Ohjeita Nuotta–valmennuksen suunnitteluun 2021
Nuorisokeskus Marttinen

Nuotta-valmennus

Hei ja tervetuloa Nuottaan!

Tässä hieman ohjeita valmennuksen suunnitteluun. Autamme mielellämme ohjelman suunnittelussa.

Valmennuksen alku

Ensimmäinen kokoontuminen alkaa tutustumisella ja lyhyellä talon esittelyllä, suunnitellun ohjelman tarkistamisella. Tämän jälkeen puhutaan hetki ryhmän odotuksista ja tavoitteista. Jokaiselle päivälle mahdollistetaan lyhyt vetäjäpalaveri, jossa voidaan pohtia valmennuksen etenemistä ja mahdollisia suunnitelmanmuutoksia.

Ohjelmien jälkeen pyritään pitämään lyhyt reflektio, jossa on tilaisuus tuoda esille toiminnassa esille nousseita ajatuksia ja fiiliksiä. Marttisen puolesta tulevat valmennukselliset aktiviteetit pitävät sisällään usein ryhmäyttäviä ja reflektoivia ryhmäharjoitteita.

Teemat

Jokainen Nuotta-valmennusta tarjoava nuorisokeskus toimii yhdessä sovittujen valmennuskriteerien ja pelisääntöjen mukaisesti. Joka keskuksella on omat vahvuusalueensa ja erityisosaamisalueensa. Marttisella näitä teemoja on neljä ja niitä voi valita ja yhdistellä vapaasti.

⇨ Seikkailukasvatus

Marttisen Nuotta-valmennuksen toiminnalliset ohjelmat tarjoavat erilaisia ja eritasoisia haasteita, joita voi muokata ryhmän toiveiden ja tarpeiden mukaiseksi. Ohjelmat ovat painottuneet luontoon ja luonnossa liikkumiseen maalla, vesitse tai kiipeillen. Vastapainoksi on tarjolla myös rauhallisempaa toimintaa, kuten kädentaito-ohjelmia.

⇨ Kansainvälinen toiminta

Marttisen Nuotta pyrkii tarjoamaan ryhmille kansainvälistä kokemusta yhteistyössä Marttisen kansainvälisen toiminnan kanssa. Teema pitää sisällään erilaisten nuorisovaihtomahdollisuuksien esittelyä, Marttisen kansainvälisen verkoston sekä koordinaattorin tuen projektien suunnitteluun.

⇨ Ratkaisukeskeinen yksilö- ja pienryhmävalmennus

Nuotta-valmennus koostuu kokemisen lisäksi reflektiosta. Valmennukseen voidaan sisällyttää tavallista enemmän harjoitteita joko koko ryhmälle, pienemmille ryhmille tai yksittäisille osallistujille. Myös ryhmän ohjaajien on mahdollista varata itselleen aikaa esimerkiksi työnohjaukselliseen keskusteluun.

⇨ Työnuotta

Marttisen uusi palvelu Työnuotta koostuu erilaisista työtehtävistä, sekä normaaleista Nuotta-valmennuksen ohjelmista. Työtehtävät ovat tyypillisesti erilaisia huolto- ja siivoustöitä ulkosalla, esimerkiksi haravointia tai luontopolun kunnostusta. Työnuotan on alun perin kehittänyt nuorisokeskus Piispala.

Ohjelmat

Marttisen Nuotta-valmennukseen maksutta kuuluvat ohjelmat on valittu etsivän nuorisotyön ja työpajojen asiakkaiden iän mukaan vähän vanhemmille. Ohjelmat on jaoteltu luonto-, seikkailu- ja kädentaito-ohjelmiin ja kestoklassikoihin.

Listalta kannattaa valita ryhmän ja tavoitteiden kannalta parhaiten soveltuvat aktiviteetit ja tässä olemme mielellämme mukana auttamassa. Täyteen päivään mahtuu ohjattua toimintaa pari tuntia aamupäivälle ja kolmisen tuntia iltapäivälle, ruoka-ajoista ja teemasta riippuen. Ilta- ja yöohjelmien osalta tulee aamupäivään vastaavasti ei-ohjattua toimintaa tai vapaa-aikaa.

Luonto-ohjelmat

•**Metsäretki:** Lähdetään virkistävälle patikkaretkelle, jonka päätteeksi valmistetaan yhdessä retkilounas. Retkeen voi yhdistää muuta toimintaa, esim kiipeilyn tai laskeutumisen. Kesto 1 – 6 tuntia.

•**Maastopyöräretki:** Ehkä helpoin ja hauskin tapa lähteä luontoon on Marttisen uudet sähköavusteiset maastopyörät. 2 – 4 tuntia.

•**Resiinaretki:** Ajetaan kolmipyöräresiinoilla yksin tai parin kanssa. Pirkanmaan museorautatiellä toteutettava retki on ainutlaatuinen kokemus. 2 - 3 tuntia

•**Retki Helvetinjärven upeaan kansallispuistoon**: Vaelletaan Helvetinjärven upeissa maisemissa, tutustutaan Helvetinkoluun. Patikoinnin välissä valmistetaan yhdessä retkilounas. 4 - 6 tuntia

•**Ruokailu erätulilla:** Opetellaan käytännön eräruokailutaitoja Marttisen lähimaastossa valmistamalla ateria nuotiolla. 3 - 4 tuntia

•**Yöretki:** Lähdetään metsään yönselkään. Yövytään puolijoukkueteltoissa, myös omia majoitteita saa olla mukana. Vaihtoehtoisesti voidaan tulla takaisin nukkumaan omissa huoneissa. Kesto yön yli.

•**Yöretki kauemmas / vaellus**: Voimme lähteä myös kauemmas kävelemään, melomaan tai re-sinoimaan yöpyen nollasta useampaan yötä. Helvetinjärvi ja muut ylä-Pirkanmaan retkikohteet ovat pala kauneinta Suomea. Kyyti-, makuupussi-, yms asiat sovitaan vielä erikseen. Kesto sovitaan erik-seen.

Seikkailulliset ohjelmat

• **Alaköysirata ja pulmatehtävät:** Ratkaistaan yhdessä erilaisia visaisia ongelmia ja tehtäviä. Toiminnalliset ja haastavat pulmat ovat erinomaista ryhmätyö- ja ongelmanratkaisutaitojen harjoitusta. Kesto 2 tuntia.

•**Ilta- & yömelonta**: Melonta hämärässä tai pimeässä on unohtumaton kokemus. Voidaan yhdistää yöretkeen. Kesto 2 tuntia.

•**Jääkiipeily**: Kiivetään Marttisen 12 metriä korkeata jääseinää. Tämä tarjoaa haastetta aloittelevalle ja kokeneemmallekin kiipeilijälle. Kesto 2-3 tuntia.

•**Köysilaskeutuminen**: Laskeudutaan köydellä jyrkänteeltä Torisevalla tai sillalta Keiturinsalmella. Tämä on erinomainen mahdollisuus tutustua omiin rajoihin ja korkean paikan tuomiin väristyksiin ammattitaitoisen ohjaajan opastuksella. Kesto 2-4 tuntia + matkat.

•**Pelastuspukukellunta**: Puetaan pelastuspuvut päälle ja lähdetään rohkeasti ja turvallisesti heikoille jäille. Pelastaudutaan jään päälle kaverin avustamana ja koetaan miltä tuntuu kun auttaa kaverin turvaan! Kesto 2-3 tuntia.

•**Puukiipeily**: Kiivetään puuhun joko yksittäin tai köysistönä. Haasteen tason voi valita helposta ja matalasta korkeampaan ja pidempikestoiseen. Kulumista kestävät vaatteet mukaan. Kesto 2-3 tuntia.

•**Saaren ympäri melonta:** Melotaan Marttisen saaren ympäri, läpi kanavan, kohti Herraskosken kuohuja. Hyvällä yhteistyöllä koskesta selviää yleensä kuivana. Kesto 3-4 tuntia.

•**Seinäkiipeily**: Harjoitellaan seinäkiipeilyä 7 metriä korkealla sisäkiipeilyseinällä ja varmistetaan toisiamme vastapainovarmistuksella. Kesto 1,5 .- 2 tuntia.

•**Siltakeinu**: Laitetaan köysi kiinni eri puolelle siltaa kuin kiipeilijä, köysi vedetään sillan ali kiipeilijään kiinni. Kiipeilijää hyppätessä alas, köysi heilauttaa hänet isolla heilurilla edestakaisin. Kesto 2-4 tuntia.

•**Siltakävely**: Kävellään Keiturinsalmen vanhan rautatiesillan... kaiteen takana. Wtf? Vähän kuin yläköysirata, mutta fyysisesti helpompi ja korkeampi versio. Kesto n 3 tuntia.

•**SUP-lautailu:** Melotaan seisten surffilautaa muistuttavan laudan päällä pitkällä melalla. Tämä on SUP-lautailua eli **S**tand **U**p **P**addling. Kesto 2-3 tuntia.

•**Tasaisen veden melonta**: Melontaan Marttisen upeissa lähivesistössä. Ryhmän toiveiden mukaan voidaan tutustua kanavaan, Keiturisalmen siltaan tai kosken alajuoksuun. Kesto 2-4 tuntia.

•**Vaijeriliuku**: Liu'utaan turvallisesti alas kiipeilytornista pitkin vaijeria. Helpoin, nopein ja hurjin tapa tulla alas tornista ehjänä on liukua vaijeria Kesto n 1 tunti.

Yläköysirata: Suoritetaan kiipeillen tehtäviä Marttisen 6-8 metriä korkealla yläköysiradalla. Siinä tarvitaan uskallusta, yhteistyötä ja ongelmanratkaisukykyä

Kädentaito-ohjelmat

•**Askartelu-/ tuunauspaja**: Pajassa voidaan tehdä melkein mitä vain mm. lampaanvillasta, helmistä, metallilangasta ja monenlaisesta kierrätysmateriaalista. Taiteilijalla on vapauksia. Meiltä löytyy vinkit, välineet ja muut ohjeet luomisen tueksi. Jos haluat tuunata jotain omaasi, muista ottaa se ja tuunaustarpeet esto 1,5 – 3 tuntia.

•**Hatun huovutus**: Valmistetaan lampaan villasta käsin huovuttamalla hattu. Hattua voidaan koristella toisena päivänä neulahuovuttamalla. Kesto 3 tuntia.

•**Kankaanpainanta**: Painetaan kuviota kankaalle oman vision mukaan. Ota mukaan oma materiaalisi, kuten t-paita, kangaskassi, lippu tai liina. Kesto 2 tuntia.

•**Korujen teko:** Valmistetaan avainkaulanauha tai -koru värikkäistä puuhelmistä vahanaruun. Kesto 1,5-2 tuntia.

•**Kynttilän teko kastamalla:** Valmistetaan perinteisellä menetelmällä kynttilöitä. Kynttilöiden värit valitaan vuodenajan ja osallistujien mieltymysten mukaan. Kesto 2-3 tuntia.

•**Mukin maalaus:** Maalataan juuri omanlaisensa muki. Vaikeinta on tietää mitä haluaa mukiinsa ikuistaa. Toteutus on sitten helpompaa. Sapluunat, töpöttimet ja pensselit tulevat tutuiksi tässä ohjelmaklassikossa. Kesto 1 tunti.

•**Paracord:** Paracord on ohutta ja vahvaa narua, jota on klassisesti käytetty nimensä mukaisesta laskuvarjoissa. Teemme paracordista erilaisia näyttävän näköisiä rannekkeita ja punoksia. Purettuna narua voi sitten käyttää kaikenlaisissa yllättävissä tilanteissa, mm retkeilyssä. Kesto 1,5-2 tuntia.

•**Ritsan teko:** Tehdään puusta klassinen ritsa, leikataan siihen sopivan vahvat kuminauhat ja lopuksi tietenkin kokeillaan ampua tarkkuutta. Kesto -2-4 tuntia

•**Vuolupaja:** Puukon peruskäyttö, vuoleminen, kiehiset, erilaiset käyttö- ja koriste-esineet. Kokeillaan hieman eri puulaatuja ja niiden ominaisuuksia. Kesto 1-6 tuntia.

⇨ Vuolupajan, paracordin ja ritsan teon voi helposti yhdistää ja tällöin tehdään huolella veistetty ritsa, jossa on myös paracord-ranneke.

Klassikot

• **Jousiammunta**: Koetaan kuinka vaistojousiammunnassa tarkkuus ja keskittyminen tuo tuloksia. Marttisen yksi suosituimmista ohjelmista ympäri vuoden! Kesto 1-2 tuntia.

• **Kv-tunti:** Päästään tutustumaan vieraaseen kulttuuriin ja vuorovaikuttamaan eri kielillä kansainvälisten vapaaehtoisten tai Marttisen kansainvälistä työtä tekevien ohjaajien vetämällä toiminnallisella tunnilla. Kesto 1 tunti.

• **Room escape**: Pyritään selviytymään ryhmänä ulos lukitusta huoneesta. Ryhmällä on 60 minuuttia aikaa selvitä ulos erilaisten vihjeiden ja tehtävien avulla. Kesto 1-1,5 tuntia.

• **Smoothiebaari**: Tehdään smoothiet yhdessä koko porukalle unohtamatta luomua ja reilua. Mikä smoothie saa veden kielelle? Suklaa, mansikka, mustikka vai vadelma? Kesto 1 tunti.

• **Sumopaini**: Laitetaan sumopuvut päälle ja pistetään painiksi. Marttisen aidoilla sumopuvuilla lihot hetkessä kymmeniä kiloja ja löydät sisäisen soturisi. Hajime! Kesto 1 tunti.

• **Talonpoikain kisailut**: Kokeillaan yhdessä hauskoja entisajan leikkejä ja kisoja arvokkaassa museoympäristössä. Nämä mittelöt saavat ryhmän innostumaan, ja hymyn kaikkien huulille. Kesto 1,5 tuntia.

• **Tiimitaistelu**: Yritetään vaikka valloittaa bunkkereita, suojautua hyökkääjiä vastaan tai kokeilla mellakan torjuntaa aseina liiveihin tarttuvat tarrapallot. Suojia rakennetaan itse pehmomuodoista. Heittotarkkuuttakin tärkeämpää on taktiikka. Kesto 1-1,5 tuntia.

Valmennukseen kuuluvat ohjelmat

Ryhmän itse valitsemien aktiviteettien lisäksi valmennukseen kuuluu myös ”talon puolesta” tulevia aktiviteetteja. Nämä aktiviteetteja pyritään sijoittamaan joka valmennuspäivälle. Näitä aktiviteetteja ei tarvitse erikseen valita, vaan valmentaja valitsee sopivimmat ryhmän, sen tavoitteiden ja tilanteen mukaan.

Esimerkkejä harjoitteista:

- Fiiliskortit & esineellä kertominen (tutustuminen & tavoitteet)
- Vain toinen meistä (tutustuminen)
- Valintaportti (omien tiedostamattomien valintojen tekeminen näkyväksi)
- Kutsun sinut viereeni (positiivisen palautteen anto)
- Oma mobiililaite apuna (ryhmän omien kysymysten vastaamisessa)
- Loppuarvionti omalla mobiililaitteella (OKM edellyttää)

Nuotta-valmennukseen kuuluvien edellä mainittujen maksuttomien ohjelmien ohjaajina toimivat Nuotta-valmentajat. Myös Marttisen muut aktiviteetit ovat tarjolla, mutta niistä peritään normaalin hinnaston mukainen maksu.

Tiimimme

Marttisessa Nuotta-valmennusta tarjoaa nuorisotyön moniammatillinen tiimi: Nuotta-koordinaattori Timo Haaksluoto, nuorisotiimin muut kokeneet ohjaajat, sekä kv -toiminnan osalta kansainvälisen toiminnan koordinaattori Antti Korhonen. Toiminnassa on usein valvotusti mukana myös nuorisoalan työssäoppijoita.

Yleistä

Nuotta-valmennuksen ensisijainen tarkoitus on olla tukipalvelu ja lisäresurssi työpajatoiminnalle ja etsivälle nuorisotyölle. Nuotta-valmennus kuuluu opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) tukemaan sosiaalisen vahvistamisen palvelukokonaisuuteen yhdessä nuorten työpajatoiminnan ja etsivän nuorisotyön kanssa. Nuotta-valmennusta on järjestetty yhdeksässä valtakunnallisessa nuorisokeskuksessa vuodesta 2010 lähtien. Palvelu on maksuton työpajatoiminnan ja etsivän nuorisotyön piirissä oleville nuorille ja heidän omille ohjaajilleen.

Nuotta-valmennuksen tavoitteena on nuorten sosiaalinen vahvistuminen sekä eriarvoisuuden ja syrjäytymisen ehkäisy. Palvelulla edistetään lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelman tavoitteita ja nuorten työllistymistä.

Nuotta-valmennuksessa nuoren sosiaalinen vahvistuminen toteutuu yhteisöllisyyden ja sosiaalisten tilanteiden kautta. **Toiminnan tarkoituksena on nuorten itseluottamuksen, arjenhallinnan, sosiaalisten taitojen ja terveiden elämäntapojen vahvistaminen sekä yhteistyötahojen palveluprosessin tukeminen.** Nuotta-valmennus tarjoaa sekä yksilöllistä että ryhmämuotoista tukea nuorille ja antaa työkaluja nuoren ja hänen oman ohjaajansa väliseen työskentelyyn. Valmennuksen menetelmissä korostuvat toiminnallisuus ja elämyksellisyys nuorisokeskusten pedagogisen työotteen mukaisesti.

Nuotta-valmennusta järjestetään intensiivi- ja päivävalmenuksina. Päivävalmenuksen tavoitteena on saada nuori intensiivivalmennukseen. Nuotta-valmennus on pienryhmätoimintaa, jolloin ryhmän enimmäiskoko on 12 nuorta. Intensiivivalmennukset ovat leirimuotoisia ja sisältävät yöpymisen. Intensiivivalmennuksen tyypillinen kesto on 2-4 vuorokautta. Päivävalmennuksen tarkoituksena on ensisijaisesti tutustua nuorisokeskukseen ja madaltaa nuoren kynnystä osallistua intensiivivalmennukseen myöhemmin.

Jokainen Nuotta-valmennus suunnitellaan yksilöllisesti vastaamaan kyseisen ryhmän tarpeita ja tavoitteita. Valmennusten suunnittelu tehdään yhteistyössä nuorten ja heidän oman ohjaajan kanssa. Valmennukset toteutetaan pien ryhmätoimintana niin, että ryhmän oma ohjaaja osallistuu valmennukseen nuorten kanssa. Ryhmän oma ohjaaja voi olla valmennuksessa tilanteen mukaan joko tarkkailijana tai tasavertaisena osallistujana nuorten kanssa.

(Suomen Nuorisokeskusyhdistys ry, Nuotta -käsikirja 2019)