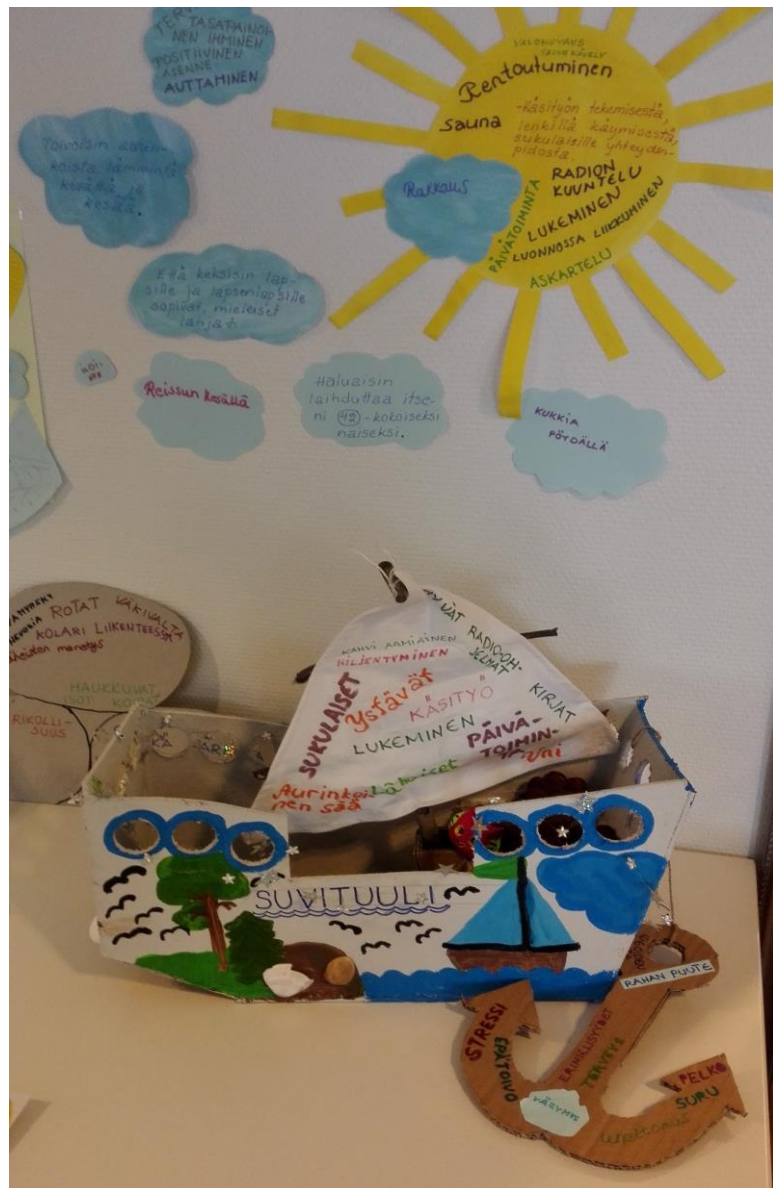


TOUKOKUU 2018

Luovat ja taidelähtöiset menetelmät Kotilossa

Juuruttamissuunnitelma



Magdaleena Mimi

KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU

SISÄLLYS

ESITTELY.....	2
LUOVAT JA TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT.....	3
TOIMINNAN MERKITYS.....	3
TOIMINNAN JUURTUMINEN.....	5
Tarvittavat toimenpiteet.....	5
Juurtumista edistävät tahot ja toimijat.....	5
Vaadittavat resurssit.....	6
Toimintatapamuutokset.....	6
Riskitekijät.....	7
Toiminta ja sen jatkuvuus.....	7
ASIAKKAAT MUKAAN TOIMINNAN SUUNNITTELUUN - ASIAKKAIDEN AJATUKSIA JA TOIVEITA JATKOLLE.....	9
MENETELMIEN OHJAAMINEN.....	10
JUURTUMISTAULUKKO.....	11
MENETELMIÄ KÄYTETTÄVÄKSI.....	12

ESITTELY

Kuntoutuskoti Kotilossa toteutettiin keväällä 2018 taidepajakokonaisuus asumisyksiköiden asukkaille. Taidepajakokonaisuus on kuulunut osaksi opinnäytetyötä, mikä on toteutettu kehittämistyönä. Kehittämistyön tarkoituksena on ollut luovien ja taidelähtöisten menetelmien juurruttaminen osaksi Kotilon kuntouttavaa ryhmätoimintaa. Kehittämistyössä on myös selvitetty kuntoutujien kokemuksia kyseisistä menetelmistä ja niiden merkityksellisyydestä.

Keväällä pidettyyn taidepajakokonaisuuteen osallistui yhdeksän Kotilo ry:n asumisyksiköiden asukasta. Taidepajaryhmiä oli kaksi ja molemmat ryhmät kokoontuivat taidepajoihin kuusi kertaa sekä osallistuivat yhteiseen päätöskertaan. Kehittämistyön toiminnallisen osuuden tarkoituksena oli tutustuttaa kuntoutujat sekä ryhmätoiminnan työntekijät luoviin ja taidelähtöisiin menetelmiin.

Tämän juurruttamissuunnitelman tarkoituksena on edistää taidetoiminnan juurtumista osaksi Kotilon kuntouttavaa ryhmätoimintaa. Juurruttamissuunnitelma sisältää juurtumista edistäviä tekijöitä sekä toimenpiteitä niiden saavuttamiseksi. Suunnitelmaan on myös kartoitettu riskejä, jotka voivat estää tai vaikeuttaa menetelmien juurtumista. Juurruttamissuunnitelman toimenpiteet, toiminnan merkityksellisyys ja riskit pohjautuvat toiminnan juurruttamisen yleisiin ohjeistuksiin ja keväällä 2018 pidettyihin taidepajoihin, niissä tehtyihin havaintoihin sekä toiminnan lopuksi osallistujilta saatuun palautteeseen.

LUOVAT JA TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT

Luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä on lukemattoman paljon. Menetelmiä voi etsiä esimerkiksi menetelmäoppaista tai nettisivustoilta. Myös useat toiminnalliset menetelmät ovat muunnettavissa luoviksi tai taidelähtöisiksi. Luoviin ja taidelähtöisiin menetelmiin lukeutuu muun muassa draama-, tanssi- ja musiikkitoiminta, kuvataidetyöskentely, luonto- ja ympäristötaide sekä tunnetyöskentelymenetelmiä. Menetelmien tarkoituksena on vapauttaa osallistujat ja saada heidän mielensä liikkeelle. Usein menetelmät liittyvät jollain lailla ihmisen kokemuksiin, ajatuksiin ja elämän historiaan, jolloin toiminnalle syntyy merkitys. Menetelmien kautta osallistujat saattavat kyetä ymmärtämään tai ilmaisemaan tapahtumia, tunteita tai ajatuksia, mitä eivät ole voineet välttämättä tehdä sanallisesti.

TOIMINNAN MERKITYS

Toiminnan ja menetelmien käyttö edellyttää, että käyttöön otettavalla toiminnalla tulee olla jokin merkitys. Menetelmät ja niiden tavoitteet ovat usein jo itsessään merkityksellisiä. Sen lisäksi on kuitenkin tärkeää, että toimintaan osallistuvat kokevat toiminnan mielekkääksi ja merkitykselliseksi.

Toteutettuun taidepajakokonaisuuteen osallistuneet kuntoutujat olivat ilmoittautuneet toimintaan kiinnostuneisuutensa perusteella. Toiminta ei kuitenkaan ole poissuljettua myöskään asukkailta, jotka eivät ole ilmaisseet kiinnostustaan toimintaa kohtaan. Usein ihmisillä on suuret ennakkoluulot käsitettä ”taidetoiminta” tai ”luova tekeminen” kohtaan. Yleensä kaikille on kuitenkin löydettävissä mielekästä luovaa toimintaa. Yksi taidelähtöisen toiminnan tarkoitus olisikin juuri vapautuminen siitä ajatuksesta, millainen lopputuloksesta pitäisi tulla – lopputulosta tärkeämpää on siis itse tekeminen. Luovan toiminnan aikana olisi tarkoitus unohtaa liiallinen miettiminen ja suunnittelu, vaan keskittyä sen hetkiseen tekemiseen.

Taidepajakokonaisuuden jälkeen pidetystä haastattelusta selvisi, että toiminta oli koettu mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Kahdeksan osallistujaa yhdeksästä kertoi saaneensa toiminnan aikana onnistumisen kokemuksia. Taideryhmiin tultiin mielellään, odottavalla ja innostuneella tunteella. Osallistujat huomasivat itsessään myös joitain vaikutuksia toiminnan aikana sekä sen jälkeen. Toiminta oli saanut osallistujat muun muassa muistelemaan menneitä, rentoutumaan, syventymään ajatuksiin sekä keskittymään. Kuntoutujat kuvasivat taidepajojen piristäneen, virkistäneen sekä tuoneen hyvän olon. Tyytyväisiä oltiin siihen, kuinka paljon pajojen aikana oltiin saatu aikaiseksi. Ainoastaan yksi osallistujista kertoi, ettei ollut huomannut toiminnan vaikuttaneen häneen millään lailla.

Pidettyyn taidepajakokonaisuuteen osallistujat antoivat pajoista hyvää palautetta. Suurin osa osallistujista oli osallistunut toimintaan mielellään. On kuitenkin syytä kiinnittää huomiota myös siihen, että toiminnan mielekkyys ei ole välttämättä syntynyt ainoastaan taidelähtöisistä menetelmistä. Toiminnan mielekkyteen on voinut vaikuttaa käytettyjen menetelmien lisäksi erot toimintatavoissa, aikataulussa sekä siinä, että toimintaa on ollut ohjaamassa uusi ihminen. Jokainen osallistuja osasi kuitenkin nimetä taidepajan, joka oli ollut hänelle mieleisin. Toiminta oli siis jäänyt mieleen ja jokaiselle osallistujalle oli löytynyt vähintäänkin jotain mielekästä.

Osallistujat toivoivat kovasti, että pajoissa pidetyn kaltaisia menetelmiä ohjattaisiin myös ryhmätoiminnassa, oman henkilökunnan vetämänä. Haastattelusta nousi myös useita toiveita toimintakertojen sisällöiksi. Aasukkaiden toiveita on listattu juurruttamissuunnitelman loppupuolelle.

TOIMINNAN JUURTUMINEN

Tarvittavat toimenpiteet

Jotta luovien ja taidelähtöisten menetelmien olisi mahdollista juurtua osaksi kuntouttavaa ryhmätoimintaa, tulisi toimintaan osallistuvilta löytyä kiinnostusta toimintaa kohtaan. Osallistujien kiinnostusta tärkeämpänä tekijänä on kuitenkin työntekijöiden kiinnostus ja asennoituminen. Työntekijöillä on suuri rooli uuden toiminnan juurtumisessa sekä asukkaiden innostamisessa ja motivoinnissa. Menetelmien säännöllinen käyttöönotto edellyttää työntekijöiltä suunnitelmallisuutta, ideoita, joustavuutta sekä aktiivista innostuneisuutta.

Uusien toimintatapojen ja menetelmien juurtuminen tapahtuu ainoastaan menetelmiä käyttämällä. Menetelmiä käyttöön otettaessa työntekijöiden olisi hyvä ideoida avoimesti ja uskaltaa ”hypätä tuntemattomaan” kokeilemalla myös sellaisia menetelmiä, jotka voivat tuntua aluksi jopa mahdottomuudelta tai toimimattomilta asiakasryhmän kanssa. Työntekijöiden ei tarvitse hallita menetelmiä, tekniikoita ja materiaaleja täysin, vaan erilaisiin toimintasisältöihin on mahdollista tutustua myös yhdessä kuntoutujien kanssa.

Juurtumista edistävät tahot ja toimijat

Menetelmien käyttöönotto ja juurtuminen edellyttää työyhteisön ja työntekijöiden oikeanlaista asennoitumista toiminnan kehittämiseen. Työyhteisöstä sekä työntekijöiltä tulee löytyä halua kehittyä ja kehittää. Uusien menetelmien käyttöönottoa ryhmätoiminnassa edistää organisaatiotason päätös toiminnan kehittamisestä. Yhdistyksen hallituksen päättäessä uusien menetelmien käyttöönotosta ja toiminnan kehittamisestä, on juurtuminen todennäköisempää. Päätöksen syntyessä ja työntekijöiden toteuttaessa toimintaa, tulisi esimiesten tukea ja kannustaa ryhmätoiminnan työntekijöitä uusien toimintatapojen syntymiseen ja menetelmien käytön jatkuvuuteen. Ajoittain olisi tärkeää selvittää, onko menetelmiä todella käytetty ja ovatko ne alkaneet juurtua osaksi päivittäistä toimintaa. Tarvittaessa tulisi myös miettiä, mitä toimenpiteitä voitaisiin ottaa käyttöön toiminnan juurtumisen takaamiseksi.

Luovien ja taidelähtöisten menetelmien juurtuminen Kotilo ry:n ryhmätoimintaan edellyttää siis asukkaiden omaa mielenkiintoa, ryhmätoiminnan työntekijöiden innokkuutta sekä työyhteisön yleistä tahtoa kehittää ja toteuttaa toimintaa. Yksi ponnistuslauta menetelmien juurtumiselle voisi olla yhteistyökumppaneiden etsiminen muista organisaatioista. Taidetta ja kulttuuria edistetään etenkin sosiaali- ja terveysalalla useilla valtakunnallisilla sekä paikallisilla hankkeilla, joten yhteydenotto esimerkiksi hanketyöntekijöihin toiminnan tiimoilta voisi poikia lisäideoita. Yhteistyökumppanuuksien kautta voisi olla esimerkiksi mahdollista saada aika ajoin ulkopuolisia ohjaajia tai mahdollisuuksia päästä erilaisiin tapahtumiin ja näyttelyihin.

Vaadittavat resurssit

Kaikkein tärkein resurssi toiminnan juurtumiselle on jo aiemmin mainittu ryhmätoiminnan työntekijöiden työpanos sekä yleinen kiinnostus toteuttaa menetelmiä ja kehittää toimintaa. Uusien toimintatapojen ja menetelmien käyttöönotto edellyttää lisäksi henkilöstön aikaresursseja. Alkuun toiminnan suunnittelu ja ideointi ottaa oman aikansa, mutta toiminnan juutuessa säännölliseksi, ei aikaresursseja vaadita sen enempää kuin normaalistikaan. Rahallisia resursseja menetelmät ja niissä käytettävät materiaalit eivät juurikaan vaadi. Usein materiaalit ovat edullisia ja toimintaa voidaan helposti suunnitella niin, että tarvikkestannukset pysyvät alhaalla.

Toimintatapamuutokset

Luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä voitaisiin käyttää Kotilo ry:n ryhmätoiminnan osana useilla eri tavoilla. Menetelmät olisi mahdollista ottaa käyttöön viikoittaisissa ryhmissä. Vaihtoehtoisesti menetelmät sopisivat ryhmätoimintaan erilaisina tempauksina, yksikön omina tapahtumina tai esimerkiksi vuosittaisena tai puolivuositteisena ”luovana viikkona” tai ”kulttuuripäivinä”.

Toimintatapamuutokseksi lukeutuu myös uusien menetelmien kokeileminen yhdessä. Taidelähtöisiä menetelmiä voitaisiin käyttää asukkaiden toivomalla tavalla, tutustuen yhdessä materiaaleihin sekä niiden käyttötapoihin. Kaikkien ryhmätoimintaan osallistuvien kuntoutujien kanssa tämä ei kuitenkaan ole vält-

tämättä mahdollista, sillä osa kuntoutujista tarvitsee yksityiskohtaisempaa ohjausta. Eri ryhmien kanssa menetelmiä voisi siis käyttää hieman eri tavoin, osallistujien toimintakyky huomioon ottaen.

Riskitekijät

Suurimpina juurtumisen riskitekijöinä voi olla kiire työpaikalla sekä kiinnostuksen puute luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä kohtaan. Mikäli työntekijät eivät kiinnostu toiminnasta, koe toimintaa merkitykselliseksi tai edistä menetelmien käyttöönottoa, ei menetelmien juurtuminen ole mahdollista. Riskinä voi olla myös kiire työpaikalla, jolloin työntekijät eivät ehdi suunnittelemaan uuden toiminnan käyttöönottoa. Pitkänajan riskiksi voi muodostua myös se, että vaikka toiminta juurtuisi aluksi osaksi toimintaa, sen toteuttaminen unohtuisi jonkin ajan kuluttua. Juurtumisella tulisi olla selkeä ja aikataulutettu suunnitelma. Suunnitelmana voisi olla esimerkiksi ennalta sovittu määrä taidelähtöisiä menetelmiä esimerkiksi kuukautta kohti tai ryhmätoiminta voisi suunnitella talon yhteisen kulttuuriviikon, joka toteutuisi esimerkiksi puolivuositain.

Ohjaustuokioihin ja niiden mielekkyyteen riskiksi voi muodostua osallistujien kiinnostuksen puute, liian helppo tai liian vaikea toiminta, henkilöstöresurssien puute tai yleinen muutosvastarinta.

Toiminta ja sen jatkuvuus

Toiminnan jatkuvuus edellyttää menetelmien käytön lisäksi yleistä positiivista asennoitumista menetelmiä kohtaan. Työntekijät tuntevat ryhmätoimintaan osallistuvat kuntoutajat, jolloin toimintakyvylle sopivaa toimintaa on helpompi suunnitella. Osallistujien tunteminen voi kuitenkin toisaalta myös vaikeuttaa toiminnan toteuttamista. Jos ajatellaan, ettei jotkin menetelmät sovellu osallistujien toimintakyvylle, ei menetelmiä välttämättä uskalleta kokeilla lainkaan. Uudenlaisen toiminnan toteuttaminen on kuitenkin helpompaa työntekijöille, jotka ovat ohjanneet ryhmiä kauan. Tällöin työntekijät tietävät mitä ryhmissä on tehty aiemmin ja osaavat valita käyttöön uudenlaisia menetelmiä.

Luovilla ja taidelähtöisillä menetelmillä on hyvät mahdollisuudet juurtua Kotilon ryhmätoimintaan. Ryhmätoiminnalla on käytössään tarvittavat tilat ja resurssit sekä ammattitaito käyttää menetelmiä. Toiminnan juurtumiselle on kuitenkin hyvä varata aikaa ja juurtumista edistävien toimenpiteiden aikataulutusta on hyvä miettiä. Juurruttamissuunnitelma ei itsessään sisällä aikataulutettua toimenpidesuunnitelmaa, sillä mikäli aikataulu ei soveltuisi työntekijöiden aikatauluun, olisi toiminnan juurtuminen vaarassa. Juurruttamissuunnitelma jättää siis työntekijöille tilaa tehdä aikataulusuunnitelman omien aikataulujen mukaisesti. Menetelmät olisi kuitenkin hyvä ottaa käyttöön mahdollisimman pian – kun pidetty taidepajakokonaisuus on vielä asukkaiden ja työntekijöiden muistissa.



"Toivoisin meidän omien ryhmänohjaajien vetävän meille samantyylistä toimintaa" - toimintaan osallistunut kuntoutuja -

ASIAKKAAT MUKAAN TOIMINNAN SUUN- NITTELUUN - ASIAKKAIDEN AJATUKSIA JA TOIVEITA JATKOLLE

Toteutettu taidepajakokonaisuus suunniteltiin kuntoutujien toiveiden mukaisesti. Taidepajojen aikana osallistujat kertoivat huomanneensa, että heidän toiveensa taidepajojen sisällöistä oli otettu huomioon. Toiminnan jälkeen pidetyissä haastatteluissa selvitettiin asukkaiden toiveita toiminnalle jatkossa. Ideoita materiaaleihin sekä menetelmiin tuli melko paljon. Jatkossa toivottiin;

- Nuppineulatyynyjen tekemistä metallitölkeistä
- Kutomista villalangoilla
- Musiikkimaalausta
- Kipsitöitä- savi- ja taikataikinatöitä
- Eritasoisia asetelmia
- Mosaiikkitöitä
- Metallifoliotöitä
- Linoleumitöitä
- Mallista piirtämistä
- Pajutöitä
- Tekstiilitaidetta & T-paidan painamista
- Askartelutöitä
- HAIKU-runojen kirjoittamista
- Taidenäyttelyissä käymistä
- Helppoja puutöitä
- Öljyväreillä maalaamista
- Lyijykynätöitä
- Erilaisia käsitöitä sekä:
- Fimo-massasta muovailua

Jokaiselta taidepajakokonaisuuteen osallistuneelta asukkaalta tuli vähintään yksi toive. Mieluisaksi oli koettu Fimo-askartelumassasta muovailu, josta useampi osallistuja toivoi pääsevänsä tekemään uudestaan. Muina huomioina haastattelussa ilmeni, että toiminnan aikana olisi hyvä olla tarjolla jotain juotavaa, kuten vettä tai mehua. Tulevaa taidetoimintaa toivottiin jatkettavan samalla lailla kuin taidepajakokonaisuudessa, niin, että osallistujilla olisi kuitenkin mahdollisuus tutustua vielä uusiin materiaaleihin ja teoksiin. Eräs asukas pohti kuitenkin sitä, että taidetoiminta vaatii paljon yksilöllistä ohjausta, jolloin ohjaajia olisi hyvä olla isossa ryhmässä enemmän. Jotkut ryhmätoimintaryhmät ovat melko isoja, jolloin toiminnan sisällön tulee olla hyvin yksinkertaista.

MENETELMIEN OHJAAMINEN

Luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä ohjatessa tulisi:

- huomioida asiakaslähtöisyys → tällöin menetelmät edistävät myös kuntoutumista
- ymmärtää menetelmien tavoitteet ja merkitys
- huomioida, että menetelmien ohjaaminen vaatii työntekijöiltä itsensä liikoon laittamista – toiminnan ohjaajalla on suuri merkitys ohjaustuokioon (ohjaajan ei kuitenkaan tarvitse tehdä ihmeitä, vaan toiminnan merkitys syntyy toiminnasta sekä taiteesta)
- varata toiminnalle tila, joka on mahdollisimman rauhallinen ja inspiroiva
- luoda ryhmätilanne mahdollisimman turvalliseksi ja avoimeksi (väärää tapoja ei ole)
- huomioida, että jokaisella tulisi olla oikeus päättää, osallistuuko toimintaan ja kuinka aktiivisesti – myös sivusta seuraaminen voi olla osallistumista
- kannustaa osallistujaa itsenäiseen tekemiseen (vapaus tehdä omalla lailla)
- muistaa, että jokaisella on oikeus omanlaiseensa tulkintaan ja työskentelytapaan, jokaisella on oma tapansa tehdä asioita
- antaa mahdollisuus ilmaista myös kielteisiä tunteita

Samaa toimintaa voi myös tehdä useammin, jokainen ryhmäkerta on kuitenkin lopulta erilainen ja antaa osallistujille erilaisen kokemuksen.

JUURTUMISTAULUKKO

Juurtumistaulukkoon on listattu asioita, jotka voivat edistää tai vastakohtaisesti estää/vaikeuttaa luovien ja taidelähtöisten menetelmien juurtumista osaksi ryhmätoimintaa.

Juurtumista edistävät tekijät	Juurtumista estävät/vaikeuttavat tekijät
Toimintaa pyritään kehittämään	Kehittäminen koetaan hankalaksi
Asukkaita innostetaan toimintaan	Menetelmistä & taidetoiminnasta ei olla kiinnostuneita (asiakkaat & työntekijät)
Aktiiviset työntekijät	Menetelmistä ei ole tarpeeksi tietoa
Menetelmiä otetaan käyttöön matalalla kynnyksellä	Muutosvastarinta
Mahdollinen yhteistyö muiden toimijoiden kanssa	Menetelmien käyttöönottoon ja toiminnan kehittämiseen ei sitouduta
Toiminta koetaan merkitykselliseksi	Asukkaiden innostaminen on hankalaa
Organisaation päätös menetelmien käyttöönotosta	
Työntekijöiden ammattitaito	

JUURTUMISTA EDISTÄVIÄ TOIMENPITEITÄ

- uusiin menetelmiin tutustumista ja kokeilemista → mikä toimii ja miten?
- yhteydenotto mahdollisiin yhteistyökumppaneihin → tiedustelu, ideoita
- osallistujien innostamista toimintaan
- asukkaat mukaan toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen → palaute
- aktiivinen menetelmien käyttö

Taidepajakokonaisuuteen osallistuneet asukkaat toivoivat, että toimintaa jatkettaisiin samaan tyyliin kuin taidepajoissa. Ryhmätoiminnan työntekijät kuitenkin osaavat arvioida parhaiten, miten toimintaa olisi järkevin toteuttaa.

MENETELMIÄ KÄYTETTÄVÄKSI

Luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä sekä aiheita on todella paljon. Luoviin ja taidelähtöisiin menetelmiin lukeutuu muun muassa musiikki- ja draamatoiminta, runot ja kirjallisuus, kuvataidetyöskentely, luonto- ja ympäristötoiminta sekä tunnetyöskentely. Menetelmiä voi etsiä netistä, kirjoista, lehdistä tai vaikkapa keksiä itse. Useat toiminnalliset menetelmät ovat myös muokattavissa niin, että menetelmästä saadaan muovattua luovaa tai taidelähtöistä toimintaa. Taidetoiminnan juurtuminen edellyttää menetelmien käyttöä, joten tähän kappaleeseen on koottu muutamia menetelmiä, joita voi käyttää toiminnan juurtumisessa:

Omat soittimet

Rakennetaan erilaisia soittimia. Soitinten ollessa valmiita, voidaan niillä soittaa yhdessä esimerkiksi taustamusiikin kanssa.

Rummun teko: ilmapallo, jonka täyttöpää leikataan irti – venytetään putken toisen pään yli ja kiinnitetään esimerkiksi teipillä. Rummun reunat koristellaan kankaalla tai paperilla.

Sadeputken teko: tyhjään putkeen (esim. pringles-purkki) naulataan nauvoja epäsäännöllisesti eri suunnista koko putken pituudelle. Putkeen laitetaan esimerkiksi soraa tai riisiä ja päät suljetaan esimerkiksi paperilla tai teipillä. Putki koristellaan halutusti.

Rytmisoitinten teko: yllätysmunan tai filmipurkin sisälle laitetaan esimerkiksi riisiä, soraa, herneitä tms. Purkki suljetaan ja koristellaan.

Yhteinen tarina

Katsotaan yhdessä yhtä tai useampaa kuvaa. Mietitään, millaiseen tarinaan kuvat voisivat liittyä. Tarinan kehittelyn apuna voi käyttää paperia, jossa on lokeroita. Lokerot voidaan nimetä ja niihin voidaan kirjoittaa apukysymyksinä esimerkiksi: alku; kuka on päähenkilö? millainen hän on? tilanne; mitä päähenkilölle tapahtuu? mitä hän tavoittelee? miten hän tavoittelee sitä? käännekohta; mitä yllättävää tapahtuu? seuraus; mitä käännekohtasta seuraa? mihin päähenkilö etenee? ratkaisu; miten tarina päättyy? onko tarinalla iloinen vai surullinen loppu? saako päähenkilö haluamansa?

Sanomalehtiruno

Jokainen valitsee sanomalehden sivun, jolla on tekstiä. Tekstiä voi rajata esimerkiksi yhteen uutiseen tai palstaan. Runolle voidaan antaa myös jokin teema. Tekstistä aletaan ”etsimään piilotettua” runoa yliviivaamalla sanoja, joita runossa ei halua käyttää. Jäljelle jäävät sanat, joista syntyy runo. Lopuksi runot luetaan muille. Runot voidaan niiden ”etsimisen” jälkeen kirjoittaa paperille ja laittaa esille.

Sormimaalaus

Tehdään kuvataideteokset sormia tai muita kehon osia, kuten jalkoja käyttämällä. Aiheen voi valita esimerkiksi vuodenaikoihin, luontoon, olotilaan tai tunteiden ilmaisuun liittyen. Menetelmän tarkoituksena on vapauttaa osallistujat syventymään taidemenetelmään ja luovuuteen. Menetelmän avulla voidaan herätellä myös tunneaistia.

Luontotaideteos

Maahan asetellaan kehykset kepeistä. Osallistujia pyydetään etsimään luonnosta erilaisia luontoelementtejä, esimerkiksi lehtiä, kiviä tai käpyjä. Kun mieluisat luontoelementit on löydetty, kokoonnutaan kehyksien eteen ja esitellään löydökset yksitellen. Esittelyn jälkeen luontoelementit asetellaan yksitellen kehyksiin. Lopuksi katsellaan yhteistä teosta ja mietitään mitä se voisi kertoa.

Tarinapatsas

Valitaan jokin lyhyehkö satu/tarina tai useita runoja tai musiikkikappaleiden sanoituksia. Tarinaa tai runoa luettaessa osallistujien tehtävänä on esittää tarinapatsasta eli liikkua ja elehtiä niin, mikä heidän mielestään kuvaa äsken luetua. Tarkoitus ei ole miettiä liikaa vaan tehdä sellainen liike, mikä tulee ensimmäisenä mieleen. Lukemisessa on hyvä pitää taukoja, jotta osallistujat ehtivät tehdä liikkeet tarinan mukana.

Tunteet

Tuokiota varten mietitään valmiiksi tunnetiloja esimerkiksi ”iloinen” sekä ”vihainen”. Harjoitteessa osallistujat yrittävät esittää tunnetiloja, haluamallaan tavalla liikehtien ja ilmehtien. Osallistujat voivat osallistua myös ”näyteltävien” tunnetilojen keksimiseen.

Muistorasia

Muistorasiaan kerätään omiin muistoihin liittyviä taideteoksia ja mahdollisesti myös muita pienesineitä. Muistorasiana voi toimia esimerkiksi vanha matkalaukku, pahvista tehty rasia/laatikko tai muu vastaava. Muistorasia voidaan tehdä yksin tai yhdessä.

Voimavarapuutyöskentely

Harjoitteessa tehdään voimavarapuu yksilöllisesti tai yhdessä. Puu voidaan tehdä esimerkiksi maalaamalla, luontomateriaaleja käyttämällä tai leikkaamalla puun runko kartongista. Puun juuret kuvastavat: omia voimavaroja, puun lehdet: voimavaroja vieviä asioita, puun lehdistö: mitä haluaa itsessä kehittää, puun hedelmät: unelmia ja haaveita liittyen tulevaisuuteen.

(Puun lehtiä voi tehdä esimerkiksi lehtiväripainannalla)

Elämäntie

Harjoitteessa piirretään oma elämä tienä, matkana tai karttana, jonka varrella on piirrettyjä tai kirjoitettuja tapahtumia, menetyksiä, tappioita ja kohokohtia koko elämän ajalta. Piirroksilla ja sanoilla voidaan kuvata myös tapahtumiin liittyviä tunnetiloja ja ajatuksia. Tien voi tehdä kuten haluaa – se voi olla suora, mutkittileva tai vaikkapa sokkelo. Tietä voidaan myös jatkaa tulevaisuuteen. Harjoitus voidaan purkaa ryhmässä niin, että jokainen esittelee oman tiensä sillä tavoin kuin itse haluaa.

Naamiot

Jokaiselle osallistujalle annetaan kaksi paperia. Osallistujat ohjeistetaan piirtämään toiseen paperiin kuva omista kasvoista, joista ilmenee tunne, miltä tällä hetkellä tuntuu. Toiseen paperiin piirretään kuva kasvoista, sellaisena kuin ajattelee toisten näkevän itsen. Ensimmäinen kuva on nimeltään ”miltä minusta tuntuu” ja toinen ”miltä näytän toisista”. Kun kuvat on saatu valmiiksi, jokainen voi näyttää kuvansa vuorollaan ja kertoa niistä. Kuvista voidaan keskustella.

(Voidaan tehdä myös kolmas kuva, joka kuvaa sitä, miten haluaisi muiden näkevän itsen)