

## Esipuhe

Ihmiset toimivat erilaisissa ryhmissä monilla elämänalueilla, kuten päiväkodissa, koulussa ja opiskelussa, työpaikalla sekä harrastuksissaan. Meillä kaikilla lienee kokemuksia sekä hyvin että huonosti toimivista ryhmistä. Hyvässä ryhmässä toiminta on motivoivaa ja tehtävät saadaan tehtyä loppuun suhteellisen helposti ja yksimielisesti. Yksilöt auttavat toisiaan, kannustavat, kuuntelevat ja hyväksyvät erilaisuutta. Toisaalta muistamme luultavasti myös ryhmiä, jotka eivät ole toimineet tehokkaasti tai olleet kiinteitä. Joku sooloilee tai laiskotelee, joku on vastarannan kiiski, joku salamatkustaja tai toisten yläpuolelle asettuja. Ryhmässä toimiminen onkin hyvin laaja-alaista ja moninaista, sillä se vaatii vuorovaikutusta ryhmään kuuluvien erilaisten yksilöiden välillä ryhmän perustehtävän suunnassa.

Tämä teos on syntynyt tarpeesta edistää ryhmien työskentelyä ja vuorovaikutusta toiminnallisten harjoitusten avulla. Toiminnalliset harjoitukset ovat oivallinen keino analysoida ja kehittää erilaisten ryhmien toimintaa. Ne tarjoavat väylän myös sellaisten vaikeiden asioiden käsittelemiseen, joita ei ole saatu ryhmän sisällä ratkaistuksi. Erilaisissa organisaatioissa, kuten päiväkodeissa, kouluissa, oppilaitoksissa ja työyhteisöissä, toimivat opettajat ja kouluttajat ovat tuoneet esille selkeän puutteen olemassa olevassa ryhmätoiminnan kehittämiseen tähtäävässä kirjallisuudessa: liikuntapainotteisia ryhmien kehittämiseen tarkoitettuja opuksia ei ole saatavilla. Ryhmä liikkeelle! -teos on tehty korjaamaan tämä puute. Tämä vahvasti esille tullut tarve sekä kannustus kentältä sai meidät keräämään yhdeksi kokonaisuudeksi ne toimintaharjoitukset, jotka olemme kokeneet hyödyllisiksi omissa ohjaustilanteissamme.

Toiminnallisten harjoitusten kirjo on suuri: niihin kuuluu suuntauksia muun muassa psykodraamasta, draamapedagogiikasta, taideterapiasta, seikkailukasvatuksesta ja urheiluvallennuksesta. Tämän teoksen harjoitukset on rajattu siten, että ne painottuvat toiminnallisiin ja liikunnallisiin ryhmäharjoituksiin, mikä tuo selkeyttä opettajan, valmentajan tai ohjaajan valitessa ryhmälleen sopivia harjoituksia. Vaikka kirja on ryhmä- ja toiminnallispainotteinen, siinä on myös joitakin yksilökeskeisiä harjoituksia, koska niiden avulla voidaan kehittää yksittäisen ryhmän jäsenen ryhmä- ja vuorovaikutustaitoja. Usein unohdetaan, että samalla kun ryhmä on yksilön tärkein voimavara, yksilö on sitä myös ryhmälle.

Kirja jakautuu kahteen toisiaan täydentävään osaan. Ensimmäinen osa on syytä lukea ennen harjoituksia esittelevää kakkososaa, koska se auttaa ohjaajaa suunnittelemaan tarkoituksenmukaisia harjoituksia ja kehittää kykyä tehdä havaintoja ryhmässä tapahtuvista ilmiöistä ja ryhmän kehittymisestä. Kokonaisnäkömyksen lisääntyessä syntyy yleensä uusia oivalluksia ja erilaisia soveltamisnäkökulmia harjoitusten käyttömahdollisuuksista. Näin toiminnallisten ryhmätehtävien ohjaamiseen liittyvään keskeiseen tietoon tutustuminen auttaa ohjaajaa valitsemaan ryhmälle oikeantasoisia ja motivoivia harjoituksia. Kun ohjaaja ymmärtää ryhmän kehittymisen lainalaisuudet, hän voi helposti auttaa ryhmää ja yksilöitä oppimaan tavoitteen mukaista toimintaa. Kirjan alkuosassa

käsitellään ryhmäilmiöiden peruskäsitteitä ja ryhmän toimintaan vaikuttavia tekijöitä. Samoin ensimmäisen osan sisältönä on toiminnalliset harjoitukset ja niiden käytännön toteuttaminen.

Kirjan toisessa osassa kuvataan toiminnallisia ja liikunnallisia harjoituksia yksityiskohtaisesti niin, että ohjaaja pystyy toteuttamaan ne moninaisissa ympäristöissä. Harjoituksista kerrotaan tehtävän tavoite, viitteellinen kohderyhmä (varhaiskasvatus, alakoulu, yläkoulu, aikuiset), tehtävän vaatima aika, vaatavuus, tarvittavat ennakkovalmistelut, soveltuvuus ulkona tai sisällä toteutettavaksi ja tarvittava välineistö.

Harjoitukset on ryhmitelty 11 teemaksi. Teeman mukainen jaottelu helpottaa ohjaajaa valitsemaan yksittäisiä harjoituksia tavoitteiden mukaisesti. Teemojen tavoitteet on kuvailtu tarkemmin kunkin harjoitusosion aloitussivulla. Teemoittelu auttaa ohjaajaa myös ymmärtämään kirjan alkuosassa käsiteltyjä ryhmäilmiöitä ja antaa apuvälineitä ryhmän yhteistoiminnan ja vuorovaikutuksen kehittämiseen. Vaikka kirjassa olevat harjoitukset on pyritty jakamaan teeman mukaan, on hyvä muistaa, että kaikkien harjoitusten tehtävänä on kehittää ryhmän toimintaa. Vaikka yksittäinen harjoitus olisikin jaoteltu tietyn teeman alle, voidaan sen avulla usein kehittää myös jonkin toisen teeman tavoitteita. Esimerkiksi ryhmän kiinteyttä parantavat harjoitukset kehittävät kommunikointia ja päinvastoin.

Harjoitusten tarkoituksena on saada ohjattavat toiminnallisuuden kautta kehittämään yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojaan. Kirjan harjoitukset korostavat ryhmäosaamista, mikä tarkoittaa sitä, että tehtävässä onnistuminen vaatii kaikkien osallistujien yhteistoimintaa ja keskinäistä vuorovaikutusta. Lisäksi jokainen yksittäinen kirjassa esiteltävä harjoitus toimii jo sellaisenaan hyvänä keskustelun avaajana tai johdatteluna joko liikunnalliseen tai ryhmädynamiikan kehittämiseen tähtäävään toimintaan. Koska avainasemassa ovat toiminnalliset harjoitukset, yhtenä kirjan tavoitteista voidaan nähdä myös aktiivisuuden kautta tapahtuva minäkuvan ja tunteiden hallinnan kehittäminen.

Toimintatehtävät on valittu siten, että ne eivät edellytä erityiskoulutusta. Eriyisesti maasto- ja kiipeilytehtävissä turvallisuustekijät on otettava huomioon, mutta kaikki kirjan harjoitukset on laadittu niin, että niiden toteuttaminen onnistuu eri alojen ohjaajilta, opettajilta, valmentajilta ja muilta ryhmien kanssa tekemisissä olevilta henkilöiltä. Joissakin harjoituksissa tarvitaan välineitä, kuten sokkoliinoja, köyttä tai paperia. Kaikki tarvittavat välineet on kuitenkin helppo hankkia edullisesti tai valmistaa itse. Suurin osa kirjan harjoituksista on sellaisia, että niiden vaikeusastetta voidaan soveltaa kattamaan koko kirjan kohdejoukko – varhaiskasvatuksesta aikuisten ohjaamiseen.

Kirja on tarkoitettu opettajille varhaiskasvatuksessa, esiopetuksessa, peruskoulun ala- ja yläkoulussa, lukiossa, ammatillisissa oppilaitoksissa, ammattikorkeakouluissa, yliopistoissa ja muissa oppilaitoksissa. Lisäksi kirja soveltuu erilaisille ohjaajille ja valmentajille urheiluseuroissa ja vapaa-ajan harrastusorganisaatioissa sekä työyhteisöjen ryhmätoiminnan, johtamisen ja esimiestoiminnan kehittäjille. Teos soveltuu oppimateriaaliksi erilaisiin koulutuksiin, joissa teemana on ryhmän toiminnan kehittäminen. Kirjan harjoituksia voidaan myös käyttää opintojen ja työtehtävien tavoitteellisina välipaloina, kun

kaivataan toiminnallista tuokiota perinteisen ajattelutyön rinnalle, kun ryhmä pursuaa liike-energiaa, keskittyminen alkaa herpaantua tai ryhmätöiden aloittaminen kangertelee.

Kirjan kirjoittajilla on laaja kokemus lasten ja nuorten sekä huippu-urheilijoiden henkisestä ja ryhmätoimintaan liittyvästä valmennuksesta sekä työyhteisöjen kehittämisestä. Jukka Kataja on koulutukseltaan liikunnanohjaaja ja suggestoterapeutti. Hän toimii Easy Living Oy:n toimitusjohtajana. Timo Jaakkola on koulutukseltaan psykologi ja liikuntatieteiden tohtori. Hän on liikuntataitojen oppimisen ja opettamisen dosentti ja työskentelee liikuntapedagogiikan lehtorina Jyväskylän yliopistossa. Jarmo Liukkonen on koulutukseltaan liikuntatieteiden tohtori. Hän on liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin sekä liikuntakasvatuksen dosentti ja työskentelee liikuntapedagogiikan professorina Jyväskylän yliopistossa.