

CSAJKA EDINA

## Outdoor fejlesztőmódszerek a pedagógus eszköztárában

### Bevezetés

A tanulmány célja megismertetni az olvasót a cselekvés általi tanulás egyik sajátos módszerével, az outdoor élmény általi nevelés fejlesztési lehetőségeivel. Az outdoor nevelés az élménypedagógia egy sajátos ága, melynek fókuszában lehet egyrészt a szociális kompetenciák fejlesztése, másrészt az oktatás élményszerűbbé tétele. A módszer megismerésével bővíthet a pedagógus szakemberek módszertani eszköztára, hiszen kiválóan alkalmazható a nem tanórai fejlesztés során és a magatartási és beilleszkedési zavarokkal küzdő gyerekek egyéni és csoportos fejlesztésében is.

A MATE Kaposvári Campusán évek óta folyik az outdoor fejlesztési módszerek kurzus, ahol a hallgatók az elméletet párhuzamosan sajátítják el a gyakorlati alkalmazással, a kurzus során ugyanis saját élmény útján tapasztalhatják meg az outdoor fejlesztő módszerek hatásait, a bizalmat építő, együttműködést fejlesztő-, valamint a problémamegoldó feladatokat és az egyéni, kis- és nagycsoportos gyakorlatokat. A tervezés, végrehajtás és feldolgozás csoportmunkában történik, melyben a résztvevők aktivitása elengedhetetlen. A félév végére a hallgatók képesek lesznek megtervezni saját foglalkozásaikat.

### Az élménypedagógia

Az élménypedagógia módszertana a tapasztalati tanulás, mely megvalósulhat indoor (beltéri), osztálytermen belül alkalmazott tanulási módszerek segítségével, vagy outdoor (kültéri) módszerek igénybevételével. Elsősorban a tanulók személyes készségeinek fejlesztése a cél, de a tananyag átadására, ismétlésre, összegzésre is alkalmas, mely során a passzív részvétel helyét az aktív, cselekedve tanulás módszere veszi át.

Az élménypedagógia elsődleges célja a képzés, a nevelés és a fejlesztés. Komplex módon kezeli azokat a testi-lelki és szellemi folyamatokat, amelyek a résztvevőkben zajlanak le egy foglalkozás vagy tréning során. A tanító az élménypedagógia módszereit célirányosan, közvetlen tapasztalással és irányított reflexióval alkalmazza a tanuló tudásának növelése, készségeinek fejlesztése, értékeinek megismerése céljából.

Az élménypedagógia esélyt ad arra, hogy megtanítsuk a „megtaníthatatlant” (Liddle 2008). Az együttműködés, a bizalom, a kommunikáció és az önismeret definícióját el lehet könyvből sajátítani, de megérinteni és a tapasztaltakat tudatosítani csak csoportos formában, irányított módszerekkel és visszacsatolással lehetséges.

Saját tapasztalataink és szakirodalmi források is bizonyítják, hogy az élménypedagógia az óvodástól a nyugdíjas korosztályig mindenhol sikeresen alkalmazható (Csimáné–Sáriné 2017; Csajka–Csimáné 2019).

A kívánatos az lenne, ha minél korábban, már az óvodában találkozhatnának a gyerekek ezzel a módszerrel, de legalább a gyakori természetközelséggel. Az outdoor neveléshez nagyon jó példa, hogy Norvégiában az óvodások naponta minimum fél napot kint töltenek a szabadban – a szemerklő eső és a 0°C körüli hőmérséklet sem akadály. A szabadban végzett aktivitás nemcsak a szervezet ellenálló képességét növeli, de – többek között – fejlődik a koordinációs képesség is.

Jelenleg Magyarországon az outdoor tevékenységek közé tartoznak a félévenkénti kirándulások (jobb esetben negyedévente, havonta), óvodák környezetében tett séták, illetve az óvodák udvarán folytatott szabad tevékenységek. Sajnos az előzőekben leírt aktivitások megvalósulásához számos feltételnek kell teljesülni: megfelelő hőmérséklet (nem túl hideg, nem túl meleg), ködmentes idő, esőmentesség, száraz (az udvar, az erdő is legyen száraz), szélcsendes idő. Ha a felsorolt feltételeket szigorúan vesszük, akkor az óvodások nagyon kevés napot tölthetnek a szabadban, főleg az őszi, téli és tavaszi időszakban (Simon et al. 2018).

Az általános iskolákban alsó tagozaton kézenfekvő a módszer rendszeres alkalmazása, de felső tagozaton és a középiskolákban is sokat segíthetne a diákoknak.

A legkritikusabb korosztály, a kamaszok figyelmét a többiek és önmaguk megismerése felé irányítja, nyitottabbak lesznek új és valóságos élményekre. Az esetleges kudarcokban és a gyakori sikerélményekben megtapasztalt személyes felelősség nagyban hozzájárul a tudatos énkép kialakulásához. Az élménypedagógia nem direkt módon, frontális úton közvetít értékrendet. A szabadság érzésének megélése az, ami hatványozottan növeli a módszer hatékonyságát. Az élménypedagógia azt nyújtja a serdülőknek, amire ebben az életkorban szükségük van: rendhagyó helyzeteket, szokatlan, izgalmas kihívásokat. Lehetőséget ad arra, hogy a rájuk jellemző ingerkeresés biztonságos és szervezett körülmények között valósuljon meg. Kiegyenlíti a résztvevők közötti különbségeket, legyenek azok életkörülményeikből adódóak, személyiségből fakadóak vagy akár kulturálisak, etnikaiak.

Az élménypedagógiában az a különleges, ahogyan az élményeket hasznosítja: a tanulás egy olyan folyamat során zajlik le, amely fizikai és szellemi aktivitást egyaránt igényel. Ebben különbözik az elméleti vagy deduktív tanulástól. Minél több érzékszervet szólít meg, von be az élmény ebbe a folyamatba, annál intenzívebb és tartósabb lesz, és annál hatékonyabbá válik (szerző és évszám nélkül: <https://docplayer.hu/26468686-Elmenypedagogia-bevezetes.html>).

Az élménypedagógia tehát alkalmas eszköz a szociális kompetencia fejlesztésére (lásd később), de fontos megjegyezni, hogy annál hatékonyabb, minél tudatosabban összekapcsolódik más pedagógiai módszerekkel – és példamutatással a pedagógusok részéről.

Az élménypedagógia különféle tanítási stílusokra épít. Vannak, akik vizuális úton képesek a leghatékonyabban tanulni, mások olvasás útján vagy kinezetikus módon,

míg vannak, akik hallás után tudnak a legtöbb információt megjegyezni. Az élménypedagógiai gyakorlatok ötvözik ezeket a tanulási stílusokat. Emellett az „agy, szív és kéz” összehangolt tevékenységét segítik, teljes embert követelve, a legnagyobb tanulási felületet teremtve (Sáriné–Csimáné 2015).

A foglalkozásokat facilitátor vezeti, akinek a személye meghatározó az élménypedagógiai folyamat során. A legfontosabb ismérve, hogy a facilitátor nem tanít. Ez a legnagyobb kihívás azon pedagógusok számára, akik élménypedagógiai foglalkozások alkalmazását tervezik. A facilitátor szerepe az, hogy megteremtse a tanulási lehetőséget a csoport minden tagja számára, de ellentétben egy tanítóval, nem irányítja, nem segíti őket ötletekkel, hagyja, hogy a csoport maga jöjjön rá a saját megoldására. Nagyon fontos viszont, hogy támogassa, ösztönözze őket; ha a körülmények igénylik, avatkozzon be a folyamatokba; alakítsa másképp a folyamatot, az adott csoport fejlesztési igényeinek megfelelően; és folyamatosan figyelje a csoportot, és segítse a gyakorlatok feldolgozását és értékelését (Liddle 2008).

Az élménypedagógia ciklikus és visszacsatoló, elemző jellegű (Liddle 2008:7). Kolb és Fry (1975; idézi Szabó 2006) tapasztalati tanulásról alkotott körmodellje, a tanulás köre négy fázisból áll, és a tanulás bármely fázisban elkezdődhet. Logikailag azonban először a személy kivitelez egy cselekvést (1), majd megnézi, mi lett a hatása. Ezt követi a hatások megértése a lehetséges következmények anticipációja céljából (2). Majd az eset általánosítása, a mögöttes elv megértése, a hasonló esetekre való kiterjesztés miatt (3), végül pedig a mögöttes működtető elv megértésével a cselekedet alkalmazása különféle körülmények között (4). A tapasztalás árama, valamint a folyamatos visszajelzés lehetővé teszi a problémamegoldás készségének elsajátítását (Mészáros–Bárnai 2010).

A tapasztalati tanulási ciklust (lásd 1. ábra) két szinten is alkalmazzuk egy élménypedagógiai foglalkozáson (Liddle 2008). Egyrészt a facilitátor ennek segítségével tervezi meg, vezeti le és értékeli az elvégzett gyakorlatokat, majd csatolja vissza a következő gyakorlatba a megszerzett tapasztalatot, másrészt maguk a résztvevők is ennek a folyamatábrának megfelelően hajtják végre a feladatokat. A sikeres feladatmegoldáshoz először tervezniük kell, majd végrehajtani a feladatot aktív részvétellel. Ezt követően értékelik a megszerzett tapasztalatokat, tudatosítják azokat a facilitálás segítségével, hogy a későbbiekben, az újabb feladatok során képesek legyenek beépíteni a megszerzett új tudásokat.



1. ábra. A tapasztalati tanulás folyamatának modellje, a tapasztalati tanulási ciklus  
Forrás: Liddle (2008): *Tanítani a taníthatatlant alapján saját szerkesztés*

Bár az élménypedagógia a kalandpedagógiából alakult ki, az évek során továbbfejlődött és tantermi körülmények között is használható elemekkel bővült. Ma már négy területen alkalmazható. Ezek a következők:

- szabad játék (például óvodások esetén, vagy délutáni foglalkozások esetén, táborokban, vagy amikor a cél csupán az önfelelt szórakozás, a szabadidő eltöltése – affektív célok);
- oktatás (hagyományos tantermi körülmények között, de a frontális oktatástól merőben eltérő módon gyakoroltatva az ismereteket – kognitív célok);
- szociális kompetenciák fejlesztésében (viselkedésre vonatkozó célok) és
- kaland és élményterápiás céllal (terápiás célok). Az irányzat képviselői hamar felfigyeltek az élménypedagógiai programok terápiás hatásaira is, melyek fényében lehetővé vált a személyre szabott terápiás tervezés különféle problémacsoportok szükségletei szerint (Sáriné–Csimáné, 2015).

## Outdoor élménypedagógia

Az outdoor élménypedagógia – vagy más néven kalandpedagógia – a német reformpedagógus, Kurt Hahn nevéhez fűződik. Az általa 1920-ban alapított Salem Schule már a tapasztalati tanulás elve szerint működött.

A kalandpedagógia a tapasztalati tanulás speciális formája, mely a természetben található eszközöket felhasználva, szabadban végzett tevékenységek, fizikai és problémamegoldó gyakorlatok során nyújt a résztvevők számára életük valós szituációit modellező tapasztalatokat. A semleges helyszínen történő, szimulált helyzetek

viszonylagos védettségében a résztvevőnek lehetősége nyílik új viselkedésformák biztonságos környezetben történő kipróbálására, begyakorlására. A gyakorlatok, szimulációk, szerepjátékok során a résztvevőt igyekszünk megszokott környezetéből – úgynevezett komfortzónájából – rövid időre kibillenteni, így olyan kihívást biztosítani a számára, ami elősegíti önmaga megismerését, valamint újszerű viselkedésformák felbukkanását és az élményből fakadó tanulás hosszú távú elmélyítését (Outward Bound, 2014).

## Az outdoor élménypedagógia alapjai

A kalandpedagógia alapjai a komfortzóna modell, a választható kihívás és a tapasztalati tanulási ciklus.

A *komfortzónamodell* három zónát különít el: a komfortzónát, a tanulási zónát és a pánikzónát. A komfortzónában magabiztosan és rutinosan viselkedünk, a tanulási zóna már kihívásokat jelent számunkra, ahol kiverhet a víz, hevesebben doboghat szívünk, hiszen idetartozik mindaz, amit még nem tudunk, nem tapasztalhatunk, viszont itt kapunk lehetőséget valami új elsajátítására is. A pánikzónába tartozik minden, amittől tartunk, rettegünk, nem tudunk kontrollálni, legyőzni. Ebben a zónában nem vagyunk már képesek tanulni, frusztrálttá válunk (Kispéter–Sövényházi 2008)

Az outdoor tréner feladata, hogy próbálja a tanulási zónában tartani a résztvevőket: kimozdítani őket megszokott környezetükből, szituációikból – a komfortzónából – de nem engedni, hogy a tevékenység bárkiben pánikot okozzon. A tanulási zóna tehát a tanulás és a fejlődés alapja, hiszen az ebben a közegben szerzett tapasztalatok és sikerek növelik a komfortzónát, az egyén képességeinek, lehetőségeinek határai kijebb tolódnak.

Mivel a tanulási zóna mindenkinek mást jelent (van, aki mókus módjára mászik fel egy mászófal tetejére, míg más egy zsámolyon is szédül), az outdoor élménypedagógia lehetőséget teremt a *választható kihívásra* (Challenge by Choice), melynek értelmében a résztvevők maguk határozzák meg a kihívás mértékét.

Ez a rugalmasság okozza az élménypedagógia nehézségét is: az élmények intenzitása és értékelése személyiségtől függően nagymértékben eltérő. Az előzetes tapasztalatok, képességek, készségek és hajlamok alapján az élmények megragadása, kihasználása és feldolgozása is eltér, hiszen erősen személyfüggő. Éppen ezért nem lehet pontosan megjósolni, hogy ki melyik élményt lesz képes maradandó tapasztalattá alakítani, feldolgozni, hiszen az élmények befogadása nehezen befolyásolható. Ennek tükrében az élménypedagógia sikerének, hatásának mélysége egyénre szabottan előre nem kiszámítható (<https://docplayer.hu/26468686-Elmenypedagogia-bevezetes.html>).

A programok során a résztvevők az outdoor gyakorlatokat megoldva szereznek tapasztalatokat, amelyekből – a feladatokat követő megbeszéléseken logikai ívet teremtve a szimbólumként használt gyakorlat és a mindennapi élet témája között – a valós életben felhasználható tanulságokat fogalmaznak meg, így adva meg a fejlődési területet, lehetőséget a résztvevő számára. A kalandpedagógia tehát az egyéni

hozzájárulást, a tapasztalatszerzést és a tapasztalatok kiértékelését helyezi előtérbe a korábban már bemutatott *tapasztalati tanulási ciklus* alkalmazásával.

Tapasztalatok bizonyítják, hogy az outdoor élménypedagógia a tapasztalati oktatás más módszereinél hatékonyabban segíti elő a komfortzónából történő kilépést, és ezáltal maradandóbb tanulást és változást biztosít. Ennek oka, hogy az outdoor gyakorlatok a megszokottnál mélyebben „érintik meg” a résztvevőket, nagyobb kihívást jelentenek, erősebben hatnak az érzelmekre és sokszor életre szóló élményeket nyújtanak.

Az outdoor élménypedagógiában három tanulási modellt különböztethetünk meg:

- *A hegyek önmagukért beszélnek* modell szerint a természet a legjobb tanítómester. Ennek megfelelően a résztvevőre van bízva, hogy a természeti környezetben megtapasztaltakat hogyan dolgozza fel. A természetben megélt helyzet önmagában is előidéz változásokat, ezért itt nincsenek egyénre szabott célok. Idetartozik a kajakozás, a rafting, a hegymászás és a túlélőtúrák. A természethez kapcsolódás önmagában gyógyító, de ez a módszer arra nem alkalmas, hogy önmagunkról, a csoportdinamikáról tudatosan tanuljunk.
- *Outward Bound Plus* modell fontos eleme a reflexió, hogy a megélt élmények tapasztalattá és tudássá alakulhassanak. A modell bírálói szerint itt viszont előfordulhat, hogy a túlzott reflektálás háttérbe szorítja magát az élményt, a folyamatos tudatos jelenlét gátolja az átélés teljességét.
- *A Metaforikus modell* a kettő ötvözete, vagyis a folyamat végén használt reflexió bár segíti a tapasztalatszerzést, de nem nyomja el az élményeket. A metaforák használata a reflexió során jelentős, mivel *képszerűségük* révén a résztvevők *képesé* válnak új nézőpontból elképzelni önmagukat és a valóságot. Így lehet a ki-robbanó düh metaforája a vihar, az együttműködése pedig a kör, melyben egymás kezét fogják a résztvevők.
  - Ebben a modellben maga a tanulási helyzet is hasonlít a valóságos, minden napokban megélt helyzetekhez, így könnyítve meg a transzfer lehetőségét (Tóth 2007). Izomorfnek – struktúraazonosnak – nevezzük az olyan szituációkat, melyek a résztvevők élethelyzetéhez hasonlítanak. Ehhez viszont szükséges a csoporttagok, élethelyzetük és céljaik részletes ismerete, továbbá szükség van mélypszichológiai és pszichodráma-ismeretekre is (Kispéter–Sövényházi 2008).

Jómagam az *Outward Bound* modelljét használom, figyelve arra, hogy a reflexió az optimális szinten maradjon, mivel egyetértek a módszer alapelveivel:

- A tapasztalati oktatás akkor hatékony, ha a körültekintően kiválasztott tapasztalatokat reflexió, kritikai elemzés és szintézis követi.
- A gyakorlatok és tevékenységek úgy épülnek fel, hogy kezdeményezésre és döntésre készítetik a résztvevőt, és felelőssé teszik őt a következményekért.
- A résztvevő bevonódik és elkötelezetté válik a célok megvalósításában.
- A tanulságok személyesek, és megalapozzák a jövőbeni tapasztalati tanulást.

- A tapasztalatok valóságok: a facilitátor/tanító és a tanuló megtapasztalja a sikert, kudarcot, kalandot, kockázatvállalást, bizonytalanságot, és hogy a tapasztalások kiemeltelei tökéletesen nem jósolhatók.
- Minden jelenlevő számára lehetőség nyílik saját értékei felfedésére és vizsgálatára (Outward Bound 2014).

Kiemelném még az anticipált tapasztalatokat. Ekkor valójában célzott kérdésekkel készítjük fel a résztvevőket a rájuk váró feladatokra. A frontloadingnak is nevezett módszer célja, hogy a tanulási elvárásokat fokozza, valamint hogy a célokat és a csapattagok elvárásait összehangolja (Kispéter–Sövényházi 2008), a résztvevők fókuszát egy irányba terelje (Outward Bound 2014). A lezárás során összehasonlítjuk a valós tapasztalatokat az anticipáltakkal.

A felvezetés beágyazható kerettörténetbe (framing) is, mely lehet mesés vagy valóságos, építhet analógiákra, visszaidézheti a múltat, korábbi tapasztalatokat, vagy mutathat jövőbeni képzeltelem felé.

A tanítóknak könnyen megy izgalmas kerettörténeteket kitalálni, nemcsak egy-egy feladathoz, hanem akár az egész programsorozathoz, egy-egy mesére, fantasyra felűzve a fejlesztőgyakorlatokat.

### ***Outdoor élménypedagógiai tevékenységek és jellemzőik***

Maga az outdoor tevékenység szinte bármi lehet. Bár a természetközelség a leglényegesebb, de mára már több városi projekttel is találkozhatunk (lásd: City Bound – városi kalandok).

Az 1. sz. táblázat foglalja össze a lehetséges tevékenységeket és azok jellemzőit, illetve a bennük rejlő tanulási és tapasztalati lehetőségeket.

1. táblázat. Outdoor élménypedagógiai tevékenységek és jellemzői

TEVÉKENYSÉG	JELLEMZŐK	TANULÁSI ÉS TAPASZTALATI LEHETŐSÉGEK
<i>Hegymászás, sí-, kérekpártúra, vándortábor</i>	Az idő felfedezése, többrendbeli tervezési és együttdöntési lehetőségek, fizikai kihívások.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Természet tudatosság,</li> <li>– testi tapasztalatok,</li> <li>– másokra tekintettel lenni,</li> <li>– individualitás és a csoport megtapasztalása,</li> <li>– tervezési kompetenciák,</li> <li>– felelősség,</li> <li>– kitartás fejlődése.</li> </ul>
<i>Éjszakázás a szabadban</i>	Az éjszakai kunyhó építése és a szabadban való éjszakázás fejlesztik az újra és ismeretlenre való nyitottságot, befogadási készséget. A többnapos projekt még intenzívebben konfrontál a természet ritmusával, és erősebb hatást ér el a magáraltaltság érzésével.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mindennapi kompetenciák fejlesztése,</li> <li>– természettudatosság,</li> <li>– egyedüllét megélése, konfrontáció önmagával,</li> <li>– önbizalom,</li> <li>– önreflexió.</li> </ul>
<i>Barlangászás</i>	A sötét barlang kihívást jelent az érzékszerveknek, és lehetővé tesz, sőt kikényszerít egy újfajta érzékelést.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Az érzékszervek és az érzékelés fejlesztése,</li> <li>– megélni és beszélni a fizikai és a lelki megterhelésekről.</li> </ul>
<i>Interakciós játékok, probléma megoldó feladatok, kezdeményező gyakorlatok</i>	A résztvevők játék közben, a játék által tanulnak egymásról és magukról. A feladatok közös megoldásokat és kooperatív végrehajtást igényelnek.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Az érintéstől való félelem leépítése,</li> <li>– kommunikáció,</li> <li>– interakció,</li> <li>– bizalom,</li> <li>– együttműködés,</li> <li>– tervezési kompetenciák,</li> <li>– önmaga és mások érzékelése.</li> </ul>
<i>Kajak, kenu, rafting</i>	„Egy hajóban evezünk”; az együttműködés és a csapatmunka az előrejutás és a siker feltétele.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Együttműködés,</li> <li>– szerepmegosztás,</li> <li>– természeti és fizikai tapasztalatok,</li> <li>– természettudatosság,</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>– előrelátó gondolkodás és cselekvés.</li> </ul>
<i>Fal- vagy sziklamászás, leereszkedés, magas kötélpálya</i>	Fizikai és pszichikai határok megtapasztalása.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tudatos testérzékelés,</li> <li>– koncentráció,</li> <li>– felelősség,</li> <li>– bizalom,</li> <li>– bátorság,</li> <li>– a félelem és az ellenállás kezelése.</li> </ul>
<i>Tutajépítés és azonutazás</i>	A szűk térben kell együttműködni, és tekintettel lenni egymásra, miközben intenzív szociális tapasztalati, együttdöntési és tervezési, érdekérvényesítési lehetőségek állnak rendelkezésre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Együttműködés,</li> <li>– szerepmegosztás,</li> <li>– teljesítménykészség,</li> <li>– egymásra való tekintettel levés,</li> <li>– Tolerancia,</li> <li>– konfliktuskezelési készségek.</li> </ul>
<i>Projekt</i>	A csoport feladatot állít magának szociális vagy természeti területen. Közös tervezés, vizsgálat, végrehajtás, értékelés és dokumentálás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tervezési kompetenciák,</li> <li>– gondosság,</li> <li>– kezdeményező-készség,</li> <li>– szervezés és koordinálás.</li> </ul>
<i>City Bound</i>	A város és a hétköznapi helyzetek (újra)felfedezése és megtapasztalása, közben új, szokatlan perspektívák elfogadása és megélése.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mindennapi kompetenciák fejlesztése,</li> <li>– játék a tabukkal,</li> <li>– új megközelítések és látásmódok.</li> </ul>

*Forrás: Matthias Kaiser: Erlebnispädagogik, 1999. Essen kézirat alapján Tóth (2007)*

A 2–5. ábrákon saját élményeimen keresztül mutatom be az egyes outdoor tevékenységeket.



2. ábra. Éjszakázás a szabadban  
Forrás: saját fotó



3. ábra: Magas kötélpálya – bizalmi dőlés  
Forrás: saját fotó



4. ábra: Magas kötelpálya: Jakab lajtorjája  
Forrás: saját fotó



5. ábra: Tutajépítés  
Forrás: saját fotó

A kültéri, csoportban végzett, akár magas kihívást is jelentő feladatok *fizikai, kognitív* vagy *szociális* téren állítják kihívások elé a tanulókat, és szándékosan építenek a kockázatvállalásra. Mindezt úgy teszik, hogy az észlelt kockázat magasabbnak tűnik, mint a valós kockázat.

A *fizikai kihívást* a természeti környezet és az abban szimulált feladat, létrehozott szituáció jelenti, mely ismeretlen, újszerű a résztvevő számára, fizikai megterhelést, nehézséget jelenthet (sziklamászás, magas kötélkerti elemek). Ez félelmet, stresszt válthat ki az érintettekből, melyre reagálhat pozitívan („azért is megcsinálom”), de negatívan is (visszahúzódik, feladja). Bár a kudarcokból is sokat lehet tanulni – sokszor többet, mint a sikerből –, de az élménypedagógia alapelve az, hogy a kihívások uralhatóak legyenek. Ezért alapvetése a már említett Challenge by Choice (választható kihívás), melynek értelmében a résztvevők maguk határozzák meg a kihívás mértékét.

A *szociális környezetet* a heterogén összetételű csoport biztosítja, melyben óhatatlanul konfliktusok jönnek létre, ugyanakkor ezek meg is tudnak oldódni a csoport nagyságából adódóan (8-16 fő). A kihívások fokozatosan nőnek, a résztvevők egyre nehezebb problémákkal szembesülnek, de fejlődésüknek köszönhetően képesek is megoldani ezeket. A facilitátor szerepe döntő a folyamatban, hiszen támogat (megkönnyíti, segíti a megvalósulást), de nem tanít! (Sáriné– Csimáné 2015).

A legtöbbször összetett, helyzetfelismerő és problémamegoldó képességet igénylő feladatokat végrehajtva nyílik lehetősége a résztvevőknek arra, hogy védett emocionális és fizikai környezetben *új gondolkodási és viselkedési formákat* próbáljanak ki. Kaplan szerint (Kaplan 1995, idézi Mészáros–Bárnai 2010) a természetes környezet segít elszakadni megszokott körülményeinktől, szokásainktól, hétköznapi rutinjainktól. Komplexitása, koherenciája elősegíti az új gondolatok létrejöttét, a meglévők egységbe szervezését, és teret enged arra, hogy az új gondolatok is az egység szerves részévé váljanak. Magával ragadó, ugyanakkor felfedezése nem megterhelő. Eredetünkben, gyökereinkben fakadóan pedig összhangot érzünk rezgéseivel, élővilágával. E négy tulajdonságával a természet már önmagában is terápiás hatásúnak tekinthető, jellegzetességeinek kihasználásával pedig a kalandpedagógia, valamint az ezen alapuló programok is gazdagabbá válhatnak.

Ahogy korábban már említettem, a gyakorlatok egymásra épülnek, egyre magasabb kihívás elé állítva a résztvevőket, akik a visszacsatoló, ciklikus folyamatnak köszönhetően, amit megtanultak az egyik feladatban, rögvest alkalmazhatnak a következőben.

### ***Outdoor élménypedagógiai programok tervezése és kivitelezése***

Outdoor tréning tervezésekor az első lépés *a fejlesztési cél meghatározása*, hiszen ehhez fogjuk tervezni a strukturált gyakorlatainkat. A legtöbb kalandpedagógiai feladat többféle készséget és képességet is fejleszt, így többet is kitűzhetünk célként.

Az élménypedagógia programokkal, így az outdoor élménypedagógiával is számos kompetencia fejleszthető:

- együttműködés, kölcsönös megértés és elfogadás, segítőkészség, közös gondolkodás,
- csapatszellem fejlesztés,
- kommunikációs készségek fejlesztése,
- az önbizalom és a másokba vetett bizalom fejlesztése,
- személyes, társak iránti, társadalmi és környezeti felelősségtudat fejlesztése,

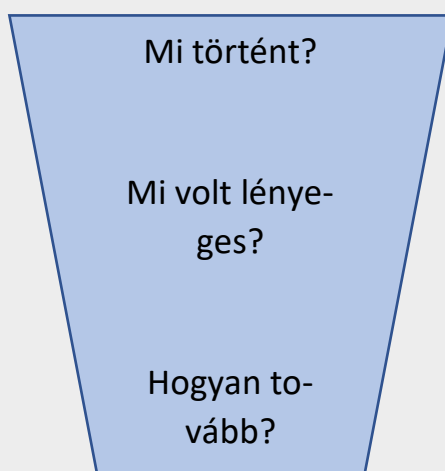
- vállalkozókészség és bátorság fejlesztése,
- vezetői készségek fejlesztése,
- egyéni és csoportos problémamegoldó, helyzetfelismerő és döntési képességek fejlesztése,
- konfliktusmegoldó képességek fejlesztése,
- önismeret fejlesztése, saját korlátok megismerése, személyes értékek felismerése,
- kreativitás, gyors alkalmazkodó képesség, improvizációs képesség fejlesztése.

Ezen kompetenciák fejlesztésére érdemes egy programsorozatot *tervezni*, hogy ne csak az ahaélményig jussunk el, hanem tényleges és mélyre ható változások jöjjenek létre az osztályközösségben és a tanulóknál. A tervezés során nemcsak a gyakorlatokat, hanem a helyszínt (fizikai kihívás megléte) és az időpontot (évszaki jellegzetességek figyelembevételével) is gondosan ki kell választani.

Egy-egy alkalommal hasznos lehet több órát együtt tölteni, hogy kellően bele tudjanak „lazulni” a gyerekek a feladatokba, hogy magasra csaphasson a lelkesedésük, de ne legyen túl hosszú sem, hogy ne menjen át unalomba. Az a jó, ha a folyamatnak egy folyamatosan felfelé emelkedő íve van, ahol örömmel és élvezettel oldják meg a tanulók az utolsó feladatot is. Ilyenkor izgatottan várják a következő alkalmat a játékokra és – észrevétlenül – a fejlődésre.

A *kivitelezés* során a kezdeti visszafogottság enyhítésére, a szorongás csökkentésére, a test és lélek bemelegítésére szolgálnak a „jégtörő”, energetizáló feladatok. Ezt követi a közösen létrehozott, a kalandpedagógiai foglalkozásokra rendszeresített szerződés megkötése, melynek célja a jó hangulat, az egymásra figyelés fontosságának tudatosítása, az „egymásra vigyázás” megerősítése. Bizalomépítő gyakorlatokkal alakítjuk ki a csoportban a kölcsönös támogatás, elfogadás légkörét. Ezután a kiválasztott cél szerint haladhatunk, fejlesztve a kommunikációt, együttműködést vagy éppen a problémamegoldást.

A nagyon alapos tervezés és a gondos kivitelezés mellett a legfontosabb szakasza egy élménypedagógiai foglalkozásnak a *feldolgozás, értékelés, megbeszélés*. Ehhez rendelkezésre áll egy jól bevált módszer, a feldolgozás tölcser modellje (Preist–Gass–Gillis 2000 alapján idézi Liddle 2008), amit az 5. ábra szemléltet.



6. ábra: A feldolgozás tölcsérmodellje

Forrás: Liddle (2008): *Tanítani a taníthatatlant alapján saját szerkesztés*

Magát a kiértékelés folyamatát a visszatekintés előzi meg. A tevékenységek során a résztvevők igen erős élményt/tapasztalatot szerezhetnek, melyeket a visszatekintés során igyekeznek megosztani oktatójukkal és társaikkal. Azért, hogy ne vesszünk el az egyes egyének számára oly fontos, azonban a csoport szempontjából sok esetben lényegtelen részletekben, jó, ha a visszatekintés egy strukturáltabb formáját választjuk. A visszatekintésre több lehetőség is adódik, történhet verbális (tárgyak, színek, történetek, versek felhasználásával) vagy vizuális formában (festve, vagy testbeszéddel megjelenítve az érzéseket). Ezen felül még számtalan módon folyhat a visszatekintés, a tréner céljait, kreativitását és az adott körülményeket (körben állva, ülve, megfelelő hőmérséklet, fizikai szükségletek kielégülése stb.) figyelembe véve. A cél, hogy a kiértékelés a lehető leghatékonyabb és leghatásosabb legyen (Outward Bound 2014).

A tölcsérmodell segítségével könnyebb áttekinteni, mederbe terelni a megbeszélést, hiszen egy sikeresen, vagy akár sikertelenül végrehajtott, kihívást jelentő feladatot követően az érzelmek, gondolatok tömege kavarog a résztvevőkben. Ilyenkor a facilitátoron a felelősség, hogy a feldolgozókérdéseket a megfelelő sorrendben tegye fel, az általánostól az egyre részletesebb felé haladva. Ezeket a kérdéseket mindig az adott csoport és az adott szituáció szüli meg a facilitátor lankadatlan figyelme mellett.

A lényeg, hogy napvilágra kerüljenek a megtörtént tények és a résztvevők *érzései*. Majd ezt követően kerül sor azon releváns információk *tudatosítására*, amelyekből a csoport és az egyének a legtöbbet tanulhattak. Végül a legfontosabb rész következik, annak megfogalmazása, hogy mit tud a résztvevő ebből *tovább vinni*, a mindennapi életében hasznosítani.

Ez az a szint, ahol a facilitátornak a legnagyobb a lehetősége arra, hogy valós hatást gyakoroljon a résztvevők életére (Liddle 2008).

### *Az outdoor facilitátor*

Nem mehetünk el a tény mellett, hogy az outdoor fejlesztés csak akkor sikeres és hatékony, ha a tanító ismeri a megfelelő módszertant, és képes végig vezetni a tanulókat ezen az aktív tanulási folyamaton (Higgins et al. 2013). Ehhez kreatív, jól felkészült és magabiztos tanítókra van szükség. Ezért fontos lenne a tanítóképzési programokba beépíteni a természeti élményeket és a szabadtéri oktatást, hogy kialakulhassanak a majdani tanítók szabadtéri oktatással kapcsolatos attitűdjei és a hajlandóságuk az ilyen tevékenységek végzésére (Borsos–Borić–Patocskai 2021; Henriksson 2018; Palmberg et al. 2018; Skarstein–Skarstein 2020).

Ebből a szempontból a MATE Kaposvári Campus Neveléstudományi Intézetében végzett pedagógusok előnyben vannak, hiszen van lehetőségük megismerkedni és elmélyülni az outdoor oktatási-nevelési-fejlesztési módszerekben, a következő tárgyak keretében: a természettudományos ismeretek, a tanulmányi kirándulások szervezése és lebonyolítása, Magyarország természeti és kulturális kincsei, múzeumpedagógia, outdoor fejlesztési módszerek tárgyak során (Borsos et al. 2022).

Nézzük, milyen készségek, képességek és tudás birtokában kell lennie egy jó outdoor facilitátornak/trénernek (tisztában vagyok a facilitátor és tréner közötti különbséggel, viszont a felsoroltak mindkettőjükre igaz, ha outdoor foglalkozást tartanak).

Az outdoor tréner/facilitátor készségei:

- Technika készségek – a tréning során használt outdoor eszközök magas fokú ismerete, abban való jártasság: hegymászás, sziklamászás, kötéltechnika, csomók, biciklizés, kajakozás, felszerelések javítása stb.
- Biztonság – a trénernek feladata a résztvevők számára olyan közeg megteremtése melyben teljes biztonságban vannak, veszélyérzetük csak vélt, nem valós. Ehhez szükséges: elsősegély-nyújtási ismeretek, test-hő tartására vonatkozó ismeretek, helyismeret, térképismeret, étkezés és ital biztosítása, megfelelő reagálás az időjárási viszonyokra, megfelelő felszerelés, elsősegélydoboz, mentési ismeretek és tapasztalat stb.
- Környezetismeret – a trénernek ismernie kell a természet megóvására vonatkozó szabályokat (a tűzrakás, kempingezés, szemétyűjtés, helyi élővilág), a természetben ajánlatos viselkedési módokat, annak érdekében, hogy a tréning alatt a természetet a lehetőleg teljesebb mértékben megóvjuk (Leave no trace! – Ne hagyj nyomot!).
- Szervezési készségek – szervezés, tervezés, rugalmasság, értékelés: a kirándulások, programok, tevékenységek megtervezése, a feladatok leosztása, alkalmazkodás a változásokhoz, alternatív tervek kidolgozása, a résztvevők igényeihez való alkalmazkodás, annak fényében való tervezés. A veszélyek, rizikó átgondolása, utazás, mentés megszervezése, engedélyek beszerzése, időjárási és természeti körülményekre való felkészülés, megfelelő ruházat kiválasztása stb.
- Oktatói készségek – a résztvevők képzése, tanítása, ismeretek átadásának módja, csoportmunka ösztönzése, kihívások ajánlása, bátorítás, hibák tolerálása stb.

- Facilitáció – a csoportdinamika érzékelése, konfliktusok megoldásának segítése, kommunikáció javítása, bizalom fejlesztése, együttműködés fejlesztése, viszonyítás, minimális közbeszólás, kiértékelés, optimális tanulási körülmények felállítása.
- Rugalmas vezetői stílus – különböző motiválotechnikák és megfelelő vezetői stílus alkalmazása.
- Ítéloképesség – a korábbi tapasztalatok megfelelő alkalmazása, spontánul hozott döntések a többieket beavatva, megosztva velük az érveket.
- Problémamegoldás – helyzetelemzés, kreativitás, brainstorming vezetése, kísérletezés, eredmények kiértékelése.
- Döntéshozatal – a helyzeteknek megfelelő választások, prioritások leszögezése, az újraértékelés és változtatás képessége.
- Kommunikáció – egyértelmű és egyszerű önkifejezés, másokra való odafigyelés képessége, empátia, tisztelet.
- Szakmai etika – a tréneri szerep tisztázása, értékrend tisztázása, szakmai kritériumoknak való megfelelés (Outward Bound, 2014).

Természetesen annak a tanítónak, aki szeretne outdoor tevékenységeket végezni a tanulóival (kirándulások, biciklizés, túrák), nem kell mindezzel rendelkeznie, de aki komolyan gondolja az outdoor tevékenységeket, és tényleges fejlődést szeretne elérni a módszer segítségével közösségében, annak el kell sajátítania a módszertant, és a fenti készségekkel is rendelkeznie kell.

Mivel a biztonság megteremtése alapvető fontosságú, a facilitátornak a tevékenységek tervezésénél tisztában kell lenni azzal, hogy előfordulhat valamilyen szintű kockázat. Fel kell készülni a kockázatok felismerésére, kezelésére. Kockázatok adódhatnak magából a tevékenységből, a résztvevőkből (ügyességük, egészségi állapotuk, életkoruk), és a környezetből (időjárás, felszerelés) adódóan. Ezek csökkenthetőek óvintézkedések által, kikerülhetőek felmérésük által vagy, amennyiben elfogadható mértékű a kockázat, folytatható a tevékenység.

## Összefoglalás

Az outdoor élménypedagógia a természetben található eszközöket felhasználva, szabadban végzett tevékenységek, fizikai és problémamegoldó gyakorlatok során nyújt a résztvevők számára életük valós szituációit modellező tapasztalatokat, lehetőséget a szociális készségek fejlesztésére.

A természeti környezetben szimulált helyzetek viszonylagos védettségében a résztvevőnek lehetősége nyílik új viselkedésformák biztonságos környezetben történő kipróbálására, begyakorlására. A gyakorlatok, szimulációk, szerepjátékok során a résztvevőt igyekezünk a komfortzónájából kibillenteni, így olyan kihívást biztosítani a számára, amely elősegíti önmaga megismerését, valamint újszerű viselkedésformák felbukkanását és az élményből fakadó tanulás hosszú távú elmélyítését (Outward Bound, 2014).



Záró gondolatként álljon a kalandpedagógia atyja, Kurt Hahn híres mondata: „Többre vagyunk képesek, mint gondolnánk. Amint ezt egyszer megtapasztaljuk, kevesebbel többé nem fogunk megelégedni.” Aki egyszer is megtapasztalta egy intenzív, több napos outdoor program „ízét”, mindig keresni fogja.

## Irodalom

- Borsos, Éva – Banos-González, Isabel – Boric, Edita – Lyngved Staberg, Ragnhild – Fekete, Andrea Bencéné (2022): Trainee teachers' perceptions on outdoor education. *Environmental Education Research* 28. (Feb. 16.), 1–20. DOI: 10.1080/13504622.2022.2031901
- Borsos, É. – E. Boric – M. Patocskai (2021): What Can Be Done to Increase Future Teachers' Plant Knowledge? *Journal of Biological Education*, 1–11. DOI: 10.1080/00219266.2021.1909632
- Csajka Edina – Csimáné Pozsegovics Beáta (2019): A szociális kompetenciák fejlesztési lehetőségei az élménypedagógia módszerével hátrányos helyzetű gyermekek körében. *Képzés és Gyakorlat* 17(2), 67–77. DOI: 10.17165/tp.2019.2.5
- Csimáné Pozsegovics Beáta – Sáriné Csajka Edina (2017): Élménypedagógia a minőségi időskorért. [Experiential Education for Quality of Aging] X. *Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia*, Soproni Egyetem, Sopron, 2017. április 27. DOI: 10.17165/tp.2017.4.7
- Henriksson, A. C. (2018): Primary School Teachers' Perceptions of out of School Learning within Science Education. *Lumat: International Journal of Math, Science and Technology Education* 6(2), 9–26. DOI: 10.31129/LUMAT.6.2.313
- Higgins, P. – Nicol, R. – Beames, S. – Christie, B. – Scrutton, S. (2013): Submission to the Education and Culture Committee on Outdoor Learning. Edinburgh: The Scottish Parliament. Accessed December 27, 2021. URL: <http://www.scottish.parliament.uk/parliamentarybusiness/CurrentCommittees/70829.aspx>
- Kispéter Andrea – Sövényházi Edit (2008): *Élménypedagógia – Csapatépítő játékok*. Szeged: Bába Kiadó
- Liddle D., M. (2008): *Tanítani a taníthatatlant*. Pressley Ridge, Budapest.
- Lohász Cecília – Sőregi Viktória (2017): *Több, mint játék : Szabadtéri játékok gyerekeknek és fiataloknak*. Természetjáró Fiatalok Szövetsége, Budapest.
- Mészáros Veronika – Bárnai Árpád (2010): Az élménypedagógia egy lehetséges meghonosítási módja gyermekotthoni közegben. *Új Pedagógiai Szemle* 60(1–2), 55–72. [online] URL: [http://epa.oszk.hu/00000/00035/00139/pdf/EPA00035\\_upsz\\_\\_2010\\_1-2\\_055-072.pdf](http://epa.oszk.hu/00000/00035/00139/pdf/EPA00035_upsz__2010_1-2_055-072.pdf) [2015. 11. 03.]
- Név és évszám nélkül [online] URL: <https://docplayer.hu/26468686-Elmenypedagogia-bevezetes.html> [2022. 10. 03.]
- Palmberg, I. E. – M. Hermans – Jeronen, E. – Kärkkäinen, S. – Persson, C. – Yli-Panula, E. (2018): Nordic Student Teachers' Views on the Importance of Species and Species

- Identification. *Journal of Science Teacher Education* 29(5), 397–419. DOI: 10.1080/1046560X.-2018.1468167
- Sáriné Csajka Edina – Csimáné Pozsegovics Beáta (2015): Az élménypedagógia és a Komplex Instrukciós Program integrációjának lehetséges szinergiái. *A megújulás útjai I. A KIP módszer háttere és elterjesztése a Dél-Dunántúli Régióban*. Kaposvár: Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, pp. 74–88.
- Simon István Ágoston – Herpainé Lakó Judit – Simonné Kajtár Gabriella (2018): *Az outdoor tevékenységek jelentősége az óvodáskorú gyermekek testi nevelésében : Elmélet és gyakorlat a neveléstudományok és szakmódszertanok köréből*. DOI: 10.18427/iri-2018-0010
- Skarstein, T. H. – Skarstein, F. (2020): “Curious Children and Knowledgeable Adults—Early Childhood Student-Teachers’ Species Identification Skills and Their Views on the Importance of Species Knowledge.” *International Journal of Science Education* 42(2), 310–328. DOI: 10.1080/09500693.2019.1710782
- Szabó Gábor (2006): Az Outdoor módszer alkalmazásának lehetőségei a tanácsadásban. Kalandterápiás beszámoló. ELTE PPK Tanácsadás Szakpszichológus Képzés.
- Szerző nélkül (2014): *Training of trainers*, jegyzet. Outward Bound Romania. Élmény- és Kalandpedagógiai Továbbképzés
- Tóth Julianna (2007): A gyermekvédelmi szakellátásban élők speciális helyzete; Élménypedagógia a gyermekotthonokban. *Család, Gyermek, Ifjúság* 16(2), 51–65.