

Marita Mattila
MYÖTÄTUULTA ELÄMÄÄN
- Draama nuoren sosiaalisena vahvistajana?

Opinnäytetyö
CENTRIA -AMMATTIKORKEAKOULU
Esittävän Taiteen koulutusohjelma
Joulukuu 2014

TIIVISTELMÄ

Yksikkö Kokkola-Pietarsaaren yksikkö	Aika Joulukuu 2014	Tekijä/tekijät Marita Mattila
Koulutusohjelma Esittävä taide		
Työn nimi MYÖTÄTUULTA ELÄMÄÄN -Draama nuoren sosiaalisena vahvistajana?		
Työn ohjaaja Raisa Ekoluoma	Sivumäärä [38 + 2]	
Työelämäohjaaja Sosiaalisen nuorisotyön koordinaattori Päivi Hakola		
<p>Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa tarkastellaan teatteri-ilmaisun ohjaajaa osana sosiaalista nuorisotyötä ja draaman mahdollisuuksia osana sosiaalista vahvistamista. Opinnäytetyön tekijä soveltaa hermeneuttis-fenomenologista tutkimusmenetelmää, joka pyrkii ymmärtämään ja tulkitsemaan tutkittavaa ilmiötä.</p> <p>Käytännön aineistona toimii syventävästä harjoittelusta saatu kirjallinen sekä kokemuksellinen materiaali. Syventävä harjoittelu toteutettiin Nuorisokeskus Villa Elbassa, nuorten Myötätuuli -päivävalmennuksessa syksyllä 2013. Opinnäytetyöntekijä suunnitteli ja ohjasi valmennukseen osallistuville nuorille yhdeksän erilaista työpajaa, jotka olivat osa Tunteiden työpaja -palvelumuotoa. Aineistoa on kerätty kirjallisella haastattelulla valmennukseen osallistuneilta nuorilta. Työn lähtökohtana on tekijän kiinnostus yhdistää draama osaksi sosiaalista nuorisotyötä. Tavoitteena oli tuoda uusia työmenetelmiä sosiaalisen nuorisotyön käyttöön ja kehittää nuorille suunnattua työpajaa draamallisin ja teatteri-ilmaisullisin keinoin.</p> <p>Opinnäytetyössä kuvataan teatteri-ilmaisun ohjaajan erityisosaamista toimiessa sosiaalisen nuorisotyön nuorten kanssa. Opinnäytetyö on tehty hankkeena. Aineiston analyysin pohjalta voidaan sanoa draamallisten menetelmien edistävän nuoren sosiaalista vahvistamista.</p>		
Asiasanat Draama, dialogisuus, koettu pystyvyys, nuorisokeskus, nuorisotyö, sosiaalinen vahvistaminen, sosiokulttuurinen innostaminen, teatteri-ilmaisun ohjaaja, työpaja		

ABSTRACT

Unit Kokkola-Pietarsaari	Date December 2014	Author/s Marita Mattila
Degree programme Performance Art		
Name of thesis TAILWIND TO LIFE - Drama as the social strengthener of a young person?		
Instructor Raisa Ekoluoma		Pages [38 + 2]
Supervisor Coordinator of social youth work, Päivi Hakola		
<p>This thesis work was a quality study, in which the drama instructor is observed as part of youth work and the possibilities of drama as part of social strengthening. The author of this thesis applied the hermeneutical - phenomenological research method, which aims to understand and interpret the phenomenon under investigation.</p> <p>The research material / material used in the study was the written and experiential material gained from the advanced training. The Advanced training was carried out in the youth center Villa Elba, in "Tailwind of Young" day training in autumn 2013. The author of this thesis planned and guided nine different types of workshops for the young participants. The workshops were part of "Workshop of Feelings" service concept. The material was collected from the training participants with written interviews. The starting point for the thesis was the author's interest to combine drama to be part of social youth work. The objective was to make new working methods available for social youth work and to develop workshops aimed to young with means of dramatic and theatrical medias.</p> <p>This thesis describes also the special competence of drama instructor when working with the youth of social youth work. The thesis work is project-based. Based on the analysis of this thesis, it can be concluded the drama methods will improve the social strengthening of young people.</p>		
Key words Drama, dialogical, self-efficacy, youth center, youth work, social strengthening, socio-cultural inspiring, drama instructor, workshop		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	NUORISOKESKUS VILLA ELBA JA SOSIAALINEN VAHVISTAMINEN	3
2.1	Toiminta ja tavoitteet	3
2.2	Sosiaalinen nuorisotyö.....	4
2.3	Myötätuuli-valmennus.....	5
2.3.1	Tunteiden työpaja palvelumuotona	6
2.3.2	Kuka on valmennukseen osallistuva nuori?.....	7
3	LÄHTÖKOHTA JA SUUNNITELMAT ENNEN TYÖPAJOJA	8
3.1	Tutkimusmenetelmän valitseminen.....	8
3.2	Ajatuksia ennen työpajoja	9
3.3	Tavoitteet muotoutuvat.....	10
3.4	Harjoitteiden valinta ja pajojen rakenne	11
4	DRAAMATYÖSKENTELY.....	13
4.1	Draama elämäntaitojen kehittäjänä	13
4.2	Draaman työtapoja	14
4.3	Kaikki on leikkiä	14
5	TUNTEIDEN TYÖPAJAT	16
5.1	Aiheiden valinta ja draamatyöskentelyn aloitus	16
5.2	Draamapaja onnellisuudesta ja vastoinkäymisistä.....	17
5.3	Draamatyöskentelyn keskeyttäminen	22
5.4	Valmius muutokseen.....	23
6	TEATTERI-ILMAISUNOHJAAJA OSANA SOSIAALISTA NUORISOTYÖTÄ	25
6.1	Valmiudet ja vahvuudet.....	25
6.2	Sosiokulttuurinen innostaminen	26
6.3	Pystyvyyssodotusten vahvistaminen	26
6.4	Nuoren aito kohtaaminen ja dialogisuuden merkitys.....	27
7	NUORILTA SAATU PALAUTE TUNTEIDEN TYÖPAJOISTA JA PALAUTTEIDEN TULKINTA	28
8	POHDINTA	31
8.1	Tavoitteiden toteutuminen	31
8.2	Oma oppimiskokemukseni.....	32
8.3	Kehitysideoita	32
8.4	Ajatuksia draaman sopimisesta osaksi sosiaalista nuorisotyötä	34
	LÄHTEET.....	36
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tavoitteeni oli kehittää sosiaalisen nuorisotyön Myötätuuli-valmennuksen Tunteiden työpajaa draamallisin ja osallistavin keinoin. Pohdin, kuinka teatteri-ilmaisun ohjaaja ja draamalliset menetelmät sopivat osaksi sosiaalista nuorisotyötä ja kuinka valmennuksen tavoitteet toteutuivat Tunteiden työpajassa. Lisäksi olen koonnut suunnittelemistani ja ohjaamistani työpajoista vihkosen (ks. Liite1) Myötätuuli-valmennuksen käyttöön. Kokemuksellisena perustana työlleni käytän Nuorisokeskus Villa Elbassa tekemääni työelämäharjoitteluani syksyllä 2013. Siellä toimin ohjaajana Myötätuuli-ryhmän päivävalmennuksen nuorille. Päätehtäväni oli Tunteiden työpajan ohjaaminen ja suunnittelu. Opinnäytetyö on hankkeistettu yhteistyössä Nuorisokeskus Villa Elban kanssa.

Tutkimusmenetelmänä käytän opinnäytetyössäni laadullista tapaustutkimusta. Tapaustutkimuksessa tapaus voi olla esimerkiksi yksilö, perhe, yhteisö tai tapahtumasarja. Siinä pyritään tutkimaan, kuvailemaan ja ymmärtämään kokonaisvaltaisesti yksi tapaus ja siihen liittyvä prosessi. Tarkastelen ja tulkiten opinnäytetyössäni yhden Myötätuuli-valmennusjakson aikana keräämääni materiaalia ja kokemuksia. Aineistonkeruussa käytän laadulliselle tapaustutkimukselle ominaisesti useita eri menetelmiä, kirjallista haastattelua, omia kokemuksiani (Aaltola&Valli 2001, 159, 162).

Päästyäni työelämäharjoitteluun sosiaalisen nuorisotyön pariin, innostuin heti ajatuksesta tehdä opinnäytetyö draaman ja teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattitaidon yhdistämisestä osaksi sosiaalista nuorisotyötä. Draama käsitteenä on laaja, ja sen alapuolelle mahtuu sateenvarjomaisesti paljon erilaista toimintaa, kuten leikkiä, ilmaisua, ilmaisutaitoa, esitystaitoa ja teatterikasvatusta. Lisäksi on teatteridraamaa, kasvatusdraamaa, psykologista draamaa ja monta muuta erilaista draamaa. Draama on kokonaisvaltaisuutta ja se on persoonallisuuden kehittämistä ja elämisen taidon harjoittelua, toiminnan kautta, kirjoittaa Raimo Vähänikkilä. (Vähänikkilä 1995, 123, 126-128.)

Minun kokemukseni mukaan draama on turvallinen mahdollisuus aitoon elämukseen ja sen kautta oppimiseen, joka tapahtuu yksilöissä itsessään erilaisten toiminnallisten harjoitteiden kautta. Kuvaan tässä työssä Tunteiden työpajoja, joilla tarkoitan noin kerran viikossa kolmen kuukauden ajan suunnittelemani ja ohjaamani draamallisia työpajoja, joissa tutkittiin yhdessä nuorten kanssa erilaisia aiheita, kuten itsetuntemusta, tunteita, vuorovaikutustaitoja ja positiivisen minäkuvan vahvistamista. Menetelminä käytin suoraan ja soveltaen teatteri-ilmaisullisia työtapoja, sekä muun muassa itsetuntemuksen kehittämiseen liittyviä tehtäviä ja rentoutusharjoitteita. Työpajojen aiheet ja toimintatavat valitsin huomioiden ryhmän omat tarpeet ja toiveet.

Tunteiden työpajan kehittämisen lisäksi pohdin työssäni omaa rooliani ohjaajana osana sosiaalista nuorisotyötä. Otan esille mitkä ovat teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattitaidon vahvuudet kohdatessa nuori. Pohdin mitä asioita koin merkittäväksi pitkin prosessia ja millaisia oppimiskokemuksia ja havaintoja tein. Otan esille aidon kuuntelemisen merkityksen sekä dialogisuuden ymmärtämisen kohdattaessa nuoria.

Opinnäytetyöni nimi syntyi valmennuksen nimestä Myötätuuli, joka mielikuvana on hyvin kannustava ja positiivinen. Sosiaalisen vahvistamisen toivoisi olevan kuin myötätuuli, joka lempeästi tukee nuoren matkaa eteenpäin. Toisaalta, koska pohdin draamallisten harjoitteiden sopivuutta osana sosiaalista nuorisotyötä, halusin jättää asian auki kysymysmerkillä.

2 NUORISOKESKUS VILLA ELBA JA SOSIAALINEN VAHVISTAMINEN

Tässä luvussa esittelen Nuorisokeskus Villa Elban toimintaa yleisesti sekä Myötätuuli-valmennusta. Kuvailen ohjaamaani Tunteiden työpajaa ja pohdin jo olemassa olevia tavoitteita ja sisältöä sekä niiden merkitystä. Esittelen keskeisiä termejä ja avaan mitä sosiaalinen vahvistaminen merkitsee minulle tässä opinnäytetyössä.

2.1 Toiminta ja tavoitteet

Suomen nuorisokeskusten sivulla kerrotaan Villa Elban olevan opetusministeriön tukema ja valvoma valtakunnallinen nuorisokeskus, jonka erityisosaamisena on nuorisotyö. Valtakunnallisen nuorisokeskuksen tavoitteena on tukea lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä sekä yhteiskunnallisessa, että yleishyödyllisessä näkökulmassa. Sen toimintaa ohjaavat nuorisolain arvot, joita ovat yhteisöllisyys, yhteisvastuu, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, terveet elämäntavat, monikulttuurisuus ja kansainvälisyys sekä ympäristön ja elämän kunnioittaminen. (Suomen nuorisokeskukset 2014.)

Luonnon ja meren rauhassa, ulkopuolella keskustan melusta nuorten ja erilaisten ryhmien on mielestäni rauhallista keskittyä monipuoliseen toimintaan, jota Villa Elba tarjoaa. Eri yksiköt toimivat tiiviissä yhteistyössä keskenään. Villa Elba sijaitsee 4 km:n päässä Kokkolan keskustasta luonnon ja meren läheisyydessä. Se järjestää erilaista toimintaa ja aktiviteettia läpi vuoden pääsääntöisesti erikokoisille ja erilaisille nuoriso- ja lapsiryhmille. Lapsille ja nuorille suunnattujen palveluiden lisäksi Villa Elba tarjoaa tekemistä ja tiloja myös erilaisille aikuisryhmille, kuten juhlavieraat ja työryhmät. (Nuorisokeskus Villa Elba 2014.)

2.2 Sosiaalinen nuorisotyö

Vuonna 2006 voimaan tullut nuorisolaki määrittelee nuorisotyön seuraavasti.

Nuorisotyöllä tarkoitetaan nuorten oman ajan käyttöön kohdistuvaa aktiivisen kansalaisuuden edistämistä samoin kuin nuorten sosiaalista vahvistamista, nuoren kasvun ja itsenäistymisen tukemista sekä sukupolvien välistä vuorovaikutusta (Nuorisolaki 2006/72).

Sosiaalinen vahvistaminen on siis tavoite yksilön elämäntaitojen ja itsetuntemuksen parantamiseen ja, että tämän kautta nuori voi saavuttaa elämänlaadun ja elämönhallinnan kehittymistä, syrjäytymiskiirteen ennaltaehkäisyä tai syrjäytymisen loppumista. Ymmärrys ja mahdollinen muutos tapahtuu näin ollen nuoressa sisäisesti ensin ja sen kautta mahdollisesti myös nuoren elämässä kokonaisvaltaisesti. Nuoren aito kuuntelu, vuorovaikutus ja kunnioitus ovat minulle keskeisimpiä arvoja puhuttaessa sosiaalisesta vahvistamisesta.

Sosiaalinen vahvistaminen määritellään nuorisolaissa (2006/72) nuorille suunnatuksi toimenpiteiksi, joilla parannetaan elämäntaitoja ja ehkäistään syrjäytymistä. Nuorisotutkimus-julkaisussa Jatta Herranen ja Pirjo Junttila-Vitikka kertovat käsitteen sosiaalinen vahvistaminen olevan erittäin väljä. Suurin osa nuorten kanssa työskentelevistä mieltää sen synonyymiksi syrjäytymisen ehkäisylle. Sosiaalisen vahvistamisen alle mahtuu kuitenkin ennaltaehkäisevä sekä korjaava työ osallisuuden edistämistä unohtamatta. Osallisuus taaskin voidaan määritellä karkeasti osattomuuden vastakohtaksi. (Herranen&Junttila-Vitikka 2010, 1,2.)

Ymmärrän, että sosiaalista vahvistamista voi tapahtua kun osapuolet toisiaan kunnioittavasti, aidosti ja dialogisesti kuuntelevat ja vuorovaikuttavat keskenään. Dialogisuudella Paulo Freire tarkoittaa tietyille asialleen omistautuneiden ihmisten keskinäistä aitoa kohtaamista, jossa olennaisena perustana toiminnalle ja oppimiselle on osapuolten välittävä ja luottava asennoituminen toisiaan kohtaan, kriittistä ajattelua kuitenkin unohtamatta (Freire 2005, 98, 100, 101).

2.3 Myötätuuli-valmennus

Vuodesta 2010 opetus- ja kulttuuriministeriön nuorisotyön yksikkö teki päätöksen käynnistää uudenlaista nuorisotoimintaa ja tämä työ toteutettiin valtakunnallisten nuorisokeskusten kautta. Tästä Myötätuuli- eli nuottavalmennus sai alkunsa. Tavoitteena on luoda pysyväluonteista toimintaa nuorisokeskuksiin, kuten leirikoulut ovat. Nyt tarkoituksena on ollut luoda toimintaa kouluille tarkoitetun toiminnan lisäksi sosiaaliseen nuorisotyöhön palkatuille etsivän nuorisotyön työntekijöille ja muille yhteistyötahoille. Sosiaalista nuorisotyötä on toteutettu Villa Elbassa Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamana Pygmalion -hankkeen kautta. Työmenetelmänä käytetään Myötätuuli-valmennusta, joka on osa valtakunnallista Nuotta-valmennusta. Villa Elba sai oikeuden käyttää nimeä Myötätuuli-valmennus, koska Kokkolassa on vakiintuneena Nuotta-päihdepalvelu nuorille. (Pygmalion - hankkeen väliraportti.)

Etsivän nuorisotyön työntekijän on tarkoitus olla nuorisolain mukaan tukea tarvitsevalle nuorelle apua antavana henkilönä, joka ohjaa nuorta sellaisten palvelujen ja toiminnan piiriin, joka edistää nuoren kasvua ja itsenäistymistä sekä pääsyä koulutukseen ja työmarkkinoille. Nuoren itse antamat tiedot ja oma arvio tuen tarpeesta ovat perustana toiminnalle. (Nuorisolaki 2010/693.) Useat Myötätuuli -päivävalmennukseen osallistuvat nuoret tulevat nimenomaan etsivän nuorisotyön kautta. Tapasin Tunteiden työpajaprosessin aikana muutamia etsivän nuorisotyön työntekijöitä ja he välittyivät tukea ja ohjausta antavina tuttavallisina aikuisina nuorille.

Myötätuuli-valmennus on osa jokaista yhdeksää nuorisokeskusta Suomessa. Valmennuksen perustana on sosiaalinen vahvistaminen ja sen kautta syrjäytymisen ennaltaehkäisy tai syrjäytymisen kierteen katkaisu. Siinä tuetaan nuoren henkilökohtaisten vahvuuksien löytämistä ja tulevaisuuden suunnitelmien rakentamista. Käytännössä tavoitteena on kehittää nuoren arjenhallinta-, työelämä- ja opiskelutaitoja. Sisältö määrittyy keskusten erityisosaamisen mukaan, mutta tavoitteet toiminnan takana ovat samat. (Suomen nuorisokeskukset 2014). Valmennus on tarkoitettu 13 - 28 -vuotiaille nuorille, jotka ovat joutuneet tai

joutumassa työ- ja koulutuselämän ulkopuolelle. Valmennukseen tullaan usein jonkin lähettävän tahon kautta. Myötätuuli-valmennusta toteutetaan sekä lyhytkestoisena 2-5 vrk:n intensiivivalmennuksena, että kuukauden kestäväenä päivävalmennuksena. Intensiivivalmennukseen osallistutaan usein esimerkiksi kouluryhmänä. Valmennuksessa käsitellään asioita erilaisten tekemisten kautta, kuten media, seikkailu, arjentaidot, kansainvälisyys sekä Tunteiden työpaja. (Nuorisokeskus Villa Elba 2014.)

Ohjaamani ja suunnittelemani Tunteiden työpajan lisäksi osallistuin työelämäharjoittelussa lähes kaikkeen toimintaan päivävalmennukseen osallistuvien nuorten kanssa. Noin kahden kuukauden aikana nuoret tutustuivat muun muassa erilaisiin harrastekokeiluihin kuten kuntosaliin sekä kansainvälisyyteen ja nuorisotaloihin. Valokuvausta ja valokuvien käsittelyä he opettelivat useita kertoja viikossa. Arjentaidoissa saatettiin ommella tai keskustella taloudellisesta sähkönkulutuksesta. Uravalmennuksessa nuoret pohtivat miten valmistautua työhaastatteluun tai kuinka laatia hyvä cv. Nuorten omat toiveet ja kiinnostusten kohteet otettiin vahvasti sisällön suunnittelussa huomioon.

2.3.1 Tunteiden työpaja palvelumuotona

Tunteiden työpajan kuvaus on moniulotteinen ja antaa paljon vapauksia toiminnalle. Tunteiden työpaja on osa Myötätuuli-valmennusta ja se on tarkoitettu nuorille/ryhmille, jotka tarvitsevat vahvistusta sosiaalisissa taidoissa sekä tunteiden käsittelyssä. Palvelu pyrkii vahvistamaan nuoren arjessa, opiskelussa ja työelämässään tarvitsemia sosiaalisia taitoja ja tunteiden ilmaisua. Tunteiden työpajassa voidaan käydä läpi esimerkiksi seuraavia teemoja: oma elämänkaari ja sen vaiheet, kriisit ja uuden alku, onnellisuus, stressinsietokyky, itsetuntemus, tunteiden tunnistaminen ja itsenäisyys. Eri teemojen kautta pyritään vahvistamaan muun muassa nuoren vuorovaikutustaitoja, itsetuntoa ja -tuntemusta, tunteiden tunnistamista ja ilmaisua ja tunneälyä. (Tunteiden työpaja -esite.)

2.3.2 Kuka on valmennukseen osallistuva nuori?

Määritelmän mukaan Myötätuuli-valmennukseen ja näin ollen myös Tunteiden työpajaan voi osallistua nuorisolain (2006/72) määrittämä nuori eli alle 29-vuotias, mutta kuitenkin yli 13-vuotias. Koska valmennuksen kuvauksessa kerrotaan yhdeksi toiminnan tavoitteeksi syrjäytymisen ennaltaehkäisy tai syrjäytymiskierteen katkaisu, voidaan olettaa, että nuoret kuuluivat jossain määrin jompaan kumpaan kategoriaan. Koska sana syrjäytynyt nuori on mielestäni negatiivisen vaikutelman antava, käytän mielelläni ilmaisuja sosiaalista vahvistamista tarvitseva nuori. Jokainen tarvitsee sosiaalista vahvistamista, toiset enemmän toiset vähemmän.

Nuoret, joille suunnittelin ja ohjasin Tunteiden työpajaa, olivat usein tulleet valmennukseen jonkin viranomaisen tai lähiomaisen kannustamana. Kyseessä oli siis kuukauden mittaisen päivävalmennuksen nuoret, mutta osa jatkoi valmennustaan vielä kuukauden jakson loputtua. Ryhmän koko oli vaihteleva, mutta pieni, siksi kuvailen kokemustani nuorista yleisellä tasolla. Monilla oli opiskelu jäänyt kesken, syynä oli esimerkiksi vaikeus löytää itseä kiinnostava ala, alhainen toimintakyky ja arjenhallinnan haasteet tai motivaation puute. Osa nuorista oli myös opiskelemassa tai hakeutumassa opiskelun pariin. Nuorten kiinnostuksen kohteet, elämäntilanteet, taustat, terveydellinen toimintakyky tai vaikka vuorovaikutustaidot olivat hyvin erilaisia keskenään. Nuoret olivat iältään noin 18 - 25 -vuotiaita tyttöjä sekä poikia. Omaan kokemukseeni peilaten, nuori valmennuksen takana oli ennen kaikkea nuori aikuinen, persoona, yksilö, jolla oli jonkinlainen syy osallistua valmennukseen.

3 LÄHTÖKOHTA JA SUUNNITELMAT ENNEN TYÖPAJOJA

Tässä luvussa pohdin miten valitsin tutkimusmenetelmän ja miksi. Kuvailen alkutilannetta ja omia ajatuksia lähtiessäni suunnittelemaan Tunteiden työpajaa, sekä kerron millaisia tavoitteita asetin toiminnalleni.

3.1 Tutkimusmenetelmän valitseminen

En tiennyt harjoitteluun lähtiessäni tarkalleen mitään etsin. Koko prosessin ajan suunnittelin, havainnoin, ohjasin ja kuuntelin ryhmää avoimin sekä kiinnostunein mielin, aivan kuten laadulliselle tutkimukselle on ominaista. Anttila kertookin teoksessa Tutkiva toiminta, että laadullinen tutkimus ymmärretään karkeasti aineiston ja analyysin kuvaukseksi, ymmärtämiseksi ja jopa soveltamiseksi, joka ei aseta lukkoon lyötyä ennakko-oletuksia tutkimuskohteesta tai tutkimustuloksista. Tutkimusmenetelmänä käytän hermeneuttis-fenomenologista lähestymistapaa, joka pyrkii ymmärtämään ja tulkitsemaan korostaen tutkijan omaa kokemusta ja havaintoja. (Anttila 2006, 275-277, 305, 329.)

Miksi valitsin tapaustutkimuksen? Koska ohjasin ja suunnittelin pajoja yhdelle tietylle ryhmälle ja käytän tämän prosessin aikana kertynyttä materiaalia osana opinnäytetyötäni. Pyrin tapaustutkimukselle ominaisesti tutkimaan ja havainnoimaan tarkasti tämän yhden tapauksen eli case -tutkimukseen liittyvää prosessia. Tiedon ja materiaalin keruussa olen käyttänyt monia eri lähteitä, kuten kirjallisuus, palautelomake sekä omat havaintoni prosessin aikana ja sen jälkeen. Tapaustutkimuksessa tutkittava ja tutkija ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään (Anttila 2006, 286-289). Aivan kuten minäkin kuuntelin, havainnoin, vuorovaikutin teatteri-ilmaisunohjaajan herkkyydellä koko prosessin ajan.

3.2 Ajatuksia ennen työpajoja

Kun työelämäharjoitteluni alkoi lokakuun alkupuolella 2013, jo heti samana viikkona minun oli suunniteltava ja ohjattava ensimmäinen Tunteiden työpaja. Voisin kuvaila olleeni kuin ö aapisen laidalla. En tiennyt mitä tarkoittaa Tunteiden työpaja, minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta sosiaalisen nuorisotalan nuorista, enkä tiennyt millainen tuleva ryhmä tulisi olemaan. Millaiset harjoitukset olisivat sopivia heille? Millaisten aiheiden käsittelystä voisi olla heille hyötyä? Millaisia tavoitteita luon draamatyöskentelylle? Minua jännitti kuinka onnistun ohjaajana innoittamaan nuoria.

Keskityin aluksi tarkastelemaan, mitä Tunteiden Työpajassa on tehty aikaisemmin. Kyselin ja kyselin. Minulle annettiin kaksi kansiota, joissa oli erilaisia ryhmä- ja yksilöharjoituksia. Luin ja luin. Minulla oli vaikeuksia hahmottaa aikaisempaa toimintaa ja sen perusteella suunnitella pajoja. Ymmärsin, että aikaisemmin oli ollut Kokkolan kaupungin teatterin teatterikuraattori ohjaamassa osallistavia, mahdollisesti draamallisia työpajoja. Ennen teatterikuraattorin kanssa tehtyä yhteistyötä, Tunteiden työpajasta oli vastannut sosiaalisen nuorisotyön koordinaattori Päivi Hakola. Aikaisempi toiminta oli ollut havaintojeni perusteella hieman hajanaista. Päätin lopulta jättää aikaisemman materiaalin vähemmälle huomiolle ja keskittyä käyttämään niitä työkaluja, mitä minulla oli teatteri-ilmaisunohjaajan koulutuksesta. Ohjenuoraksi toiminnan taakse otin Tunteiden työpajan kuvauksen.

Koska toiminnan tavoitteet Tunteiden työpajan kuvauksessa ovat laajat ja ilmavat ja ne antoivat minulle paljon vapauksia työpajojen suunnittelussa, en keskittynyt työpajan nimenmukaisesti tavoitteiden ja sisällön luomista suoraan tunteiden tai tuntemusten käsittelyyn ja kokemiseen. Sillä erilaisilla nuorelle merkittävien asioiden tarkastelulla ja tutkimisella sekä osallistumisella, voi nuori saada myös laajaa ymmärrystä ja tietoisuutta omista tunteistaan ja tuntemuksistaan. Jarmo Lintunen Jarmo kirjoittaa teoksessa *Draama elämys kokemus*, että kokemuksellinen oppiminen on monipuolista ja siinä oppija nähdään tahtovana

ihmisenä, jonka oppiminen tapahtuu sisältäpäin. Kokemuksellisessa oppimisessa merkittävää on myös kokemuksellisten ilmiöiden pohdiskelu ja käsitteleminen (Lintunen 1995, 110-112.)

Alkuvaiheessa minussa heräsi yhä voimakkaampi ajatus, että tahdon tehdä tästä aiheesta opinnäytetyöni. Draaman käyttö näiden nuorten kanssa kiinnosti minua paljon, vaikka koin olevani oppija itsekkin. Työelämänohjaajani Villa Elban sosiaalisen nuorisotyön koordinaattori Päivi Hakola ilmaisi opinnäytetyöni olevan tarpeellinen sekä kiinnostava, ja päätimme yhdessä, että teen opinnäytetyöni käytännön osuuden Tunteiden työpajasta. Mutta tarkempi tutkimuskysymys oli vielä epäselvä minulle ja uskalsin antaa sen kypsyä mielessäni kaikessa rauhassa.

3.3 Tavoitteet muotoutuvat

Pohdiskeltuani Tunteiden työpajan jo olemassa olevia tavoitteita ja sosiaalista nuorisotyötä yleensä sekä valmennukseen osallistuvien nuorten tarpeita yleisesti, keskeisimmäksi toiminnan perustaksi nostin sosiaalisen vahvistamisen ja nuoren itsetuntemuksen kehittämisen. Se oli minulle kuin punainen lanka, joka kulki läpi koko prosessin mukana. Itsetuntemuksen valitsin, koska se oli vahvasti mainittu Tunteiden työpaja -palvelukuvauksessa ja koska koen, että kaikille ihmisille on monessa näkökulmassa hyödyksi kehittää omaa itsetuntemustaan. Heleena Raatikainen kirjoittaa teoksessaan Itsetuntemus vuorovaikutustaidoksi, että itsetuntemuksen kautta ihminen oppii jäsentämään, tiedostamaan ja ymmärtämään oman minuutensa ja elämänsä eri puolia ja sen kautta kehittämään ihmisenä. Itsetuntemus on oman elämän kokemuksellista oppimista ja tiedostamista. Itsetuntemuksen kautta me kaikki katsomme elämäämme. (Raatikainen 1987, 83-84.) Itsetuntemuksen kautta ihminen voi oppia löytämään tulevaisuuden suunnan elämälleen. Psykologisesti itsetuntemusta voi kutsua inhimilliseksi kasvuksi. (Dunderfelt 2008, 19.)

Sisällöllisesti suunnittelin Tunteiden työpajoille siis vahvistavia ja voimaannuttavia tavoitteita. Toisaalta asetin itselleni tavoitteeksi kehittää Tunteiden työpajaa teatteri-ilmaisun ohjaaja koulutuksen kautta. Tarkoitukseni oli tutustuttaa nuoret osallistavan teatterin ja draaman maailmaan, sekä tarjota nuorille mahdollisuuden kokeilla erilaisia teatterillisiä harjoitteita. Halusin ohjaajana oppia innostamaan nuoria ylittämään omia rajojaan ilmaisun parissa. Pajakohtaisia tarkempia tavoitteita loin, sekä ennen työpajoja, että pitkin prosessia. Etukäteen suunnittelin, että jossakin pajassa käydään läpi ryhmäviestintään liittyviä asioita, jossakin toisessa positiivista minäkuvan vahvistamista ja yhdessä onnellisuutta ja vastoinkäymisiä. Useat pajojen teemat ja tavoitteet syntyivät myös ulkoapäin tulleista toiveista. Esimerkiksi yhdessä pajassa työskentelymuoto oli melkein ainoastaan kirjoittaminen. Tämä oli työelämänohjaajan toive sekä myös oma havaintoni, että nuoret kirjoittivat mielellään paljon. Toisaalta yhdessä pajassa käsitelimme ystävyyttä, koska ystävyys nousi esille keskusteluissa nuorten ja muiden ohjaajien kanssa. Ryhmän kuunteleminen muodostuikin yhdeksi tärkeimmäksi tavoitteeksi minulle ohjaajana.

3.4 Harjoitteiden valinta ja pajojen rakenne

Harjoitteita valitessani kuuntelin ryhmän toiveita suoraan, sekä pyrin parhain mahdollisin keinoin kuuntelemaan jatkuvasti millaiset osallistavat muodot olisivat parhaita ottaen huomioon jokaisen lähtötason ja toimintakyvyn. Alussa ja aina kun joku uusi nuori osallistui valmennukseen, valitsin sellaisia harjoitteita joihin olisi helppo osallistua, vaikka oma ilmaisullinen kokemus olisi vähäinen. Minulla oli myös varalta mietittynä vaihtoehtoisia tehtäviä, mikäli koin, että etukäteen valitsemani harjoitteet eivät olisi toimivia siinä hetkessä. Ratkaisuja harjoitteiden valinnoissa tein yleensä ohjaustilanteissa.

Jo alussa päätin, että pidän työpajojen rakenteen suurin piirtein samankaltaisena joka kerta. Jokaisen pajan alussa oli vapaa jutusteluhenkkinen aloitus ja draamasopimus ja lämmittävät harjoitukset. Keskellä pajaa oli aiheeseen ja teemaan syventävät harjoitteet ja lopuksi aihetta kokoavat, sekä rentouttavat tai

aiheesta irrottavat harjoitteet. Draamasopimuksessa suunnittelin kertovani, mitä aihetta tulemme käsittelemään ja millaisia harjoitteita ja työmenetelmiä käytämme. Hannu Heikkisen mukaan draamasopimus on ryhmän ja ohjaajan sopimus työskennellä yhdessä niin, että kukin osallistuja ymmärtää millaisesta toiminnasta on kyse ja millaisia yhteisiä sääntöjä työskentelyyn kuuluu. Sopimuksen tarkoituksena on myös sitouttaa halukkuuden kautta osallistujat toimintaan. Sopimuksia voi olla lyhytaikaisia ja pitkäaikaisia. Pitkäaikainen sopimus voi kattaa koko prosessin ajan useita eri tapaamiskertoja kun taas lyhytaikainen koskee yleensä vain yhtä tapaamiskertaa. (Heikkinen 2004, 90-93.)

4 DRAAMATYÖSKENTELEY

Tässä luvussa kerron draaman yleisistä tavoitteista, sekä sen työtavoista. Pohdin draamatyöskentelyn sopivuutta osana sosiaalista vahvistamista. Nostan esille leikillisyyden merkityksen draaman käytössä ja elämässä yleensä.

4.1 Draama elämäntaitojen kehittäjänä

Draama ei ole oppiaine tai opittava asia vaan se on keino, jonka avulla osallistuja voi oppia ja kehittää elämässä tarvittavia taitoja. Draama auttaa ymmärtämään asioita monesta eri näkökulmasta ja vahvistaa muun muassa ajattelua ja sosiaalisia taitoja. Draamallisessa työskentelyssä osallistuja oppii työskentelemään ryhmissä ja ratkomaan ongelmia. (Vähänikkilä 1995, 128-130). Tunteiden työpajaprosessin aikana tutkiessani sosiaalisen vahvistamisen tavoitteita huomasin, että sosiaalinen vahvistaminen ja draama pitävät sisällään paljon samankaltaisuutta. Sosiaalinen vahvistaminen pyrkii parantamaan nuoren elämäntaitoja ja itsetuntemusta ja draama voi olla väline, joka kehittää näitä ominaisuuksia osallistujassa.

Heinigin (1988) mukaan draaman tavoitteita ovat kieli ja viestintä, ongelmanratkaisutaito, luovuus, positiivinen minäkuva, sosiaalinen tietoisuus, empatia, arvojen ja asenteiden selkiytyminen ja näyttämötaiteen ymmärtäminen. (Vähänikkilä, 1995, 174).

Draama kehittää ilmaisullisia taitoja, jotka ovat perusedellytys sosiaalisten ja viestinnällisten taitojen vahvistumiselle. Raimo Vähänikkilä perustaa taitojen kehittymisen Neelandsin taitohierarkiateoriaan, jonka mukaan draama kehittää taitoja kolmessa portaassa. Ensimmäisellä portaalla ovat ilmaisuun liittyvät taidot, joihin voi kuulua esimerkiksi erilaisten ilmaisutapojen kokeileminen, kuten puhuminen, kirjoittaminen tai vaikka rakentaen ilmaiseminen. Toisella portaalla ovat sosiaaliset taidot, jotka voi määritellä myös yhteistyötaidoiksi. Draama muun muassa sopii kehittämään ongelmanratkaisutaitoja konflikteihin liittyen; fiktion

kautta vastoinkäymiset voidaan turvallisesti huomata positiiviseksi voimavaraksi. Viimeisellä eli kolmannella portaalla ovat viestintätaidot, jotka voidaan jakaa esteettisiin ja puheviestinnällisiin taitoihin. Esteettisiä taitoja voivat olla muun muassa usko omaan luovuuteen ja sanoman välittäminen taiteellisin keinoin, kun taas kyky tulkita ilmeitä ja eleitä sekä kyky antaa ja saada palautetta ovat viestinnällisiä taitoja. (Vähänikkilä 1995, 129-133.)

4.2 Draaman työtapa

Draaman työtapa on lukuisia ja kulloiseenkin tarpeeseen ja tilanteeseen varmasti löytyy sopivia harjoitteita ja tekniikoita. Draamatyöskentelyssä kaikki läsnäolijat ovat osallistujia ja jokaisella on mahdollisuus olla rakentamassa draamallista todellisuutta keskustellen, kokemuksellisesti ja kokemusta reflektoiden (Ventola&Renlund 2005). Itse valitsin Tunteiden työpajoihin minulle ohjaajana tuttuja harjoitteita sekä sellaisia harjoitteita, jotka koin sopivaksi Myötätuuli-valmennuksen nuorille. Toisinaan kysyin suoraan millaisia työtapa nuoret itse toivoivat. Esimerkiksi keskustelimme mielipideväitteistä, kirjoitimme omasta elämästä, ja loimme hahmoja lehtileikkeitä hyödyntäen. Draaman työtavat ovat tapa käsitellä aikaa, tilaa ja toimintaa ja ne ovat peräisin monesta eri lähteestä kuten teatterista tai psykologiasta (Owen&Barber 2010, 22). Omaan kokemukseeni peilaten draamallisten harjoitteiden monipuolisuus takaa, että kulloiseenkin tilanteeseen löytyy sopiva harjoite ja aina on mahdollista myös soveltaa sekä luoda uusia harjoitteita ryhmälle sopivaksi.

4.3 Kaikki on leikkiä

Draaman maailman voidaan sanoa perustuvan leikkisyyteen. Draaman leikkisyyttä voidaan verrata suoraan lapsen leikkisyyteen. Lapsi leikkii tosissaan, tietää leikkivänsä ja luo mielikuvitusmaailmoja sekä rooleja. Lapsi opettelee leikin kautta elämisen taitoja. Leikki on siis vapaaehtoista huvia, joka kehittää leikkijää monipuolisesti. Se muun muassa opettaa leikkijässä luovia ja ongelmanratkaisullisia taitoja. Leikkisyyden ja leikin syvempää olemusta on hyvä

ymmärtää lähdeittäessä toimimaan sosiaalisen nuorisotyön nuorten kanssa. Draama ja leikki ovat paikka missä todellisuus ja fiktio ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Heikkinen 2004, 47, 55-58). Mielestäni rikkaimmillaan leikillisen draaman kautta voi aueta sellaisiakin aiheita käsittelyyn, jotka muutoin saattaisi olla vaikeita tai jopa mahdottomia. Draamatyöskentelyn kautta nuorilla on myös mahdollisuus kokea tulevansa kuulluksi ja olevansa osallisena sekä kokeilla erilaisia rooleja, jotka muutoin eivät ehkä olisi mahdollisia nuoren elämässä.

5 TUNTEIDEN TYÖPAJAT

Tässä luvussa kuvailen työpajojen sisältöjä ja pohdin prosessia kuinka suunnittelin Tunteiden työpajaa ja miten sen toteutin. Millaisia huomioita tein pitkin matkaa. Painotan pohdintani niihin harjoitteisiin ja pajiin, joissa käytin puhtaimmin draaman keinoja.

5.1 Aiheiden valinta ja draamatyöskentelyn aloitus

Lokakuun alusta joulukuun alkuun 2014 suunnittelin ja ohjasin yhteensä yhdeksän erilaista Tunteiden työpajaa. Mukana oli noin 4-6 Myötätuuli-valmennukseen osallistuvaa nuorta ja osaan pajoista osallistui ohjaajia. Pajat olivat kestoltaan noin yhdestä tunnista kahteen ja puoleen tuntiin. Fyysinen toimipaikkamme oli pääsääntöisesti sosiaalisen nuorisotyön työskentelytilassa Nuorisokeskus Villa Elbassa.

Jokaisen pajan aiheeksi valitsin jonkin tietyn teeman. Nämä teemat olivat seuraavia: 1. Tutustuminen, 2. Omasta elämästä kirjoittaminen, 3. Ryhmä ja ryhmäroolit, 4. Onnellisuus ja vastoinkäymiset, 5. Sanaton viestintä, 6. Ystävyys, 7. Naiseus, 8. Esiintymisjännitys, ja 9. Positiivinen ajattelu (Liite1). Nämä tarkemmat teemat valitsin toiveet ja ryhmän tarpeet huomioiden. Esimerkiksi Naiseuden valitsin temaksi kun osallistujissa on tuolloin vain naisia ja koin aiheen hedelmälliseksi, koska ryhmän keskuudessa oli aiemmin ollut keskustelua naisena olemisesta. Pyrin koko ajan elämään läsnä tässä hetkessä ja kuuntelemaan ja aistimaan millaiset aiheet voisivat sopia käsiteltäviksi pajoissa. Intuitiivisuus ja herkkyys olivat työkalujani kuunnellessani ryhmän tarpeita. Annoin nuorille myös suoraan mahdollisuuden kertoa omia toiveita aiheista ja sekä menetelmistä.

Ensimmäisessä tutustumisvaiheen pajassa pidin pitkäaikaisen draamasopimuksen, joka kattaisi kaikki Tunteiden työpajakerrat. Kerroin aikatauluista ja, että työskentelyyn osallistuminen on vapaaehtoista, sekä yleisistä käytännöistä pajan aikana. Ajattelin tuolloin, että ryhmän kokoonpano tulisi

pysymään samana, mutta koska osallistujien kokoonpano muuttui välillä, täytyi draamasopimuksen olla mukana lähes koko ajan yhtä kattavana ja monipuolisena. Korostin draamasopimuksessa vahvasti, että kaikki mitä teemme on vapaaehtoista, ja jos jokin harjoite tuntuu siltä, ettei pysty tekemään, voi seurata vierestä ja hypätä taas toimintaan mukaan kun siltä tuntuu. Usein jutustelimme pöydän äärellä rennosti kuulumisia vaihtaen esimerkiksi postikortteja virikkeinä käyttäen ja samalla kerroin mitä paja sisältää. (Liite1). Ensimmäisen pajan tavoitteena oli ryhmäläisten tutustuminen toisiinsa sekä minun ohjaajan tutustuminen osallistuviin nuoriin.

5.2 Draamapaja onnellisuudesta ja vastoinkäymisistä

Kuvailen tämän pajan vaiheita tarkemmin kuin muita pajoja, koska käytin tässä kokonaisuudessa puhtaimmin draaman keinoja. Draamalla tarkoitan tässä yhteydessä fiktion eli roolien ja tarinan luomaa toimintaa ja leikin mahdollisuutta, joka on jotain muuta kuin meidän tässä elämä sosiaalinen todellisuus (Heikkinen 2004, 97-98).

Neljäntenä Tunteiden työpaja kertana siis ohjasin suunnittelemani draamapajan onnellisuudesta ja vastoinkäymisistä. Paja oli kestoaltaan noin kaksi ja puoli tuntia ja siihen osallistui minun lisäksi neljä nuorta. Ajattelin aiheen eli onnellisuuden ja vastoinkäymisten olevan hedelmällinen, sekä kiinnostava kenelle tahansa. Uskoin, että nämä sosiaalista vahvistamista tarvitsevat nuoret saisivat aiheesta mahdollisesti hyviä pohdintoja. Kun ohjaaja valitsee draamatyöskentelyn aiheen ja rakenteen, riskinä voi olla ryhmän passiivisuus ja ohjaajan liiallinen johdattelu (Owens&Barber 2010, 18). Pyrin kuitenkin suunnittelemaan ja ohjaamaan pajan niin, että tarina nousisi ryhmäläisiltä itseltään, eikä minun valmiista suunnitelmistani.

Aluksi kokoonnuimme tuttuun tapaan työtilamme pöydän ympärille, johon olin levittänyt kasan postikortteja. Kerroin draamasopimuksessa (liite1), että tänään meillä on mahdollisuus yhdessä tutkia onnellisuutta ja vähän vastoinkäymisiäkin.

Sanoin, että kun olette valmiit aloittamaan, saatte nostaa pöydältä kortin kuvastamaan onnellisuutta ja kertoa mitä onnellisuuden tunne merkitsee teille. Jokainen, minä ohjaaja mukaan lukien nostimme itsellemme kortin, jonka esittelimme toisillemme. Jokainen vaikutti pohtivalta nostaessaan korttia ja kertoi melko henkilökohtaisesti miten kortti symboloi heille onnellisuutta. Harjoite tuntui pureutuvan onnellisuus aiheeseen nopeasti, luontevasti ja syvästi korttien avulla.

Seuraavaksi halusin ryhmän irrottautuvan omasta sisäisestä maailmasta ulospäin ja rentoutuvan jo tutuksi tulleen Läpsy kiertää -harjoitteen avulla (Liite1). Olin jo huomannut, että samojen tuttujen lämmittelyharjoitusten toistaminen eri kerroilla loi turvallisuutta aloitukseen. Seuraavaksi ohjasin oman versioni kolumbialaisesta hypnoosista, joka oli nyt onnellisuushypnoosi-niminen luottamusharjoite (Liite1). Harjoituksessa oltiin pareittain ja toinen pari seurasi parinsa kättä katseellaan ja liikkui sen mukana mihin pari ohjasi. Taustalle laitoin soimaan rauhoittavaa rentoutusmusiikkia. Nuoret saivat muutamia naurunpyrähdyksiä harjoitteen aikana, jotka koin jännityksen purkautumisena. Tunnelma näiden harjoitteiden jälkeen oli seesteinen ja keskittynyt. Tuntui hyvältä jatkaa teemassa eteenpäin.

Koska olin aikaisemmin kokenut lehtileikkeiden käytön tälle ryhmälle toimivaksi ja turvalliseksi keinoksi käsitellä eri aiheita olin päättänyt, että tämäkin paja sisältäisi lehtileikkeiden käyttöä. Seuraava tehtävä oli leikata lehdestä kuvia, joissa oli nuorten mielestä onnellinen ihminen. Kaikki olivat todella keskittyneitä löytämään kuvia onnellisista ihmisistä. Seuraavaksi ohjeistin nuoria ottamaan vierestä parin ja parin kanssa valitsemaan kaksi kiinnostavinta kuvaa onnellisesta ihmisestä ja liimaamaan heidän kuvansa paperille. Parit saivat sitten yhdessä keskustella ja kirjoittaa ylös mitä heillä tulee näistä ihmisistä mieleen. Mitä kaikkea näiden onnellisten ihmisten elämään mahtaa kuulua? Valitsin paritehtävän, koska ajattelin, että se olisi turvallisempi tapa aloittaa draaman ja hahmojen luominen kuin esimerkiksi yksilötyöskentely. Itsetuntemuksen kehittymiseen tarvitaankin aina ryhmää ympärille, sillä ryhmä on yksilölle reflektion väline (Jauhiainen&Eskola 1994, 16-17). Havaintoni perusteella olin oikeassa; Parit keskustelivat

innostuneesti, mutta rennon oloisesti ja kirjasivat ylös asioita ja täydensivät lehtileikehahmoja. Lopuksi meillä oli kasa erilaisia onnellisia ihmisiä, joista tiedettiin jo jotain.

Seuraavassa vaiheessa pyysin koko ryhmää valitsemaan kaikista hahmoista yhden, jonka elämää nuoret halusivat lähteä tutkimaan tarkemmin. He valitsivat nuoren miehen kuvan, jolla oli kitara kädessä. Rooli seinällä harjoitteen (Liite1) kautta täydensimme hahmoa. Ryhmä ehdotteli aktiivisesti asioita, millainen tausta tällä hahmolla oli, mitä hän harrasti, keitä hänen perheeseensä kuului ja niin edelleen. Nuoret lähtivät osittain huvittunein, mutta luovin mielin rakentamaan Tommiksi ristimämme hahmon elämää. Tästä oli sujuvaa lähteä tutkimaan tarkemmin Tommin elämää ja annoin jatkotehtäväksi parin kanssa keskustella Tommin elämän huippukohdista ja suunnitella niistä kolme patsasta eli pysähtynyttä kuvaa (Liite1). Toinen pari kertoi patsastyöskentelyn tuntuvan liian haasteelliselta ja heille ehdotin, että voisivat luonnostella paperille mitä Tommin elämän kohokohtiin olisi voinut kuulua. Olin jo aikaisemmin huomannut, että kädentaidot ja piirtäminen kiinnostivat näitä nuoria, ja he lähtivät mielellään piirtämään Tommin elämästä.

Huomasin, että nuoret usein kertoivat jos jokin tehtävä tuntui heistä liian vaikealta tai haasteelliselta tai jos he kokivat sen muuten vain epämiellyttävänä harjoitteena. Usein kannustin kokeilemaan tai tarjosin vaihtoehtoja tapaa harjoitteelle, mutta kerroin myös, että on aivan hyväksyttävää olla myös osallistumatta johonkin harjoitteeseen. Välillä pohdin prosessin aikana, että pitäisikö minun olla vaativampi ja jämäkemmän johtajuuden kautta vaikuttaa toimintaa, mutta ymmärsin kuitenkin rohkean kieltäytymisen olevan merkki turvallisesta ilmapiiristä. Sosiaalisessa työssä ohjaajan ja ryhmän johtajan erot on hyvä havaita. Johtajuus on tässä tapauksessa ryhmällä ja ohjaajan tehtävä on saada ryhmä toimimaan mahdollisimman itsenäisesti. (Jauhiainen&Eskola 1994, 145-146.)

Molemmat pienryhmät keskustelivat ja loivat kolme kohokohtaa Tommin elämästä. Patsaat ja piirrookset esitettiin. Molemmilla ryhmät valitsivat samankaltaisia asioita Tommin elämän huippukohdiksi, ja ne olivat aikaisemmin keskustelussa tulleita

tilanteita tai asioita. Huomasin patsastyöskentelyn olevan varsin toimivaa näinkin, että vain toinen ryhmä teki niitä. Kaikki osallistujat olivat aktiivisesti läsnä ja kommentoivat patsaita. Patsastyöskentely aiheutti myös hilpeyttä ja naurua koko ryhmässä ja huomasin tunnelman olevan vapautunut. Vaikka vain toinen ryhmä teki patsaita, kuitenkin jokainen ryhmän jäsen oli osa patsastyöskentelyä. Patsastyöskentely -tekniikan onnistuminen riippuukin siitä, kuinka osallistujat näkevät sen, eikä siinä kuinka patsas fyysisesti esitetään (Owens&Barber 2010, 29).

Tähän asti oli käsitelty onnellisuutta ja seuraavassa vaiheessa aloimme minun eli ohjaajan opastuksella käsittelemään ja pohtimaan mahdollisia vastoinkäymisiä, jotka saattaisivat romahduttaa onnellisuuden. Esittäydyin päähenkilön Tommin tutuksi ja käyttäen hyödyksi jo esiin tulleita asioita. Kerroin, että Tommia ei ole näkynyt työpaikalla, eikä kukaan ole saanut häntä kiinni. Ainoastaan eräs työkaveri oli nähnyt Tommin näköisen hahmon vilahtaneen pää alaspäin kävellen kaupungilla. Ja tämän jälkeen kysyin ryhmältä: ”Mitä olisi voinut tapahtua?” Ryhmäläiset kertoivat useita eri vaihtoehtoja, aina auto-onnettomuudesta ja lähipiirissä tapahtuneista kuolemantapauksista tyttökaverin jättämiseen ja lemmikin kuolemaan saakka. Huomasin, että nuoret pohtivat aktiivisesti mahdollisia onnellisuuden rikkovia kriisejä fiktiivisen Tommin hahmon kautta. Ryhmässä heräsi vakavaa, mutta myös leikillistä keskustelua siitä mitä olisi voinut oikeasti tapahtua. Draama mahdollistaakin sellaista leikillistä ja rajoja rikkovaa pohdintaa mikä usein ei olisi sosiaalisessa todellisuudessa mahdollista (Heikkinen 2004, 114-115).

Kysyin ryhmältä tahtoivatko tavata Tommin. Kaikki ryhmäläiset vastasivat siihen myöntävästi. Seuraavaksi päätin pitää kuumatuoliharjoitteen (Liite1) ja kerroin ryhmälle millaisesta harjoitteesta on kyse ja kysyin oliko osallistujista halukkaita heittäytymään Tommin rooliin. Koska ei ollut, päätin itse eläytyä Tommiksi ja pukea Tommin hahmon merkin eli huivin kaulaan ja vastaila kysymyksiin. Merkillä tarkoitan roolihenkilön asustetta tai muuta vastaavaa, joka puetaan silloin ylle kun ollaan roolissa eikä omana itsenä, jotta katsojat tunnistavat milloin kyseessä on roolihahmo ja milloin ei. Kerroin tästä merkistä nuorille jo pajan alussa.

Kuumatuoli harjoitteessa nuoret kyselivät erittäin aktiivisesti monenlaisia kysymyksiä liittyen Tommin elämään. Huomasin, että Tommi todellakin oli tullut eläväksi henkilöksi keskuuteemme. Tommin roolin ottaminen vaati minulta ohjaajana heittäytymistä ja tarkkaa kuuntelua. Tarkoitukseni ei ollut niin kutsutusti sooloilla vaan kuunnella tarkasti sitä materiaalia mitä ryhmä itse oli luonut Tommista ja rakentaa niistä roolihenkilön mahdollista tilannetta. Ohjaajan ei tarvitse draamassa osata erityisesti näytellä ollessaan roolissa, vaan omaksua tarinalle uskottava asenne (Owens&Barber 2010, 26,37). Päädyin kertomaan, että Tommi oli vetäytynyt kesämökilleen koirien kanssa, koska oli riidellyt tyttökaverin kanssa, joka ei vastannut enää Tommin yhteydenottoihin vaan oli päättänyt erota. En tarkoituksella kertonut valmiita vastauksia vaan jätin tilanteen auki.

Oltiin päästy syvälle ongelmiin ja vastoinkäymisten teemaan ja huomasin ryhmäläisten uskovan draaman tapahtumiin. Nyt oli sujuvaa alkaa miettimään mitä Tommi voisi tilanteelleen tehdä. Seuraavassa harjoitteessa pyysin ryhmää jakautumaan kahteen osaan. Opastin toista ryhmää edustamaan Tommin tunteita ja toinen ryhmä sai miettiä mitä Tommin järki mahtaisi sanoa tässä tilanteessa. Itse menin ryhmien väliin keskelle ja esittädyin Tommiksi, joka pähkäili tilannettaan yksin mökillä. Kyselin Tommina vuorotellen ryhmiltä: ”Mitä tehdä?”, ”Järki auta!?” ja: ”Mitäpä tunteet sanovat?” Tämä harjoite tuntui pureutuvan syvälle Tommin mielenmaisemaan kahdelta eri kantilta. Nuoret ottivat esille tunnepuolella tuskallisiakin tuntemuksia ja pelkoja ja toisaalta järki kertoi neuvoja ja ympäristön odotuksia tilanteelle. Kuitenkin varsinkin harjoitteen loppupuolella molemmissa ryhmissä tuli toiveikkaita ja positiivisuuteen vivahtavia ratkaisuvaihtoehtoja ja neuvoja Tommille. Luulen, että ilman roolin ja fiktion luomaa turvaa emme olisi päässeet näin syvälle aiheeseen.

Annoin järki-tunteet -harjoitteen jälkeen paljon positiivista palautetta nuorille, koska he olivat olleet erityisen aktiivisia osallistujia ja olivat täysillä mukana harjoitteessa. Nuoret antoivat positiivista palautetta myös toinen toisilleen. Havaitsin positiivisen palautteen merkityksen yhä vahvemmin. Teatteri-ilmaisu takaa välittömän yksilöpalautteen saannin ja toiset osallistujat toimivat peilinä oman taidon etenemiselle (Houni 2010, 28-29).

Tommin tarinalla ei ollut loppuratkaisua, enkä halunnutkaan, että ryhmä olisi etsinyt vastauksen ongelmiin, vaan tarkoituksena oli pohtia mikä tekee ihmisen onnelliseksi sekä elämässä eteen tulevia mahdollisia vastoinkäymisiä monelta eri kantilta ja etsiä yhdessä erilaisia vaihtoehtoja tilanteeseen. Draaman tavoite onkin asioiden tutkiminen yhdessä ja erilaisten ratkaisujen ja tulkintojen löytäminen ongelmiin ja muihin tilanteisiin (Heikkinen 2004, 117).

Tommin tarinan lopetimme kortti-harjoitteella (Liite1). Siinä nuoret saivat yhteisesti kirjoittaa kortin Tommille, johon he kirjoittivat kannustusta ja sekä neuvoja mitä heidän mielestään Tommin voisi olla hyvä tehdä. Esille nousi vahvasti neuvo, ettei Tommin tarvitse jäädä yksin, vaan hänen kannattaa puhua ystäville ja hakeutua myös ammattiauttajan luo. Tarinan lopetin toteamalla, että toivottavasti Tommille kuuluu jo parempaa ja toivottavasti hän sai korttimme ja terveisemme. Ja tämän jälkeen keskustelimme yhteisesti millaisena ryhmä koki Tommin tarinan ja olisiko Tommi voinut olla todellinen ihminen täällä meidän keskuudessamme. Kävimme läpi millaisia asioita nousi draamatarinassa esille. Ryhmä totesi, että Tommi oli hyvin todellisen tuntuinen ja Tommin ongelmat oli hyvin verrattavissa todellisiin vastoinkäymisiin.

Pajan ihan päätteeksi tahdoin ryhmän irrottautuvan Tommin ja draaman maailmasta lyhyellä rentoutusharjoitteella, rentouttavan musiikin soidessa pyysin ryhmäläisiä keskittymään hengitykseensä. Ryhmän tunnelma oli rento, mutta toisaalta aistin, että osallistujat olivat hieman väsyneitä ja tarvitsivat tulevaa lounastaukoa ja aikaa rauhoittua itsekseen.

5.3 Draamatyöskentelyn keskeyttäminen

Kahdeksantena Tunteiden työpaja kertana ohjasin suunnittelemani työpajan jännittämisestä, eli Jännittäjä Siirin tarinan. Jännittäjä Siirin tarinassa olin luonut etukäteen Siirin hahmon osittain valmiiksi ja tarkoitukseni oli nuorten kanssa yhdessä täydentää Rooli valmiiksi. (Liite1) Tässä vaiheessa olin tutustunut nuoriin

jo melko lailla ja olin aikaisempina kertoina jo havainnut, että tämän kaltainen roolin ja tarinan kautta aiheen käsittely voi olla erittäin hedelmällistä tämän ryhmän kanssa. Mutta tämä työskentely eteni nihkeästi ja hitaasti havaitsin, ettei nuoria innostanut tutkia jännittäjä Siirin tilannetta tarkemmin. Aistin nuorista, että jokainen osallistuja koki, ettei työskentely etene. Päätin keskeyttää draamatyöskentelyn. Keskustelimme, että miltä aiheen käsittely tuntui ja yksi nuorista totesi, että koki työskentelyn vaikeaksi. Ihanteena olisi ollut päästä yhteisymmärrykseen siitä mikä meni vikaan ja mikä olisi ollut mahdollinen tapa päästä etenemään työskentelyssä. Ymmärsin, että keskeyttäminen saattaa joskus olla osa draamaprosessia ja siihen sekä sen käsittelyyn on hyvä varautua suunnitelmissa etukäteen (Owens&Barber 2010, 22).

Jälkeenpäin keskeyttämistä pohtineena luulen, että menin rajaamaan aihetta ja roolia liikaa. Toisaalta myös aihe eli jännittäminen saattoi olla osalle nuorista liian haastava aihe käsitellä sitä suoraan. Joskus on hyvä pitää etäisyyttä ja lähestyä todellisia tunteita sisältäviä aiheita epäsuorasti (Owens&Barber 2010, 21). Kolmanneksi havaitsin, etten ohjaajana tässä työpajassa saanut innostettua ja sitoutettua nuoria mukaan toimintaan, vaan työskentely aiheen parissa oli alusta alkaen väkinäistä.

5.4 Valmius muutokseen

Koko prosessin ajan asenteeni oli kuunteleva. Olin jatkuvasti valmis luopumaan suunnitelmista mikäli minusta tuntui, etteivät suunnitelmat toimi, tai ole muuten antoisia tämän ryhmän kohdalla. Tosin koen ainakin kerran tehneeni virhearvioinnin. Esimerkiksi ensimmäisessä pajassa ohjasin evoluutio-harjoituksen (Liite1), ja tulkitsin ryhmän passiivisen käyttäytymisen olevan merkki siitä, että harjoite oli liian lapsellinen näille nuorille, mutta viimeisessä pajassa samat nuoret toivoivat harjoitetta uudestaan, koska se oli heidän mielestään todella hauska. Pidänkin tärkeänä, että ohjaaja ymmärtää, että ryhmäläisissä saattaa tapahtua sisäisesti paljon hyviä tuntemuksia ja kokemuksia vaikka ne eivät aina näy ulospäin.

Ryhmän koko, sekä kokoonpano vaihteli jonkin verran. Se tuotti sekä minussa ja havaintoni mukaan ryhmän jäsenissä jännitystä. Ei voinut olla varma keitä oli paikalla ja oliko mukana uusia nuoria ja millaiset harjoitteet olisivat heille sopivia. Tai tulisiko pajan alkuun suunnitella ryhmäyttäviä tutustumisharjoitteita? Minulla olikin usein varalla vaihtoehtoisia suunnitelmia. Vaikka luottamusta rakentui ryhmäläisten keskuudessa havaintoni perusteella riittävästi luomaan aika turvallisen ja useimmiten melko rennon ilmapiirin, olisi saman ryhmäkokoonpanon kanssa ollut sujuvampaa kehittää draamatyöskentelyä syvemmälle tasolle. Ulla Piekkariakin kirjoittaa kiinteän pienryhmän puolesta, sillä kun ohjaaja tuntee ryhmänsä sekä ryhmäläisten dynamiikan voi hän ohjata draamatilanteita enemmän tarkoituksenmukaisesti (Piekkari, 1995, 161).

6 TEATTERI-ILMAISUNOHJAAJA OSANA SOSIAALISTA NUORISOTYÖTÄ

Tässä Luvussa kuvailen teatteri-ilmaisunohjaajan opintojen sisältöä ja pohdin opetuksessa saadun ohjaajuuden ydintä peilaten sitä omaan kokemukseeni.

6.1 Valmiudet ja vahvuudet

Teatteri-ilmaisunohjaajan opinnot sisältävät monipuolisesti esittävän ja osallistavan teatterin eri muotoihin perehtymistä. Opiskelu valmentaa teatteri-ilmaisunohjaaja työskentelemään taidealan ohjaus-, opetus ja suunnittelutehtävissä niin ammatti- kuin harrastepuolella. Nuoriso- ja sosiaaalialalla teatteri-ilmaisun ohjaaja soveltaa ammattitaitoaan yhteistyössä hyvinvointialojen ammattilaisten kanssa. Teatteri-ilmaisun ohjaajan opintojen yhtenä tavoitteena on lisätä vuorovaikutusta ja luovuutta esimerkiksi sosiaali- ja kasvatustieteiden ryhmässä. (Centria amk 2014.)

Oman kokemukseni mukaan teatteri-ilmaisun ohjaajan opinnot sisältävät vahvasti taiteen, hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen yhdistymistä. Opinnoissa oppii kohtaamaan erilaisia ryhmiä ja ottamaan huomioon kulloisenkin ryhmän tarpeet ja toiveet. Aidon kohtaamisen ja dialogisuuden merkitystä ja opiskelijan oman osaamisen ja tekemisen syvempää ymmärtämistä korostetaan opinnoissa. Opiskelun aikana mietin vahvasti yksin ja ryhmässä omaa arvomaailmaani ja etiikkaani ohjaajana. Koin opiskelun aikana saamani osaamisen ja ymmärryksen teatteri-ilmaisun ohjaajuudesta olevan minulle suuri voimavara Tunteiden työpajaprosessissa, sekä sisältöä suunniteltaessa, että nuoria kohdatessani. Etenkin draamallisia sisältöjä suunniteltaessa ja ohjatessa koen tärkeäksi ohjaajan ammattitaidon ja koulutuksen alalle. Koulutus mielestäni edesauttaa, että ohjaajalla on laajempi ymmärrys draamallisista kokonaisuuksista. Harjoitukset eivät ole enää erillisiä osia vaan ne muodostavat yhteneväisen kokonaisuuden perusteluineen.

6.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on syntynyt käsitteenä ja toimintana Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen, mutta innostamista on ollut aina. Esimerkiksi jo keskiajalla trubaduurien tehtävä oli innostaa kuulijoita ristiretkille. Innostamisen käsitteen määritelmät pohjautuvat ajatukseen herättää ihmisissä tietoisuutta ja aiheuttaa liikettä, ”Muutoksen pedagogiikka” onkin alaotsikkona Leena Kurjen teoksessa Sosiokulttuurinen innostaminen. Hänen mukaansa innostamisen tavoitteena on lisätä ihmisten välistä vuorovaikutusta ja parantaa elämisen laatua. Sosiokulttuurinen innostaminen on tekemisen tapa, joka saa aikaan aloitteellisuutta, osallistumista sekä pohdintaa ja jakamista. Aktiivisuus, luovuus ja kokemuksellisuus ovat avainsanoja metodeja valittaessa. Sellaisten ryhmien merkitys korostuu, joilla on eniten osallistumisen esteitä eli syrjäytyneiden ja hädässä olevien ihmisten ryhmät. Innostaminen tukee monipuolisesti ihmisen vapautta ja oma-aloitteellisuutta. (Kurki 2000, 11-12,19, 23-26.)

Tunteiden työpajoja ohjattaessa ja suunniteltaessa koin innostamisen olevan merkittävä osa ohjaajuuttani. Teatteri-ilmaisun ohjaajan työssä tapahtuvan innostamisen tarkoituksia on lisätä jäsenten osallisuutta ja vuorovaikutustaitoja. Teatterille onkin tunnusomaista, että syntyy kommunikaatiota eli vuorovaikutusta. Kurjen mukaan teatteri on monimuotoisuudessaan hyvä innostamisen väline, sillä se synnyttää osallistumisen prosesseja, joissa muun muassa jaetaan iloa, tuotetaan ja ymmärretään ideoita ja vaihdetaan kokemuksia. Teatterin keinoin voi luoda ja helpottaa kohtaamisia, joissa ihminen kohtaa itsensä, muut ja koko maailman (Kurki 2000, 140-141).

6.3 Pystyvyysodotusten vahvistaminen

Koettu pystyvyys eli self-efficacy on Alfred Banduran kehittämä psykologinen käsite. Hän esitteli käsitteen vuonna 1977. Jokaisella on jokin käsitys omista kyvyistään ja tämä oma käsitys ohjaa ihmisessä muuta toimintaa. Esimerkiksi kun henkilö uskoo omiin kykyihinsä, hänen on mahdollista saavuttaa enemmän. Nämä

pystyvyyssodotukset vaikuttavat ihmisessä tehtäväkeskeiseen toimintaan, suoriutumiseen laatuun vaativassa tehtävässä sekä sinnikkyteen ja kykyyn selviytyä vastoinkäymisistä. Ihmisen fysiologisen ja emotionaalisen tilan lisäksi pystyvyyssodotusten kehittymiseen vaikuttavat: Oma kokemus, toisten suoriutumisen havainnointi, ja muilta saatu tuki ja vakuuttelu. (Bandura 1977, 191-215.)

Suomessa pystyvyyssodotusta on sovellettu ja tutkittu muun muassa nuorten urahallinnan ja mielenterveyden edistämisessä (Koivisto&Vuori 2005). Teatteri-ilmaisun ohjaajalla on mielestäni paljon mahdollisuuksia olla kehittämässä osallistujan pystyvyyssodotuksia ohjaajan kannustuksen ja motivoinnin kautta. Teatteri-ilmaisun ohjaajan ammatillisella osaamisella ja draaman tuomisella osaksi sosiaalista nuorisotyötä on mahdollista vahvistaa yksilön pystyvyyssodotuksia myös toiminnan ja osallistujan oman kokemuksen kautta. Draaman maailmassa osallistuja saa itse uusia kokemuksia ja voi havainnoida esimerkin kautta muiden sosiaalista vahvistamista tarvitsevien nuorten suoriutumista.

6.4 Nuoren aito kohtaaminen ja dialogisuuden merkitys

Tunteiden työpajaprosessin aikana koin, että aito läsnäolo ja kohtaaminen olivat merkittävimpiä työkaluja työskennellessäni sosiaalisen nuorisotyön nuorten kanssa. Aito yhteisö on sosiokulttuurisen innostamisen perusedellytys ja sitä ei saavuteta minkään opitun metodin avulla, vaan se on löydettävä elämisen, olemisen ja jakamisen muodoista. Kurki kirjoittaa, että aidon kohtaamisen ja dialogisuuden avulla ihminen voi välttää vieraantumisen toisesta ihmisestä ja saada tietoa siitä miten muut kokevat maailman. Todellisuus, jossa ei olla yhteydessä toiseen henkilöön, on keinotekoinen. Dialogia voidaan sanoa hetkeksi kun kaksi ihmistä kohtaa ja peilatakseen elämäänsä ja todellisuuttaan sellaisen kuin he sen kokevat. Kurki perustaa näkemyksen dialogisuudesta Paulo Freiren näkemykseen. (Kurki, 2000. 129-132.)

7 NUORILTA SAATU PALAUTE TUNTEIDEN TYÖPAJOISTA JA PALAUTTEIDEN TULKINTA

Koko Tunteiden työpajaprosessin päätteeksi pyysin osallistuneita nuoria täyttämään laatimani palautteet eli kirjalliset haastattelulomakkeet. Tavoitteeni oli saada palautetta kuinka nuoret kokivat työpajat ja harjoitteet ja mitkä asiat heille jäi merkittävimpänä jälkeensä mieleen. Palautelomake sisälsi 12 kysymystä liittyen muun muassa pajojen aiheisiin, työtapoihin ja osallistuneiden oppimiskokemukseen (Liite2). Palautteeseen vastasi yhteensä neljä Tunteiden työpajaan osallistunutta nuorta.

Kaikille nuorille ei ollut suullisen tai kirjallisenkaan palautteen antaminen luontevaa. Osa saamastani palautteesta perustuikin omiin aistimuksiini ja kokemukseeni ohjaajana prosessin aikana. Havainnoin ja tulkitsin osallistuneiden ilmeitä, eleitä ja ilmapiiriä herkällä otteella koko ajan. Ohjaajalle on tärkeää olla kuuntelevasti läsnä ja havainnoida sekä yrittää ymmärtää mitä ryhmässä ja yksilöissä tapahtuu (Niemistö 2000, 183). Sekä kirjallisen palautteen, että oman kokemukseni mukaan, nuoret ottivat minut tuttuuna ja rentona ihmisenä vastaan, ei niinkään voimakkaalla ohjaajaroolilla. Pyrin ohjaustilanteissa olemaan ystävällinen ja korostin, että kaikki mitä teemme perustuu vapaaehtoisuuteen. Lisäksi uskon osallistumiseni lähes kaikkeen toimintaan nuorten kanssa Myötätuuli-valmennuksessa olleen yksi tekijä luottamuksen luoja. Jutustelimme pajojen välissä tuttavallisesti rennolla otteella milloin mistäkin arkielämän asioista.

Paja ei olisi ollut yhtään näin mukava ilman Maritan iloista kannustusta. Ilmapiiri pysyi aina rentona ja näin pystyi osallistumaan harjoituksiin joihin ei uskonutkaan pystyvänsä. Uskalsi myös kieltäytyä. (Kirjalliset haastattelut).

Kirjallisen haastattelun perusteella nuoret kokivat suunnittelemani ja ohjaamani Tunteiden työpajat valtaosin positiivisena kokemuksena. Aiheet joita käsitelimme nuorten kanssa pajoissa, olivat palautteen perusteella merkityksellisiä, sekä

kiinnostavia nuorten mielestä, ja niistä riitti pohdittavaa myöhemmäksikin. Draamapaja onnellisuudesta oli mainittu kahdessa palautteessa mieleenpainuvimpana, sekä nuorten mukaan onnistuneimpana pajana. Tässä pajassa loimme Tommin hahmon draamallisin keinoin. Havainnoin myös itse, että kyseinen paja meni aiheen käsittelyssä syvälle ja jokainen osallistuja oli aktiivisesti siinä mukana. Erään nuoren mukaan paja oli parhaiten suunniteltu kokonaisuus, vaikka todellisuudessa uskalsin nimenomaan tässä pajassa jättää paljon improvisaation ja hetkessä elämisen sekä kuuntelemisen varaan ja nuoret loivat prosessin omalla panoksellaan. Heikkisen mukaan draamaopettajan tulee kannustaa osallistujat oman henkilökohtaisen panoksen kautta luomaan prosessia (Heikkinen 2014, 40). Tulkiten nuorten käsityksen onnistumisesta liittyvän nuoren osallisuuden kokemukseen ja aiheen syvempään ymmärtämiseen.

Kaikki kokivat oppineensa ryhmätyöskentelytaitoja, sekä ilmaisemaan omia mielipiteitään rohkeammin ryhmässä. Suurin osa oli tyytyväisiä omaan työskentelyynsä. Yksi nuorista esimerkiksi kertoo olleensa aktiivisempi kuin koulussa. Tyytyväisyydestä huolimatta palautteesta hehkuu hieman nuorten oma kriittisyys työskentelyään ja osallistumistaan kohtaan. Osa nuorista kertoo, ettei ole pystynyt aina keskittymään tai osallistuman niin kuin olisi toivonut. Mielestäni merkittävää kuitenkin on, että nuorilla oli selvästi motivaatiota osallistua ja he yrittivät sen minkä kokivat omalle toimintakyvyilleen sopivaksi. Lisäksi suurin osa kertoi, että on oppinut havainnoimaan itseään ja ympäristöön tarkemmin (Kirjalliset haastattelut). Tulkiten tämän niin, että Tunteiden työpajat vaikuttavat vahvistaneen nuoren itsetuntoa, minäkuvaa ja ilmaisutaitoa. Nuoret kokivat siis asioiden käsittelemisen draamallisin keinoin olleen heille voimaannuttava kokemus.

Olen oppinut, ettei heti kannata päättää, ettei pysty. Lähtee mukaan edes nimellisesti niin voi yllättäen huomata osallistuvansa hyvinkin innolla harjoituksiin - myös niihin, jotka tuntuivat mahdottomilta. (Kirjalliset haastattelut).

Kun kysyin palautteessa mikä tuntui vaikeimmalta, jokainen nuori vastasi keskenään hyvin erilaisen asian, asiat liittyivät kaikki työtapoihin, kuten kirjoittamiseen tai esiintymiseen. Havaitsin jo alkuvaiheessa prosessia, että jos jokin harjoite oli mielekäs toiselle, se ei välttämättä sopinut sitten yhtään toiselle. Siksi toisinaan annoin nuorille vaihtoehtoisen tavan työstää kulloistakin aihetta tai asiaa. Koin tärkeäksi ymmärtää ja kuunnella ryhmäläisten erilaisuutta. Kaikki kokivat varsinkin askarteluun ja lehtileikkeiden käyttöön liittyvät harjoitteet mieluisimpina, sekä erilaisena lähestymistapana mihin he ovat tottuneet.

8 POHDINTA

Tunteiden työpajan suunnittelu ja toteutus draamallisin keinoin on ollut minulle matka omaan ohjaajuuteen syvempään ymmärrykseen. Draama sisältää erilaisia tekniikoita, mutta tekniikoita enemmän draama on kuuntelemista. Aitous, läsnäolo, kuuleminen ja välittäminen ovat asioita, jotka ovat kaiken juuri. Hienokin Draama voi jäädä tyhjäksi kuoreksi ilman aitoa läsnäoloa. Ohjaajan tulisi olla ensimmäisenä oppaana näyttämässä aidon kohtaamisen merkitystä. Tässä luvussa pohdin draaman sopivuutta osaksi sosiaalista vahvistamista, sekä muiden tavoitteiden toteutumista. Pohdin mitä olen oppinut tämän matkan aikana ohjaajuudestani ja avaan prosessin aikana ja jälkeen tulleita kehittämisajatuksia Tunteiden työpajalle.

8.1 Tavoitteiden toteutuminen

Oman kokemukseni sekä nuorilta saadut palautteet huomioiden voin todeta, että asettamani tavoitteet Tunteiden työpajaprosessille toteutuivat osittain. Suunnittelemani työpajat ovat edesauttaneet nuoren sosiaalista vahvistamista. Nuoret kokivat palautteen mukaan voimaantumista ja oman ilmaisutaidon kehittymistä. Jotka molemmat ovat oleellinen osa elämänhallintaa.

Asetin myös tavoitteeksi tutustuttaa nuoret teatteri-ilmaisullisten harjoitteiden maailmaan sekä avartaa heidän käsitystään osallistavasta teatterista. Tässä koen, etten ole onnistunut täysin. Työskentely sosiaalisen nuorisotyön kanssa oli minulle uutta ja koin ajoittaista epävarmuutta käyttää draamallisia työmuotoja. Toisaalta aika oli rajallinen ja ryhmän herkkyys sekä kokoonpanon lievä vaihtelu katkaisi osittain työskentelyä. Nuoret kokivat kuitenkin oppineensa erilaisista työmuodoista ja itsestään paljon prosessin aikana.

8.2 Oma oppimiskokemukseni

Itselleni oppimiseni kannalta ovat olleet merkittäviä ne hetket kun olen havainnut, että nuoren sisäisessä maailmassa tapahtuu draaman keinoin, jotain paljon suurempaa kuin mitä voisi ensi näkemältä havaita. Olen siis oppinut, että vaikka ohjaaja olisi kuinka tarkka tahansa, niin koskaan ei voi täysin havaita mitä nuoren sisällä liikkuu. Mutta toisaalta opin yhä vahvemaksi kuuntelijaksi, tarkoitan tällä kykyä kuunnella toisia, kuunnella ryhmää ja kuunnella itseäni. Opin vahvemmin luottamaan omaan intuitioon tehdessäni päätöksiä ohjaustilanteissa tai niitä ennen. Huomasin intuition opastavani minua nimenomaan niinä hetkinä kun uskalsin rentoutua ja olla ilman pakotettua tietoa ponnistamista. Intuitio on kokonaisvaltaista havaitsemista tiedostamattomilla tasoilla (Dunderfelt 2008, 30-34). Minulla se oli usein asioiden oivaltamista ja selittämätöntä ajatusten ja tilanteiden selkiytymistä.

Opin Tunteiden työpajaprosessissa epävarmuuden ja oman kriittisen ajattelun sietämistä. Aina ei tarvitse eikä voi tietää kaikkea. Mutta ohjaajan on kuitenkin mielestäni hyvä ymmärtää syvästi draamallista maailmaa ja olla riittävän vaativa omaa ohjaajuuttaan kohtaan. Hyvältä draamaohjaajalta vaaditaan paljon, sillä oppimiskokemukset riippuu usein ohjaajan kyvystä lukea merkityksiä toiminnan takana (Heikkinen 2004, 116).

8.3 Kehitysideoita

Mielestäni olisi kannattavaa harkita Tunteiden työpajan nimen muuttamista. Olen kohdannut lukuisia tilanteita, jossa nuoret ovat olleet ensiajatuksesta lähinnä hämillään tai jopa peloissaan, ja ovat kyselleet, että eihän pajassa ole tarkoitus itkeä ja velloa tunteidenvirrassa. Nimen ei tule johtaa harhaan siihen osallistuvaa eikä ole eduksi, että se herättää kokemukseni mukaan isossa osaa nuoria negatiivisiin mielikuviin työskentelystä. Nimen olisi hyvä olla nuorekas ja mukaan tempaava, eikä liian rajaava.

Tavoitteeni oli tutkia ja tuoda draaman maailmaa osaksi sosiaalista nuorisotyötä. Tulevaisuudessa kehittäisin Tunteiden työpajaa rohkeammin ilmaisullisempaan muotoon. Käyttäisin rohkeammin esiintymistä sisältäviä harjoitteita. Huomasin nuorissa erityistä ilmaisullista vapautumista aina kun he uskaltautuivat näyttelemään tai esiintymään. Mutta edelleen koen tärkeäksi, ettei ketään tulisi painostaa ilmaisemaan itseään, vaan toiminnan ja harjoitteiden tulee perustua vapaaehtoisuuteen ja innostamiseen. Draamapajoja suunniteltaessa ja ohjattaessa koen merkittäväksi herkän kuuntelun ja nuoren oman toimintakyvyn huomioon ottamisen.

Lisää näyttelemistä! Siinä jotenkin rohkaistuu! (Kirjalliset haastattelut.)

Lisäisin ja kehittäisin pajoissa fiktiivisen maailman osuutta niin tarinallisesti kuin visuaalisesti. Fiktiivisten roolien kautta nuorilla voisi olla enemmän mahdollisuuksia kehittää elämisen taitojaan, itsetuntemusta sekä kykyä asettua toisen näkökulmaan. Heikkisen mukaan draama rakentuu nimenomaan empatian ja etäisyyden varaan. Kun henkilö oppii muuttamaan asioita fiktiivisessä maailmassa, saattaa se lisätä henkilön elämänhallintaa ja kykyä muuttaa omaan elämäänsä haluamaansa suuntaan (Heikkinen 2004, 115). Tunnelmien luominen esimerkiksi musiikkia käyttämällä ja vaikka sisustamalla tilaa voisivat lisätä fiktiivisen maailman syvyyttä. Tilan luominen voisi tapahtua yhdessä ryhmän kanssa. Mielikuvituksellinen tila voi herättää ryhmän kiinnostusta ja olla merkittävä sitoutumisen ja luottamuksen luoja (Owens&Barber 2010, 41). Erilaisia lähtötarinoita draamalle voisi etsiä yhdessä nuorten kanssa. Nämä tarinat voisivat olla esimerkiksi Internetin tai lehtien artikkeleita tai dokumentteja. Kenties jopa elokuvat tai teatteriesitykset voisivat toimia mielenkiintoisena lähtökohtana draamatarinalle.

Nyt jälkeenpäin palautteita pohdiskellessani, ja draaman kirjallisuutta tutkiessani, näen yhä kirkkaammin draaman mahdollisuuden olla antamassa sosiaalista

vahvistamista sitä tarvitseville nuorille. Tunteiden työpaja voisi sisältää monipuolisesti draaman eri lajeja. Esimerkiksi Augusto Boalin kehittämä sorrettujen teatteri eli Forum- teatteri voisi olla hyvin antoisa työskentelymuoto sosiaalisen nuorisotyön nuorten kanssa. Siinä peilataan fiktion kautta erilaisia sortotilanteita ja pyritään sorretun näkökulmasta löytämään ratkaisuja ja pohdintoja tilanteelle. Forum-teatterissa katsoja pääsee mukaan vaikuttamaan sortotilanteisiin roolin kautta. (Heikkinen 2004, 36.)

8.4 Ajatuksia draaman sopimisesta osaksi sosiaalista nuorisotyötä

Draamassa voidaan tutkia fiktion kautta asioita ja tuoda niitä keskusteluun sosiaalisessa todellisuudessa. Draamalla on mahdollisuus olla luomassa siltoja nuoren ja eri yhteyksien välille esimerkiksi yksilön ja yhteiskunnan tai kasvatuksen ja koulun välille. Kun työskennellään draamallisoin keinoin lähellä sosiaalista todellisuutta, antaa draama paljon mahdollisuuksia hahmottaa esimerkiksi omaa identiteettiä ja kulttuuria. Draamassa voidaan käsitellä aiheita niin syvältä tai pinnalta kuin haluaa. (Heikkinen 2004, 128-131.) Nuorilta saadut palautteet, sekä oman kokemukseni huomioiden voin todeta, että draama ja draamalliset menetelmät sopivat mielestäni hyvin menetelmäksi työskennellä sosiaalisen nuorisotyön parissa ja draama voi edesauttaa nuoren sosiaalista vahvistumista eli itsetunnon ja elämäntaitojen parantumista.

Ne draamalliset menetelmät, mitä käytin Tunteiden työpajoissa, kehittivät saadun palautteen mukaan nuorten vuorovaikutuksellisia taitoja usealta eri tasolta. Pajoissa käsitelimme tunteita ja tuntemuksia, sanallista ja sanatonta viestintää, voimien viestintää, joka tarkoittaa muun muassa erilaisten tahtojen viestimistä (Dunderfelt 2008, 93-95). Pyrimme ymmärtämään toisiamme aidosti ja minä ohjaajana tein parhaani jotta olin edesauttamassa keskustelun punaisen langan seuraamista ja erilaisten maailmankatsomusten kohtaamista. Nuoret kokivat oppineensa ilmaisemaan mielipiteitään ja itseään rohkeammin. Miksi nuoret kokivat rohkaistuneen ilmaisemaan itseään vahvemmin? Ehkä siksi että he kokivat tulevansa kuulluksi ja tiesivät että ilmapiiri oli turvallinen? Mutta mieleeni herää

taas kysymys, miksi he ehkä kokivat turvallisuutta ja osallisuutta? Ainakin voin todeta, että nämä draamalliset pajat ja meidän yhdessä kokoontuminen ja työskentely eri aiheiden parissa ovat olleet edesauttamassa nuorten voimaantumista. Ryhmätyöskentely, osallistuminen ja lisääntyvä itsetuntemus taaskin kehittävät osallistujan toimintakykyä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Jauhiainen&Eskola 1994, 19).

Pia Houni kirjoittaa nuorisotutkimus lehteen (2010/4, 30-33), että teatteri-ilmaisu hänen tutkimukseen mukaan lisää nuorissa itsessä tapahtuvien muutosten tunnistamista. Draama voi siis lisätä osallistujan rohkeutta ja tietoisuutta nähdä omat toimintatavat laajemmin. Usein tämä nuoren saatu rohkeus leviää myös ohjaustilanteiden ulkopuoliseen elämään. Alan Owens ja Keith Barber (2010, 10-11) taaskin nostavat esille draaman voimaannuttavan vaikutuksen osallistujassa.

Ymmärrän, että draama voi olla terapeutista, mutta sen tehtävä ei ole pureutua suoraan ongelmiin tai yrittää parantaa osallistujan psyykkistä terveydentilaa. Vaan draamallisten menetelmien keskeisimpänä tavoitteena on antaa osallistujalle merkityksellisiä kokemuksia, jakamista ja elämyksiä fiktion ja etäännyttämisen kautta. Hounin mukaan draaman käyttäminen osana nuorisotyötä on vastuullista toimintaa, eikä ohjaajan ammattitaidosta tule tinkiä. Kun liikutaan henkilökohtaisella tasolla, ohjaajan tulee ymmärtää teatteri-ilmaisun ja terapian erot. Kuinka merkittäväksi lopullinen draamallinen toiminta muotoutuu, on kiinni monesta eri asiasta. Mutta ohjaajalla on valta vaikuttaa toiminnan laatuun omalla osaamisellaan. (Houni 2010, 27-28.) Olen kiitollinen kun sain ohjata ja suunnistella Tunteiden työpajaa teatteri-ilmaisullisin keinoin, sekä mahdollisuudestani tutkia draaman sopivuutta osana sosiaalista nuorisotyötä. Prosessin aikana vakiinnutin Tunteiden työpajan toimintaa ja sisältöä. Toivon, että tämä työ toimii jatkossa innoittajana nuorisotyöntekijöille sekä muille nuorten kanssa työskenteleville, oppia draamasta ja käyttää sitä osana sosiaalista nuorisotyötä.

LÄHTEET

Kirjallisuus

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino

Heikkinen, H. 2004. Vakava Leikillisuus. Draamakasvatusta opettajalle. 2.-4. painos, Vantaa: Hansaprint Oy

Freire, P. 2005. Sorrettujen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino

Piekkari, U. 1995. Draamavalmiuksien kehittäminen esi- ja alkuopetuksessa. Teoksessa Lehtonen, J. & Lintunen, J. (toim.) 1997 Draama. Elämys. Kokemus - Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta 2. Toinen painos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus, 161.

Lintunen, J. 1995. Kokemuksellinen oppiminen ja pedagoginen draama. Teoksessa Lehtonen, J. & Lintunen, J. (toim.) 1997 Draama. Elämys. Kokemus - Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta 2. Toinen painos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus, 110-112.

Vähänikkilä, R. 1995. Draama on viestintää. Teoksessa Lehtonen, J. & Lintunen, J. (toim.) 1997 Draama. Elämys. Kokemus -Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta 2. Toinen painos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus, 122-137.

Aaltoja, J., Valli, R. (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos, Jyväskylä: Vastapaino

Herranen, J. & Junttila-Vitikka, P. 2010. Osallisuuden vai sosiaalisuuden vahvistamista? Nuorisotutkimus 28:3, julkaisija Nuorisotutkimus ry, Helsinki: Yliopistopaino. 1-2.

Houni, P. 2010. Teatteri-ilmaisu nuorten itsetuntemuksen vahvistajana. Nuorisotutkimus 28:4, julkaisija Nuorisotutkimus ry, Helsinki: Yliopistopaino. 21-37.

Owens, A. & Barber, K. 2010. Draamakompassi. Jyväskylä: WS Bookwell Oy

Niemistö, R. 2000. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. 4.painos. Tampere: Tammer-Paino

Dunderfelt, T. 2008. Intuitio, sisäinen viisaus. Helsinki: Kirjapaja

Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja

Ventola, M. & Renlund, M. 2005. Käytäntöjä. Teoksessa Ventola, M. & Renlund, M. (toim.) Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, 59-63.

Koivisto, P. & Vuori, J. 2005. Nuorten urahallinnan ja mielenterveyden edistäminen. Teoksessa Karhula, A-L. (toim.) Työ ja ihminen. 19:4, Tampereen yliopistopaino: Työterveyslaitos. 422-439.

Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Porvoo: WSOY

Raatikainen, H. 1988. Itsetuntemus vuorovaikutustaidoksi. Vaasa: Kirjayhtymä

Sähköinen julkaisu

Centria AMK, Esittävä taide,

<http://web.centria.fi/page.aspx?id=2501&p1=44&p2=662> Luettu 15.9.2014

Finlex ajantasainen lainsäädäntö, Nuorisolaki, <http://www.finlex.fi/fi/laki>

Nuorisolaki 27.1.2006 / , luku 1, pykälä 2 Luettu 2.6.2014

Nuorisolaki 20.8.2010 / 693 luku 3, pykälä 7b. Luettu 8.6.2014

Nuorisokeskus Villa Elba, kotisivut. www.villaelba.fi Luettu 5.6.2014

Suomen nuorisokeskukset, kotisivut. www.snki.fi Luettu 5.6.2014

Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.

Psychological Review,191–215. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1977PR.pdf> Luettu 26.10.2014

Julkaisematon materiaali

Mattila, M. 2013. Muistiinpanot. ”Tunteiden työpaja -prosessi Myötätuuli-päivävalmennus syksy 2013”. Kokkola

2013. Kirjallinen haastattelu eli palautelomake Tunteiden työpajaan osallistuneilta nuorilta. Kokkola

Hakola, P. 2012. Tunteiden työpaja -esite, Kokkola: Nuorisokeskus Villa Elba.

2012. Pygmalion-hankkeen väliraportti ajalta 1.7.2010- 31.12.2012. Kokkola: Nuorisokeskus Villa Elba.

LIITTEET

TUNTEIDEN TYÖPAJA -VIHKONEN

Kokkolan Nuorisokeskus Villa Elban sosiaalisen nuorisotyön

Myötätuuli-päivävalmennukselle

suunnittelemani ja ohjaamani draamalliset työpajat syksyllä 2013

Kokkolassa 2014

Marita Mattila

SISÄLLYS

1 ESIPUHE

2 TUTUSTUMINEN 2

3 PAJA KIRJOITTAMISESTA JA "MINUNA OLEMISESTA" 7

4 RYHMÄ JA RYHMÄROOLIT 10

5 DRAAMAPAJA ONNELLISUUDESTA JA VASTOINKÄYMISSÄ 14

6 NON-VERBAALINEN VIESTINTÄ 18

7 PAJA YSTÄVYYDESTÄ 21

8 PAJA NAISEUDESTA 23

9 JÄNNITTÄJÄ SIIRIN TARINA 26

10 POSITIIVINEN AJATTELU 2

1 ESIPUHE

Tämä Tunteiden työpaja -vihkonen on osa opintoihini liittyvää työharjoittelua sekä opinnäytetyötäni. Tein työharjoitteluni syksyllä 2013 Kokkolan nuorisokeskus Villa Elbassa sosiaalisen nuorisotyön Myötätuuli -hankkeessa, jossa toimin ohjaajana nuorille. Tähän olen koostanut yhdeksän erilaista syksyn 2013 aikana suunnittelemani ja ohjaamaani Tunteiden työpajaa. Aiheet käsittelevät laajasti ilmaisutaitoa ja itsetuntemusta. Mukana on sekä yksilö-, ryhmä-, sekä pariharjoituksia. Sisällysluettelosta voi nähdä suoraan mitä aihetta kukin paja käsittelee.

Pajojen yhteisenä tavoitteena on sosiaalinen vahvistaminen ja nuoren itsetuntemuksen lisääminen, sekä draaman ja draamallisten työtapojen hyödyntäminen osana sosiaalista nuorisotyötä. Kohderyhmänä ovat toimineet sosiaalisen nuorisotyön Myötätuuli -päivävalmennuksen noin 18 - 25 -vuotiaat nuoret. Harjoitteet ja kokonaisuudet olen koonnut ja kerännyt käyttäen hyödyksi opintojeni aikana opetuksesta ja kirjallisuudesta saamiani oppeja. Osa harjoitteista on tarttunut mukaani myös muualta elämäni varrelta. Kokonaisuuksia saa vapaasti muokata omaan tarkoitukseen sopivaksi.

Ohjaajana, ystävänä, ja ihan vain tavallisena ihmisenä osana eri yhteisöjä, on mielestäni oppeja ja tekniikoita tärkeämpää, kuunnella, olla läsnä ja välittää. Lainaan loppuun Leo Buscaglian lausahdusta, jossa yksi lause kertoo mielestäni enemmän välittämisestä kuin tuhat sanaa useinkaan: "Liian usein aliarvioimme kosketuksen voiman, hymyn, ystävällisen sanan, kuuntelevan korvan, rehellisen kohteliaisuuden tai pienen välittämisen teon - kaiken, jolla on mahdollisuus kääntää elämä ympäri."

Marita Mattila

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

2 TUTUSTUMINEN

Teema ja tavoite

Teemana ja tavoitteena ovat tutustuminen ja oman minäkuvan vahvistaminen. Ohjaaja voi myös tarkkailla ja havainnoida millainen ryhmä on kyseessä ja millaiset toimintamuodot kiinnostavat ja mahdollisesti sopivat tälle ryhmälle.

Draamasopimus

Ohjaaja toivottaa kaikki tervetulleiksi, kertoo lyhyesti itsestään ja Tunteiden työpajan tulevista tavoitteista, aikataulusta ja sisällöistä ja muista käytännön asioista, kuten matkapuhelimien käytöstä pajan aikana ja tauoista. Yleisiä sääntöjä voidaan pohtia yhdessä, mikä olisi kaikkien työskentelyn kannalta reilua? Ohjaaja kertoo, että kaikki mistä keskustellaan on luottamuksellisia ja jätetään näiden seinien sisälle. Korostetaan, että osallistuminen on vapaaehtoista ja jos tuntuu, ettei jotain harjoitetta pysty tekemään syystä tai toisesta on ok jäädä sivuun ja hypätä mukaan taas toimintaan kun siltä tuntuu.

Ohjaaja kertoo pajan rakenteesta ja että tänään tutustutaan toisiin. Alkuosio on toiminnallisempaa ja sen jälkeen yksilötyöskentelyä. ”Kun ollaan valmiita, voidaan nousta ylös.”

Esine itsestä

Ohjeistetaan kunkin osallistujan hakemaan tilasta mikä tahansa esine, joka jollain tapaa kuvastaa häntä itseään nyt. Kun kukin on hakenut esineen, jokainen saa esitellä itsensä ja mitä haki ja miksi.

Tavoite: Itsensä esitleminen esineen kautta.

Minä pidän –rinki

ollaan ringissä ja yksi tuoli vähemmän kuin osallistujia. Yksi on keskellä ja sanoo jonkin asian mistä pitää. Esimerkiksi "Minä pidän kitaran soitosta." Ja kaikki jotka pitää samasta asiasta vaihtaa paikkaa ja keskellä olija yrittää samalla päästä istumaan johonkin tuoliin. Keskellä jäänyt saa sanoa taas jonkin asian mistä pitää. Tähän on hyvä ohjaajankin osallistua, jotta myös hän tulee osaksi ryhmää ja osallistujat oppivat tuntemaan ohjaajan kiinnostuksia.

Tavoite: Lämmittelyä ja tutustumista kunkin kiinnostusten kohteisiin.

Pallo ja aiheet kiertää

Ollaan piirissä. Yksi aloittaa ja heittää pallon, hernelupussin tai pehmolelun kiertämään tms. kiertämään heittämällä sen jollekulle. Tämä heittää sen eteenpäin taas jollekin, niin että pallo on kiertänyt jokaisen piirissä. Muistetaan järjestys ja heitetään samaa järjestystä noudattaen uudestaan. Palloja tms. heitetään yhteensä kolme kiertämään jokainen eri reittiä. Ja jokaisen heiton kohdalla sanotaan teeman sopiva aihe. 1.pallo: Oma toinen nimi. 2.pallo: Jokin paikka missä on käynyt viimeisen vuoden aikana. 3.pallo: Elokuvan tai kirjan nimi josta pitää. On hyvä korostaa, että mokailu ja nauraminen ovat sallittua.

Tavoite: Rentoutua ja tutustua toisiin.

Evoluutio

Harjoitus alkaa sillä, että valitaan alue. Sen jälkeen jokainen osallistuja alkaa kulkemaan ympäri leikkialuetta viittoen rintautiliikettä ja lausuen "ameeeba, ameeeba". Mikäli kaksi amebaa törmää toisiinsa heidän pitää pysähtyä ja pelata erä kivi-paperi-saksia. Tämän pelin voittaja pääsee evoluutiossa ylöspäin Torakaksi jolla sarvet ja ääni "krak-krak,.. " ja niin edelleen. Jos häviää pelin, putoaa yhden pykälän alemmas evoluutiossa. Evoluution korkein taso on yli-ihminen eli osallistuja vapautetaan yrityksestään nousta ylemmäs. Harjoitukseen kuuluu olennaisesti hortoileminen, äänteleminen ja viittoilu. Yksi tapa

evoluution hierarkiaksi pohjalta alkaen: 1. Ameba (uintiliike ja "ameeba-ameeba,.."). 2. Torakka (Sormet sarviksi päähän ja krak-krak,.."). 3. Jänis (Käsivarret korviksi ja "fläpäti-fläpäti,.."). 4. Gorilla (Kädet nyrkeiksi rintaa hakaten ja "uh-uh,..") 5. Ihminen (kättely ja "Hyvää päivää - Hyvää päivää,..") 6. Yli-ihminen (vapautuu kuninkaallisesti vilkuttaen elämän kiertokulusta.)

Tavoite: Vapauttaa tunnelmaa ja hassutella. Samalla ohjaaja voi havainnoida ryhmäläisten heittäytymistä tämän kaltaiseen leikilliseen harjoitukseen.

Järjestäytyminen riviin: Järjestäytytään ilman puhetta pikkurillin mitan mukaan riviin.

Tavoite: Kontakti ja vuorovaikutus muilla keinoin kuin verbaalisesti. Ryhmän sekoittaminen seuraavaa harjoitusta varten.

Muotokuva ja haastattelu

Otetaan pari vierestä. Jokaiselle yksi paperi. Piirretään parista muotokuva katsomalla paria silmiin koko ajan. Ja haastatellaan sen jälkeen esimerkiksi seuraavilla kysymyksillä. 1. Nimi. 2. Lapsuuden toiveammatti tai rakkain lelu. 3. Mitä ottaisit mukaan autiolle saarelle? 3. Mikä naurattaa sinua? 4. Mitä inhoat? 5. Mikä maistuu hyvältä? Lopuksi esitellään muotokuvat ja pari muulle ryhmää.

Keppi

Koko ryhmä osallistuu. Ollaan seisten kahdessa rivissä. Jokainen asettaa etusormensa kepin alle. Tavoitteena, että jokaisen sormi koskettaa keppiä koko ajan ja samalla laskea keppi maahan. Keppi lähtee helposti nousemaan. Tarvitaan keskittymistä ja ryhmän kuunteleminen, jotta keppi saadaan maahan laskettua.

Tavoite: Ryhmätyö ja toisten kuunteleminen

Köydestä muotoja silmät kiinni

Ryhmäläisiä pyydetään sulkemaan silmät. Ja heille annetaan ympyräksi sidottu keppi, josta he muodostavat annettuja muotoja. Esim. neliö, ympyrä ja kolmio. Kun ryhmäläiset yhdessä ovat päättäneet, että ovat valmiita saavat he aukaista silmänsä ja katsoa millainen lopullinen muoto on.

Tavoite: Ryhmätyö ja kuunteleminen. Vuorovaikuttaminen ja ryhmän itseohjautuvuus. Luottamuksen kehittäminen. Voidaan tarkastella millaisia rooleja kukin ottaa?

Järjestäytyminen riviin: Järjestäydytään riviin ilman puhetta silmän värin tummuuden mukaan.

Tavoite: Kontaktin lisääminen ja ryhmän sekoittaminen seuraavaa harjoitetta varten.

Ominaisuudet

Valitaan vierestä pari. Ohjeistetaan miettimään ensin itsekseen mitä hyviä ominaisuuksia itsellä on (esimerkiksi luovuus, matemaattisuus, lempeys, tahdonlujuus, filosofisuus, jne.) ja kirjaamaan ylös. Kerrotaan omat ominaisuudet parille. Parit valitsevat kumpi on A ja kumpi B. Nyt A saa miettiä mitä ominaisuutta haluaisi itselleen lisää ja miksi ja kertoo myös mistä ominaisuudesta olisi valmis luopumaan jonkin verran maksuksi. Myyjä ei menetä ostettua ominaisuutta kuitenkaan itse. Esimerkiksi ”Haluan sinulta sinnikkyyttä, koska luovutan usein mielestäni liian helpolla ja samalla voin antaa maksuksi sinulle 30% kiltteydestäni, sillä usein huomaan olleeni liian kiltti.” Roolit vaihdetaan toisinpäin.

Tavoite: Omien vahvuuksien tarkasteleminen ja jakaminen muille.

Fiilisrinki

Laitetaan pallo kiertämään ja kerrotaan lyhyesti fiilikset jotka haluaa jakaa harjoitteista. Pidetään tauko ja jatketaan posteritehtävään.

Posterit itsestä

Pöydälle laitetaan kasa lehtiä. Ja kukin saa itsenäisesti leikata lehdistä niitä kuvia, lauseita yms. jotka kuvastavat häntä itseään. Kuten haaveita, tärkeitä asioita, asioita jotka saavat iloiseksi. Tarkoituksena kerätä itselle positiivisia asioita. Postereihin tulee laittaa oma nimi näkyvästi ja posterit laitetaan seinälle muiden nähtäväksi.

Tavoite: Itsensä esittely syvemmin leikkeiden kautta. Positiivisen minäkuvan vahvistaminen.

3 PAJA KIRJOITTAMISESTA JA ”MINUNA OLEMISESTA

Tavoite: Kehittää kirjallista ilmaisua ja itseensä tutustumista.

Draamasopimus ja aloitus

Käydään läpi sen hetkiset fiilikset ja kuulumiset lyhyesti. Ohjaaja kertoo mitä tullaan tekemään ja miksi. Päivän aiheena kirjoittaminen ja oma elämä ja millaista on olla minä. Kerrotaan, että tavoitteena ymmärtää itseä paremmin kirjoittamisen keinoin. Kirjoitusten jakaminen on vapaaehtoista ja pajan päätteeksi keskustellaan onko jollain halukkuutta jakaa tekstiään muille.

Läpsy kiertää

Ollaan piirissä. Kolme läpätystä käteen ja oikealla puolella toistetaan ja seuraava toistaa. Näin läpsy kiertää eteenpäin piirissä. Läpsyn suuntaa voi vaihtaa kun läpätystä seitsemän kertaa käsiä yhteen.

Tavoite: Lämmittely, keskittyminen ja herättelemine

Assosiaatioharjoitus pareittain

Otetaan pari. Valitaan kumpi aloittaa. Aloittaja sanoo parille minkä tahansa sanan joka tulee sillä hetkellä mieleen. Toinen sanoo sitten tästä sanasta mieleen tulevan sanan ja pari jatkaa.

Tavoite: Heittäytyminen ajatuksen virtaan ja mielikuviin. Omien ideoitten hyväksyminen.

Tajunnanvirtaa

Kaikille jaetaan riittävästi paperia ja kynät. Ohjaaja ottaa aikaa (15min) ja osallistujat ohjeistetaan kirjoittamaan paperille kaikkea mitä mieleen tulee pysäyttämättä kynää. Korostetaan, että ennen kaikkea teksti tulee heille itselleen ja sitä ei ole pakko jakaa muille. Ja korostetaan, että vaikka paperille tulisi 80 kertaa sama sana, se on hyväksyttävää. Mitä tahansa mieleen tulee kirjoittaessa, se kirjoitetaan. Annetaan alkulause: Minua hämmästyttää,.. Harjoitteen jälkeen keskustellaan miltä tuntui ja olisiko tekstissä, jotain mitä tahtois jakaa muilla. Ja kerrotaan, että halutessaan voi kuvailla yleisesti millaisia asioita tuli esille tekstissä.

Tavoite: Kirjoittamisen aloittaminen. Kontrollonin jättäminen pois. Tämän hetkisiin tunnelmiin ja ajatuksiin tutustuminen.

Kirje itselle 5 vuoden päähän

Kirjoitetaan kirje kuvitellusti itselle 5 vuoden päähän. Millaisia asioita haluaisi siellä olevan? Mitä terveisiä lähettää tämän hetken minältä tulevaisuuden minälle? Kirje suljetaan kirjekuoreen ja kirjoitetaan viiden vuoden päähän aika jolloin kirjeen saa avata. Kirjeet jäävät osallistujille itselleen.

Tavoite: Omien suunnitelmien ja toiveiden tarkastelu. Oman elämän pohdinta kirjoittaen.

Objektiivinen kuva

Jokainen miettii jonkin hetken, joka on jäänyt mieleen kuvana. Ihan kuin olisi kamera olisi ollut tilanteessa ja kuin seinä kertoisi tapahtuneen. Pyritään objektiiviseen kuvailuun ja havainnointiin. Kirjoitetaan kuva.

Tavoite: Havainnointi ilman tulkintaa. Ymmärtäminen, että näinkin voi kirjoittaa omasta elämästään.

Oma elämänkerta

Kirjoitetaan omaelämäkerta vapaasti kirjoittaen.

Tavoite: Oman elämän ymmärtäminen kokonaisuutena. Millaisia asioita nousee itselle merkittäväksi?

Runo

1. Kirjoitetaan neljä toivetta alkaen lauseella: "Minä tahtoisin,..". Seuraavaksi kirjoitetaan 2. Kirjoitetaan neljä lausetta alkaen "Minä olen,..". Sitten 3. kirjoitetaan neljä lausetta vaikeasta tilanteesta, jonka on joskus kohdannut. Viimeiseksi 4. Valitaan esimerkiksi jostain lehdestä kiinnostava kuva ja kuvaillaan sitä neljällä lauseella. Lopuksi yhdistetään lauseista runo niin että eka säkeistöön tulee, jokaisen osion ensimmäinen lause. Toiseen toinen lause ja niin edelleen.

Tavoite: Oppia keino kirjoittaa runoja ilman painetta muodostaa heti kokonaisuutta.
Omaan itseensä tutustuminen.

4 RYHMÄ JA RYHMÄROOLIT

Teema: Ryhmä ja ryhmäroolit

Tavoite: Miettiä mikä on ryhmä ja mihin kaikkiin ryhmiin kuuluu. Millaisia rooleja ryhmissä voi olla ja millaisen roolin ottaminen on minulle ominaista ja millainen vaikeaa.

Alkurinki ja draamasopimus.

Lankakerä

Ollaan piirissä. Ensimmäinen ottaa lankakerän langan päästä kiinni ja heittää kerää eteenpäin jollekin samalla sanoen oman nimen ja siihen sopivan adjektiivin, ja se taas seuraavalle ja niin edelleen. Muistetaan keneltä sai kerän ja kelle heitti ja voidaan heittää eteenpäin samanlainen kierros. Palautetaan lankakerä takaisin toiseen suuntaan.

Tavoite: Lämmittely, tiimityö ja keskittyminen.

Liike → Toiset toistaa

Ollaan piirissä. Jokainen näyttää vuorollaan jonkin liikkeen ja sanoo oman nimensä ja muut toistaa.

Tavoite: Lämmittely ja esittely.

Tuolit rivissä

Laitetaan kaksi tuoli riviä vastakkain. Yksi kulkee tuolien väliin muodostuvaa käytävää pitkin edestakaisin ja vastakkain istujat saavat sanattomasta sopimuksesta esim silmää vinkaten vaihtaa paikkaa ja keskellä kävelijä yrittää istua vapaaseen tuoliin. Tässä korostetaan vapaaehtoisuutta paikan vaihdon suhteen. Harjoitteen jälkeen keskustellaan miltä harjoitus tuntui ja miltä tuntui vaihtaa paikkaa. Oliko helppoa ottaa riskejä ja aloittaa vai jäikö mieluummin ensin seuraamaan sivusta?

Tavoite: Oman toiminnan tarkastelu ryhmässä.

Keskustelu pienryhmissä

Jaetaan ryhmä kahtia. Kukin ryhmä keskustele Mikä on ryhmä ja mihin kaikkiin eri ryhmiin kuuluu parhaillaan? Millaisia eri ryhmiä osallistujat tietävät?

Tavoite: Jaettu asiantuntijuus siitä mikä on ryhmä.

Patsaat

Jatketaan samoissa ryhmissä. Ja kukin ryhmä saa suunnitella kolme patsasta (eli pysähtynyttä tilannetta ilman puhetta) aiheesta ryhmä. Patsaat näytetään muille ja ohjaaja kysyy mitä muut näkee kuvassa. Sen jälkeen patsaiden tekijät saavat itse kertoa mistä tilanteesta patsaat kertoi.

Keskustelu: Lyhyt keskustelu millaisia ajatuksia ryhmissä nousi esille.

Mielipidejana

Väitteet:

Heräsin aamulla virkeänä.

Pohdin mielelläni asioita ääneen ryhmässä.

Tarkkailen usein muita ihmisiä.

On hyvä hankkia paljon faktatietoa ennen päätösten tekemistä.

Minusta on mukavaa kuulua eri ryhmiin.

Minun on helppo ottaa riskejä.

Harkitsen ennen kuin teen päätöksiä.

Kerron mielelläni vitsejä ja nauratan muita.

Aikatauluissa pysyminen on tärkeää.

On hyvä, että ryhmissä on mahdollisimman paljon erilaisia ihmisiä.

Kaikkien ryhmän jäsenten mielipidettä on aina kuunneltava yhtä tasapuolisesti.

Toimiva ryhmä tarvitsee johtajan.

Hyvässä ryhmässä on aina näytettävä tunteensa kaikille.

Tavoite: Ryhmäroolien toimintatapoihin tutustuminen ja omien toimintamallien pohdinta.

Teemaan syventäminen.

Keskustelu

Keskustellaan millaisia rooleja voi ryhmässä esimerkiksi olla. Ohjaaja kirjoittaa roolit pienille erillisille lapuille. Ohjaaja on myös miettinyt valmiiksi lapuille rooleja, ja hän kysyy millaisena mikäkin rooli voisi näyttäytyä ryhmässä. Rooleja voi olla esimerkiksi, johtaja, rohkaisija, valittaja, keksijä, tiedonhakija, vetäytyjä ja itsensä vähättelijä. Korostetaan, että rooleja voi olla erilaisia. Osa rooleista on ryhmän toimintaa edistäviä ja osa hidastavia. Yhdellä henkilöllä voi olla myös useita eri rooleja ja roolit voivat vaihdella.

Tavoite: Lisätä tietoisuutta ryhmärooleista

Mc`Donaldsille uusi logo.

Jaetaan jokaiselle summassa yksi roolilappu ja annetaan koko ryhmälle tehtäväksi suunnitella Mc`Donaldsille uusi logo niin, että kukin osallistuja toimii mahdollisimman paljon annetun roolin mukaisesti. Ryhmä suunnittelee logoa ja ohjaaja ottaa aikaa ja hoputtaa ryhmää saamaan logon valmiiksi. Kun Logo on ryhmän mielestä valmis, roolit jätetään pois ja keskustellaan miltä harjoitus tuntui. Oliko annettu rooli helppo omaksua? Millaisia rooleja on tottunut ottamaan ja millaisia ei? Mitä havainnoi muista?

Tavoite: Roolin kautta oman ryhmätoiminnan tiedostaminen ja syvempi ymmärtäminen omista ja muiden rooleista. Ryhmärooleihin syventyminen.

Tiimitesti

Jos jää aikaa niin Internetissä voi tehdä erilaisia ryhmätestejä ja testata sen kautta millaisia rooleja itsellä on tapana ottaa.

Rentoutus

Istutaan tuoleilla.

1. Tietoiseksi tuleminen. Taustalle rentouttavaa musiikkia. Ohjaaja lukee seuraavan: ”Istu ryhdikkäässä asennossa ja halutessasi sulje silmäsi pehmeästi. Havaitse millaisia ajatuksia mielessäsi liikkuu. Kuuntele mitä tunteita sinussa nousee. Jos koet ikäviä tunteita, käänny niitä kohti ja myönnä niiden läsnäolo takertumatta niihin. Mitä kehon tuntemuksia tunnet juuri nyt? Kuulosteleva kehon eri osien tuntemuksia. Tunnetko kireyttä jossain? Tai jännitystä?”

2. Keskittyminen. Ohjaaja jatkaa lukemista: ”Keskitä huomiosi nyt hengitykseesi. Suuntaa huomiosi niihin fyysisiin tuntemuksiin, joita koet hengittäessäsi. Seuraa miltä hengitys tuntuu vatsassasi. Aisti ja tunne vatsanpeitteiden liikkeitä kun vatsa kohoaa sisäänhengityksellä ja painuu alas uloshengityksellä. Seuraa hengitystäsi kun se virtaa sisään ja ulos. Sisään ja ulos. Kiinnityt tähän hetkeen hengityksen avulla.”

3. Avartuminen. Ohjaaja jatkaa lukemista: ”Laajenna huomiosi nyt hengityksen lisäksi kehoosi, asentoosi ja kasvojen ilmeisiin. Jos huomaat jossakin tukalia tuntemuksia tai kireyttä, suuntaa sisäänhengitys siihen kohtaan ja hengitä tuntemusta pois päin uloshengityksellä niin, että tuo kohta pehmenee ja avautuu. Sisään ja ulos. Tuo parhaasi mukaan tämä hengityksen mukana tuleva läsnäolo päiväsi kaikkiin hetkiin.

Lopetus: Ohjaaja sanoo: ” Voit alkaa kipristellä varpaitasi, heilutella sormiasi, jalkojasi ja pyöräyttää hartioita ja avata silmäsi kun siltä tuntuu.”

Loppufiilikset

Pallo kiertää jokaisen läpi ja se kenellä pallo on, saa lyhyesti kertoa mitä koki oppivansa, mikä tuntui vaikealta ja yleisesti omia fiiliksiä.

5 DRAAMAPAJA ONNELLISUUDESTA JA VASTOINKÄYMISSÄ

Teema: Onnellisuus ja vastoinkäymiset

Tavoite: Tutkia mitä onnellisuus voi olla ja millaiset asiat voivat katkaista onnellisuuden tunteen. Ja toisaalta miten menetetyn tasapainon voi saada takaisin.

Draamasopimus

Ohjaaja kertoo että tänään tutkitaan onnellisuutta ja vastoinkäymisiä. Hän kertoo myös, että ohjaaja tai joku saattaa olla prosessin aikana roolissa ja silloin toolin merkinä on joko huivi tai lippalakki.

Kortti

Asetetaan pöydälle iso läjä postikortteja. Kukin osallistuja saa valita yhden kortin joka kuvastaa hänen mielestään onnellisuutta. Millainen on minun onnellisuuteni? Näytetään kortit muille ja kerrotaan miksi valitsi kyseisen kortin.

Läpsy kiertää

Tavoite: Lämmittely ja keskittyminen

Kolumbialainen onnellisuushypnoosi

Otetaan vierestä pari. Päätetään kumpi aloittaa. Aloittaja on onnellisuushypnotisoija, joka hypnotisoi paria käden liikkeellä. Kerrotaan, että käsi tuottaa onnellisuutta, jota toinen tahtoo seurata. Taustalle rentouttavaa musiikkia. Eli aloittajapari asettaa kätensä toisen parin kasvojen eteen, noin 20cm:n päähän ja lähtee liikuttamaan sitä hitaasti ylös ja alas ja sivuilta sivuille ja toinen pari seuraa kättä niin, että sama etäisyys käteen säilyy.

Tavoite: Keskittyminen ja luottamuksen herättäminen. Onnellisuus teemaan lämmittäminen.

Kuvat onnellisesta ihmisestä

Pöydälle laitetaan läjä lehtiä, joista osallistujat saavat kukin yksilötyöskentelynä leikata 1-3 kuvaa omasta mielestään onnellisesta ihmisestä. Sen jälkeen osallistujat ottavat vierestä parin ja valitsevat kaksi kiinnostavinta onnellista ihmistä ja liimaavat heidän kuvat paperille. Sen jälkeen parit saavat vapaasi mielikuvitustaan käyttäen keksiä ja miettiä mitä kunkin ihmisen elämään voisi kuulua. Esim. keitä heidän lähipiirissä, mitä harrastuksia, toiveita, ja niin edelleen. Tämän jälkeen nämä valitut kuvat esitellään muulle ryhmälle. Ja Koko ryhmä yhteisesti saa päättää kenen onnellisen ihmisen tarinaa tahtovat tutkia tarkemmin.

Tavoite: Pysähtyä miettimään itsenäisesti millaisena onnellisuus välittyy muille ja lisäksi saada nuorten valitsemaa materiaalia, josta lähteä työstämään draamatarinaa eteenpäin.

Rooli seinälle

Valittu kuva teipataan kiinni fläppipaperille ja ohjaajan avustuksella rooli täydennetään. Minkä niminen? Ikä? Ammatti? Koululainen? Opiskelija? Onko perhettä? Lemmikkejä? Harrastuksia? Haaveita? Kun rooli on täydennetty riittävästi ohjaaja jakaa osallistujat pienryhmiin ja sen jälkeen he keskustelevat tämän onnellisen ihmisen kolmesta elämän huippuhetkestä. Mitä ne voisi olla? Ryhmät suunnittelevat ja esittävät onnellisen ihmisen huippuhetkistä itse valiten joko kolme diakuvaa tai kolme lyhyttä kohtausta. Kohtauksessa saa käyttää rekvisiittaa tai musiikkia.

Kohtaukset katsotaan ja keskustellaan mitä nähtiin.

Tavoite: Draaman tarinan ja hahmon luominen yhdessä.

Ohjaaja roolissa

Ohjaaja on etukäteen miettinyt eri vaihtoehtoja kuinka päähenkilön X eli onnellisen ihmisen vastoinkäymisiä voisi vihjata ryhmälle. Ohjaaja laittaa lippalakin roolin merkiksi päähän. Hän soveltaa jo esille tullutta tietoutta henkilöstä ja esittäytyy joksikin päähenkilön tutun tutuksi, joka on juuri kuullut, ettei päähenkilö ole tullut kouluun, työhön, harrastukseen, tms tämä riippuu kulloisestakin roolista. Esimerkiksi ohjaaja voi sanoa. ”Kuulin henkilön X olleen poissa töistä jo kohta kaksi viikkoa. Sisko ei ole kuullut henkilöstä mitään, hän ei vastaa puhelimeen. Ainoastaan, joku työkaveri luulee nähneensä vilauksen kaupungilla pää alaspäin kulkevasta henkilö X:stä. Kukaan ei tiedä mitä on tapahtunut.” Kysytään ryhmältä mitä olisi voinut tapahtua? Ryhmä saa vapaasti heitellä ilmaan eri vaihtoehtoja mitä mieleen tulee.

Tavoite: Pohtia etäännyttäen fiktion kautta ja jakaa eri mielipiteitä siitä, mitkä asiat voivat niin kutsutusti kaataa onnellisuuden.

Kuuma tuoli

Kysytään ryhmältä haluaisiko he tavata kyseisen henkilön ja haastatella häntä.

Ohjaaja kertoo roolissa lyhyesti, että päähenkilö X on vastannut hänen viestiinsä ja hän on halukas kertomaan tilanteestaan meille kunhan emme puhu siitä eteenpäin. Ohjaaja kertoo, että voi olla ettei päähenkilö halua meille kaikkea kertoa ja muistetaan olla kunnioittavia. Ohjaaja hakee henkilön oven takaa ja pukee kaulalleen huivin merkiksi roolin vaihtumisesta. Neuvotaan, että roolissa olija rakentaa roolinsa jo esille nousseista asioista ja eläytyy sen mukaan mitä olisi voinut tapahtua. Henkilö ei kerro valmiita ratkaisuja vastoinkäymiseensä. Kysytään halukasta esittämään roolihenkilö X:ää, jos halukkaita ei ole ohjaaja tekee roolin.

Päähenkilö X tulee huoneeseen ja sanoo, että teillä oli kuulemma kysymyksiä hänelle. Osallistujat saavat esittää kysymyksiä ja on ohjaajan valinnassa kuinka kauan kysymyksiä voi kysellä. Roolissa olija tai ohjaaja päättää kuumen tuolin sanomalla esimerkiksi ”Minun tulee nyt lähteä. Kiitos ja hyvää jatkoa teille.”

Harjoitteen lopuksi roolissa ollut riisuu roolin ja merkin roolista pois eli huivin ja palaa luokkaan kysyen, ”Mitä henkilö X kertoi teille? Saitteko selvyttä tilanteesta?”

Tavoite: Syventyä luotuun draamatarinaan ja hahmon sisäiseen maailmaan.

Järki-tunteet

Ohjaaja alustaa tilannetta, että päähenkilö on päättänyt tehdä asialleen jotain ja parhaillaan miettii mitä hänen kannattaisi tehdä. Esimerkiksi ”Henkilö on yksin kotona ja miettii, että hänen tulee tehdä jotain.” Ryhmä jaetaan kahtia ja kerrotaan, että toisella puolella olijat edustavat järjen ääntä eli mitä järki kertoisi tässä tilanteessa ja toisella puolella olijat edustavat tunnetta eli mitä tunteet kertovat tilanteesta. Ohjaaja laittaa huivin merkiksi roolista kaulaan ja asettuu keskelle. Kyselee vuoroin molemmilta puolilta ”Mitä minun kannattaisi tehdä? Järki sano minulle? Okei näin mun kannattaa. Mutta entä tunteet? Mitä mä tunnen tässä tilanteessa?”

Ohjaaja purkaa roolinsa ja keskustellaan yhdessä mitä asioita tuli esille ja mitä osallistujien mielestä päähenkilön X kannattaisi nyt tehdä.

Tavoite: Ymmärtää ja eriyttää fiktiivisen hahmon kautta tunteiden ja järjen toimintaa paineen alla.

Kirje tai kortti

Ryhmä kirjoittaa kirjeen tai kortin päähenkilölle yhteisesti. Kirjeeseen voi kirjoittaa esimerkiksi kannustusta tai neuvoja ja terveisiä.

Tavoite: Hakea kannustusta ja ohjeita vastoinkäymisistä selviämiseen yhdessä.

Loppurentoutus

Istutaan tuoleilla ja taustalle rentouttavaa musiikkia. Ohjaajan opastuksella tarkastellaan oman kehon tuntemuksia ja omaa hengitystä. Keskitytään hengittämään syvään ja olemaan tietoinen omasta kehosta ja olemaan läsnä tässä tilassa ja ajassa.

Tavoite: Rentoutua ja irrottautua draaman maailmasta tähän todellisuuteen

Lopetus:

Käydään läpi vapaasti kertoen tunnelmia ja tuntemuksia. Keskustellaan olisiko draamatarinan kautta syntynyt hahmo voinut olla olemassa oikeasti?

Tavoite: Reflektoida ja pohtia yhdessä mitä havaintoja ja ajatuksia draamatarina antoi osallistujille.

6 NON-VERBAALINEN VIESTINTÄ

Teema: Kehonkieli ja sanaton viestintä

Tavoite: Ymmärtää laajemmin ja tiedostaa millainen merkitys non-verbaalisella viestinnällä on vuorovaikutuksessamme.

Pokka pitää

Harjoituksessa kukin halukas saa mennä muiden eteen ja yrittää pitää pokkansa, eli olla nauramatta. Tässä harjoituksessa ei käytetä puhetta. Kukin halukas vuorollaan saa yrittää tehdä jotain millä pokanpitäjä menettää pokkansa.

Tavoite: Lämmittely ja tunnelman vapauttaminen.

Fiilispatsaat

jokainen saa hetken aikaa miettiä mikä fiilis oli tänään aamulla ja tehdä siitä patsaan. Patsas on pysähtynyt kuva, eli jokin keholla tehty fyysinen asento ilman puhetta.

Tavoite: Non-verbaaliseen viestintään tutustuminen oman kokemuksen kautta, päivän tunnelmien jakaminen ryhmäläisille.

Hieronta

Jokainen hieroo itse itseltään vuoron perään molempia olkapäitä.

Tavoite: Lämmittely ja rentoutuminen

Pelikorteilla järjestykseen

Jokaiselle osallistujalle jaetaan summassa pelikortti, jota ei itse saa katsoa ja joka asetetaan otsalle niin, että toiset näkevät sen. Harjoitus tehdään ilman puhetta. Kerrotaan, että kaikki tahtovat hengata toisten kanssa, mutta mitä isompi kortti sen enemmän haluaa hengata kyseisen henkilön kanssa. Kun tätä on jonkin aikaa harjoitettu pyydetään osallistujia järjestäytymään pienimmästä suurimpaan.

Tavoite: non-verbaaliseen viestintään tutustuminen, lämmittely

Non-verbaalinen viestintä

Ohjaaja kertoo yleisesti, että riippuen tutkimuksista niin verbaalisten viestinnän osuudeksi kommunikoinnissa sanotaan olevan 15 - 25 % meidän vuorovaikutuksesta. Sanallinen viestintä on usein tietoista ja kontrolloitua toisin kuin non-verbaalinen joka on usein spontaania ja tiedostamatonta. Mutta esimerkiksi työhaastattelua varten voi olla tietoinen non-verbaalisen viestinnän käytöstä. Keskustellaan yleisesti millaisia havaintoja ja kokemuksia osallistujilla on non-verbaalisesta viestinnästä.

Statukset

Ohjaaja kysyy tietääkö kukaan mitä tarkoittaa statukset kommunikoinnissa ja kertoo mistä statuksissa on kyse.

Alastatuksen omaavan ihmisen puhe on usein hiljaista ja nopeaa, siitä voi olla vaikea saada selvää. Hänen eleensä ovat nopeita ja levottomia, kädet lähellä kasvoja ja hän saattaa antaa hermostuneen ja epävarman vaikutelman. Hänen katseensa on nopea eikä se viivy pitkään yhdessä paikassa. Alastatuksen omaava henkilö ei ota isoa tilaa esim istuessa. Alastatus mielletään helposti negatiiviseksi vaikka asia ei ole niin mustavalkoinen. Joissakin tilanteissa alastatus koetaan vahvasti positiivisena, kuten esimerkiksi pariskuntien välillä nainen ottaa usein alastatuksen flirttaillessaan puolisolleen, kun taas mies tässä tilanteessa käyttäytyy ja elehtii ottaen ylästatuksen. Alastatukseen pukeutumiseen voidaan esimerkiksi liittää liioitellen kirjavat ja rimpsuiset vaatteet, auki liihottavat hiukset, roikkuvat korvakorut

Ylästatuksen omaava ihminen käyttäytyy ja elehtii päinvastoin kuin alastatuksen omaava. Hänen liikkeensä ovat rauhallisia, selkeitä ja harkittuja ja hänen elehtii kädet kaukana päästä. Hän artikuloi selkeästi ja vahvalla äänellä. Pukeutuminen mielletään siistiksi ja suoraviivaiseksi, eikä hänen asusteissaan riipu heiluvia osia. Tummat värit mielletään osaksi ylästatusta. Varsinkin ylästatusta voidaan nähdä selkeästi eri ammattikunnilla kuten poliiseilla ja virkamiehillä.

Vaikka statuksista kerrotaan eri ääripäistä, korostetaan ryhmäläisille, että useimmiten kommunikointimme on jonkinlainen variaatio näitä kahta ääripäitä ja on hyvä osata liikkua eri tasoilla omassa kommunikoinnissamme. Tavoitteena ei ole kontrolloitu tarve hallita omaa statuksen käyttöä, vaan olla enemmän tietoinen millaista viestiä ympäristöönsä lähettää.

Kohtaaminen eri statuksilla

Kahdelle vapaaehtoiselle osallistujalle jaetaan pelikortit summassa numeroiden 1-5 väliltä. Korttia ei saa näyttää muille. Ykkönen edustaa äärimmäistä alastatusta ja viitonen äärimmäistä ylästatusta, kolmonen on näin ollen jonkinlainen välimuoto. Toinen pareista jää harjoitustilaan ja toinen menee ovesta ulos. Kun he ovat valmiita, toinen pari tulee ovesta sisään ottaen kortin osoittaman statuksen viestinnässään käyttöönsä ja toinen odottaja ottaa tulijan vastaan käyttäen oman korttinsa statusta. Vähäistä puhetta saa käyttää. Katsotaan syntynyt kohtaaminen ja keskustellaan mitä katsojat näkivät tilanteessa.

Kaikki halukkaat saavat kokeilla harjoitetta ja harjoitusta voi varioida, yhdistelleen erilaisia tilanteita ja paikkoja. Esimerkiksi kaksi lasta bussipysäkillä tai pariskunta kalassa. Samaa tilannetta voidaan tehdä vaihdellen eri statuksia ja näin ollen nähdä statuksen tuoma ero.

Tavoite: Ymmärtää ja tiedostaa non-verbaalista viestintää statusten kautta.

Tunnekortit

Otetaan kortit joissa lukee erilaisia tuntemuksia. Jokainen halukas saa nostaa yhden kortin ja miettiä miten kyseinen tunnetila tai tuntemus voisi näyttäytyä ihmiskehossa.

7 PAJA YSTÄVYYDESTÄ

Teema: Ystävyys

Tavoite: Pohtia mitä on ystävyys

Pallo ja aiheet kiertää

Ollaan piirissä. Yksi aloittaa ja heittää pallon, hernepussin tai pehmolelun kiertämään tms. kiertämään, heittämällä sen jollekulle. Tämä heittää sen eteenpäin taas jollekin, niin että pallo on kiertänyt jokaisen piirissä. Muistetaan järjestys. Palloja tms. heitetään yhteensä

kolme kiertämään eri reittiä. 1.pallo: Jokin ruoka mistä pitää. 2. pallo: Paikka jossa on käynyt. 3. pallo:

Harrastusrinki

Osallistujat ovat selin piirissä. Jokainen halukas saa sanoa jonkin harrastuksen tai tekemisen josta pitää. Kaikki jotka pitävät samasta pyörähtävät ympäri kasvot ringin keskelle päin. Näin saman kiinnostuksen omaavat ihmiset näkevät toisensa.

Tavoite: Tutustuminen

Esine

Jokainen hakee tilasta esineen, joka kuvastaa hänen mielestään ystävyttä.

Mielipidejana

Väitteet:

- Ystävä on sellainen, jolle voi kertoa mitä vain.
- Ei ole väliä, kuinka usein juttelee ystävänsä kanssa.
- Ystävä on sama asia kuin kaveri.
- Ystävyttä täytyy vaalia.
- Aito ystävyys kestää mitä vain.
- Ystävyys syntyy itsestään sitä ei luoda.
- En tiedä mikä on ystävä
- Perheenjäsen ei voi olla ystävä
- Yhteiset kiinnostusten kohteet ovat edellytys syvän ystävyuden syntymiselle.

Keskustelu pareittain

Mitä eroja voi olla sanoilla ystävä, kaveri, tuttava? Mitä tarvitaan, jotta ystävyys syntyy.

Parit saavat kertoa muulle ryhmää millaisia asioita nousi. Ohjaaja kirjaa asioita fläppipaperille. Kaikki saavat keskustella aiheesta.

Unelmien ystävä juliste

Jakaudutaan pienryhmiin. Pöydälle laitetaan iso kasa lehtiä. Ryhmät saavat keskustella ja leikata kuvia millainen olisi heidän mielestään unelmien ystävä ja tehdä lehtileikkeitä hyödyntäen julisteen.

8 PAJA NAISEUDESTA

Teema: Naiseus

Tavoite: Pohtia ja jakaa mielipiteitä ja kokemuksia nykypäivän naiseudesta. Peilata sen kautta omaa naiseutta ja käsitystä naisena olemisesta. Pohditaan millaisia asenteita ja odotuksia naisille asetetaan ja millaisia odotuksia otamme vastaan. Mietitään mikä on oma käsitys ja toive naisena olemisesta ja millaisia ovat naiseuden stereotypiat.

Draamasopimus

Kokoonnutaan yhteen jutellaan lyhyesti aamun fiilikset. Ja ohjaaja kertoo että tänään aiheena on naiseus. Ohjaaja kertoo, että harjoitteisiin osallistuminen on vapaaehtoista ja jos jonkin harjoitteen kohdalla tuntuu, ettei pysty tekemään sitä, voi jäädä seuraamaan sivusta ja hypätä taas toimintaan mukaan kun siltä tuntuu. Ohjaaja kertoo, että kun olette valmiit lähtemään tutkimaan naiseutta voidaan nousta ylös ja alkaa lämmittelemään.

Oma nimi kehon eri osilla kirjoittaen

Taustalle hassua ja menevää musiikkia esimerkiksi Paradision Bailando. Osallistujat kirjoittavat ensin oikean käden sormella oman nimensä ilmaan. Sitten vasemmalla, sitten olkapäillä, polvella, lantiolla. Harjoitus saa olla hassu.

Tavoite: Lämmittely, vapauttaa tunnelmaa, lämmittää kehoa.

Läpsy kiertää

Ollaan piirissä. Kolme läpätystä käteen ja oikealla puolella toistetaan ja seuraava toistaa. Näin läpsy kiertää eteenpäin piirissä. Läpsyn suuntaa voi vaihtaa kun läpättyä seitsemän kertaa käsiä yhteen.

Tavoite: Lämmittely ja keskittyminen

Pallo ja aiheet kiertää

Ollaan piirissä. Yksi aloittaa ja heittää pallon, hernepussin tai pehmolelun kiertämään tms. kiertämään, heittämällä sen jollekulle. Tämä heittää sen eteenpäin taas jollekin, niin että pallo on kiertänyt jokaisen piirissä. Muistetaan järjestys. Palloja tms. heitetään yhteensä kolme kiertämään eri reittiä. Ja jokaisen heiton kohdalla sanotaan tietty aiheeseen sopiva aihe. 1. pallo: Jokin tytön nimi 2. pallo: Jokin naisellinen piirre tai ominaisuus 3. pallo: Äidin tyttönimi

Tavoite: Keskittyminen ja teemaan lämmittely

Kiiltokuva (tai kortti lapsuuden ihannenaisestä)

Pöydälle levitetään läjä kiiltokuvia (tai postikortteja) joista jokainen voi poimia itselleen sellaisen kuvan joka kuvastaa hänen lapsuuden mielikuvaa ihannenaisestä. Kuvat näytetään muille ja kerrotaan miksi valitsi kyseisen kuvan.

Mielipidejana

Huoneen toiseen päätyyn laitetaan lappu ”Samaa mieltä”, toiseen päätyyn ”Eri mieltä” ja keskelle En osaa sanoa/en tiedä. Esitetään aiheesta väitteitä ja osallistujat asettuvat sille kohtaa janaa mitä mieltä ovat väitteestä. Ohjeistetaan, että paikkaa eli mielipidettä saa vaihtaa milloin vaan. Ja kysellään osallistujilta, miksi valitsi kyseisen paikan. Korostetaan, että ei ole oikeita tai vääriä vastauksia.

Väitteet:

Heräsin aamulla virkeänä.

Ulkonäkö määrittää naisen.

Naisen ensisijainen tehtävä on olla äitinä.

Naiseutta korostetaan nykyaikana liikaa.

Media on luonut nykyajan naisihanteen.

Median luoma naiskuva on realistinen.

Naisen on ollut helpompaa elää 50-luvulla.

Ollakseen hyvä nainen, tulee naisen olla kiltti.

Naiselta vaaditaan enemmän kuin mieheltä.

Naisella ja miehellä on samat mahdollisuudet menestyä työelämässä.

Naisellisuus ja naiseus ovat sama asia.

Tavoite: Syventyä teemaan ja jakaa eri näkökulmia aiheesta.

Mielikuvat fläppitululle

Ohjaaja kyselee ryhmältä mitä heillä tulee mieleen sanasta naiseus. Keskustellaan aiheesta.

Tavoite: Pohtia ja jakaa omaa mielipidettä naiseudesta, omia ennakkoluuloja ja mielikuvia.

Julisteet lehtileikkeistä

Annetaan kasa aikakauslehtiä, sanomalehtiä, yms. Osallistujat saavat leikata lehdistä kuvia ja lauseita naiseudesta ja liimata kahdelle paperille. Ensimmäiselle paperille liimataan kuvia aiheesta: "Ympäristön luoma/ ulkoapäin tuleva naisihanne." Toiselle paperille: "Minkälaisen haluaisin naisihanteen olevan ja millainen se on minulle?"

Katsotaan paperit yhdessä ja keskustellaan. Osallistujat saavat miettiä mitä asioita nousi pintaan ja miltä tuntui etsiä sopivia kuvia.

Tavoite: Syventää aihetta entuudestaan ja konkretisoida omia ajatuksia paperille. Jakaa mielipiteitä ja kokemuksia. Vertailla minkälainen naiskuva on itselle realistinen.

Kirje vahvalle naiselle

Jokainen osallistuja miettii hetken ketä naista lähipiirissään kunnioittaa ja/tai ihailee. Kirjoittaa kuvitellun kirjeen hänelle josta kertoo mitä haluaisi oppia tältä naiselta. ”Haluaisin oppia sinulta,…” Kirjeitä ei jaeta tai postiteta vaan ne jäävät osallistujille itselleen.

Tavoite: Osallistujat syventyvät omaan naiseuteen yksilötyöskentelyn ja oman elämän kautta ja voivat näin tutkia itsessään, mitä ominaisuuksia tahtovat omassa naiseudessaan vielä kehittää.

Lopetus

Käydään yhdessä läpi lyhyesti fiilikset ja kiitetään osallistumisesta ja näkemysten jakamisesta.

9 JÄNNITTÄJÄ SIIRIN TARINA

Teema: Esiintymisjännitys

Tavoite: Tunnistaa ja tarkkailla jännittämisen tunteita ja miten jännittäminen vaikuttaa kehoon ja kuinka helpottaa esiintymisjännitystä.

Läpsy

Ollaan piirissä. Kolme läpätystä käteen ja oikealla puolella toistetaan ja seuraava toistaa. Näin läpsy kiertää eteenpäin piirissä. Läpsyn suuntaa voi vaihtaa kun läpätystä seitsemän kertaa käsiä yhteen.

Tavoite: Lämmittely ja keskittyminen

Kortti

Jokainen valitsee postikortin, joka kuvastaa häntä itseään esiintyjänä.

Tavoite: Aiheeseen lämmittely ja oman esiintyjyyden ja jännittämisen tiedostaminen.

Keskustelu pareittain

Keskustellaan pareittain, mitä kaikkea esiintyminen voi olla ja millaisia tunteita se herättää.

Tavoite:

Roolihenkilön esittely ja täydentäminen

Esitellään 23-v Siiri ja heijastetaan hänestä kuva tai piirretään hahmo paperille. Kerrotaan, että Siirin on opiskelija ja Siirin ”täytyy” esitellä harjoittelutyönsä luokan edessä ja häntä jännittää tilanne niin kovasti, että hän miettii ettei hän mene tilaisuuteen ollenkaan. Täydennetään yhteisesti fläpppaperille Siirin roolin taustoja, kuten perhettä, ammattia, harrastuksia tms.

Lehtileikkeet

Pöydälle laitetaan läjä erilaisia lehtiä. Ryhmää pyydetään leikkaamaan kuvia, jotka kuvastavat Siirin tunteita ja kuvia jotka kuvastavat Siirin järjen ääntä. Esitellään ja katsotaan kuvat. Keskustellaan mitä ihmiskehossa fyysisesti tapahtuu jännittävää tilannetta ennen ja jännittävän tilanteen aikana. Keskustellaan mitä Siiri voisi tehdä helpottaakseen jännitystään.

Vaihtoehtoisesti Siirin tunteista voidaan tehdä Ohitanssi. Eli Mietitään kahdessa ryhmässä millaisia eleitä ja liikkeitä voisi liittää Siirin tunteisiin. Tehdään niistä

koreografia, eli liitetään liikkeet jatkumoksi. Valitaan tunnelmaan sopiva musiikki ja kaksi ryhmää kävelee toisiaan kohden tehden näitä eleitä.

Siirin tarina jatkuu

Kerrotaan, että Siiri esitti työnsä, vaikka häntä jännitti. Keskustellaan ja pohditaan ryhmässä miltä Siiristä tuntuu esiintymisen jälkeen.

Lopuksi

Vapaasana ja kukin osallistuja saa kertoa vapaasti omista fiiliksistään tällä hetkellä. Kerrotaan, että esiintymisjännitys on hyvin yleistä. Ja usein esiintyjä kokee jännityksen paljon suurempana kuin mitä se välittyy ympäristöön. Jännittäminen ei ole merkki huonosta esiintyjästä, vaan usein se on merkki kovasta vaatimustasosta itseään kohtaan. Esiintymisjännitykseen voi saada apua muun muassa erilaisista hengitys- ja keskittymisharjoituksista, liikunnasta tai valmistautumalla esiintymiseen huolella. Tarvittaessa apua esiintymisjännitykseen voi saada lääkäriltä ja psykologilta. Lisätietoja aiheesta voi etsiä kirjallisuudesta ja Internetistä.

10 POSITIIVINEN AJATTELU

Teema: Positiivinen ajattelu

Tavoitteet: Positiivisen ajattelun ja minäkuvan vahvistaminen ja positiivisen palautteen antaminen.

Numerot piirissä

Ollaan piirissä silmät kiinni. Kuka tahansa saa aloittaa laskemaan numeroita sanomalla yksi, joku toinen sanoo kaksi ja niin edelleen. Tarkoituksena laskea mahdollisimman moneen ilman, että kukaan sanoo numeroita päällekkäin.

Tavoite: Keskittyminen ja kuunteleminen. Oman tilan ottaminen ja tilan antaminen muille.

Kirahvi

Heijastetaan seinälle kirahvin kuva. Ohjaaja alkaa kertoa seuraavaa: "Ajattele mitä tahansa, mutta älä kirahvia. Älä mieti kuinka pehmeä turkki sillä on. Älä mieti sen pitkää kaulaa. Älä ajattele kuinka se syö puista lehtiä. Kuinka kirahvilla on pilkkuja. Mieti mitä tahansa muuta paitsi älä kirahvia,..". Tehtävän jälkeen keskustellaan havainnoista ja siitä kuinka vaikea on olla ajattelematta asiaa mikä alkaa sanalla: "Älä." Keskustellaan kuinka helposti ajatuksissaan tulee käytettyä kieltosanoja ja kielteisiä tahdonilmaisuja.

Tavoite: Ajattelun havainnointi, koska omien ajatusten tiedostaminen on ensimmäinen askel kääntää omat ajatukset positiivisempaan suuntaan.

Voimauseet

Mietitään kielteisiä uskomuksia mitä kullakin on itsestään. Esim. En osaa piirtää. Käännetään mahdollisuuksien mukaan lauseet positiivisiksi. Esim. Piirrän omien kykyjeni mukaan ja kehityn siinä niin halutessani.

Tavoite: Omien kielteisten uskomusten ja ajatusten tarkastelu ja positiivisen minäkuvan vahvistaminen.

Selän takana hyvää puhuminen

Mennään pienryhmään 3-4 hlö:ä ja valitaan yksi joka aloittaa. Hän seisoo muihin selin ja muut saavat alkaa juttelemaan mitä tahansa hyvää henkilöstä joka on selin. Asiat saavat olla isoja tai pieniä. Tarkoituksena jutustella rennosti niin että selin oleva kuulee hyvän. Ohjaaja ottaa aikaa, esimerkiksi 2min/hlö. Vaihdetaan kuuntelijaa niin että jokaisesta on puhuttu selän takana hyvää.

Tavoite: positiivisen minäkuvan vahvistaminen ja positiivisen palautteen antaminen.

Kiitollisuuslista

Jokainen yksilönä miettii kymmenen asiaa paperille mistä olla juuri tänään kiitollinen. Aluksi harjoite saattaa tuntua vaikealta, mutta kun sitä toistaa ja miettii niin alkaa aina vain helpommin keksimään asioita mistä olla kiitollinen. Asiat voivat olla hyvin pieniäkin.

Tavoite: Oman elämän positiivisten asioiden tiedostaminen.

Tyynyliinat ja intiaaninimi

Valitaan jokaiselle intiaaninimi. Internetistä voi ottaa valmiin listan esille, joka auttaa miettimisessä. Tai sitten valitsee itseä kiehtovan adjektiivin ja eläimen ja yhdistää nämä. Intiaaninimi kirjoitetaan valmiiseen tyynyliinaan kangastussilla. Ja tusseilla lisäksi piirretään omakuva tyynyliinaan. Se voi olla vain tikku-ukkokin tai symboli itsestä. Sen jälkeen jokainen saa kirjoittaa toisten tyynyliinoihin jotakin positiivista tyynyliinan omistajasta.

Tavoite: Positiivisen minäkuvan vahvistaminen.

Palaute Tunteiden työpajoista

Mikä aihealue/ paja on jäänyt vahvinten mieleesi? Miksi?

Oliko aiheet joita käsiteltiin sinulle merkityksellisiä?

Onko jokin työtapa jäänyt erityisesti mieleesi? Miksi?

Minkälaisena olet kokenut ryhmätyöskentelyn? Parityöskentelyn? Yksilötyöskentelyn?

Mitä olet oppinut eri aihealueesta?

Mitä olet oppinut itsestäsi?

Mikä oli helppoa/mieluisaa?

Mikä tuntui vaikealta?

Marita Mattila

Mitä jäit kaipaamaan?

Oletko tyytyväinen omaan työskentelyysi? Perustelut?

Olisitko toivonut toimintaan jotain erilaista? Mitä?

Vapaa sana.