite on kullekin kohderyhmälle harkiten määritelty ja toiminnot suunniteltu toivottujen lopputulosten edistämiseksi.

Aktiviteeteille tarvittavan ilmapiirin luominen ja eläytyminen toimintoihin on myös tärkeä ominaisuus ohjaajalta, sillä ohjaajan eläytyessä osallistujienkin on helpompaa antautua toimintaan mukaan. Onnistuneiden aktiviteettien kannalta on tärkeää, että ohjaajalla on silmää valita kullekin ryhmälle sopivia harjoitteita, sillä jokainen ryhmä on yksilöllinen.

6.5 HARJOITTEIDEN VALINTA

Tarkoituksena on ollut koota yhteen sellaisia harjoitteita, joita yhteisöjen asukkaat voivat hyödyntää oman yhteisönsä dynamiikan ja kommunikoinnin kehittämisessä. Osa harjoitteista kuitenkin edellyttää ohjaajalta enemmän kokemusta ryhmädynamiikasta ja ihmissuhteista. Elämyspedagogiikkaa harjoittaessaan kannattaa aina muistaa, ettei lopputulos ole koskaan ennalta määrättyä tai arvattavissa vaan se voi elää ja rakentua toimintojen aikana, varinkin jos osallistujat eivät ole ennestään tuttuja toisilleen. Täsmällisimpiin tavoitteisiin voidaan pyrkiä kun ryhmäläiset ovat toisilleen entuudestaan tuttuja ja läheisiä ihmisiä, kuten ekoyhteisöissä usein on.

Harjoitteiden tavoitteena on kehittää osallistujien yhteistyökykyä, kommunikointitaitoja ja tuottaa yhteisöllisyyden, yhteenkuuluvuuden sekä onnistumisen tunteita ja kokemuksia. Hyvien kommunikointitaitojen kehittyminen edistää yhteisöjen sisäistä organisointitaitoa, mikä on Tuikkalan tekemän tutkimuksen mukaan suu-

rimpia jäsenten kokemia heikkouksia yhteisöissä. Yhteiset kokemukset tekevät ryhmästä läheisemmän ja aktiivinen keskustelu parantaa kommunikaatiota ja tunteiden ilmaisua.

Tehokas ja toimiva kommunikointitaito on edellytys kaikille toimiville ihmissuhteille. Kommunikointiharjoitteet kehittävät osallistujien vuorovaikutustaitoja, palautteenantotaitoja, sekä rakentavan kritiikin antamista ja vastaanottamista. Erilaisten non-verbaalisten harjoitteiden avulla ryhmän jäsenille luodaan mahdollisuus löytää täysin uudenlaisia kommunikointiväyliä, jotka voivat auttaa yhteisymmärryksen syntyä ja kehittymistä.

Osa harjoitteista on valittu omien ja muiden kokemusten perusteella ja modifioitu nimenomaan yhteisöjen käyttöön sopiviksi teemoiltaan ja toiminnoiltaan. Esimerkiksi oppaasta löytyvä ”Nyyttikestit” -toiminto on modifioitu alalla työskentelevän luonto-ohjaaja Ossi Makkosen kokemuksesta kyseiseen harjoitteeseen osallistumisesta, johon lisäsin siihen hieman omia ideoitani, kuten musisointia keittiötarvikkeilla, joka lisää toiminnon elämyksellisyyttä ja laajentaa itseilmaisun mahdollisuuksia.

Joistakin oppaan harjoitteista minulla on omakohtaista kokemusta sekä ohjaajan että osallistujan näkökulmasta, ja olen modifioinut niitä ekoyhteisöjen käyttöön paremmin soveltuviksi. Jotkut harjoitteet ovat uusia ideoita ja kehittämistyönä olisikin mielenkiintoista toteuttaa ja raportoida niitä erilaisille yhteisöille.

6.6 REFLEKTOINTI JA PURKAMINEN

Toiminnon jälkeistä keskustelua sekä kokemusten ja tuntemusten jakamista/prosessointia kutsutaan reflektoinniksi. Riippuen ryhmän turvallisuuden tasosta ja keskusteluyhteydestä, reflektointi voidaan aloittaa puhumalla elämyksistä, kokemuksista ja tunteista tai vaihtoehtoisesti puhumalla ensin yleisesti siitä, mitä on tehty ja miten toiminta sujui ryhmältä. Aallon (2000, 120) mukaan olisi suo-

tuisampaa aloittaa tunteiden purkamisella, mikäli ryhmän turvallisuusaste sen sallii. Tämä mm. siksi, että mikäli osallistujat ovat toimintojen aikana kokeneet negatiivisia tunteita, heidän ei tarvitsisi jäädä niiden valtaan vaan he pääsisivät purkamaan ne heti. Sama pätee hyvän olon tunteisiin: osallistujat saivat jakaa hyvän olonsa ryhmän kanssa.

”Tunteiden purkaminen helpottaa pahaa oloa tai kaksinkertaistaa hyvän olon” (Aalto, 120).

Tunteiden purkaminen auttaa osallistujia saamaan ymmärrystä ja hyväksyntää sekä positiivisille että kielteisille tunteilleen. Hyväksytyksi tulemisen kokemus on äärimmäisen tärkeä etenkin silloin, kun puhutaan kielteisistä tunteista, jotka samaistetaan helposti heikkouksiksi, kuten pelko, turvattomuus, epävarmuus, jne. (Aalto, 120.) Osallistujien yhteenkuuluvuuden tunne ja yhteisön turvallisuuden tunne kasvaa, kun huomataan, että myös muilla on samanlaisia tai samankaltaisia tunteita kuin itsellä.

Reflektointi ja purkaminen kehittävät parhaimmillaan ihmisen tunnetaitoja ja empatiakykyä. Kun ihminen oppii sekä tunnistamaan että tunnustamaan tunteensa, hän oppii samalla tiedostamaan omat reaktionsa, ja näin elämänhallinnastakin tulee helpompaa. Ryhmäreflektoinnissa ihminen oppii ilmaisemaan tunteitaan muille ja oppii tietoisesti käsittelemään niitä. Nämä ovat kullannarvoisia taitoja yhteisöjen ilmapiirin ja yhteistyön kannalta.

Jos ryhmä ei ole kovin turvallinen ja tottunut puhumaan tunnetasolla, voidaan aloittaa jakamalla yleisemmin kokemuksia ja elämyksiä. Toiset ovat voineet kokea toiminnot täysin eri tavalla kuin toiset, ja toisaalta yleensä löytyy paljon samankaltaisia kokemuksia, jotka lisäävät osallistujien välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja turvallisuutta ryhmässä.

Purkukeinoja on monia, esimerkiksi sanallinen-, kirjallinen-, visuaalinen-, musiikillinen- ja symbolinen purku. Keinojen käyttö määräytyy kohderyhmän tarpeiden ja tavoitteiden mukaan. Joillekin on luontevaa ja turvallista keskustella, kun taas tottumattomien keskustelijoiden ja turvattoman ryhmän kanssa kuvallinen tai musiikillinen purku voi toimia antoisammin.

6.7 LUONTO JA HYVINVOINTI

”Luonto on ihmisen alkuperäinen koti. Ihminen on sopeutunut luonnossa elämiseen noin viiden miljoonan vuoden ajan, ja luonto on ollut vahvasti vaikuttamassa ihmisen kehitykseen ja geneettisen perimän muovautumiseen. Ihmisen aivot, fysiologia ja toiminta ovat sopeutuneet luontoympäristöön. Ihminen on oppinut aistimaan, kokemaan ja tulkitsemaan luonnon ilmiöitä, sään vaihteluita ja luonnon vaaroja. Luonnon ilmiöiden lukutaitoa on tarvittu henkiinjäämiseksi.” (Arvonen 2014, 12.)

Luonto voimaannuttaa monella tavalla. Tutkimusten mukaan ihmisen aivot ja keho reagoivat luontoon osittain automaattisesti, ja jo pelkkä metsässä oleskelu ja ulkona liikkuminen vaikuttaa fysiologisesti ihmiseen mm. seuraavilla tavoilla:

- Sydämen syke, hengitystiheys ja verenpaine laskevat
- Positiiviset tunteet lisääntyvät
- Negatiiviset tunteet vähenevät (Arvonen 2014, 7).

Yhteisön haasteet ovat useimmiten yksilötasolla ja jokainen yhteisön jäsen vaikuttaa omalta osaltaan yhteisön yleishenkeen. Yksilön tuntemukset kuten stressioreet heijastuvat väistämättä koko yhteisöön. Yhteisö voi toisaalta positiivisella yhteishengellään helpottaa yksilön stressiä, sillä tunne-energiat liikkuvat vuorovaikutussuhteissa molempiin suuntiin. Tutkimukset luonnon terveysvaikutuksista ovat olleet lupaavia, ja on havaittu, että luontoympäristön vaikutukset ovat suotuisampia kuin rakennetun ympäristön (Arvonen, 14).

Erilaiset luontoaktiviteetit ja -harjoitteet voivat helpottaa stressioireita ja henkilökohtaista tuntemusten prosessointia. Fysiologiset mittaukset ovat osoittaneet jo pelkästään luonnon näkemisen vähentävän stressiä. Kasvien läheisyydessä verenpaine laskee ja lihasjännitys rentoutuu ja muutamissa minuuteissa. (Wahlström 2008, 65.)

Eräs luonnon parantaviin vaikutuksiin perehtynyt suomalainen kirjailija ja kouluttaja on Riitta Wahlström, jonka teoksesta (2008) ”Eheyttävä Luonto – Miten luonto kuntouttaa” olen poiminut hyviä käytänteitä ja teorian tietoa aiheesta. Wahlström

vetoaa teoksessaan tieteelliseen HIIH-tutkimukseen (*Human Issues in Horticulture*), joka selvitti luonnon ja kasvien merkitystä ihmisten hyvinvoinnin kannalta USA:ssa 1960-luvulla. Suomessa se tuli opetukseen vasta 90-luvulla. HIIH-tutkimuksen tulokset kertovat kasvien parantavista voimista. Nämä tutkimustulokset on otettu osittain vakavasti ja siitä kertoo esim. puutarhaterapian yleistyminen esim. eräissä hoitolaitoksissa. (Wahlström 2008, 64–65.)

Erja Rappen tekemän väitöskirjan mukaan kasvien hoitaminen edistää yhteisöllisyyttä (Wahlström 2008, 66), ja kasvien kasvatus voi olla yhdistävä tekijä myös ekoyhteisössä. Ekoyhteisöjen asukkaat voivat hoitaa yhteisiä kasveja sekä sisällä että ulkona. Sisällä ne puhdistavat ilmaa ja lievittävät stressiä, jonka myötä olo-tila virkistyy. Lisäksi kasvien kanssa puuhailu lievittää masennusta, tuottaa miellyttäviä aistikokemuksia ja tunteita. Kasvien hoito on yleishyödyllistä, sillä se auttaa luontoa sekä mahdollisesti ravitsee yhteisön asukkaita, jos kyseessä on syötävien kasvien hoitaminen.

8 POHDINTA JA ITSEARVIOINTI

Kiireellinen aikataulu on tuonut eniten haasteita opinnäytetyöprosessille. Yhteydenpito SKEY:n kanssa alkoi huhtikuun alussa 2016, jolloin he vahvistivat kiinnostuksensa kehittämistyön tilaamiselle. He nimesivät minulle työelämäohjaajan 19.4., jolloin yhteydenpito ja työstäminen alkoivat toden teolla. Olin kerännyt lähdemateriaalia ja aineistoa osittain jo etukäteen, sillä alkuperäinen tarkoitukseni oli tehdä työ itsenäisenä, ilman tilaajaa, kunnes törmäsin SKEY:hyn ja heille aiemmin tehtyyn opinnäytetyöhön ekoyhteisöjen perustamisesta ja kehittämisestä. Tilaajan saaminen työlle toi sekä lisää motivaatiota että haasteita työn tuottamisen suhteen, sillä tuotoksella on nyt konkreettinen kohderyhmä, nimittäin SKEYN Kestävän elämäntavan kouluttajaverkosto (KekoVerkko) -hankkeen kouluttajat, yksityisten yhteisöjen lisäksi. Valmiiksi kiireellinen aikataulu ei riittänyt, vaan päätin aloittaa myös työt leirikouluoppaana kriittisimpään aikaan opinnäytetyöprosessia, joten mahdollisuudet opinnäytetyön parissa rajoittuivat entisestään – sekä ajallisesti että energeettisesti. Olen kuitenkin positiivisesti yllätynyt lopputuloksesta, vaikkakin siinä näkyy häivähdys kiirettä.

Kehittämistyönä syntynyt menetelmäopas ”Yhteisöllinen Yksilö Yksilöllisessä Yhteisössä” on loppujen lopuksi melko yksinkertainen ja selkeä opus. Mielestäni se voisi sisältää enemmän teoretietoa kokemuksellisesta oppimisesta ja eri osa-alueisiin liittyvien taitojen merkityksestä yhteisölliselle elämälle ja yksilön kasvuille. Toivon pääseväni kehittämään opusta tämän työn ulkopuolella, tai vaihtoehtoisesti siinä olisi jatkokehittelyn kannalta työnsarkaa jollekin ulkopuolisellekin.

Harjoitteiden osalta olisi suotuisaa, mikäli niiden toteutusta ja toimivuutta testattaisiin ja raportoitaisiin erilaisissa yhteisöissä. Suurimmasta osasta valittuja harjoitteita minulla on henkilökohtaista kokemusta sekä ohjaajana että osallistujana olemisesta, mutta ei yhteisöissä, joiden käyttöön ne on nyt ajatuksen tasolla sovellettu.

8.1 KEHITTÄMISTYÖN PLUSSAT JA MIINUKSET

Näen tällä opinnäytetyöllä hyvät mahdollisuudet tietoisuuden lisääjänä yhteisöllisyydestä ja elämäntapojen kestävyydestä, sekä niiden merkityksestä nyky-yhteiskunnassa. Opinnäytetyö kehittää osaltaan myös yhteistyötä sekä yhteisöjen sisällä että SKEY:n ja HUMAKin välillä: Tämä on jo toinen opinnäytetyö, jonka SKEY on HUMAKilta tilannut. Työskentely ja kasvatustyön tekeminen yhteisöissä tuntuu mielestäni luontevalta yhteisöpedagogin ammattitaidon kannalta.

Henkilökohtaisen ammattitaitoni kannalta tämä opinnäytetyö on luonut mahdollisuuden laaja-alaiseen materiaaliin tutustumiseen, sisäistämiseen ja opintojeni varrella kerätyt tietotaidon soveltamiseen. Opinnäytetyön aihe koskettaa minua henkilökohtaisesti läheltä, sillä olen itse aloittelevan yhteisön asukas.

Miinuksiksi luen jo aiemmin mainitsemani aikataulun kiireellisyyden. Myös valitsemieni harjoitteiden testaaminen ja käytännön toteutus jäivät odottelemaan jatkoa, joka kuitenkin hyvällä todennäköisyydellä on mahdollista sekä minun itseni, että KekoVerkon kouluttajien toimesta.

Henkilökohtaisissa työskentelytavoissa näen kehittämisen varaa, sillä aiheen rajaaminen ja menetelmien johdonmukainen valinta osoittautuivat osaltani haasteellisiksi, minkä vuoksi myös kehittämistyön menetelmien kuvaus on jäänyt vajavaiseksi opinnäytetyössä.

Tämän opinnäytetyön tekeminen on avannut minulle omia henkilökohtaisia vahvuuksiani ja heikkouksiani kirjallisen aineiston tuottamisen ja lähdemateriaalin käytön suhteen.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä Ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tammer-Paino Oy, Tampere.

Arvonen, Sirpa 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Jelgava Printing House, Latvia.

Bowles, S. & Telemäki, M. 2001. Seikkailukasvatuksen teoria ja käytäntö osa 1. Kajaanin Opettajakoulutusyksikkö. Oulun Yliopistopaino, Oulu.

Dawson, Jonathan. 2010. Ekokylät ja arvojen muutos. Teoksessa Starke, Linda & Mastny, Lisa (toim.) 2010. Maailman tila 2010. Gaudeamus Helsinki University Press. 241–247.

Dettweiler, U. & Kugelmann, C. 2010. The pedagogical value of expeditions. Outward Bound International Journal. 2010 Edition. s. 24–28.

Heidemann, B. & Wassong, S. 2005. Adventure Education. Berkshire Encyclopedia of World Sport, Vol 1.

Isokorpi, Tia 2006. Napit vastakkain. Ristiriidat, rajat ja ratkaisut. PS-kustannus, Jyväskylä

Karppinen, Seppo J.A. 2005. Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa. Etnografinen toimintatutkimus seikkailu- ja elämyspedagogiikasta. Oulu University Press, Oulu.

Karppinen, Seppo J.A. & Latomaa, Timo 2015. Seikkaillen elämyksiä III. Suomalainen seikkailupedagogiikka. Hansaprint, Vantaa.

Kaipio, Kalevi & Murto, Kari 1980. Toimiva yhteisö. Gummerus, Jyväskylä.

Kinnunen, Saara 2005. Lapsen kehitykselliset haasteet ja yhteisöllisyys. Teoksessa Salminen, Pirjo (toim.) 2005. Yhdessä kasvattamaan. Kohti välittämisen toimintakulttuuria. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.

Kivelä, Valtteri & Lempinen, Juho 2009. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. KOTA – Lasten ja nuorten hyvinvointi ry, Turku.

Kivimetsä, Raija 2016. Villiinny villivihanneksiin. Elinvoimaa ja energiaa luonnosta. Kirjapaja, Helsinki.

Kolb, D. 1984. *Experiential Learning. Experience as The Source of Learning and Development.* Prentice Hall Inc, New Jersey.

Kokljuschkin, Mikael 1999. *Seikkailuun! Varhaiskasvatuksen seikkailukirja.* Kirjayhtymä Oy, Helsinki.

Luckner, J. & Nadler, R. 1997. *Processing the Experience. Strategies to enhance and generalize learning. Second Edition.* Kendall/Hunt Publishing Company, Iowa.

Lähteenoksa, Meri 2008. *Viisas arki – Opas yhteisöllisyyteen.* Like Kustannus, Helsinki.

Perttula, Juha & Latomaa, Timo (toim.) 2006. *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta - ymmärtäminen.* Dark Oy, Vantaa.

Rantala, Taina. *Kokemuksen etnografia – avain koulun arjen tunteisiin.* Teoksessa Syrjäläinen, Eija; Eronen, Ari & Värri, Veli-Matti (toim.) 2008. *Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin.* Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, Tampere.

Rouvinen-Kemppinen, Katriina & Kemppinen, Pertti. 2000. *Luovuuden kukoistus. Toiminnallinen harjoituskirja.* Kannustusvalmennus P. & K. Oy, Vantaa.

Tuikkala, Hanna 2012. "Vahvuus on, että saamme olla omanlaisiamme". *Ekokyläyhteisöjen perustamisen ja kehittämisen SWOT-analyysi.* Opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Varto, Juha 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia.* Tammer-Paino Oy, Tampere.

Wahlström, Riitta 2006. *Eheyttävä Luonto. Miten luonto kuntouttaa.* Kustannus Oy Michael Kirjat. Espoo.

Sähköiset lähteet:

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkojulkaisu].* Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 10.4.2016.)

Suomen kestävän elämäntavan yhteisöt ry. Toimintakertomus 2014.
<http://genfinland.weebly.com/uploads/4/0/1/0/40103269/skey_toimintakertomus_2014.pdf> (Viitattu 21.5.2015.)

Christian, Diana Leaf 2010. The World of Ecovillages. Videohaastattelu 2010.
<<https://www.youtube.com/watch?v=UkdqqpkDVyQ>> (Viitattu 10.4.2016)

GEN-Europen kotisivut: <http://gen-europe.org/about-us/index.htm> (Viitattu 15.5.2016)

LIITTEET

LIITE 1

YHTEISÖLLINEN YKSILÖ YKSILÖLLISESSÄ YHTEISÖSSÄ

- TOIMINNALLISET MENETELMÄT YHTEISÖASUMISEN TUKENA

YHTEISÖLLINEN YKSILO YKSILÖLLISESSÄ YHTEISÖSSÄ

– TOIMINNALLISET MENETELMÄT YHTEISÖASUMISEN TUKENA

YHTEISÖLLINEN YKSILO YKSILÖLLISESSÄ YHTEISÖSSÄ

-harjoiteopas on kokonaisuus, jota voi käyttää sellaisenaan tai soveltaen yhteisöjen yksilöllisiin tarpeisiin ja tavoitteisiin.

Oppaan sisältämien harjoitteiden tavoitteena on kehittää yhteisöjen jäsenten välisiä vuorovaikutus- ja kommunikointitaitoja, edistää yhteistyötä yhteisössä sekä auttaa kasvattamaan itsetuntemusta ja yhteisymmärrystä suhteessa yhteisön asukkaisiin.

Tämä harjoiteopas on yhteisöpedagogiopiskelija Annika Pukarin
opinnäytetyö Humanistisen ammattikorkeakoulun
kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelmaan 2016.
Työn tilaajana on Suomen Kestävän Elämäntavan Yhteisöt Ry ja
harjoiteopas on tehty Kestävän Elämäntavan
kouluttajaverkoston (KekoVerkko) ja yhteisöjen käyttöön.

SISÄLLYS

Tavoitteena viihtyisä ja toimiva yhteisö	4
LÄMMITTELYHARJOITTEET	5
Ympyrän Ylitys	6
Taikavanne	7
Ihmissolmu	9
YHTEISTOIMINTAHARJOITTEET	11
Unelmista Tavoitteisiin	12
Soivat Nyyttikestit	17
Voileipä	20
Orientoiva Keskustelu	21
LUONTOHARJOITTEET	23
Löydä Itsesi Luonnosta	24
Soolo	25
Kamera	29
TUNNETAIDOT JA ITSEILMAISU	31
Yhteisön Chattinurkka	32
YKSILÖLLISET ARVOMAAILMAT YHTEISÖSSÄ	33
Arvojen Purkaminen	34
REFLEKTOINTI JA PURKUHARJOITTEET	35
Nonverbaali Reflektointi	36
Janareflektio	36
Musiikkireflektointi	38

TAVOITTEENA VIIHTYISÄ JA TOIMIVA YHTEISÖ

Toimivan yhteisön tunnusmerkkejä on

- toiminnan sujuvuus
- yhteiset tavoitteet
- työnjaon selkeys ja oikeudenmukaisuus
- tiedonkulun sujuvuus
- vuorovaikutuksen avoimuus
- kannustava ilmapiiri
- toimiva johtajuus ja demokratia
- jäsenten sitoutuneisuus ja motivaatio
- yhteisön viihtyvyys

Tämän oppaan harjoitteiden avulla yhteisöt voivat löytää yhteisen sävelen toimivan ja viihtyisän yhteisön luomiseksi.

LÄMMITTELYHARJOITTEET

Tavoitteet

- motivoida toimintoihin ja irtaannuttaa arjesta
 - rentouttaa ilmapiiriä
 - herättää osallistujien irrottelukyky
- saattaa ryhmäläisiä lähemmäs toisiaan fyysisen kosketuksen ja mielipiteiden tai tunteiden jakamisen kautta
- irrottautua rooleista, mikäli ryhmäläiset ovat entuudestaan tuttuja
- luoda tasa-arvoinen ja luottamuksellinen ilmapiiri
 - oppia nauramaan itselle ja muille turvallisesti
 - hyvän mielen luominen ja piristäminen

YMPYRÄN YLITYS

Avainsanat: lämmittely, fyysinen kontakti

Osallistujia: 8+

Tämä yksinkertainen harjoite tuo osallistujia lähemmäs toisiaan ja rikkoo fyysisen kontaktin rajoja.

- Seisotaan väljässä ympyrässä
- Kaikki lähtevät yhtä aikaa kävelemään suoraan ringin toiselle puolelle matkan varrella...

...katso silmiin niin montaa kuin voit

...kättele niin montaa kuin voit

...high five niin monen kanssa kuin suinkin

...tönäise varovasti olkapäällä toista

(muista fyysinen turvallisuus, ei sovi kaikille!)

ja lopuksi

...halaa niin montaa kuin ehdit

TAIKAVANNE

avainsanat: yhteistyö, kommunikointi

Välineet: Hulahula-vanne/-vanteita tms.

Osallistujia 4-8 per yksi vanne

Toiminnon tavoitteena on saada osallistujat tekemään yhteistyötä keskenään kommunikoimalla.

- Osallistujat jaetaan 4-8 hengen (tai niin monen kuin vanteen ympärille mahtuu) ryhmiin, jotka asettuvat seisomaan ringiin kasvot ringin sisäänpäin.
- Jokaisen ryhmän muodostaman ringin keskelle asetetaan hulahu-la- tms. vanne.
- Osallistujat asettavat molempien käsien etusormet eteenpäin, kyynärpäät 90-asteen kulmassa, ja vanne asetetaan sormien päälle. Vanteesta ei saa ottaa kiinni peukalolla, eikä muutenkaan.
- **TÄRKEIN SÄÄNTÖ** ON, että vanteen on KOKO AJAN kosketettava jokaisen osallistujan molempia etusormia.
- Kun vanne lepää tasaisesti osallistujien sormien päällä, aloitetaan tehtävä.
- Osallistujien tulee saada laskettua vanne alas tasaisesti siten, että osallistujien etusormet eivät missään vaiheessa irtoa vanteesta. Kuulostaa helpolta, mutta koska vanne on taikavanne, se alkaa

nousta ylöspäin (efekti, joka tapahtuu kun osallistujat koettavat laskea vannetta yhtä aikaa pitäen molemmat etusormensa kiinni vanteessa.)

Yksi tapa saada yhteistyö pelaamaan, on valita joukosta yksi toiminnanjohtaja, joka esimerkiksi laskee ääneen 1,2,3 ja yhteisesti sovittuna kolmosella lasketaan vannetta aina vähän kerrallaan alaspäin.

HUOMIOITA OHJAAJALLE

Mikäli näyttää siltä, että ryhmä ei löydä ratkaisua vanteen laskemiseksi, ohjaaja voi vinkata ryhmälle yllä mainitusta tavasta esim. seuraavalla tavalla:

Ryhmässä jokainen yksilö on yhtä tärkeä, mutta usein toimivaa yhteistyötä edistää yhteisesti valittu johtaja, joka ikään kuin rytmittää työn suorittamista. (RATKAISU: yksi ryhmästä laskee ääneen esim. 1,2,3 ja ryhmäläiset laskevat vannetta aina laskennan jälkeen hieman.)

IHMISOLMU

Avainsanat: Fyysinen kontakti, yhteistyö, kommunikointi, ongelmanratkaisu

Tämä yksinkertainen harjoite on monille tuttu. Se on suosittu, yksinkertainen ja tehokas ongelmanratkaisu- ja kommunikointiharjoite.

Tämä harjoite tuo osallistujat lähelle toisiaan ja mahdollistaa onnistumisen tunteita helposti.

1 Osallistujat seisovat ringissä kasvot ringin keskustaan päin ja kurkottavat kätensä suoraan eteenpäin.
(Lisähaastetta ja tunnelmaa saadaan luotua ohjeistamalla osallistujat sulkemaan silmänsä ja suunsa, eli he muuttuvat sokeiksi ja mykiksi tässä vaiheessa.)

2 He lähtevät (silmät ja suu kiinni) kädet kurotettuina kävelemään hitaasti kohti ringin vastakkaista puolta tarttuen kiinni molemmilla käsillään kahden eri ihmisen kädestä.

3 Kun jokaisen kädet ovat kahden eri ihmisen käsissä, voidaan avata silmät ja katsoa, minkälainen solmu on saatu aikaiseksi.

4 Tavoitteena on purkaa tämä solmu irrottamatta missään vaiheessa käsiä käsistä, ja

5 muodostaa uudestaan ympyrä.

Toimintaan voidaan lisätä haasteita esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- osallistujat ovat mykkiä **koko suorituksen** ajan
- Valitaan yksi tai kaksi osallistujaa ulkopuolelle solmunratkojiksi
 - Jos otetaan ulkopuolisia solmunratkojia, voidaan tehdä niin että
 - Solmunratkojat saavat puhua, mutta solmussa olevat ovat mykkiä. Tai toisinpäin.
 - Solmussa olevat ovat sokkoina ja solmunratkojat ovat mykkiä
 - Solmussa olevat saavat liikkua ainoastaan mykkien solmunratkojien ohjeiden mukaan, olivat he sokkoina tai eivät.

YHTEISTOIMINTAHARJOITTEET

Yhteistoimintaharjoitteiden tavoitteena on yhteishengen kasvattaminen, yhteenkuuluvuuden tunteen lisääminen, kommunikoinnin ja itsensä ilmaisemisen kehittäminen. Harjoitteita on helppo varioida kullekin ryhmälle sopivaksi erilaisten tavoitteiden ja tarpeiden mukaisesti.

Tämän oppaan yhteistoimintaharjoitteet keskittyvät yhteisöjen keskinäisten suhteiden kehittämiseen sekä yhteisten tavoitteiden asettamiseen sekä niiden realisoimiseen.

UNELMISTA TAVOITTEISIIN -TYÖPAJA

Avainsanat: Mahdollisuuksien ja haasteiden tunnistaminen, kommunikointi, itseilmaisu, tavoitteiden asettaminen, unelmien realisointi, yhteisöllisyys

Harjoitteen tavoitteena on auttaa yhteisöjä löytämään yhteisiä ja realistisia unelmia ja toiveita yhteisöasumisen suhteen, sekä auttaa hahmottamaan realistisia tavoitteita ja niiden toteuttamisen edellyttämiä resursseja.

Unelmista tavoitteisiin -työpaja on jaettu kolmeen erilliseen osioon, joita sovellettuina voi käyttää yksittäisinäkin harjoitteina.

Työpajan osiot:

1 Unelmointi

2 Unelmat Todeksi

3 Unelmoinnin Reflektointi

1 UNELMOINTI

Jokaisella yhteisön jäsenellä on yksilölliset unelmansa, toiveensa ja odotuksensa liittyen elämiseen yhteisössä. Tämän harjoitteen tavoitteena on tuoda niitä yhteiseen tietoisuuteen. Unelmien jakaminen kehittää yhteisöllisyyttä ja auttaa tuntemaan kanssaeläjiä paremmin. Unelmoiden yksilöllinen hahmottelu kehittää myös itsetuntemusta.

- Osallistujia pyydetään pohdiskelemaan ja kirjaamaan ylös viisi sellaista asiaa, ideaa tai unelmaa, joita toivovat voivansa yhteisöasumisen myötä toteuttaa.
- Kirjatut unelmat ja toiveet esitellään muille yksi henkilö kerrallaan. On tärkeää, että jokainen saa esitellä omansa keskeyttämättä ja vasta esittelyn jälkeen annetaan mahdollisuus keskustelulle.

Unelmointi voidaan toteuttaa myös toiminnallisempana siten, että

- valitaan tietty määrä teemoja/aiheita, jotka kirjataan ylös isoille papereille näkyvästi. Teemat voivat olla esimerkiksi sellaisia, kuin sosiaalisuus, ekologinen kestävyys, taloudellisuus ja henkisyys. Ne voidaan joko ennaltamäärätä ohjaajan toimesta tai keksiä ryhmän kanssa toiminnon aluksi.
- Osallistujia pyydetään kiertämään paperilta toiselle kirjoittaen näiden pääteemojen alle niihin liittyviä unelmiin. Tällä tavalla toteutettuna osallistujat prosessoivat jo toteutuksen aikana muiden jäsenten mielipiteitä ja ne voivat inspiroida muita.

- Toiminnan lopuksi käydään yhteisesti läpi teema/aihe kerrallaan ja katsotaan, minkälaisia ajatuksia osallistujat ovat kunkin teeman alle kirjanneet. Jälleen kerran annetaan esittelijöille rauha. Esittelijänä voi toimia ohjaaja tai osallistujat. Annetaan mahdollisuus avoimelle keskustelulle esittelyjen jälkeen.
- Esiintulleista asioista valitaan toteuttamiskelpoisimmat resurssien, osallistujien mielenkiinnon ja vahvuuksien mukaisesti.
- Valinta voidaan käytännössä toteuttaa esim. äänestämällä, jos yhteiset unelmat eivät automaattisesti nouse esille keskustelun lomassa. Usein ekoyhteisöjen asukkailla on samansuuntaisia unelmia ja toiveita, ja he myös tuntevat toisensa sen verran hyvin, että tavoitteiden määrittelemisen voi käydä varsin sujuvasti keskustelun avulla.
- Mikäli tarve vaatii äänestystä, se voidaan toteuttaa esimerkiksi pisteyttämällä kukin pinnalle noussut unelma 1-5 pisteellä. Jos ryhmässä vallitsee luottamuksellinen ilmapiiri, äänestys voidaan tehdä ohjaajan valvomana siten, että osallistujat seisovat väljässä ringissä silmät kiinni ja ohjaaja pyytää kunkin asian kohdalla osallistujia näyttämään pisteluku sormillansa, laskee pisteet ja kirjaa ne ylös. Ryhmältä voi kysyä, haluavatko he tehdä äänestyksen silmät auki vai kiinni.
- Kun on valittu eniten kannatusta saaneet unelmat ja toiveet, voidaan siirtyä pohdiskelemaan niiden käytännön toteutusta seuraavalla harjoitteella:

2 UNELMAT TODEKSI

Kun on yhdessä määritelty yhteisön yhteisiä, tavoittelemisen arvoisia asioita ja tässä harjoitteessa on tarkoitus auttaa osallistujia hahmottamaan niiden käytännön toteutusta. Tämä harjoite voidaan toteuttaa yksittäisenäkin harjoitteena, mikäli ryhmällä on jo ennalta tiedossa tavoitteensa, mutta he tarvitsevat apua niiden realisoimiseksi ja käytännöllisen toteutuksen hahmottamiseksi.

- Kirjataan jälleen isoille papereille valitut unelmat, joita halutaan lähteä kehittämään eteenpäin. Kukin osallistuja Kirjaa nyt papereille ylös käytännön toteutukseen liittyviä resursseja, joita yhteisöllä ja osalistujilla itsellään on käytettävissä, sekä tapoja, joilla nämä voivat edesauttaa unelmien toteutumista.

- Lopuksi tulokset esitellään muille. Esittelijälle suodaan aina rauha, jonka jälkeen annetaan tilaa vapaalle keskustelulle.

3 UNELMOINNIN REFLEKTOINTI

Reflektointiharjoitteen tarkoituksena on auttaa osallistujia keskustelemaan ja tuomaan ilmi harjoitteissa pinnalle nousseita asioita, tunteita ja kokemuksia. Mahdolliset ristiriitatilanteet tai yhteen-törmäykset käydään läpi. Ohjaajan tulee pyrkiä luomaan luottamuksellinen ilmapiiri, jossa rakentava ja avoin keskustelu on mahdollista. Reflektoinnissa kannattaa pohtia mm. seuraavanlaisia asioita:

- minkälaiset unelmat nousivat isoimmiksi ja mitä vaaditaan sekä yksilö- että yhteisön tasolla, että unelmat voivat toteutua?
- Ovatko unelmat realistisia?
- Onko olemassa esteitä tai haasteita, jotka uhkaavat unelmien toteutumista? Miten niitä tulisi käsitellä?
- Mitkä ovat seuraavat konkreettiset teot unelmien toteuttamiseksi?

Mikäli keskustelu menee työnjakoon saakka, hyvä niin, mennään niin pitkälle kuin suinkin tavoitteiden toteuttamiseksi.

SOIVAT NYTTIKESTIT

Avainsanat: Yhteistyö, luovuus, elämyksellisyys

Osallistujia: 6+

Välineet: Ruoka-aineita (suola, voi, öljy, sokeri, jne.), Keittiötarvikkeita (Veitsiä, vispilä, purkinavaaja, jne.)

Tavoitteena on toisiin tutustuminen, yhdessä tekeminen ja hauskanpito.

Tarkoituksena on järjestää nyyttikestit, johon jokainen osallistuu tuomalla mukanaan yhden

a) ruoka-aineen ja

b) keittiötarvikkeen,

jotka jollain tavalla kuvastavat henkilöä itseään.

Paikan päällä tulisi olla valmiiksi perustarpeita, kuten suolaa, voita ja öljyä, sekä erilaisia keittiötarvikkeita, jotka ovat osallistujien käytettävissä suoritettuaan erilaisia tehtäviä niiden saamiseksi.

- Toiminnan alussa jokainen osallistuja esittelee itsensä tuomansa ruoka-aineen ja keittiötarvikkeen kautta.
- Osallistujat jaetaan 3-5 hengen pienryhmiin.
- Pienryhmissä heidän tulee valmistaa yksi ruokalaji tuomistaan raaka-aineista käyttämällä tuomiin keittiötarvikkeita apuvälineinä.

- Ryhmien on mahdollista ansaita muita (ohjaajan tuomia ja valitsema) raaka-aineita, suoritettuaan erilaisia haasteita, kuten:
 - Kirjoittakaa runo, jossa tulee esiintyä ryhmäläisten käytettävissä olevien ruoka-aineiden ja keittiötarvikkeiden nimet.
 - Tehkää keittiötarvikkeilla 5min mittainen instrumentaaliteos.
- Ryhmien on mahdollista tehdä vaihtokauppaa ruoka-aineistaan ja keittiötarvikkeistaan sovitulla tavalla, esimerkiksi
 - vaihtokauppaa saa tehdä vain yhden ryhmän kanssa
 - vaihtokauppa vain kerran kunkin ryhmän kanssa
 - vaihtokauppa tapahtuu SOKKONA, jolloin ryhmäläiset eivät voi tietää, mitä saavat vaihtokaupassa tilalle.
 - Vaihtokaupassa ei voi vaihtaa ristiin ruoka-aineita ja keittiötarvikkeita, vaan ruoka-aineet vaihdetaan ruoka-aineisiin ja tarvikkeet tarvikkeisiin.
- Ohjaaja voi keksiä lisää sääntöjä ja haasteita
- LOPUKSI kun ruokalaji on valmis, kukin pienryhmä säveltää n. 3min. kappaleen käyttäen keittiötarvikkeitaan soittimina. Kappaleen tulee kuvata jotain tiettyä tapahtumaa, kokemusta tai tuntemusta yhteisössä. Osallistujille voidaan antaa vapaat kädet, tai asettaa tiettyjä ehtoja, kuten:

- Kappaleen tulee olla instrumentaalinen TAI
 - Kappaleessa tulee olla sanoituksia
 - Kappaleessa tulee esiintyä tiettyjä elementtejä (Teemaan liittyviä sanoja, yhteisöasukkaiden nimiä, jne.)
- Toiminto päättyy yhteisiin nyttikesteihin, jossa kukin pienryhmä esittelee kokkaamansa ruokalajin ja esittää säveltämänsä kappaleen.
- Muut voivat yrittää arvata, mistä kokemuksesta, tunteuksesta tai tilanteesta muiden kappaleet kertovat

VOILEIPÄ

Avainsanat: Tutustuminen, kommunikointi, hassuttelu

Tarvikkeet: Monipuolisesti erilaisia voileipätarpeita

Tämän voi yhdistää Soivat nyttikestit -harjoitteeseen.

Mitä voileipä voikaan kertoa ihmisestä?

Tiedätkö sinä, minkälaisesta voileivästä ystäväsi tai naapurisi pitävät? Tämä harjoite lähentää kahta ihmistä hyvin yksinkertaisella tavalla.

Harjoite toteutetaan pareittain.

Tarkoituksena on että toinen pareista tekee toiselle voileivän tämän toiveiden mukaisesti. Se, jolle voileipää tehdään, ei saa käyttää käsiään, vaan ainoastaan kertoa, minkälaisen leivän hän haluaa ja millä täytteillä, ja haluaako hän kenties lämpimän vai kylmän voileivän.

Jokainen täyte kuvastaa jotain voileivän syöjässä, ja hänen tulee kuvailla voileivän tekijälle, mitä voileipä kertoo hänestä.

Voileivän tekijän tulee olla tarkkana, sillä hänen tulee esitellä parinsa tämän voileivän kautta koko porukalle.

Ryhmän ominaisuuksien mukaan ohjaaja voi pyytää muodostamaan parit esimerkiksi sen mukaan, kenet tuntee vähiten, kenet haluaisi oppia tuntemaan paremmin, jne.

ORIENTOIVA KESKUSTELU

Avainsanat: Kommunikaatio, ryhmäroolit, ryhmädynamiikka, itsetutkiskelu, itsetietoisuus

Harjoitteen tavoitteena on saada suunnattua osallistujien ajatukset aiheeseen pehmeästi omien kokemusten ja mielipiteiden jakamisen kautta.

Jaetaan osallistujan 3-4 hengen pienryhmiin keskustelemaan aiheesta: Millainen on hyvä tiimityöskentelijä?

Pienryhmille annetaan pohdittavaksi aiheeseen liittyviä kysymyksiä, tai keksitään niitä ryhmässä. Esimerkiksi:

- Millainen on hyvä tiimityöskentelijä?
- Oletteko havainneet erilaisia rooleja ryhmätilanteissa?
Minkälaisia?
- Mitä rooleja olen itse ottanut ryhmätilanteissa? Miksi?
 - Millainen on hyvä johtaja?
 - Millainen on hyvä keskustelija /kuuntelija?
- Minkälainen johtaja / keskustelija / kuuntelija olen itse?
- Tarvitseeko toimiva yhteistyö johtajaa tai koordinoijaa?

Voitte myös keksiä omia kysymyksiä tai väittämiä liittyen erityisiin teemoihin tai tilanteisiin, joita halutaan käsitellä jossain nimenomaisessa ryhmässä tai yhteisössä, esimerkiksi:

- Minkälaisia haasteita yhteisömmme on kohdannut liittyen yhteistyöhön? Ja miten niistä on selvitty? Ovatko ratkaisut olleet toimivia ja oikeudenmukaisia?
- Minkälaisia mahdollisuuksia yhteisöllämme on?

Huomioita ohjaajalle:

Mikä ryhmä ei tunne toisiaan entuudestaan ja/tai jos tunnelma tuntuu kireältä tai jännittyneeltä, on kenties hyvä valita ensimmäiseksi aktiiviteetiksi joku vähemmän henkilökohtaisuuksiin menevä harjoite.

LUONTOHARJOITTEET

Luonto tarjoaa otolliset puitteet itsetutkiskelulle sekä rennon ja luonnollisen ilmapiirin ryhmätyöskentelylle.

Luonnossa aistit herkistyvät automaattisesti ja on tieteellisesti todistettu, että jo pelkästään luonnon näkeminen rentouttaa ihmistä sekä fysiologisesti että mentaalilla tasolla.

Luonnon voimauttavien ominaisuuksien vuoksi luontoharjoitteet on valittu yhdeksi kokonaisuudeksi tähän oppaaseen, jonka muitakin harjoitteita voi – ja on jopa suotavaa – toteuttaa luontoympäristössä.

Ekoyhteisöjen asukkaat jakavat usein yhteisiä arvoja liittyen luontoon ja ekologisiin elämäntapoihin, minkä vuoksi harjoitteet soveltuvat erinomaisesti yhteisöjen asukkaiden käyttöön.

Löydä Itsesi Luonnosta

Avainsanat: Itsetietoisuus, tutustuminen, itseilmaisu

Harjoitteen tavoitteena on johdatella osallistujia kertomaan itsestään tai halutusta aiheesta ulkoistetun objektin avulla.

Tämä harjoite voidaan toteuttaa joko luonnonmukaisessa ympäristössä ulkona, tai tarvittaessa sisällä esimerkiksi erilaisten kuvakorttien, piirtämisen tai mielikuvituksen avulla.

- Osallistujat etsivät luonnosta yhden elementin, joka jollain tavalla kuvastaa henkilöä itseään ja esimerkiksi hänen kokemaansa roolia yhteisössä.
(Kullekin ryhmälle voi määritellä kohteen sen yksilöllisten tarpeiden mukaan.)
- Löydettyään itsensä luonnosta osallistujat palaavat takaisin yhteen. Otollisin paikka olisi luonnon rauhassa vaikkapa nuotion, tai sisällä takkatulen äärellä.
- Kun kaikki osallistujat ovat palanneet takaisin, asetutaan rinkiin, tai ainakin niin että kaikkien on mahdollista nähdä ja kuulla muut osallistujat.
- Jokainen esittelee löytämänsä objektin ja selittävät muille osallistujille, miksi he ovat valinneet juuri sen ja mitä se kertoo heistä itsestään valitun teeman näkökulmasta.

SOOLO

Avainsanat: Itsetietoisuus, rentoutuminen, hiljentyminen, reflektointi, itsearviointi

Soolon tavoitteena on luoda mahdollisuus hiljentymiselle, itsetutkiskelulle ja elämäntilanteiden ja kokemusten pohdiskelulle ilman häiriötekijöitä, kuten melusaastetta, pakokaasuja ja sähkölaitteita.

Soolo on tarkoitus toteuttaa mahdollisimman vähäisellä varustuksella ja ravinnolla, mutta kukin osallistuja saa tehdä omat päätöksensä ravinnon tarpeensa mukaan.

Elektroniset laitteet ovat kiellettyjä.

Mukaan soololle saa ottaa toiminnon pituudesta riippuen

- ruoanlaittovälineet (retkikeitin)
- Vesipullo
- Muistiinpanovälineet
- Makuupussi
- Pressu tms. majoitekangas
- Lämmintä vaatetta
- Tasku- /otsalamppu

Soolo tarkoittaa käytännössä määrätyn ajan viettämistä yksin määrätyllä alueella mahdollisimman luonnonmukaisessa ympäristössä.

Soolon voi modifioida rajattomin mahdollisuuksin lyhyestä muutaman minuutin soolosta tunnin, vuorokauden tai useiden päivienkin pituiseksi toiminnaksi.

Soolo mahdollistaa sellaisia tunteita ja kokemuksia, jotka kasvattavat itsetietoisuutta ja yhteisymmärrystä. Osallistujia voidaan ohjata pohdiskelemaan tietyn teeman alaisia ajatuksia antamalla heille apukysymyksiä soolon aikana mietittäväksi.

Voitte miettiä apukysymyksiä myös ryhmässä. Esimerkiksi:

- Kuka minä olen ja mitä minä haluan tältä elämältä /yhteisöltäni /itseltäni?
- Mitä annettavaa minulla on muille?
- Minkälaisia tuntemuksia sinulle herää hiljentyessäsi pohdintaan itseäsi ja rooliasi tässä maailmassa /yhteisössäsi?
- Mitkä ovat sinun vahvuuksiasi?
- Entä heikkouksia

Seuraavilla sivuilla on esitelty kolmen erilaisen soolon raamit, joita voi tarpeen mukaan soveltaa erilaisille ryhmille sopiviksi:

Huomioita soolon ohjaajalle

Valitse sellainen alue, joka on merkattu (vaellusreitti tai luontopolku, voit myös itse merkata rajatun alueen väliaikaisilla merkeillä) ja on helppo ohjeistaa osallistujille. Varmista, että alue on kaikille selvä ja painota sen merkitystä, että heidän on pysyttävä sillä alueella. Tällä tavalla varmistat, että tiedät millä alueella asiakkaasi liikkuvat.

24h-SOOLLO

- Osallistujat lähetetään yksitellen eri paikasta samalle
- alueelle etsimään itselleen sopivaa sooloilupaikkaa
- tarkoituksena on keskittyä ja tuoda huomio omaan itseensä, omiin ajatuksiin, tunteisiin ja kokemuksiin. Tavoitteena on mahdollisimman vähäinen tekeminen ja liikkuminen soolon aikana.
- Soolo voidaan lopettaa esimerkiksi kovaäänisellä äänimerkillä tai niin, että ohjaaja käy itse henkilökohtaisesti hakemassa jokaisen osallistujan yksi kerrallaan pois kun soolo on ohi.

12h-SOOLLO

- lähtö esim. klo 5 aamulla ja lopetus klo 17-18
- Tässä ajassa ehtii nähdä auringon nousun ja laskun
- tarpeeksi pitkä aika syvälliseen itsetutkiskeluun.

SOOLOKÄVELY 5-20min.

Merkattu polku metsässä, aavikolla tai puistossa toimii hyvin soolokävelyn

toteutuspaikkana.

- Osallistujat lähetetään kävelemään jollakin tavalla merkattua polkua pitkin yksitellen.

Pyrkikää siihen, että jokainen saa kävellä rauhassa, ehkä py-sähdellenkin koko matkan yksinään omien ajatustensa ja tuntemustensa kanssa ilman häiriötekijöitä.

odotetaan esimerkiksi 5-10minuuttia jokaisen osallistujan välillä. Tässä toiminnossa ei tule kiirehtiä lainkaan.

- Soolokävelyn päässä voi olla esimerkiksi nuotio, lämmintä teetä tai kaakaota ja jotain pientä purtavaa.
- Osallistujat kerääntyvät vähitellen sooloilultaan nuotion ääreen. Mikäli halutaan jatkaa hiljaisuutta ja tunnelma on siihen sopiva, voidaan pyytää osallistujia olemaan puhumatta siihen saakka kunnes kaikki ovat paikalla.
- reflektio heti soolon jälkeen, kun kokemus ja soolon herättämät tuntemukset ovat tuoreessa muistissa.

SOOLON REFLEKTOINTI

Tarkoituksena on kokemusten jakaminen ja niiden herättämien oivallusten ja tuntemusten tiedostaminen.

Esimerkki-kysymyksiä soolon reflektioijalle:

- Minkälaisia tuntemuksia soolo herätti?

KAMERA

Avainsanat: Luontotietoisuus, pariharjoitus, itseilmaisuus, toisen ymmärtäminen

Tässä harjoitteessa toimitaan pareittain:
Toinen on kamera ja toinen on kuvaaja.

- Kamera on silmät kiinni ja kuvaaja kuljettaa sen paikkaan, jossa haluaa kuvata
- kameralla voidaan ottaa lähi-, laajakuvia, henkilö- tai maisemakuvia
- Kameralla voi zoomata haluamaansa suuntaan
- Otetaan 1-5 kuvaa per henkilö eri paikoista
- lopuksi voidaan kertoa ja kuvailla, minkälaisia kuvia on otettu.

Jatkoaktiviteettina toimisi hyvin myös tässä toiminnossa otettujen valokuvien maalaaminen tai piirtäminen.

Huomioita ohjaajalle:

Tämä aktiviteetti on hyvä tuomaan kaksi ihmisistä lähemmäksi toisiaan. Mikäli parit muodostuvat yhteisön jäsenistä, voidaan parinvalinta suorittaa esimerkiksi sen perusteella, kenet tuntee kaikkein huonoiten. Tai jos ohjaaja on ehtinyt tutustua ryhmään ja hänellä on näkemystä eri rooleista ja asemista, hän voi myös määrätä parit itse. Tässä aktiviteetissa ikään kuin toteutetaan omaa luovuutta toisen silmien kautta.

KAMERA-variaatio

Välineet: pitkä köysi tai ryhmän koon mukaan useampia.

- Kamera voidaan toteuttaa myös niin, että on vain yksi kuvaaja ja loput
- ryhmästä toimivat yhtenä kamerana. Kuvaajana voi toimia ohjaaja tai se voi olla osallistuja.
 - Tällöin ryhmäläiset pitävät kiinni esim. pitkästä köydestä, jonka toisessa päässä on kuvaaja. Ryhmäläiset pitävät köydestä kiinni sokkoina, kun kuvaaja ohjaa köydestä vetämällä ryhmäläiset haluamaansa paikkaan.

TUNNETAIDOT JA ITSEILMAISU

Tunteiden ilmaisemisen oppiminen purkaa yhteisössä esiintyviä jännitteitä ja auttaa ratkaisemaan yhteisön sisäisiä ristiriitoja.

Tunnetaito- ja itseilmaisuharjoitteiden tavoitteena on omien tunteiden tunnistaminen, tunnustaminen ja jakaminen. Jakaminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisön turvallisuutta.

ARVOISTA

Arvomme ohjaavat mielipiteitämme ja käyttäytymistämme, olivat ne tiedostettuja tai tiedostamattomia. Kun yksilö oppii tunnistamaan ja nimeämään omat arvonsa, hän oppii ymmärtämään niiden merkityksen myös muiden kanssaeläjiensä käytöksessä ja tavoissa elää. Kun olemme oppineet selvittämään arvojemme todellisen olemuksen, voimme opetella ilmaisemaan niitä. Rehellisen itseilmaisun myötä annamme muutokselle mahdollisuuden tapahtua.

YHTEISÖN OMA CHATTINURKKA

Laittakaa yhteisönne yleiseen tilaan, esimerkiksi pesuhuoneeseen tai keittiöön paperikassi tms., johon jokainen yhteisön asukas voi nimettömästi antaa palautetta muille ja ilmaista mielipiteensä.

Tietyin väliajoin ”chattinurkka” puretaan, käydään läpi lappu kerrallaan ja aletaan ideoida ratkaisuja.

Ratkaisujen ideoiminen voi myös tapahtua siten, että jokainen kirjoittaa ratkaisuehdotuksensa ja –ideansa yksittäisille paperilapuille anonyymisti.

Toisensa hyvin tuntevien yhteisöjen asukkaiden välillä tämä toiminto herättää helposti keskustelua ja sen myötä kommunikoinnin avoimuutta.

YKSILÖLLISET ARVOMAAILMAT YHTEISÖSSÄ

Avainsanat: Itsetuntemus, itseilmaisu, yhteisymmärrys, yhteisöllisyys

Tarvikkeet: Valmiiksi tehtyjä arvokortteja tai vaihtoehtoisesti tarvikkeita osallistujille korttien tekemiseen

- Ohjaajalla on valmiita arvokortteja, tai osallistujat tekevät ne itse, tai vaihtoehtoisesti vähän molempia
- Arvokortit jaetaan osallistujille ja niitä vaihdellaan keskenään, kunnes jokaisella on sellaiset kortit, jotka kokee itselleen mieluisiksi
- Jokaiselle voi jakaa valmiiden korttien lisäksi 1-3 tyhjää korttia, joihin he voivat kirjoittaa itselleen tai ihmisille yleisesti tärkeitä asioita. Näitä kortteja saa, mutta ei tarvitse vaihtaa.

Ohjeistus:

”Jaan teille kullekin viisi korttia, joissa on erilaisia asioita, joita ihmiset pitävät tärkeinä. Lähtekää vaihtamaan kortteja keskenänne, kunnes jokaisella on sellaiset kortit, jotka hän kokee omikseen.”

Ohjaaja painottaa, ettei tarvitse huolestua, jos ei ehdi saada mieleisiään kortteja, sillä se ei välttämättä ole edes mahdollista.

ARVOJEN PURKAMINEN

Reflektointikysymyksiä, jotka ohjaavat osallistujien omien konkreettisten tuntemusten ja kokemusten kautta yleisempään ja syvällisempään keskusteluun tunteista ja arvoista:

- Miltä korttien vaihtaminen tuntui?
- Mikä oli voimakkain tunne jonka koit harjoituksen aikana?

Itsetuntemukseen tähtääviä reflektointikysymyksiä:

- Mitä opit omien arvojesi löytämisestä ja ymmärtämisestä?
- Mitä opit toisten arvoista?
- Mitä opit arvojen jakamisen merkityksestä yhteisössä?
- Jouduitko tarkastamaan tai muuttamaan arvo-maailmaasi? Miten?
- Lisääntyikö tahtosi elää arvojesi mukaista elämää? Jos, niin miten?

REFLEKTOINTI JA PURKUHARJOITTEET

Joidenkin oppaan harjoitteiden jälkeen löytyy kyseiselle toiminnolle spesifisti laaditut reflektiosessiot, kuten Unelmointi -työpajalle ja Yksilöllinen Arvomaailma Yhteisössä -harjoitteelle. Tässä osiossa on yleisiä reflektiomenetelmiä, joita voi soveltaa kullekin toiminnolle sopivaksi muuttamalla teemaa ja kysymyksiä sopiviksi.

Reflektoinnin tarkoituksena on purkaa osallistujien toimintojen aikana kokemia tunteita ja elämyksiä. Se toimii avaajana osallistujan henkilökohtaisen kehityksen prosessille.

REFLEKTIOYMPÄRISTÖ ja SOPIVA AJANKOHTA

Suotuisin ajankohta reflektiolle on niin pian kuin mahdollista reflektoitavan toiminnan jälkeen, jolloin osallistujien toimintaan liittyvät tunteet ja kokemukset ovat vielä pinnalla.

Ihanteellisin ympäristö reflektoinnille on luontoympäristössä, esimerkiksi leirinuotion tai veden äärellä. Luontoelementit luovat rauhoittavaa ja rentoa ilmapiiriä.

Mikäli olosuhteet vaativat sisätiloissa tapahtuvan reflektion, voi taustalle laittaa esimerkiksi rauhoittavaa musiikkia soimaan.

LÖYDÄ ITSESI LUONNOSTA –Reflektointiharjoitteena

Aiemmin tässä oppaassa kuvattua Löydä Itsesi Luonnosta –harjoitetta voi soveltaa reflektointiin sopivaksi.

Osallistujia neuvotaan etsimään luonnosta sellainen objekti, joka kuvastaa hänen tunnettaan refleктоitavasta asiasta tai toiminnosta.

NONVERBAALI REFLEKTOINTI

on hyödyllistä kun yhteisössä on ihmisiä, joiden on vaikea puhua tunteistaan ja kokemuksistaan.

Nonverbaaleja reflektiomenetelmiä voidaan käyttää myös lämmittelynä verbaaliseen reflektointiin.

JANAREFLEKTIO

Ohjaaja piirtää lattialle tai maahan janan käyttäen esim. maalinteippiä tai oksia, köyttä, narua, jne.

Janan päät edustavat valitun teeman ääritunteita, esimerkiksi

- Refleктоitavan toiminnon mielekkyys:
PIDIN PALJON – EN PITÄNYT YHTÄÄN
- Toiminto herätti minussa seuraavanlaisia tunteita
Positiivisia – Negatiivisia

- Koin toiminnon
Hyödylliseksi - Hyödyttömäksi
- Toiminto auttoi yhteisöämme kehittämään yhteistyö-,
kommunikointi-, organisointi-, yms. taitojaan
Paljon - Vähän

Osallistujat ilmaisevat tunteensa asettumalla janalle halua-
maansa kohtaan.

Ohjeistus

Ohjaaja kertoo, että janat ääripäät ovat niille, jotka kokevat
niiden edustamat väitteet omikseen. Keskiskohta on niille,
jotka tuntevat häivähdyksen jompaakumpaa ääritunnetta it-
sessään.

MUSIIKKIREFLEKTOINTI

Nonverbaalin reflektion työkaluna voidaan käyttää erilaisia instrumentteja tai luonnon rytmejä. Esimerkiksi jonkinlainen rumpu toimii tässä hyvin.

Musiikillinen reflektointi antaa mahdollisuuden ilmaista tunteitaan nonverbaalisti rytmin tai sävelen avulla.

Rummulla voi ilmaista tunteitaan rytmillä, tai voitte käyttää sellaisia soittimia, joilla voi vaihdella sävelkorkeutta myös matalasta korkeampaan.

Eri sävelkorkeuksien mahdollistaminen voi olla hyödyllistä: On helppo ilmaista iloisia tuntemuksiaan korkeilla äänillä ja synkempiä tunteita matalilla.

Saman voi tehdä myös rummulla tai muilla rytmisoittimilla: Nopea rytmitys edustaa positiivisia tunteita, hidas, laahava tempo puolestaan kertoo negatiivisista tunteista.