

# JOS MÄ TÄSTÄ MYRSKYSTÄ SELVIÄN SEIKKAILUKASVATUSVINKKEJÄ NUORISOTYÖHÖN

Katja-Annukka Ranta & Tiiamari Rantanen



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Y-Säätiö





# SISÄLLYSLUETTELO

<i>Tervetuloa seikkailulle!</i> .....	5
<i>Mitä on seikkailukasvatus</i> .....	6
Vendan tarina - uutta suuntaa mereltä .....	7
<i>Valmistautuminen seikkailuun</i> .....	8
Vendan tarina - kaikki samassa veneessä, kaikki samanarvoisia .....	8
Leikit ja harjoitteet .....	10
<i>Seikkailemaan</i> .....	16
Vendan tarina - seikkailut maalla ja merellä .....	17
Vinkejä seikkailun toteuttamiseen .....	20
<i>Seikkailun reflektointi</i> .....	24
Vendan tarina- purjehtijan muistelmat .....	25
Reflektointimenetelmät .....	26
<i>Vinkkinurkka</i> .....	31

# VENDA

**Kirjoittajat:**  
Katja-Annukka Ranta & Tiiamari Rantanen

**Taitto:**  
Minka Yltävä

**Paino:**  
Porvoon Valojäljennös Oy



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020



Y-Säätio





# 1. TERVETULOAA SEIKKAILULLE!

Tämän oppaan tavoitteena on madaltaa kynnystä hyödyntää seikkailukasvatuksellisia menetelmiä nuorisotyössä. Seikkailukasvatus nähdään monesti toimintana, joka vaatii toteuttajalta paljon osaamista ja resursseja. Tällaisia ovat esimerkiksi melonta, kiipeily tai vaellukset yön yli. Pääpaino oppaassa on menetelmillä, joita on mahdollista hyödyntää pienelläkin resurssilla tai ilman vahvaa seikkailukasvatuksellista osaamista. Oppaaseen on koottu lyhyesti tietoa seikkailukasvatuksesta, sekä seikkailukasvatuksellisen toiminnan toteuttamisesta. Oppaassa esiteltäviä leikkejä, harjoitteita ja menetelmiä on käytetty ja hyväksi todettu Venda - uutta suuntaa mereltä - hankkeessa, joka kulkeekin oppaan mukana "Vendan tarina" -osioissa.

Venda-hanke oli suunnattu työ- ja opiskelupaikkaa vailla oleville 18-29-vuotiaille nuorille aikuisille. Hankkeen keskeisinä toimintamuotoina olivat merivalmennukset ja seikkailukasvatuksellinen ryhmätoiminta. Venda-purjehduksilla pääpaino oli tekemällä oppimisessa ja tiimityössä sekä uusien kokemusten ja kavereiden löytämisessä. Purjehduksilla osallistujat olivat aktiivisesti mukana kaikessa purjelaivan arjessa, mutta osallistujalta ei vaadittu aikaisempaa purjehduskokemusta.<sup>10</sup>

Purjehduskokemuksen lisäksi osallistujat saivat Venda-hankkeessa yksilöllistä tukea itsenäisen elämän alkuun liittyvissä asioissa. Lisäksi hankkeessa syntyi aktiivinen nuorten yhteisö, jossa suunnitellaan erilaisia aktiviteetteja ympäri vuoden.<sup>10</sup>

Suuret kiitokset Vendan tiimiläisille, joiden kanssa yhteistyössä tämä opas on koottu!

*Mä näen itseni erilaisesti, itsessäni helpommin vahvuuksia enkä koe taakkana sellaisia asioita jotka eivät vielä ole mun vahvuuksia. Mä tulen toimeen ihmisten kanssa tosi hyvin ja en mieli enää niin paljon pitäisikö mun hakea uutta työtä, vaan jos haluan uuden työpaikan niin sitten mä haen sitä. -Vendalainen*

# MITÄ ON SEIKKAILUKASVATUS?

Seikkailukasvatus on toimintaa, joka tapahtuu usein luontoympäristössä hyödyntäen ja jolla pyritään luomaan kokemuksia, jotka kasvattavat tai tukevat yksilön kasvua<sup>9</sup>. Aktiviteetti voi olla esimerkiksi melontaa, retkeilyä, kiipeilyä tai pienemmillä resursseilla toteutettavaa matalan kynnyksen toimintaa kuten kaupunkiseikkailu tai pimeäkävely metsässä. Seikkailukasvatus eroaa seikkailusta ammattimaisella ohjaamisella, tavoitteellisuudella ja turvallisuuden huomioimisella<sup>9</sup>.

Seikkailukasvatukseen kuuluu olennaisesti reflektointi, jonka avulla seikkailussa opitut asiat siirtyvät arkeen<sup>7,9</sup>. Näitä voi olla esimerkiksi omien voimavarojen tai avuntarpeiden kohtien tunnistaminen sekä epävarmuuden sietäminen<sup>9</sup>.

*Tää on opettanut mulle tosi paljon sellaista epävarmuuden sietämistä sosiaalisissa tilanteissa. Että meillä on jokaisella vastuu omista tunteistamme. Mä en ajattele mikähän se on mitä musta halutaan vaan mä oon rohkeammin just oma itseni. -Vendalainen*

Seikkailukasvatuksellisessa toiminnassa on aina mukana jonkinlaisia riskejä, jotka voivat olla psyykkisiä, fyysisiä tai sosiaalisia<sup>1</sup>. Näitä kolmea tasoa usein käytetään seikkailukasvatuskäsitteissä. Fyysisen turvallisuuden liittyvä muun muassa tapaturmien välttäminen huolehtimalla kehosta ja varusteista. Tällä tavoin pyritään välttämään kivut, vammat ja vauriot. Sosiaalinen turvallisuus liittyy ryhmään ja toisiin ihmisiin: seikkailukasvatuksessa pyritään siihen, että yksilöllä on turvallinen asema ryhmässä, ilman pelkoa ryhmästä eristäytymisestä tai riippuvaisuudesta. Psyykinen turvattomuus voi liittyä esimerkiksi pelkoon, jota pyritään saamaan hallintaan henkisesti valmistautumisella.<sup>3</sup>

## Seikkailukasvatuksellinen toiminta mahdollistaa:

- itsetuntemuksen kehittämistä
- omien voimavarojen tunnistamista
- yhteistyötaitojen oppimista
- epävarmuuden kestämistä
- oma-aloitteisuuden ja vastuunottokyvyn lisääntymistä.<sup>9</sup>

*Tässä on löytänyt itsensä uudestaan. -Vendalainen*



## VENDAN TARINA – UUTTA SUUNTA MERELTÄ

Venda oli kaksivuotinen seikkailukasvatusta ja siihen sisältyvää merivalmennusmenetelmää (sail training) soveltava osallisuushanke, jonka tavoitteena oli vahvistaa nuorten aikuisten yhteiskunnallista osallisuutta. Hankkeeseen osallistui vuosina 2021–2023 yhteensä 60 henkilöä. Osallistujat olivat 18–29-vuotiaita työmarkkinoiden ja opiskelun ulkopuolelle jääneitä nuoria aikuisia, joilla ei muuten olisi ollut tilaisuutta päästä purjehtimaan.

Hankkeessa toteutettiin vuoden ympäri tapahtuvaa seikkailukasvatuksellista toimintaa, jonka keskeisenä toimintamuotona olivat purjehdukset Kuunari Helenalla. Merivalmennuksilla osallistujat olivat aktiivisesti mukana kaikessa purjelaivan arjessa, aiempaa purjehduskokemusta ei vaadittu. Purjehdusten jälkeen osallistujilla oli mahdollisuus jatkaa seikkailukasvatuksellisessa ryhmätoiminnassa sekä yksilöohjaustapaamisissa. Yksilöohjaukset tarjosivat tukea esimerkiksi asumiseen, koulutukseen ja töihin hakeutumiseen liittyvissä asioissa. Purjehdusten ja seikkailukasvatuksellisen ryhmätoiminnan myötä syntyi sosiaalisia verkostoja ja ystävyysuhteet jatkuivat Vendan ulkopuolellekin.

*Jännitin mukaantuloa mutta opin taas että on tärkeää poistua epämuokavuusalueelta, että saa haastettua itsensä hankkimaan uusia kokemuksia ja kehittyä ja kasvaa sitä kautta. -Vendalainen*

Purjehdusten jälkeen oli mahdollista kouluttautua hankkeen oman koulutuksen kautta vertaisohjaajaksi. Vertaisohjaajat välittivät oppejaan uusille vendalaisille ja toimivat vertaisten roolissa purjehduksilla sekä muussa seikkailukasvatuksellisessa ryhmätoiminnassa. He ideoivat ja suunnittelivat toimintaa ”vertsiprojektien” muodossa: näihin lukeutui esimerkiksi erilaisia lajikokeiluja, erätaitojen opettelua ja taidepajoja.

*Kun tehtiin jotain juttuja vertsiprojekteina niin jotain juttuja jäi järjestämättä, mutta mikä vaan oli mahdollista, kunhan siinä on hyvät perusteet ja näin, mutta oli jotenkin jännää, että se vaan toimi ja ohjaajat auttoi tosi paljon, että kaikki toimi ja onnistui. Mä oon pinut vertsiprojekteista oikeastaan enemmän kun mistään muualta elämästä. -Vendalainen*

# VALMISTAUTUMINEN SEIKKAILUUN

Tässä luvussa tarkastelemme, kuinka kannattaa valmistautua ennen seikkailuun heittäytymistä. Olemme kiinnittäneet huomiota kahteen isompaan kokonaisuuteen: turvallisen ryhmän muodostumiseen ryhmäytävien harjoitteiden ja leikkien kautta sekä seikkailulliseen toimintaan orientoitumiseen käytännön tasolla.

Turvallinen ryhmä auttaa psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden tunteen saavuttamisessa. Sen muodostumista voi edistää erilaisille ryhmäytävillä leikeillä ja harjoitteilla. Ryhmän tutustuminen on hyvä aloittaa kevyesti, esimerkiksi erilaisilla nimileikeillä. Kun ryhmän jäsenet alkavat olla tuttuja toisilleen, voidaan jatkaa haastavampien leikkien ja harjoitteiden pariin. Erilaiset leikit ja harjoitteet edistävät ryhmän jäsenten välistä kommunikaatiota ja yhteistyötä sekä vievät ryhmäprosessia eteenpäin<sup>8</sup>. Tärkeää on, että kaikki toiminta on jokaiselle osallistujalle vapaaehtoista ja osallistumisen tason voi määrittää itse.

*Mä olen iloinen, että meidät ennen purjehdusta ryhmäytettiin oikein kunnolla koska mä en ole sitä kokenut elämässäni. Siitä seuraa sellainen huono ryhmä dynamiikka jos ne hiljaiset ei koskaan pääse siihen mukaan. -Vendalainen*

## Ryhmäprosessi eli ryhmän muodostumisen vaiheet

1. Muodostuminen
2. Kuohunta
3. Vakiintuminen
4. Toiminta
5. Päättyminen

8

Mikäli seikkailutoiminta sisältää osallistujille vieraita elementtejä, voi olla hyvä ajatus tutustua aiheeseen jo etukäteen. Seikkailuun orientoituminen käytännön tasolla voi pitää sisällään esimerkiksi kartan lukuun tutustumista, yhteistä suunnittelua, sääennusteiden katsomista ja mahdollisten varusteiden läpikäymistä. On myös tärkeää tarjota osallistujille tilaa esittää kaikenlaisia kysymyksiä ja huolenaiheita etukäteen.

## Toimintaa suunniteltaessa on hyvä pitää mielessä muun muassa seuraavanlaisia kysymyksiä:

- Mitä toiminnalla tavoitellaan?
- Miten toimintaa ohjataan?
- Mitä toiminnan ohjaamisessa tulee huomioida?
- Miten toimintaa reflektoidaan, jotta se tukee toiminnan tavoitetta?<sup>3</sup>

## VENDAN TARINA - KAIKKI SAMASSA VENEESSÄ, KAIKKI SAMANARVOISIA

Merivalmennusprosessissa jokaista purjehdusta edelsi kolme orientoivaa ennakkotapaamista. Näiden tavoitteena oli purjehdukseen valmistautuminen, tavoitteen määrittely yhdessä, ryhmäytyminen sekä tutustuminen alukseen ja toisiin osallistujiin. Ennakkotapaamisten tarkoitus oli myös vähentää jännitystä sekä viime hetken peruutuksia.

*Jännitin matkaa jonkin verran mutta alkutapaamiset ennen purjehdusta vähensivät jännitystä, sillä muut osallistajat olivat jo hieman tuttuja. Alkutapaamisissa sain jo hieman kuvaa ihmisten persoonallisuuksista ja näin purjehduksen alussa säästyttiin perusalkututustumiselta. Minusta tapaamiset ennen purjehdusta auttoivat ryhmäytymisessä ja siinä toimimisessa. -Vendalainen*



Osallistajat kuvasivat tuntemattoman ja yllätyksellisyyden pelottavan ja jännittävän etukäteen, kuitenkin samaan aikaan se tuntui mahdollisuudelta, joka veti toimintaan mukaan. Tapaamisissa keskusteltiinkin muun muassa purjehdukseen liittyvistä peloista ja ennakkokäsityksistä sekä tehtiin ryhmäytävien harjoitteita. Merivalmennuksen kokeneet vertaisohjaajat kertoivat omista purjehduskokemuksistaan ja vetivät osan harjoitteista. Pyrittiin siihen, että tehdään mahdollisimman paljon, eikä istuta ja puhuta, sillä purjehduskin painottuu tekemiseen. Tapaamiset pidettiin ulkona säästä riippumatta, jotta osallistajat saivat käsityksen erilaisiin säätiloihin sopivasta varustuksesta.

9

*Kun tutustu niihin muihin niin huomasin että nää on ihan kivoja tyyppejä ja kun tutustui ohjaajiin niin huomasin, että mä en ole yksin siellä, että jos tulee joku hätä niin wmä voin ohjaajille kertoa. Kyllä se helpotti sitä kun tiesi ketä sinne lähtee. -Vendalainen*

Harjoitteiden ja yhteisten keskustelujen avulla pyrittiin luomaan turvallinen, luottamuksellinen ja tasavertainen toimintaympäristö. Sitä turvaamaan laadittiin yhteinen sopimus, jossa sitouduttiin kaikenlaiseen syrjimättömyyteen. Sopimus perustui lähtökohtaan, että jokainen ihminen kohdataan yhdenvertaisesti riippumatta sukupuolesta, etnisestä tai kansallisesta alkuperästä, kansalaisuudesta, uskonnostaan, terveydentilasta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai muusta henkilöön liittyvästä syystä.

*Huomasin, että kun on turvallinen tila ja mukavia ihmisiä, voin olla hyvinkin sosiaalinen ja avoin vaikka olisi paljonkin ihmisiä. -Vendalainen*

# LEIKIT JA HARJOITTEET

Tässä osiossa pääset tutustumaan Vendassa käytettyihin tutustumis- ja ryhmäytymisleikkeihin, peleihin ja harjoitteisiin. Nämä harjoitteet ovat käytännön kautta todettu sopiviksi seikkailulliseen toimintaan.

## TAIKAYMPYRÄ

### *Kuvaus:*

Taikaympyrä on keino aloittaa yhteinen tapaaminen hallitusti. Se voi toimia myös keskittymisharjoituksena.

### *Sisältö:*

Osallistajat muodostavat piirin, jonka keskellä on esimerkiksi hiekkaan piirrettyä tai köydestä muodostettuna, halkaisijaltaan noin 40 cm ”taikaympyrä”. Taikaympyrän ja piirin etäisyys toisistaan on muutama metri. Kaikki sulkevat silmänsä ja jokainen käy vuorollaan taikaympyrässä.

Omalla vuorolla karistetaan harteilta pois menneet tapahtumat, myöhemmin odottavat tehtävät tai velvollisuudet ja kaikki muu ylimääräinen. Tämä karistaminen tapahtuu omavalintaisella tavalla, esimerkiksi hytkymällä, ravistelemalla tai hengittämällä. Aikaa voi käyttää tarpeen mukaan, usein taikaympyrässä viihdytään noin 5–60 sekuntia. Kun osallistuja on valmis, hän astuu takaisin omalle paikalleen ja sanoo ”valmis”. Näin seuraava tietää, että on hänen vuoronsa. Koko piiri käydään läpi tähän tyyliin. Ajatuksia tai tuntemuksia ei ole tarkoitus purkaa lopuksi, vaan taikaympyrässä vietetty aika on jokaisen oma pieni hetki.

### *Tavoitteet:*

- Osallistujien keskittyminen yhteiseen hetkeen
- Päästää irti muista päivän velvollisuuksista ja ajatuksista

### *Huomioita:*

Tarvitaan riittävän iso tila ja esimerkiksi köydenpätkä taikaympyrän muodostamiseen. Ympyrän voi piirtää myös maahan.

### *Kesto:*

Ohjeistuksiin noin 5 minuuttia, kierrokseen n. minuutti/hlö.

## PALLONHEITTOPELI

### *Kuvaus:*

Pallonheittopeli toimii hyvin vuorovaikutus- ja keskittymisharjoituksena tai esimerkiksi nimien ja termien opetteluun. Merivalmennusten ennakkotapaamisilla tätä harjoitetta on käytetty simuloimaan purjehdusten hektistä ympäristöä, jossa keskittyminen on suunnattava tarkasti omaan tekemiseen.

### *Sisältö:*

Ryhmä menee piiriin. Piirissä heitetään palloa satunnaisessa järjestyksessä siten, että yhden kierroksen aikana pallo käy jokaisen piirissä olijan käsissä. Ideana on, että kierrosta toistetaan niin kauan, että osallistujat alkavat muistaa helposti sen, keneltä saivat pallon ja kenelle sen heittävät.

Alkuun pallonheiton yhteydessä voi esimerkiksi sanoa:

- oman nimen, kun pallo on omissa käsissä
- sen henkilön nimen, jolle pallo heitetään seuraavaksi
- minkä tahansa sanan sovitun teeman alla (kuten vaikkapa: sienet, marjat, purjehdustermit, retkeilyvarusteet, maat..)

Kun tämä alkaa sujumaan, vaikeusastetta voi lisätä:

- jättämällä pallon pois ja jatkamalla kierrosta pelkillä sanoilla
- laittamalla ryhmän kävelemään vapaasti tilassa, jatkamalla samaa pallonheittojärjestystä
- kääntämällä osallistujat piiriin selkä keskustaa vasten ja jatkamalla kierrosta pelkillä sanoilla
- lisäämällä pallon lisäksi uuden esineen ja kierroksen peliin.

Useimmat ryhmät selviävät hyvin kahdesta kierroksesta päällekkäin, mutta kolmas alkaa tuottaa vaikeuksia.

Esimerkki kierrosten lisäämisestä:

1. kierros, pallolla= oma nimi
2. kierros, tyynyllä= retkeilyvaruste
3. kierros, kävyllä= sen henkilön nimi, jolle käpy heitetään.

Kierrosten vaativuus on muokattava osallistujien mukaan. Hyvä periaate on, että ohjaaja tarkkailee kierrosten sujumista ja lisää kierroksia tarpeen mukaan. Tarkoituksena on haastaa, mutta ei lannistaa. Mikäli ryhmä tapaa useamman kerran, voi peliä jatkaa eri tapaamisilla, jolloin osallistujat huomaavat oman kehityksensä.

### *Tavoitteet:*

- Selkeän vuorovaikutuksen opettelu: katsekontakti ennen pallon heittoa ja kuuluvalla äänellä sanotut sanat. Pallon heittäjän vastuulla varmistaa, että vastaanottaja on valmis ottamaan pallon kiinni.
- Nimien tai termien opettelu ja kertaaminen
- Keskittyminen

### *Huomioita:*

Tarvitaan riittävän iso tila sekä tarvikkeiksi pallo ja muut heitettävä esineet.

### *Kesto:*

Noin 30 minuuttia.



## **OLEN PUU**

### **Kuvaus:**

Toimii hyvin jäätä rikkovana ja ryhmää lämmittävänä harjoitteena.

### **Sisältö:**

Tarkoitus on asettua ryhmän kanssa yhteiseen "kuvaan" vuorotellen. Ensimmäinen osallistuja asettuu kuvaan ja määrittelee olevansa jokin asia, esimerkiksi sanomalla: "olen puu" ja kurrottamalla ylös. Seuraava jatkaa kuvaa haluamallaan tavalla, sanoen esimerkiksi: "olen omena" ja asettumalla pyöreäksi omenaksi puun viereen. Kolmas asettuu esimerkiksi madoksi omenan läheisyyteen, neljäs nurmikoksi ja niin edelleen, kunnes jokainen osallistuja on vuorollaan saatu yhteiseen kuvaan. Tehtävälle voi myös halutessaan antaa ryhmää koskevan aiheen, ennen kuin ensimmäinen asettuu kuvaan.

### **Tavoitteet:**

- Lämmittely
- Jään murtaminen
- Ryhmäytyminen

### **Huomioita:**

Ryhmälle sopiva tila.

### **Kesto:**

10-15 minuuttia.

## **KIRJAIN ONGELMARATKAISU**

### **Kuvaus:**

Toimii hyvin aihealueeseen orientoitumisena sekä ryhmäytävänä ongelmanratkaisuharjoitteena.

### **Sisältö:**

Ohjaaja on miettinyt valmiiksi seikkailuun sopivia sanoja. Osallistujat jaetaan pienryhmiin ja jokaiselle pienryhmän jäsenelle annetaan yksi kirjain, esimerkiksi kuiskaamalla tai paperilapulla. Jokainen esittää omaa kirjaintaan puhetta käyttämättä ja ryhmän tehtävä on yhdessä selvittää, minkä sanan he muodostavat. Kun sana on valmis, muodostetaan rivi. Sana tarkastetaan jokaisen osallistujan kertomalla oma kirjain ääneen. Huomioi etukäteen, että kirjainten määrä ja ryhmän koko vastaavat toisiaan.

### **Tavoitteet:**

- Ryhmäytyminen
- Termien tekeminen tutuksi

### **Huomioita:**

Ryhmälle sopiva tila, haluttaessa paperia ja kyniä.

### **Kesto:**

10-20 minuuttia.



## IHMISSOLMU

### *Kuvaus:*

Ihmissolmu toimii hyvänä harjoitteena osallistujien ryhmäyttämiseen tai jään murtamiseen.

### *Sisältö:*

Osallistujat muodostavat piirin, sulkevat silmänsä ja nostavat kädet eteensä kohti ympyrän keskustaa. Kaikki lähtevät kävelmään eteenpäin, kunnes koskettavat toistensa käsiä. Molempiin käsiin etsitään toisen osallistujan käsi, josta otetaan kiinni. Ohjaaja huolehtii, että jokaiselle kädelle löytyy pari, jonka jälkeen osallistujia ohjeistetaan avaamaan silmät. Ryhmän tehtäväksi annetaan keskelle muodostuneen käsisolmun avaaminen. Tämä tapahtuu kulkemalla käsiparien yli ja ali, päästämättä käsistä irti. On mahdollista, että solmu ei aukea loppuun asti piiriksi, tai muodostuu useampia pieniä piirejä.

### *Tavoitteet:*

- Luottamuksen rakentaminen
- Ongelmanratkaisu ryhmänä
- Energianpurku ja yhteiseen hetkeen keskittyminen

### *Huomioita:*

Tarvitaan riittävän iso tila sekä riittävästi osallistujia (esimerkiksi 5+).

### *Kesto:*

15 minuuttia.

## TAIKAMATTO

### *Kuvaus:*

Toimii ryhmäyttävänä ongelmanratkaisutehtävänä. Harjoitetta voi käyttää vertauskuvana yhteistyön tarpeellisuudesta. Vendasassa harjoitetta käytettiin simuloimaan sitä, kuinka purjelavalla toimitaan ryhmänä ahtaissa tiloissa, yhteistyötä tehden.

### *Sisältö:*

Maahan asetetaan sopivan kokoinen "taikamatto", eli jokin kangas, jonka päälle koko ryhmä asettuu seisomaan. Harjoitteen vaikeustaso voi määrittää maton koolla: mitä tiiviimmin ryhmän jäsenet joutuvat asettumaan maton päälle, sitä vaikeampi harjoite on. Ryhmän tehtäväksi annetaan taikamaton kääntäminen poistumatta siltä. Jotta tehtävä onnistuu, on tehtävä yhteistyötä ja pidettävä toisista kiinni. Kun ryhmä on saanut tehtävän valmiiksi, voi käydä keskustelua muun esimerkiksi seuraavista aiheista: Mitä ajatuksia harjoite herätti? Mikä oli haastavaa? Miten yhteistyö toimi? Harjoite toimii parhaiten ryhmässä, jonka jäsenet jo tuntevat toisiaan. Harjoitteen voi toteuttaa myös pienryhmissä ja usealla pienemmällä taikamatolla.

### *Tavoitteet:*

- Yhteistyö
- Luottamuksen rakentaminen
- Ongelmanratkaisu ryhmänä

### *Huomioita:*

Tarvitaan kangas taikamatoksi.

### *Kesto:*

10–15 minuuttia.

## JOUKKUEPEILI

### *Kuvaus:*

Tämä on muunnos perinteisestä peili-leikistä. Toimii hyvin esimerkiksi ryhmäyttävänä harjoituksena.

### *Sisältö:*

Yksi, esimerkiksi ohjaaja, on peilinä ja osallistujat yhtenä joukkueena noin 15 metrin päässä peilistä. Joukkue saa liikkua vain silloin, kun peili ei näe. Peili peittää silmät joko kääntymällä selin joukkueeseen tai käsin. Sokkona ollessaan peili voi laskea kolmeen ja kolmosella "muuttua näkeväksi", tällä tavoin joukkue pystyy ennustamaan omaa toimintaansa. Peilillä on lähellä suurehko esine, esimerkiksi pallo, kassi tai köysinippu. Ideana on, että peilin ollessa sokkona, joukkue etenee esineelle varastaakseen sen. Tämän jälkeen ryhmän on päästävä lähtöpaikkaan ilman, että peili a) näkee yhdenkään joukkueen jäsenen liikkuvan tai b) arvaa oikein, kuka pitää varastettua esinettä hallussaan paluumatkalla. Jos arvaus osuu oikeaan tai peili näkee jonkun liikkuvan, koko joukkueen on palautettava esine ja palattava lähtöpaikkaan.

Toisin sanoen: jos joukkue joutuu palaamaan lähtöasetelmaan, peili voittaa. Jos joukkue pääsee varastetun esineen kanssa lähtöpaikkaan, joukkue on voittanut. Kannattaa leikkiä muutama kierros putkeen, niin ryhmällä on aikaa hioa käytännön toiminnan kautta taktiikkaansa. Peili voi määrittellä pelin kesto ja vaikeustaso omalla toiminnallaan, esimerkiksi pysymällä sokkona pidempään.

### *Tavoitteet:*

- Ryhmäytyminen
- Tiimityöskentelytaidot

### *Huomioita:*

Vaatii riittävän ison tilan sekä varastettavan esineen.

### *Kesto:*

15 30–40 minuuttia.



## SEIKKAILEMAAN

Jokaiselle kokemus seikkailusta voi olla omanlaisensa<sup>8</sup>. Yhdelle seikkailun tunnun antaa viikon vaellus erämaassa, toiselle se voi olla retki lähimetsään. Seikkailu tarjoaa jännityksen hetkiä ja onnistumisen mahdollisuuksia, toisaalta myös epävarman lopputuloksen sekä riskin epäonnistumisesta<sup>8</sup>. Sitä voisi kuvata tavallisesta arjesta poikkeavana, merkityksellisenä kokemuksena<sup>8</sup>. Seikkailun tulisi olla aina vapaaehtoista.

*Esimerkiksi kun mä kävin uimassa silloin oli kuitenkin syyskuu, niin siitä tuli sellainen fiilis että kyllä mä pystyn tekemään asioita jos mä oikeasti haluan. -Vendalainen*

Osallisuuden ja toimijuuden kokemukset nähdään tärkeänä osana seikkailukasvatuksellista toimintaa<sup>9</sup>. Näitä kokemuksia voi luoda esimerkiksi antamalla seikkailun suunnittelusta vastuuta ryhmälle. Suunnittelun voisikin nähdä eräänlaisena ongelmanratkaisutehtävänä, jota ryhmä pääsee yhdessä ratkomaan<sup>8</sup>. Ohjaajan rooli seikkailuaktiviteetin suunnittelussa ja sen aikana on ohjata ja tukea osallistujia, ei tehdä puolesta vaan heidän kanssaan<sup>3</sup>.

Seikkailun riskitaso riippuu paljon toteutustavasta. Riskien kartoittaminen on tärkeä osa suunnittelua ja se tekee mahdollisista riskeistä hallittavampia<sup>1</sup>. Tämä onnistuu esimerkiksi turvallisuussuunnitelman tekemällä. Seikkailutoiminnan aikana ohjaajan on tärkeää pysyä valppaana mahdollisten vaaratilanteiden suhteen<sup>7</sup>.



## VENDAN TARINA – SEIKKAILUT MAALLA JA MERELLÄ

Vendassa käytiin monilla seikkailuilla myös purjehduskauden ulkopuolella, ja useat seikkailuista toteutettiin vertsiprojektien muodossa. Tehtiin yön yli retkiä, laskeuduttiin kalliolta köyden varassa, lumikenkäiltiin ja patikoitiin läheisillä ulkoilualueilla, kunnostettiin kulttuurikoulua sekä seikkailtiin kauppakeskusten kiemuraisilla käytävillä ja kiipeilyseinällä. Lisäksi etsittiin draaman keinoin sisäisiä metsäotuksia talvisessa metsässä ja istuskeltiin yhdessä kuuman keiton ääressä kotateltan lämmössä.

Ensimmäisiä vertsiprojekteja oli vendalaisten oman viirin suunnittelu ja taiteilu. Idea lähti vertaisohjaajilta ja viiriä tehtiin yhteisvoimin työpajoissa. Vendalaisten yhteistyön lopputulos pääsikin sen jälkeen mukaan kaikille purjehduksille sekä muille seikkailuille.

## SEURAAVAKSI KERROMME TARKEMMIN MERIVALMENNUSKURSSIA, JOTKA OLIVAT TÄRKEÄ OSA VENDA.

*Tiesitkö, että venda on purjehdustermi, joka tarkoittaa käännoä vastatuuleen.*

Merivalmennukset ovat jotain muuta kuin lomaa, risteily tai purjehduskurssi – ne ovat aina seikkailuja. Seikkailu koostuu uusista ihmisistä, aina vähän ennakoimattomista luonnonolosuhteista, oppimiskokemuksista, uusista paikoista ja arjen sattumuksista merellä, haasteista, joista selvittää yhdessä kirjaimellisesti vetämällä yhtä köyttä. Purjehduksella opitaan konkreettisten purjehdustaitojen ohella paljon muitakin taitoja itsestä, muista, tiimityöskentelystä, omista rajoista ja mukavuusalueestakin.

*Opin, että jos minulle annetaan tehtävä, tartun siihen ja hoidan sen loppuun asti. Keskittymisessäni on ollut vaikeuksia, mutta laivalla, hektisessä ilmapiirissä pystyn keskittymään mihin vain. Tiedostan nyt myös tunnollisuuden olevan yksi vahvuuksistani. –Vendalainen*

Vesillä liikkumiseen, etenkin purjehdukseen, liitetään usein mielikuvia riskeistä ja epämukavuudesta, vaikeuksista ja hitaudesta. Ajatellaan helposti, että pitäisi osata paljon ennen kuin voi uskaltautua vesille, omistaa vene tai tuntea joku, jolla on vene ja joka suostuu vielä ottamaan kokemattoman mukaan purjehdukselle. Kaikilla tuota mahdollisuutta ei suinkaan ole ja koko purjehdus voi tuntua aloittelijalle kaukaiselta haaveelta ilman omaa osaamista tai kontakteja. Siksi ehkä täysin kokemattomien nuorten vieminen moneksi päiviksi vesille voi äkkiseltään tuntua varsin radikaalilta menetelmältä.

–Heini Kaasalainen, STAF

Sail training eli merivalmennus -purjehdukset ovat opettavaisia elämyksiä ja seikkailuja, joiden keskiössä on osallistujan henkilökohtainen ja sosiaalinen kehitys. Merivalmennusprosessi vaatii usein osallistujia kohtaamaan monia vaativia haasteita, sekä fyysisiä että emotionaalisia. Purjehduksen voikin nähdä pääasiassa keinona auttaa osallistujaa oppimaan itsestään yksilönä ja osana ryhmää.

*Sain purjehduksella vahvuutta omaan osaamiseen ja luottamusta siihen, että kyllä vaikeistakin asioista voisi selvitä. –Vendalainen*

Purjehduksilla kaikki tehdään yhteistyönä ja tekemällä oppien. Tasotestejä, tenttejä tai suorittamista ei ole. Kaikki osallistajat ovat täysipainoisia miehistön jäseniä, jotka osallistuvat kaikkiin purjehdusarjen tehtäviin kansityöskentelystä ja purjemanövereistä ylläpitotehtäviin, siivoukseen ja ruoanlaittoon. Kaikkiin tehtäviin opastetaan, eikä mistään tarvitse yksin olla vastuussa.

*Purjehduksessa parasta oli yhdessä toimiminen. Mielestäni meillä oli hyvä ryhmähenki ja yhteistyö alusta asti. Jännitin mukaantuloa, mutta opin taas, että on tärkeää poistua epämukavuusalueelta, että saa haastettua itsensä hankkimaan uusia kokemuksia ja kehittyä ja kasvaa sitä kautta. Jännitin sitä miten tulisin pääsemään osaksi porukkaa, mutta onneksi pelko oli turha. –Vendalainen*

Jos olet kiinnostunut tutustumaan tarkemmin merivalmennukseen menetelmänä, katso vinkkinurkasta (S. 32) Heini Kaasalaisen laatima ”Opas merivalmennuksesta kiinnostuneelle ryhmäohjaajalle”.



# VINKKEJÄ SEIKKAILUN TOTEUTTAMISEEN

Tästä luvusta löydät vinkkejä ja ideoita siihen, mitä seikkailullinen toiminta voisi ryhmäsi kanssa olla. Ideoita voi löytyä myös ryhmältä ja seikkailua voi hyvin lähteä suunnittelemaan yhdessä ihan alusta asti. Antakaa mielikuvituksen lentää!

Toimintaa suunniteltaessa on hyvä pitää mielessä “valmistautuminen seikkailuun” kappaleesta tutut kysymykset:

- Mitä toiminnalla tavoitellaan?
- Miten toimintaa ohjataan?
- Mitä toiminnan ohjaamisessa tulee huomioida?
- Miten toimintaa reflektoidaan, jotta se tukee toiminnan tavoitetta?<sup>3</sup>

Muistathan kaikessa toiminnassa vapaaehtoisuuden – osallistua saa omien rajojensa mukaisesti. Toiminnassa voi olla mukana esimerkiksi osallistumatta itse ja seuraamalla sivusta.

Jos seikkaillette luontoympäristössä, muistattehan ottaa huomioon retkietiketin ja jokaisenoikeudet!

## PÄIVÄRETKI LÄHILUONTOON

Päiväretki on helposti varioitava tapa toteuttaa seikkailu. Se voi olla esimerkiksi leikkejä, harjoitteita ja teehetken sisältävä parin tunnin retki lähiluontoon. Toisaalta päiväretki voi olla myös aamusta iltaan kestävä patikkareissu, jonka aikana kokaetaan tulella tai retkikeittimillä, suunnistetaan, uidaan luonnonvesissä tai vaikka marjastetaan.

Se mitä retki sisältää, on sovellettavissa täysin kohderyhmän ja käytössä olevien mahdollisuuksien mukaan. Retkeä voi lähteä suunnittelemaan yhdessä ryhmän kanssa, esimerkiksi seuraavia apukysymyksiä hyödyntäen:

- Mikä olisi sopiva retkikohte ja miten sinne päästään?
- Mitä retkellä halutaan tehdä?
- Syödäänkö retken aikana? Jos kyllä, miten se toteutetaan?
- Millaisia varusteita retkelle tarvitaan? Esimerkiksi: säänmukainen vaatetus, ruoka- ja juomatarpeet, tulentekovälineet, EA-pakkaus, puhelin hätätapauksia varten, taskulamppu, alueen kartta jne.
- Miten toimitaan hätätilanteessa? Muista turvallisuussuunnitelma.



Pidäthän mielessä:

- Tulenteko on sallittu vain siihen merkityillä paikoilla
- Metsäpalovaroituksen aikaan tulen saa tehdä vain hormilliselle tulentekopaikalle

## PIMEÄKÄVELY

Olosuhteita muuttamalla saa toimintaan hauskaa haastetta ja uusia kokemuksia. Pimeällä tuttu retkikohde lähimaastossa muuttuu tunnelmaltaan uudenaikaiseksi.

Jos reitti on tuttu ja helposti kuljettava, voi kulkemista koittaa pimeässä ilman valonlähteitä. Mukaan kannattaa kuitenkin ottaa otsalamppu tai taskulamppu, myös puhelimen valo voi ajaa asian lyhyemmällä retkellä. Halutessaan reitin varrelle voi käydä etukäteen ripustamassa heijastimia, joiden avulla suunnistus valonlähteen kanssa onnistuu. Pimeän retken voi kruunata esimerkiksi yhteisellä nuotiopiirillä ja makkaran tai vaahtokarkkien paistolla.

Vinkki, käpyreflektio nuotiolla: jokainen etsii käsiinsä kolme käpyä. Vastataan esitettyihin reflektointikysymyksiin vuorotellen. Kysymykseen vastaamisen jälkeen käpy heitetään nuotioon.

## KAUPUNKISEIKKAILU TAI AMAZING RACE-KISAILU

Seikkailun voi hyvin toteuttaa myös keskellä kaupunkia. Kaupunkiseikkailun tai Amazing race -tyyppisen kisailun voi järjestää vaikkapa rajatulla alueella tapahtuvien tehtävien kautta. Seikkailun voi rakentaa esimerkiksi:

- vihjeistä, jotka johdattavat paikasta toiseen, lopulta päätyen aarteen tai palkinnon luokse
- ympäri aluetta sijaitsevista rasteista, jotka voivat sisältää muun muassa ongelmanratkaisutehtäviä, draamaharjoitteita, luovia tehtäviä tai erilaisia kisailuja

Esimerkkejä Vandan kauppakeskuseikkailulta:

- Vihje: Kenen lapsilla ei ole kenkiä? (Suutari)
- Vihje: Missä pääset irti todellisuudesta ja näet tähtiä? (Elokuvateatteri)
- Tehtävä: Etsi kiipeilytelineiltä köyttä, tee paalusolmu ja lähetä kuva ohjaajalle.

## GEOKÄTKÖILY

Geokätköily tuo luonnossa liikkumiseen omanlaisen lisänsä. Tarkoitus on löytää geokätkö rajatulta alueelta kartan sekä vihjeiden avulla. Kätkönä toimii usein rasia, josta löytyy lokikirja. Lokikirjaan kirjataan löytöpäivämäärä sekä oma nimi-merkki. Kätköjä voi etsiä koko ryhmän voimin tai pienryhmiin jakautuneena. Geokätköilyä suunniteltaessa ohjaajan on hyvä huomioida eksymisen riski. Lajista voit lukea lisää osoitteesta: [www.geokätköt.fi](http://www.geokätköt.fi)

## YÖRETKI

Yön yli retken luonnossa voi järjestää monella tapaa ja retkeä voi varioida ohjaajan taitotason, saatavilla olevien varusteiden ja ryhmän tarpeiden mukaiseksi. Ohjaajan roolissa on tärkeää muistaa, että lähtee ohjaamaan omaan taitotasoon sopivaa reissua ja osaaminen riittää huolehtimaan ryhmän turvallisuudesta. Huomioon kannattaa ottaa muun muassa: suunnistus- ja kartan lukutaito, tulentekotaito, turvallinen jäällä ja vesillä liikkuminen, ensiaputaidot ja retkeilyvälineiden turvallinen käyttö. Suunnittelussa voi hyödyntää "Päiväretki lähiluontoon" kohdan kysymyksiä hiukan syvemmin perehtyen, kun retkeilään yön yli.

Yön yli retken voi toteuttaa hyvin myös lähiluonnossa ja esimerkiksi pitämällä jonkinlaista eräkämpää, mökkiä tai saunarakennusta tukikohtana. Jos on mahdollisuus tukikohtaan, jossa nukkuminenkin onnistuu, vähentää se huomattavasti retkelle tarvittavien varusteiden määrää. Tieto tukikohdan olemassaolosta voi helpottaa kokemattomammankin retkeilijän osallistumista retkelle.

Muista myös nämä:

- Luontovalokuvaus
- Suunnistus ja kuvasuunnistus
- Avantouinti
- Lumikenkäily
- Marjastus
- Sienestys
- Villiyrttien keräily eli hortoilu
- Ympäristötaide luonnonmateriaaleista
- Slacklining



# SEIKKAILUN REFLEKTOINTI

*Kun olin yksin kannella katselin solmuja ja kelasin koko purjehduspäivän. Kapteenin käskyllä solmuja avataan ja solmitaan. Tajusin omassa elämässä minähän olen se kapteeni. Omia solmuja pääsee avaamaan kun itse haluaa. Elämä satkee narut ja minä avaen ne itse - helppo homma! Opin myös kun kaikki ryhmässä ollaan valmiita vinssien äärellä vendaa kapteeni käskyä odotellen, yhtäkkiä tuuli pettää eikä vendaa vedetä. Sellainen elämäkin on. Tarkoituksena ei ole jäädä samaan asentoon odottamaan tuulta, vaan jatkaa purjehdusta ja nautiskella. Vaan täytyy päästä yli elämän haasteista jotta voisi nauttia elämää. -Vendalainen*

Seikkailuprosessia seuraa yleensä reflektio, jossa puretaan, tarkastellaan ja prosessoidaan suoritettua toimintaa. Tällä tavoin yksilölle annetaan mahdollisuus uudelleen ajatteluun ja toimintatapoihin ja siten kokemus kokevasta objektista aktiiviseksi toimijaksi kehittyy.<sup>3</sup> Yhteiselle jakamiselle, rentoutumiselle ja rauhoittumiselle reflektion äärellä on hyvä varata kunnolla yhteistä aikaa sekä tilaa. Sopiva hetki reflektioon on pian seikkailun jälkeen, kun osallistujan mielessä on vielä mahdollisimman paljon toimintaan liittyviä tuntemuksia ja käsityksiä.<sup>4,6</sup>



Ryhmän ohjaaja toimii sekä aloitteentekijänä että reflektion yhteenkokoajana<sup>3</sup>. Ohjaaja huolehtii, että jokaisella on mahdollisuus tuoda esiin omia mielipiteitään tasapuolisesti ja turvallisessa ilmapiirissä<sup>6</sup>. Tärkeää on esittää sopivia kysymyksiä, joiden avulla ryhmä tarkastelee omaa toimintaansa. Ohjaaja rajaa sekä rohkaisee erilaisten aiheiden kohdalla, myös epätoivottuja tuloksia refleктоitaessa. Tavoite on, että ryhmälle kirkastuvat toiminnan tulokset, onnistumisen kokemukset ja haasteelliset hetket sekä toiminnasta arkielämään siirrettävät vaikutukset<sup>3</sup>.

Refleктоimista voi oppia refleктоimalla. Puhumaan ja refleктоimaan voi opetella ryhmässä, ja vaikeustasoa voi nostaa hiljalleen. Turvallisessa ryhmässä voidaan jo refleктоida syvemällä ja vaikeammalla tasolla, kun luottamusta toisiin ryhmän jäseniin on luotu enemmän<sup>7</sup>.



## VENDAN TARINA – PURJEHTIJAN MUISTELMAT

Ikimuistoisimmat kokemukset purjehduksilla syntyvät varsin arkisista tilanteista. Joskus aallokossa lettutaikinat lentävät päin seiniä, joku unohtuu nukkumaan, vaikka vahtivuoro kannella alkaisi. Piristykseen riittää vahtikaverin tuomat aamukahvit auringon noustessa kannella, kun uni jo valvotun yön jälkeen painaa.

*Pienissä yksityiskohdissa piilee koko homman nerous: purjealuksessa eletään samaa arkea, kaikkia tarvitaan, jotta arki pyörii, alus ei liiku, ellei sitä joku liikuta. On tukeuduttava muihin ja tuettava muita, jotta päästään yhteiseen maaliin. Eri ikäisten ja -taustaisten ihmisten kanssa muutamankin päivän purjehdus on opettavaista ihan kaikille: niin nuorille, ohjaajille kuin vapaaehtoiselle päällystöllekin. Tittelit unohtuvat pian, ja kohdataan niiden sijaan ihmisiä: koiravahdissa klo 00-04, ennen aamukahvia, väsyneinä, innostuneina, heikkoina hetkinä, saunan lauteilla. Tutustutaan ja jaetaan nämä ikimuistoiset, arkiset hetket yhdessä. Joillekin purjehdusseikkailu on kerran elämässä - kokemus, joillakin herää kiinnostus purjehdukseen harrastusmielessä, useat löytävät elinikäisiä ystäviä. Eräät innostuvat siinä määrin, että hakeutuvat merenkulkualan opintoihin.*

*Totean jälleen tälläkin purjehduksella, että ne elämän vendat piilevät jaetuissa, hyväksyvissä, yhteisissä hetkissä, jotka muuttavat arkiset toimet seikkailuksi - joskus koko elämän mittakaavassa.*

-Heini Kaasalainen, STAF

Vendassa seikkailuja refleктоitiin pitkin matkaa: purjehdusten aikana sekä jälkitapaamisissa purjehdusten jälkeen. Purjehduksen aikana reflektionhetkissä käytiin läpi päivän tapahtumia, mahdollisia konflikteja, onnistumisen ja itsensä ylittämisen hetkiä ja uusia oppeja. Yhteinen pysähtymisen hetki

päivän päätteeksi koettiin tärkeänä. Erään ohjaajan kokemus purjehduksilta oli, että kun yhdessä jatkuvasti tehtiin erilaisia harjoitteita, osallistujat alkoivat keskustella isoista ja tärkeistä asioista myös harjoitteiden ulkopuolella, vaikkapa kuunari Helenan kannella tai keittiössä. Parhaimmat oivallukset lienee tapahtuneetkin tällaisten keskustelujen annista vertaisten kanssa kokemuksia jakamalla.

Purjehdusten jälkeen osallistujat pääsivät kirjaamaan "purjehtijan muistelmiin" omia ajatuksiaan siitä, mikä kokemuksessa oli merkityksellistä. Reflektionia jatkettiin jälkitapaamisissa, joissa jaettiin kokemuksia purjehduksilta ja pohdittiin ennakkotapaamisilta aloitettua yhteistä matkaa. Monen osallistujan mukaan yhdessä toimiminen aluksella, leikit ja harjoitteet sekä muu retkitoiminta toivat arkeen tärkeitä sosiaalisia kontakteja. Tämän koettiin parantavan mielialaa ja toimintakykyä.

*Ekana iltana iski vähän sellainen koti-ikävä ja ehkä sellainen overwhelmed että koko ajan on siinä ympärillä kaikkea. Se oli ehkä haastava kohta itselle. Mutta mä sanoisin että se oli sellainen opettava kokemus, että ne ovat oikeasti vain tunteita ja se ei tarkoita että minulla olisi oikeasti mitään hätää. Ja se opetti että niitä tunteita voi kestää ja sen kanssa voi elää ja mun ei tarvitse jäädä istumaan sinne himaan koska mä pelkään että jos mulle tulee jotain huonoja filiksii. Eli se ei estä mua lähtemästä tai tekemästä asioita. -Vendalainen*

# REFLEKTOINTIMENETELMÄT

Tähän lukuun olemme koonneet ohjaajan tueksi seikkailutoimintaan sopivia reflektointimenetelmiä.

## VIIDEN SORMEN REFLEKTIO

### *Kuvaus:*

Reflektiomenetelmä, jossa keskitytään henkilökohtaisiin kokemuksiin.

### *Sisältö:*

Osallistajat ovat piirissä. Aloitetaan kokemuksen reflektointi nostamalla ensin peukalo pystyyn. Jokainen vastaa vuorollaan ohjaajan esittämään kysymykseen, jonka jälkeen lasketaan sormi alas, seuraava ylös ja jatketaan uuteen kysymykseen. Näin jatketaan pikkurilliin asti.

Kysymykset sormille ovat:

Peukalo: *Mikä oli parasta?*

Etusormi: *Pointtaa jotakin erityistä, mitä havaitsit tai opit itsestäsi?*

Keskisormi: *Mikä oli haastavaa tai mitä olisit halunnut jättää pois?*

Nimetön: *Mitä olet oppinut ryhmässä toimimisesta?*

Pikkurilli: *Mitä muuta haluat sanoa?*

### *Tavoitteet:*

- Omien havaintojen tarkasteleminen
- Opitun tunnistaminen
- Palautteen antamisen harjoittelu

### *Huomioita:*

Toimii pienemmässäkin tilassa, ei rajoitteita osallistujamäärälle. Jos ryhmä on suuri ja aikaa on vähän, voi jakautua pareihin tai pienryhmiin.

### *Kesto:*

Muutama minuutti ohjeistukseen ja sormien läpikäymiseen yhteensä noin 5 minuuttia per henkilö.

## MITÄ OPIN LAPPUSET

### *Kuvaus:*

Tämä reflektiomenetelmä tekee näkyväksi sen, millaisia merkityksiä eri aktiviteeteilla on ollut ryhmän jäsenille, millaiset asiat ovat koskettaneet koko ryhmää ja mitä kokemuksesta on opittu.

### *Sisältö:*

Osallistujille annetaan hetki aikaa kirjoittaa omat vastauksensa eri aihealueita koskien, erillisille lapuille. Lapuille kirjoitetaan mitä on oppinut esimerkiksi: seikkailuaktiviteetista, ryhmässä toimimisesta, itsestä, siivouksesta ja ruoanlaitosta tai muusta aktiviteettiin liittyvästä. Laput järjestellään aihealueittain, jonka jälkeen ne käydään läpi nimettömänä. Läpikäynnin yhteydessä voi käydä yhteistä keskustelua siitä, millaiset asiat ovat löytäneet tiensä "mitä opin lappusiin".

### *Tavoitteet:*

- Tarkempi eri aihealueiden reflektointi
- Sen tunnistaminen, mitä seikkailu on opettanut itselle ja koko ryhmälle

### *Huomioita:*

Tarvitaan lappuja ja kyniä.

### *Kesto:*

5 minuuttia ohjeistuksiin, 10 minuuttia miettimiseen ja kirjoittamiseen sekä 10–15 minuuttia läpikäyntiin.



## SEIKKAILUPOLKU

### *Kuvaus:*

Harjoite, jossa käydään läpi koko seikkailun kaari, seikkailutoiminnan alusta loppuun asti.

### *Sisältö:*

Harjoitteen voi toteuttaa ryhmän koosta riippuen yhtenä ryhmänä, pienryhmissä tai yksilöinä. Osallistujia ohjeistetaan rakentamaan maahan polku luonnonmateriaaleja käyttäen, kuvaamaan seikkailua alusta loppuun. Polulle merkitään matkan kohokohdat, haasteet sekä mieleen jääneet hetket. Lopuksi seikkailupolut esitellään muille.

### *Tavoitteet:*

- Selkeyttää osallistujille, mitä he ovat oppineet matkan varrella ja mitä seikkailusta haasteidenkin jälkeen on jäänyt käteen.

*Kyllä mä sanon sen että mä oon niinku sosiaalisempi ja mua ei enää jännitä mennä uusiin tilanteisiin samalla tavalla niin kuin aikaisemmin. Ja kyllä mä olen nyt enemmän tehnyt asioita käynyt paikoissa ja tutustunut ihmisiin. -Vendalain*

### *Huomioita:*

Paikka ulkona luonnossa, jossa luonnonmateriaalit hyödynnettävissä.

### *Kesto:*

20 minuuttia rakentamiseen ja 10 minuuttia purkuun.

## KOLME LUONTOESINETTÄ

### Kuvaus:

Reflektointimenetelmä, joka antaa rauhallisen tilan pohtia ja jakaa kokemusta luonnonesineiden kautta.

### Sisältö:

Osallistujille annetaan kolme kysymystä, joiden inspiroimana valitaan luonnosta kolme esinettä. Reflektointikysymykset voivat olla esimerkiksi: mikä kokemuksessa oli parasta? Mikä hetki oli vaikea? Mikä parhaiten kuvaisi tunnelmaa seikkailun jälkeen? Esineiden keräämisen ja oman pohdinnan jälkeen osallistujat palaavat yhteiseen tilaan. Yhteisessä purussa jokainen saa esitellä mitä löysi ja kertoa millaisia ajatuksia kyseinen esine herätti.

Harjoitteen voi myös suorittaa niin, että valmiita kysymyksiä ei anneta, vaan osallistuja valitsee vapaasti kolme asiaa koetulta seikkailulta ja kertoo niistä luonnonesineiden avulla.

### Tavoitteet:

- Kokemuksen reflektointi ja opitun tunnistaminen
- Keskustelu erilaisista kokemuksista ryhmässä ja muiden kokemuksiin peilaaminen
- Ohjaajat saavat käsityksen ryhmän kokemuksesta ja haasteista

### Huomioita:

Tarvitaan luonnonesineitä, eli harjoite toimii parhaiten ulkona, esimerkiksi metsässä.

### Kesto:

Ohjeistus noin 5 minuuttia, esineiden kerääminen ja kysymysten pohdinta noin 15 minuuttia, purku muutamia minutteja per henkilö.



## HETKEN KÄVELY

### Kuvaus:

Tämä yksinkertainen, kevyesti ohjattu harjoite antaa osallistujalle mahdollisuuden viettää hetken omien ajatustensa kanssa. Se on myös hyvä keino lisätä rauhallisuuden tunnetta ryhmään. Purjehduksilla harjoitetta on käytetty ennakoimaan purjehduksen päättymisen aiheuttamia mahdollisesti haastavia tunteita.

### Sisältö:

Osallistujia ohjeistetaan käymään pienellä, itsekseen toteuttavalla kävelyllä, tai etsimään ympäristöstä paikka, jossa on mukava viettää hetki omien ajatusten kanssa. Osallistujille annetaan muutama kysymys, joita he oman hetkensä aikana pohtivat. Kysymykset voivat olla esimerkiksi: mitä seikkailusta jäi käteen? Miten voisit hyödyntää kokemusta ja opittuja asioita omassa arjessa?

Arkielämän ärsykkeiden keskellä ei välttämättä tule otettua aikaa pelkästään omien ajatustensa parissa, joten ohjattu hetki yksinololle ja hiljaisuudelle voi tehdä hyvää. Oman hetken jälkeen ajatuksia voi purkaa yhteisessä piirissä. Jos harjoitetta käyttää pidemmän seikkailuprosessin lopussa, voi "hetken kävelyn" purkamisen jättää myös viimeiselle tapaamiskerralle. Esimerkiksi merivalmennuksilla ajatukset purettiin vasta jälkitapaamisissa.

### Tavoitteet:

- Seikkailukokemuksen reflektointi
- Tila omien ajatusten pohdiskeluun
- Orientoituminen seikkailun loppumiseen

*Jos mä tästä myrskystä selviän, pystyn varmasti hankkimaan viimeisen passin voidakseni äänestää seuraavissa vaaleissa. -Vendalainen*

### Huomioita:

Tilaksi sopii paikka, jossa oman kävelyn toteuttaminen tai oman rauhallisen paikan ottaminen on mahdollista.

### Kesto:

Oman hetken kesto n. 20 minuuttia. Yhteisen purun kesto muutamia minutteja per henkilö.



## VINKKINURKKA

Olemme koonneet alle erilaisia seikkailukasvatuksessa hyödynnettäviä tahoja ja materiaaleja.

Vinkkejä retkeilyyn, retkikohdehaku josta löytyy myös julkisella liikenteellä saavutettavia retkikohteita sekä ajantasaista tietoa kansallispuistoista ja retkikohteista: [www.luontoon.fi](http://www.luontoon.fi)

### ***Esteettömyys ja yhdenvertaisuus:***

- Opas ulkoilutapahtumien järjestäjille soveltavaan toimintaan, Yhteiset polut -hanke: <https://www.suomenlatu.fi/media/opas-ulkoilutapahtumien-jarjestajille-soveltava-toimintaan-julkaistava.pdf>
- Esteettömästi luontoon: <https://www.paralympia.fi/liikunta/luontokaikille/esteettomastiluontoon> ja [www.luontoon.fi/esteeton](http://www.luontoon.fi/esteeton)
- Yhdenvertaisuudesta: <https://yhdenvertaisuus.fi/etusivu>

### ***Sail training - Merivalmennus:***

- Merelle mieleni tekevi - Opas merivalmennuksista kiinnostuneelle ryhmänohjaajalle
- Opas ja malli - toiminta valmiin ryhmän purjehduksen kanssa
- [www.staf.fi](http://www.staf.fi)

Kaikkea ei tarvitse osata itse vaan palveluita ja osaamista voi myös ostaa. Mikäli sellainen on mahdollista, muista myös nämä:

- Kiipeily: kalliolta laskeutuminen, kiipeilyhallit, korikiipeily
- Melontaretket
- Opas, jolta löytyy vaadittavat retkeilytaidot haastavammille reissuille

Kannattaa selvittää, saako kaupungin/kunnan nuorisopalveluilta tai kirjastosta lainattua erilaisia välineitä retkeilyyn tai muille seikkailuille.



## TÄMÄN OPPAAN TEKEMISEEN ON HYÖDYNNETTY SEURAAVIA LÄHTEITÄ:

[1] Lehtonen K. Saaranen-Kauppinen A. Turvallisuus seikkailukasvatuksen oppimisprosessissa. Teoksessa: Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Outdoor Adventure Education in Finland – pedagogical and didactic perspectives. Toim. Karppinen S, Marttila M. & Saaranen-Kauppinen A. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. S. 246-259.

[2] Kemppinen, P. (1999) Nuoriso 2000 – Nuorisotyön käsikirja. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

[3] Kivelä, V. & Lempinen J. (2010) Arki Hallintaan Nuorten -ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

[4] Kokljuschkin, M. (1999). Seikkailuun! Varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Tampere: Kirjayhtymä Oy.

[5] Kaasalainen, H. & Niemelä, M. Sail training –purjehdukset ohjaajan näkökulmasta. Opas ohjaajalle. Leikit ja harjoitteet – liite ohjaajan oppaaseen.

[https://staf.fi/Toiminta/Mit%C3%A4\\_on\\_sail\\_training](https://staf.fi/Toiminta/Mit%C3%A4_on_sail_training)

[6] Pietilä K. Reflektointi elämyspedagogiikassa. Teoksessa: Karppinen S, Marttila M. & Saaranen-Kauppinen A. Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Outdoor Adventure Education in Finland – pedagogical and didactic perspectives. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. S. 186-199.

[7] Rautiainen N. ”Siinä sivussa saattaa vahingossa löytyä suuntaa elämälle” - seikkailukasvatus nuorten työllistymisen ja hyvinvoinnin tukena Luontopolkua eteenpäin -hankkeessa. Teoksessa: Karppinen S, Marttila M. & Saaranen-Kauppinen A. Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Outdoor Adventure Education in Finland – pedagogical and didactic perspectives. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. S.272-280.

[8] Rätty, K. (2011) Elämyspedagoginen ohjaaminen. Ajatuksia kokemuksellisesta oppimisesta.

Tampere: Outward Bound Finland ry

[9] Suomen Nuorisokeskukset 2023. Seikkailukasvatus. Mitä on seikkailukasvatus? Viitattu

17.3.2023. <https://www.snk.fi/seikkailukasvatus/>

[10] Venda-hanke 2023. Hankeinfo. Viitattu 21.3.2023. <https://www.venda-hanke.net/about-us/>



**VENDA**