

Satu Perälä

Seikkailien ryhmässä!

Seikkailukasvatusopas yläkouluun

Opinnäytetyö

Syksy 2015

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK) Tutkinto-ohjelma

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Satu Perälä

Työn nimi: Seikkaillen ryhmässä! Seikkailukasvatusopas yläkouluun

Ohjaaja: Päivi Rinne

Vuosi: 2015 Sivumäärä: 46 Liitteiden lukumäärä: 1

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja sen lopputuloksena valmistui ”Seikkaillen ryhmässä!”- niminen seikkailukasvatusopas yläkouluun. Yhteistyötahona prosessissa toimi Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulu. Kauhajoen yläkoulun opetuksen perustana ovat eteläpohjalainen ja suomalainen kulttuuri sekä ympäristö.

Seikkailukasvatuksella tarkoitetaan seikkailullisia toimintoja hyödyntävää tavoitteellista, ohjattua sekä turvallista toimintaa. Toiminnan avulla tähdätään kokonaisvaltaisesti ihmisenä kehittymiseen. Seikkailukasvatuksen erilaiset menetelmät kehittävät ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista itsetuntemusta. Lisäksi ne vahvistavat oma-aloitteisuutta, yhteistyötaitoja, rohkeutta, vastuun ottamista ja identiteetin rakentumista. Tässä opinnäytetyössä seikkailukasvatuksen tavoitteellinen toiminta on aloittavien 7. luokkalaisten ryhmäytyminen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa seikkailukasvatusopas Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulun opettajille sekä oppilaille. Oppaan alussa kerrotaan, mitä seikkailukasvatuksella tarkoitetaan, ohjaajan roolista sekä mitä tulee ottaa huomioon, kun seikkailukasvatusta aletaan suunnittelemaan. Oppaan harjoitteet on jaettu viiteen eri osaan. Seikkailukasvatuksella ja oppaan harjoitusten avulla on mahdollisuus saada aikaan hyvä luokkahenki ja toisiaan kannustava ryhmä.

Oppaan toteutus alkoi suunnittelulla ja jatkui kirjoittamisella sekä ulkoasun muokkaamisella. Lopuksi opas arvioitiin. Yhteistyötaholta saadun palautteen sekä oman arvion mukaan koen, että oppaasta tuli selkeä ja helppokäyttöinen. Tein oppaan sähköiseen muotoon, joten näin sitä voi hyödyntää myös muut seikkailukasvatuksesta kiinnostuneet. Lisäksi tein yhden paperisen version yläkoulun opettajien käyttöön. Oppaan käyttäjä saa tietoa seikkailukasvatuksesta sekä käyttöönsä erilaisia harjoituksia, jota voidaan toteuttaa pienillä resursseilla.

Avainsanat: Seikkailukasvatus, Opas, Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulu, ryhmäytyminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Program in Social Services

Author: Satu Perälä

Title of thesis: Adventuring in a group! An Adventure Education Guide for Upper Comprehensive School

Supervisor: Päivi Rinne

Year: 2015 Number of pages: 46 Number of appendices: 1

This work is a functional thesis. Its end result is named "Adventuring in a group!" and is an adventure education guide for upper comprehensive school. Kauhajoki Upper Comprehensive School was the partner in the process. The bases for teaching in Kauhajoki Comprehensive School are the South Ostrobothnic and Finnish culture, as well as the environment.

Adventure education means adventurous activities utilizing focused, supervised and safe operations. It aims at holistic human development. The various methods of adventure education develop individuals' mental, physical and social self-awareness. In addition, they reinforce individuals' self-initiative, co-operation skills, courage, responsibility, and construction of identity. In this thesis, adventure education aims to group the starting seventh graders.

The aim of the thesis was to produce an adventure education guide for the teachers and students in Kauhajoki Upper Comprehensive School. At the beginning of the guide, the term adventure education is explained, as well as the supervisor's role in the process, and what should be taken into account when planning adventure education. The exercises in the guide are divided into five different sections. Adventure education and the exercises in this guide help to create a good class spirit in a mutually supportive group.

Implementing the guide began with careful planning and continued with typing and modifying the layout. Finally, the guide was evaluated. According to the feedback received from the co-operative school as well as according to my own experience the guide became clear and easy to use. Guide is in electronic form, and therefore, it can be used by others interested in adventure education. In addition, one paper version was made for upper comprehensive school teachers. The user of this guide receives information about adventure education as well as access to a variety of exercises that can be implemented with limited resources.

Keywords: adventure education, guide, Kauhajoki school center, grouping

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
JOHDANTO	5
2 OPINNÄTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET	7
2.1 Toimintatutkimus opinnäytetyönä.....	9
2.2 Opinnäytetyön prosessi	10
3 SEIKKAILUKASVATUS TUKEE NUORTEN RYHMÄYTYMISTÄ ...	14
3.1 Nuorten haasteet yläkouluun siirryttäessä	14
3.2 Seikkailukasvatuksen synty ja idea.....	15
3.3 Toiminnan turvallisuus	17
3.4 Ohjaaminen seikkailukasvatuksessa	19
3.5 Ryhmäytymisen merkitys seikkailukasvatuksessa	20
3.6 Seikkailukasvatus yläkoulun nuorten parissa.....	23
4 SEIKKAILUN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA PURKU	26
4.1 Suunnittelu ja valmistelu	26
4.2 Toteutus.....	27
4.3 Purku	28
5 SEIKKAILLEN RYHMÄSSÄ- OPAAAN LAATIMINEN	29
5.1 Oppaaseen tulevan materiaalin valikointi ja suunnittelu.....	30
5.2 Oppaan rakenteen suunnittelu ja toteutus	31
5.3 Yhteistyö Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulun kanssa	32
6 OPPAAN ARVIOINTI.....	34
6.1 Tukioppilaiden ja opettajien arvio.....	34
6.2 Oma arvio	35
7 POHDINTA.....	37
LÄHTEET	39
LIITTEET	43

JOHDANTO

Luonnossa liikkuminen on minulla lähellä sydäntä, joten opinnäytetyön aiheeksi valitsin liikuntapainotteisen seikkailukasvatuksen. Koulussa nuorisotyön kurssilla kuulin seikkailukasvatuksesta enemmän ja aihe alkoi kiinnostamaan minua, joten päätin tutkia aihetta paremmin. Luonnossa oleminen saa aikaan monenlaisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Esimerkiksi jo 10 minuutin oleskelu luonnossa laskee verenpainetta ja sykettä sekä vähentää stressihormoneita. Lisäksi luonnossa voi rauhoittua ja rentoutua. (Arvonen.) Itse pyrin ainakin kerran viikossa menemään luontoon rauhoittumaan ja virkistämään mieltäni. Näin ollen tässä opinnäytetyössä yhdistyy minulle kaksi läheistä asiaa; luonto ja seikkailukasvatus.

Seikkailukasvatuksella tarkoitetaan seikkailullisia toimintoja hyödyntävää tavoitteellista, ohjattua sekä turvallista toimintaa. Toiminnan avulla tähdätään kokonaisvaltaisesti ihmisenä kehittymiseen. Seikkailukasvatuksen erilaiset menetelmät kehittävät ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista itsetuntemusta. Lisäksi ne vahvistavat oma-aloitteisuutta, yhteistyötaitoja, rohkeutta, vastuun ottamista ja identiteetin rakentumista. Oleellisena osana seikkailukasvatukseen kuuluu tavoitteiden ja toiminnan määrittäminen. (Suomen nuorisokeskusyhdistys ry 2013.) Metsässä kulkeminen, omaehtoinen toiminta sekä siellä oleskelu ovat nuorille yhtä mielekästä tekemistä kuin järjestetty toiminta. Jos vapaahetkelle metsässä löytyy aikaa koulupäivän kiireisessä lukujärjestyksessä, niin se kannattaa hyödyntää. Nuorille on tärkeää tarjota runsaasti positiivisia kokemuksia metsästä sekä innostaa heitä oppimaan ja liikkumaan luonnossa. (Ympäristökasvatuksen ikivihreä malli 2010.) Marttilan (2015) mukaan seikkailukasvatuksen avulla kouluviihtyvyys lisääntyy sekä ryhmähenki tiivistyy. Ulkona oppiminen voi saavuttaa uudenlaisen syvyystason opettajan ja oppilaiden välisessä suhteessa. Nuorten vastuunottokyky niin itsestä kuin kavereista kasvaa. Näin ollen luonto toimii apuna erilaisille oppijoille sen kokonaisvaltaisuuden takia. (Marttila 2015.)

Kyseessä on toimintatutkimuksellinen opinnäytetyö, joka sisältää teoriaosuuden ja seikkailukasvatusoppaan. Teoriaosuudessa kerron muun muassa, mitä seikkailukasvatus pitää sisällään ja miten sitä voidaan hyödyntää yläasteikäisten nuorten

parissa. Oppaan tarkoitus on antaa yläkoulun opettajille ideoita ja vinkkejä aloittavien 7. luokkien ryhmäytymisen tukemiseen sekä hyvän ryhmähengen luomiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on oppaan avulla saada seikkailukasvatus lähemmäksi koulun arkea ja osoittaa, että se ei vaadi erityisiä välineitä tai koulutusta. Oppaan alussa on pieni teoriaosuus seikkailukasvatuksesta, turvallisuudesta ja ohjaajan roolista. Tämän lisäksi opas sisältää erilaisia harjoituksia tutustumisharjoituksista purkuharjoituksiin. Näin ollen opas on kattava tietopaketti siitä, miten seikkailukasvatusta voidaan järjestää pienillä resursseilla.

Yhteistyötahoksi tähän prosessiin lähti mukaan Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulu. Koulussa on luokat 7-9. Haluan tuoda tässä esille koulun arvot ja toiminta-ajatuksen. Kauhajoen kaupungin perusopetuksen arvopohjana toimivat ihmisoikeudet, demokratia, tasa-arvo, monikulttuurisuuden hyväksyminen sekä luonnon monimuotoisuuden ja ympäristön elinkelpoisuuden säilyminen. Perusopetuksella edistetään vastuullisuutta, yhteisöllisyyttä sekä yksilön oikeuksien ja vapauksien kunnioittamista. Kauhajoen yläkoulun opetuksen perustana ovat eteläpohjalainen ja suomalainen kulttuuri sekä ympäristö. Näin ollen Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulu soveltuu hyvin tämän opinnäytetyön yhteistyötahoksi. Jokaiselle oppilaalle pyritään antamaan yhdenvertaiset mahdollisuudet kykyjensä mukaiseen oppimiseen sekä edellytykset jatko-opintoihin. Tavoitteena ovat tiedollisen sivistyksen lisäksi oppilaan vastuuntunto, rehellisyys, oman ja toisen työn arvostaminen sekä hyvät tavat. (Kauhajoen koulukeskus, yläkoulu.)

Metsään ja luontoon kannattaa jo lähteä sen perusteella, että siellä on mukavaa. Myös peruskoulun opetussuunnitelman käskee mennä metsään. Tavoitteena voidaan pitää sitä, että nuori oppii toimimaan ympäristössään turvallisesti sekä oppii tuntemaan oman lähiseudun luontoa. Näin ollen kokemuksellisen sekä elämyksellisen opetuksen avulla nuorelle kehittyy myönteinen luontosuhde. (Ympäristökasvatuksen ikivihreä toimintamalli 2010.) Lisäksi seikkailukasvatuksen avulla ja luonnon toimiessa oppimisympäristönä voidaan antaa mahdollisuuksia kaikille sisällöllisille orientaatioille. Näin opetukseen voidaan integroida kaikki neljä oppimisen peruspiilaria, joita ovat tekemään oppiminen, ihmisenä kasvaminen, tietämään oppiminen sekä yhteisössä toimiminen. Näiden avulla nuori kasvaa ja kehittyy kokonaisvaltaisesti. (Unesco 2015.)

2 OPINNÄTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Monilla on seikkailukasvatuksesta sellainen käsitys, että se on kallista seikkailutoimintaa, esimerkiksi kiipeilyä tai melontaa ja tällaiseen toimintaan harvoilla kouluilla on varaa. Todellisuudessa seikkailukasvatus on paljon muutakin. Sen avulla voidaan ryhmistä saada tiiviitä ja toimivia ja se vahvistaa yksilön omia vahvuuksia. (Lehtonen, Mäkelä & Pulli 2007, 127–128.) Karppisen (2010, 118–119) mukaan kiinnostus seikkailukasvatukseen on kasvanut pikkuhiljaa, mutta sitä ei kuitenkaan ole otettu kunnolla kouluissa työvälineeksi opetussuunnitelmaan, vaikka mahdollisuudet ovat laajat. Joten tämän opinnäytetyön tarkoituksena on osoittaa, että seikkailukasvatusta voidaan järjestää myös pienillä resursseilla, kuten koulujen pihapiireissä tai lähimaastossa.

Seikkailukasvatus on ollut Suomessa pitkään pedagoginen toimintamalli nuorisotoimissa, monissa kasvatus- ja opetusalan tehtävissä sekä sosiaali- ja terveysalalla. Vaikka seikkailukasvatus antaa mahdollisuuden vaihtoehtoiseen oppimiseen ja opetukseen, niin kuitenkin seikkailukasvatuksen tunnettavuus on vielä vähäistä. (Erkkilä 2010, 177.) Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää opas seikkailukasvatuksen toteuttamiseksi. Lisäksi tavoitteena on tuoda esille seikkailukasvatuksen pääpiirteitä, kuten mistä se on saanut alkunsa ja mitä sillä tarkoitetaan. Tavoitteena on tuoda myös ilmi, miten seikkailukasvatusta voi hyödyntää yläkoululaisten nuorten kanssa. Liikkumalla luonnossa nuori voi esimerkiksi purkaa kouluviikon paineita ja stressiä sekä parantaa keskittymistä. Lisäksi liikunta kohottaa mielialaa, joten huonon koulupäivän jälkeen kannattaa suunnata vaikka metsälenkille ja näin loppupäivä sujuu mukavasti. Seikkailemalla luonnossa nuori saa onnistumisen kokemuksia ja tämä on tärkeää nuoren itsetunnolle. (Kuuntele ja kannusta yläkoululaista 2014,17.)

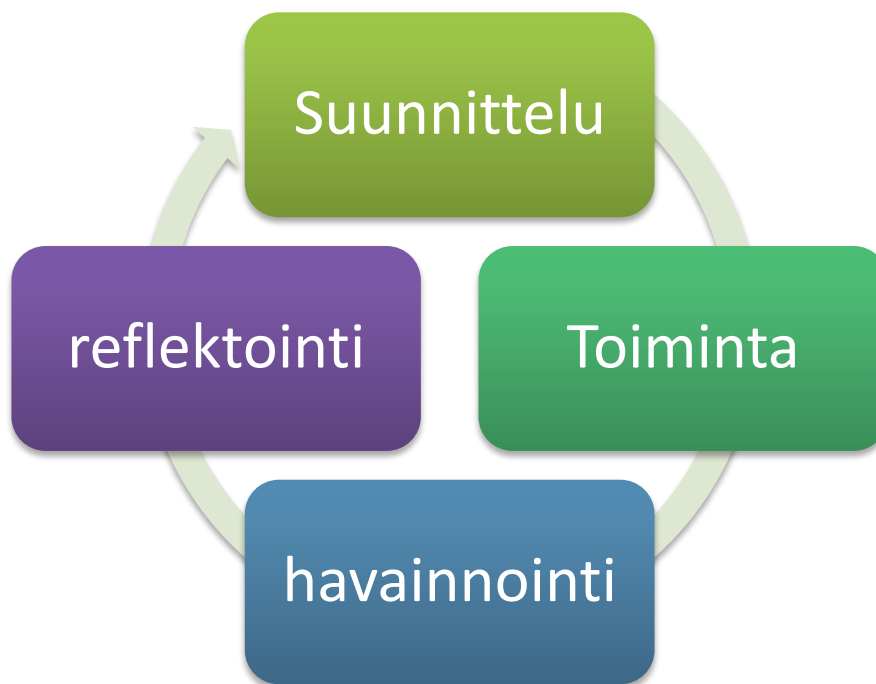
Myös ryhmäytyminen näyttelee tässä opinnäytetyössä suurta osaa. Oma oppilaskunta verkkosivun (2015) mukaan koulumaailmassa ryhmä on yleinen työmuoto ja koululuokasta puhutaan yleisesti suurryhmänä, joka voidaan jakaa pienemmiksi ryhmiksi.

Yleensä ryhmällä on aina joku tavoite, joten ryhmäytymisen merkitys on tärkeää, että tavoite voidaan saavuttaa. Voidaan puhua asiataavoitteesta ja tunnetavoitteesta. Asiatavoitteena pidetään ryhmän saaman tehtävän suorittamista, joka voi olla vaikka jonkun asian opiskelu yhdessä. Tunnetavoitteella taas tarkoitetaan ryhmän jäsenten tuntemuksia toisiaan kohtaan sekä yhteistyötaitoja. Mitä kiinteämpi ryhmä on niin, sitä helpommin se saavuttaa tavoitteensa. (Oma oppilaskunta 2015.)

Marttilan (2015) mukaan seikkailukasvatusta on hyvä lähteä toteuttamaan yhdessä toisen opettajan kanssa. Lukujärjestysten sopiessa yhteen voi hyviä työpareja olla esimerkiksi liikunnan ja terveydentiedon opettaja tai biologian ja maantiedon opettaja. Luontoon voidaan integroida lähes kaikki oppiaineet. On vain opettajan mielikuvituksesta kiinni, kuinka laajasti luonnossa liikkumista voidaan hyödyntää oppitunneilla. Parityöskentelyn avulla menetelmää pystytään hyödyntämään paremmin. Kuitenkin seikkailukasvatuksen harjoittaminen onnistuu omien taitojen puitteissa yksinkin. Mahdollisuuksia seikkailukasvatuksen hyödyntämiseen on vaikka kuinka paljon. Esimerkiksi opinto-ohjauksessa nuotion äärellä voidaan käydä erittäin hyödyllisiä keskusteluja ammatinvalinnasta. Olisi hyvä, että seikkailukasvatus tulisi luonnolliseksi osaksi oppitunteja. Tämä nähdään opettajien oikeutena opetuksessa. (Marttila 2015.) Luonto tarjoaa oppimisympäristönä enemmän virikkeitä kuin luokahuone sekä antaa paremmat mahdollisuudet toiminnalliseen oppimiseen. Nuorten ongelmanratkaisutaidot kehittyvät, luottamus itseensä kasvaa ja tulee onnistumisen kokemuksia, kun selviää uusissa olosuhteissa. Luonnossa opittuja taitoja voi hyödyntää arkielämässä, esimerkiksi liikkumista luonnossa sekä erätaitoja. Jokamiehen oikeudet opitaan luontorekillä, näin ollen opetus tapahtuu aidossa ympäristössä. Luokan yhteiset päämäärät opettavat nuoria tekemään yhteistyötä sekä autamaan toisiaan. (Manninen- Riekkoniemi & Parttimaa 2010, 138.)

2.1 Toimintatutkimus opinnäytetyönä

Kanasen (2014, 11) mukaan toimintatutkimus on tutkimusta sekä toimintaa yhtä aikaa. Hän kertoo, että toimintatutkimuksen tarkoituksena on tehdä muutos, joka sisältää lupauksen paremmasta. Tutkimuksen ydin on toiminnan jatkuva parantaminen, kun pyritään ratkaisemaan käytännön ongelmia. Näin ollen toimintatutkimusta voidaan pitää lähellä käytäntöä olevana tieteellisenä toimintana sekä myös ammatillisena kehittämisprosessina. Toimintatutkimuksessa pidetään yhtenä kulmakivenä yhteistyötä, joka minun opinnäytetyössä toteutuu Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulun kanssa. Toimintatutkimus etenee sykleittäin, muutokseen ja kehittämiseen tähtäävänä prosessina. Tutkimuksen ajatuksena voidaan pitää sitä, että vain toiminnan avulla voidaan saada aikaiseksi muutos. (Kananen 2014, 12–13.)



Kuvio 1. Toimintatutkimusprosessin yksi sykli näkyy kuviossa. Sykli toistuu niin kauan, kunnes työ on valmis.

Lisäksi käytän opinnäytetyössä soveltuvien osien toiminnallisen opinnäytetyön menetelmää. Toiminnallinen työ tavoittelee käytännön toiminnan järjestämistä, joten se voi olla käytäntöön suunnattu ohje, opas tai ohjeistus. Opinnäytetyötä tehtäessä on tärkeää muistaa, että siinä yhdistyy tutkimusviestinällisin keinoin käytännön toteutus ja sen raportointi. (Airaksinen & Vilka 2003, 9.) Tätä menetelmää käytän, kun käyn oppaan valmistumisen jälkeen testaamassa harjoituksia yhteistyötahon tukioppilaiden kanssa ja raportoin heiltä saadun palautteen opinnäytetyöhön. Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäinen vaihe on aiheen ideointi. Yleensä aihepiiri valitaan oman kiinnostuksen mukaan ja aihe, joka motivoi opinnäytetyön tekijää. Tarkoituksena opinnäytetyössä on syventää opiskelijan asiantuntijuutta ja tietoutta asiasta. (Airaksinen & Vilka 2003, 23.)

Valitsin opinnäytetyöni menetelmäksi toimintatutkimuksen ja soveltuvien osien toiminnallisen opinnäytetyön, koska nämä vaikuttivat parhaimmilla tavoilta työstää opasta. Koen, että toimintatutkimus on menetelmänä oikea valinta, koska toimin mieluummin lähempänä käytäntöä. Valitsin aiheekseni oppaan, sillä se on pitkäaikainen konkreettinen asia ja opas jää yhteistyötahon käyttöön. Lisäksi menetelmän valintaan vaikutti se, että seikkailukasvatus on itsessään kaikin puolin toiminnallista. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on yläkouluikäisten nuorten ryhmäytymistä tukevan oppaan laatiminen.

2.2 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön idean työstäminen lähti liikkeelle syksyllä 2014, kun toteutin projektiharjoittelun seikkailukasvatuksen menetelmää hyödyntäen. Varsinaisen opinnäytetyön prosessin aloitin joulukuussa 2014 osallistumalla opinnäytetyön ohjausryhmään ja kertomalla mistä opinnäytetyöni ajattelin tehdä. Alla olevan kuvion avulla olen selventänyt opinnäytetyöni prosessin kulkua, näin lukija pystyy hahmottamaan kokonaisuutta paremmin.



Kuvio 2. Opinnäytetyön prosessi

Joulukuun 2014 opinnäytetyön ohjausryhmän jälkeen alkoi suunnittelu sekä sopivan yhteistyötahon miettiminen ja etsiminen. Otin ensin yhteyttä Jämsän yläkoulun rehtoriin, hän oli kiinnostunut aiheesta ja pyysi laittamaan asiasta paremmin tietoa sähköpostilla. Näin toimin, mutta vastausta ei kuulunut. Otin vielä uudestaan yhteyttä ja rehtori pahoitteli, ettei ole ehtinyt perehtyä paremmin aiheeseen. Sovimme hänen kanssaan, että etsisin yhteistyötahon jostain muualta. Näin ollen päätin ottaa yhteyttä Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulun rehtoriin. Hän kiinnostui aiheesta heti ja näin yhteistyötahoksi tähän prosessiin lähti mukaan Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulu. Yhteistyötahon tehtävänä tässä opinnäytetyössä oli kommentoida ja antaa palautetta oppaan tekovaiheessa sekä antaa lopullinen arviointi, kun seikkailukasvatusopas on valmis. Kerron yhteistyöstä Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulun kanssa myöhemmin luvussa viisi.

Tammikuussa 2015 sain suunnitelman tehtyä ja helmikuun seminaarissa esittelin suunnitelmani. Seminaarin jälkeen lähdin keräämään opinnäytetyön teoriaosuuteen aineistoa tutkimalla aiheeseen sopivaa kirjallisuutta ja verkkolähteitä.

Seikkailukasvatus on kuitenkin aika uusi asia, joten aineiston löytäminen oli hieman hankalaa. Haasteena koin myös, että seikkailukasvatuksesta kertova lähdemateriaali oli suurimmaksi osaksi kohdistettu päiväkotij- ja alakouluikäisiin lapsiin. Lähdemateriaalia täytyi hakea monilla eri hakusanoilla, jotka liittyvät jollain tapaa seikkailukasvatukseen. Löysin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta eri kaupunkien kirjastoista ja lisäksi käytän opinnäytetyössä verkkolähteitä. Tarkoituksena oli kirjoittaa teoriaosuus valmiiksi huhtikuun seminaariin mennessä. Työ ei kuitenkaan edennyt aivan suunnitelmien mukaan. Koen, että keväällä samaan aikaan ollut hallinnon jakso sekä siihen liittyvät tehtävät veivät aikaani ja näin opinnäytetyön tekeminen jäi vähemmällä huomiolla. Joten huhtikuun seminaarissa kerroin, missä vaiheessa työni tällä hetkellä on.

Kesän 2015 aikana kirjoitin kesätöiden ohella opinnäytetyön teoriaosuutta. Teoriaosuuden kirjoittaminen alkoi sujua, kun sitä oli saanut prosessoida pitkin kevättä päässään. Olin saanut mietittyä, mitä kaikkea haluan tuoda teoriaosuudessa esille ja mikä ei ole niin olennaista tämän työn kannalta. Lisäksi tein seikkailukasvatusoppaan. Oppaan työstäminen alkoi jo kevään aikana suunnittelulla ja sopivien harjoitusten etsimisellä. Kesällä kokosin harjoituksia eri osiin sekä mietin oppaan ulkoasua. Avaan oppaan tekemisen prosessia enemmän myöhemmin luvussa viisi. Koen, että sain paljon aikaiseksi kesän aikana. Syyskuun seminaarissa esitin melkein valmiin oppaan sekä teoriaosuutta. Seminaarin jälkeen varasin ohjausajan opinnäytetyöni ohjaajalle ja kävin juttelemassa hänen kanssaan, mitä olisi vielä hyvä ottaa työssäni huomioon. Sain häneltä hyviä vinkkejä, mitä voisin vielä työhöni lisätä. Tämän jälkeen jatkoin teoriaosuuden kirjoittamista ja viimeistelin oppaan sisältöä ja ulkoasua.

Ennen lokakuun seminaaria kävin testaamassa muutamia harjoituksia Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulun tukioppilaiden kanssa. Näin sain myös nuorilta palautetta harjoitusten toimivuudesta. Lisäksi koen, että harjoitusten testaaminen oli hyvä asia ja näin pystyin myös itse havainnoimaan toimiiko harjoitukset niin kuin olin ajatellut. Jätin myös yhteistyötahon opettajienhuoneeseen yhden kappaleen valmiista seikkailukasvatusoppaasta ja he saivat antaa palautetta sen sisällöstä sekä ulkoasusta. Menin hakemaan palautetta oppaasta marraskuun alussa, mutta harmikseni huomasi, että kukaan opettajista ei ollut kommentoinut oppaasta.

Sovin yhden opettajan kanssa, että annan oppaan olla koululla vielä muutaman päivän. Joten menin hakemaan palautetta muutaman päivän päästä uudestaan ja tällä kertaa sain lähteä opettajilta saadun palautteen kanssa kotiin. Olen kirjoittanut palautteen auki luvussa kuusi. Viimeistelyä vaille olevan opinnäytetyön ja valmiin oppaan esitin 2015 lokakuun seminaarissa. Ennen seminaaria lähetin työni ohjaavalle opettajalle sekä 2.lukijalle kommentoitavaksi. 2.lukijalta sain kommentit ja korjaus ehdotukset ennen viimeistä seminaaria ja ohjaavalta opettajalta seminaarin jälkeen. Seminaarin jälkeen viimeistelin opinnäytetyötä ja opasta. Lopullisen valmiin työn jätin arvioitavaksi marraskuun 2015 aikana.

3 SEIKKAILUKASVATUS TUKEE NUORTEN RYHMÄYTYMISTÄ

3.1 Nuorten haasteet yläkouluun siirryttäessä

Siirryttäessä alakoulusta yläkouluun moni asia muuttuu ja nuori kohtaa erilaisia haasteita. Luokkakaverit yleensä vaihtuvat, koulupäivät pitenevät, oppiaineita on enemmän sekä opiskelu on vaativampaa ja itsenäisempää. Enää ei ole yhtä luokanopettajaa vaan tilalle tulee luokanvalvoja ja eri aineenopettajat. Nämä muutokset osuvat nuorelle haasteelliseen aikaan, nimittäin murrosikä on alkanut tai alkamassa. Murrosikä on kaikilla yksilöllistä ja nuoret kehittyvät eri tahtiin, joten osalla yläkouluun siirtyminen sujuu ilman suurempia ongelmia, kun taas osa saattaa tarvita enemmän aikuisten tukea. Muutoksia seitsemäsluokkalaisten elämässä on paljon, mutta yleensä kaikki sujuu kuitenkin hyvin. (Kuuntele ja kannusta yläkoululaista 2014, 5.)

Kesäloman jälkeen nuorta jännittää palata koulun penkille; on uusi ympäristö, uudet luokkakaverit ja luokan löytäminen voi olla vaikeaa. Ei ole enää omaa kotiluokkaa vaan luokka saattaa vaihtua joka oppitunnin jälkeen. Myös opettaja vaihtuu oppiaineen mukaan, näin nuoren täytyy luoda paljon uusia suhteita uusiin opettajiin ja luokkakavereihin. Tällainen tilanne on vaativa uudelle seitsemäsluokkalaistalle. On myös otettava huomioon, että yläkouluun siirtyminen voi olla nuorelle uusi mahdollisuus. Nuori voi luoda uusia kaverisuhteita ja välitunneilla sekä vapaa-ajalla voi nähdä eri luokille joutuneita kavereita. Vanhojen kavereiden lisäksi nuori tarvitsee ystäviä myös uudesta luokkayhteisöstä. (Vanhempainnetti.)

Uutta 7. luokkalaista saattaa jännittää esimerkiksi se, että ruvetaanko häntä kiusaamaan ja saako hän uusia kavereita. Tämä saattaa vaikuttaa selviytymiseen opiskelusta sekä arjesta ja nuoren kognitiivisten kykyjen käyttö saattaa heikentyä. Tämän vuoksi seikkailukasvatuksella ja luonnossa olemisella on rajattomat mahdollisuudet hyödyntää nuorten omia vahvuuksia ja tämän kautta näitä ongelmia voidaan purkaa. Metsä on ympäristönä rento, vapaa ja rauhallinen, joten se poistaa jännitystä mitä nuorella saattaa olla, kun hän siirtyy alakoulusta yläkouluun. Nuoret ovat sanooneetkin luontopäiviä lähes poikkeuksetta voimaannuttaviksi. (Haanela 2010.)

3.2 Seikkailukasvatuksen synty ja idea

Kurt Hahnia pidetään seikkailukasvatuksen tunnetuimpana kehittäjänä. Kurth Hahn (1886- 1974) oli saksalaissyntyinen reformipedagogi, jonka tarkoituksena oli ratkaista yhteiskunnan ongelmia pedagogisin keinoin, esimerkiksi parantamalla nuorten kasvuoloja sekä mahdollistamalla yhteiskunnallinen osallistuminen. (Outward Bound Finland ry, 2015.) Kurt Hahn oli korostanut oikeanlaisen kasvuympäristön merkitystä, koska ympäristön laatu vaikuttaa merkittävästi nuoren kehittymiseen. Hänen mukaansa yksi parhaimpia seikkailukasvatuksen ympäristöjä on metsä, siellä lapsi ja nuori pystyy kehittymään monipuolisesti. Metsässä nuori voi löytää itsestään uusia ulottuvuuksia oman fyysisen toiminnan, luonnossa liikkumisen ja kokemisen kautta. Lisäksi seikkailukasvatusta voidaan hyödyntää monipuolisesti opimiseen. Esimerkiksi seikkailuretkellä lähimetsään tutustutaan luontoon, kehitetään kieltä ja opetellaan matematiikkaa. Näin pystytään toimimaan, kun hyödynnetään oikein seikkailun ja luonnon tarjoamat mahdollisuudet. Seikkailun yhtenä vahvuutena on kokonaisvaltaisuus, jolloin muun muassa eri oppiaineisiin voidaan tutustua lasten ja nuorten kannalta mielekkäässä ympäristössä. (Kokljuschkin 1999, 14–16.)

Suomen nuorisokeskusyhdistys ry:n (2013) mukaan seikkailukasvatuksella tarkoitetaan seikkailullisia toimintoja hyödyntävää tavoitteellista, ohjattua sekä turvallista toimintaa. Toiminnan avulla tähdätään kokonaisvaltaisesti ihmisenä kehittymiseen. Seikkailukasvatuksen erilaiset menetelmät kehittävät ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista itsetuntemusta. Lisäksi ne vahvistavat oma-aloitteisuutta, yhteistyötaitoja, rohkeutta, vastuun ottamista ja identiteetin rakentumista. Oppaan harjoitusten tavoitteena on tukea ja kehittää sekä vahvistaa edellä mainittuja asioita. Lehtosen (1998, 97) mukaan seikkailukasvatus taas tarkoittaa tietoista ja tavoitteellista kokonaisvaltaista kasvuprosessia. Tässä luonto tarjoaa puitteet sekä olosuhteet ja ryhmä taas tarjoaa tuen ja turvallisuuden.

Seikkailukasvatuksessa yhtenä tärkeänä osana on toiminta tai ympäristö, joka ei ole ryhmäläisille entuudestaan tuttu ja luo riittävästi haastetta. Usein uusi tilanne haastaa ryhmäläiset etsimään uusia toiminta- ja ajatustapoja. Tässä korostuukin ryhmäläisten mahdollisuus ottaa itse vastuu toiminnasta. Ryhmäläiset kuuluvat laivan miehistöön, eivätkä ole vaan matkustajia. (Kasvattajina uusi tilanne ja aidot haasteet, 2011.)

Kivelä ja Lempinen (2009, 18–19) kertovat tekemisen olevan seikkailukasvatuksellista, jos se sisältää mahdollisimman paljon seuraavia asioita: kokemuksellisuus, haastavuus, yllätyksellisyys, turvallisuus, tavoitteellisuus ja vuorovaikutteisuus. Kokljuschkin (1999, 35–36) mukaan taas seikkailun keskeisimpinä elementteinä toimivat erilaisten nuorten huomioiminen, ongelmanratkaisutilanteet, liikunnallisten taitojen kehittäminen, yhdessä tekeminen, elämykset sekä jännitys ja omien rajojen kokeilu. Nämä elementit ovat pohjana, kun suunnitellaan seikkailukasvatusta. Tulee ottaa myös huomioon, että seikkailu ei ole pelkästään fyysistä toimintaa vaan pitää sisällään myös tunne-elämyksiä, erilaisia ongelmanratkaisutilanteita sekä yhteistyötä. Esimerkiksi ongelmanratkaisutilanteissa nuoret voivat parhaimmillaan kokea ahaa-elämyksiä. Seikkailukasvatukseen liitetään seuraavia asioita: haasteita, uusia tilanteita sekä ympäristöjä, valikoima harjoitteita, luovuutta kehittäviä tehtäviä ja sitoutumista oman persoonan kehittämiseen. (Pulkamo 2007, 498.)

Suunnittelemassani oppaassa on luonto ja ulkona oleminen keskeisessä osassa. Lapset luontoon verkkosivun (2015) mukaan jokainen tarvitsee elämysten ja kokemusten kautta syntyvän suhteen ympäristöönsä. Kun nuori viettää aikaa lähiympäristössä, niin tämä tukee hänen hyvinvointia ja terveyttä. Lisäksi se auttaa nuorta kasvamaan tasapainoiseksi sekä ympäristövastuulliseksi aikuiseksi. Lähtökohtana seikkailukasvatukselle on nuoren kannalta oma arkinen ja nykyään useissa tapauksissa kaupunkimainen ympäristö. Luonto-liiton tavoitteena on lisätä ympäristökasvatusta koulussa. Näin kannustetaan nuorten lähellä olevia opettajia tarjoamaan nuorille elämyksiä ja kokemuksia luonnossa. Pulkamo (2007, 498) kirjoittaa, että seikkailukasvatuksessa on perinteisen ulkoliikunnan lisäksi tuotu esille erilaisia sosiaalisia ja luovia tehtäviä sekä harjoitteita, kuten esimerkiksi ongelmanratkaisu- ja muita ryhmätehtäviä.

Luonto on hyvä oppimisympäristö nuorille, koska se aktivoi kaikkia aisteja sekä pitää kehon liikkeessä. Lisäksi sosiaalinen vuorovaikutus kasvaa, kun touhutaan ulkona yhdessä eikä vaan istuta sisällä pulpettien ääressä. Luonnossa on mahdollisuus kaikkien oppiaineiden opetukseen, oli kyseessä sitten matematiikka tai englanti. Lähtökohtana ulkona oppimiseen on, että oppiminen on tekemistä ja toimintaa. Näin kokemuksellinen oppiminen ja kirjatiedon omaksuminen vuorottelevat. (Sahi 2014, 14.)

Aiemmin tässä luvussa kerroin seikkailun keskeisiä elementtejä, joita ovat tavoitteellinen, ohjattu sekä turvallinen toiminta. Seuraavaksi käsittelen näitä kolmea elementtiä tarkemmin. Tavoitteellinen toiminta on tässä opinnäytetyössä ryhmäytyminen.

3.3 Toiminnan turvallisuus

Onnistuneen seikkailukasvatuksen yksi tärkeimmistä elementeistä on turvallisuus. Ohjaajan tulee ottaa huomioon erilaisia asioita ennen seikkailua, seikkailun aikana ja myös sen jälkeen. Ohjaaja miettii ennakkoon erilaisia tilanteita, joissa voi esiintyä vaaroja ja näin ollen pyrkii välttämään niitä. Seikkailua mietittäessä on hyvä huolehtia siitä, että seikkailu on niin fyysisesti kuin psyykkisesti nuorelle sopiva. Tärkeää on muistaa, että ryhmän koko on sopiva seikkailua varten. Oman kokemuksen mukaan hyvänä ryhmän kokona voidaan pitää enimmillään 15 henkilöä, jos ohjaajia on vain yksi. Tämä ei kuitenkaan ole aina mahdollista, sillä yläkouluissa luokkien koot vaihtelevat 20 oppilaasta 25:teen. Maaston on oltava ohjaajalle tuttu etukäteen. Seikkailun päätyttyä nuorilla tulee olla mahdollisuus kertoa, miltä seikkailu heidän mielestään tuntui. Esimerkiksi jos joku asia on jäänyt vaivamaan, niin se puretaan yhdessä ryhmän kesken. (Kokljuschkin 1999, 54–55.)

Aallon (2015, 6–7) mukaan turvallisuus voidaan jakaa viiteen eri osatekijään. Luottamus on ensimmäinen osatekijä. Ryhmäläisten tulee uskaltaa olla avoimia toisten edessä ja ottaa vastaan rohkeasti muiden ryhmäläisten tuki. Turvallisuuden tunne herää siitä, kun luottamus on molemminpuolista.

Erityisesti ryhmän turvallisuus auttaa nuoria kokeilemaan omia rajojaan ja tekemään itsenäisesti valintoja. Myös sisäinen rohkeus kasvaa ja pettymyksiä siedetään paremmin, kun on ryhmän tuki ja luottamus takana. (Karvinen & Kuusela 2004, 93.) Toisena osatekijänä pidetään hyväksyntää. Tämä lisää turvallisuudentunnetta entisestään. Haavoittuvaksi altistuminen on kolmas osatekijä. Tämä edellyttää avoimuutta ja uskallusta ilmaista itseään sekä omia mielipiteitään. Avoimuuden määrä riippuu yleensä siitä, mitä turvallisemmaksi ihmiset kokevat ryhmän. Neljäs osatekijä on tuen antaminen. Tuen antamiselle voidaan osoittaa ryhmän jäsenelle, että luotamme häneen taitoonsa selviytyä erilaisista haasteista. Viimeisenä turvallisuuden osatekijänä voidaan pitää sitoutumista. Sitoutumisella ilmaistaan luottamus ryhmää kohtaan ja halu saavuttaa tavoite yhteistyössä tämän ryhmän kanssa. (Aalto 2005, 6–7.)

Seikkailukasvatuksen turvallisuutta tarkastellaan aina psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen turvallisuuden näkökulmasta. Fyysisessä turvallisuudessa otetaan huomioon esimerkiksi varusteiden säilyminen hyvässä kunnossa ja niiden tarkistaminen ennen käyttöä sekä vammojen välttäminen toiminnan aikana. Sosiaalinen turvallisuus takaa muun muassa hyvinvoinnin ja turvallisen aseman säilymisen suhteessa ryhmään. Psyykkinen turvallisuus ottaa huomioon pelon ja traumojen välttämisen. Ohjaajan tulee huolehtia turvallisuudesta omilla teoillaan. Hän hallitsee riskit, pitää yllä turvallisuustaitojaan ja tarvittaessa vastuuttaa myös ryhmää. (Kivelä & Lempiäinen 2009, 24–25.) Lisäksi seikkailun toiminnallisissa harjoitteissa, esimerkiksi luottamus harjoitteissa antaudutaan ryhmäläisten varaan, joten koko ryhmän tulee huolehtia fyysisestä turvallisuudesta. Näin se lisää ryhmässä luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. (Aalto 2000, 16.) Lehtosen (1998, 104) mukaan parhaiten ryhmä toimii silloin, kun kaikilla ryhmän jäsenillä on turvallinen olo. Seikkailua täytyy toteuttaa ryhmän jäsenten ehdoilla ja heidän toimestaan. Tämä luo turvallisuutta, jota vain ryhmän jäsenet voivat luoda. Tällainen turvallisuus on huomioimista, kuulemista sekä vastuun ottamista ja kantamista.

Sahin (2014, 72–73) mukaan seikkailukasvatuksessa turvallisuuteen on syytä kiinnittää huomioita, kuitenkin muistaen samalla terve maalaisjärki ja kohtuus.

On hyvä muistaa, että nuorten vapaata touhuamista luonnossa ei pidä estää turvallisuuden nojalla. Turvallisuuden tärkeimpänä asiana voidaan pitää ryhmän hallintaa sekä liikenteessä että metsässä. Suurimmat riskit ohjaajan kannalta ovat matkalla metsään, esimerkiksi liikenneturvallisuus tulee huomioida kun ylitetään teitä. Todennäköisimpiä vaaroja metsässä ovat nilkan nyrjähdys tai eksyminen. Sen vuoksi ohjaajalla tulee aina olla mukana ladattu kännykkä sekä pieni ensiapulaukku. Mitä useammin metsään mennään, sitä turvallisempaa toiminta on. Lisäksi on hyvä tehdä turvallisuussuunnitelma, joka auttaa välttämään sekä ennakoimaan mahdollisia vaaratilanteita. Turvallisuussuunnitelman avulla voidaan tapaturman sattuessa osoittaa, että on pyritty noudattamaan huolellisuutta. Usein turvallisuussuunnitelmaksi käy paperiarkki, jossa tärkeimmät turvallisuusnäkökohdat on huomioitu. (Sahi 2014, 72–73.)

3.4 Ohjaaminen seikkailukasvatuksessa

Ohjaajan tehtävä on huolehtia ryhmän kehittymisen edistymisestä sekä tukea ryhmää. Vetovastuu ryhmän toimimisesta on ryhmän ohjaajalla. Ohjaajan on tärkeä arvostaa oppilaita ja hänen tulee auttaa oppilaita arvostamaan toisiaan. Kun ohjaaja auttaa oppilaita ratkomaan keskinäisiä erimielisyyksiä rakentavasti ja luovasti, niin tämä johtaa luottamuksen, turvallisuuden ja arvostuksen syntymiseen. (Ryhmäyttäminen.) Ohjaajan tehtäviin kuuluu muun muassa seikkailun mahdollistaminen, sen käynnistäminen sekä tukeminen olosuhteisiin, toimintaan ja ryhmään vaikuttamalla. Ohjaajan tulee seikkailun aikana tehdä itsensä tarpeettomaksi. Ohjaaja kertoo aina harjoitteen säännöt, mutta sen jälkeen hän siirtyy taka-alalle. Näin ryhmän jäsenet ratkaisevat tehtävät omalla nokkeluudellaan ja yhteistyöllä. (Lehtonen 1998, 97–98.)

Kokljuschkin (1999, 58–60) kirjoittaa, että luottamuksellisen suhteen syntyminen ohjaajan ja nuorten välille on oleellista seikkailussa. On tärkeää, että ohjaaja luottaa omiin taitoihinsa ja pystyy hallitsemaan ryhmän. Nuorille on hyvä kertoa rajat, näin muodostuu luottamuksellinen suhde. Kun on luottamuksellinen ilmapiiri koko ryhmän välillä, niin se rohkaisee oppimiseen, muutokseen sekä tunteiden ilmaisuun.

Ohjaajan on tärkeä itse eläytyä aidosti seikkailuun, näin myös nuoret lähtevät seikkailuun paremmin mukaan. Nuorelle tarjoutuu mahdollisuuksia haastavalla ja mielenkiintoisella tavalla oppia uusia asioita, kun hän saa toimia ja tehdä erilaisia tehtäviä luonnossa yhdessä toisten nuorten kanssa. (Kokljuschkin 1999, 58–60.)

Aalto (2000, 141) kirjoittaa, että ohjaajan on hyvä tutustua harjoitteen ohjeistukseen etukäteen. Ohjeistus tulee antaa selkeällä ja kuuluvalla äänellä. Lisäksi ohjeistuksen lopuksi on hyvä vielä varmistaa, että kaikki ovat ymmärtäneet ohjeet. Ennen harjoitteiden aloittamista on hyvä kertoa oppilaille, minkä takia harjoitteita tehdään. Harjoitteiden tarkoituksena on luoda hyvää ryhmähenkeä, koska hyvän ryhmähenken avulla kaikki voivat tuntea kuuluvansa tähän ryhmään. (Aalto 2000, 141.)

Ohjaajan on tärkeää muistuttaa, että kaikkien luokkalaisten kanssa on tehtävä yhteistyötä vaikka ei parhaita kavereita oltaisikaan. Harjoitteiden päätyttyä ohjaajan kannattaa kysyä palautetta harjoitteista sekä niiden toimivuudesta. Tämä auttaa ohjaajaa jatkossa kehittämään harjoitteita. Palautekeskustelua voi käydä yhdessä koko luokan kanssa tai pienissä ryhmissä. Kun oppilaat saavat antaa palautetta, niin he tuntevat että heitä kuunnellaan ja heidän mielipiteillä on väliä. (Ryhmäyttäminen.) Lisäksi ennen seikkailuun lähtöä ohjaajan on hyvä muistuttaa oppilaita jokamiehen-oikeuksista, eli mitä luonnossa saa ja ei saa tehdä. Esimerkiksi metsässä saa poimia marjoja, sienestää, hiihtää talvella, kävellä ja telttailla. Mutta metsässä ei saa roskata, katkoa oksia puista, repiä sammalta ja kaataa puita. (Sahi 2014, 20.)

3.5 Ryhmäytymisen merkitys seikkailukasvatuksessa

Tänä vuonna koulurauha julistettiin 25:nä kerran. Tämän vuoden teemana toimii ”Yhdessä vahvaksi”. Tämä teema tarkoittaa sitä, että otetaan kaikki mukaan porukkaan. Ryhmässä voi vaikuttaa paremmin asioihin kuin yksin, tämä pätee myös muuallakin kuin koulussa, esimerkiksi harrastuksissa. Lisäksi uskalletaan ilmaista mielipiteitä yksin sekä kaveriporukassa ja tullaan toimeen ihmisten kanssa, joista ei tykkää. Hyvänä vertaiskuvana voidaan pitää esimerkiksi jääkiekko-ottelua. Kiekkoa ei pysty kuljettamaan yksin koko kentän läpi, vaan kiekkoa täytyy syöttää myös joukkuekavereille. Näin tulee toimia myös kaikkialla missä ollaan muiden ihmisten kanssa. (Koulurauhan julistusteksti 2015.)

Ryhmäytyminen on prosessi, jossa ryhmän jäsenten keskinäistä luottamusta, tuntemista ja vuorovaikutusta tuetaan ja kehitetään tietoisesti. Tarkoituksena on, että ryhmän jäsenet oppisivat tuntemaan toisensa niin hyvin, että kaikki tuntevat olonsa ryhmässä turvalliseksi ja mukavaksi. Tämän jälkeen ryhmän jäsenet uskaltavat vapaasti ilmaista mielipiteitään, yrittää onnistumisia ja välillä erehtyäkin. Siksi ryhmäytyminen onkin myös edellytys kannustavan oppimisympäristön syntymiselle. Kuitenkaan turvallinen ja mukava ryhmä ei synny aivan hetkessä vaan sitä tulee tietoisesti kehittää pitkin lukuvuotta. Tulee muistaa, että ryhmäytymiseen ei riitä yksi tutustumispäivä, vaan töitä on tehtävä jatkuvasti. Näin muodostuu turvallinen ryhmä. (Ryhmäyttäminen.)

Erilaisilla toiminnallisilla harjoituksilla voidaan edistää ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta sekä tuntemista. Harjoitusten avulla edistetään hyvän ryhmähengen syntymistä. Jokainen oppilas saa positiivisia vuorovaikutuksen kokemuksia toiminnallisten harjoitusten avulla. On tärkeää sitoa ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta tukevia elementtejä kiinteästi oppituntien sisältöihin. Esimerkiksi pari- ja ryhmätyöskentely on oiva mahdollisuus lisätä oppilaiden välistä vuorovaikutusta, mikä taas lisää ryhmäytymisen tunnetta. (Ryhmäyttäminen.)

Jaakkola, Kataja ja Liukkonen (2011, 24–25) kertovat, että ryhmän toimintaan kuuluu erilaisia kehitysvaiheita. Vaiheita on yhteensä viisi ja ensimmäinen niistä on muodostumisvaihe. Tässä vaiheessa jäsenet tutustuvat toisiinsa sekä laaditaan yhteiset pelisäännöt. Ohjaajan rooli on tässä vaiheessa erittäin suuressa roolissa. Ohjaajan tärkein tehtävä onkin luoda yhdessä ryhmän kanssa selkeät pelisäännöt sekä luoda turvallisuuden tunnetta. Yksilöt voivat aluksi testata toisiaan sekä myös ohjaajaa, koska aluksi suhde toisiin on epävarma. Tärkeää on, että luottamus ohjaajan ja ryhmän jäsenten välillä syntyy nopeasti. Näin päästään itse toimintaan ja ryhmän jäsenet voivat suunnata energiansa perustehtävän toteuttamiseen. Erilaiset seikkailulliset aktiviteetit antavat ryhmällä mahdollisuuden tutustua toisiinsa turvallisessa ympäristössä. Lisäksi seikkailulliset harjoitukset pakottavat ryhmän jäsenet kommunikoimaan toisensa kanssa. Tämän seurauksena ryhmän jäsenten välinen arkuus ja hiljaisuus alkavat vähentyä. Näin toisilleen aluksi tuntemattomista yksilöistä syntyy ryhmä, joka osaa kommunikoida keskenään, luottaa toisiinsa sekä nauttii toistensa seurasta. (Jaakkola ym. 2011, 24–25.)

Toisena vaiheena pidetään kuohuntavaihetta, joka on niin sanotusti ryhmän murrosikä. Vaiheen tehtävänä on, että ryhmän jäsenet oppisivat tuntemaan toistensa persoonallisuuden piirteitä ja miten henkilöt reagoivat erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, esimerkiksi joku ei uskalla sanoa mitään tai joku toinen on koko ajan äännessä. Kuohuntavaiheeseen kuuluu erilaiset kuppikunnat ja ohjaajan tulee hajottaa nämä kuppikunnat tässä vaiheessa. Hyvänä keinona on se, että ryhmiä vaihdellaan aina silloin tällöin niin ryhmän jäsenet tutustuvat kaikkiin jäseniin. Jotta tästä vaiheesta päästää jatkamaan eteenpäin, niin ohjaajalta vaaditaan taitoa sekä ryhmän jäseniltä kykyä päästä jatkamaan toimintaa. (Jaakkola ym. 2011, 25.) Niemistön (2007, 161) mukaan tässä vaiheessa yksilöt tuovat voimakkaasti omia mielipiteitään esille ja uskaltavat olemaan eri mieltä muiden ryhmäläisten sekä myös ohjaajan kanssa. Voi lisäksi tuntua siltä, että ensimmäisessä vaiheessa luotu hyvä ryhmähenki on kadonnut. Seikkailukasvatus on yksi hyvä keino edistää kuulluksi ja nähdyksi tulemistä sekä osallisuutta. Seikkailussa nuoret saavat olla aktiivisia toimijoita ja rakentaa omia kokemuksiaan itsestään sekä ryhmästä. (Bound, Cohen & Walker 2000, 10–11.)

Jaakkolan ym. (2011, 25–26) mukaan ryhmän kehittymisen kolmantena vaiheena on yhdenmukaisuusvaihe. Tässä vaiheessa ryhmäläisille alkaa muodostua käsitys, mitä ryhmän yhteisöllisyys merkitsee. Edelliseen vaiheeseen verrattuna ryhmä tuntee toisensa sekä tietää, miten erilaisilta konflikteilta vältytään. Ryhmän jäsenet pystyvät ilmaisemaan tunteitaan avoimesti ja kertomaan erilaisia ehdotuksia, miten ryhmän toimintaa voidaan viedä eteenpäin. Kuitenkaan tässä vaiheessa ryhmän ei ole hyvä olla kauaa, koska ryhmä saattaa keskittyä epäolennaisiin asioihin, kun tärkeintä on keskittyä perusasioiden tekemiseen.

Seuraavana vaiheena on toimivan työskentelyn vaihe. Ryhmä työskentelee tehokkaasti ja roolit ovat muotoutuneet tarkoituksenmukaisiksi. Vuorovaikutus on tärkeää ja tähän vaiheeseen mennessä siitä on muodostunut ryhmälle hyvä työkalu erilaisissa ongelmanratkaisutilanteissa. Jokainen ottaa vastuun omasta tekemisestään ja kaikki pystyvät työskentelemään myös muiden kanssa rakentavasti. (Jaakkola ym. 2011, 26.)

Toiset ryhmäläiset otetaan paremmin huomioon kuin aiemmissa vaiheissa. Lisäksi ryhmän jäsenten välistä tyytyväisyyttä lisää yhteiset onnistumisen kokemukset ja tämä lisää taas motivaatioita ryhmäläisissä. Energiaa käytetään siihen tarkoitukseen ja tehtäviin, mitä varten ryhmä on perustettu. (Kauppila 2005, 99.)

Viimeisenä vaiheena Jaakkola ym. (2011, 26) pitää lopettamisvaihetta. Yleensä kaikki ryhmät loppuvat jossain vaiheessa eli ryhmän toiminta päättyy. Tässä vaiheessa sanotaan toisille hyvästit ja näin ollen lopettamisvaihe on hyvin tunnepitoinen. Ryhmästä on vaikea luopua, kun on oppinut tuntemaan ryhmän jäsenet. Osasta ryhmän jäsenistä jää varmasti hyviä kavereita, joiden kanssa pidetään vielä yhteyttä.

3.6 Seikkailukasvatus yläkoulun nuorten parissa

Tärkeimpänä tavoitteena seikkailukasvatuksellisessa toiminnassa on tuottaa nuorille elämyksiä ja kokemuksia, joista he voivat oppia (Kivelä & Lempinen 2009, 20). Kun seikkailukasvatukseen uskalletaan osallistua avoimin mielin, niin pystytään rikkomään omia rajoja. Nuoren kohdatessa ja rikkoessaan omia rajojaan, on hänellä mahdollisuus löytää uusia ulottuvuuksia omaan toimintaansa ja ajatteluunsa. Seikkailukasvatus on tietoista pyrkimystä saattaa ryhmä pohtimaan erilaisia ongelmia ja haasteita, joita omassa elämässä tai yhteisössä voi olla. Yhdessä pohtimalla ryhmä yrittää löytää näihin asioihin vastauksia. Kun ryhmässä tulee onnistumisen kokemus, niin se antaa nuorille voimavaroja hakea vastauksia elämän vaikeisiin kysymyksiin. (Kiiski 1998, 109–110.) Kokljuschkin (1999, 49–50) mukaan nuoret kokevat elämyksiä ratkaistessaan seikkailun aikana syntyviä ongelmatilanteita. Tehtävän haasteen tulee olla sopivassa suhteessa nuoren taitoihin, jotta hän voi saavuttaa elämyksen. Suunnittelemani oppaassa muun muassa erilaiset ongelmanratkaisuharjoitukset laittavat ryhmän jäsenet pohtimaan yhdessä tehtävään ratkaisua, kun ongelma saadaan ratkaistua niin ryhmä saavuttaa onnistumisen kokemuksen.

Nuorten kehityskulkua vievät eteenpäin monet muutokset. Osa muutoksista liittyy fyysiseen kasvuun, osa ajattelun kehittymiseen ja osa taas sosiaalisiin tekijöihin. Esimerkiksi kaveripiirin ja harrastusten valinnalla sekä koulutyöllä nuori antaa suuntaa elämälleen. (Ahonen ym. 2006, 124.) Seikkailun aikana voidaan harjoitella taitoja, joita ihminen tarvitsee elämässään. Esimerkiksi sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteistyö ovat elämässä tärkeitä taitoja. (Kokljuschkin 1999, 42–43.) Seikkailukasvatukseen tutustumisharjoituksissa tarvitaan sosiaalista vuorovaikutusta, kun tarkoituksena on tutustua ryhmän muihin jäseniin. Täytyy uskaltaa kertoa itsestään asioita ja myös kuunnella, mitä ryhmän muut jäsenet kertovat itsestään. Näiden harjoitusten avulla opitaan tuntemaan ryhmän jäseniä paremmin. Lisäksi oppaan lämmittely- ja kisailuharjoitusten avulla voidaan harjoitella yhteistyötaitoja. Suurin osa näistä harjoituksista tehdään pienemmissä ryhmissä/joukkueissa, joten harjoitukset vaativat taitoa toimia yhdessä sekä kannustaa ryhmän toisia jäseniä.

Seikkailun aikana kohdataan paljon sosiaalisuuteen liittyviä asioita, muun muassa yhteisten sääntöjen tekeminen, vastuunotto sekä tuen antaminen toisille. Lisäksi osalla nuorista on ongelmia toisten huomioimisessa. Seikkailukasvatuksen avulla nuoret huomaavat, että jokaisen jäsenen panosta tarvitaan, jotta ryhmä selviytyy tehtävästä. On tärkeää, että nuoret oppivat luontevat yhteistyötaidot sekä erityisesti tavan hyödyntää niitä. Näin ollen heille olisi itsestään selvää auttaa toisia ja tukeutua toisen apuun joka päivä. (Kokljuschkin 1999, 42–43.) Olen pyrkinyt tuomaan tätä asiaa esille oppaassa muun muassa luottamusharjoitusten avulla. Luottamisharjoituksissa ryhmäläisten tulee luottaa toisiinsa ja harjoituksen tavoitteena on lisätä ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta. Luottamusharjoitusten avulla nuoret oppivat, että toisten apuun voi luottaa ja heiltä saa tukea tarvittaessa.

Nuorten itsetunnon sekä minäkuvan kehittymisen kannalta on kouluympäristö tärkeä nuorelle. Se, että nuori pärjää koulussa hyvin ja saattaa koulun kunnialla loppuun vaikuttaa oman paikan löytymiselle yhteiskunnassa merkittävästi. Koulusta voidaan puhua omana pienenä yhteiskuntana, jossa nuori voi opetella toisten huomioon ottamista, itsensä ilmaisemista, erilaisia arvoja sekä ryhmässä toimimista. Lisäksi nuorille opetetaan erilaisuuden suvaitsemista, sietämään epäonnistumista ja sopimaan ristiriitoja tai erimielisyyksiä. (Helenius, Rautava & Tuovinen 1998, 9.)

Seikkailukasvatuksen tavoitteellisia toimintakokonaisuuksia on hyvä suunnitella yhdessä nuorten kanssa. Tällaiset seikkailut tarjoavat nuorille mahdollisuuksia kasvaa yhdessä muiden nuorten kanssa kohti itsenäisyyttä ja samalla he oppivat vastuun merkityksen. Lisäksi myös ohjaajalla on mahdollisuus kehittää itseään ja oppia uutta. (Pulkamo 2007, 498.) Suunnittelemani oppaan purkuharjoitusten avulla voidaan antaa muun muassa palautetta ohjaajalle. Lisäksi purkuharjoitusten avulla nuoret saavat pohtia, mitä uutta itsestään on oppinut seikkailun aikana sekä kehua myös muita ryhmän jäseniä.

4 SEIKKAILUN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA PURKU

4.1 Suunnittelu ja valmistelu

Kun lähdetään miettimään seikkailua, niin ennakkosuunnitelman tekeminen on seikkailussa välttämätön. Kuitenkaan tämä suunnitelma ei saa olla liian sitova. Tärkeää on jättää nuorten mielikuvituksella tilaa ja tarvittaessa suunnitelmaa voi joutua muuttamaan nopeastikin, jos nuorten toiminta sitä edellyttää. Ohjaajan kannattaa pohjustaa tulevaa seikkailua nuorille etukäteen, jotta nuoret voivat valmistautua henkisesti toimintaan, kun seikkailu alkaa. Valmisteltassa seikkailua on tärkeää miettiä, mitä tavoitteita tai päämääriä seikkailulla on. Pyritäänkö seikkailun avulla esimerkiksi tukemaan nuorten ryhmäytymistä? (Kokljuschkin 1999, 61–62.) Valkeapään (2011, 14–15) mukaan suunnittelu on hyvin tärkeää. Ryhmien kanssa voi joutua tekemään muutoksia, mutta kun näihin on varautunut etukäteen, on suunnitelman muuttaminen paljon helpompaa. Ohjaajan kannattaa miettiä aina varasuunnitelma ennen kuin lähdetään seikkailuun. Lisäksi on tärkeää huomioida välineet, mitä tarvitaan seikkailussa mukana. Hyvä on kiinnittää huomiota myös siihen, ettei valitse liian helppoja harjoitteita ryhmälle, joka on toiminut yhdessä jo pidempään.

Seikkailua ei voida aina kokonaan suunnitella etukäteen. Seikkailun aikana voi tapahtua jotain yllättävää tai odottamatonta, joten tällaisia asioita ei voi suunnitella kovinkaan tarkasti etukäteen. Siksi seikkailukasvatus onkin aitoa ja yllätyksellistä. Seikkailun aikana tehtävien harjoitteiden tulee olla osallistujien kannalta sopivan vaikeita sekä motivoivia. Näin he joutuvat etsimään itsestään uusia voimavaroja, että pystyvät ratkaisemaan tehtävät. (Karppinen & Latomaa 2015, 47.)

Esimerkiksi erään koulun opettajat ovat kertoneet kokemuksiaan seikkailun suunnittelusta ja mitä kaikkea tulee ottaa huomioon. Heidän mukaan kaikki alkaa innostuksesta ideaa kohtaan sekä seikkailumielestä. Opettajat olivat jo aiemmin päättäneet, että tekevät seikkailun myöhemmin ja tästä alkoi varsinainen suunnittelu. He suunnittelivat yön yli kestävän seikkailun. Heidän tuli vuokrata muun muassa telttoja ja retkikeittimiä. Seikkailuun osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja vanhemmilta täytyi ensin kysyä lupa. Täytyi myös suunnitella, mitä seikkailun aikana syötäisiin.

Ennen varsinaista seikkailua harjoiteltiin oppilaiden kanssa teltojen pystytystä sekä retkikeittimien käyttöä. Lisäksi opettajat laativat pelastussuunnitelman, koska seikkailu kesti yön yli. Myös ensiapulaukkuun laitettiin tarvikkeita haavereiden varalle. Opettajien mukaan suunnittelutyö, varusteiden kerääminen sekä tiedottaminen vanhemmille ennen seikkailua vievät aikaa ja työllistävät opettajia. Kuitenkin tämän kaiken vaivan korvaa oppilaiden innostus, vanhempien tuki sekä mahdollisuus opettaa asioita toisenlaisessa ympäristössä. (Manninen- Riekkoniemi & Parttimaa 2010, 147–149.)

4.2 Toteutus

Kokljuschkin (1999, 62–63) mukaan seikkailu pitää sisällään spontaanisti syntynyttä toimintaa sekä suunniteltua toimintaa. Tähän vaikuttaa luonnon asettamat haasteet ja nuorten ideat. Vaikka seikkailulla on olemassa ennakkosuunnitelma, niin jokainen seikkailu on ainutkertainen. Näin ollen ei ole yhtä ainutta oikeaa tapaa toteuttaa seikkailua. Seikkailun aikana nuoret voivat osallistua aktiivisesti ja vaikuttaa tapahtumien kulkuun. Näin nuoret saavat itse vaikuttaa siihen, minkälainen seikkailusta muodostuu.

Esimerkiksi Oulussa sijaitseva Timosenkosken luontokoulu tarjoaa seikkailutoimintaa. Heillä on käytössään laaja Oulun kaupungin omistama retkeilyalue sekä kahden luokkahuoneen kokoinen vanha koulurakennus. Luontokoulupäivät ovat yleensä neljän tunnin mittaisia ja tänä aikana oppilaat myös ruokailevat luonnossa. Luontokoulussa on erilaisia opetusohjelmia ja ne perustuvat opetussuunnitelmaan. Yhtenä ohjelmana on ryhmäyttämistehtäviä ja tätä käytetään paljon aloittavien 7. luokkalaisten kanssa. Nämä ryhmäyttämistehtävät ovat ongelmanratkaisuharjoituksia ja niissä edellytetään koko ryhmän panosta. Tällainen toiminta erilaisessa ympäristössä antaa oppilaille mahdollisuuksia nähdä muissa luokkalaisissa uusia ominaisuuksia ja yhteiset kokemukset lisäävät oppilaiden yhteenkuuluvuuden tunnetta. Erään koulun opettajat vievät joka syksy kaikki aloittavat 7. luokkalaiset päivän ryhmäyttämisretkelle Timosenkosken luontokouluun. Opettajat ovat tehneet retkeilyalueelle yhteistyötaitoja ja tutustumista kehittävän seikkailuradan, jonka osallistujat suorittavat pienissä ryhmissä. (Saloranta 2010, 168–172.)

Toisena esimerkkinä Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulussa voi vapaasti valittavina opintoina suorittaa seikkailukurssin. Kurssin tavoitteena on opetella vaellukseen liittyviä perusasioita sekä tutustua Kauhajoen luontoon eri vuodenaikoina. Kurssin aikana tutustutaan teoriassa varusteisiin ja välineisiin. Aiheena seikkailukurssilla ovat muun muassa nuotion teko, pimeäsuunnistus, metsässä liikkuminen, vesistön ylitys, nuotion teko ja ensiaputaidot. (Paananen 2015.)

Vuonna 2015 syysseikkailukurssi sisälsi kaksi erillistä reissua. Toinen reissu oli yön yli kestävä, jossa yövyttiin teltoissa ja toinen päivän kestävä. Molempiin retkikohteisiin matka kuljettiin pyörällä. Yön yli kestävällä reissulla oli pieni kävelyosuus, telttojen pystytys ja ruokailu omatoimisesti. Illalla oli leirinuotiolla makkaranpaistoa, kisailua ja yhteistä tekemistä. Aamulla purettiin teltat ja syötiin aamupalat ja lähdettiin pyöräilemään kohti koulua. Päivän kestävä reissu sisälsi pyöräilyosuuden Nummijärvelle ja perillä oli ammattilaisen opastuksella kirkkoveneeseen tutustumista ja itse soutelun kokeilemistä. Tämän jälkeen syötiin eväitä ja sitten lähdettiin pyöräilemään takaisin koululle. (Virolainen 2015.)

4.3 Purku

Toiminnallisen toteutukseen jälkeen on hyvä pitää mahdollisimman pian purkuvaihe, jotta muuan muassa erilaiset tuntemukset ovat vielä selvästi mielessä. Ryhmän jäsenet saavat purkaa ja jakaa kokemuksiaan sekä rauhoittua seikkailun jälkeen. Purkuvaihe on hyvä huomioida jo, kun ohjaaja suunnittelee seikkailua. Purkuvaihe on tärkeä osa seikkailua, koska silloin nuorella on mahdollisuus tunnistaa omia tunteitaan ja jakaa niitä muiden kanssa. Lisäksi nuori huomaa, että muillakin nuorilla on samanlaisia tunteita ja kokemuksia. (Kokljuschkin 1999, 63.) Purkutilanteeseen kannattaa varata riittävästi aikaa, se voi viedä jopa enemmän aikaa kuin itse toteutus. Nuoret saavat vapaasti kertoa omia ajatuksia ja pohdintoja, ohjaajan on tarkoitus koota nuorten ideat ja ajatukset. Ohjaaja voi esittää tarkentavia kysymyksiä tarvittaessa nuorille. (Helenius ym. 1998, 18.)

Nuorten oppimisen kannalta on tärkeää, että seikkailun herättämät tunteet voidaan purkaa auki. Yhtenä purkukeinona voidaan pitää reflektointia ja se kuuluu tärkeänä osana seikkailukasvatuksen oppimisprosessia. (Plymouth State University 2015.) Esimerkiksi yksi opiskelijaryhmä on käyttänyt seikkailun purkamiseen reflektiivisten esseiden kirjoittamista. Esseissä tarkastellaan ryhmän toimintaan liittyviä merkityksiä, oppimisympäristöön liitettyjä merkityksiä sekä opiskelijoiden omia tuntemuksia ja kokemuksia seikkailun aikana. Erään opiskelijan mukaan seikkailun aikana jokainen tulkitsi asioita omalla tavallaan, joita koettiin kahden päivän aikana. Periaatteessa heillä kaikilla olisi ollut mahdollisuus kokea samoja asioita. Seikkailun aikana koettiin itse uusia elämyksiä, mutta sai vaikuttaa myös muiden kokemuksiin. Opiskelijan mukaan kaikki antoivat oman panoksen päivien tapahtumiin osallistumalla seikkailuun. (Erkkilä 2010, 181–185.)

5 SEIKKAILLEN RYHMÄSSÄ- OPAAAN LAATIMINEN

Tässä luvussa kerron tarkemmin seikkailukasvatusoppaan prosessista. Opas valmistui toimintatutkimuksen mukaisesti sykleittäin, kaikissa vaiheissa oli mukana suunnittelua, toimintaa, havainnointia sekä reflektointia. Kerron alaluvuissa oppaan laatimisen eri vaiheista. Tuon vielä tässä kappaleessa esille yleisesti, esimerkiksi millaisia osia olen harjoituksille miettinyt niin, että ne tukevat seikkailukasvatuksen menetelmää. Lisäksi haluan tuoda esille, mitä usein käytettäviä välineitä on hyvä kerätä varastoon. Näiden asioiden pohjalta olen aloittanut suunnittelemaan sekä laatimaan seikkailukasvatusopasta yläkouluun.

Nuorten on tärkeä saada onnistumisen kokemuksia, koska se vahvistaa itsetuntoa ja tuottaa mielihyvää, sekä tämä antaa taas voimavaroja elämän ongelmista selviämiseen. Lisäksi yhdessä koetun ja jaetun seikkailun myötä tulee voimakas yhteenkuuluvuuden tunne. (Kiiski 1998, 113–114.) Ryhmässä toimimisen tarkoitus on aluksi tutustuttaa ryhmän yksilöitä toisiinsa sekä auttaa heitä toimimaan yhdessä. Joku harjoitus auttaa päästämään energiaa pihalle ja toinen harjoitus voi taas antaa tietoa toisistamme sekä itsestämme. Esimerkiksi oppaan tutustumisharjoitusten avulla opitaan tuntemaan toisiamme paremmin, kun taas lämmittely- ja kisailuharjoitukset ovat enemmän toiminnallisia ja vauhdikkaita. Harjoitusten aikana oppilaat oppivat tuntemaan omia vahvuuksiaan ja taitojaan. Lisäksi he oppivat myös havaitsemaan muiden oppilaiden taitoja sekä vahvuuksia. Useissa harjoituksissa tarvitaan yhteistyötä. Esimerkiksi ongelmanratkaisuharjoituksissa on ohjaajan hyvä todeta nuorille, että harjoitteen pääpaino on siinä, miten ryhmä toimii yhdessä eikä siinä, kuinka nopeasti harjoitteen saa suoritettua. (Valkeapää 2011, 12–13.)

Seikkailukasvatus ei ole kallista eikä siihen tarvita suuria välineitä tai resursseja. Seikkailukasvatus vie kuitenkin usein mennessään, joten voi olla hyvä koota pieni varasto usein tarvittavia välineitä varten. Välineet voi kerätä vaikka suureen kassiin, joka on helppo ottaa mukaan, kun lähdetään seikkailuun.

Välineitä voivat olla esimerkiksi sokkoliinat, pilli, tarkka kartta koulun lähiympäristöstä tai metsästä, laminoidut paperit sekä kalvokynät kirjoittamista varten, muovitaskuja joihin saa materiaalia ja pehmeä pallo. Lisäksi oppilaiden vanhemmille on hyvä kertoa seikkailukasvatuksesta ja että aikoo sitä yhtenä opetusmenetelmänä nuorten kanssa käyttää. (Tampio,H. & Tampio,M. 2014, 13.)

5.1 Oppaaseen tulevan materiaalin valikointi ja suunnittelu

Suunnittelussa lähdin liikkeelle siitä, minkälaisia harjoituksia oppaaseen olisi hyvä valita. Lisäksi tarkastelin muutamia oppaita, jotka koskivat seikkailukasvatusta. Yksi opas oli Haranojan (2013) tekemä seikkailutoiminnan opas nuorelle ohjaajalle. Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa opas, joka helpottaa nuoren ohjaajan työn aloittamista sekä siitä selviytymistä. Opas sisältää seikkailullisia menetelmiä käytännönläheisesti ja lisäksi oppaaseen on koottu harjoitteita. Toinen opas oli Kuutin ja Pohjolan (2010) opinnäytetyön tuotoksena syntynyt Matkalla seikkailuun- opas. Heidän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas nuorisoalalla toimiville tahoille. Oppaaseen oli koottu erilaisia harjoitteita, jotka tukevat seikkailukasvatukseen kuuluvaa ryhmäyttämisen ideaa. Näiden oppaiden avulla sain hieman kuvaa siitä, minkälaisen oppaan itse tekisin.

Valitsin oppaan lähtökohdaksi ulkona olemisen, joten kaikki harjoitukset voidaan toteuttaa ulkotilassa. Lisäksi harjoituksissa näkyy ryhmäyttämisen merkitys, koska tässä työssä seikkailukasvatuksen tavoitteellinen toiminta on ryhmäyttäminen. Produktion eli oppaan suunnittelun aloitin keväällä 2015. Halusin, että opas on selkeä ja helppokäyttöinen. Seikkailukasvatuksen perusajatuksena voidaan pitää kokemuksellisuutta, haastavuutta, yllätyksellisyyttä, turvallisuutta, tavoitteellisuutta ja vuorovaikutteisuutta (Kivelä ja Lempinen 2009, 18–19). Näiden ajatusten pohjalta lähdin etsimään harjoituksia. Olen poiminut harjoituksia kirjoista ja nettilähteitä käyttäen. Etsiessäni harjoituksia pidin koko ajan mielessäni nämä edellä mainitut asiat.

Harjoituksia kertyi loppujen lopuksi todella paljon, näistä päätin koota tiiviin paketin ja valitsin harjoituksia muun muassa sen perusteella, että ne voidaan toteuttaa ulkona. Lisäksi valitsin oppaaseen harjoituksia, jotka olivat hieman uudempia. Kuitenkin harjoitusten joukosta löytyy myös tutumpiakin harjoituksia. Olen muokannut harjoituksia hieman, esimerkiksi olen muuttanut nimet ja miettinyt tarvikkeet niin, että harjoitukset voidaan toteuttaa pihalla. Oppaan eri osissa on joukko hyvin erilaisia harjoituksia. Oppaasta löytyy erilaisia leikkejä, tehtäviä, yhteistoimintaharjoituksia sekä itsensä pohdiskelua. Suurin osa oppaan harjoituksista on toiminnallisia, sillä olen kokenut ne todella toimiviksi ja ryhmää lähentäviksi harjoituksiksi.

Rajasin oppaan käsittelemään seikkailukasvatusta mahdollisimman pienillä resursseilla. Lisäksi suunnitteluvaiheessa mietin, miten oppaasta saisi sellaisen, että se motivoisi opettajia aloittamaan seikkailukasvatuksen kokeilemista. Tarkoitus oli valita oppaaseen sellaisia harjoitteita, joita voi suorittaa myös koulun pihapiirissä. Näin ollen aina ei tarvitse lähteä lähimetsään.

5.2 Oppaan rakenteen suunnittelu ja toteutus

Oppaan toteutuksen aloitin kesän 2015 aikana. Suunnittelun jälkeen aloin kokoamaan harjoitteita eri osiin sekä työstin oppaan sisältöä. Oppaan toteutus alkoi suunnittelulla ja jatkui kirjoittamisella sekä ulkoasun muokkaamisella. Lopuksi opas arviointiin. Sain yhteistyötaholta vapaat kädet koota opasta, kuitenkin tuli muistaa seikkailukasvatuksen idea.

Suunnitellessani opasta mietin ulkoasua ja minkälaiseen muotoon sen tekisin. Seikkailukasvatusoppaan päätin koota sähköiseen muotoon, näin sitä on helppo käyttää ja oppaan voi halutessaan tulostaa. Lisäksi yhteistyötaholle päätin tehdä yhden paperisen version, jonka kokosin kansioon ja jota voidaan säilyttää esimerkiksi koulussa opettajienhuoneessa. Mietin myös, että liitänkö oppaan osaksi opinnäytetyötä. Päädyin kuitenkin tekemään siitä erillisen Pdf- tiedoston. Näin se olisi helposti saatavilla ilman, että tarvitsee selata koko opinnäytetyö ennen kuin pääsee tutustumaan itse oppaaseen.

Oppaan nimen keksiminen tuntui aluksi hankalalta, mutta lyhyen pohdinnan jälkeen päädyin Seikkaillen ryhmässä!- nimeen. Nimi kuvastaa hyvin opasta, jonka tarkoituksena on uuden ryhmän ryhmäyttäminen seikkailukasvatuksen avulla.

Olen rakentanut oppaan niin, että se on selkeä ja helppokäyttöinen. Oppaan alussa olen kertonut tietoa seikkailukasvatuksesta, jotta lukija saa kuvan mitä seikkailukasvatus pitää sisällään. Oppaasta voi valita sopivia harjoituksia sen hetken ryhmätoimintaan, koska harjoitukset on jaettu eri osiin. Ensimmäisenä oppaassa on tutustumisharjoituksia. Tämän jälkeen on erilaisia lämmittely- ja kisailuharjoituksia. Kolmas osa sisältää luottamukseen liittyviä harjoituksia. Sitten on ongelmanratkaisuharjoituksia ja lopuksi purkuharjoituksia, joilla voi lopettaa toiminnan. Näiden pääotsikoiden alla kerron, millaisia tämän osan harjoitukset ovat sekä mikä niiden tavoite on. Tämän jälkeen olen luetellut itse harjoitukset. Jokaisessa harjoituksessa on kerrottu nimi ja tarvittavat välineet sekä ohjeet kuinka harjoitus toteutetaan. Ohjaaja voi valita sopivia harjoituksia ja tehdä niistä kattavan paketin omalle ryhmälleen. Näin olen tarkoitus ei ole käydä välttämättä läpi kaikkia harjoituksia oman ryhmän kanssa, vaan ohjaaja voi valita harjoituksista omalle ryhmälle sopivan kokonaisuuden.

5.3 Yhteistyö Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulun kanssa

Yhteistyö Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulun kanssa alkoi tammikuussa 2015, kun otin yhteyttä rehtoriin. Yhteydenpito tapahtui suurimmaksi osaksi sähköpostin välityksellä, koska aikataulujen yhteensovittaminen oli hankalaa. Lähetin rehtorille helmikuussa sähköpostilla suunnitelman nähtäväksi sekä postin välityksellä sopimuksen allekirjoitettavaksi. Hän allekirjoitti sopimuksen sekä hyväksyi suunnitelman, näin sain jatkaa opinnäytetyön tekemistä.

Tarkoituksena oli lähettää työtä kommentoitavaksi heille ennen kesää, mutta työni ei edennyt suunnitelmien mukaan. Joten laitoin sähköpostia yhteistyötaholle ja pahoittelin, että työni ei ole edennyt. Sovittiin, että lähetän työtäni heille kommentoitavaksi viimeistään elokuussa.

Elokuussa lähetin työni sekä oppaan yhteistyötaholle kommentoitavaksi. Meni muutama viikko ja asiasta ei kuulunut mitään, joten lähetin uudestaan sähköpostia. Tähtän tuli vastaus heti ja työni oli kommentointi kierroksella. Aikaa kuitenkin kului, joten päätin ottaa yhteyttä syysloman jälkeen soittamalla yhteistyötahon rehtorille. Näin sain hänet paremmin kiinni ja hän pahoitteli kovasti, ettei palautetta työstä ole kuulunut. Hän lupasi laittaa mahdollisimman pian palautetta sähköpostin välityksellä. Lisäksi sovin hänen kanssaan lokakuun loppuun päivän, jolloin voisin mennä testaamaan muutamia harjoituksia tukioppilaiden kanssa. Sain palautetta elokuussa lähettyyn työhöni vasta lokakuun lopussa, mutta pyrin kuitenkin ottamaan huomioon vielä heidän toiveitaan ja korjausehdotuksia oppaaseen. Muutamia lisäysehdotuksia tuli oppaan sisältöön, muun muassa ohjaajan muistilista voisi olla hyvä sekä turvallisuus muistilista. Lisäksi yhden harjoitteen sisältöön tuli korjausehdotus. Päällisin puolin palaute oli kuitenkin positiivista ja harjoituksia pidettiin hyvinä. Lokakuun lopussa kävin vielä kokeilemassa muutamia harjoituksia jokaisesta osasta testiryhmän avulla. Testiryhmä koostui yläkoulun tukioppilaista. Testiryhmän avulla sain hieman kuvaa siitä, että toimivatko harjoitukset tarkoituksensa mukaisesti. Testiryhmä sai myös arvioida oppaan toimivuutta ja sisältöä.

Oppaani valmistui syksyn 2015 aikana. Kävin esittelemässä valmiin oppaan Kauha-joen koulukeskuksen yläkoulun opettajille ja kehotin heitä rohkeasti ottamaan oppaan yhdeksi työmenetelmäksi. Lisäksi sain heiltä lopullisen arvioinnin oppaan sisällöstä ja ulkoasusta. Tavoitteena oli tehdä oppaan käytöstä mahdollisimman helppoa ohjaajalle. Harjoituksiin on kirjattu mitä tarvitaan sekä harjoituksen ohjeet. Osaan harjoituksista ei tarvita erityistä valmistautumista, vaan ohjaaja voi vetää ne ilman mitään erityisiä tarvikkeita.

6 OPPAAN ARVIOINTI

6.1 Tukioppilaiden ja opettajien arvio

Kävin kokeilemassa oppaan harjoituksia testiryhmän avulla. Testiryhmä koostui Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulun 9. luokkalaisista tukioppilaista. Testiryhmässä oli jäseniä yhteensä 16. Olisin varmasti voinut testata harjoituksia myös jonkun 7. luokan kanssa, mutta aikataulullisista syistä koin, että tukioppilaat sopivat hyvin testiryhmäksi. Lisäksi uskoin, että saisin heiltä helpommin suoraa palautetta opastani koskien ja tiesin, että he ovat motivoituneita testaamaan oppaan erilaisia harjoituksia.

Sain järjestettyä yhteistyötahon kanssa yhden aamupäivän, jolloin yhdellä opettajalla oli tukioppilaiden tunnit ja pääsin tuolloin testaamaan oppaan harjoituksia. Ryhmän jäsenet olivat toki tuttuja toisilleen etukäteen, mutta se ei menoa haitannut ja sai testattua eri osiin kuuluvia harjoituksia heidän avullaan. Olin valinnut oppaasta muutaman harjoituksen joka osasta. Harjoitukset olivat sellaisia, joita ei tarvinnut etukäteen pahemmin suunnitella. Suurin osa harjoituksista testattiin ulkona, mutta purkuharjoitus tehtiin sisällä. Harjoitukset, jotka otin oppaasta testiryhmän kanssa kokeiltavaksi löytyy opinnäytetyön liitteestä (Liite 1).

Aamupäivä sujui hyvin ja tukioppilaat lähtivät harjoitukseen hyvin mukaan. Välillä täytyi pyytää hiljaisuutta, että sai kerrottua harjoituksen ohjeistuksen. Mukana oli myös opettaja, joka auttoi välillä pitämään ryhmän kasassa. Päällisin puolin kaikki sujui kuitenkin hyvin ja sain harjoitukset tehtyä sekä lopuksi sain tukioppilailta palautetta. Palautteen avulla pystyin arvioimaan, kuinka tukioppilaat olivat oppaan harjoitukset kokeneet. Koin heiltä saadun palautteen tärkeäksi, koska näin sain tietoa siitä, että olinko valinnut oppaaseen mielenkiintoisia harjoituksia.

Palautetta pyysin heiltä purkuharjoituksen avulla (Liite1). Lisäksi tukioppilaat saivat antaa palautetta oppaan sisällöstä ja ulkoasusta. Tukioppilaat kokivat harjoitukset mukaviksi ja harjoituksen ohjeistaminen oli selkeää. Mukavammaksi harjoitukseksi nousi; kuljetaan letkassa- harjoitus, joka kuuluu luottamusharjoitus osaan.

Vaikein harjoitus oli taas heidän mielestään autio saari-harjoitus, joka kuuluu ongelmanratkaisuharjoituksiin. Pääosin kaikki harjoitukset koettiin mukaviksi, välillä meinasi olla vaan kylmä. Ryhmissä toimiminen sujui heidän mielestään hyvin ja purkuharjoituksen aikana tuli esille, että opittiin olemaan kaikkien kanssa tekemisissä. Itse oppaan sisällöstä ja ulkoasusta palaute oli todella positiivista. Oppaan ulkoasu oli selkeä ja asiat oli hyvin selitetty. Tekstissä oli selkeä kappalejaot ja harjoitukset jaettu hyvin eri osiin. Ainoastaan kanteen toivottiin enemmän väriä ja kuva voisi olla myös toinen. Kuvan vaihdoin aamupäivän aikana otettuun kuvaan, jossa testataan juuri tätä; kuljetaan letkassa-harjoitusta.

Opettajilta saadun palautteen perusteella opas on selkeä kokonaisuus. Opettajien mukaan oppaassa oleva ohjaajan muistilista ja kirjeeseen liittyvät ohjeet olivat hyviä asioita. Lisäksi oppaan harjoitukset oli jaoteltu selkeästi eri osiin. He uskovat, että oppaasta on apua muun muassa tukioppilastoiminnassa sekä ylipäätänsä luokan ryhmäyttämiseen liittyvissä asioissa. Palautteesta tuli myös esille, että oppaasta löytyy hyvää materiaalia etenkin seiskoille. Osa oppaan harjoituksista oli opettajille ja tukioppilaille tuttuja, mutta mukavaa oli, että joukosta löytyy uusiakin harjoituksia. Opettajien mukaan he saavat oppaasta apumateriaalia sekä vinkkejä luokanohjaajien päville ja tunneille. Palautteen mukana tuli myös kiitokset siitä, että tein oppaan Kauhajoen koulukeskuksen yläkoulun opettajien sekä oppilaiden käyttöön.

6.2 Oma arvio

Teoriaosuudessa tuli ilmi, että moni pitää seikkailukasvatusta kalliina seikkailutoimintana, joka sisältää esimerkiksi melontaa ja kiipeilyä. Tällaiseen toimintaan harvoilla kouluilla on varaa. Todellisuudessa seikkailukasvatus on paljon muutakin. Sen avulla voidaan ryhmistä saada tiiviitä ja toimivia ja se vahvistaa yksilön omia vahvuuksia. (Lehtonen, Mäkelä & Pulli 2007, 127–128.) Koen, että olen saanut oppaan avulla tuotua seikkailukasvatusta lähemmäksi koulun arkea ja olen osoittanut, että sitä voidaan toteuttaa myös pienillä resursseilla eikä näin ollen vaadi paljoa rahaa. Koen, että oppaan erilaiset harjoitukset tukevat aloittavien 7. luokkien ryhmäytymistä ja harjoitusten avulla ryhmistä voidaan saada tiiviitä sekä toimivia.

Teoriaosuudessa sanotaan, että erilaisten toiminnallisten harjoitusten avulla voidaan edistää ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta sekä tuntemista. Lisäksi toiminnallisten harjoitusten avulla edistetään hyvän ryhmähengen syntymistä. Oppituntien sisältöihin kannattaa sijoittaa ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta tukevia harjoituksia. Esimerkiksi ryhmätyöskentely on oiva mahdollisuus lisätä oppilaiden välistä vuorovaikutusta ja tämä lisää taas ryhmäytymisen tunnetta. (Ryhmäyttäminen.) Seikkailukasvatuksen ideaa hyödyntäen opas koostuu hyvistä harjoituksista, jotka palvelevat ryhmäytymisen ajatusta. Erityisesti painotin oppaassani toiminnallisuutta ja se onnistui hyvin, koska sain koottua oppaan täyteen toiminnallisia harjoituksia muutamia rauhallisempia harjoituksia lukuun ottamatta. Uskon, että oikein käytettynä opas tukee hyvän luokkahengen luomista sekä ryhmäytymistä. Seikkailukasvatuksen perusajatukset eli kokemuksellisuus, haastavuus, tavoitteellisuus, turvallisuus ja vuorovaikutteisuus tulevat ilmi oppaan harjoituksista. Näin ollen olen tyytyväinen oppaaseen ja sen sisältöön.

Oppaan tekeminen oli suhteellisen yksinkertaista, kun vaan pääsi vauhtiin. Vaikeinta oli löytää harjoituksia, jotka voidaan toteuttaa ulkona. Harjoituksia löytyi kuitenkin hyvin muutamista kirjoista sekä nettilähteistä. Harjoitusten auki kirjoittaminen tuntui välillä hankalalta, koska oli vaikea kirjoittaa ohjeet siten, että kuka tahansa voi ne ymmärtää. Koen, että onnistuin siinä kuitenkin aika hyvin ja toivon mukaan oppaan lukijat ja käyttäjät ovat samaa mieltä.

Koen, että oppaasta tuli helposti lähestyttävä ja siinä on ideoita seikkailukasvatuksen järjestämiseen sekä elämysten luomiseen. Keräsin erilaisia harjoituksia yhteen tiiviiksi paketiksi, josta ohjaajan on helppo valita harjoituksia, vaikka ei olisi ikinä niistä kuullutkaan. Oppaasta tuli selkeä kokonaisuus, koska harjoitukset on jaettu erilaisiin osiin. Tämä kuvastaa ammattitaitoani, joka on kertynyt opintojen aikana.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli todella opettavainen kokemus. Itse opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittaminen oli välillä hankalaa, koska lähdemateriaalia aiheesta oli hyvin vähän saatavilla. Näin ollen oma pieni tutkimusprosessi on ollut sopivan lähteaineiston löytyminen. Koen, että olen saanut kattavan valikoiman lähteaineistoa käyttööni ja olen poiminut niistä tärkeimmät huomiot opinnäytetyöhöni onnistuneesti. Oppaan tekeminen sujui hyvin ja oli mukava, että sain tehdä sitä hyvin itsenäisesti ja näin ollen siitä tuli minun oma taidonnäyte. Tämä oli minulle tärkeää, koska haluan että opas palvelee minuakin kun siirryn työelämään.

Toimintatutkimuksellisen opinnäytetyön tekeminen oli minulle aivan uusi asia. Suurin osa ajasta kului lähteiden etsimiseen ja kirjoittamiseen, mutta kuitenkin koko prosessin ajan täytyi tuotosta arvioida ja tarkastella. Opinnäytetyön ja oppaan tekemiseen kului paljon aikaa, mutta kuitenkin sitä oli mielenkiintoista tehdä ja loppujen lopuksi se olikin aika yksinkertainen prosessi.

Oppaan harjoitukset ovat monipuolisia ja tukevat seikkailukasvatuksen teoriaa monessa suhteessa. Olen ottanut harjoitusten pohjaksi ryhmäyttämisen näkökulman, koska tässä työssä seikkailukasvatuksen tavoitteellinen toiminta on ryhmäyttäminen. Lisäksi halusin harjoituksista sellaisia, että ne antavat yksilöille sekä ryhmille mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä kokonaisvaltaisesti ihmisenä. Toivon erityisesti, että oppaan harjoituksia käytetään hyvän luokkahengen luomiseen sekä ryhmäyttämiseen.

Olen keskittynyt oppaassa enemmän toiminnallisiin harjoituksiin, joiden tarkoituksena on laittaa ryhmä liikkeelle. Syynä tähän on yläkouluikäisten nuorten liikunnan vähentyminen, mutta myös Kurt Hahnin ajatukset. Hänen mukaansa toiminnallisella kasvatuksella voidaan vaikuttaa yhteiskunnan epäterveisiin sosiaalisiin ilmiöihin, kuten kädentaitojen ja fyysisen liikkumisen vähentymiseen sekä välinpitämättömyyden ja aloitekyvyttömyyden lisääntymiseen. (Pulkinen, 1–2.) Jo Hahnin aikana todettiin, että osallisuuden ja liikkumisen vähentyminen haittaavat nuoria, niin voidaan todeta että tänä päivänä ongelmat ovat vain kasvaneet.

Tänä päivänä liikkuminen on helpottunut mopoautojen ja skoottereiden myötä. Lisäksi melkein joka kodissa on televisio, tietokone sekä pelikonsoli, joilla voidaan viettää aikaa ja nämä vaativat vain paikallaan olemista. Hahnin mukaan tällainen toiminta johtaa passiivisuuteen elämässä, koska hänen kasvatustapaansa taas ovat toiminnallisuus ja seikkailu sekä kokemuksellinen oppiminen ja aito yhteistyö. (Pulkkinen, 2.) Näin ollen halusin itse tulevaa työkenttääni varten luoda hyvin liikunnallisen oppaan. Toivonkin, että myös ne nuoret, joille esimerkiksi koululiikunta ei maistu niin innostuisivat liikkumiseen oppaan harjoitusten avulla.

Tätä työtä tehdessä syntyi oppimiskokemuksia monella eri tasolla. Oppaan tekeminen oli minulle uusi asia. Sitä tehdessä tuli ottaa erilaisia asioita huomioon. Oppaan tuli olla selkeä, jotta sitä olisi helppo lähestyä ja että lukija innostuisi käyttämään seikkailukasvatuksellisia menetelmiä. Lisäksi tuli ottaa huomioon, että lukija ei välttämättä ole kuullut koskaan seikkailukasvatuksesta eikä erilaisista harjoituksista, joten ohjeet täytyi kirjoittaa mahdollisimman selkeästi. Aiheena seikkailukasvatus oli minulla tuttu aiemmista opintojaksoista, mutta nyt uppouduin aiheeseen astetta syvemmälle. Oli minun vuoro hyödyntää oppimaani ja toimia aiheen asiantuntijana. Vaikka seikkailukasvatus oli minulle tuttu aihe, niin sen perusidean selittäminen muille on hieman hankalaa ilman käytännön harjoitteita. Toivon kuitenkin, että tekemäni opas toimii käytännön esimerkkinä ja antaa kuvan siitä, mitä seikkailukasvatus käytännössä pitää sisällään.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: Tammer – paino Oy.
- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.
- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Arvonen, S. Ei päiväystä. Metsämieli- hyvinvointimenetelmä. Metsä rentouttaa ja virkistää. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.10.2015]. Saatavana: <http://www.metsamieli.fi/Etusivu/>
- Bound, D., Cohen, R. & Walker, D. 2000. Understanding learning from experience. Buckingham: SRHE and Open University Press.
- Erkkilä, R. 2010. Seikkailupedagogiikkaa opettajankoulutuksessa, ammatillisiksi opettajiksi opiskelevien kokemuksia seikkailukasvatuksen opintojaksolta. Teoksessa: T. Latomaa & S. J.A. Karppinen (toim.) Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 177–192.
- Haanela, V. 2010. Masentunut nuori nuotiolla. [Verkkosivu]. Luonnonvoimaa. Metsähallituksen luontopalvelujen yhteinen blogi. [Viitattu 17.10.2015]. Saatavana: <http://blogi.luonnonvoimaa.fi/2014/12/10/masentunut-nuori-nuotiolla/>
- Haranoja, O-P. 2013. Otetta ohjaukseen, Seikkailutoiminnan opas nuorelle ohjajalle. [Verkkajulkaisu]. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 31.10.2015]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/56375/Olli-Petteri_Haranoja.pdf?sequence=1
- Helenius, E., Rautava, M. & Tuovinen, R. 1998. Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi. Porvoo: WSOY.
- Jaakkola, T., Kataja, J. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle: Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona: Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy–Juvenes Print. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja, 185.
- Karppinen, S. J.A & Latomaa, T. 2015. Seikkaillen elämyksiä III. Suomalainen seikkailupedagogiikka. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Karppinen, S. J.A. 2010. Seikkailukasvatus, erilainen tapa opettaa ja oppia. Teoksessa: T. Latomaa & S. J.A. Karppinen (toim.) Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 118–135.
- Karvinen, A. & Kuusela, M. 2004. Myllyprojektin merkitys nuoren elämässä. Myllyprojektin toiminnan merkitykset ryhmä ”Kämäset” nuorille. Syventävien opintojen tutkielma. Joensuu: Joensuun yliopisto.

- Kasvattajina uusi tilanne ja aidot haasteet. 2011. Suomen nuorisokeskusyhdistys ry. [Verkkosivu]. Helsinki. Saatavana: <http://www.snk.fi/fi/toiminta/seikkailukasvatus/seikkailukasvatus-+mita+se+on/>
- Kauhajoen koulukeskus, yläkoulu. Ei päiväystä. Toimintakulttuuri. [Verkkosivu]. Kauhajoki. [Viitattu 30.1.2015]. Saatavana: http://www.kauhajoki.fi/site?node_id=1127
- Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutus opas opettajilla ja opiskelijoille. Keuruu: PS- kustannus.
- Kiiski, E. 1998. Seikkailua elämysten maailmassa. Teoksessa: T. Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin. Jyväskylä: Atena kustannus Oy, 109–115.
- Kivelä, V. & Lempinen, J. 2009. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turenki: kirjapaino Jaarli Oy.
- Kokljuschkin, M. 1999. Seikkailuun! Varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Helsinki: kirjajhtymä.
- Koulurauhan julistusteksti. 2015. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 19.8.2015]. Saatavana: <http://www.koulurauha.fi/koulurauha-20092010/koulurauhan-julistus>
- Kuuntele ja kannusta yläkoululaista. 2014. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu 29.9.2015]. Saatavana: http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/18d1082cbba0f2d3c444215a9185152c/1443521592/application/pdf/21815915/Hyva_alku_ylakouluun2014.pdf
- Kuutti, J. & Pohjola, H. 2010. Matkalla seikkailuun! Opas seikkailukasvatuksen menetelmistä. [Verkkojulkaisu]. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 31.10.2015]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21739/Kuutti_Johanna.pdf?sequence=3
- Lapset luontoon. 2011. Luontosuhde. [Verkkosivu]. Helsinki: Luonto-liitto ry. [Viitattu 19.8.2015]. Saatavana: <http://www.lapsetluontoon.fi/tietoa/>
- Lehtonen, K., Mäkelä, E. & Pulli, K. 2007. Ohjaus seikkailutoiminnassa. Teoksessa: T. Latomaa & S. J.A. Karppinen (toim.) Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 127–138.
- Lehtonen, T. 1998. Kunnioittava kohtaaminen elämyspedagogisessa työssä. Teoksessa: T. Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin. Jyväskylä: Atena kustannus Oy, 97–107.
- Manninen- Riekkoniemi, A. & Parttimaa, R. 2010. Seikkailukasvatuksen menetelmiä kouluopetuksessa, alakoulun näkemys. Teoksessa: T. Latomaa & S. J.A. Karppinen (toim.) Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 136–149.

- Marttila, M. 13.8.2015. Elämysten avulla kohti syviä oppimiskokemuksia. [Verkkosivu]. Helsinki: Taloudellinen tiedotustoimisto. [Viitattu 16.10.2015]. Saatavana: <http://www.opetin.fi/elamysten-avulla-kohti-syvia-oppimiskokemuksia/>
- Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 7. painos. Tampere: Tammerpaino.
- Oma oppilaskunta. 2015. Ryhmytyminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 31.10.2015]. Saatavana: <http://omaoppilaskunta.fi/ryhmaytyminen/>
- Outward Bound Finland ry. 2015. [Verkkosivu]. Historia. Lahti. [Viitattu 16.9.2015]. Saatavana: <http://www.outwardbound.fi/outward-bound/historia-ja-kurt-hahn>
- Paananen, M. 19.10.2015. Seikkailukurssin kurssisuunnitelma. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Perälä, S. [Viitattu 19.10.2015].
- Plymouth State University. 2015. Health and human performance. [Verkkosivu]. A member of the University System of New Hampshire. [Viitattu 20.10.2015]. Saatavana: <https://www.plymouth.edu/department/hhp/degrees-options-minors/bs-adventure-education/what-is-adventure-education/>
- Pulkamo, H. 2007. Seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka nuorisotyössä. Vallan välinen vai osallisuuden ja sosiaalisen vahvistamisen menetelmä? Teoksessa: T. Hoikkala & A. Sell (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 76. 496–520.
- Pulkkinen, A. Ei päiväystä. Elämyspedagoginen ohjaaminen- tiivistelmä. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 16.10.2015]. Saatavana: http://www.outwardbound.fi/tiedostot/Kirjallisuus/EP_tivistelma.pdf
- Ryhmyttäminen. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 19.8.2015]. Saatavana: <http://www.koulurauha.fi/turvallinen-koulu/ryhmayttaaminen>
- Sahi, V. 2014. Koulumetsäopas. Käsikirja koulujen ja päiväkotien lähimetsien käyttöön ja turvaamiseen. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomen luonnonsuojeluliitto ry. [Viitattu 21.8.2015]. Saatavana: <http://www.sll.fi/mita-me-teemme/ymparistokasvatus/koulumetsat/liitetiedostot/Koulumetsaopas2014.pdf>
- Saloranta, S. 2010. Ympäristökasvatus ja seikkailu, käytännön toteutusta luontokoulussa. Teoksessa: T. Latomaa & S. J.A. Karppinen (toim.) Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 163–176.
- Suomen nuorisokeskusyhdistys ry. 2013. Seikkailukasvatus.fi. [Verkkojulkaisu]. Helsinki. [Viitattu 27.1.2015]. Saatavana: <http://www.seikkailukasvatus.fi/binary/file/-/id/30/fid/436>
- Tampio, H. & Tampio, M. 2014. Ulos oppimaan! Sata ideaa ulko- opetukseen. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Unesco. 2015. The four pillars of learning. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.10.2015]. Saatavana: <http://www.unesco.org/new/en/education/networks/global-networks/aspnet/about-us/strategy/the-four-pillars-of-learning/>

Valkeapää, M. 2011. Pomppivat pavut. Ryhmätoimintaa pienille ja isoille. Helsinki: LK- kirjat/ Lasten Keskus.

Vanhempainnetti. Ei päiväystä. Yläkouluun siirtyminen. [Verkkosivu]. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [Viitattu 29.9.2015]. Saatavana: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/koulu/ylakouluelamaa/ylakouluun_siirtyminen/

Virolainen, R. 19.10.2015. Syysseikkailukurssin ohjelma. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Perälä, S. [Viitattu 19.10.2015].

Ympäristökasvatuksen ikivihreä toimintamalli. 2010. Miksi mennä metsään? [Verkkosivu]. [Viitattu 16.10.2105]. Saatavana: <http://www.ikivihreamalli.fi/node/125>

LIITTEET

Liite 1. Testiryhmän harjoitukset

Liite 1. Testiryhmän harjoitukset

TUTUSTUMISHARJOITUKSIA

◆ NIMENI ON

Istutaan tai seistään ringissä. Jokainen oppilas kertoo vuorollaan oman nimen ja eläimen, joka alkaa nimen ensimmäisellä kirjaimella. Esimerkiksi Hei, minä olen Mikko mammutti. Kun vuorossa oleva on saanut nimensä sanottua, niin muut vastaavat hänelle: Hei, Mikko mammutti. Näin jatketaan kunnes kaikki ovat saaneet kerrottua oman nimensä. Ohjaaja voi aloittaa harjoituksen kertomalla oman nimensä ja eläimen. Voidaan käyttää myös adjektiiveja (Mikko mukava) tai ammatteja (Mikko metsuri).

◆ MIKÄ KIINNOSTAA

Luokka seisoo piirissä selin toisiin. Jokainen kertoo vuorollaan jonkun asian, mikä häntä kiinnostaa, esimerkiksi minulla on koira tai harrastan pesäpalloa. Kun vuorossa oleva oppilas on sanonut asian, kääntyy hän ja muut samoin ajattelevat kasvot sisäpiiriin päin. Eli kaikki pesäpalloa harrastavat kääntyvät ympäri niin, että näkevät toisensa. Jatketaan niin kauan, että kaikki oppilaat ovat saaneet kertoa oman mielenkiinnon kohteen.

◆ KORTTIPAKKA

Tarvitaan korttipakka, joka on sekoitettu kunnolla. Jokainen oppilas ottaa yhden pelikortin ja myös ohjaaja. Tämän jälkeen jokainen kertoo asioita itsestään pelikortin osoittaman määrän verran. Ohjaaja voi aloittaa harjoituksen.

LÄMMITTELYHARJOITUKSIA

◆ MUISTATKO SANAT

Jokaiselle luokan oppilaalle jaetaan kynä ja paperi. Oppilaat kuuntelevat tarkasti ohjaajan kerran hitaasti lukemat sanat. Tämän jälkeen he saavat tarttua kynään ja kirjoittaa ylös niin monta sanaa kuin muistavat. Sitten voidaan vaihtaa paperi jonkun kanssa ja ohjaaja lukee sanat uudestaan, näin tarkistetaan montako sanaa kukakin muisti.

Sanat voivat liittyä erilaisiin aihealueisiin, esimerkiksi kotieläimet tai kasvikset.

Porkkana, nauris, peruna, lanttu, punajuuri, sipuli, keräkaali, retiisi, avokado, parsakaali ja kesäkurpitsa.

LUOTTAMUSHARJOITUKSIA

◆ HEILUTAAN

Jaetaan luokka 5 hengen ryhmiin. Neljä ryhmän jäsentä asettuu tiiviiseen ympyrään ja yksi jäsen asettuu ringin keskelle sekä sulkee silmänsä. Hän lähtee kaatumaan jäykkänä kuin lankku johonkin suuntaan. Ringissä olijat ottavat hänet vastaan ja lähettävät toiseen suuntaan. Kaatuja otetaan jälleen kiinni ja lähetetään taas uuteen suuntaan. Kaatuja otetaan vastaan noin 10 kertaa, tämän jälkeen vaihdetaan henkilö ringin keskelle. Kaikki ryhmän jäsenet käyvät vuorollaan ringin keskellä.

Harjoituksen lopuksi ohjaaja voi kysyä, miltä kaatuminen tuntui ja oliko helppoa vai vaikeaa luottaa toisiin?

◆ KULJETAAN LETKASSA

Jaetaan luokka pienempiin ryhmiin, 6-7 henkeä. Asetutaan ryhmissä jonoon, otetaan edellä olevaa olkapäistä kiinni ja kaikki muut jonossa olijat sulkevat silmänsä paitsi jonon viimeinen. Jonon viimeinen ohjaa edessä olevaa letkaa. Selkää painamalla jono liikkuu eteenpäin, olkapäätä painamalla jono liikkuu joko oikealle tai vasemmalla ja jono pysähtyy, kun painetaan päätä. Jonon viimeinen lähettää jonon liikkeelle painamalla edessä olevan selkää ja edellä oleva toistaa käskyn. Jono lähtee liikkeelle vasta, kun käsky saapuu jonon ensimmäiselle. Joten jonon viimeisenä olijan tulee ennakoida tilanne, ettei jono törmää mihinkään. Harjoitusta voidaan toistaa niin monta kertaa, että jokainen pääsee ohjaamaan jonoa.

ONGELMANRATKAISUHARJOITUKSIA

◆ HAE MINULLE

Tarvitaan haettavia tavaroita (luonnonmateriaalit ja oppilaiden tavaroita). Luokka jaetaan kahteen yhtä suureen joukkueeseen. Joukkueet seisovat jonossa kahden vastakkaisen viivan takana. Ohjaajan paikan tulee olla yhtä kaukana kummastakin joukkueesta. Ohjaaja ilmoittaa jonkun asian tai esineen, jonka joukkueen jonon ensimmäisenä olevan tulee toimittaa ohjaajalle. Joukkue, joka ensimmäisenä tuo tavaran ohjaajalle saa pisteen. Jonon ensimmäisenä ollut menee jonon viimeiseksi ja näin vuoro siirtyy joukkueen seuraavalla jäsenelle.

Haettavat tavarat voivat olla mitä vain luonnosta tai oppilailta löytyy. Eniten pisteitä saanut joukkue voittaa. Tässä muutamia esimerkkejä, mitä tavarat voivat olla:

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| - jotain sinistä | - kännykkä |
| - käpy | - luokan vanhin tai nuorin |
| - silmälasit | - euro |
| - iso kivi | - joku marja |
| - kenkä numeroa 38 | - henkilö, jonka nimi alkaa M |
| - havunneulanen | - kynä |
| - oksa | - avain |

◆ AUTIO SAARI

Tarvitaan kyniä ja papereita. Ensimmäisenä jokainen oppilas miettii ja kirjoittaa ylös 20 asiaa, jotka hän ottaa mukaan autiolle saarelle. Tämän jälkeen muodostetaan neljän hengen ryhmät. Ryhmä huomaa rannassa, että vene on pieni ja näin ollen mukaan autiolle saarella voidaan ottaa yhteensä vain 10 tavaraa. Ryhmä tekee yhteisen listan tavaroista, jotka otetaan mukaan. Sitten muodostetaan vielä kaksi isoa ryhmää. Vene haaksirikkoutuu, joten on heitettävä tavaroita laidan yli mereen. Ryhmän täytyy miettiä, mitkä 5 tavaraa lopulta otetaan mukaan autiolle saarelle. Lopuksi ryhmät esittelevät listat toisillensa.

PURKUHARJOITUKSIA

◆ HEITÄTÄÄN NOPPAA

Tarvitaan noppa. Ohjaaja kirjoittaa paperille ylös kuusi kysymystä. Kysymykset voivat olla esimerkiksi 1. Mikä oli kivointa? 2. Mitä opin? 3. Mitä olisi voinut tehdä toisin? ja niin edelleen. Oppilaat heittävät vuorotellen noppaa ja vastaavat nopan lukua vastaavaan kysymykseen.

1. Mikä oli kivoin harjoitus?
2. Mitä opin?
3. Mitä olisi voinut tehdä toisin?
4. Minkälaista ohjeistus oli?
5. Mikä oli vaikein harjoitus?
6. Onko tukioppilas toiminta hyvä juttu, miksi?

◆ **YLEINEN PALAUTE OPPIAUSTA**