

Elämys- ja seikkailupedagogiikka vie ulos talvellakin

Lähiympäristön ja luonnon merkitys on korostunut liikunnassa koronapandemian aikana. Elämys- ja seikkailupedagogiikka tarjoaa hyviä eväitä lasten ja nuorten liikuttamiseen. Kertyviä kokemuksia kannattaa hyödyntää niin normaaliaikojen palattua kuin myös tulevaisuuden poikkeustilanteissa.

ELÄMYS- JA SEIKKAILUPEDAGOGIIKKA (seikkailukasvatusta) toteutetaan Suomessa varhaiskasvatuksessa, nuorisotyössä, kouluissa ja oppilaitoksissa sekä kuntoutuksessa. Sen ytimeen liittyvät seikkailulliset menetelmät ja toimintatavat kasvun, oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Seikkailukasvatus on pedagogisesti ja didaktisesti suunniteltua, turvallista ja harkittua yllätyksellisyydestä ja haastavuudesta huolimatta.

Ennakkoon määriteltyihin tavoitteisiin pyritään tarkalla suunnittelulla sekä ryhmän ja/tai yksilön lähtökohdat huomioivalla kokemuksellisen oppimisprosessin suunnitelmallisella ohjaamisella. Ulko- ja luontoympäristö on seikkailukasvatukselle luontainen toimintapaikka eri vuodenaikoina. (Karppinen ym. 2020, Marttila 2016, Karppinen 2007.) Seikkailukasvatuksesta on vuosien saatossa kehittänyt tietoinen koulutuksen eri sektoreille sopiva työote (Karppinen 2020), joka sopii nykyisten opetussuunnitelmien toteuttamiseen (Holappa 2020, Marttila 2016).

Etenkin koronapandemian aikana mahdollisuus turvalliseen liikkumiseen lähiympäristöissä on entistä tärkeämpää niin osana opetusta kuin vapaa-ajalla. Pandemian rajoitukset ovat koskettaneet erityisesti sisäliikuntaa, ja sen aikana suomalaisten liikunta-aktiivisuus on keväällä ja kesällä 2020 kerätyn aineiston pohjalta laaditun Valtion liikuntaneuvoston (2020) julkaisun mukaan laskenut merkittävästi lasten ja nuorten keskuudessa – jopa kymmeniä prosentteja. Lisäksi polarisaatio on lisääntynyt. Työikäisillä sen sijaan pandemia ei ole vähentänyt liikunnan kokonaismäärää. Aikuiset korvaavat kuntosalin ja ryhmäliikunnan kävelyllä ja ulkoilulla, ja liikunnan kokonaismäärä on jopa kasvanut.

Koska pandemian kaltaiset ilmiöt saattavat toistua tulevaisuudessa, on tärkeää huomioida liikunnan mahdollistaminen poikkeustilanteissa. Erityisesti huomiota tulee

kiinnittää ryhmiin, joiden liikkumista koronapandemia on vähentänyt. Huoli lasten ja nuorten liikunnan määrästä ja laadusta ohjaa miettimään keinoja, joilla muun muassa etäopetuksen aikana voidaan turvata riittävä liikkuminen. Onkin tarkoituksenmukaista pohtia, miten seikkailukasvatuksen menetelmin voidaan lisätä liikuntaa, myös talvella.

Seikkailukasvatusta lähiympäristöissä

Ihminen on omaksunut erilaisia kulttuurisia luontosuhteita, jotka määrittävät etenkin omaehtoisen luonnossa liikkumisen käytänteitä. Simulan (2012) mukaan luonnossa liikkumisen kulttuuristen kontekstien ymmärtäminen selvittää liikkumiskäytäntöjen eroja. Joillekin luonnossa liikkuminen perustuu harrastuskulttuuriseen kontekstiin

eli harrastusyhdistykset luovat omat käytännöt ja tulkinnat luonnosta. Romantismin kontekstissa luontokokemusten merkityksellisyys, luonnon estetiikka ja ihaileminen, aistitkokemukset ja irtautuminen arjesta ovat tärkeitä. Maaseutukulttuurisessa traditiossa puolestaan luonnossa liikkuminen liittyy elämän perustarpeiden tyydyttämiseen.

Seikkailukasvatuksessa on mahdollista vahvistaa kaikkia kulttuurisia luontosuhteita, jotka puolestaan kannustavat liikkumaan luonnossa (Marttila 2016). Seikkailukasvatus tarjoaa merkittävän mahdollisuuden etenkin nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. Suomalaisen eräperinteen ja luontosuhteen sisällyttäminen osaksi seikkailukasvatusta on tärkeää. (Parviainen 2020) Jotta luonnossa toimintaa pystytään käyttämään osana opetusta sujuvasti, on toteutuksessa huomioitava luontokohteen helppo saavutettavuus. Onneksi luonto on lähellä kaikkialla Suomessa. (Ks. myös Telemäki 1998.) Seikkailukasvatuksessa lähiympäristö toimii mainiosti toimintakenttänä. Myös Nicol (2020) ko-

Suomalaisen eräperinteen ja luontosuhteen sisällyttäminen osaksi seikkailukasvatusta on tärkeää.



Kuva: Antero Aaltonen

rosta luontosuhteen vahvistamisessa paikkakeskeisen tai -sidonnaisen kasvatuksen (place-based education) mahdollisuuksia. Kasvatusta on tarkoituksenmukaista toteuttaa lähiympäristössä.

Koronapandemian kaltaisissa tilanteissa on turvallaisella ulkoilulla poikkeuksellisen suuri merkitys liikunnan määrään, terveyteen ja hyvinvointiin; myös osana opetusta. Suomen Ladun toiminnanjohtaja **Eki Karlssonin** (2021) mukaan liikkumisesta kaksi kolmasosaa tapahtuu ulkona, mutta pandemian aikana ulkoilumäärät ovat jopa kaksinkertaistuneet. Luontoliikunta kehittää lihaskuntoa ja tasapainoa, tarjoaa virikkeitä asteille ylläpitäen ja mahdollisesti kehittäen aivotoimintaa ja kuormittaen kehoa monipuolisesti iloa tuottaen (Kokkonen 2019).

Talven liikuntailoja omatoimisesti

Talvi 2020–2021 oli onneksemme myös eteläisessä Suomessa runsasluminen. Se innosti ulos liikkumaan. Luistelukenttiä pystyttiin jäädyttämään ympäri kaupunkeja ja kyliä sekä hiihtolatuja ajettiin paljon. Jopa suoraan kotiovelta pystyi hiihtämään kouluun tai työpaikalle. Monet talkoolaiset loivat olosuhteita talviliikunnalle kuntien ja kaupunkien toimien lisänä.

Aina ei kuitenkaan tarvittu valmiita suorituspaikkoja, vaan olosuhteita voitiin luoda myös itse. Seikkailukasvatuksen henkeen sopivat hyvin itse luodut liikuntapaikat, jotka voivat innostaa myös toisia liikkumaan huomioiden kuitenkin asuinalueiden säännöt. Itse tehdyt ladut, lumiukot, jäälinnat, umpihankikävely lumikengillä tai vil-

lasukilla, hankifutis/-säily jne., perinteiset pihapelit ja perheen kanssa tapahtuva luontoliikunta palasivat katu-kuvaan. Talviolosuhteet mahdollistivat sekä ohjatun kouluissa tapahtuvan seikkailullisen ulkoliikunnan että omaehtoisen liikkumisen. Suomalaiset havaitsivat, miten luontoliikunta oman perheen kanssa ja lähiretket ovat olleet sekä kuntoa ylläpitävää ja kohottavaa että koko perheen hyvinvointia edistävää toimintaa.

Ilokseni olen tavannut varhaiskasvattajia, jotka ovat vieneet lapset pilkkimään ja jopa avantouimaan. Kouluissa talvisia olosuhteita on hyödynnetty monipuolisesti lähiympäristöissä. Koronapandemia on rajoittanut koulujen retkiä ja matkoja, jolloin paikkakeskeinen kasvatus on tullut entistä tärkeämmäksi. Ulko-olosuhteet ovat lähelläkin mahdollistaneet erilaisten kulttuuristen luontosuhteiden rakentumista edullisesti tuottaen hyvinvointia ja terveyttä.

Kun kevät ja kesä saapuvat, mahdollistuvat uudet lajit ulkona. Ulkona liikkumisen muodot ja ajankohdat ovat suurelta osin riippuvaisia vain liikkujasta ja kasvattajien mielikuvituksesta.

Luontoliikuntaan liittyy vastuullisuus

Tammikuun Urheilugaalassa juhlistettiin vuonna 2020 ansioituneita urheilijoita ja liikunnan edistäjiä. Suomen Latu ja Metsähallitus palkittiin suomalaisen liikunnan ja urheilun ykköspalkinnolla, Unolla, kategoriassa vuoden urheilukulttuuriteko. Perusteluissa mainittiin mm. seuraavaa: ”Poikkeuksellinen vuosi siirsi monen ihmisen katseet kaukaa lähelle. Kun elämme hankalia aikoja, luonto pitää meistä huolen.” (Suomen Urheilugaala 2021)

Suomen Latu jäsenyhdistyksineen on edistänyt luontoliikuntaa jo 1930-luvulta alkaen. Viime vuonna järjestö laati vastuullisen ulkoilijan etiketin. (Suomen Urheilugaala 2021) Etiketti toi ulkona tapahtuvaan liikuntaan ohjeet, joita noudattamalla syntyy kunnioitettava ja turvallinen ilmapiiri lajista riippumatta.

Kuten vuoden 2020 urheilukulttuuriteko osoittaa, ulkoilu on toiminut suomalaisille hyvinvoinnin lähteenä pandemian aikana. Ulos on menty hakemaan kuntoa, saamaan moniaistisia elämyksiä sekä kokemaan yhteyttä suomalaisen ainutkertaisen luonnon kanssa. Luonnossa on seikkailtu toisia kunnioittaen.

Suomalainen luonto ja siellä toteutettava seikkailukasvatus tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia viettää vapaa-aikaa ja toteuttaa opetusta ulko-olosuhteissa liikkuen ympäri vuoden. Jo aivan lähiluonnossa voi vahvistaa luonnossa liikkumiseen kannustavaa positiivista luontosuhdetta, ja sitä kautta innostaa luontoliikuntaan. Seikkailullinen ja turvallinen luontoliikunta soveltuu osaksi opetusta ja vapaa-aikaa iästä riippumatta.

MAARIT MARTTILA, LitT

työkyvyn, hyvinvoinnin, liikunnan ja terveystiedon lehtori,
Tampereen kaupunki
maarit.marttila@tampere.fi

LÄHTEET

- Holappa, A.-S.** 2020. Curricular guidelines and possibilities for developing Outdoor Adventure Education in Finland. Teoksessa S.J.A. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa- pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 50–57.
- Kantomaa, M. (toim.)**. Valtion liikuntaneuvosto 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.
- Karlsson, E.** 2021. Urheilugaala palkitsi Suomen Ladun. Viitattu 20.2.2021 <https://www.suomenlatu.fi/uutiset/kaikki-uutiset/vaikuta/urheilugaala-palkitsi-suomen-ladun.html>
- Karppinen, S. J. A.** 2005. Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa. Etnografinen toimintatutkimus seikkailu- ja elämyspedagogiikasta. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta, Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Väitöskirja. Viitattu 21.2.2021 <http://herkules oulu.fi/isbn9514277554/isbn9514277554.pdf>
- Karppinen, S. J. A.** 2020. Outdoor adventure education in Finland – historical aspects. Teoksessa S.J.A. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 26–33.
- Karppinen, S. J. A., Marttila, M. & Saaranen-Kauppinen, A.** 2020. Johdanto. Teoksessa S.J.A. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 18–21.
- Kokkonen, J.** (2019). Ylös ja ulos! Teoksessa J. Kokkonen (toim.) Ulkoilu ja luontoliikunta – monen ministeriön tontilla. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 15. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 25–26.
- Marttila, M.** (2016). Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetus suunnitelman toteutuksessa. Etnografinen tutkimus. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/49593>
- Nicol, R.** 2020. Deepening our attachment to nature through place-based education. Teoksessa S.J.A. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 176–185.
- Parviainen, I.** 2020. Huomioita suomalaisesta seikkailukasvatuksesta. Teoksessa S. J. A. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 42–49.
- Simula, M.** (2012). Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representatiot. Diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 182.
- Suomen Urheilugaala 2021.** Viitattu 20.2.2021 <https://urheilugaala.fi/voittajat/>
- Telemäki, M.** 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 11. Kajaani: Kajaanin opettajankoulutuslaitos.