

Turvallisen ryhmän luominen metsädraaman keinoin

1. Uusi esiopetusryhmä, joka aloittaa toimintansa syyskaudella. Tarpeena ryhmäytyminen.

Tulevassa ryhmässä on 15 esiopetuslasta, yksi opettaja ja yksi varhaiskasvatuksen hoitaja. Lapset ovat 5-6-vuotiaita. Heillä on erilaiset kokemukset ja uskomukset omista entisistä päiväkotiryhmistä ja kaikista on jännittävää tulla eskariin.

Minkälaiset sosiaaliset taidot heillä on? Siksi meidän tavoitteena on luoda turvallinen ryhmä alusta asti, heti uuden esiopetusryhmän aloittaessa elokuussa. Tämä on jännittävää myös aikuisille, koska saamme uuden tiimin ja uudet työkaverit sekä uudet tilat. Riittävän paljon haasteita tulee meille kaikille.

Toisessa tulevassa esiopetusryhmässä on 16 lasta, 2 varhaiskasvatuksen opettajaa, varhaiskasvatuksen hoitaja sekä varhaiskasvatuksen avustaja. Ryhmä on tuettu pienryhmä. Lähes puolet ryhmästä on toiminut yhdessä jo kuluneen toimintakauden, loput puolet ovat talon ulkopuolelta tulevia uusia lapsia, keskenään toisilleen tuntemattomia. Ryhmässä on paljon kielellisen tuen tarpeita, joten hyvän ryhmäytymisen haastetta lisää puheen ymmärtämisen ja tuottamisen haasteet.

Turvallisen ryhmän kehittäminen vaatii tietoista toimintaa, jota kutsutaan ryhmäyttämiseksi. Kaisa Pietilän webinaarin mukaan meillä kaikilla pitäisi olla mahdollisuus olla turvallisessa ryhmässä, koska ryhmän hyväksyntä ja ryhmään kuuluminen ovat inhimillisiä perustarpeita. Turvallinen ryhmä vapauttaa energiaa ja kykyjä ryhmän tarkoituksen ja tavoitteiden täyttämiseksi. Lisäksi se edistää motivaatiota ja itseohjautuvuutta. Turvallisessa ryhmässä voi myös kokeilla uusia ajattelu- ja toimintamalleja, jotka kehittävät uuden oppimista. Nämä tavoitteet ovatkin esiluokkalaisille erityisen tärkeitä.

Toimintakauden alussa ryhmä on usein alussa pelkäävä tai epävarma ryhmä, joissa lapset ovat hiljaisia eivätkä uskalla ilmaista omia mielipiteitään tai tunteita. Turvallisuuden asteet voivat vaihdella rajusti. Kuten Kaisa Pietilä kertoi, ryhmäytymiseen kannattaa käyttää SSS-menetelmää. Eli strukturoi, sekoita ja suojele. Strukturoinnissa määritellään yhdessä ryhmän kanssa toiminnan periaatteet, mitä tehdään, ketään ei jätetä ulkopuolelle ja pyritään ymmärtämiseen. Jokaisella on vastuu oman työskentelyn syvyydestä ja kaikki tunteet ovat sallittuja.

Sekoituksessa luodaan kulttuuria, jossa kuka vain voi olla kenen tahansa pari ja kaikki pystyvät toimimaan yhdessä. Esiopetuksessa ja varhaiskasvatuksessa toimitaankin yleensä alussa 3-4 lapsen pienryhmissä, jonka jälkeen voidaan kokeilla parityöskentelyä.

Suojelussa aikuisen kuuluu olla itse esimerkkinä periaatteiden noudattamisessa ja noudattaa jokaisen kohdalla samaa käytäntöä. Esimerkiksi toisen nimittelyyn tulee puuttua systemaattisesti joka kerta ja jokaisen aikuisen.

2. Tavoitteena turvallinen ryhmä, jossa lapsella on hyvä olla. Tunne- ja kaveritaitojen vahvistaminen.

Ryhmän turvallisuuden tasoa voidaan kuvailla eri tavoin. Kaisa Pietilä webinaarissaan ”Turvallisen ryhmän rakentaminen” jakoi turvallisuuden viiteen eri tasoon: pelkäävä ryhmä, epävarma ryhmä, asiallinen ryhmä, riittävän turvallinen ryhmä sekä syvän turvallisuuden ryhmä.

Asetimme tavoitteeksi syvän turvallisuuden ryhmän, jossa on:

- halu ja tila käsitellä vaikeita ja kipeitä asioita,
- luottamus siihen, että ohjaaja kantaa
- ulkopuolelle jäämistä ei tarvitse pelätä
- iloa, huumoria, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä
- konfliktien avointa käsittelyä.

Päiväkodissa syvän turvallisuuden ryhmän tavoittelemisen on itsestään selvyys. Tärkein asia varhaiskasvatuksessa on, että lapsella on hyvä ja turvallinen olo, jossa ei tarvitse pelätä kiusaamista tai ulkopuoliseksi jäämistä. Ryhmään ei kohdistu oikeastaan muuta yhtä selkeää tavoitetta tai päämäärää. Tähän tavoitteeseen pääseminen vaatii aikuisen ehdotonta läsnäoloa sekä sensitiivistä kanssakäymistä lasten kanssa. Tunne- ja kaveritaidot näyttelevät turvallisen ryhmän rakentamisessa suurta osaa ja ovatkin päiväkodissa jatkuvan harjoittelun alla.

Syvän turvallisuuden ryhmässä lapset voivat myös kehittää omia vahvuuksiaan, uskaltavat ilmaista omia mielipiteitään ja kunnioittavat muiden mielipiteitä. Kenenkään ei tarvitse pelätä epäonnistumisia ja luovuudelle on tilaa. Turvallisessa ryhmässä opitaan ilman pelkoa ja siellä näkyy ilo sekä huumori.

3. Metsä-/ulkoleikit

Olemme valinneet menetelmiksi yhteisleikit metsässä. Valitsimme toiminnan paikaksi metsän mm. metsän todettujen hyvinvointivaikutusten vuoksi. Akatemiaturkija, dosentti, FT Riikka Puhakka kertoi luennollaan, kuinka tutkimuksien perusteella voidaan todistaa luonnon vaikuttavan positiivisesti ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen.

Varhaiskasvatuksessa lapset ovat usein pienissä tiloissa isoissa ryhmissä, joissa erilaiset ärsykkeet kuten äänentaso lisääntyy. Tästä puolestaan seuraa levottomuutta sekä keskittymisen ja tarkkaavuuden haasteita. Puhakan mukaan ”luontoympäristössä tarkkaavuus elpyy ja kognitiivinen toiminta paranee”. Myös psykofysiologinen stressi lieventyy luontoympäristössä.

Varhaiskasvatuksella on myös tärkeä rooli lapsen positiivisten luontokokemusten lisäämisessä. Puhakka kertoo vielä, että lapsuuden luontokokemuksilla on vaikutusta aikuisiän ympäristövastuullisuuteen ja empaattiseen suhtautumiseen ympäristöä kohtaan.

Kirjassa ”Iloa ja ihmettelyä-Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa” kerrotaan, että ulkoleikit ovat tärkeitä ympäristösuhteen kehittymisen kannalta. Ulkona toimiminen auttaa osaltaan ymmärtämään erilaisia fyysisiä olosuhteita, kuten vuodenaikojen vaihteluita, tuulista tai sateista säätä. Monipuolinen ympäristö tarjoaa myös erilaisia haasteita motoristen taitojen harjoitteluun.

4. Toteutus suunnitelma

Olemme tehneet suunnitelman viidelle eri metsäretkelle. Retket toteutetaan esiopetuksen alussa, esim. kaksi kertaa viikossa ja kolme kertaa viikossa. Ei kuitenkaan heti ensimmäisellä viikolla, sillä monille lapsille on tärkeää tutustua ensin uusiin tiloihin ja ehkä kokonaan uuteen päiväkotiin. Ryhmytyminen ei suinkaan ole ajateltu tapahtuvan näinä viitenä kertana, mutta pääsemme niillä mielestämme hyvään alkuun.

Retken rakenne on joka kerta sama:

-kokoonnutaan yhteen, ”alkupiiri”

-ohjattu toiminta

-eväät

-vapaata leikkiä puuhastelua

-kokoonnutaan yhteen, loppulaulu/toiminto ja arviointi (millainen retki tänään mielestäsi oli, mikä oli kivointa/ikävintä, mitä haluaisit seuraavalla kerralla)

Ensimmäisellä kerralla käydään läpi yhteiset säännöt, mitä metsässä saa/ei saa tehdä, kuinka kauas saa mennä jne.

Tutustumisleikkinä otamme leikin, jossa kuljetaan ympäri metsässä eikä puhuta mitään. Ensin kuljetaan niin, ettei katsota toisia, vaan keskitytään aistimaan luontoa. Seuraavaksi voi jo ottaa vastaan tuleviin katsekontaktia ja viimeisenä pysähdytään kättelemään (tai jollain muulla tavalla tervehtimään, esim. kynnärpäät koskettavat) toista.

Tämän leikin aikana tai sen jälkeen lapset huomaavat jossain eläimen, aikuisen laittaman pehmoeläimen. Jos lapset eivät huomaa eläintä niin sitten aikuinen. Eläimellä on kirje, jossa hän kertoo aloittavansa myös esiopetuksen seuraavana vuonna ja haluaisi tutustua ihmisten eskariin. Tästä eläimestä tulee ryhmän ”maskotti”, jota voidaan käyttää monien asioiden, ongelmien ym. ratkomiseen. Eläin kyselee erilaisia kysymyksiä ja sen kautta voi nostaa ryhmässä tulleita vaikeita asioita esille. Esimerkiksi kiusaamista voidaan käsitellä eläimen kautta. Eläin myös tutustuttaa lapset metsän eri asioihin.

Tällä kertaa eläin haluaa tutustua lapsiin ja kuulla heidän nimensä. Niinpä otamme lankarullaleikin. Siinä rulla kulkee jokaisen lapsen kautta niin, että sanotaan aina sen nimi, kelle heitetään. Jokainen tarttuu myös langasta kiinni niin, että lopulta muodostuu verkko, josta kaikki pitää kiinni. Tämä verkko kuvaa sitä, kuinka jokaista meitä tarvitaan tässä ryhmässä. Jos yksi päästää irti niin ryhmä hajoaa.

Tämän jälkeen syödään eväät, jonka jälkeen on vapaan leikin aika. Aikuinen osallistuu lasten puuhailuihin aktiivisesti.

Lopuksi ennen lähtöä tehdään aina sama asia. Se voi olla esimerkiksi jokin laulu tai esim. hetken hiljentyminen oman puun äärellä tai maassa maaten.

Jokainen retkikerta aloitetaan samalla leikillä, jossa kuljetaan ensin hiljaa ympäriinsä. Lasten rohkeuden lisääntyessä tervehtimistöpoja muutetaan. Ensin voidaan sanoa ääneen hei, seuraavalla kerralla esitellä itsensä, voidaan tervehtiessä ilmaista omaa tunnetilaa jne.

Ohjatuksi toiminnoksi näille viidelle kerralle mietimme:

1. Lankaverkkoleikin,
2. Metsässä kävelyä silmät kiinni narua seuraten (ensin yksin, myöhemmin parin kanssa),
3. Kameraleikki, jossa toinen ottaa kuvan ja toinen on kamera,
4. Pehmoeläimelle pitää tehdä esiopetustiloihin oma pesä, joten sitä varten on kerättävä materiaalia. Samalla kerätään erikseen pehmeitä ja kovia materiaaleja.
5. Pareittain tai pienryhmässä maataidetta. Aihe on voinut nousta lapsista tai sitten aihe tulee ryhmän maskotilta.

5.reflektointi-ja arviointi

Reflektointi on metakognitiivinen taito. Se on toimintaa, jonka tavoite on kehittää reflektiivisyyttä, kontaktia omiin tunteisiin ja sisäisiin kokemuksiin. Reflektointi on tietoisuutta omasta mielensisäisestä toiminnasta, omien arvojen mukaan toimimisesta ja omien tunteiden tunnistamista.

Mielipiteiden ja tunteiden ilmaisun peruslähtökohtana on turvallinen ryhmä. Ryhmän turvallisuus luo pohjan reflektoinnille.

Toisin sanoen on helppo kysyä itseltään: Mitä ajattelen ja mitä tunnen? Mitä kehossani tapahtuu? Kuinka sisäiset/ulkoiset tekijät vaikuttavat toimintakykyyn? Miten haluaisin toimia tilanteissa?

Reaktiivisuus on puolestaan reflektiivisyyden vastakohta, jota sanotaan toiminnaksi ilman tietoista valintaa. Siksi onkin tärkeää opetella tekemään tiettyjä valintoja omien arvojen mukaan.

Jätämme arkeen tilaa reflektoinnille. Ensimmäinen toiminnan alkamista ryhmässä, ennen aamu- tai päiväpiiriä, toiminnan keskellä sekä toiminnan jälkeen. Lapset ja aikuiset tarvitsevat aikaa ja tottumista reflektointiin. Siksi aloitamme kysymällä ”Miltä nyt tuntuu?”. Alkuun vastaukset voidaan näyttää peukalolla tai tunnekuvilla. Myös omalla keholla voi mennä tunnetta ilmaisevaan asentoon. Näin arempien, nepsylasten tai kielen kehityksen haasteita omaavien lasten on helpompi ilmaista itseään.

Miten on aamu/päivä sujunut tai mitä hyvää tässä aamussa/päivässä on ollut? Miltä tuntuu kehossa juuri nyt? Näitä kysymyksiä integroidaan päivittäiseen toimintaan, pikkuhiljaa laajentaen niiden määrää ja kysyen niitä eri paikoissa, tilanteesta riippumatta.

Aikuisilla toiminnan reflektointi tapahtuu yleensä tiimipalaverissa. Siellä asetetaan tavoitteet, jaetaan työt, sovitaan ja arvioidaan yhdessä ryhmän aikuisille ja lapsille sopivat menetelmät.

Itse-reflektointi on tärkeää ja se auttaa kehittämään omaa työtä. Kasvattaja on enemmän kuin pelkkä toimintojen ohjaaja. Kasvattajan vaikutus ja merkitys perustuvat pitkälti siihen, mitä hän on ihmisenä-millaisen mallin hän antaa ja millaisia viestejä hän lähettää. (Reflektointi elämyspedagogiikassa, Kaisa Pietilä) Samassa artikkelissa taulukossa 1, kasvattajalle annetaan selkeät kysymykset, jotka auttavat perehtymään ennen toimintaa, toiminnan aikana sekä toiminnan jälkeen tapahtuvaan reflektointiin. Näitä kysymyksiä olisi hyvä opetella ulkoa ja käydä läpi joka päivä.

Reflection- for-actionin tärkeitä kysymyksiä ovat mm: Mikä on oma suhteeni ryhmään, jonka kanssa työskentelen? Onko minulla omia ennakkoluuloja, -tietoja, asenteita? Onko omassa elämänselityksessäni jotain, joka resonoi tämän ryhmän kanssa ja miten se vaikuttaa työhöni? Miten minulla on taipumus toimia hankalassa tilanteessa? Miten voisin etukäteen vaikuttaa siihen, että hankalassa tilanteessa

osaisin valita sopivimman tavan toimia? Mitä ajattelen ja tunnen? Miten toimintani vaikuttaa työkavereihini ja ryhmään?

Itsereflektointia lisäämällä reflektointikyky myös lisääntyy.

Ryhmän kanssa voi reflektoida myös reflektointikeskusteluissa. Pari ja/tai pienryhmäkeskustelut voivat tapahtua toiminnan jälkeen erilaisissa rauhallisissa hetkissä, esimerkiksi värittämällä väretykuvia yhdessä lasten kanssa, muovailemalla, pelatessa jne.

Kurssillamme tehty metsäjooga on oivallinen reflektointi- ja venyttelyhetki ennen kuin ryhmä palaa päiväkotiin. Jokainen lapsi etsii oman puun, sulkee silmät ja tunnustelee miltä kehossa tuntuu juuri nyt. Lapset venyttelevät, nostavat kädet ja kurottavat katseen kohti latvaa. Sitten käännetään puunrunkoon päin ja tartutaan kiinni rungosta. Tunnustellaan miltä tuntuu, kun laskeudutaan ja kallistutaan alemmaksi ja alemmaksi, kunnes muodostuu ”pöytä”. Avataan silmät ja katse kohdistuu juuriin. Pysytellään siinä vielä hetki ja venytellään selkää. Lopuksi tullaan takaisin ja asetutaan selkä puunrunkoa vasten. Tunnetaan, kuinka ollaan puun vahvassa suojassa. Halutessaan voi vielä kysyä lapsilta, haluavatko he tehdä jonkun venytysliikkeen. Viimeisenä halataan vielä puuta ja kiitetään sitä.

Lähteet:

Parikka-Nihti Mari ja Suomela Liisa, 2014, Iloa ja ihmettelyä-Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa

Seppo J.A. Karppinen, Maarit Marttila & Anita Saaranen-Kauppinen, Seikkailukasvatusta suomessa

Turvallisen ryhmän rakentaminen -webinaari (Outward Bound Finland/Kaisa Pietilä).

Akatemiatutkija, dosentti, FT Riikka Puhakka, Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset