

## **Elämyspedagoginen ohjaaminen - tiivistelmä**

Tämä on tiivistelmä Kimmo Rädyn Elämyspedagoginen ohjaaminen - Ajatuksia kokemuksellisesta oppimisesta -kirjasta. Tässä esitellään kirjan keskeisiä teemoja pähkinänkuoressa, kun taas kirjassa aiheeseen pureudutaan kattavammin ja monipuolisemmin. Jatkossa elämyspedagogisen ohjaamisen kirja täydentyy myös turvallisuutta sekä harjoitteita käsittelevillä osioilla.

Kimmo Rätty on ohjannut Outward Bound Finland ry:n kursseja vuodesta 1996, ja vastannut myös OBF ry:n ohjaajien koulutuksesta. Kirjassa esitellyt näkemykset elämyspedagogiikasta pohjaavat Kurt Hahnin ajatuksiin, suomalaisten elämyspedagogiikan uranuurtajien (mm. Matti Telemäki, Ilkka Mäkelä) näkemyksiin sekä käytännön kokemuksiin elämyspedagogisesta ohjaamisesta.

Elämyspedagogisen ohjaamisen kirjan tarkoitus on tarkastella erilaisia ajatuksia, näkemyksiä ja kokemuksia elämyspedagogiikasta. Ihmisen kasvu on niin monitahoinen ilmiö, ettei siitä ole mahdollistaa muodostaa yhtä kaikenkattavaa teoriaa taikka näkemystä. Eri teorioiden tarkoitus on auttaa ohjaajaa ymmärtämään paremmin niitä, joiden parissa hän työtään tekee. Tärkeintä ohjaamisessa on kuitenkin kyseleminen ja kyseenalaistaminen: mikä ohjaamisessani on oikeutettua, miksi toimin siten kuin toimin, ja toiminko siten, että parhaalla mahdollisella tavalla tuen ihmisten kasvua?

### ***Miksi elämyspedagogiikkaa?***

Seikkailu- ja elämyspedagogista toimintaa on vaikea määritellä täysin tyhjentävästi. Karppista (2005) mukailen käytössä on useita, kutakuinkin samaa tarkoittavia termejä: seikkailukasvatus, -pedagogiikka, -terapia, -liikunta, ympäristökasvatus, toiminnalliset menetelmät, kokemusoppiminen, elämyskasvatus tai elämyspedagogiikka. Kaikki edellä mainitut viittaavat toiminnallisuuteen, elämysten ja yhteistoiminnan myötä nousevaan iloon, virkistykseen sekä tavoitteelliseen kasvuun ja oppimiseen ulkona, turvallisesti.

Puhuttaessa pedagogiikasta kyse on kasvatuksellisesta, oppimiseen tähtäävästä toiminnasta, ja elämyspedagogiikan tulisi korostaa tietojen ja taitojen sijaan ihmisenä kasvamista, kehittymistä olemaan parempi ihminen. Myös yhteisön kasvattava merkitys nousee esiin: ryhmässä koetaan elämyksiä ja saadaan palautetta, opitaan yhteisten kokemusten ja elämysten kautta itsestä yksilönä, ryhmän jäsenenä ja sosiaalisena toimijana.

Elämyspedagogiikan "isän" Kurt Hahnin (1886-1974) mukaan kasvatuksella oli vahvistettava nuoria, ei pelkästään sopeutumaan vallitseviin oloihin vaan tuntemaan vastuuta elinympäristöstään ja muuttamaan yhteiskunnan epäkohtia. Toiminnallisella kasvatuksella oli

mahdollisuus vaikuttaa myös yhteiskunnan epäterveisiin sosiaalisiin ilmiöihin, joita olivat fyysisen liikkumisen ja kädentaitojen vähentyminen, aloittekyvyttömyyden ja välinpitämättömyyden lisääntyminen, muistin käytön ja mielikuvituksen heikentyminen erilaisten lisääntyneiden virikkeiden, kiireen ja ärsykkeiden tulvassa. Yksilön kasvamista, vahvistamista ja hyveellisyyttä tuettiin ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa heidän kohdatessaan haasteita epätavallisissa olosuhteissa. Päästäkseen muuttamaan yhteiskuntaa nuorten tuli kehittyä vahvoiksi kaikilla osa-alueilla - tästä juontaa ajatus kokonaisvaltaisesta kehittymisestä.

Hahnin kasvatustieteistä nousi esiin toiminnallisuus ja seikkailu, aito yhteistoiminta, kokemuksellinen oppiminen sekä sosiaalinen vastuu ja toisen palvelu. Hahn vältti keskinäistä kilpailua, sen sijaan kyse oli itsensä kanssa kilpailemisesta tai toiminnasta ryhmässä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi.

Suomeen elämyspedagogiikka rantautui 1990-luvun alussa Saksasta, mutta pohjalla vaikutti samansuuntainen, suomalaisten toteuttama luonto- ja leiritointaperinne. Nykyään erilaisia ohjelmia tehdään mm. lapsille, nuorille, koululuokille, kasvatusta, hoito- ja sosiaalialan ammattilaisille, työyhteisöille sekä erityyppisten vaikeuksien kanssa kamppaileville nuorille ja aikuisille. Menetelmä tehostaa ja on osana kasvatusta, nuoriso- ja mielenterveystyötä, koulutusta ja terapiaa.

Huolestuneisuus yhteiskunnan tilasta on yhä tärkeä ja ajankohtainen teema, ja elämyspedagogiikalla on erinomaiset lähtökohdat vahvistaa yksilöä ja yhteisöllisyyttä, sosiaalisten taitojen kehittämistä, toisesta ihmisestä välittämistä ja rohkeutta tarjota ja vastaanottaa apua. Tänä päivänä myös huoli ympäröivästä maailmasta ja sen tilasta tulisi nostaa vahvemmin esiin.

### ***Elämykset virkistykseen ja terapian välimaastossa***

Elämysellinen ja seikkailullinen toiminta sisältää usein joko virkistysellisiä, oppimiseen ja kasvuun liittyviä tai jopa terapeutteja elementtejä. Eri toimijat hyödyntävät elämyksiä ja seikkailutoimintaa omista lähtökohdistaan ja tavoitteistaan käsin: kun ohjelmajärjestelyssä tavoitteena voi olla virkistysellinen elämys, terapeutteissa ohjelmassa tavoitteena voi olla mielenterveysongelman oireiden hallinnan opettelu. Seikkailu- ja elämystoimintaa on myös jaoteltu kategorioihin toiminnan vaativuuden, sisällön ja tavoitteiden mukaan. Olennaista on se, että erityyppisissä ohjelmissa ihmiset kokevat elämykset ja niiden myötä ilmaantuneet prosessit hyvin eri tavoin. Virkistyspainotteinen ohjelma voi joillekin osallistujille olla hyvinkin vaikuttava ja syvä kokemus, ja vastaavasti joskus vaativakaan ohjelma ei nosta esiin merkityksellisiä kasvukokemuksia. OBF ry:ssä elämyspedagogisen toiminnan tulisi etsiä oppimisen, kasvun ja kehittymisen alueelle.

Seikkailun tulee aina lähteä osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja asiakkaan omista toiveista ja tavoitteista. Ketään ei voida pakottaa muuttumaan tai kasvamaan, ellei henkilö ole siihen itse valmis ja halukas. Jokaisen osallistujan tulisi olla oikeutettu kokemaan seikkailu omalla tavallaan ja valitsemaan kokemuksistaan itselleen merkitykselliset asiat. Osallistuja siis päättää lopulta itse siitä, onko elämyspedagogiseksi tarkoitettu ohjelma hänelle virkistysellinen, kasvatuksellinen vai jopa terapeutinen. Ohjaaja tarjoaa välineen eli kokemuksen, ja osallistuja valitsee vauhdin ja suunnan.

### **Outward Bound Finland ry:n elämyspedagogiikan perusta**

Elämyspedagogiikka on yhteistoiminnallista oppimista, jossa korostuu sekä yksilöllinen että yhteisöllinen vastuu. Taustalla on sosiaalipedagoginen näkemys siitä, että ihminen on aktiivinen ja sisältäpäin ohjautuva, mutta hänen oppimiseensa ja muuhunkin toimintaansa sosiaalisella yhteisöllä on huomattava vaikutus. Kasvatuksellisen toiminnan tulisi pohjautua seuraaviin periaatteisiin:

1. Läpinäkyvyys. Kaikki tavoitteet, rajoitukset, ehdot ja mahdollisuudet tulee tuoda avoimesti esille, ja niistä täytyy pystyä keskustelemaan ryhmän jäsenten kanssa.
2. Omat tavoitteet. Osallistujat määrittelevät itse omat tavoitteensa. Tavoitteet on hyvä nähdä kehittyvinä ja eteenpäin menevinä pysyvien tavoitteiden sijaan.
3. Oma kontrolli. Osallistujat kontrolloivat itse toimintaa ja päättävät, millä tasolla ja syvyydellä he aktiviteettiin osallistuvat niin fyysisesti, psyykkisesti kuin emotionaalisestikin.
4. Oma arviointi. Osallistujia tulee jatkuvasti rohkaista antamaan ja vastaanottamaan palautetta sekä refleктоimaan ja arvioimaan omaa oppimisprosessiaan.
5. Oma vastuu. Ohjaaja vastaa mm. sopivien kokemusten rakentamisesta, rajojen asettamisesta sekä turvallisuudesta huolehtimisesta. Osallistujien vastuulla on toimia, tehdä päätöksiä ja valintoja, ja olla vastuussa niiden tuloksista sekä omasta oppimisestaan.

Hahnin mukaan elämyspedagogiikan ja ohjaamisen tavan tulisi vahvistaa heikkoja ja horjuttaa itseensä tyytyväisiä. Kaikilla meillä on heikkouksia, joiden kohdalla tarvitsemme tukea ja rohkaisua, kun taas joiltakin osin voi olla hyvä pohtia, onko käsitys omista taidoista realistinen. Näiden pohdintojen tulisi kuitenkin nousta osallistujilta itseltään, ei ohjaajalta.

### **Ohjaajan pyramidi - perusta ja rakennusaineet**

Elämyspedagogista ohjaamista on mahdollista hahmottaa pyramidina, jonka peruskivenä toimivat elämyspedagogiikan perusajatukset ja toiminnan filosofia. Sen päälle rakentuvat toiminnan turvallisuus sekä ohjaajan kokemus toimintaympäristöstä sekä asiakasryhmänsä tyypillisistä piirteistä. Tämän myötä on mahdollista luoda toimivia, haasteellisia

kasvamistilanteita. Vuorovaikutustaidot ovat puolestaan ehkä kaikkein tärkein ja samalla myös haastavin ohjaajan työkalu. Pyramidin huipulla ovat ohjelman luominen sekä elämyksen jäsentäminen. Laastina kerrosten välillä ovat ohjaajan persoonalliset kyvyt ja taito yhdistää kaikki edellä mainittu toimivaksi kokonaisuudeksi. Oleellisia ovat mm. ohjaajan oma persoona, eettisyys, keskustelutaidot, empaattisuus.

### **Tekemällä oppimisesta metaforan käyttöön**

Elämyspedagogiikan alkuaikoina ajateltiin, että itse seikkailu ja ryhmässä toimiminen ovat jo kasvua edistäviä elementtejä. Sittemmin ohjaajat kuitenkin havaitsivat, että kommentoimalla ja antamalla palautetta voitiin selkeyttää ja vahvistaa oppimisen kokemuksia. Tämän jälkeen havaittiin vielä, että ulkoapäin annettu palaute ei koskaan vastannut tehokkuudeltaan ja omaksuttavuudeltaan omakohtaista oivaltamista. Ohjaajat alkoivat kannustaa osallistujia oman toimintansa arviointiin ja itsereflektioon.

Sekä Suomessa että ulkomailla on huomattu, että aina mielenkiintoiset ja haastavatkaan seikkailukasvatusprojektit eivät saavuta sosiaalis-kasvatuksellisia tuloksia. Olennaista on, että mikäli seikkailukokemuksesta ei löydetä yhtymäkohtia osallistujan arkielämään, seikkailu jää helposti irralliseksi, yksittäiseksi kokemukseksi. Kasvatuksellista tuloksellisuutta tavoiteltaessa on tärkeää mahdollistaa ns. transfer – eli siirtoilmiö, jolloin kurssin hyödyt ja edistysaskeleet siirtyvät kurssin jälkeiseen elämään.

Oppimista voidaan tukea vertauskuvallisen oppimisen keinoin, jolloin jossakin ilmiössä, suhtautumistavassa tai käyttäytymisen mallissa on samanlaisia piirteitä kuin osallistujien arjessa. Seikkailukokemus voi olla metafora jostain osallistujan arjen haasteesta tai kehittämisen alueesta. Tällöin osallistujaa kannustetaan pohtimaan seikkailukokemuksensa ohessa tai sen jälkeen omaa toimintaansa arjessa: toiminko tässä kiipeilytehtävässä samoin vai eri tavalla kuin yleensä toimin uusissa ja jännittävissä tilanteissa?

Reflektoinnissa voidaan hyödyntää useita menetelmiä. Tyypillisimpiä ovat palautekeskustelut, joissa ryhmä arvioi toimintaansa ja pohtii kehittämisen kohteita. Myös henkilökohtaiset keskustelut, parikeskustelut tai esimerkiksi kirjoittaminen ovat erilaisia tapoja reflektoida.

### ***Yksilön kasvu***

Kun puhutaan kasvusta, voidaan puhua myös muutoksesta. Kehittyessäsi ihmisenä muutat jollain tavalla toimintatapojasi, asenteitasi tai olettamuksiasi itsestä, toisista tai elämästä. Muuttuakseen perustavanlaatuisesti ihminen tarvitsee kuitenkin vahvan motivaation lisäksi jonkin eteenpäin sysäävän tapahtuman sekä yleensä myös runsaasti aikaa ja ponnistelua. Oman peruspersoonan voimakkaaseen muuttamiseen voi varata tehokasta terapiaa vuosiksi. Tämä on hyvä muistaa, kun luomme itsellemme ja muille ennako-odotuksia elämyspedagogiikan yksilöä kasvattavista tuloksista. Ohjaajina voimme kuitenkin tarjota ihmisille mahdollisuuden peilata itseään ja kokeilla uusia polkuja tai edes hieman vanhalta

polulta poikkeamista. Jos osallistuja lähtee elämyspedagogiselta kurssilta hieman voimaantuneempana, itseään tiedostavampana ja vahvempana, olemme jo onnistuneet tehtävässämme.

## **Turvallisuus vs. haasteen kohtaaminen**

Yksi tapa hahmottaa yksilön kasvua lähtee perusolettamuksesta, jonka mukaan jokaisella on kaksi puolta: toinen puoli pyrkii hakemaan rauhaa ja stressitöntä tasapainoa elämäänsä. Jokaisella on olemassa myös puoli, joka haluaa kokea ja oppia uutta, hakea haasteita ja elämyksiä, toteuttaa itseään ja kehittyä ihmisenä. Elämyspedagogiikassa pyritään herättelemään jokaisessa uinuva sisäinen tutkimusretkeilijä.

Nadlerin ja Lucknerin (1997) mallin mukaan ihmisen toiminta-alue jaetaan kolmeen osaan: turva-alueeseen sekä jouston ja kasvun alueisiin. Jotta kasvua tapahtuisi, ihmisen tulee siirtyä ennalta arvattavalta turva-alueelta jouston alueelle – normaalielämässä erilaiset muutokset ja kriisit ovat meille yleensä tilanteita, jotka työntävät meitä jouston alueelle. Kuitenkin siirtyminen jouston alueelle vaatii sisäisen valinnan tekemistä, uskaltamista ja heittäytymistä, ja sen jälkeen ponnistelua sisäisen tasapainon uudelleen saavuttamiseksi. Tässä tasapainon hakemisessa on mahdollista löytää uusia ja entistä parempia toimintamalleja ja tapoja asennoitua haasteisiin, elämään, itseen ja kanssaihmiisiin.

Elämyspedagogisella kurssilla uudessa ympäristössä ja ryhmässä toimiminen ja uudenlaiset tilanteet vievät yleensä jouston alueelle. Yksi ohjaamisen perustehtävä on rakentaa osallistujien kykyihin ja tarpeisiin soveltuvia haasteita ja aktiviteetteja. Elämyspedagogiikan tehtävä ei kuitenkaan ole ajaa ihmisiä kriiseihin. Kasvattavan seikkailun vahvuuksia on se, että haasteissa tulisi koko ajan olla positiivinen, mukaansatempaava ja yrittämiseen kannustava ilmapiiri.

## ***Ryhmädynamiikka***

Ryhmän prosessin ja tyypillisimpien ilmiöiden tunnistamisen taito auttaa ohjaajan työssä monin tavoin. Omilla toimillaan ohjaaja voi edistää tai haitata ryhmässä tapahtuvaa kehitystä. Tavoitteena on ymmärtää ryhmän näkyvään toimintaan vaikuttavia, pinnan alla olevia perusolettamuksia ja ryhmäprosessin tyypillisesti esiin nostamia tunnetiloja.

Toimiakseen ja kehittyäkseen ryhmä tarvitsee jäsentensä välistä, aktiivista vuorovaikutusta. Lisäksi tarvitaan tunnetta keskinäisestä vaikuttamisesta ja arvostuksesta, omasta tärkeydestä ja ryhmään kuulumisesta. Vuorovaikutuksen avulla ryhmään alkaa muodostua ryhmäläisten välisiä, jäsenyntyneempiä suhteita, mikä on tunnusomainen ryhmän merkki.

Elämyspedagogiikassa hyödynnetään ryhmätoimintaa yksilön kasvatuksen välineenä. Lisäksi ryhmässä toimiminen tukee yksilön kasvua kehittämällä sosiaalisia taitoja, jotka ovat tärkeä osa elämänhallintataitoja. Elämyspedagogiset ohjelmat voivat olla perustavoitteiltaan

yksilökeskeisiä, jolloin ryhmän kehittäminen ei ole ohjelman päätavoite. Toisaalta taas nimenomaan ryhmän prosessin kehittäminen voi olla päätavoite. Ryhmää ei kuitenkaan voi kehittää, elleivät yksilöt kehity. Samoin kehittyäkseen myös yksilöt tarvitsevat ryhmää oman kasvunsa tueksi, jolloin molemmat kasvavat ja kehittyvät.

Ryhmien kehittämistä voidaan perustella yksilöiden kasvualustana toimimisen lisäksi myös sen perustehtävän tuloksellisuuden parantamisella. Ryhmässä, jossa luotetaan toisiin, ja jossa on yksilöä arvostava ilmapiiri ja hyvä ryhmähenki, osataan ratkaista yhdessä keskustelemalla työtä haittaavat ongelmat ja toimia joustavasti. Tällaisessa ryhmässä myös työn suunnittelu on luovempaa, tekeminen tehokkaampaa ja ryhmässä viihdytään ja voidaan hyvin.

### ***Elämyspedagoginen ohjelma ja ohjaaminen***

Hoitoalalla käytetään yleisesti termiä ammatillinen etäisyys, kun puhutaan asiakkaan ja hoitajan välisestä suhteesta – ammatillinen etäisyys tulisi säilyttää samalla kun hoitajan tulisi olla humaani, empaattinen ja valmis jakamaan asiakkaan kokemuksia ja ahdistusta. Taustalla on huoli ammattikunnan työn kuormittavuudesta, ja siitä että hoitaja kokee asiakkaan tuskan liian omakohtaisesti. Hoitoalan ammattilainen Harri Mänttari on puolestaan puhunut ammatillisesta läheisyydestä, jolloin termi sopii oivasti myös kasvatukselliseen työhön. Alan luotuneissa käsityksissä ohjaajan rooli käsitetään sivusta seuraajana ja hieman viileänä tarkkailijana. Tällöin ohjaaja kuitenkin helposti laiminlyö oman tehtävänsä luottamuksen ilmapiiriä luovana hahmona, ja kasvamistilanteissaan ryhmä joutuukin toimimaan tämän ulkopuolisen, hieman vieraan ja etäisen ihmisen kanssa. Ammatillisessa läheisyydessä ei pyritäkään pysymään etäällä, vaan olemaan aidon kiinnostuneita asiakkaan ja ryhmän elämästä, ajatuksista ja kasvamisen tavoitteista.

Ammatillisuus merkitsee kuitenkin omassa ohjaajan työtehtävässä pidättäytymistä ja sen seikan muistamista koko kurssiprosessin ajan. On myös muistettava, minkälainen valta meillä ohjaajina on vaikuttaa osallistujiin. Kurssilla, jolla toimitaan kasvamisen, jännityksen ja haasteiden parissa, osallistujat ovat herkimmillään ja haavoittuvaisimmillaan. Näinä hetkinä he hakevat tukea paitsi muilta ryhmäläisiltä, myös ohjaajalta joka saattaa vaikuttaa ryhmän ainoalta henkilöltä, jonka paikka ja tehtävä ovat selkeitä ja esiintyminen varmaa ja luottamusta herättävää.

### **Luonnollinen seikkailu ja ympäristön merkitys**

Luonnollisessa seikkailussa toiminta ja osallisuus ovat konkreettisia, ja ympäristö ja oman toiminnan seuraamukset todellisia vastakohtana esimerkiksi erilaisille leikeille ja harjoitteille, joissa hyödynnetään mielikuvitusta. Perinteisesti seikkailuun on yhdistetty seikkailulajeja (esimerkiksi kiipeily tai vaellus), joihin liittyy omakohtainen osallistuminen ja jännitys, onnistumisen mahdollisuus ja epäonnistumisen riskin läsnäolo. Luonnollinen seikkailu ei

kuitenkaan rajoitu vain seikkailulajeihin, vaan sitä voi olla kaikki todellinen, osallistuttava ja haasteellinen tekeminen, jossa tulos on epävarma, ja josta aukeaa mahdollisuuksia kasvun paikkoihin.

Varsinkin nuorisoryhmien kanssa uudenlainen ja vieras ympäristö helpottaa nuorten kontaktia aikuisohjaajan kanssa. Uudet ympäristöt luonnollisen seikkailun ja haasteellisen ohjelman ohella toimivat perustana nuoren ja aikuisen vuorovaikutuksen ja keskinäisen luottamuksen tarpeelle, synnylle ja merkityksellisyydelle. Ne ovat keino päästä tiiviiseen ja aitoon yhteyteen nuoren kanssa, ja ne tarjoavat ohjaajalle mahdollisuuden voimavarakeskeiseen, vuorovaikutukselliseen kasvun tukemiseen. Myös valmius kohdata vaikeitakin tilanteita ja asioita helpottuu usein uudessa ympäristössä.

Alun perin Outward Bound –kurssit olivat yli kolmen viikon mittaisia seikkailuja, kun taas nykyisin suuntaus on ollut kohti lyhyempiä ja helpommin järjestettäviä elämyspedagogisia ohjelmia. Pitkien, usein vaatimaan vaellukseen ja luontotoimintaan nojautuville ohjelmille ominaista on ollut ajatus luonnossa selviytymisen taitojen opettelusta ja kurssin aikana lisääntyvästä omatoimisuudesta ja itsenäisyydestä. Pitkä aikapanostus ja ryhmäprosessi ovat mahdollistaneet myös sosiaalisten taitojen harjaantumisen.

Vaikka ajallinen panostus on tärkeää, voidaan lyhyemmässäkin ajassa saada ryhmien ja yksilöiden kasvuprosesseja käyntiin koettamalla poistaa prosesseja hidastavia elementtejä. Ohjaamisen tavalla on suuri merkitys: jos ohjaaja toimii vain taitojen kouluttajana, keskittyy asia usein uuden taidon oppimiseen, ja vuorovaikutus kulkee ohjaajan ja ryhmän välillä. Ryhmäprosessin kannalta tavoite on kuitenkin mahdollistaa aktiivista, ryhmäkeskistä toimintaa. Tällöin ohjelman toteutuksen tapaa valittaessa tulee pyrkiä pohtimaan sitä, mikä toiminta olisi kasvatuksellisen tehokkuuden kannalta perusteltua. Tarvittavien taitojen koulutus voi olla hyvin ryhmäkeskeistä, kouluttajan roolia korostamatonta ja ryhmän yksilöitä vastuuttavaa.

### **Retki osana OB-kurssia**

Tyypillisesti suomalaiseen elämyspedagogiseen toimintaan on kuulunut toiminta luonnossa. Retki tuo kurssiin edellä mainitun luonnollisen seikkailun elementin, kokonaisvaltaisen haasteen, ja tarjoaa ryhmälle tavallisuudesta poikkeavan toimintaympäristön. Haasteen määrää, retken vaativuutta ja pitkäkestoisuutta tulee punnita suhteessa ryhmän ja yksilöiden kykyihin, tarpeisiin ja tavoitteisiin. Tarkoituksena on väsyä ja päästä ponnistelemaan, ehkä jopa ylittämään itseään. Mikäli retken aikana voidaan kokea haasteiden kohtaamista ja voiton hetkiä, on yksilöllä mahdollisuus myös minäkuvansa ja itsetuntonsa vahvistumiseen ja ryhmällä ryhmäprosessin eteenpäinviemiseen ja ryhmähengen parantumiseen. On myös oltava mahdollisuus ympäröivän luonnon (tai kaupungin tai kylän) kokemiseen. Retken aikana ympäröivä luonto ja liikkumiseen käytettävä väline edustavat niitä lainalaisuuksia, joihin

meidän on mukauduttava, ja joiden ehdoilla meidän on eletävä – luonto, sää, yhteiskunta, lait.

Retki antaa ohjaajalle mahdollisuuden tukea ryhmää saavuttamaan tila, jossa se kykenee toimimaan mahdollisimman itsenäisesti ja toimivasti. Kun kurssilaisille jaetaan vastuuta toiminnasta, tämä palvelee myös retken suunnittelua ja toteutusta. Yhteisen seikkailun suunnitteleminen on myös oiva ongelmanratkaisutehtävä, jossa toiminnan tulokset ovat konkreettisia ja helposti ymmärrettäviä.

### **Seikkailuaktiviteettien avulla kasvun tukemiseen**

Seikkailullisuus on jännittävydessään seikka, joka houkuttelee ihmisiä osallistumaan elämypedagogisille kursseille. Elämypedagogiikan vahvuus on sen mukaansatempaavuus ja positiivisia, onnistumisen kokemuksia tarjoava ohjelma. Oli seikkailun toteutus mitä hyvänsä, se sisältää aina kullekin toiminnalle ominaisia riskejä. Ohjelman pitää kuitenkin aina olla riittävän turvallinen ja riskien hallinnassa, jolloin ohjaajan taidot ja kokemus ovat avainasemassa.

Kiipeily on yksi esimerkki seikkailuaktiviteetista, jonka avulla on mahdollista tukea kasvua ja kehittymistä. Kasvatuksellisenä välineenä se perustuu pitkälti ihmisen luontaiseen, korkeisiin paikkoihin liittyvään varovaisuuteen sekä pelon kohtaamiseen. Kiipeily vaatii yksilöltä usein jonkinlaista pelon voittamista, uskaltautumista tilanteeseen ja tilaan, joka on saattanut siihen saakka olla tuntematon. Korkealla ja teoreettisessa putoamisen vaarassa oleminen ja siitä huolimatta eteenpäin ponnistelu voi olla yksilöille voimakas kasvattava kokemus – hän voi huomata kykenevänsä toimimaan ahdistuksesta ja pelosta huolimatta. Tällaiset tilanteet antavat mahdollisuuden huomata itselleen tyypillisiä tapoja suhtautua itseän tai toisiin ihmisiin pelottavassa tilanteessa, ja siten oivaltaa mahdollisia kehittämisen paikkoja. Lisäksi kiipeilytoiminnot voivat olla koko ryhmän keskinäistä luottamusta, kannustusta ja yhteishenkeä kehittäviä kokemuksia.

Yksilöt ja ryhmät ovat usein valmiita kokeilemaan jännittäviä ja pelottaviakin asioita, kun heillä on mahdollisuus nostaa omakohtaisen haasteensa määrää portaittaisesti. Luottamusta itseän ja toisiin on hyvä kasvattaa ajan kanssa. Lisäksi ohjaajan on olennaista pitää mielessä, että kaikki toiminta – erityisesti vaativat ja jännittävät aktiviteetit – ovat aina vapaaehtoisia.

### **Erilaiset ryhmäharjoitteet – tehtävät, leikit**

Elämypedagogiset harjoitteet tai leikit ovat syntyneet perinteikkään seikkailun rinnalle helpottamaan kasvatuksellisen toiminnan toteuttamista. Ne eivät välttämättä vaadi luonnonympäristöä, ohjaajan seikkailulajitaitoja tai kalliita toimintavälineitä eivätkä pitkää ajallista panostusta. Leikkejä ja harjoitteita voi tehdä myös sisätiloissa, hyvin vaatimattomilla välineillä ja lyhyessä ajassa.



Hyvin rakennettu harjoite voi tarjota intensiivisen ryhmäkokemuksen, jolloin yksilöt kokevat jännitystä ja osallistuvat aktiivisesti yhteiseen ponnistukseen. Tehtävät voivat vaihdella lyhyestä ja helpon viihdyttävästä jopa tuntien mittaiseen, henkisesti ja/tai fyysisesti vaativaan toimintaan. Interaktiivisten leikkien tehtävänä on tutustuttaa ryhmän jäsenet toisiinsa, auttaa poistamaan esteitä sekä fyysisen että verbaalisen kontaktin ja luottamuksen tieltä. Leikkien ja harjoitteiden on myös määrä viedä ryhmäprosessia eteenpäin ja valmistaa ryhmää tuleviin koitoksiin esimerkiksi yhteistyökykyä ja kommunikaatiokykyä aktivoimalla.

Tyypillisimmät harjoitteet: tutustumisleikit eli ”ice-breakerit”, itsensä ilmaisutehtävät, luottamustehtävät, kommunikaatiotehtävät ja ongelmanratkaisutehtävät.

Myös luovat tehtävät ovat tulleet Suomessa vahvasti mukaan elämyspedagogiikan toteutukseen. Käyttökelpoisia ovat mm. kuvataide, elokuvat, musiikki, tarinat ja draama. Ajatuksena on laajentaa ja syventää omia näkökulmia ja asennoitumistapoja luovaa toimintaa hyödyntäen. Samalla tavalla kuin seikkailuaktiviteettejakaan ei käytetä kurseilla itsetarkoituksena, luovienkin menetelmien käytössä tulee olla kasvatuksellinen tarve ja ulottuvuus.

## **Palveluprojekti**

Outward Boundissa palveluprojekteilla on ollut tärkeä tehtävä kasvattaa vastuuseen ja toisten huomioimiseen, ja Hahn korosti palvelun merkitystä osana kasvatusta. Palveluprojekti oli yleensä pyyteetön tehtävä, joka saattoi liittyä vanhusten, vammaisten tai lasten kanssa toimimiseen tai pelastuspalveluun vuoristo- tai merioloissa. Palvelun tarkoituksena on herättää vastuuntuntoa muita ihmisiä, luontoa ja yhteiskuntaa kohtaan. Palvelun ja toisen auttamisen arvokkuus ja tarpeellisuus voidaan tuoda esiin myös jokapäiväisissä käytännön toimissa ja keskusteluissa kurssin aikana ilman, että aiheeseen välttämättä kuuluu erillistä palveluprojektia.

## **Kasvuprosessien ohjaaminen**

Kasvuprosessien ohjaaminen on keskeinen osa ohjaajan työtä, ja se tulee huomioida pitkin matkaa: ohjelman suunnittelussa ja toteutuksessa, ohjaamisen ja kouluttamisen tavoissa sekä mahdollistamalla osallistujien aktiivinen osallistuminen, vuorovaikutus, itsereflektointi ja palautteen saaminen. Mahdollisuuksia kasvatuksellisiin tilanteisiin nousee elämyspedagogisella kurssilla koko ajan, ei pelkästään harjoitteen tai seikkailuaktiviteetin aikana. Tilanteet pitää vain huomata ja niiden tarjoamiin mahdollisuuksiin tarttua.

Voimavarakeskeisessä tukemisessa kyse on yksilön tai ryhmän tukemisesta siten, että hyödynnetään jo olemassa olevia voimavaroja. Parhaimmillaan kyseessä on positiivinen, voimaannuttava tapa olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa, jolloin onnistumiset huomioidaan myös epäonnistumisten keskellä.

Kurt Hahnin sanat ”There is more in you” kuvaavat hyvin sitä sanomaa, jota elämyspedagogiikan tulisi viestiä. Elämyspedagoginen ohjaaja voi auttaa ihmisiä kohtaamaan tilanteita, joissa piilevät voimavarat pääsevät käyttöön. On myös hyvä, jos ohjaaja kykenee näkemään ihmisistä heidän realistisen potentiaalinsa ja erottamaan sen heidän sen hetkisestä minäkuvastaan. Tämän pohjalta voi rakentaa toiminnallista ohjelmaa, jossa piilossa olevat kyvyt pääsevät nousemaan pintaan.

## **Reflektointi**

Outward Bound –kursseilla pyritään antamaan ja ottamaan vastaan palautetta rakentavassa ja positiivisessa sävyssä. Palautekeskustelut yhdessä ryhmän kanssa tai ohjaajan ja yksilön väliset juttutuokioidet ovat yksi tapa reflektoida. Ne antavat mahdollisuuden oppia tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteita, tarkastella toimintaa yksityiskohtaisemmin, purkaa opittuja asioita helpommin ymmärrettäviksi kokonaisuuksiksi, asettaa tavoitteita ja tarkistaa tavoitteisiin pääsyä sekä keksiä uusia keinoja päästä haluttuihin päämääriin. Palautekeskustelun päättää yleensä ohjaaja pyrkimällä valitsemaan osallistujien kannalta parhaiten sopivan toteutustavan. Onnistumista on jo pelkkä keskustelu, mutta usein myös rakentavaan ratkaisuun pääseminen. Ohjaajan on hyvä huolehtia siitä, etteivät ongelmakohtat jää vain leijumaan pelkän valittamisen asteelle, vaan että niille etsitään myös aktiivisesti rakentavia ratkaisuja.

Elämyspedagogisessa toiminnassa palautekeskusteluilla tulisi pyrkiä varmistamaan oppimiskokemusten siirtovaikutus tuleviin haasteisiin jokaisen omaan elämään. Siksi näitä linkkejä ja yhtymäkohtia kurssin aikaisista kokemuksista pitäisi yrittää sijoittaa aina omaan arkeen.

## **Soolo**

Soolo on yksinäisyyttä sekä itsensä ja omien ajatustensa kanssa luonnon keskellä hiljentymistä. Kiireettömyys, yksinäisyyden kokemus ja omien ajatusten rauhallinen läpikäynti antavat sisältöä soolo-harjoitukseen. Soolohetken tavoitteet jokainen osallistuja saa määritellä itse, samoin jokainen voi päättää, mitä hetkistään haluaa jälkikäteen jakaa muille.

Soolo on perinteisimmillään yhden tai kahden vuorokauden viettämistä yksin luonnon keskellä minimivarustuksella ja -ruoalla. Soolo on yksinäisyyttä sekä itsensä ja omien ajatustensa kanssa luonnon keskellä hiljentymistä. Kyse ei kuitenkaan ole selviytymiskamppailusta tai suorituksesta. Tarkoituksena on luonnon ja oman itsensä kokeminen ilman liikunnan, keskustelun tai muun tekemisen häiritsevää vaikutusta. Yksinolon aikana kurssilainen voi keskittyä elämänsä ja ihmissuhteidensa tutkiskeluun tai pohtia tavoitteitaan tulevaisuudelle sekä keinoja saavuttaa nämä tavoitteet. Aina ei ole aikaa pitkiin sooloihin, mutta silti kurssille kannattaa sisällyttää aikaa osallistujien henkilökohtaiseen rauhoittumiseen ja itsearviointiin.

## **Negatiivisesti koetut kokemukset ja niiden purku**

Seikkailutoiminta sisältää parhaimmillaan positiivista jännitystä, joskus jopa omien ahdistusten ja pelkojen kohtaamista ja voittamista. Vaikka toiminnan tulisi olla vapaaehtoista ja valintojen mahdollisimman pitkälti osallistujan säätelmiä, aina osallistujien kokemukset eivät ole pelkästään positiivisia. Negatiivisesti koetut tunteet ja tilanteet saattavat nousta esiin tietenkin muulloinkin, kuin jännittävien aktiviteettien aikana. Niiden huomaaminen vaatii ohjaajalta jatkuvaluonteista hereillä oloa ja antenniensa suuntaamista oikein. Sinällään kysymys on normaalista elämänilmiöstä, joka voi auttaa osallistujia monentasoisii henkilökohtaisiin kasvukokemuksiin ja oivalluksiin. Tässä auttaa ohjaajan rakentava tuki ja kokemusten käsittely.

## **Turvallisuus**

Outward Bound Finland ry:llä on kurssien turvallisuuden osalta tavoitteita liittyen toiminnan ohjaamisen asenteisiin, tietotaitoon ja arviointikykyyn. Tavoitteet pohjaavat kansainvälisen lisenssin ja nimenkäyttöoikeuden mukanaan tuomiin vaatimuksiin sekä omiin kansallisiin tarpeisiimme.

Outward Bound Finland ry:n tärkeimpänä elementtinä kurssien toteutuksessa on kurssilaisten ja ohjaajien turvallisuus. Toimintaa kasvatuksellisten tavoitteiden hyväksi ei voida toteuttaa, ellei sitä pystytä tekemään turvallisesti. Turvallisuus tarkoittaa tässä tapauksessa kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista turvallisuutta, jotka kurssin aikana pyritään säilyttämään niin, ettei kenellekään aiheuteta vaaraa

- \* loukata tai vammauttaa itseään
- \* horjuttaa henkistä tasapainoa
- \* eikä heikennetä henkilön sosiaalista asemaa.

OBF ry:n ja jokaisen yksittäisen ohjaajan tulee toiminnallaan ja omalla esimerkillään pyrkiä luomaan myös kurssilaisten keskuuteen ilmapiiri, jossa jokainen sitoutuu edellä mainittuihin periaatteisiin. OBF ry:n ja ohjaajan itseään, toisia ihmisiä ja luontoa kunnioittava asenne sekä kulloisenkin toiminnan riskit tiedostava suhtautuminen turvallisuuteen ovat tärkein ja ensimmäinen vaatimus, jotta elämyspedagogista toimintaa voidaan toteuttaa onnistuneesti. Samaa asennetta vaadimme myös kurssin osallistujilta. Kurssin toiminta ja aktiviteetteihin osallistuminen ovat aina osallistujille vapaaehtoista ja tämä vapaaehtoisuuden periaate on syytä ilmetä jokaisen kurssin perushengessä ja ohjaajien toiminnassa.

Tiivistelmä: Anu Pulkkinen