

OHJEITA

NUOTTA-VALMENNUKSEN SUUNNITTELUUN

PROSESSIA

Onnistunut Nuotta-valmennus alkaa suunnittelusta. Sujuva valmennusprosessi etenee esimerkiksi seuraavalla tavalla:

1. Yhteydenotto Marttiseen ja valmennuksen ajankohdan varaaminen
2. Ryhmän, sen tavoitteiden, sekä erityispiirteiden selvittäminen
3. Aktiviteettien valinta em. tavoitteisiin ja erityispiirteisiin pohjautuen
4. Valmennuksen toteutus, joutaen tilanteen ja ryhmän mukaan
5. Reflektio valmennuksen aikana ja sen jälkeen.

Ensimmäinen kokoontuminen alkaa tutustumisella ja lyhyellä talon esittelyllä ja tämän jälkeen puhutaan hetki ryhmän odotuksista ja tavoitteista. Jokaiselle päivälle pyritään mahdollistamaan myös lyhyt vetäjäpalaveri, jossa voidaan pohtia valmennuksen etenemistä ja mahdollisia suunnitelmanmuutoksia.

Aktiviteettien jälkeen pyritään pitämään lyhyt reflektio, jossa annetaan mahdollisuus tuoda esille toiminnassa esille nousseita ajatuksia ja fiiliksiä. Marttisen puolesta tulevat valmennukselliset aktiviteetit pitävät sisällään usein ryhmäyttäviä ja reflektioivia ryhmäharjoitteita, esim. fiiliskortit.

Teemat

Vaikka jokainen Nuotta-valmennusta tarjoava nuorisokeskus toimii yhdessä sovittujen valmennus kriteerien ja pelisääntöjen mukaisesti, on kaikilla kuitenkin omat vahvuusalueensa ja erityisosaamisalueensa. Nuorisokeskus Marttisen omat vahvuusalueet ja valmennuksen pääteemat ovat:

Seikkailukasvatus

Marttisen toiminnalliset aktiviteetit tarjoavat erilaisia ja eritasoisia haasteita, joista jokaista voi muokata ryhmän toiveiden ja tarpeiden mukaiseksi. Marttisen Nuotta-valmennuksen aktiviteetit ovat painottuneet luontoon ja luonnossa liikkumiseen maalla, vesitse tai kiipeillen. Vastapainoksi on tarjolla aktiviteetteja myös rauhallisempaan menoon. Jokaisen aktiviteetin lopuksi pyrimme pitämään lyhyen purkukeskustelun.

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. Ensimmäiset kv-nuotta 2019 sisälsi kolme valmennusta, joista keskimääräinen suuntautui Ukrainaan.

Ratkaisukeskeinen yksilö- ja pienryhmävalmennus

Nuotta-valmennus koostuu leirin ja aktiviteettien lisäksi reflektiosta. Jokaiselle päivälle pyritään sijoittamaan vähintään tunnin verran muista aktiviteeteista erillistä valmennusta, joka on myös usein toiminnallista.

Valmennukseen voidaan sisällyttää myös ratkaisukeskeisyyteen perustuvia harjoitteita joko koko ryhmälle, pienemmille ryhmille tai yksittäisille osallistujille. Myös ryhmän ohjaajien on mahdollista varata itselleen aikaa esimerkiksi työnohjaukselliseen keskusteluun.

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 nuorisotalan työssäoppijoita.

Aktiviteetit

Nuotta-valmennukseen kuuluvien maksuttomien aktiviteettien ohjaajina toimivat Nuotta-valmentajat. Marttisen ulkopuolista ohjaajaa vaativat aktiviteetit ovat erilliskustanteisia.

Metsäretki	Lähdetään virkistävälle patikkaretkelle, jonka päätteeksi valmistetaan yhdessä retkilounas. Retkeen voi yhdistää muuta toimintaa, esim kiipeilyn tai laskeutumisen.	Kesto 1 - 6 t.
Resiinaretki	Ajetaan kolmipyöräresiinoilla yksin tai parin kanssa. Pirkanmaan museorautatiellä toteutettava retki on ainutlaatuinen kokemus.	2 - 3 t
Retki Helvetinjärven upeaan kansallispuistoon	Vaelletaan Helvetinjärven upeissa maisemissa, tutustutaan Helvetinkoloon. Patikoinnin välissä valmistetaan yhdessä retkilounas.	4 - 6 t
Ruokailu erätulilla	Opetellaan käytännön eräruokailutaitoja Marttisen lähimaastossa valmistamalla ateria nuotiolla.	3 - 4 t
Yöretki	Lähdetään metsään yönselkään. Yövytään puolijoukkueteltoissa, myös omia majoitteita saa olla mukana. Vaihtoehtoisesti voidaan tulla takaisin nukkumaan omissa huoneissa.	yön yli
Yöretki kauemmas / vaellus	Voimme lähteä myös kauemmas kävelemään, melomaan tai resinoimaan yöpyen nollasta useampaan yötä. Helvetinjärvi ja muut ylä-Pirkanmaan retkikohteet ovat pala kauneinta Suomea. Kyyti-, makuupussi-, yms asiat sovitaan vielä erikseen.	vapaa

Alaköysirata ja pulmatehtävät (2 h)	Ratkaistaan yhdessä erilaisia visaisia ongelmia ja tehtäviä. Toiminnalliset ja haastavat pulmat ovat erinomaista ryhmätö- ja ongelmanratkaisutaitojen harjoitusta. Alaköysirata ja pulmatehtävät toimivat parhaiten yhdessä, mutta on mahdollista valita vain jompikumpi.	2 t
Ilta- & yömelonta (2,5 h)	Melonta hämärässä tai pimeässä on unohtumaton kokemus. Voidaan yhdistää yöretkeen.	2 - 3 t
Jääkiipeily	Kiivetään Marttisen 12 metriä korkeata jääseinää. Tämä tarjoaa haastetta aloittelevalle ja kokeneemmallekin kiipeilijälle.	
Kalliokiipeilyä	Koetaan luonnon muotoilemien kiipeilyseinien elämyksiä. Keiturinsalmen kalliroleikkaukset ovat helpompia, Torisevan jylhät rinteet korkeampia. Reitit soveltuvat hyvin ensikertalaisille.	2-4 t + matkat
Köysilaskeutuminen	Laskeudutaan köydellä jyrkänteeltä Torisevalla tai sillalta Keiturinsalmella. Tämä on erinomainen mahdollisuus tutustua omaan rajoihin ja korkean paikan tuomiin väristyksiin ammattitaitoisen ohjaajan opastuksella.	2-4 t + matkat
Köysiradan rakentaminen	Rakennamme itse ohjaajan avustuksella ala- tai yläköysiradan ja ylitämme sen. Mahdollisia hienoja ylityspaikkoja ovat esim Herraskoski kuohuineen ja Keiturinsalmen kalliroleikkaus, tai Helvetinkolu.	2-5 t + matkat
Pelastuspukukellunta	Puetaan pelastuspuvut päälle ja lähdetään rohkesti ja turvallisesti heikoille jäille. Miltä tuntuu kun jää pettääkin alta ja on päästävä vedestä pois? Pelastaudutaan jään päälle kaverin avustamana ja koetaan miltä tuntuu kun auttaa kaverin kestäväälle jälle!	2 - 3 t
Saaren ympäri melonta	Melotaan Marttisen saaren ympäri, läpi kanavan, kohti Herraskosken kuohuja. Hyvällä yhteistyöllä koskesta selviää yleensä kuivana.	3 - 4 t
Seinäkiipeily	Harjoitellaan seinäkiipeilyä 7 metriä korkealla sisäkiipeilyseinällä.	1,5 - 2 t
Siltakeinu	Laitetaan köysi kiinni eri puolelle siltaa kuin kiipeilijä, köysi vedetään sillan ali kiipeilijään kiinni. Kiipeilijää hyppäessä alas, köysi heilauttaa hänet isolla heilurilla edestakaisin. Tämä on hurjin korkeanpaikan aktiviteeteistamme.	2 - 4 t
Siltakävely	Kävellään Keiturinsalmen vanhan rautatiesillan... alla ja sivussa. WTF? Kuin yläköysirata, mutta fyysisesti helpompi ja korkeampi versio.	3-4 t
SUP-lautailu	Melotaan seisten surffilautaa muistuttavan laudan päällä pitkällä melalla. Tämä on SUP-lautailua eli Stand Up Paddling.	2 - 3 t
Tasaisen veden melonta	Melotaan Marttisen upeissa lähivesistöissä. Ryhmän toiveiden mukaan voidaan tutustua kanavaan, Keiturinsalmen siltaan tai kosken alajuoksuun	2 - 4 t
Vaijeriliuku	Liutaan turvallisesti alas kiipeilytornista pitkin vaijeria. Helpoin, nopein ja hurjin tapa tulla alas tornista ehjänä on liukua vaijeria.	1 t
Yläköysirata	Suoritetaan kiipeillen tehtäviä Marttisen 6-8 metriä korkealla yläköysiradalla. Siinä tarvitaan uskallusta, yhteistyötä ja ongelmanratkaisukykyä.	1,5 - 2,5 t

Askartelu-/ tuunauspaja (1,5 – 2 h)	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 mukaan.	1,5 - 2 t
Hatun huovutus (3 h)	Valmistetaan lampaan villasta käsin huovuttamalla hattu. Huovutetun hatun voi koristella oman maun mukaan. Hattu voidaan koristella toisena päivänä neulahuovuttamalla.	3 t
Kankaanpainanta	Painetaan kuviota kankaalle oman vision mukaan. Ota mukaan oma materiaalisi, kuten t-paita, kangaskassi, lippu tai liina.	2 t
Korujen teko	Valmistetaan avainkaulanauha tai -koru värikkäistä puuhelmistä vahanaruun.	1,5 - 2 t
Kynttilän teko kastamalla	Valmistetaan perinteisellä menetelmällä kynttilöitä. Kynttilöiden värit valitaan vuodenajan ja osallistujien mieltymysten mukaan.	1,5 - 2 t
Mukin maalaus	Maalataan juuri omanlaisensa muki. Vaikeinta on tietää mitä haluaa mukiinsa ikuistaa. Toteutus on jo helpompaa, sabluunat, töpöttimet ja pensselit tulevat tutuiksi tässä ohjelmaklassikossa.	1 t
Nahkasta kotelo	Tehdään älypuhelimelle, tabletille tai passille persoonallinen suojus. Suunnittele, piirrä, leikkaa, kuvioi ja pujottele kasaan.	1,5 t
Paracordin teko	Opetellaan tekemään paracordista (ohut kestävä naru) esim ranneke tai puukon/veitsen kahva. Narua on muutamaa eri väriä, voit tuoda myös omaa narua tms.	1,5 t
Pikkuhuovutusta	Huovutetaan pieniä huovutustöitä oman valinnan mukaan joko neulahuovuttamalla tai saippuan kanssa. Voit tehdä helmiä, korun, koristeita, avaimenperän tms.	1,5 t
Puukiipeily	Kiivetään puuhun joko yksittäin tai köysistönä. Haasteen tason voi valita helposta ja matalasta korkeampaan ja pidempikestoiseen. Kulumista kestävät vaatteet mukaan.	2-3 t
Ritsa	Näitä ei saa lapsien kanssa tehdä. Perinteinen ritsa puusta ja kuminauhasta. Lopuksi pieni ammuntakisa enemmän tai vähemmän valmiilla ritsoilla	1,5 - 2 t
Ystävännauha	Tehdään itse käsikoru, kirjanmerkki tai vaikkapa vyö mukavaksi kotiinviemiseksi. Tekeminen vaatii vähän keskittymistä, mutta valmistuttuaan palkitsee tekijänsä. Käsikoru tehdään puuvillalangasta.	1,5 - 2 t
Vuolupaja	Peruskivaa puukolla, kiehiset, paistinlasta, lusikka, puukon teroitus.	1,5 - 2 t

Jousiammunta (2 h)	Koetaan kuinka vaistojousiammunnassa tarkkuus ja keskittyminen tuo tuloksia. Marttisen yksi suosituimmista ohjelmista ympäri vuoden!	1- 2 t
Kv-tunti	Päästään tutustumaan vieraaseen kulttuuriin ja vuorovaikuttamaan eri kielillä kansainvälisten vapaaehtoisten tai Marttisen kansainvälistä työtä tekevien ohjaajien vetämällä toiminnallisella tunnilla.	1 t
Leiriolympialaiset	Tehdään yhdessä olympialaiskisar, joissa tekeminen on kilpailua tärkeämpää. Lajit vaihtelevat vuodenajan, ryhmän ja sään mukaan. Ratkiriemukkaita lajeja horisontissa.	1 t
Room escape	Pyritään selviytymään ryhmänä ulos lukitusta huoneesta. Ryhmällä on 60 minuuttia aikaa selvittää ulos erilaisten vihjeiden ja tehtävien avulla.	1,5 t
Smoothiebaari	Tehdään smoothiet yhdessä koko porukalle unohtamatta luomua ja reilua. Mikä smoothie saa veden kielelle? Suklaa, mansikka, mustikka vai vadelma?	1,5 t
Sumopaini	Laitetaan sumopuvut päälle ja pistetään painiksi. Marttisen aidoilla sumopuvuilla lihot hetkessä kymmeniä kiloja ja löydät sisäisen soturisi. Hajime!	1 t
Talonpoikain kisailut	Kokeillaan yhdessä hauskoja entisajan leikkejä ja kisoja arvokkaassa museoympäristössä. Nämä mittelöt saavat ryhmän innostumaan, ja hymyn kaikkien huulille.	1,5 t
Tiimitaistelu	Yritetään vaikka valloittaa bunkkereita, suojautua hyökkääjiä vastaan tai kokeilla mellakan torjuntaa aseina liiveihin tarttuvat tarrapallot. Suojia rakennetaan itse pehmomuodoista. Heittotarkkuuttakin tärkeämpää on taktiikka.	1,5 t

VALMENNUKSEEN KUULUVAT AKTIVITEETIT

Ryhmän itse valitsemien aktiviteettien lisäksi valmennukseen kuuluu myös "talon puolesta" tulevia aktiviteetteja. Nämä aktiviteetit pyritään sijoittamaan valmennuksen alkuun ja loppuun siten, että ryhmäytävät harjoitteet ovat alussa ja reflektioivat loppupäässä. Joskus valmennuksen keskivaiheillekin on hyvä ottaa aikaa katsoa, miten ryhmällä menee. Näitä aktiviteetteja ei tarvitse erikseen valita, vaan valmentaja valitsee sopivimmat paikan ryhmän vetäjien kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella.

Esimerkkejä harjoitteista:

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

2020 uudet aktiviteetit

Olemme saaneet rahoitusta uusien aktiviteettien kehittämiseksi. Kun ryhmänne aktiviteettien valinta on ajankohtaista, kannattaa muistaa kysyä usin tilanne uusien aktiviteettien osalta.

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 päivävalmennuksina. Päivävalmennuksen 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)

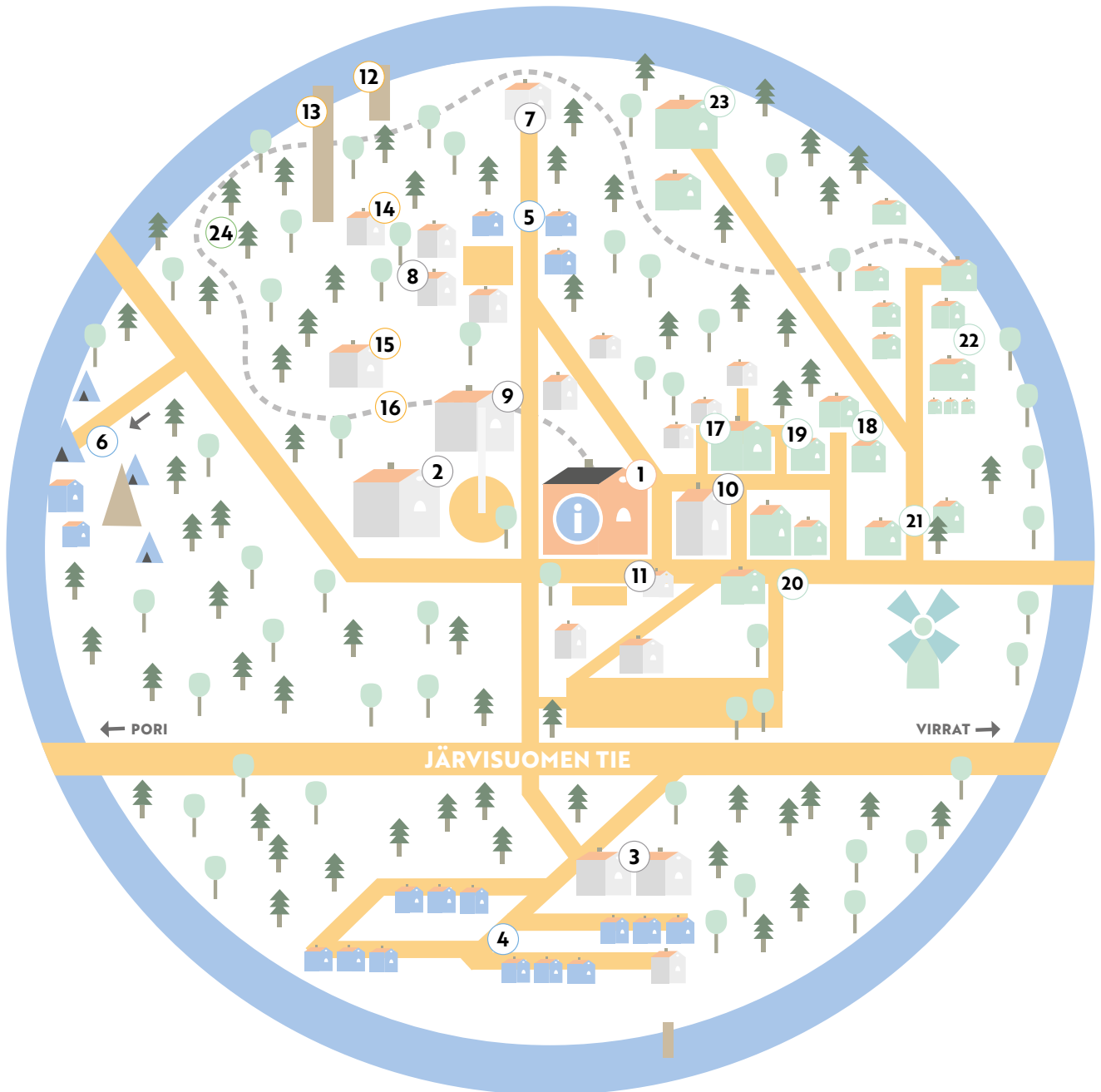
NUORISOKESKUS MARTTINEN

Herrasentie 16

34800 VIRRAT

- info@marttinen.fi
- 03 485 1900
- www.marttinen.fi

MARTTISEN KARTTA



- | | | |
|-------------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| ① Päärakennus | ⑨ Ympäristökoulu Kuukkeli | ⑬ Mikontalo |
| ② Vanha Pappila | ⑩ Työväentalo | ⑭ Taidetalo, Reetantupa |
| ③ Antintalo | ⑪ Kesäkioski | ⑮ Sotaveteraanimuseo |
| ④ Hirsihuvilahuoneistot | ⑫ Lintutorni | ⑯ Hollitalli, Riihi, Tuulimylly |
| ⑤ Nuorisohotellit I, II & III | ⑬ Yläköysirata | ⑰ Viljamakasiini, Sepän paja |
| ⑥ Leirintäalue & kota | ⑭ Laavu | ⑱ Talomuseo, Kanavamuseo |
| ⑦ Sauna & kokoustilat | ⑮ Jousiammuntakatos | ⑳ Metsäkämpämuseo |
| ⑧ Kappeli | ⑯ Luontopolku | ㉑ Kenttäinnoituslaue |