

MIMO
MOVING IN,
MOVING ON!



Tavarat taskuissa

Nuorten ryhmäohjauksen taidelähtöisiä menetelmiä

MIMO-projekti 2010-2013

Tavarat taskuissa

Nuorten ryhmäohjauksen taidelähtöisiä menetelmiä

MIMO-projekti 2010-2013



The content of the publication reflects the authors' views and the Managing Authority cannot be held liable for the information published by the project partners.

Toimittajat: Johanna Krappe, Terttu Parkkinen & Eeva Sinisalo-Juha
Kansikuva: Stefanel Oey
Taitto: Laura Koskinen
Painopaikka: Winbase Oy, Kaarina 2013

Turun ammattikorkeakoulu, Turku 2013
Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 83

ISBN 978-952-216-419-3 (painettu)
ISSN 1457-7933 (painettu)

ISBN 978-952-216-420-9 (pdf)
ISSN 1796-9972 (elektroninen)
Jakelu: loki.turkuamk.fi

Julkaisun vironkielinen versio on julkaistu Humanistisen ammattikorkeakoulun sarjassa nimellä MIMO käsiraamat (ISBN 978-952-456-152-5 ja ISSN 2323-833X).

Humanistinen ammattikorkeakoulu, Helsinki 2013
Katsauksia ja aineistoja F19

ISBN 978-952-456-151-8 (painettu)
ISSN 2323-833X (painettu)

ISBN 978-952-456-156-3 F 23 (pdf)
ISSN 1799-5655 L 1799-5655 (elektroninen)
Jakelu: humak.fi/tutkimus/julkaisut/

Sisällys

Esipuhe	6
Työskentely nuorten ryhmien kanssa	8
Perehdytystä ohjaajalle	18
Harjoitteita nuorten taidelähtöisen ryhmäohjauksen tueksi	23
1. Ryhmän aloitus	24
2. Ryhmän muodostus ja luottamus	36
3. Itseluottamus ja itsetuntemus	60
4. Kehontuntemus	72
5. Ryhmän lopetus	84

Soveltava taide nuorten kasvun tukena

Nuorten syrjäytyminen on laajasti tunnistettu riski Euroopassa. Uusille toimintatavoille ja työskentelymenetelmille on ilmeinen tarve nuorten kohtaamisessa ja osallistamisessa.

MIMO-projektin (Moving In, Moving On! Application of Art-Based Methods to Social and Youth Work) tavoitteena on ollut taidelähtöisten menetelmien soveltaminen nuorisotyössä ja sosiaali- ja terveysalalla. MIMO-projektia ovat toteuttaneet nuorisotyön ja sosiaali-, terveys- ja taidealojen ammattilaiset ja opiskelijat moniammatillisessa yhteistyössä. Projektissa on painotettu nuorten syrjäytymisen ehkäisyä.

Taiteen soveltaminen tarkoittaa taiteen käyttöä muiden kuin taiteellisten päämäärien saavuttamiseen. Tavoitteena voi olla esimerkiksi vuorovaikutukseen liittyvän osaamisen, yhteisöllisyyden, itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin edistäminen.

Työpajoista työkalupakki

MIMO-projektissa kolme organisaatiota on tarjonnut taidelähtöisten menetelmien käyttökoulutusta tutkinto-opiskelijoille ja nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille.

Nuorille on järjestetty toimintaa sadoissa työpajoissa ja tapahtumissa. Työpajoissa on sovellettu esimerkiksi teatteria, tanssia ja nukketheateria sekä muun muassa rakennettu esityksiä nuorten kokemusten pohjalta. Nuorten ryhmiä on kokoontunut muun muassa lastenkodeissa, nuorisotaloilla, vastaanotto-

keskuksessa ja kouluissa. MIMO-projekti on tavoittanut työpajojen ja tapahtumien kautta yli 5 000 nuorta.

Opiskelijat ovat koonneet nuorisotyöntekijöille, lastensuojelun työntekijöille ja muille nuorten parissa toimiville uusia menetelmiä sekä uusia näkökulmia tuttuihin menetelmiin. Menetelmiä on julkaistu tässä oppaassa, joka on tarkoitettu nuorten ryhmien ohjaajille. Oppaan ensimmäisessä osassa on tietoa nuoruudesta ja nuorten ryhmien ohjaamisesta. Toisessa osassa on MIMO-projektista saatuja käytännön kokemuksia ja niihin perustuvia ohjeita. Taidelähtöiset harjoitteet on jaoteltu ryhmäprosessin päävaiheiden mukaan. Harjoitteita voi käyttää hyvinkin erilaisissa nuorten ryhmissä: kokenut ohjaaja voi hyödyntää niitä esimerkiksi lastensuojelussa ja aloitteleva ohjaaja tavallisessa kerhotoiminnassa. Olennaista on, että ohjaaja tietää itse oman osaamisensa rajat.

Tätä julkaisua ovat olleet tuottamassa Turun ammattikorkeakoulun, Humanistisen ammattikorkeakoulun ja Viljandin kulttuuriakatemian opettajat ja opiskelijat. Menetelmät on valittu MIMO-projektin sadoista työpajoista kerätyistä menetelmistä. Niitä ovat olleet valitsemassa ja muokkaamassa ekspressiiviseen taidetyöskentelyyn erikoistunut VTT Outi Linnossuo, pitkän uran psykologina ja sosiaalialan lehtorina tehnyt FM Terttu Parkkinen, nuorison vapaa-ajan ohjaajakoulutuksen assistentti (huvihariduse assistant) Ülle Roomets sekä TKI-päällikkö, nuorisotyön ja sen valtakunnallisen kehittämisen asiantuntija YTM Eeva Sinisalo-Juha yhdessä projektipäällikkö FM Johanna Krappen kanssa. Kiitos kaikille!

Innostavia hetkiä oppaan ja nuorten parissa!
Johanna, Terttu ja Eeva



MIMO – Moving In, Moving On!

Application of Art-Based Methods to Social and Youth Work

Description: The project developed art-based methods and multiprofessional teamwork models for social and youth work by organising workshops and events for young people of different ages and circumstances. The project focused on young people at risk of social exclusion in particular.

Time period: November 2010 to December 2013

Budget: EUR 1,914,000

Funding: Central Baltic INTERREG IV A 2007–2013

Partners:

- Turku University of Applied Sciences, FI (Lead Partner)
- HUMAK University of Applied Sciences, FI
- The City of Turku Youth Services Centre (TYS), FI
- Viljandi Culture Academy (University of Tartu), EST
- Von Krahl Theatre, EST
- PW Partners, EST

More information: johanna.krappe@turkuamk.fi

Website: <http://mimo.turkuamk.fi>

Facebook: <https://www.facebook.com/MovinInMovingOn>

Työskentely nuorten ryhmien kanssa

Eeva Sinisalo-Juha

Käsityksiä nuoruudesta

Nuoruuden määritelmät¹ liittyvät muun muassa fyysiseen, psyykkiseen tai oikeudelliseen tilaan, biologiseen tai kehityspsykologiseen elämänvaiheeseen, yhteiskunnallisesti tai sosiaalisesti määräytyvään elämänvaiheeseen, kulttuuriseen ilmiöön tai ikään. Nuoruutta voidaan jäsentää esimerkiksi vastakkaisuuksien kautta. Tämä on mielenkiintoinen lähestymistapa, joka avaa nuoruuteen liittyvää ristiriitaisuutta. Nuoruus sijoittuu janalle, jonka toinen päätepiste on riippuvaisuus ja toinen itsenäisyys. Vastaavanlaisia päätepisteitä voisivat olla myös sukukypsä–ei-sukukypsä, täysi-ikäinen–alaikäinen ja kansalainen–ei-kansalainen. Nuoruus on lapsuuden viimeinen vaihe. Sen aikana hahmottuvat itsen määrittely ja käytettävissä olevat roolit.

Nuoruus kehitysvaiheena – tai kriisivaiheena, kuten alan uranuurtajana pidetty Erik H. Erikson asian ilmaisee – voi näyttäytyä yhteisölle epäluottamuksen osoituksina ja voimakkaana huomiohakuisuutena. Identiteetin muotoutuminen alkaa ja päättyy nuoruuden kehitysvaiheen aikana. Eriksonin (1959, 121–122) mukaan nuoruuden kehitystehtävien työstäminen ajoittuu yksilöllisesti eri ikävuosiin ja voi joskus kestää pitkälle aikuisuuteen. Työstäminen on yleensä tiedostamatonta sekä yksilön että yhteisön osalta. Eriksonin (1982, 73–75) mukaan nuori voi testata lapsuuden roolejaan tuottamalla niistä yhteenve-toa, johon voi sitoutua. Nuoruuden kehitystehtävä saattaa myös epäonnistua, eikä nuori löydä yhtenäistä roolivalikoimaa itselleen. Nuoruuteen liittyy kiinnostus ideologisiin arvoihin, kuten älyllisyyteen, politiikkaan tai uskontoon. Samalla vanhempien ohjaus vaihtuu mentoreiden ja muiden ohjaukseen. Nuoruuden erityispiirteisiin kuuluukin Eriksonin (1968, 128–132) mukaan samanaikaisesti sekä halu luottaa ja liittyä toisiin että pelko liiallista luottamusta ja liittymistä kohtaan, joka saattaa ilmetä äänekkäänä kyynisyytenä. Nuoruuden aikana jotkut sitoutuvat tulevaan

koulutus- ja työuraansa ja tekevät töitä sen eteen. Osa nuorista ei onnistu identiteetin muodostamisessa vaan identiteetti hajaantuu.

Eriksonin teorioita edelleen kehittäneen kehityspsykologi James Marcian (2002, 199–200, 204) mukaan nuoruuteen kuuluu vahva kehittyminen, välillä eteenpäin ja välillä taaksepäin. Kasvattajalle tämä on haaste. Kasvattajan vastuu tarkoittaa neuvottelua rajoista, uuden autonomian kunnioittamista, taitojen tunnustamista ja satunnaisen lapsekkaan tarvitsevuuden hyväksymistä. Marcia haluaa muistuttaa, että vastaavaa taantumista voi esiintyä myös aikuisilla elämäntilanteen muuttuessa esimerkiksi lasten saamisen, avioeron, työttömyyden tai läheisten kuoleman yhteydessä. Kasvattajien on ymmärrettävä näiden prosessien samanaikaisuus ja limittäisyys, jotta he osaavat tukea nuorta. Nuorella on kasvava aikuisen läsnäolon tarve, ja samalla aikuinen tarvitsee nuorelta vahvistuksen omalle asemalleen.

Sosiologien James E. Côtén ja Charles G. Levinen (2002, 148) mukaan myöhäismodernissa ajassa on nuoria, joilla ei ole riittävästi osallistumismahdollisuuksia. Tästä aiheutuvat ongelmat ovat vakavampia kuin ennen. Samalla massakulttuurisiin toimintoihin osallistuvien nuorten määrä kasvaa. Riippumattoman aikuisuuden alku siirtyy, ja nuoruus pitenee. Parinkymmenen viime vuoden aikana monet nuoret ovat joutuneet tilanteeseen, jossa he eivät pysty elättämään itseään palkkatuloillaan vaan joutuvat turvautumaan vanhempiensa taloudelliseen tukeen. Samalla vanhempien edellytykset antaa nuorille normatiivista tukea ovat murentuneet. Tämä tuki on kuitenkin tärkeää, kun nuori pohtii poliittisia ja uskonnollisia arvojaan tai ammatinvalintaansa. Côtén (2005, 223–224) mukaan tarvitaan identiteettipääomaa eli ennakoivia sosiaalisia resursseja ja identiteettiresursseja. Hänen mielestään nuorten tulisi saada valintojen tekemiseen ja elämän suunnitteluun liittyvää koulutusta. Nuoria voisi myös valmentaa pohtimaan elämänsä strategiana ja mahdollisia roolejaan.

Tanskalainen sosiaalipsykologi ja nuorisotutkija Sven Mørch (2003, 55–60; 2005, 47) näkee modernin nuoren haasteissa kaksi ulottuvuutta: nuori liikkuu lapsi–aikuinen-akselilla (psykologinen) ja yksilöllinen–yhteisöllinen-akselilla (sosiologinen). Nuoren on itse haettava paikkaansa näillä akseleilla, ja tämä synnyttää eroja nuorten välille. Mørchin mielestä nuoruudesta on tullut entistä tärkeämpi vaihe kehitysmahdollisuuksien määrittäjänä mutta myös itseisarvo, eivätkä suunnitelmat aikuisuuteen siirtymisestä tunnu houkuttelevilta. Nuorten elämä koostuu yksilöllisistä toiminnoista ja yksilöllisestä kehityskaaresta. Työvoimaa tuottava formaali koulu ei auta nuoria toteuttamaan yksilöllisiä tavoitteita. Nuorten elämässä on mahdollisuuksia, mutta he ovat menettäneet yhteyden työhön ja tulevaisuuteensa ja päätyneet valitsemaan kaiken mahdollisen esimerkiksi koulutuksessa, jotta eivät menettäisi valinnanmahdollisuuksiaan.

Nuorisotutkimuksen professori Helena Helve (2002, 16, 222–223) on tutkinut nuorten arvojen muodostumista. Sen taustalla on lähiympäristön tarkkailu. Kulttuurisen ja sosiaalisen kontekstin omaksumisen myötä nuorelle välittyy käsitys myös siitä, mikä on hyväksyttyä ja mikä ei. Postmodernissa ajassa ympäristön arvomaailma on selkiintymätön ja nuorilla on hyvin erilaisia arvojärjestelmiä. Nuorten arvoissa on kuitenkin aiempaa enemmän postmateriaalisia arvoja, jotka liittyvät esimerkiksi eläinten oikeuksiin tai luontoon. Merkittävintä lienee yksilöllisyyden korostuminen: nuori haluaa valita itse. Myös projektimaisuudesta on tullut arvo, ja esimerkiksi pitkiä sitoumuksia työelämäänsä halutaan välttää.

Helven (2007, 304–306) mukaan nuorisokasvatuksen haasteena postmodernissa ajassa on arvomurros. Edellisten sukupolvien elämää ohjanneet arvot olivat suhteellisen pysyviä ja niihin sosiaalistuminen luontevaa. Nyt puhutaan riskiyhteiskunnasta, jossa käsitys moraalista eli oikeasta ja väärästä on häilyvä. Suurten kertomusten sijaan selviydytään tilanteen mukaan vaihtuvilla tarinoilla. Nuorisokasvatuksen tavoitteena

on antaa nuorille toivoa paremmasta. Tähän liittyvät myös kestävä arvot. Nuorisokasvattajien on ymmärrettävä postmodernin ajan nuoruuden erityisyyttä: nuorten arvoja, maailmankuvaa ja asenteita. Nuorten kanssa työskentelevien on myös saatava tietoa muun muassa yhteiskunnallisista teemoista ja ideologioista. Muuten nuoren identiteetin rakentumisen ymmärtäminen ja tukeminen on vaikeaa. Lisäksi nuori tarvitsee empatiakykyistä aikuista, jonka mallin avulla voi aikuistua.

Sosiologi Lotta Haikkola (2005, 149–152) haastatteli Hesari Nuorten Ääni -osallisuushankkeeseen liittyneessä tutkimuksessaan yläasteikäisiä nuoria kansalaisuudesta. Haikkolan mukaan nuoret kokivat olevansa ”puutteellisia aikuisia”. Aikuisuutta koskeviin normatiivisiin käsityksiin liittyi valtaa, osallisuutta ja päätöksentekoa. Niiden vastinparina nuoruus oli vastuuttomuutta ja toisaalta vallan puutetta. Aikuisuuteen verrattuna nuoruuteen liittyi myös puutetta tiedoissa ja taidoissa. Aikuisuuden vähimmäisvaatimuksena pidettiin täysi-ikäisyyttä, mutta se oli vain yhteiskunnallinen mittari. Todellinen aikuistuminen tapahtuu nuorten mielestä esimerkiksi opintojen aloittamisen tai vastuullisuuden, itsenäistymisen ja kypsytymisen kautta.

Onnistuneen ryhmätoiminnan edellytykset

Psykologian emeritusprofessori Bruce Tuckman mallinsi jo vuonna 1965 ryhmän kehitysvaiheet, jotka ovat edelleen käyttökelpoisia. Näiden kehitysvaiheiden tunteminen auttaa ohjaajaa ymmärtämään ryhmien toiminnan säännönmukaisuutta ja mukautamaan oman toimintansa ryhmän kulloiseenkin kehitysvaiheeseen. Ryhmän ensimmäinen vaihe on muodostusvaihe. Sen aikana ryhmäläiset ovat riippuvaisia ohjaajasta. Heidän keskinäinen kanssakäymisensä on muodollista, mutta ryhmäroolien muodostuminen alkaa. Rooleja voi olla myöhemmin vaikea muuttaa. Ryhmä hahmottaa, keitä ja miten tässä ryhmässä ollaan. Muodostusvaiheen jälkeen

alkaa kuohuntavaihe. Sen aikana haetaan omia paikkoja ryhmässä; voidaan puhua jopa ryhmän sisäisestä taistelusta. Myös ohjaaja haastetaan. Tämä voi tulla yllätyksenä alun ohjaajakeskeisen vaiheen jälkeen. Kuohuntavaiheeseen liittyy usein myös tunne jumiutumuksesta. Tämä voi turhauttaa sekä ryhmäläisiä että ohjaajaa. Kun ryhmässä herää toive etenemisestä, ryhmä siirtyy sopimisvaiheeseen. Tässä vaiheessa ryhmässä noudatetaan yhteisiä sääntöjä ja normeja. Ryhmähenki muodostuu, ja ryhmäroolit selkiytyvät. Kuohuntavaiheen seurauksena ryhmäläiset suodattavat yksilöllisyytään ja omaa tahtoaan, jotta ryhmä ei ajautuisi kaaokseen. Tässä vaiheessa ryhmän on mahdollista saavuttaa hyvin toimivan ryhmän vaihe, mikä on ryhmäläisille palkitsevaa. Ryhmän toiminta on silloin tehokasta, sitoutunutta ja luovaa. Yhteistä tavoitetta kohti työskennellään energiatehokkaasti. Ryhmärooleissa on joustavuutta, ja erilaisuus nähdään voimavarana. Samalla on kuitenkin oltava valppaana tilanteissa, joissa ryhmään on tulossa uusi jäsen. Ryhmään jäseneksi pääsy voi olla jopa mahdotonta. Ryhmän lopettamisen yhteydessä vahvat tunteet voivat velloa valtoimenaan, kun ryhmän jäsenet hyvästelevät toisiaan. (Kopakkala 2005, 49–51.)

Ohjaajan ammatillisuus on keskeinen onnistumiseen vaikuttava tekijä nuorten kanssa työskennellessä. Nuoret ovat toisaalta herkkiä ja mukautuvia ja toisaalta kärkkäitä kriitikoita. Nuoren etsikkoajan arvostaminen tarkoittaa epävarmuuden sietämistä ja jatkuvaa omien toimintatapojen ja menetelmien kyseenalaistamista. Nuoret myös etsivät itselleen idoleita, ja tätä roolia tarjotaan helposti ohjaajalle. Ammatillisessa työskentelyssä tällainen tarjous on osattava tunnistaa ja torjua.

Nuorten kasvua ja ongelmanratkaisutaitojen kehittymistä voidaan parhaiten tukea antamalla nuorelle palautetta hänen omasta toiminnastaan ja ohjaamalla nuorta palautteeseen perustuvaan itsereflektioon. Kriittistä ajattelua edistävä toiminta on tärkeää kehitykselle. Nuoren toimintatapojen rakentava kyseenalaistaminen ja nuoren omia tavoitteita

” Nuoren etsikkoajan arvostaminen tarkoittaa epävarmuuden sietämistä.

edistävien toimintatapojen vahvistaminen tukevat kehittymistä. Ne edellyttävät, että työntekijä seuraa nuoren toimintaa yksin ja ryhmässä. Palaute antaa nuorelle mahdollisuuden uusien arvojen ja uskomusten työstämiseen dialogissa työntekijän kanssa. Myös nuoren tukeminen hänen elämänsä suuntaan vaikuttavien valintaprosessien tiedostamisessa on tärkeää. Lisäksi nuorelle on luotava mahdollisuuksia reflektoida suhdettaan niin kutsuttuihin merkittäviin toisiin, kuten vanhempiin tai muihin merkityksellisiin kasvattajiin. Nuoret tarvitsevat myös mahdollisuuksia tutkia sukupuolista suuntautumistaan sekä tukea tässä prosessissa. Työskentelyssä voidaan hyödyntää erilaisia menetelmiä, joilla tuotetaan tarinoita omasta itsestä. Näihin tarinoihin voidaan sisällyttää myös itsereflektiota. Näin voidaan työstää pettymyksiä, motivaatiota, projektiota, ahdistuksia ja odotuksia nuorten kanssa. Nuorelle annettu palaute voi olla nuoren minäkäsityksen mukaista tai ristiriidassa sen kanssa. Olennaista on päästä dialogiin, jossa voidaan käsitellä palautteen merkitystä sekä nuoren että työntekijän näkökulmasta.

Ryhmätoiminta ja sosiaaliset taidot ovat keskeisessä asemassa nuoren kasvun ja kehittymisen tukemisessa. Ryhmätoiminta antaa mahdollisuuden sekä yksilöllisyyden että sosiaalisen kohtaamisen tarkkailuun itsereflektion kautta. Nuorille on järjestettävä kriittistä ajattelua, ongelmanratkaisua ja kehitystä tukevia ryhmiä. Nuorten ryhmäytymistä on tuettava ja havainnoidava, ja siitä on annettava tarvittaessa

palautetta. Ryhmytymisprosessissa voidaan myös järjestää tilanteita, jotka tukevat huolenpitoa kehittävää vuorovaikutusta, tai kehittää hoivakykyä vahvistavia interventioita kummallekin sukupuolelle. Näin voidaan ehkäistä perinteisten sukupuoliroolien vahvistumista; ne saattavat näyttäytyä nuorelle helpoina ja turvallisina valintoina sekaryhmässä. Lisäksi on järjestettävä tilanteita, joissa on mukana useampia sukupolvia. Nuorille on järjestettävä mahdollisuuksia pohtia moraalisia ja yhteiskunnallisia kysymyksiä, ja kriittistä tiedon etsintää on tuettava yhteiskunnallisten teemojen käsittelyn yhteydessä. Nuorta on myös tuettava kehittämään omaa ajatteluaan ja innostettava etsimään ja käsittelemään tietoa eri näkökulmista.

Onnistunut työskentely nuorten kanssa sisältää seuraavat elementit:

- Luottamus: dialogin syntyminen ja nuoren itsereflektion tukeminen
- Toimintaympäristö: turvallinen, luottamuksellinen ja joustava
- Toiminnan spontaanisuus ja intuitio: mahdollistavat dialogisen työskentelyn
- Asennoituminen nuoreen: nöyryys, viestitään asettumisesta nuoren puolelle
- Hiljaisuuden sietäminen: tilan antaminen nuoren epävarmuudelle, dialogisen työskentelysuhteen mahdollistaminen
- Kohtaamisen erityisyys: vapaaehtoisuus ja luottamuksellisuus
- Työntekijän itsereflektio: työntekijän on tunnettava omat asenteensa, arvonsa, uskomuksensa ja motivaatiopohjansa sekä ymmärrettävä oman toimintansa syitä ja seurauksia

- Ryhmän ohjaamisen taidot: havainnointi, reflektointi ja ryhmänohjausprosessin ymmärtäminen
- Yhteiskunnallinen osaaminen: tunnistettava arvoja, asenteita ja ideologioita (Ks. myös Sinisalo-Juha 2011, 79.)

Professori Reed Larson (2000, 176–180) ehdottaa, että nuorten aloitteellisuutta tuettaisiin pikemmin lyhyen ajan tavoitteiden kuin epävarmojen pitkän ajan tavoitteiden saavuttamisessa. Larsonin mukaan nuoren luontainen motivaatio on herätettävä ja lähiympäristön on kannustettava nuorta. Lisäksi ajallisen kaaren on oltava hallittavissa. Koulu täyttää suuren osa nuoren päivästä. Koulun jälkeen nuorelle jää omaehtoista vapaa-aikaa, jota voi käyttää aloitteelliseen toimintaan. Larsonin tutkimuksissa kuitenkin selvisi, että nuorten keskeisimpiä vapaa-ajan toimintoja olivat television katsominen, vertaisryhmässä juttelu ja ”hengailu”. Nuorten harrastustoiminnan ryhmämuotoisuus sosiaalistaa normeihin ja tuottaa sosiaalista pääomaa ja aktiivista kansalaisuutta. Ryhmän jäsenenä nuori saa myös palautetta omasta toiminnastaan kehityksensä tueksi. Larsonin mukaan nuorten vapaa-ajan toiminnan keskeiset elementit ovat nuoren itseohjautuvat toiminnot, vapaaehtoisuus, motivoivuus, selkeä rakenne ja riittävä haasteellisuus. Ohjauspuheessa on lähtökohtana avata ajattelun mahdollisuuksia ja kannustaa strategiseen ajatteluun. Larson tutki joukkueurheilua, jossa nuoret ovat sitoutuneita, nauttivat pelaamisesta eivätkä pelkää virheitä. Hän havaitsi ohjauksessa merkittäväksi tekijäksi sen, että toiminnan hauskuutta ja henkilökohtaista kehittymistä arvostettiin enemmän kuin voittamista.

Ryhmien kanssa työskentely on vaativaa mutta myös hyvin antoisaa. Ohjaaja on samanaikaisesti sekä osa ryhmää että sen ulkopuolella. Ohjaajan tehtävänä on reflektoida ryhmää eli havainnoida sen fyysistä ja henkistä tilaa. Ohjaaja myös kantaa ryhmän tunnekuormaa. Jos ryhmänohjaaja esimerkiksi kokee itsensä täysin lamaantuneeksi jossakin tilanteessa, se

” Ryhmien kanssa työskentely on vaativaa mutta myös hyvin antoisaa.

ei todennäköisesti johdu ohjaajan omasta tunteesta vaan ryhmän ohjaajaansa projisoimasta tunteesta. Tunne on sama, mutta toiminnan tavoite määrittyy sen mukaan, onko kyse ryhmän tunteesta vai ohjaajan omasta tunteesta. Ryhmän havainnointi, itsetuntemus ja itsereflektio ovat ryhmänohjaajan työkaluja.

Ryhmätoimintaa suunniteltaessa ohjaajan on käytävä läpi muutamia tärkeitä asioita. Heti aluksi on hyvä tehdä itselleen selväksi, mihin tarpeeseen ryhmää ollaan kokoamassa. Tavoite voi liittyä ryhmäläisiä yhdistävään tekijään, kuten oppimishäiriöihin tai näköalattomuuteen. On mietittävä, millä perusteella ja kenen tarpeisiin ryhmää ollaan perustamassa. Kyseessä voi olla esimerkiksi ohjaajaan liittyvä motiivi, kuten opintoihin liittyvä harjoittelu tai koulukiusaamisen tai muun ohjaajaa koskettavan ongelman käsittely ryhmän kautta. Jälkimmäinen syy on yleensä tiedostamaton ja siksi vaikutukseltaan ennakoimaton taustatekijä. Merkitystä on myös sillä, kuka on toiminnan tilaaja tai maksaja ja miten se vaikuttaa ryhmän toimintaan. Lisäksi on päätettävä, onko kyseessä suljettu vai avoin ryhmä. Taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää molemmissa². Ryhmää aloitettaessa on päätettävä, kuinka usein ja miten kauan tapaamisia järjestetään. Tapaamiskertojen määrä vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan ja prosessiin. On myös valmistauduttava tilanteeseen, jossa ryhmää täydennetään kesken toimintakauden. Ryhmäläisillä on oikeus tietää ryhmän perustamisen kriteereistä. Jos ryhmäläiset alkavat pohtia keskenään valintaperusteita tai

tavoitteita, ryhmän energia suuntautuu pois varsinaisesta tavoitteesta. Ryhmäläisten on myös saatava riittävästi tietoa käytettävistä menetelmistä ennen sitoutumistaan ryhmään.

Nuorilla on nykyisin myös ryhmiä, jotka tapaavat vain virtuaalisesti. Virtuaalisten ryhmien ohjaamiseen pätevät pitkälti samat säännöt kuin kasvokkain kohtaavien ryhmien ohjaamiseen. Olosuhteet tuovat joka tapauksessa omat haasteensa³. Psykologian lehtori Terttu Parkkinen (2012, 50–57) pohti MIMO-projektin ensimmäisessä julkaisussa haasteita, joita sosiaalinen media ja etenkin Facebook asettavat nuoren identiteetin kehittymiselle. Nuori saattaa rakentaa itsestään ulkoista kuvaa, joka vastaa enemmän unelmaa kuin todellisuutta. Samalla nuori on esimerkiksi koulussa vuorovaikutuksessa toisten nuorten kanssa, jolloin saattaa ilmetä ristiriitaa todellisen ja sosiaaliseen mediaan luodun henkilön välillä. Epärealistinen minäkuva ei auta nuorta selviytymään näistä tilanteista. Sosiaalinen media on vahvasti läsnä nuorten ja aikuisten elämässä. Sosiaalisen median vaikutuksista on jo olemassa jonkin verran tutkimustietoa, mutta lisää tarvitaan. Lisäksi tarvitaan osaamis- ja menetelmäkehittelyä nuorten kanssa työskentelyyn.

Dialogisuus ja eettisyys työskentelyn perustana

Dialogisuudesta on hyvä muistuttaa aina nuorten ryhmien ohjaamisesta kirjoitettaessa. Ohjaajan on helppo ottaa itselleen auktoriteetin asema, mutta se vie osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksen ryhmäläisiltä. Ohjaajan kannattaakin pohtia dialogista osaamistaan, jotta hän voi voimaannuttaa ryhmää toimimaan ja ottamaan vastuuta yhteisistä tavoitteista.

Tutkija-yliopettajat Helena Aarnio ja Jouni Enqvist (2001, 14–20) määrittelevät dialogin seuraavasti: ”Dialogi tarkoittaa ihmisten tasavertaiseen osallistumiseen perustuvaa yhdessä ajattelemista ja perehtymistä johonkin asiaan tai toimintaan.” Tasavertainen

osallistuminen edellyttää jokaisen dialogiin osallistuvan tasa-arvoista ja aktiivista mukanaoloa. Sen seurauksena ihmisten välille syntyy kommunikatiivinen suhde, jossa jokainen on subjekti. Tavallisessa vuorovaikutuksessa on mahdollista ottaa myös objektin rooli. Yhdessä ajattelemisella ja perehtymisellä Aarnio ja Enqvist tarkoittavat sitä, että asiaa yhdessä tutkimalla ja uusia näkökulmia löytämällä syntyy yhteinen ymmärrys – jotain uutta, joka liittyy juuri tähän tilanteeseen. Samalla ohjaajan ja oppilaan roolien rajat hämärtyvät. Dialogissa on merkittävää toisen sanojen kunnioittaminen. Niihin keskitytään ja niihin pysähdytään. Aarnion ja Enqvistin mukaan, Burbulesia (1993) lainaten, dialogin mahdollistavat emotionaaliset elementit ovat osallisuus, välittäminen, luottamus, kunnioitus, arvostus, läheisyys ja toivo.

Myös kasvatustieteilijä, dosentti Anneli Sarja (2003, 73–78) määrittelee dialogin kommunikatiiviseksi suhteeksi, jossa luodaan jotain uutta tai yhteistä ymmärrystä. Sarjan mukaan dialogisuuden ehtona on dynaaminen tietokäsitys, jossa yleispätevän tiedon määrittäjänä on käsitteellinen ajattelu. Tällöin kommunikatiiviset käytännöt ovat merkityksellisiä ajatuksen kehittymisen kannalta. Kun kyseessä on nuoren ja ohjaajan välinen suhde, puhutaan Sarjan mukaan pedagogisesta dialogista. Tässä sokraattisessa menetelmässä ohjaaja asettaa kysymyksiä, jotka auttavat nuorta löytämään tietoa itsenäisesti. Pedagogisessa dialogissa ei toimita tasavertaisina, vaan siinä tavoitellaan jo olemassa olevan tiedon esiin nostamista. Lopputuloksena ei kuitenkaan ole yksi totuus vaan ohjaajan ja ohjattavan näkemysten yhdistyminen. Kriittisessä dialogissa tämä tarkoittaa sitä, että heillä on yhteinen oppimisen kohde. Yhteisen ymmärryksen määrä riippuu dialogiin osallistuvien motivaatiosta, joka syntyy vuorovaikutuksessa. Ohjaajalla ja nuorella oltava riittävän laaja tieto- ja kokemusvarasto, jotta tässä vuorovaikutuksessa päästään kriittisen dialogin tasolle. Sen pohjalta on mahdollista tuntea tasa-arvoa ja keskittyä oppimisen sisältöihin.

Raimo Silkelä (2003, 79–81) puolestaan siteeraa

Emmanuel Levinasin (1996) dialogifilosofiaa. Sen mukaan ohjaajan ja ohjattavan kohtaamisessa avautuu toiselle persoonalle. Tämä avautuminen on kuin ”hyppy äärettömyyteen”, joka muuttaa sisäisen maailman merkityksiä. Ohjaajan ja ohjattavan avoin, myönteinen ja varaukseton kohtaaminen tuottaa vastaanottavaisuutta ja sitoutumista ohjaustilanteeseen. Ohjaajan näkökulmasta ohjaustilanne on etukäteen suunniteltu prosessi, joka kuitenkin muovautuu vuorovaikutuksessa luovaksi uudeksi tilanteeksi. Ohjaaja edustaa ohjaustilanteessa suuntaa. Ohjausdialogi koostuu läsnäolosta, kuuntelusta ja kuulemisesta. Dialogissa tullaan tietoiseksi omasta ja toisen ajattelusta. Dialogiin kuuluvat myös tunneherkkyys, tunneäly ja empatia.

Ryhmän jäsenillä on oltava varmuus fyysisestä ja henkisestä koskemattomuudesta. Omaan itsensä kohdatuksi tuleminen ja kunnioitus ryhmätilanteissa on varmistettava sekä ryhmäläisten kesken että suhteessa ohjaajaan. Nuori voi olla provosoiva, asenteellinen tai passiivinen ja käyttäytyä ikävästi, ja hänen toimintaansa voidaan arvioida tarvittaessa kriittisesti, mutta siitä huolimatta nuori on aina arvokas ja kiinnostava ihminen. Ryhmässä voi syntyä vahingossa tai tahallisesti tilanteita, joissa nuori voi kokea tulleensa nolatuksi tai hylätyksi. Tällöin ohjaajan velvollisuus on puuttua asiaan. Ohjaajan pitää olla aikuinen, jonka oikeudentajuun ja rohkeuteen nuoret voivat luottaa. Hänen on oltava erittäin tietoinen työskentelynsä eettisistä vaikutuksista.

Nuorten ryhmässä on hyvä olla tavoitteena, että jokainen nuori on vastuussa omasta toiminnastaan. Ohjaaja varmistaa taustalla, että ryhmän työskentelyn suunta on tavoitteen mukaista ja eettisesti kestävä. Nuorten ryhmän tavoite ja menetelmät määrittävät ryhmän keston ja avoimuuden asteen. Nuorilla on oikeus tietää, mihin ryhmään he ovat hakeutuneet tai millä perusteella heidät on ohjattu kyseiseen ryhmään. Nuorten ryhmät perustuvat usein vertaisryhmätoimintaan. Nuorten vertaisryhmä ei kuitenkaan



Ohjaajan pitää olla aikuinen, jonka oikeudentajuun ja rohkeuteen nuoret voivat luottaa.

ole itseohjautuva vaan vaatii aikuisen taustalle varmistamaan toiminnan edellytykset ja turvallisuuden.

Ryhmän luottamuksellisuus on erityisesti nuorten osalta monitahoinen asia. Ryhmässä voidaan tuudittautua luottamuksen tunteeseen ja avautua herkistä henkilökohtaisista asioista. Tällaisia tilanteita ei voi ennakoida, ja ohjaajan on oltava valppaana, jotta nuori pystyy pitämään omat rajansa. Nuori voi yllättäen kertoa omista muistoistaan tai tunteistaan tai muista arkaluonteisista asioista. Tämä voi olla tavoitteenakin, mutta ohjaajan on muistettava, että nuoren on kyettävä toimimaan ryhmän ulkopuolisessa maailmassa, jossa toisilla ryhmäläisillä on käytössään hänestä henkilökohtaista tietoa. Nuorten parissa tilanteet muuttuvat herkästi, ja luottamuksellista tietoa voidaan käyttää kiusaamiseen. Ryhmän tarvitsevuus voi tuntua kokemattomasta ohjaajasta palkitsevalta. Jos joku ryhmän jäsenistä hakee ohjaajaan kontaktia ryhmätilanteen ulkopuolella, on pohdittava erikseen, mitä tämä tarkoittaa suhteessa muuhun ryhmään ja sen toimintaan. Ohjaajan on oltava tasapuolisesti koko ryhmän ohjaaja. Ohjaajan ja nuoren välinen toiminta ryhmän ulkopuolella voi viestiä suosikkijärjestelmästä ja haavoittaa ryhmäprosessia.

Nuoria ohjattaessa on muistettava, että vanhemmilla on lopullinen vastuu alaikäisistä. Kun ryhmässä on sovittu luottamuksellisuudesta ja nuoret kertovat henkilökohtaisista asioista, voi syntyä vaikeita tilanteita. Nuori voi esimerkiksi paljastaa joutuneensa väkivallan uhriksi kotonaan. Jos ryhmässä ilmenneistä

asioista joudutaan ilmoittamaan viranomaisille, se on yleensä tehtävä niin, että nuori tietää asiasta. Ohjaaja joutuu rikkomaan ryhmän luottamuksellisuuden ottaessaan yhteyttä viranomaiseen. Tämä ei kuitenkaan ole varsinainen ohjaajan valintatilanne vaan lainsäädännön velvoite. Ohjaajan on etukäteen valmistauduttava siihen, että hän voi joutua ottamaan vastuulleen yhteisten sääntöjen rikkomisen ja perustelevaan sen ryhmälle.

Nuorten ryhmien ohjaaminen tuo vaihtelevia tilanteita, jotka ovat usein yllätyksellisiä. Ohjaajan on uskallettava luottaa itseensä ja ryhmään ja heittäydettävä tilanteeseen. Samalla ohjaaja edustaa aikuisuutta ja rajoja: hän on sekä mahdollistaja että rajoittaja. Nuorten kanssa työskennellessä pääsee kosketuksiin heidän maailmansa kanssa.

Viitteet

¹ Olen aiemmin tutkinut nuoren identiteettiä nuorisotyössä pro gradu -tutkielmassani (Sinisalo-Juha 2011), jota hyödynnän tässä artikkelissa soveltuvin osin.

² Tästä on enemmän tietoa Perehdytystä ohjaajalle -osiossa sivulla 18.

³ Virtuaalisen ohjaamisen osaamista löytyy muun muassa Allianssin nuorille suunnatun verkkotyön foorumilta (<http://www.alli.fi/nuorisoalan+kehittaminen/nuorille+suunnatun+verkkotyön+foorumi/verkkotyön+eettiset+periaatteet/>).

Lähteet

Aarnio, H. & Enqvist, J. 2001. Dialoginen oppiminen verkossa – DIANA-malli ammatillisen osaamisen rakentamiseen. Kehittyvä koulutus 2/2001. Helsinki: Opetushallitus.

Bion, W. 1961. Experiences in Groups and other papers. London: Routledge.

Côté, J. & Levine C. 2002. Identity Formation, Agency and Culture. A Social Psychological Synthesis. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.

Côté, J. 2005. Identity capital, social capital and the wider benefits of learning: generating resources facilitative of social cohesion. London: Review of Education, 3(3), 221–237.

Erikson, E. 1959. Identity and the Life Cycle. New York: W.W. Norton & Company.

Erikson, E. 1968. Identity: Youth and Crisis. New York: W.W. Norton & Company.

Erikson, E. 1982. The Life Cycle Completed. New York: W.W. Norton & Company.

Haikkola, L. 2005. Kunnan kansalaisia. Nuoret, ikä ja osallistuminen. Teoksessa Aapola, S. & Ketokivi, K. (toim.) Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä. Tampere: Yliopistopaino, 138–166.

Helve, H. 2002. Arvot, muutos ja nuoret. Helsinki: Yliopistopaino.

Helve, H. 2007. Arvojen muutos nuorisokasvatuksen haasteena. Teoksessa Nivala E. & Saastamoinen M. (toim.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 73, 276–312.

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Larson, R. 2000. Toward a Psychology of Positive Youth Development. American Psychologist 55(1), 170–183. Washington: American Psychological Association.

Marcia, J. 2002. Adolescence, Identity, and the Bernardone Family. Identity: An International Journal of Theory and Research 2(3), 199–209.

Mørch, S. 2003. Youth and education. Young. Nordic Journal of Youth Research 11(1), 49–73.

Parkkinen, T. 2012. Youth from the Perspective of Developmental Psychology. Teoksessa Krappe J., Parkkinen T. & Tonteri A. (toim.) Moving In! Art-based Approaches to Work with the Youth. Reports from Turku University of Applied Sciences 127. Turku: Turun AMK, 47–59.

Sarja, A. 2003. Dialogioppiminen opetuksen ohjaustilanteessa. Teoksessa Silkelä, R. (toim.) Tutkimuksia opetusharjoittelun ohjauksesta, 73–78. <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/ohjaus/> (Viitattu 8.5.2013)

Sikkelä, R. 2003. Aito kohtaaminen opetusharjoittelun ohjauksessa. Teoksessa Silkelä, R. (toim.) Tutkimuksia opetusharjoittelun ohjauksesta, 79–84. <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/ohjaus/> (Viitattu 8.5.2013)

Sinisalo-Juha, E. 2011 Nuoren identiteetti nuorisotyössä. Identiteettiteorioiden näkökulmia informaaliin kasvatukseen. Tampere: Tampereen yliopisto. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu05030.pdf> (Viitattu 7.3.2013)

Young, K. 2007. Youth Worker as a Guide, Philosopher, Friend. Teoksessa Banks, S. (toim.) Ethical Issues in Youth Work. London: Routledge, 77–92.

Lisäaineistoa verkossa

Harjoituksia:
Ihmisoikeuskasvatus
<http://www.eycb.coe.int/composito/>

Nuorten kasvatustyö
<http://www.salto-youth.net/tools/toolbox/>

http://youth-partnership-eu.coe.int/youth-partnership/publications/T-kits/T_kits

<http://www.nuortenakatemia.fi/fi/note/oppimateriaalit/>

Itsenäistyvän nuoren roolikartta
<http://www.vslk.fi/index.php?id=21>

Draamakasvatuksen erikoiskokoelma Nuorisotiedon kirjastossa:
<http://www.nuorisotiedonkirjasto.fi/erikoisaineistot/draamakasvatus/>

Nuorten vertaisryhmätoiminta:
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/nuortenvertaisryhmatoiminta/>

Nuorisotyön eettisiä ohjeita:
<http://www.alli.fi/binary/file/-/id/665/fid/1581>

<http://verkkoetiikka.wordpress.com/>

Perehdytystä ohjaajalle

Outi Linnossuo & Terttu Parkkinen

Taidelähtöisen työskentelyn ohjaaminen

Taidelähtöiset menetelmät auttavat nuorta löytämään kiinnostuksen kohteita ja vahvuusalueita ja tukevat elämänhallintaa. Ajatustotumusten ja asenteiden muuttaminen on nuorille helpompaa kuin aikuisille. Siksi taidelähtöinen toiminta tukee myönteisen minäkuvan, maailmankuvan ja elämänasenteen rakentumista. Minäpystyvyys eli ihmisen käsitys omista kyvyistään on keskeinen elämän- ja stressinhallinnan käsite. Omien vahvuuksien tunteminen edistää minäpystyvyyden kehittymistä. Nuorta ohjataan miettimään, mitä hän haluaa tehdä elämässään, millaista elämää hän haluaa elää ja millainen on hänen henkilökohtainen arvomaailmansa ja näkemyksensä elämänsästä. Nuoren on tehtävä elämänvalintansa itsenäisesti ja omista lähtökohdistaan. Positiivisessa psykologiassa – jonka tunnetuin edustaja on yhdysvaltalainen professori Martin Seligman – keskeisiä hyvinvoinnin tekijöitä ovat nautinnollinen ja merkityksellinen elämä ja tekemiseen uppoutuminen. Näitä kaikkia voidaan toteuttaa taidelähtöisen työskentelyn avulla. Palautteen perusteella taidelähtöiset työmenetelmät tuottivat MIMO-projektin ryhmiin osallistuneille nuorille iloa. Ne auttoivat keskittymään ja saavuttamaan tekemisessä flow-tilan. Ryhmissä nuoret pystyivät selkiyttämään elämäntavoitteitaan.

Toiminnassa on hyvä käyttää monipuolisesti eri taidealojen menetelmiä, sillä nuoret voivat kyllästyä tai kokea tietyn taiteen alan liian vaikeana. Oletimme esimerkiksi, että valokuvaaminen on nuorille arkista ja he ovat sosiaalisen median myötä tottuneet olemaan kuvissa. Joillekin MIMO-ryhmien nuorille valokuvaus ja kuvattavana oleminen olivat kuitenkin hyvin vaikeita asioita. On myös syytä muistaa, että valokuvaaminen vie paljon aikaa. Taidetoimintojen välissä on hyvä tehdä rentoutumisharjoituksia. Niitä pitivät tärkeinä etenkin nuoret, joilla oli keskittymisvaikeuksia. Aremmat ja hiljaisemmat nuoret taas arvostivat MIMO-ryhmissä improvisaatioharjoituksia, mikä oli mielestämme melko yllättävää. Jotkut nuoret antoi-

vat myönteistä palautetta lämmittelyharjoituksista, mutta osa piti niitä lapsellisina leikkeinä. On selvää, että erilaiset nuoret hyötyvät erilaisista harjoituksista ja ohjaajalta vaaditaan herkkyyttä ryhmän tarpeille.

Taidelähtöinen työskentely eroaa taideterapiasta, vaikka siinä on usein terapeuttisia elementtejä. ”Ohjaajan pitää olla rohkea, että mennään vaan, ja toisaalta herkkä, ettei mennä liian pitkälle”, kuvaili eräs MIMO-projektin nuorten ryhmän ohjaaja. Ohjaajan on hyvä olla ymmärtäväinen ja kannustava mutta ei holhoava. Nuoret hyötyvät kannustuksesta ja rohkaisusta, ja heille pitäisi antaa myönteistä palautetta pikemmin työhön käytetystä ajasta, panostuksesta ja sinnikkyydestä kuin työn lopputuloksesta. Nuoren on opittava ottamaan vastaan haasteita ja ylittämään itsensä. Ryhmän ohjauksessa on korostettava sinnikkyyttä ja oivaltavaa ongelmanratkaisutaitoa. Ohjaajan tulisi painottaa ratkaisuja eikä ongelmia. Turvallisuudessa ryhmässä nuori voi voittaa epäonnistumisen pelon.

MIMO-oppaan harjoituksia voi soveltaa nuorisotyössä ja nuorten kanssa tehtävässä työssä terveys-, kasvatus- ja sosiaalialoilla. Muodostimme MIMO-projektissa ohjaajatiimejä, joissa oli taidealojen sekä sosiaali-, terveys- ja nuorisalojen edustajia. Tähän oppaaseen kootuissa harjoitteissa ei välttämättä tarvita monialaista ohjaajatiimiä. MIMO-projektin ryhmissä yhteisen kielen ja yhteisten toimintatapojen löytäminen oli haasteellista mutta onnistuessaan erittäin antoisaa. Ohjaajien mukaan taidealojen edustajat toivat tiimiin kokemuksellisuutta ja muiden alojen edustajien vahvuuksia olivat nuorten kehityksen ja toimintaympäristöjen tuntemus, ryhmien ohjaustaidot sekä kohtaamisen ja osallistamisen taito.

Hoito-, kasvatus-, nuoriso- ja sosiaalialoilla edellytetään ammatillisesti tavoitteellista työskentelyä. Ryhmän tavoitteeksi voidaan asettaa esimerkiksi nuorten itsetuntemuksen lisääntyminen, jännittämisen tai aggressiivisuuden lieventyminen, tavoitteiden selkeytyminen tai muu ryhmän tilanteeseen tai ongelmiin

liittyvä asia. Teemoitettu työskentely (esim. omakuvien työstäminen) antaa nuorelle usein enemmän mahdollisuuksia prosessoida sisäisestä todellisuudesta kumpuavia asioita. Sekä tavoitteellisessa että teemallisessa työskentelyssä on tärkeää, että nuoret osallistetaan eli he osallistuvat ryhmän tavoitteen asettamiseen tai yhteisen teeman valintaan. Osallistaminen tarkoittaa, että ryhmäläisillä on aktiivinen rooli toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Osallistamisen onnistuminen vaikuttaa merkittävästi ryhmäläisten motivaatioon. Motivointiin käytetään aikaa mahdollisesti jo ennen ryhmätoiminnan alkua tai ainakin ryhmätoiminnan alussa. Tavoitteen asettaminen on aina prosessi, ja on hyvä asettaa myös osatavoitteita, joiden saavuttamisen myötä voidaan iloita ryhmän edistymisestä.

Ryhmäprosessin suunnittelu ja toteutus

Tässä oppaassa harjoitukset on jaoteltu ryhmäprosessin kulun mukaan. Ryhmäprosessin suunnittelussa ja toteutuksessa on varmistettava, että prosessin kaikki vaiheet on huomioitu. Vaiheilla tarkoitetaan tässä ryhmän aloitusta, tutustumista, ryhmäytymisen tukemista ja luottamuksen kasvattamista sekä ryhmälle valitun teeman parissa työskentelyä ja ryhmän lopettamista. Ryhmän tarkoitus määrää, miten tavoitteellista tai teemallista työskentely on. MIMO-oppaan harjoituksia voidaan käyttää erilaisissa ja erikokoisissa ryhmissä. Jos ryhmässä on tarkoituksena käsitellä vaikeita aiheita, suositeltava koko on 5–8 nuorta. Ohjaajia on hyvä olla vähintään kaksi, jotta toinen voi keskittyä ryhmän ohjaamiseen ja toinen reflektointiin ja arviointiin sekä erityistä huomiota tarvitseviin nuoriin. Ohjaajien on osattava antaa tilaa toisilleen ja sovittava etukäteen, milloin ja miten toisen ohjauksen voi puuttua.

Ryhmän pelisäännöt ja toimintatavat sovitaan yhdessä nuorten kanssa: Onko ryhmä avoin vai suljettu? Mitä ryhmään sitoutuminen tarkoittaa? Saako tapaamisista myöhästyä? Miten ja kenelle poissaoloista

” Ryhmän tarkoitus määrää, miten tavoitteellista tai teemallista työskentely on.

ilmoitetaan? Miten kauan ryhmä kokoontuu? Miten työskentelyrauha taataan? Miten ja millaista palautetta annetaan? Avoimella ryhmällä tarkoitetaan tässä ryhmää, johon nuoret voivat osallistua oman aikataulunsa ja mielenkiintonsa mukaan. Suljettuun ryhmään kaikki sitoutuvat sovituksi ajaksi. Ryhmätoiminnan alussa sovitaan vaitiolosta ja siitä, miten ryhmän tapahtumista voidaan kertoa ulkopuoliselle. Nuorten kanssa työskennellessä ei pidä luoda liian tiukkoja sääntöjä, mutta kännykän käytöstä ja käyttäytymissäännöistä (esim. kiroilusta) on tärkeää sopia etukäteen. Jos ryhmä toimii nuorisotalon tai koulun yhteydessä, sitä koskevat samat säännöt kuin muutenkin toimintaa. Toimintatavoista sopiminen on tärkeää turvallisen ilmapiirin luomisessa etenkin suljetussa ryhmässä.

MIMO-ryhmien ohjaajat korostivat palautteessaan ennakkosuunnittelua sekä toiminnan rakenteen ja ohjelman rungon luomista etukäteen. Suunnittelu- ja arviointipalavereista sovitaan ennalta. Samalla sovitaan, miten ohjaajat viestivät keskenään tapaamisten välillä. Toiminnan toteutuksessa joustetaan ryhmän ja tilanteiden mukaan, ja suunnitelmat voivat mennä uusiksi. Ohjaajan ammattitaitoa on löytää toimintatavat, jotka toimivat juuri tietyssä ryhmässä. Toiminnan vapaaehtoisuus on nuorille tärkeää. Ohjaajien tarvitsee etukäteen tietää osallistuvien nuorten diagnooseista tai taustoista vain erityistarpeiden osalta. Ohjaajien on ymmärrettävä oma roolinsa: he eivät voi olla ”samalla viivalla” nuorten kanssa. Toki

toinen ohjaajista voi näyttää nuorille esimerkkiä osallistumalla harjoituksiin. Ryhmän muita jäseniä ei saa jättää ilman ohjausta, jos joku nuorista alkaa itkeä tai käyttäytyä häiritsevästi. Toinen ohjaajista voi poistua voimakkaasti reagoivan nuoren kanssa ryhmätilasta tai ainakin keskustella nuoren kanssa kahden kesken. Tavoitteena on, että nuori voi rauhallisen jutteluhetken jälkeen palata ryhmään. Tarvittaessa ryhmään osallistujia ohjataan hakeutumaan yksilöllisemmän avun tai terapian piiriin.

Ryhmän toiminnan suunnittelussa on kiinnitettävä huomiota myös fyysiseen ympäristöön. Ympäristön tulee olla perinteistä kouluympäristöä viihtyisämpi, ja tilassa olisi hyvä olla mukavat tuolit tai sohvut sekä kahvin- ja teenkeittomahdollisuus. Nuorten olisi voitava osallistua tilan suunnitteluun mahdollisuuksien mukaan, jotta he kokevat sen omakseen. Joissakin MIMO-ryhmissä käytettiin huopia ja ne koettiin mukavan tunnelmallisiksi. Nuoret arvostivat myös pientä tarjoilua, kuten kaakaota, pullaa ja vaahtokarkkeja. Ryhmätoiminnan rakenne on suunniteltava niin, ettei kokoontumisten välillä ole pitkiä taukoja. Suomen MIMO-ryhmät kokoontuivat yleensä 1,5–2 tuntia kerrallaan, yhteensä kymmenen kertaa. Suomessa sekä nuoret että ohjaajat mainitsivat palautteessaan, että tapaamiskertoja olisi voinut olla enemmän ja prosessi olisi voinut kestää kauemmin – nuorten ajatusten ja asenteiden muuttuminen vie aikaa. Virossa nuorten ryhmät kokoontuivat yhden lukukauden ajan, ja tähän oltiin ilmeisen tyytyväisiä; tosin ryhmiä vetäneet opiskelijat kokivat ajan pitkäksi. MIMOssa nuorten kanssa työskennelleet kokivat, että maanantai oli toiminnan järjestämisen kannalta hankalin viikonpäivä.

Ryhmätoiminnasta tiedottaminen on suunniteltava etukäteen. On hyvä sopia, kuka ohjaajista toimii nuorten ja heidän taustaorganisaationsa yhteyshenkilönä. MIMO-ryhmistä saatujen kokemusten perusteella nuoret tavoittaa parhaiten Facebookin kautta; sähköpostiaan nuoret kertoivat lukevansa harvoin. Joillakin ohjaajilla oli keskinäisessä viestinnässään käytössä suljettu Facebook-ryhmä. Nuorten kanssa viestit-

tässä Facebook-ryhmä voi aiheuttaa ongelmia, jos kaikki ryhmän nuoret eivät kuulu siihen. Tällöin kasvokkain tapaavan ryhmän sisälle rakentuu virtuaalinen ryhmä. Sen jäsenet voivat kokea ryhmäprosessin eri tavalla kuin nuoret, jotka eivät ole aktiivisesti mukana virtuaalisessa ryhmässä. Käytännössä tämä voi tarkoittaa, että ryhmän jäsenet elävät eri todellisuudessa kohdatessaan kasvokkain. Tästä voi seurata vuorovaikutusongelmia ryhmän sisälle.

Työskentelyn purkamiseen ja prosessointiin pitää varata aikaa jokaisella tapaamiskerralla. Työskentelyn purkamisella tarkoitetaan osallistujien tunteiden, tunnelmien ja kokemusten käsittelyä jokaisen tapaamisen lopussa. Prosessointi tarkoittaa pitkäjänteistä ajattelua ja keskustelua siitä, miten ryhmässä tapahtuneet asiat voidaan siirtää osaksi nuoren arkea ja tulevaisuutta. Ryhmän toiminta voidaan rakentaa myös jatkumoksi, jossa jokaisen tapaamisen aluksi käydään läpi edelliskerran tapahtumia. Taiteen keinoin tuotettuihin teoksiin voidaan palata aina uudestaan, ja niistä voidaan löytää uusia merkityksiä.

Nuorten tarpeiden huomiointi ryhmän ohjauksessa

Ryhmätoiminnan alussa nuorilla on usein vähän toiveita toiminnan suhteen. MIMO-projektista saatujen kokemusten perusteella ryhmästä kuitenkin nousee hyviä ideoita toiminnan edetessä. Eräs MIMO-ohjaaja kiteytti asian niin, että on lähdettävä avoimin mielin tekemään sitä, mikä ryhmää kiinnostaa, ja toimintaa on muutettava ryhmän mukaan. Joskus nuoret tulevat mukaan hitaasti, ja joskus on vain hyväksyttävä, ettei nuoria saada innostumaan. Tällainen tilanne vaatii työntekijältä kestävyyttä ja kykyä sietää turhautumista. Jos nuoret tuntevat toisensa ennalta, ryhmässä voi olla valmiita klikkejä ja pareja. Niitä on hyvä purkaa jo ryhmäytymisvaiheessa uusien ryhmäjakojen myötä. Isoissa ryhmissä paljon äänessä olevat nuoret ja hiljaisemmat nuoret erottuvat usein ryhmästä. Heidän erojaan tulisi tasoittaa eri tavoin. Ohjaajan on myös osattava arvioida, uskaltavatko nuoret läh-

teä mukaan ryhmälle suunniteltuihin harjoituksiin. Esimerkiksi draamaharjoituksissa puhutaan ”matalan kynnyksen draamaharjoituksista”. Harjoituksia suunniteltaessa on otettava huomioon, ettei nuori joudu liikaa esille. Huomion kohteena oleminen voi olla nuorelle pelottava kokemus varsinkin ryhmän toiminnan alussa. Piirtämis- ja kirjoittamisharjoituksia ohjeistettaessa kerrotaan, esitelläänkö valmiit työt koko ryhmälle.

Ryhmiä muodostamista on hyvä miettiä etukäteen. Esimerkiksi lastenkotinuorten ryhmän havaittiin MIMOssa olevan liian haasteellinen nuorille opiskelijoille. Näiden nuorten ohjaaminen taidelähtöisin menetelmin vaatii erittäin vankkaa ammattitaitoa ja kokemusta. MIMOn jännittäjä- ja mielialaryhmien nuoret valittiin haastattelujen perusteella. Haastattelu on hyvä tapa tutustua nuoriin. Myös ryhmätiloihin tutustuminen etukäteen lieventää nuoren jännitystä.

MIMOssa oli mukana myös maahanmuuttajaryhmiä. Niiden ohjaamisessa on omat haasteensa. Ohjaajan on pystyttävä tarkastelemaan omia skeemojaan eli mielen sisäisiä mallejaan ja kyettävä kohtaamaan nuori ennakkoluulottomasti. Maahanmuuttajanuorilla voi olla huonoja kokemuksia viranomaisista, eikä ohjajiin luottaminen ole itsestään selvää. Ryhmiä ohjattaessa on otettava huomioon, että maahanmuuttajanuoret voivat tulla hyvinkin erilaisista kulttuureista ja toisaalta erot yksilöiden välillä voivat olla suuria myös saman kulttuurin sisällä. Samasta maasta tulevat nuoret ovat esimerkiksi voineet olla sotatilanteessa vastakkaisilla puolilla. Tällaisessa tilanteessa nuoria voi ohjata eri pienryhmiin. Maahanmuuttajanuoret voivat myös kokea ristiriitoja oman kulttuurinsa ja suomalaisen kulttuurin välillä. Ohjaajan tehtävänä on antaa tietoa Suomen laeista ja tukea hienovaraisesti nuorta tekemään itsenäisiä päätöksiä. Sanallinen viestintä maahanmuuttajanuorten kanssa voi olla vaikeaa. Siksi ohjaajan on käytettävä hyvin konkreettista kieltä ja tarkistettava, onko nuori ymmärtänyt asian. Tans-

siryhmissä kielen merkitys on pienempi kuin muissa ryhmissä, ja tanssiin perustuvat maahanmuuttajaryhmät ovatkin toimineet MIMOssa hyvin.

Ohjaajan voi olla vaikeaa ymmärtää maahanmuuttajanuoren kulttuuria ja elämäntilannetta. Joillakin MIMOn maahanmuuttajaryhmien nuorilla oli jo oma lapsi ja/tai järjestetty avioliitto. Uskontokysymyksissä on oltava varovainen ja kunnioitettava jokaisen ryhmän jäsenen vakaumusta. Ohjaaja on usein maahanmuuttajanuorelle suurempi auktoriteetti kuin suomalaiselle nuorelle, ja maahanmuuttajanuori saattaa odottaa ohjaajan päättävän asioista. Tällaisessa tilanteessa ohjaajan tehtävänä on tukea nuoren itsenäistymistä ja itsenäistä päätöksentekoa. MIMO-ryhmissä piirtäminen oli joillekin maahanmuuttajanuorille uusi asia, ja myös valokuvauksessa on otettava huomioon kulttuuriset erot. Eri kulttuurien aikakäsityksissä voi olla eroja, ja ryhmissä on pyrittävä toimimaan suomalaisen aikakäsityksen mukaan. MIMO-ryhmissä jotkut nuoret jäivät pois ryhmästä ilmoittamatta, ja se aiheutti ohjaajissa hämmennystä. Nuorilla voi olla vaikeita traumoja esimerkiksi sodasta, väkivallasta ja perheen menettämisestä. Siksi ohjaajien on oltava erityisen herkkätuntoisia ja varottava ottamasta kiipeitä asioita esille ryhmässä. Yksilöllisten ongelmien käsittely ei ole mahdollista tällaisessa ryhmässä.

Taidelähtöisten menetelmien avulla nuori voi pysähtyä pohtimaan omaa elämäänsä ja elämänsä merkitystä sekä selkiyttämään elämänsä päämääriä. Taidelähtöisten menetelmien käytössä on olennaista, että ohjaaja luottaa elämään, nuoriin ja taiteen avulla tapahtuvaan kasvuun. Taide voi luoda nuoren elämään merkityksiä, joiden arvo selviää vasta myöhemmin.

Harjoitteita nuorten taidelähtöisen ryhmäohjauksen tueksi

Outi Linnossuo & Terttu Parkkinen

Harjoitteet on valittu ja muokattu MIMO-projektin nuorten ryhmissä käytetyistä harjoitteista.

1. Ryhmän aloitus



Kuva: Tatu Gustafsson

Ohjeistus ja prosessi

Jos olisit tervehdys, mikä tervehdys olisit? Ohjaaja kehottaa ryhmäläisiä miettimään asiaa. Tervehdykset jaetaan ryhmän kanssa.

Esimerkit: No se on moro! Terve! Mitä kuuluu? Miten menee? Kuis hurisee?

Tervehdys

Osallistujia: 10–20

Kesto: 20 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: sisätila

Tarkoitus: tutustuminen

Ohjeistus ja prosessi

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä ottamaan taskuistaan, kassistaan, päältäan kaksi esinettä (esim. huulipuna, avain, kaulakoru, vyö, kenkä, almanakka, puhelin), joiden avulla kertoo itsestään muille. Ensimmäisen esineen avulla jokainen ryhmän jäsen esittelee itsensä koko ryhmälle. Toiseksi esineeksi pyydetään valitseman sellainen esine, joka on itselle erityisen tärkeä. Ensimmäinen esine ja oma nimi kerrotaan koko ryhmälle. Tärkeät esineet jaetaan pareittain siten, että kumpikin vuorollaan kertoo toiselle tarinan:

Tämä esine on minulle tärkeä, koska...

Parityöskentelyn jälkeen jokaiselle jaetaan iso paperi ja pastelliliidut. Ohjaaja pyytää jokaista ryhmäläistä tekemään oman kuvan teemalla ”minulle tärkeä” hyödyntäen edelle kerrottua tarinaa. Kun kuvat ovat valmiita, ohjaaja pyytää jokaista keksimään kuvalle nimen ja kirjoittamaan nimen kuvaan sen oikealle tai nurjalle puolelle. Kuvat jaetaan ryhmässä siten, että jokainen näyttää oman kuvansa, kertoo kuvalle antamansa nimen ja jakaa kuvasta jotakin tärkeää.

Tavarat taskuissa

Osallistujia: 10–20

Kesto: 40–60 min riippuen ryhmän koosta

Ohjaajia: 1

Materiaali: paperit ja pastelliliidut

Tila: sisätilat

Tarkoitus: tutustuminen

Ohjeistus ja prosessi

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä valitsemaan itselleen simpukan, joka muistuttaa itseä. Ohjaaja pyytää jokaista osallistujaa miettimään, mikä on se helmi, jonka kukin ryhmän jäsen haluaa tuoda ryhmän voimavaraksi. Helmistä kerrotaan suullisesti.

Helmi simpukassa

Osallistujia: 10–20

Kesto: 20 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: simpukoita

Tila: sisätila

Tarkoitus: tutustuminen

Ohjeistus ja prosessi

Jokainen osallistuja kirjoittaa kymmenen oman etunimensä alkukirjaimella alkavaa, itselle tärkeää sanaa. Sanat voivat olla substantiiveja, adjektiveja, verbejä, eläimiä, nimiä, paikkakuntia – mitä vain. Tärkeiden sanojen listat jaetaan ryhmän kanssa suullisesti.

Tärkeät sanani

Osallistujia: 10–20

Kesto: 20 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: paperia ja kyniä

Tila: sisätila

Tarkoitus: tutustuminen



Kuva: Tatu Gustafsson

Ohjeistus ja prosessi

Jokainen ryhmän jäsen esittelee itsensä muille seuraavan kirjoitusharjoituksen avulla:

Te luulette, että minä olen... mutta oikeasti minä olen...

Oikeasti minä olen

Osallistujia: 5–15

Kesto: 15 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: paperia ja kyniä

Tila: sisätila

Tarkoitus: tutustuminen

Ohjeistus ja prosessi

Jokaiselle osallistujalle annetaan kynä ja yhtä monta paperilappua kuin ryhmässä on jäseniä. Jokaista ryhmäläistä pyydetään esittelemään, kuka hän on ja miksi hän on ryhmässä. Lisäksi osallistujia pyydetään kertomaan onnistumisen kokemuksesta, johon on liittynyt luovaa toimintaa. Jokainen kertoo vuorolleen itsestään ja onnistumisestaan. Samalla muut ryhmäläiset kirjoittavat paperille kertojan nimen ja ajatuksiaan siitä, mitä osaamista hän on tarvinnut onnistumisen kokemuksessaan. Jokainen osallistuja siis kirjoittaa jokaisesta kertojasta erilliselle paperille. Lopuksi ohjaaja kerää paperit ja nitoo ne jokaisen ryhmäläisen osalta yhdeksi nipuksi. Kaikki saavat oman nippunsa luettavaksi.

Minä onnistuin luovasti

Osallistujia: 10–15

Kesto: 45–60 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: paperia ja kyniä

Tila: sisätila

Tarkoitus: tutustuminen, nimien opettelu, osaamisen tunnistaminen

Ohjeistus ja prosessi

Osallistujia pyydetään muodostamaan viiden henkilön ryhmiä, ottamaan kengät jalasta ja luomaan kenkien avulla ryhmäkuva.

Kenkä- installaatio

Osallistujia: 20–100

Kesto: 20–40 minuuttia

Ohjaajia: 1

Materiaali: osallistujilla on kengät jalassa

Tila: iso sisätila

Tarkoitus: tavoitteena on tutustua, lisätä avoimuutta ja rohkaista ilmaisua uudessa ryhmässä

Ohjeistus ja prosessi

Osallistujat seisovat kehässä kasvot kehän sisälle päin. Yksi osallistuja on kehän keskellä. Kun hän osoittaa jotakin osallistujaa ja sanoo ”Pibedi-pibedi”, kehässä seisova vastaa ”Po!”. Kun keskellä seisova osoittaa jotakin osallistujaa ja sanoo ”Po”, kehässä seisovan on oltava hiljaa. Sitten tehdään kuvioita.

Norsu: Osallistuja, jota kehän keskellä seisova ryhmäläinen osoittaa, muodostaa käsillään norsun kärsän. Vieressä seisovat laittavat kätensä hänen korvikseen.

Pesukone: Kehällä seisovat tekevät käsistään kehän keskellä seisovan ympärille. Keskellä oleva ryhmäläinen pyörii kehän sisällä.

Sotilas: Osallistuja, jota kehän keskellä seisova ryhmäläinen osoittaa, matkii kivääriä. Vieressä seisovat tekevät kunniaa.

Hissi: Osallistuja, jota kehän keskellä seisova ryhmäläinen osoittaa, menee kyykkyyyn ikään kuin käyttäisi hissiä. Vieressä seisovat muodostavat hissien seinät kääntämällä kasvonsa häntä kohti.

Se, joka erehtyy, astuu itse kehän keskelle.

Palaute: Oliko sinulla rento olo leikin aikana? Millaisia tunteita sinussa heräsi? Oliko harjoituksessa jotakin vaikeaa?

Pibedi-pibedi-po

Osallistujia: vähintään 10

Kesto: 20 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: isohko sisä- tai ulkotila

Tarkoitus: tavoitteena on lisätä avoimuutta ja rohkaista itseilmaisua uudessa ryhmässä

Ohjeistus ja prosessi

Osallistujat asettuvat jonoon. Toinen ohjaajista vie A4-arkin valitsemalleen etäisyydelle osallistujista, jotta kaikki voivat todeta, missä paperi on. Toisena jonossa oleva osallistuja auttaa jonon ensimmäistä peittämään silmät. Jonon ensimmäinen alkaa kävellä kohti paperia. Kävelijä pysähtyy, kun hän ajattelee olevansa paperin luona. Muut osallistujat toimivat samoin. Voittaja on se, joka pääsee peitetyin silmin lähimmäksi paperia.

Palaute: Harjoituksesta keskustellaan kunkin vuoron jälkeen.

Paperin tavoittaminen

Osallistujia: 5–15

Kesto: 20 min

Ohjaajia: vähintään kaksi

Materiaali: A4-arkki ja huivi tai vastaava, jolla voidaan peittää silmät

Tila: suuri, tyhjä sisätila

Tarkoitus: antaa osallistujille mahdollisuus aistia ympäristöään sokkona

Ohjeistus ja prosessi

Osallistujat istuvat tai seisovat polvien varassa kehässä lattialla ja laittavat kämmenensä lattiaa vasten. Jokaisen osallistujan oikea käsi on poikittain viereisen osallistujan vasemman käden yli (tai päinvastoin). Harjoitus alkaa yhden osallistujan taputtaessa lattiaa. Tämä kädenliike alkaa kiertää kehää siten, että kaikki joutuvat vuorotellen taputtamaan lattiaa. Jos kuuluu kaksi taputusta yhtä aikaa, muutetaan suuntaa. Väärään aikaan kätensä nostanut vie kätensä selkensä taakse. Kahdesti erehtynyt osallistuja putoaa leikistä pois.

Palaute: Pidotko tästä harjoituksesta? Mikä siinä oli vaikeaa?

Osallistujia: 10–20

Kesto: 15–20 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: sisätila

Tarkoitus: lisätä yhteenkuuluvuutta ryhmässä

Taputus

2. Ryhmän muodostus ja luottamus



Kuva: Tatu Gustafsson

Ohjeistus ja prosessi

Ohjaaja leikkaa viisi postikorttia palasiksi. Kortinpalat sekoitetaan. Osallistujat ottavat vuorotellen palan ja kokoavat postikortin. Saman postikortin palojen nostajat muodostavat ryhmän.

Postikortti

Osallistujia: enintään 25

Kesto: 10–15 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: postikortteja ja saksia

Tila: sisä- tai ulkotila

Tarkoitus: ryhmän muodostaminen

Ohjeistus ja prosessi

Ohjaaja asettaa A4-arkin lattialle. Ainoa ohje ryhmälle on, että koko ryhmällä tulee olla kosketuspiste maanpintaan vain paperin kautta.

Palaute: Mikä oli vaikeinta tässä tehtävässä? Pystyikö ryhmä toimimaan tiiminä vai toimiko jokainen omin päin? Tuottiko yhteistoiminta vaikeuksia?

Paperiarkin arvoitus

Osallistujia: 6 hengen ryhmiä

Kesto: 20–30 min

Ohjaajia: 2

Materiaali: A4-arkki joka ryhmälle

Tila: isohko tila sisällä tai ulkona

Tarkoitus: vahvistaa ryhmätunnetta ja saada osallistujat toimimaan yhteisen päämäärän eteen

Ohjeistus ja prosessi

Osallistujat liikkuvat tilassa vapaasti. Sitten ohjaaja pyytää jokaista osallistujaa valitsemaan mielessään yhden osallistujan, joka on leikisti pommi. Ohjaaja antaa osallistujille hetken aikaa valinnan tekemiseen. Sen jälkeen ohjaaja pyytää valitsemaan toisen osallistujan, joka on henkivartija, ja antaa hetken aikaa valinnan tekemiseen. Sitten ohjaaja kertoo, että hän antaa merkin, minkä jälkeen kaikkien tulee liikkua niin, että henkivartija jää osallistujan ja pommin väliin. Merkinannon jälkeen syntyy kaaos, kun kaikki yrittävät löytää ohjeen mukaisen paikan. Useimmiten tämä ei kuitenkaan onnistu, koska kaikki muutkin liikkuvat heti, kun joku siirtyy paikoiltaan.

Palaute: Harjoituksen päätyttyä kaikki kertovat, kenet valitsivat pommiksi ja kenet henkivartijaksi.

Pommi ja turvamiehet

Osallistujia: vähintään 5

Kesto: 5–10 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: tila, jossa osallistujat voivat liikkua vapaasti

Tarkoitus: lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta

Keinutus

Ohjeistus ja prosessi

Osallistujat seisovat kehässä vierekkäin. Yksi osallistuja on kehän keskellä ja sulkee silmänsä. Kehässä olevat laittavat kätensä keskellä olijaa vasten (olkapäille, selkään jne.). Keskellä oleva osallistuja seisoo suorana mutta rentona. Kehä alkaa keinuttaa häntä hitaasti (edestakaisin tai sivulta sivulle). Keskellä olija ei saa kävellä eteenpäin, taaksepäin tai sivulle, vaan hänen täytyy pitää jalkansa paikoillaan. Jos keskellä olijaa pelottaa aluksi, hän saa pitää silmänsä auki. Jos keskellä olija on rohkea, häntä voi keinutella voimakkaammin, mutta aluksi ehdottomasti kevyesti.

Palaute: Keskustellaan siitä, miltä osallistujista tuntui. Harjoitus edellyttää, että osallistujat luottavat toisiinsa tai harjoitus synnyttää luottamusta ryhmässä.

Osallistujia: vähintään 8

Kesto: Riippuu osallistujien määrästä. Jos osallistujia on 8, harjoitus kestää noin 10 minuuttia.

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: vapaa tila, jossa osallistujat mahtuvat seisomaan kehässä

Tarkoitus: oppia luottamaan ryhmään



Kuva: Stefanel Oey

Ohjeistus ja prosessi

Yksi osallistujista jää sivuun silmät sidottuna, ja muut muodostavat lattialle kaksiulotteisen ihmislabyrintin, jolla on alku ja loppu. Vartalot ovat kosketuksissa toisiinsa. Labyrintissä voi olla myös portteja ja tunneleita, joista voi ryömiä läpi. Sivuun jäänyt osallistuja tuodaan labyrinttiin, jossa hänen tulee löytää sokkona polvillaan ja käsin hapuillen uloskäynti. Esteen (ihmisvartalon) kohdalta ei pääse lävitse eikä voi mennä takaisin. Harhailija on labyrintissä, kunnes löytää ulospääsyn.

Palautte: Miltä tuntui, kun silmäsi sidottiin ja kun olit labyrintissa? Miltä tuntui koskettaa toisia? Pelottiko sinua välillä? Oliko tehtävä helppo vai vaikea?

Ihmislabyrintti

Osallistujia: 10–20

Kesto: 30–45 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: huivi silmien sitomista varten

Tila: sisätila

Tarkoitus: rohkeuden lisääminen ja toisiin luottaminen

Ohjeistus ja prosessi

Valitaan pari. Toinen on hypnotisoija ja toinen hypnotisoitu. Hypnotisoitu kohdistaa katseen hypnotisoijan kämmeneen ja seuraa sitä koko ajan samalta etäisyydeltä (noin 20–30 cm). Hypnotisoija kuljettaa paria tilassa ja kokeilee erilaisia tasoja, rytmejä jne. Harjoituksessa ei puhuta vaan toimitaan toisen kehoa tarkkaillen ja kuunnellen. Ohjaajan merkistä hypnotisoija ja hypnotisoitava vaihtavat rooleja.

Toinen versio: Toimitaan kolmen hengen ryhmissä. Hypnotisoijalla on kaksi hypnotisoitavaa (molemmat kädet). Kukin vuorollaan on hypnotisoija. Hypnotisoija vaihtuu merkistä.

Kolmas versio: Toimitaan viiden hengen ryhmissä. Hypnotisoijalla on neljä hypnotisoitavaa (molemmat kädet ja jalat).

Hypnoosi

Osallistujia: 10–30

Kesto: 30–40 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: sisätila, jossa on liikkumatilaa

Tarkoitus: kontaktiharjoitus ja yhdessä toimiminen

Ohjeistus ja prosessi

Kuljetaan ensin tilassa niin, että mahdollisimman pieni ala omasta kehosta koskettaa lattiaa (esim. pelkät varpaat, kantapäät). Liike pyritään pitämään jatkuvana. Kukin osallistuja kokeilee itseksensä ottamatta muihin kontaktia.

Haetaan pari, jonka kanssa kokeillaan, mikä on parin pienin yhteinen löydettävissä oleva kosketuspinta lattiaan (esim. toisen kädet ja toisen jalkapohjat, kummankin polvet). Harjoituksessa puhutaan mahdollisimman vähän ja kokeillaan yhdessä. Pari liikkuu koko ajan tilassa eteenpäin keskeyttämättä liikettä.

Muodostetaan esimerkiksi neljän osallistujan ryhmiä, joissa haetaan pienin mahdollinen yhteinen kosketuspinta lattiaan. Harjoituksessa puhutaan mahdollisimman vähän ja kokeillaan yhdessä. Ryhmän kokoa voi kasvattaa, kunnes kaikki etsivät yhtenä olentona pienintä mahdollista kosketuspintaa lattiaan.

Palaute: Miltä harjoitus tuntui? Miltä tuntui koskettaa toisia? Oliko tehtävä helppo vai vaikea?

Pienin kosketuspinta

Osallistujia: 6–30

Kesto: 15–30 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: sisätila, jossa on mahdollisuus liikkua

Tarkoitus: kontaktin ottaminen ja yhdessä toimiminen



Kuva: Tatu Gustafsson

Ohjeistus ja prosessi

Ryhmäläiset sulkevat silmänsä. Ohjaaja kuljettaa heidät eri kohtiin tilassa. Kun ohjaaja antaa merkin, ryhmäläiset asettuvat pituusjärjestykseen. Harjoituksen aikana ei saa puhua, vaan pituusjärjestys on löydettävä tunnustelemalla toisia silmät kiinni. Kun järjestys on ryhmän mielestä valmis, ohjaaja pyytää avaamaan silmät.

Palaute: Miltä harjoitus tuntui? Miltä tuntui koskettaa toisia? Oliko vaikeaa vai helppoa?

Sokkojärjestys

Osallistujia: 10–30

Kesto: 20 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: sisätila, jossa liikkumatilaa

Tarkoitus: kontakti- ja aistiharjoitus

Ohjeistus ja prosessi

Aasialaisen uskomuksen mukaan jumalat yhdistävät näkymättömällä punaisella langalla ihmiset, joiden on määrä tavata toisensa tietyssä tilanteessa tai auttaa toisiaan. Tämä nilkkojen ympärille solmittu salaperäinen lanka voi venyä tai sotkeentua, mutta se ei koskaan katkea. Jokainen osallistuja täydentää seuraavat lauseet:

Minun punainen lankani tässä ryhmässä on...

Näen punaista tässä ryhmässä, kun...

Jotta punainen lankamme ei katkeaisi, toivon...

Lauseiden lukemisen jälkeen voidaan vielä sopia yhteisistä pelisäännöistä. Sääntöjä ehdotetaan heittämällä narupalloa. Osallistuja, jolle narupallo heitetään, ehdottaa yhtä pelisääntöä. Pallo kulkee jokaisen ryhmäläisen kautta, ja ohjaaja kirjaa ehdotetut pelisäännöt. Ryhmä äänestää viisi sääntöä, joihin kaikki ovat valmiita sitoutumaan.

Punainen lanka

Osallistujia: 5–15

Kesto: 15–30 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: paperia ja kyniä

Tila: sisätila

Tarkoitus: yhteisten pelisääntöjen luominen

Ohjeistus ja prosessi

Jokainen osallistuja miettii, millaisen hyvän muiston haluaisi saada ryhmästä. Muisto voi liittyä toimintaan tai olla tunnekokemus. Toiveet kootaan fläppitaululle ja mietitään yhdessä, miten kaikkien toiveet voitaisiin toteuttaa ryhmässä.

Huomioitavaa: Ohjaajan on hyvä ohjata ryhmää pysymään mahdollisuuksien rajoissa. Kaikkia toiveita ei voi toteuttaa.

Muistot, jotka haluan luoda tässä ryhmässä

Osallistujia: 5–8

Kesto: 30–60 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: paperia ja kyniä, lehtiötaulu tai magneettitaulu

Tila: sisätila

Tarkoitus: auttaa ryhmänmuodostuksessa



Kuva: Tatu Gustafsson

Ohjeistus ja prosessi

Jokainen ryhmäläinen miettii ja kirjoittaa:

Jos olisin vaate, olisin... koska...

Osallistujat voivat pohtia myös vaatteen väriä, materiaalia ja käytettävyyttä sekä näiden suhdetta omaan itseän. Kirjoitelmat jaetaan ryhmän kesken. Sen jälkeen vaatteet piirretään ja väritetään ja kuvat leikataan, ja ryhmä askarteleee yhdessä vaatteille vaatekomeron. Vaihtoehtoisesti voidaan antaa tehtävä, jossa jokainen osallistuja etsii omaa itseä muistuttavan vaatteen vaatekomerostaan tai kirpputorilta ja pukee sen ylle seuraavaan tapaamiseen. Harjoituksen voi jakaa 2–3 tapaamiseen.

**Minä
vaatteena**

Osallistujia: 5–15

Kesto: 30–60 min/ryhmäkerta

Ohjaajia: 1

Materiaali: paperia ja kyniä

Tila: sisätila

Tarkoitus: ryhmään tutustuminen

Ohjeistus ja prosessi

Ryhmä jaetaan 3–4 henkilön pienryhmiin syntymäajan mukaan. Pienryhmät keskustelevat siitä, millaista oli lapsuus 1980-, 1990- tai 2000-luvulla. Sitten ryhmän jokaiselle jäsenelle annetaan iso valkoinen paperi ja pastelliliidut. Ryhmät istuvat ympyrässä, ja jokainen ryhmän jäsen piirtää viisi minuuttia omaa kuvaansa lapsuudestaan. Ohjaajan merkistä paperi siirtyy vasemmalle, ja seuraava osallistuja jatkaa kuvan tekemistä kolme minuuttia. Paperi kiertää ryhmässä, kunnes se on palannut takaisin kuvan aloittajalle. Aloittaja antaa kuvalle nimen ja näyttää sen koko suurryhmälle. Jokainen näyttää vuorollaan kuvansa ja kertoo sille antamansa nimen. Harjoitus voidaan tehdä myös niin, että jokainen työstää oman kuvansa ja esittelee sen muille, tai niin, että ryhmän yhteiseksi teemaksi otetaan esimerkiksi 1960-luku. Tällöin harjoitus kertoo, millaisia mielikuvia nuorilla on kyseisestä vuosikymmenestä ja ajasta ennen heidän syntymäänsä.

**Lapsuus
1980–2000
-luvuilla**

Osallistujia: 15–30

Kesto: 45–60 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: paperia ja vahaliituja

Tila: sisätila

Tarkoitus: edesauttaa ryhmän muodostumista

Ohjeistus ja prosessi

Valitaan sivu, jolla on tekstiä, ja tarvittaessa rajataan sivulta vaikkapa yksi uutinen tai palsta, jota käytetään. Ryhmälle voidaan antaa myös teema, esimerkiksi nuoruus. Tekstistä etsitään ”piilotettua” runoa mustaamalla sanoja, joita ei halua käyttää runossa. Jäljelle jätetään sanat, joista syntyy runo. Lopuksi runot voidaan lukea muille ääneen. Jos ryhmä innostuu, voidaan sanomalehtirunoista tehdä tauluja tai iso kollaasi. Runot voidaan kirjoittaa tauluun, mutta kehystämällä koko alkuperäinen tekstisivu voidaan korostaa runon luomisen prosessia. Runojen tekoa voidaan jatkaa niin kauan kuin intoa riittää.

Huomioitavaa: Jotta runojen teko olisi mielekästä, kannattaa valita alkutekstiksi esimerkiksi urheilusivujen uutisia tai mielipidekirjoituksia tai vanhojen kirjojen sivuja. Uutisen pituus kannattaa rajata melko lyhyeksi, jotta kokonaisuus on helpompi hallita.

Arviointia: Harjoite sopii hyvin nuorille. Sanoja ei tarvitse tuottaa itse, joten oman runon esittäminen on helpompaa. Tarvittaessa teemaa voidaan rajata: runon aiheena voi olla ”kaverit” tai ”mitä koit tässä ryhmässä”. Valmiin runon voi myös antaa toiselle lausuttavaksi, jolloin äänenpainot ja rytmitys voivat tuoda runoon jotakin uutta.

Sanomalehti- runous

Osallistujia: 5–10

Kesto: 5–60 min

Ohjaajia: 1

Tila: sisätila

Materiaali: erilaisia sanoma- ja aikakauslehtiä tai vanhoja kirjoja ja paksuja peittäviä tusseja

Tarkoitus: harjoitella luovuutta ja muodostaa runo annetuista sanoista



Kuva: Tatu Gustafsson

Ohjeistus ja prosessi

Aluksi ohjaaja voi näyttää esimerkkejä katutaiteesta. Ryhmä voi kulkea yhdessä lähiympäristössä ja miettiä, miten katutaidetta voitaisiin tehdä. Tutkitaan yksityiskohtia, ja jokainen voi mielessään ja ääneenkin ideoida, mitä hauskoja asioita voitaisiin toteuttaa. Lattialistan alta voi kurkata jokin olio, katuun voi kirjoittaa tai piirtää, seinäpinnan kuviointia voi jatkaa hauskalla tavalla, tuttuihin merkkeihin voi lisätä jotain uutta ja mielenkiintoista jne. Ohjaaja jakaa osallistujat pienryhmiin, ja ideointi ja toteuttaminen voi alkaa. Tehdyt teokset kierretään yhdessä läpi. Harjoitteen voi soveltaa myös kotiympäristössä tehtäväksi, jolloin ryhmän jäsenet voivat näyttää valokuvat teoksistaan. Ryhmä voi myös tehdä yhdessä isomman katutaideteoksen.

Huomioitavaa: Ohjaajan kannattaa korostaa, ettei ympäristöä ole tarkoitus turmella tai tuhota, vaan tehdä siitä mielisempi ja mielekkäämpi paikka olla. Katumaalauksissa käytettävien materiaalien pitää olla helposti poistettavissa. Ohjaajan on harkittava tarkkaan, millaisen ryhmän kanssa harjoitteen voi tehdä. Harjoitetta voi soveltaa monella tavalla. Joissakin kaupungeissa nuoret ovat tehneet maalauksia tai kiinnittäneet kuvalevyjä kaupungin luvalla esimerkiksi sähkökaappeihin.

Arviointia: Harjoite ammentaa nuorisokulttuurista ja sopii mainiosti nuorille. Sen avulla voidaan käydä läpi yhteiskunnallisia asioita, nuoren vaikutusmahdollisuuksia, nuoren omaa asemaa ja mielipiteitä.

Katutaide

Osallistujia: 5–15

Kesto: vähintään 60 min

Ohjaajia: 1–2

Materiaali: paperia, kyniä, teippiä, värejä ja katuliitujia

Tila: helpompi toteuttaa ulkona mutta toimii myös sisätiloissa

Tarkoitus: tilan haltuunotto, ympäristöön vaikuttaminen, myönteinen ajattelu, omien ideoiden esille tuominen, yhdessä toimiminen

Ohjeistus ja prosessi

Ryhmäläiset asettuvat piiriin. Ohjaaja antaa ohjeet ja aloittaa ensimmäisen kierroksen. Tarkoituksena on sanoa ensimmäinen sana, olotila tai tunne, joka tulee mieleen edellisen osallistujan sanomasta sanasta (esimerkiksi sää – pilvi – sade – sateenvarjo). Seuraava sana pitäisi sanoa viimeistään 5–10 sekunnin kuluttua, jotta se on varmasti ensimmäisenä mieleen tuleva sana. Seuraavana vuorossa oleva osallistuja saa myös toistaa edellisen sanan, jos muuta ei tule mieleen. Harjoitus pysäytetään muutaman kierroksen jälkeen esimerkiksi ohjaajan vuoroon. Sitten joku ryhmäläisistä voi aloittaa kierroksen uudella sanalla. Kierroksia voi olla kaksi, kolme tai useampikin, jos ryhmä innostuu. Lopuksi tehtävästä keskustellaan. Mihin aiheisiin sanat yleisimmin liittyivät? Olivatko ne tietynlaisia, kuten iloisia tai synkkiä? Toistuiko jokin sana useaan kertaan? Jos esille nousee hyviä aiheita, niitä voidaan käyttää seuraavissa tehtävissä.

Huomioitavaa: Kaikki eivät pysty tuottamaan sanoja nopeasti, joten tarvittaessa täytyy antaa hieman pidempi vastausaika. Harjoitetta ei kannata jatkaa kovin pitkään, koska se menettää melko helposti kiinnostavuutensa. Tähän vaikuttaa ryhmäläisten kyky heittäytyä ja tulkita muiden sanoja.

Arviointia: Helposti ja nopeasti toteutettava harjoite, joka sopii lähes kaikille. Tarvittaessa ohjaaja voi vaihtaa kierroksen suuntaa tai antaa yllättäviä sanoja aloitussanoiksi. Harjoitteen aikana esille tulleista sanoista voidaan tehdä esimerkiksi tarina.

Harjoitus sopii hyvin uudelle ryhmälle, koska siinä jokainen puhuu ja hauskat mielleyhtymät voivat yllättää ja naurattaa, mikä yhdistää ryhmää. Oma vuoro ei tule yllätyksenä, ja jokainen saa olla yhtä paljon äänessä. Itseen ei tarvitse laittaa kokonaan peliin, koska edelliset sanat vaikuttavat omiin sanoihin.

Assosiaatio- sanaketju

Osallistujia: 4–10, isommat ryhmät voidaan jakaa pienryhmiin

Kesto: 1–3 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: voidaan järjestää missä vain

Tarkoitus: saada jokainen ryhmän jäsen puhumaan ja olemaan vuorovaikutuksessa. Harjoite voi saada osallistujat nauramaan, mikä keventää tunnelmaa. Harjoituksen myötä voi nousta esille aiheita, joita voidaan käyttää seuraavassa harjoitteessa.

Ohjeistus ja prosessi

Osallistujat jaetaan pareihin ja heille annetaan paperi, joka on jaettu kuuteen osaan. Parin toinen jäsen piirtää ensimmäiseen ruutuun jotakin (konkreettisen tapahtuman, abstraktin kuvion tms.). Toinen jäsen piirtää jotakin toiseen ruutuun ja vie tarinaa eteenpäin. Piirtämistä jatketaan, kunnes sarjakuva on valmis. Lopuksi koko ryhmä käy yhdessä läpi kaikki sarjakuvat. Sarjakuvassa voi olla myös puhekuplia.

Huomioitavaa: Harjoite vaatii jonkin verran rohkeutta ja kykyä sietää epäonnistumista, jos itse piirretty kuva ei miellytäkään. Harjoite on hyvin sovellettavissa erilaisten ryhmien käyttöön. Sarjakuvista voi antaa esimerkiksi valmiita aiheita tai valmiita pohjia.

Arviointia: Harjoitus ei vaadi erinomaista piirustus-taitoa, vaan tikku-ukkojenkin piirtäminen riittää.

Sanaton sarjakuva

Osallistujia: parillinen määrä

Kesto: noin 10–15 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: paperia ja kyniä

Tila: sisätila

Tarkoitus: huomioida toisen näkemys ja saada aikaan yhtenäinen sarjakuva sanattoman vuorovaikutuksen avulla



Kuva: Nina Lusto

Ohjeistus ja prosessi

Ryhmä seisoo piirissä. Ohjaaja kehottaa jokaista etsimään soundin, äänen tai rytmin omista vaatteista, koruista, vyönsoljesta, kehosta jne. Ohjaaja voi antaa malliksi muutaman soundin. Ryhmälle annetaan hetki aikaa etsiä ja treenata soundia rauhassa. Ohjaaja esittää oman soundinsa tietyssä tempossa. Jokainen osallistuja esittelee vuorotellen oman soundinsa samassa tempossa ”kappaleen” katkeamatta.

Toinen versio: Tehdään rytmirinki, jossa ohjaaja aloittaa ja kukin osallistuja liittyy vuorollaan mukaan, kunnes kaikki ovat mukana. Soitetaan hetki yhdessä. Ääntä tai rytmiä voi vaihtaa. Voidaan myös sopia yhteinen lopetusmerkki.

Kolmas versio: Ohjaaja voi johtaa orkesteria: soitetaan eri sävyissä, osa on hiljaa ja osa soittaa, soitetaan sooloja, duettoja jne. Myös joku ryhmän jäsenistä voi halutessaan johtaa orkesteria ja näyttää käsillään, ketkä soittavat ja ketkä pitävät taukoa. Soitto lopetetaan ohjaajan merkistä yhtä aikaa.

Palaute: Harjoite voidaan tarvittaessa purkaa keskustelemalla: Miltä tuntui tehdä harjoitusta? Mikä oli helppoa tai vaikeaa?

Huomioitavaa: Harjoitusta voidaan muunnella monella tavalla: ääntä voidaan tuottaa ympäristön esineistä tai luonnosta löytyvistä materiaaleista, omasta kehosta, laulamalla ja soittamalla.

Vaateorkesteri

Osallistujia: vähintään 5, pienemmästä ryhmästä syntyy liian vähän ääntä

Kesto: 10–15 min

Ohjaajia: 1–2

Materiaali: omat yllä olevat vaatteet, korut, vyönsoljet jne.

Tila: Akustisesti sisätila on parempi kuin ulkotila. Äänet ovat niin hiljaisia, etteivät ne kuulu ulkona. Ryhmän pitäisi mahtua hyvin seisomaan tilassa, ja liikkumatilaa tulisi jäädä jonkin verran.

Tarkoitus: luovuuden ja improvisoinnin kehittäminen, uusien välineiden kokeilu, uskalluksen kasvattaminen

Ohjeistus ja prosessi

Ryhmässä päätetään, kuka aloittaa kuvailun. Muut istuvat piirtämään niin, etteivät näe kuvailijaa. Ohjaaja antaa tai kuvailija ottaa pussista esineen, josta alkaa kertoa eli kuvailla. Hän saa kertoa vain sen, mitä näkee – ei esimerkiksi sitä, mitä materiaalia esine on. Muut piirtävät esineen kuvailun perusteella. Piirustukset käydään läpi, kun ohjaajasta alkaa tuntua siltä, että esinettä on kuvailtu riittävästi. Jokainen saa kuvailla vuorollaan.

Huomioitavaa: Säännöt on kerrottava selkeästi. Ohjaaja voi auttaa, jos ryhmäläisillä on vaikeuksia kuvailussa. Esineitä valitessaan ohjaajan on hyvä miettiä, onko niitä helppo kuvailla. Jos ryhmässä on arkoja, ujoja tai verbaalisilta kyvyiltään muita heikompia nuoria, harjoitteen soveltamista on mietittävä erityisen tarkasti. Ohjaaja voi myös korostaa, että tehtävä on yllättävän haastava mutta on vain hauskaa, kun kuvista tulee mitä sattuu. Harjoite sopii käytettäväksi ryhmissä, joiden jäsenet ovat jo tutustuneet toisiinsa jonkin verran.

Arviointia: Harjoitetta on hauska tehdä varsinkin tutussa ryhmässä. Oikein sovellettuna se antaa myös onnistumisen kokemuksia, ja nuoret saavat nauraa itselleen. He voivat opetella sietämään itseensä kohdistuvaa hyväntahtoista naurua. On tärkeää, että ohjaaja auttaa tarvittaessa esineiden kuvailussa, jotta nuori ei tunne joutuvansa ahdinkoon.

Kuvailupiirustus

Osallistujia: 4–8

Kesto: noin 30 min (riippuu ryhmän koosta ja keskustelun pituudesta)

Ohjaajia: 1

Materiaali: kyniä, paperia ja erilaisia esineitä

Tila: helppo toteuttaa sisätiloissa mutta voidaan tehdä myös ulkona

Tarkoitus: uusien näkökulmien löytäminen, ryhmän muodostuminen ja hauskanpito

3. Itseluottamus ja itsetuntemus



Kuva: Tatu Gustafsson

Ohjeistus ja prosessi

Ryhmä muodostaa kehän. Yksi osallistuja menee kehän sisälle ja sanoo olevansa esimerkiksi puu. Muut voivat tulla mukaan kuvaan: toinen osallistuja ilmoittaa olevansa puun juuret, kolmas kertoo olevansa koira jne. Kun kehän sisällä on kolme osallistujaa, puu päättää, jäävätkö juuret vai koira paikoilleen. Muut palaavat kehään, ja kuvan muodostaminen alkaa uudelleen. Nyt tiedetään, että kehän keskellä on koira. Kuva muodostetaan monta kertaa. Yhtäkkiä harjoitus keskeytetään ja kehän sisälle jäävät kolme ryhmäläistä esittävät minuutin pituisen näytelmän, joka kertoo heidän tilanteestaan.

Kuvaan tulo

Osallistujia: 10–30

Kesto: 15–30 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: sisätila

Tarkoitus: saada nuoret improvisoimaan ja antaa heille mahdollisuus avautua ja ilmaista uusia ideoita

Ohjeistus ja prosessi

Osallistujat istuvat rennosti. Kaksi vapaaehtoista menee muiden eteen ja seisoo vastakkain, enintään metrin päässä toisistaan. Kumpikin kuvailee toista mahdollisimman tarkasti (vaatteet, kasvot, ulkonäkö jne.). Kun molemmat ovat kuvailleet toisiaan, he palaavat muiden osallistujien joukkoon. Kaksi seuraavaa vapaaehtoista menee muiden eteen. Ohjaaja neuvoo aluksi, että kuvailussa saa kertoa vain myönteisiä asioita.

Arviointia: Osallistujaa jännittää, koska häntä kuvaillaan muiden edessä. Jännitys ei kuitenkaan kasva liian suureksi, koska kuvailu on myönteistä ja osallistuja voi itsekin kuvailla. Ohjaajan tulee arvioida ryhmän turvallisuuden tasoa etukäteen.

Toisen osallistujan kuvaileminen

Osallistujia: vähintään 6

Kesto: riippuu osallistujien määrästä. Jos osallistujia on 6, harjoitus kestää noin 10 minuuttia.

Ohjaajia: vähintään 1

Materiaali: -

Tila: sisätila

Tarkoitus: osallistuja saa tietää, millaisena muut näkevät hänet ulkoisesti

Ohjeistus ja prosessi

Ryhmä jaetaan 4–6 henkilön pienryhmiin. Yksi pienryhmän jäsenistä on valokuvaaja kuvitellun kameran kanssa, ja toiset poseeraavat kuvaajan antaman aiheen (köyhyys, kiusaaminen, sateenkaari tms.) mukaan. Kuvassa olevat eivät saa puhua keskenään, mutta heidän on huolehdittava siitä, että kuvasta tulee kokonaisvaltainen.

Palaute: Valokuvan ottamisen jälkeen annetaan palautetta. Nuorilta kysytään, mikä teki tilanteesta helpon, hauskan tai vaikean. Millaisen roolin osallistujat ottivat kuvassa? Millaisen tarinan he liittivät kuvaajan antamaan teemaan? Oliko helppoa löytää itselleen paikka tarinassa? Seurasivatko osallistujat muiden tekemisiä ja yrittivätkö he ymmärtää, mitä muut esittivät?

Osallistujia: 10–45

Kesto: 30 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: kaikki tilat käyvät

Tarkoitus: antaa osallistujalle mahdollisuus vapautua ja ilmaista luovuuttaan

Valokuvaajan luona

Ohjeistus ja prosessi

Osallistujille jaetaan roolit. Kukin osallistuja valitsee rooliinsa sopivan kävelytyylin ja äänen. Lisäksi osallistujat miettivät, millainen suhde heidän roolihahmollaan on muihin henkilöihämiin. Mikä on roolihenkilöni tavoite tässä kohtauksessa? Kohtauksen runko keksitään yhdessä: Missä ollaan ja miksi? Mikä on tavoite? Mikä on este? Sitten osallistujat näyttelevät kymmenen minuutin ajan improvisoiden. Kaikki, mitä kohtauksessa tapahtuu, on ainutkertaista.

Palautte: Palautekeskustelussa on erittäin tärkeää, että jokainen osallistuja voi kertoa, mitä tunsit roolissaan ja harjoituksessa yleensä. Mikä oli vaikeaa? Missä syntyi häiriöitä? Mikä oli helppoa ja kivaa? Myös ohjaajan havainnot ovat tärkeitä: mikä meni hyvin ja mitä voitaisiin tehdä vieläkin paremmin?

Improvisoitu kohtaus

Osallistujia: 3–10

Kesto: 10–20 min

Ohjaajia: 1–2

Materiaali: haluttaessa rekvisiittaa, vaatteita, esineitä yms.

Tila: näyttämö tai muu erillinen tila, joka on riittävän tilava

Tarkoitus: itsevarmuuden parantaminen

Ohjeistus ja prosessi

Kirjoitusharjoituksessa jokainen ryhmäläinen voi pohtia omaa kiltteyttään ja tuhmuttaan lapsena.

Tyttö:

Olipa kerran tyttö, pieni tytön lillukka, jolla oli otsalla pienen pieni kihara. Kun hän oli kiltti, hän oli ihan ihmeen kiltti ja hän...

Olipa kerran tyttö, pieni tytön lillukka, jolla oli otsalla pienen pieni kihara. Kun hän oli tuhma, hän oli ihan ihmeen tuhma ja hän...

Poika:

Olipa kerran poika, pieni pojan lillukka, jolla oli niskassa pienen pieni kihara. Kun hän oli kiltti, hän oli ihan ihmeen kiltti ja hän...

Olipa kerran poika, pieni pojan lillukka, jolla oli niskassa pienen pieni kihara. Kun hän oli tuhma, hän oli ihan ihmeen tuhma ja hän...

Kirjoitelmat jaetaan ryhmän kesken, mutta ei ole pakko, jos joku ei halua.

Tytöt ja pojat

Osallistujia: 5–15

Kesto: 15–30 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: paperia ja kyniä

Tila: sisätila

Tarkoitus: itsetuntemuksen lisääminen

Ohjeistus ja prosessi

Jokainen ryhmän jäsen muistelee ja kirjaa ylös yhden muiston eri elämänvaiheistaan.

Lapsuus: Kirjaa ylös varhaisin muisto lapsuudestasi. Kuvaile tai piirrä myös tärkein lelusasi.

Nuoruus: Kirjaa ylös kuvaus ensimmäisestä ihastumisestasi tyttöön, poikaan tai idoliin, jota kohtaan sinulla oli voimakkaita tunteita. Kuvaile tai piirrä tärkein esineesi nuoruusvuosiltasi.

Varhaisaikuisuus: Kirjaa ylös, miltä tuntui, kun sait opiskelupaikan peruskoulun jälkeen. Mitä teit ja miltä sinusta tuntui, jos et päässyt opiskelemaan?

Muistot, kuvailut ja piirroksot jaetaan ryhmässä tai pienryhmissä vaihe kerrallaan. Jakaminen on vapaaehtoista.

Huomioitavaa: Ohjaajan pitää varautua siihen, että muistot eivät ole aina myönteisiä. Harjoitetta ei pidä käyttää, jos ryhmä ei ole jäsenilleen turvallinen.

Elämäni ja ensimmäiset muistoni

Osallistujia: 5–15

Kesto: 45–60 minuuttia

Ohjaajia: 1

Materiaali: kyniä ja paperia

Tila: sisätila

Tarkoitus: muistella omia elämäntapahtumia ja tutustua toisten muistoihin ja tarinoihin



Kuva: Tatu Gustafsson

Ohjeistus ja prosessi

Jokaiselle osallistujalle jaetaan paperi. Pöydälle laitetaan kasa lehtiä sekä saksia ja liimaa. Ohjaaja neuvoo, että paperille tehdään kuva itsestä leikkamalla kuvia lehdestä. Kuva voi olla kokovartalokuva tai kasvokuva.

Huomioitavaa: Harjoitetta voi soveltaa monella tavalla. Osallistujia voidaan pyytää tekemään joko kasvokuva tai kokovartalokuva tai repimään kuvat lehdistä ilman saksia. Kuvista voidaan keskustella tai ne voidaan esimerkiksi laittaa seinälle nähtäväksi. Yhdessä voidaan myös pohtia, tunnistaako kuvista niiden tekijöitä.

Omakuvan leikkaus ja liimaus

Osallistujia: 3–8

Kesto: 20–60 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: paperia, lehtiä, sakset ja liimaa

Tila: sisätila

Tarkoitus: miettiä, millaisena näkee itsensä, ja muodostaa kuva itsestä valmiiden kuvien ja tekstien avulla

Ohjeistus ja prosessi

Ensimmäinen ryhmän jäsen aloittaa tarinan ottamalla haluamansa asennon ja kertomalla, mitä hän esittää. Seuraava osallistuja jatkaa kuvaa ja tarinaa ottamalla asennon ja kertomalla, mitä hän esittää ja miten hän liittyy edelliseen osallistujaan. Jokainen täydentää vuorollaan kuvaa ja tarinaa, kunnes kaikki ovat mukana.

Huomioitavaa: Harjoitteessa on osattava hahmottaa kokonaisuutta ja jatkaa tarinaa spontaanisti ja luovasti. Siinä tarvitaan ideointitaitoa ja kykyä havainnoida muiden tekemisiä. Ohjaajan on muistettava korostaa, että tarinan ja kuvan ei tarvitse edetä loogisesti.

Arviointia: Hauska harjoite, joka vahvistaa usein ryhmähenkeä. Sitä voidaan käyttää myös jonkin ryhmässä ilmenneen tilanteen avaamiseen ja purkamiseen.

Tarinakuva

Osallistujia: 5–10

Kesto: noin 15–30 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: harjoite voidaan tehdä sisällä tai ulkona

Tarkoitus: tarkoituksena on harjoitella itseilmaisua ja vuorovaikutusta muiden ryhmäläisten kanssa

Ohjeistus ja prosessi

Ryhmä jaetaan pareihin. Ensin parit kirjoittavat toisilleen ulkoisen omakuvan sadutuksena⁴: *ulkoinen minäni...* Toinen kertoo ja toinen kirjaa. Lopuksi kirjuri lukee kertomuksen, ja kertoja voi vielä sanella tekstiin muutoksia.

Kirjoittamisessa voidaan hyödyntää apusanoja: vaatteet, kengät, hiukset, kasvot, korut, jalat, kädet, lempivärit, luonne, persoona - mitä muut minusta näkevät?

Sadutuksen jälkeen jokainen osallistuja toteuttaa ulkoisen omakuvansa isolle paperille, jonka pohjaväri on valkoinen tai osallistujan lempiväri. Kuva voi olla esittävä, mutta sen ei tarvitse olla. Kuva perustuu sadutuksessa tuotettuun tekstiin, mutta siihen voi tulla paljon muutakin. Jos tarpeeksi isoa paperia on saatavilla, kuvasta voidaan tehdä aidon kokoinen, eli parin kanssa piirretään vuorotellen toisen ääriiviivat isolle paperille. Sitten parien ulkoiset omakuvat laitetaan vierekkäin ja esitellään vuorotellen. Löytyikö ulkoiseen omakuvaan jotakin uutta kuvallisessa työskentelyssä? Ulkoisen omakuvan jälkeen aletaan työstää sisäistä omakuvaa. Jokaiselle osallistujalle jaetaan neljä paperia, jotka taitetaan keskeltä kahtia, ja kaksi paperia niputetaan yhteen pieneksi vihkoksi. Toisen alkuun kirjoitetaan ”kaunis minä” ja toisen alkuun ”ruma minä” sekä vaakatasoon että pystyyn. Vihkon toiseen paperiin tehdään kirjoitelma omasta kauniista minästä ja toiseen paperiin kuva tai neljä pienen kuvan sarja. Toiseen vihkoon tehdään kirjoitelma ja kuva tai kuvasarja omasta rumasta minästä.

Kirjoittamisessa voidaan käyttää apusanoja: luonne, persoona, hyvät ja huonot kokemukset, salaiset ajatukset, salaiset unelmat, hyvät ja huonot tunteet – mitä muut eivät ehkä näe minusta?

Ulkoinen minä ja sisäinen minä, kaunis minä ja ruma minä

Kauniiseen ja rumaan minään liittyvistä kirjoitelmista ja kuvista jaetaan kunkin ryhmäläisen haluamat osat. Mitään ei ole pakko jakaa. Harjoite saa usein paljon ajatuksia ja tunteita liikkeelle. Jos joku nuorista reagoi voimakkaasti, toisen ohjaajan kannattaa mennä juttelemaan hänen kanssaan yhteistilan ulkopuolelle.

Osallistujia: 6–18

Kesto: 2–3 h, prosessi voidaan jakaa myös useampiin ryhmäkertoihin

Ohjaajia: 1–2 (kaksi ohjaajaa suositeltavaa terapeuttisissa ryhmissä)

Materiaali: paperia, kyniä, pahvia ja pastelliliituja

Tila: sisätila

Tarkoitus: tutustuminen itseen ja työpariin, omakuvan työstäminen taiteen keinoin



Kuva: Nina Lusto

4. Kehontuntemus



Kuva: Tatu Gustafsson

Ohjeistus ja prosessi

Osallistujat seisovat kehässä. Ohjaaja aloittaa katsomalla oikealla tai vasemmalla puolellaan seisovaa osallistujaa silmiin ja tuottamalla vapaasti valitun äänen. Osallistuja, jolle ääni lähetettiin, matkii ääntä ja kääntyy sitten seuraavan ryhmäläisen puoleen ja tuottaa uuden vapaasti valitun äänen. Seuraava osallistuja jäljittelee häntä, kääntyy uuden ihmisen puoleen ja tuottaa uuden äänen. Harjoitus jatkuu, kunnes kehä on kierretty. Mitä enemmän eri ääniä ja äänenvoimakkuuksia käytetään, sitä parempi.

Palaute: Oliko harjoitus vaikea? Tuntuiko jokin asia epämukavalta? Tuliko yllätyksiä?

Ääni
viestikapulana

Osallistujia: 3-20

Kesto: 2-10 min osallistujamäärän mukaan

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: sisätila

Tarkoitus: tutustuminen omaan ääneen

Ohjeistus ja prosessi

Ryhmäläisille jaetaan kynät ja paperit. Heitä pyydetään kirjoittamaan itsestään (sekä ulkoisista että sisäisistä seikoista) kolmannessa persoonassa, kuin peilistä katsellen. Kirjoitus on tarkoitettu vain kirjoittajalle, eikä sitä tarvitse jakaa. Tekstit jäävät ryhmäläisille itselleen. Harjoitus voidaan tehdä myös niin, että itsestä saa havainnoida ja kirjoittaa vain myönteisiä asioita.

Toinen versio: Ohjaaja kertoo ryhmäläisten tapaavan elokuvaohjaajan, joka pysäyttää kadulla ja pyytää koekuvaukseen. Osallistujat kuvailevat kirjoituksiaan, miksi heidät pyydettiin mukaan ja mitä elokuvaohjaaja näki.

Palaute: Harjoituksen jälkeen voidaan keskustella yhdessä kirjoittamisen herättämistä tunteista. Ohjaaja voi johdatella keskustelua: Oliko vaikeaa kirjoittaa? Oliko ulkoisia asioita helpompi havainnoida kuin sisäisiä?

Minä kertojan silmin

Osallistujia: 4–10

Kesto: 15–20 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: paperia ja kyniä

Tila: tila, jossa voi kirjoittaa

Tarkoitus: oman kehonkuvan pohtiminen ja omien ajatusten näkyväksi kirjoittaminen, itsensä tarkastelu omin silmin eikä muiden kautta peilaamalla

Ohjeistus ja prosessi

Muodostetaan aluksi piiri. Osallistujat kokeilevat yhdessä, miltä tuntuisi olla suora liike. Kokeillaan, millaisia linjoja liikkeisiin tulee, kun pyritään tekemään mahdollisimman suoraviivaista liikettä. Harjoitteessa voidaan hyödyntää eri tasoja (lattia, keskitaso, ylätaso) ja eri rytmejä samalla, kun tekee mahdollisimman suoraa liikettä. Sitten haetaan vastakohta: epäsuora liike. Osallistujat kokeilevat epäsuoralla liikkeellä samoja asioita: linjoja, tasoja, rytmejä. Epäsuora liike voi olla esimerkiksi pyöreää tai kiemurtelevaa – mahdollisimman kaukana suorasta liikkeestä. Kun molempia liikkeitä on kokeiltu, osallistujat hajaantuvat tilaan. Laitetaan musiikki soimaan. Ryhmäläiset tekevät ensin itsenäisesti suoraa liikettä musiikin mukaan. Ohjaaja voi rohkaista kokeilemaan suoraa liikettä esimerkiksi hitaasti ja nopeasti tai pienesti ja isosti. Hän kehottaa nuoria käyttämään koko tilaa improvisaation aikana. Sitten ohjaaja pysäyttää musiikin, ja suora liike vaihdetaan epäsuoraan. Musiikki laitetaan takaisin päälle, ja nuoret jatkavat tanssi-improvisaatiota. Epäsuoraa liikettä jatketaan, kunnes ohjaaja pysäyttää musiikin.

Palaute: Nuorilta kysytään, kumpi liike tuntui helpommalta ja kummasta he pitivät enemmän. Tämän jälkeen harjoituksen voi tehdä vielä kerran niin, että jokainen tekee mieleistään liikettä: suoraa tai epäsuoraa.

Suora ja epäsuora liike

Osallistujia: 3–12

Kesto: 10 min

Ohjaajia: 1–2

Materiaali: musiikki

Tila: vapaa tila sisällä tai ulkona

Tarkoitus: harjoitella liikkeen tuottamista vastakohtien avulla

Ohjeistus ja prosessi

Ryhmäläiset ottavat rennon asennon ja sulkevat silmänsä. Heitä pyydetään miettimään, miltä rakastuminen (tai viha, suru, onnellisuus, nälkä, hyvä ruoka, nauru, itku, ikävä tms.) tuntuu omassa kehossa. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä kuvittelevaan, että he ovat rakastuneet. Ryhmäläiset pohtivat, missä kehon osassa tunne tuntuu, miten voimakas se on, aiheuttaako se jotain liikettä jne. Kun kehon tuntemuksia on kuulosteltu jonkin aikaa (5–10 minuuttia), ryhmäläisiä pyydetään piirtämään värikynillä kehonkuvaan, miltä tunne tuntui. Piirtämisessä voi käyttää värejä, symboleja, tekstiä, kuvioita jne. Lopuksi voidaan keskustella erilaisista tunnekokemuksista. Ryhmäläiset voivat vertailla, miten erilaiset tunteet vaikuttavat ja miten eri ihmiset voivat ne kokea.

Huomioitavaa: Ohjaajan on arvioitava, kuinka turvallinen ryhmä on ja kuinka valmiita ryhmäläiset ovat jakamaan tuntemuksiaan. Ohjaaja valitsee ryhmälle sopivaksi katsomansa tunteet.

Mitä kehoni tuntee?

Osallistujia: 3–8

Kesto: 30–60 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: valkoisia papereita, joihin on piirretty kehon ääri viivat (A4 tai isompi), ja värikynät

Tila: sisätila, jossa mahdollisuus työskennellä pöydän ääressä

Tarkoitus: pohtia, miten erilaiset tunteet ja tuntemukset vaikuttavat omaan kehoon

Ohjeistus ja prosessi

Ohjaaja pyytää osallistujia palauttamaan mieleen lapsuudestaan hahmon, jota he ihailivat. Ryhmäläisiä pyydetään myös muistelevaan, mitä ominaisuuksia he tässä hahmossa ihailivat. Sitten osallistujat kirjoittavat hahmon nimen paperille tai piirtävät hahmosta kuvan. Hahmo voi olla oikea ihminen tai fiktiivinen hahmo esimerkiksi elokuvasta, sarjakuvasta tai musiikista. Ohjaaja jakaa ryhmän kahteen osaan ja laittaa kummankin ryhmän laput syrjään odottamaan. Toinen ryhmä tekee ja toinen katsoo. Ryhmäläisten tehtävänä on liikkua tilassa ihailemansa hahmon tavoin. Tarkoituksena ei ole luoda mahdollisimman tarkkaa imitaatiota tai saada yleisöä arvaamaan oikein vaan etsiä ominaisuuksia, joita koki tavoitelleensa. Hahmo voi ensin vain liikkua ja vaihtaa sitten kuulumisia vastaan tulevan hahmon kanssa niin, ettei paljasta, kuka oikeasti on. Ohjaaja pysäyttää osallistujat paikoilleen, minkä jälkeen vain yksi hahmo kerrallaan saa liikkua. Katsojien tehtävänä on kertoa, mitä he näkivät hahmossa. Mitä hän haluaa välittää ulospäin? Minkälainen hän haluaa olla? Lopuksi ohjaaja lukee hahmojen nimet paperilapuista ääneen. Katsojat voivat arvata, kuka kukin oli.

Tehtävän tarkoituksena voi olla pohtia ja tutkia omia päämääriä ja toiveita tai miettiä, mitä tietystä hahmosta välittyy katsojille ilmaisullisesti. Tutusta hahmosta aloittaminen voi myös tukea muuta näyttämöllistä työskentelyä. Sitten pienryhmät vaihtavat osia, eli hahmoja tulkinnut pienryhmä pääsee esittämään omia hahmojaan.

Hahmot

Osallistujia: 10–20

Kesto: 40–60 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: sisätila

Tarkoitus: pohtia lapsuuden idoleita ja idolien vaikutusta omaan elämään



Kuva: Tatu Gustafsson

Ohjeistus ja prosessi

Valitaan yhdessä teema, jonka ympärille tanssi rakennetaan. Teeman on hyvä olla aluksi yksinkertainen ja liittyä nuorten arkeen: Mitä olen tehnyt tänään? Mistä pidän kesässä? Kun harjoitusta on tehty ryhmän kanssa useamman kerran, teemoja voidaan laajentaa abstraktimmalle tasolle, kuten tunnetiloihin ja kokemuksiin. Muodostetaan piiri. Jokainen nuori saa vuorollaan tehdä valittuun teemaan liittyvän liikkeen. Muut toistavat liikkeen yhdessä. Jos ryhmäläiset eivät tunne toisiaan, jokaisen liikkeen kohdalla käydään läpi myös sen tuottaneen nuoren nimi. Harjoituksessa on tärkeää osata yhdistää nimi ja liike oikein. Kun jokainen on esittänyt oman liikkeensä, käydään liikkeet läpi vielä pari kertaa, jotta ne jäävät mieleen. Sitten laitetaan musiikki soimaan ja hajaannutaan tilaan. Ryhmäläiset lähtevät kävelemään tilassa omia reittejä pitkin. Nuoria rohkaistaan liikkumaan musiikin tahdissa. Kuka tahansa voi huutaa jonkun ryhmäläisen nimen kesken harjoituksen. Tällöin kaikki tekevät sen nuoren liikkeen, jonka nimi huudettiin. Harjoitus etenee niin, että nuoret tanssivat tilassa ja tekevät nimen huudosta aina saman liikkeen yhtä aikaa. Nimiä voi huutaa aluksi harvakseltaan ja kiihdyttää tahtia loppua kohden. Ohjaajan tehtävänä on varmistaa, että jokaisen nuoren nimi huudetaan harjoituksen aikana.

Palaute: Harjoituksen lopussa voidaan todeta, että tilassa luodussa tanssissa jokaisen nuoren rooli oli merkittävä. Ryhmäläiset voivat keskustella tanssin herättämistä ajatuksista. Miltä tuntui, kun oma nimi huudettiin ja ryhmä teki omaa liikettä? Oliko harjoitus helppo vai vaikea? Kiva vai tylsä? Olisiko jotain voinut tehdä toisin?

Arkitanssi

Osallistujia: 3–10

Kesto: 10–15 min

Ohjaajien määrä: 1

Materiaali: musiikki

Tila: vapaa sisä- tai ulkotila

Tarkoitus: luoda tilassa liikkuva tanssi, johon jokainen nuori tuo oman liikkeensä. Harjoituksessa korostuu yksilön merkitys kokonaisuuden luomisessa. Nuoria rohkaistaan näkemään tanssillisia elementtejä arkisissakin asioissa. Heitä voidaan rohkaista oman liikkeen luomiseen kertomalla, että tanssi voidaan luoda yhdistelemällä pieniäkin liikkeitä, joilla ihminen viestii olotilaansa, tai liikkeitä, jotka toistuvat päivittäisissä toimissa. Näitä voivat olla esimerkiksi olkapäiden kohauttelu tai muu epävarmuutta viestivä liike, sängystä ylös nouseminen jne.

Ohjeistus ja prosessi

Muodostetaan piiri. Ryhmälle annetaan aihe tai se päätetään yhdessä. Aiheena voi olla vaikkapa kesäpäivä. Jokainen ryhmäläinen saa vuorollaan kertoa pienen tarinan kesäpäivästään. Muut kuuntelevat puhetta ja käyttävät sitä liikkeen luomisen pohjana. Jos ryhmäläinen kertoo tarinaansa innostuneesti, liike voi kuvata puheesta kuuluvaa innostuneisuutta. Jos tarina kerrotaan hitaasti ja hiljaa, liike voi olla hidasta ja rauhallista. Harjoituksessa ei tarvitse tuottaa tarinan sisältöä kuvaavaa liikettä. Siinä keskitytään kuuntelemaan ääntä ja luomaan liikettä sen mukaan, miltä ääni kuulostaa. Joku voi kertoa oman tarinansa töksäytellen, jolloin liike voi olla syöksähtelevää. Jokainen ryhmäläinen kertoo vuorollaan haluamansa pituisen tarinan, ja muut tuottavat liikettä tarinan kertomisen aikana. Lopuksi keskustellaan siitä, miltä tuntui nähdä oma tarina muun ryhmän ilmaisemana liikkeenä ja miltä tuntui tuottaa liikettä ihmisen tuottaman äänen mukaan.

Puhe musiikkina

Osallistujia: 3–6

Kesto: 5 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: sisätila

Tarkoitus: puheen käyttäminen liikkeen inspiraationa, tarinan kertominen ja ilmaisu kehon avulla

Ohjeistus ja prosessi

Muokataan tila niin, että ryhmäläiset mahtuvat liikkumaan vapaasti ympäri tilaa (tuolit ja pöydät sivuun jne.). Laitetaan CD-soitin ja CD-levy valmiiksi. Ryhmä seisoo aluksi piirissä niin, että jokaisella on tilaa liikuttaa ylävartaloa. Ryhmälle annetaan lyhyet ohjeet ennen jokaista tanssia.

1. tanssi: tanssitaan ylävartalolla (pää, kädet ja ylävartalo liikkuvat), paikallaan seisten, jalat tiukasti kiinni lattiassa (musiikkina esim. kovaa soitettua rokkia).

2. tanssi: tanssitaan pelkillä jaloilla, kädet selän takana yhdessä tai sormet ristissä. Käytetään koko tilaa liikkumiseen (musiikkina esim. tango).

3. tanssi: tanssitaan pelkillä kasvolihaksilla selkä piirin keskustaan päin (jokin hauska, nopea kappale).

Palaute: Kolmannen tanssin jälkeen istutaan kehässä ja keskustellaan siitä, miltä tuntui liikkua. Mikä oli helppoa ja mikä vaikeaa?

Huomioitavaa: Tätä harjoitusta ei kannata tehdä ensimmäisillä ryhmäkerroilla: ryhmässä voi olla jäseniä, joiden mielestä tanssiminen on epämiellyttävää. Tutustumisen jälkeen ohjaaja näkee paremmin, mikä ryhmälle sopii. Jos ryhmäläiset tuntuvat arastelevan, voidaan liikkumista helpottaa. Esimerkiksi ylävartalolla tanssittaessa voidaan pitää silmät kiinni tai olla selin toisiin. Turvallisuuden ja yksityisyyden luomiseksi voidaan tarvittaessa himmentää valoja. Jos ryhmässä on jäseniä, joille seisominen tuottaa vaikeuksia, he voivat tanssia kaikki tanssit istuen. Musiikin valinnassa voidaan ottaa huomioon ryhmän mieltymykset ja toiveet, joista voidaan kysyä etukäteen.

Arviointia: Harjoitus sopii kaikenikäisille. Fyysinen liike lämmittää kehoa ja voi poistaa psyykkistä jännitystä. Harjoituksissa kukin osallistuja voi liikkua

Kolme tanssia

omalla tavallaan – ei ole oikeaa eikä väärää tapaa liikkua. Jokainen voi keskittyä omaan tanssiinsa, ja liikkuminen voi saada osallistujan tuntemaan olonsa hyväksi omassa kehossaan. Sopivasti valittu musiikki auttaa liikkeen löytämisessä.

Osallistujia: 5–25

Kesto: noin 10 min musiikkikappaleiden pituuden mukaan

Ohjaajia: 1–2

Materiaali: CD-soitin ja CD-levy tai muu, jossa kolme erityylistä kappaletta. Musiikkilajit voivat olla esimerkiksi rock, tango ja jokin nopea, hauska kappale.

Tila: sisätila, jossa kaikilla on tilaa liikkua vapaasti

Tarkoitus: kehon lämmittäminen ja jännityksen poistaminen

Ohjeistus ja prosessi

Harjoitus on symbolinen. Siinä eletään kukan elämänkaari siemenestä kukkaan, joka kuihtuu hiljalleen ja palaa takaisin maahan. Nuoret hakevat tilasta oman paikan. Heidä pyydetään ottamaan asento, joka heidän mielestään ilmentää kukan tai kasvin siementä. Nuoria voidaan kehottaa laittamaan silmät kiinni. Heidät ohjataan rauhallisesti kuvittelemaan, miten kukka lähtee kasvamaan siemenestä. Jokainen nuori toteuttaa kasvun omalla tavallaan, mutta harjoituksessa ei pidetä kiirettä vaan edetään hiljaa ja rauhallisesti. Nuorille kuvaillaan, miten kukka kasvaa täyteen kukoistukseensa. Sitten nuorille kerrotaan, että he voivat edetä seuraavaan vaiheeseen kukan elämänkaaressa, kun siltä tuntuu. Kuihtuminen on yhtä tärkeä vaihe kuin kukan kasvaminen. Nuorille annetaan aikaa elää kukan kuihtuminen takaisin maahan. Harjoituksessa korostetaan sitä, että nuori kuuntelee kehoaan ja elää kukan elämänkaaren kehonsa kautta.

Palaute: Lopuksi keskustellaan harjoituksesta ja sen vaikutuksesta mielentilaan.

Kukka

Osallistujia: 3–12

Kesto: 5 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: musiikki

Tila: häiriötön, vapaa tila

Tarkoitus: oman kehon kuuntelu ja rentoutuminen



Kuva: Tatu Gustafsson

5. Ryhmän lopetus



Kuva: Tatu Gustafsson

Ohjeistus ja prosessi

Osallistujat seisovat tai istuvat kehässä. Ohjaaja pyytää kaikkia osoittamaan nostamalla kättä ylöspäin tai laskemalla sitä alaspäin, miten väsyneitä he ovat tai mikä on heidän yleinen mielialansa. Korkealle nostettu käsi tarkoittaa, että osallistuja tuntee olonsa erittäin hyväksi tai pirteäksi. Alhaalla oleva käsi tarkoittaa, että osallistuja on uupunut tai ei voi hyvin.

Toinen versio: Osallistujilta voidaan kerätä palautetta pyytämällä heitä laittamaan peukku ylös tai alas.

Käden nostaminen

Osallistujia: 3-50

Kesto: 2 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: -

Tila: mikä tahansa paikka, johon ryhmä mahtuu

Tarkoitus: helppo ja nopea tapa tiedustella ryhmän yleistä mielialaa ja olotilaa

Ohjeistus ja prosessi

Osallistujat istuvat kehässä tuoleilla. Tuoleja on yksi vähemmän kuin osallistujia. Ensimmäinen ilman tuolia jäänyt osallistuja kertoo kehän keskellä jonkin väitteen tai ajatuksen päivästä tai työpajasta (esim. "Pidin / en pitänyt siitä, että..."). Osallistujat, jotka ovat samaa mieltä puhujan kanssa, huutavat "Olen samaa mieltä!" ja vaihtavat nopeasti paikkaa. Kehän keskellä seisonut yrittää istua vapautuneelle tuolille. Ilman istumapaikkaa jäänyt osallistuja esittää seuraavan väitteen tai ajatuksen.

Olen samaa mieltä

Osallistujia: 10-15

Kesto: 20 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: tuolit

Tila: sisätila

Tarkoitus: omien ajatusten jakaminen muiden kanssa



Kuva: Tatu Gustafsson

Ohjeistus ja prosessi

Jokaista ryhmäläistä pyydetään kuvittelemaan, että hänellä on uusi nimi ja uusi elämä viiden vuoden kuluttua. Ensin kirjoitetaan kuvaus uudesta elämästä ja sen jälkeen tehdään kuva piirtäen tai lehdistä leikellen. Kuvassa voi olla perhe, koti, työ, harrastus tai muu tärkeä asia. Kuvat esitellään muille ryhmäläisille. Kuvaukset ja kuvat voivat olla todellisuuspohjaisia tai kuvitteellisia.

Uusi elämäni viiden vuoden päästä

Osallistujia: 5–15

Kesto: 30–60 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: paperia, kyniä, vahaliituja ja aikakauslehtiä

Tila: sisätila

Tarkoitus: kehittää mielikuvitusta ja auttaa suuntautumaan tulevaisuuteen

Ohjeistus ja prosessi

Ohjaaja sanoo aluksi, että maailma vie meitä läpi monien porttien, valojen ja varjojen, eikä kukaan välty elämässä haavoilta.

Tässä kirjoitusharjoituksessa on parasta edetä yksi kohta kerrallaan. Jokaisen kirjoitusvaiheen jälkeen kukin ryhmäläinen miettii, miten hän esittää kirjoittelun aiheen luovasti muille kuvallisen tai kehollisen ilmaisun avulla. Aiheet voidaan esittää myös pareittain tai ryhmissä.

Minun haavani on...

Minun varjoni on...

Minun valoni on...

Minun porttini on...

Huomioitavaa: Ryhmä voidaan päättää tähän harjoitukseen, jos näitä asioita on käsitelty ryhmäprosessin aikana. Ohjaajan on hyvä tiedostaa ammattitaitonsa rajat tällaisessa ryhmän lopetuksessa.

Haavani

Osallistujia: 5–15

Kesto: 45–75 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: paperia, kyniä ja vahaliituja

Tila: sisätila

Tarkoitus: terapeutin prosessin sulkeminen ja ryhmän lopetus

Ohjeistus ja prosessi

Viiden paperin tavoitekävely toteutetaan pareittain. Parin kumpikin jäsen asettaa vuorollaan viisi paperia lattialle ja kävelee ääneen puhuen kohti asettamaansa tavoitetta. Tavoite voi olla esimerkiksi parempi suhde kaveriin, isään tai äitiin, tai koulumenestys matemaatikassa tai englannissa, tai siistimpi oma huone jne. Parin toinen jäsen kirjaa tavoitepolun ylös paperille, lukee sen ääneen ja lahjoittaa tekstin kävelijälle. Kävelijä lisää vielä tekstin loppuun viestin itselleen: mitä tarvitsen muilta ihmisiltä päästäkseni tavoitteeseen? Tavoitepolut jaetaan vain parin kanssa tai koko ryhmän kesken tyynyillä istuen. Jakamisen tavasta voidaan sopia ryhmän kesken.

Viiden paperin tavoitekävely

Osallistujia: 6–18

Kesto: 30 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: viisi A4-arkkia/osallistuja

Tila: sisätila

**Tarkoitus: omien tavoitteiden
pohtiminen ja työstäminen**



Kuva: Tatu Gustafsson



Kuva: Tatu Gustafsson

Ohjeistus ja prosessi

Osallistujat istuvat kehässä. Ohjaaja heittää yhdelle osallistujalle narupallon ja kertoo hänen nimensä ja jotakin myönteistä hänestä tai hänelle. Narupallon heittäjä jättää narun alkupään itselleen. Seuraava osallistuja heittää narupallon jollekin toiselle, kertoo jotakin myönteistä hänestä tai hänelle ja jättää sopivan naruosuuden haltuunsa. Lopuksi muodostuu hämähäkin verkko. Verkko kävellään jokainen vuorolleen takaisin narupalloksi. Ohjaajan tulee huolehtia, että narupallo heitetään varmasti jokaiselle.

Toinen versio: Narupallon heittämisen avulla voidaan saada palautetta ja antaa palautetta ryhmälle, ohjaajalle, kurssille jne.

Päättäjäispeli narupallolla

Osallistujia: 10–15

Kesto: 15 min

Ohjaajia: 1

Materiaali: narupallo, lankakerä, matonkudepallo tai paksu virkkauslankapallo lentää hyvin

Tila: sisätila

Tarkoitus: palautteen antaminen

Muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Riski nuorten syrjäytymiseen on laajasti tunnustettu ilmiö Euroopassa. Tarve uusille toimintatavoille ja työskentelymenetelmille nuorten kohtaamisessa ja osallistamisessa on ilmeinen.

Haasteeseen on pyrkinyt osaltaan vastaamaan MIMO – Moving In, Moving On! Application of Art-Based Methods to Social and Youth Work -projekti, jonka tavoitteena on ollut taidelähtöisten menetelmien soveltaminen nuorten kanssa tehtävään työhön.

Tässä oppaassa MIMO-projekti tarjoaa tuloksiaan nuorten parissa työskenteleville: teoriataustaa nuoruudesta ja nuorten ryhmän ohjaamisesta, käytännön kokemuksia MIMO-projektin sadoista työpajoista sekä ohjausta taidelähtöisen ryhmäohjauksen tueksi. Kirjan suurimpana antina ovat sen sisältämät yli 50 taidelähtöistä harjoitetta.