



OSALLISTAVAT TYÖMENETELMÄT JA -VÄLINEET NUORTEN RYHMÄTOIMINNOISSA

TYÖKALUPAKKI

SOKU - Nuorten työelämäosallisuuden ja sosiaalisen kuntoutuksen
kehittäminen

Aili Ristimella ja Maija Törmänen

2015

SISÄLLYS

ALKUSANAT	3
TUTUSTUMISEEN JA RYHMÄYTYMISEEN LIITTYVIÄ MENETELMIÄ.....	4
ITSETUNTEMUKSEEN LIITTYVIÄ MENETELMIÄ	8
VUOROVAIKUTUKSEEN LIITTYVIÄ MENETELMIÄ	13
ARJEN HALLINTAAN LIITTYVIÄ MENETELMIÄ	18
LUOVUUTEEN LIITTYVIÄ MENETELMIÄ	23
IDEOITA JATKOTYÖSKENTELYYN	28
KIRJALLISUUTTA JA INTERNET-LÄHTEITÄ	30
LIITTEET.....	32

ALKUSANAT

Käsissäsi oleva osallistavien työmenetelmien ja -välineiden työkalupakki on osa opinnäytetyötämme Lapin ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutuksessa. Työkalupakki on koottu SOKU - Nuorten työelämäosallisuuden ja sosiaalisen kuntoutuksen kehittäminen - hankkeen toiveesta. Työkalupakki sisältää osallistavia ja käytännönläheisiä työmenetelmiä ja -välineitä nuorten ryhmätoimintaan. Työkalupakkimme on suunnattu nuorten ja nuorten aikuisten kanssa työskenteleville.

Työkalupakki pyrkii tukemaan ryhmätoiminnan kautta arjen hallinnan edistämistä, itsetunnon vahvistamista ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä. Tavoitteena on nuorten ohjaaminen ja tukeminen kohti aktiivista toimijuutta. Työkalupakki on koottu olemassa olevista valmiista työskentelymenetelmistä, joita olemme joiltain osin muokanneet käyttötarkoitusta eli nuorten ja nuorten aikuisten ryhmätoimintaa varten. Menetelmien alkuperäiset lähteet on mainittu kunkin kokonaisuuden lopussa. Sosiaalisten taitojen harjoittelu ryhmän välityksellä on jo merkittävä askel kohti osallisuuden parantamista. Lähes kaikki työkalupakin sisältämät toiminnot voi kuitenkin toteuttaa myös yksilö- tai parityöskentelynä. Kunkin menetelmän alussa on kerrottu menetelmään mahdollisesti varattavat materiaalit, arvio kestosta sekä tarkemmat toimintaohjeet.

Toivomme, että työkalupakista on Sinulle hyötyä ja tukea työssäsi!

TUTUSTUMISEEN JA RYHMÄYTYMISEEN LIITTYVIÄ MENETELMIÄ

Osion tavoitteet: Tutustuttaa osallistujat toisiinsa, luoda mukava tunnelma ja virittäytyä toimimaan yhdessä. Toiminnoilla pyritään aloittamaan ryhmäytyminen sekä luoda pohja tulevalle ryhmätyöskentelylle muun muassa sopimalla yhteisistä pelisäännöistä. Tarkoituksena ei ole nostaa ketään jalustalle esiintymään, vaan enemmän antaa mahdollisuus tuoda äänensä kuuluviin ja tulla huomioiduksi. Toimintoja voi tehdä, vaikka ryhmäläiset olisivatkin entuudestaan tuttuja keskenään, sillä ne voivat tuoda ryhmäläisistä esiin uusia piirteitä.

Parin esitleminen

Kesto: Noin 30 min riippuen ryhmän koosta

Tarvikkeet: Lyijykyniä sekä A4-arkkeja.

Jokainen ryhmästä ottaa parikseen henkilön, jota ei tunne entuudestaan, ainakaan hyvin. Parit haastattelevat ensin toisiaan muutaman minuutin ajan ja samalla haastattelua tekevä piirtää sylissään olevalle paperille kuvan haastateltavasta. Piirtäminen tulee tapahtua siten, että piirtäjä ei näe paperia. Tämän jälkeen jokainen esittelee oman parinsa muulle ryhmälle kuvan ja haastattelun avulla.

Avaimesi kertovat

Kesto: Noin 15 min riippuen ryhmän koosta

Tarvikkeet: Virikkeeksi avaimet (tai puhelin, lompakko jne.)

Osallistujat istuvat ringissä. Ryhmän ohjaaja laittaa ringin keskelle ensimmäisen virikkeen eli avainnipun. Tarkoitus on miettiä, mitä avaimeni kertoisivat minusta. Jokainen saa hetken aikaa pohtia, mitä omat avaimet mahtaisivat kertoa, esim. kertoisivatko ne kuntosalikaapeista, häkkivarastoista, äidin vara-avaimesta vai siitä että ne hukataan usein. Vai onko teillä aina ovet auki ja avaimia ei edes tarvita? Jokainen saa vuorollaan kertoa omien avaimensa tarinan. Kertomisen ei tarvitse mennä järjestyksessä.

Sovellus: Jokainen saa valita itse esineen, jonka esittelee.

Suomen kartalla

Kesto: Noin 30 minuuttia riippuen ryhmän koosta

Tarvikkeet: Narua

Tehdään narusta Suomen kartta ja osallistujat pyydetään asettumaan kartalle erilaisten kriteereiden mukaan. Osallistujia pyydetään miettimään etukäteen perusteet valinnoilleen. Kriteerejä voivat olla esimerkiksi kotipaikka, synnyinpaikka, mieluisimmat matkakohteet tai mukavimmat paikat, joissa on jo käynyt tai paikka, jonne ei haluaisi mennä. Kartalle asettumisen jälkeen keskustellaan valinnoista. Ryhmässä voidaan myös keskustella paikkakunnan herättämistä muistoista, tapahtumista, henkilöistä tai ennakkokäsityksistä. Jos ryhmäkoko on suuri, voidaan keskustelu käydä 2-4 hengen pienryhmissä.

Lankakerä

Kesto: Noin 20 minuuttia riippuen ryhmän koosta

Tarvikkeet: Villalankakerä

Osallistuvat asettuvat ringiin istumaan joko lattialle tai tuoleille. Ohjaaja kertoo tehtävänkulun ja aloittaa sanomalla ”Hei, minä olen..., kuka sinä olet?” . Sen jälkeen hän heittää lankakerän yhdelle osallistujista pitäen itse langan päästä kiinni. Kerän saanut esittelee itsensä samalla tavalla ja heittää lankakerän eteenpäin, pitäen kuitenkin langasta kiinni. Näin jatketaan, kunnes lankakerä on kiertänyt kaikki osallistujat. Muodostunut lankaverkko, josta kaikki pitävät kiinni, puretaan menemällä sama kierros takaperin. Viimeiseksi lankakerän saanut siis heittää kerän sille, jolta sen sai ja sanoo samalla ”Minä heitän kerän x:lle (nimi)”.

Vanhainkoti

Kesto: Noin 15 minuuttia riippuen ryhmän koosta

Seisotaan ringissä ja ollaan kuten vanhainkodin asukkaat ilman tekohampaita eli huulet hampaiden päällä. Kukin sanoo vierustoverilleen vuorollaan yhden eläimen nimen. Jos sanoja ja se jolle sanotaan alkaa nauraa, hän tippuu pois pelistä.

Yhteiset pelisäännöt

Kesto: Noin 30 – 40 min, riippuen ryhmän koosta

Materiaalit: Suuri kartonki pahvia, erivärisiä tusseja, sakset, vanhoja aikakauslehtiä

Kootaan ryhmänä Potkuri-pisteiden tai vertaisryhmien pelisäännöt huoneentauluksi. Huoneentaulua voidaan myös koristella lehdistä leikatuilla kuvilla. Aluksi osallistujat voivat pohtia sääntöjä yksin, jonka jälkeen ne kootaan yhteen keskustelemalla. Alustuksena voidaan myös puhua ensin siitä, mihin sääntöjä tarvitaan ja miksi niitä tarvitaan. Pelisääntöjen sopimiseen olisi hyvä kaikkien osallistua. Sääntöjen aihealueita voivat olla esimerkiksi luottamus, vaitiolovelvollisuus, toimintatavat, aikataulujen noudattaminen ja erilaisuuden hyväksyminen. Olisi hyvä keskustella myös siitä, että voidaanko sääntöjä muuttaa tai kuka niitä valvoo ja mitä tapahtuu, jos niitä ei noudata.

Suunnitellaan ja sisustetaan meidän tila

Kesto: 60 – 120 min, työskentelyä voidaan jatkaa esimerkiksi useampana päivänä

Tarvikkeet: pahvilaatikoita, puutikkuja tai tulitikkuja, kankaita, vanhoja lehtiä, vanhoja leluja tai muita pieniä esineitä, tusseja, liimaa, teippiä yms. Materiaalia voidaan esimerkiksi hankkia kirpputoreilta tai kauppojen poistoista. Työssä voi hyödyntää myös luonnosta löytyviä materiaaleja.

Aloitetaan tuokio keskustelemalla ryhmäläisten toiveista ja odotuksista yhteisestä tilasta. Mikä tekee tilasta viihtyisän ja kutsuvan? Minkälainen olisi ryhmäläisten ihannetila? Annetaan luovuuden päästä valloilleen. Tämän jälkeen työstetään joko yksin, parin kanssa tai pienryhmissä malli ihannetilasta. Pahvilaatikko toimii pohjapiirustuksena ja materiaaleista voidaan rakentaa huonekaluja ja sisustuselementtejä.

Tutustumiseen ja ryhmäytymiseen liittyvien menetelmien osio pohjautuu seuraaviin materiaaleihin:

Mannerheimin lastensuojeluliiton (MLL) kouluille ja kasvattajille suunnattu materiaali: Kuulun! Välineitä ryhmän toiminnan tukemiseen.

< [\[bin.directo.fi/@Bin/82a1e67f79594c9c0a29bf6d99d2003e/1446050648/application/pdf/15493454/MLL%20Kuulun_www.pdf\]\(http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/82a1e67f79594c9c0a29bf6d99d2003e/1446050648/application/pdf/15493454/MLL%20Kuulun_www.pdf\) >](http://mll-fi-</p></div><div data-bbox=)

Kalevan nuorten Ohjaajien olohuoneen vinkkirja.

<http://www.nuorisoseurat.fi/sites/default/files/ohjaajien_olohuone_vinkkirja.pdf>

Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: Bookwell Oy.

ITSETUNTEMUKSEEN LIITTYVIÄ MENETELMIÄ

Osion tavoitteet: Saada osallistujat pohtimaan muun muassa seuraavia kysymyksiä: Kuka minä olen? Millainen minä olen? Miten voin vaikuttaa omaan elämäni? Toiminnoilla pyritään saamaan osallistujat innostumaan itseensä tutustumisesta, lisäämään itsetuntemusta, näkemään itsensä toisten silmin ja pohtimaan esimerkiksi arvomaailmaansa ja sosiaalista verkostoaan.

Elämäni puu

Kesto: Noin 60 minuuttia

Tarvikkeet: A3-papereita, vesivärejä, tusseja, puuvärejä ja väriliituja, aikakauslehtiä, liimaa

Käydään aluksi läpi työskentelyn kulku. Tehdään oman elämän puu. Tavoitteena ei ole tehdä varsinaista sukupuuta, vaan tarkastellaan elettyä elämää. Jokainen saa rakentaa puusta sellaisen kuin haluaa kirjoittamalla, piirtämällä ja värittämällä. Puuhun voi sijoittaa lapsuuttaan, tärkeitä ihmisiä, mieleen jääneitä elämäntapahtumia, iloja ja murheita, asuinpaikkoja, sukulaisia, ystäviä ja mukavaa tekemistä eri elämän vaiheista. Ohjaaja kertoo, että puuhun voi myös liittää tunteita käyttämällä eri värejä, joilla ympyröi kirjoittamiaan ja piirtämiään asioita. Kun sovittu aika puun työstämiselle on kulunut (esimerkiksi 30 minuuttia), lopetetaan puun tekeminen, vaikka se olisi vielä kesken.

Valitaan pari, jota ei ryhmästä tunne vielä kovin hyvin. Esitellään puu parille. Pari voi kysyä tarkentavia kysymyksiä puusta. Vaihdetaan roolit. Jos ryhmä haluaa, voidaan puut asettaa näkyviin taidenäyttelyksi. Tällöin jokainen voi nimetä työnsä ja esitellä sen toisille.

Keskustellaan lopuksi seuraavista aiheista: Miltä tuntui kuvata elämääsi puun avulla? Millaisia asioita puuhusi valikoitui? Miltä tuntuivat toisten puut? Mitä uutta ne tekijöistään kertoivat? Miten puu onnistui kuvaamaan itseäsi? Mitä opit, oivalsit tai ymmärsit puun avulla itsestäsi? Miksi itsensä tunteminen on tärkeää?

Olen hyvä!

Kesto: Noin 45 minuuttia

Tarvikkeet: Muistiinpanovälineet, A3-kokoisia ruutupapereita

Aloitetaan virittäytymällä aiheeseen. Ohjaaja kertoo osallistujille olevansa hyvä jossakin: ” Olen ahkera, hyvä kuuntelija, liikunnallinen ja järjestelmällinen..” Sen jälkeen ohjaaja pyytää jokaista sulkemaan silmänsä ja istumaan rauhallisesti kädet sylissä. Hän kehottaa jokaista sanomaan mielessään jatkoa lauseelle: ”(oma nimi), olet hyvä x:ssä, x:ssä ja x:ssä”.

Tämän jälkeen ohjaaja pyytää jokaista miettimään mielessään: ”Osaatko sanoa tuon lauseen itsellesi mielessäsi ilman suuria vastalauseita?” Ohjaaja pyytää mieltä ohittamaan mahdolliset vastalauseet: ”Annan vastalauseiden lipua ohi. Älä anna mielesi toistaa sitä, että olisit epäonnistunut tai joissakin asioissa vielä vajaa. Vahvista ajatusta siitä, että olet ihan hyvä tyyppi ja olet monella tavalla hyvä.”

Ohjaaja kysyy vielä: ”Mistä käsityksesi itsestäsi ovat peräisin? Isältä, äidiltä, kavereilta, ystäviltä, opettajilta, valmentajilta, työkavereilta vai esimieheltä?” Avataan silmät ja aletaan tehdä seuraavaa osaa.

Otetaan A3-kokoiset ruutupaperit. Jokainen jakaa sen neljään yhtä suureen sarakkeeseen, joiden yläpuolelle merkitään tunnukset +, -, + ja -. Kirjoitetaan ensimmäiseen plus-sarakkeeseen runsaasti asioita, joissa on omasta tai jonkun läheisen mielestä hyvä. Arkin viimeiseen miinus-sarakkeeseen kirjoita asioita, joissa sinulla voisi olla kehittymisen varaa.

Otetaan pari. Vaihdetaan papereita ja esitellään vuoron perään oman paperin plus-sarake. Sen jälkeen esitellään miinus-sarakkeet. Parit yrittävät yhdessä keksiä, millaisissa tilanteissa miinus-sarakkeen asiat voisi kääntää positiivisiksi tai nähdä positiivisessa valossa. Milloin miinus-ominaisuudesta voisi ollakin hyötyä?

Yritetään pareittain kääntää niin monta miinus-asiaa positiiviseksi kuin mahdollista. Keksitään uusia nimityksiä viereiseen tyhjiin plus-sarakkeeseen. Esimerkiksi - olen arka > + hän on hienotunteinen, - en pidä ihmisjoukoista > + hän viihtyy yksinkin, - jännitän helposti > + hän ottaa asiat vakavasti ja valmistautuu hyvin

Seuraavaksi yritetään keksiä, miten plus-ominaisuudet voisivat joissakin tilanteissa olla negatiivisia. Esimerkiksi + olen toimelias > - hän touhuu koko

ajan, eikä aikaa jää rentoutumiseen, + olen järjestelmällinen > - hän haluaa koko ajan järjestellä eikä kestä sekamelskaa.

Lopuksi keskustellaan koko ryhmän kanssa (tai pienryhmissä, jos osallistujia on paljon), miltä työskentely tuntui. Miten helppoa tai vaikeaa oli asioiden uudelleen määrittelemisen vastakkaisesta näkökulmasta? Mitä uutta itsestäsi paljastui? Entä toisille? Pohditaan keskustelussa myös, mitä hyötyä uudelleenmäärittelystä voisi elävässä elämässä olla. Miksi niin monissa asioissa ei ole yhtä ainoaa totuutta? Miten uudelleenmäärittely voi paljastaa uusia puolia? Miten uudelleenmäärittely voi olla itselle armollista? Mitä oikein tarkoittaa, että yleensä on sekä että eikä joko tai?

Sosiaalinen verkosto

Kesto: Noin 60 minuuttia

Tarvikkeet: Kopioituja verkostokarttoja (liite 1), kirjoitusvälineet

Osa 1: Osallistujat piirtävät sosiaalisen verkostonsa valmiin kaavion avulla, jonka keskiössä on henkilö itse. Kaavioon on merkitty apuotsikoina perhe/sukulaiset, opiskelu/työ, ystävät/kaverit sekä muut ihmiset. Kaavioon merkitään elämän tämänhetkiset tärkeät ihmiset. Lähimpänä keskustaa ovat tärkeimmät ihmiset ja ei niin läheiset ihmiset kauempana. Tässä vaiheessa ei käydä keskustelua, vaan siirrytään suoraan seuraavaan osaan.

Osa 2: Osallistujia kehoitetaan pohtimaan omaa sosiaalista verkostoaan vastaamalla kirjallisesti muun muassa seuraaviin kysymyksiin: Tuntuuko sosiaalisessa verkostossasi olevien ihmisten määrä riittävältä tai liialliselta? Yllättikö ihmisten määrä? Jos koet, että ihmisiä on liian vähän/paljon, mitä voisit tehdä määrän lisäämiseksi/karsimiseksi? Miten kuvailisit suhdettasi lähimpänä sinua olevien kanssa? Entä kauimpana olevien kanssa? Kenen puoleen käännyt, jos tarvitset apua? Miksi juuri hänen/heidän puoleensa? Mitkä ihmissuhteet tuovat sinulle energiaa? Entä mitkä ihmissuhteet koet rasittaviksi tai energiaan vieviksi?

Osallistujat voivat halutessaan keskustella harjoitustehtävien tuotoksista ohjaajien kanssa, mutta ryhmäkeskustelua ei aiheesta pakoteta käymään. Ohjaajat voivat halutessaan kysyä ryhmän mielipidettä asiaan. Kirjallisen tuotoksen sijaan yllä oleviin kysymyksiin voidaan myös vastata keskustellen, jos ryhmä tai yksilö niin haluaa.

Kirje minulle

Ohjeistetaan osallistujat kirjoittamaan itselleen kirje tulevaisuuteen. He voivat laittaa kirjeen suljettuun kuoreen ja antaa sen ohjaajan säilytettäväksi myöhempää postittamista varten, esimerkiksi vuoden kuluttua.

Kirjeessä vastataan seuraaviin kysymyksiin:

1. Missä työpaikassa tai koulutuksessa haluaisin olla ja suunnittelen olevani vuoden kuluttua?
2. Jos suunnittelen tekeväni jotakin muuta kuin työtä tai opiskelua, missä olen ja millaisella mielellä?
3. Mitä harrastan vuoden päästä? Aloitanko jotakin uutta? Mitä? Mitä iloa harrastuksesta on minulle?
4. Ketkä ovat ystäviäni vuoden kuluttua? Olenko saanut uusia ystäviä? Mitä haluaisin tehdä ystäväni kanssa?
5. Olenko terve vuoden päästä? Miten ylläpidän omaa terveyttäni?
6. Haluaisin vuoden päästä olla kehittynyt erityisesti...(missä asiassa?)
7. Tulevaisuudessa minua ilahduttaa eniten...?
8. Vapaavalintaiset sanat ja tsemppausta minulle itselleni tulevaisuuteen;)
9. Miten voin itse vaikuttaa toiveiden toteutumiseen?

Itsetuntemukseen liittyvien menetelmien osio pohjautuu seuraaviin materiaaleihin:

Nyyti ry:n Elämäntaitokurssin osallistujan opas

<<https://www.nyyti.fi/elamantaitokurssi/osallistujan-opas/>>

Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: Bookwell Oy.

ENO - ennakoiva ohjaus työelämässä I ja II - hanke.

<http://www.takk.fi/fileadmin/user_upload/pdf/hankkeet_pdf/ENO_Kasikirja_010212.pdf>

VUOROVAIKUTUKSEEN LIITTYVIÄ MENETELMIÄ

Osion tavoitteet: Vahvistaa osallistujien uskallusta vuorovaikutukseen. Osallistujien vuorovaikutustaitojen kehittäminen. Auttaa ymmärtämään erilaisia vuorovaikutustapoja. Lisätä tietoisuutta kuuntelemisen tärkeydestä ja orientoida osallistujia kiinnittämään huomiota ilmaisun eri vivahteisiin.

Rikkinäinen kännykkä

Kesto: Noin 15 minuuttia, riippuen ryhmän koosta

Istutaan ringissä ja ohjaaja kuiskaa vieressä istuvalle jonkin lyhyen tarinan. Tämä kuiskaa tarinan seuraavana ringissä olevan korvaan ja tämä taas seuraavalle jne. Viimeisenä oleva toistaa lopuksi kaikkien kuullen, millainen tarina oli. Tämän jälkeen ohjaaja kertoo alkuperäisen tarinan.

Keskustellaan pareittain tai ryhmässä mikä vaikeutti kuuntelemista ja mitä opittiin kuuntelemisesta.

Perheryhmätarinoita

Kesto: 60 minuuttia

Tarvikkeet: Hullukuriset perheet - pelikortit tai Pekka - pelikortit.

Ryhmä jaetaan perheisiin, esimerkiksi Hullunkuriset perheet -korttien avulla. Ryhmälle annetaan tehtäväksi keksiä perheestä tarina ja ideoida joku tema/ongelma/ristiriita, jota käsitellään. Perheeseen voidaan tuoda esimerkiksi joku ulkopuolinen ihminen tai ammattilainen, joka tulee mukaan tilanteeseen. Valitaan tilanteeseen tarkkailijoiksi voidaan 1-2 havainnoijaa. Kun tarina on esitetty ja käyty läpi, keskustellaan ja puretaan roolit, sekä mietitään erilaisia tapoja ratkaista asioita ja toimia toisin.

Tunnekuuntelu

Kesto: Noin 60 minuuttia

Tarvikkeet: Radio ja/tai tietokone, muistiinpanovälineet

Käydään läpi harjoituksen osat 1, 2 ja 3, jonka jälkeen käydään yhteinen keskustelu tunteiden tunnistamisesta ja kuuntelemisesta sekä harjoituksen tekemisestä.

Osa 1:

Kuunnellaan pareittain radiosta tai tietokoneelta puheohjelmaa tai musiikkiohjelman välijuontoja/lauluja. Tässä voidaan myös hyödyntää Podcasteja, joita monilta radiokanavien internet-sivuilta löytyy.

Kuunnellaan puhujan/laulajan tunteita ja pyritään nimeämään niitä. Tunteet voidaan kirjoittaa paperille.

Osa 2:

Jatketaan samoilla pareilla. Toinen kertoo jonkin lähiaikoina hänelle tapahtuneen tunnekylläisen tilanteen ja kuuntelija pyrkii nimeämään koetut tunteet. Sitten vaihdetaan rooleja.

Osa 3:

Toinen pareista lukee alla olevan tarinan pyrkien eläytymään siihen ja toinen pyrkii nimeämään koetut tunteet. Tässä vaiheessa ei vielä kerrota nimettyjä tunteita, vaan vaihdetaan rooleja. Toistetaan tarina uudelleen toisen lukemana.

Ajelin autolla huomaamatta suurta ylinopeutta. Yhtäkkiä takana alkoi vilkkua punainen valo, ja minun täytyi pysähtyä. Poliisi tuli ikkunani äärelle ja kysyi "Tarvitsetko sinä enää ajokorttia?! Sinulla oli 45 km ylinopeutta." Hetken keskustelun jälkeen poliisi kysyi: "Onko sinulla vaimo?" Vastasin: "Kyllä on." Poliisi sanoi: "Mene ja osta hänelle kukkia," ja lähti pois. Tämä tarina on tosi.

Käydään lopussa läpi harjoitusta ja keskustellaan seuraavista kysymyksistä:

Miltä tuntui kuunnella tunteita?

Mikä oli vaikeaa? Ja mikä helppoa?

Missä määrin tulkintanne erosivat toisistaan?

Mistä tulkinnoista tunteet mahdollisesti syntyivät?

Miten voimme valmistautua kuuntelemaan tunteita?

Osallistujia voidaan keskustelun jälkeen ohjeistaa harjoittelemaan tunteiden kuuntelemista seuraavan viikon aikana esimerkiksi kotona tai harrastuksissa.

Kuunteleminen näkyy!

Kesto: 90 minuuttia, riippuen ryhmän koosta

Tarvikkeet: Muistiinpanovälineet, lehtikuvia tai valokuvia keskustelutilanteista

Osa 1:

Jakaudutaan pienryhmiin. Tutkitaan ohjaajan näyttämää keskustelutilanteen kuvaa, joka voi olla esimerkiksi lehtikuva tai valokuva. Oleellista on, että keskustelijoiden asennot, eleet ja ilmeet näkyvät kuvassa.

Tutkitaan kuvia seuraavien tarkkailukysymysten kautta:

Mitä voit päätellä puhujien asenteista toisiaan kohtaan?

Kuka kuuntelee aktiivisimmin? Mistä sen näkee?

Mitä puhujien kädet kertovat? Entä silmät?

Mihin suuntaan puhujat kallistuvat? Mitä se kertoo?

Mikä voisi olla puheenaihe?

Millä äänensävyllä eri puhujien voisi kuvitella puhuvan?

Keskustellaan havainnoista lyhyesti ryhmän kesken.

Osa 2:

Muodostetaan uudet satunnaiset ryhmät, jos osallistujamäärä sen sallii.

Tutkitaan ohjaajan tuomia lehtikuvia ja muita valokuvia, joissa on keskustelevia ihmisryhmiä. Jokainen ryhmä valitsee niistä itselleen 2 - 3 ja tutkii niitä edellisten tarkkailukysymysten pohjalta.

Tämän jälkeen valmistetaan draama. Ryhmä valitsee yhden tutkimistaan kuvista ja asettuu kuvan henkilöiden rooleihin. Kaikille kuvassa olijoille ei välttämättä tarvitse riittää esittäjää.

Eläydytään rooleihin seuraavien kysymysten avulla:

Kuka olen? Missä olen?

Miten suhtaudun keskustelukumppaneihini?

Mitä kuva kertoo minusta?

Miten näytän suhtautumiseni?

Mistä puhutaan? Mihin suuntaan keskustelu kehittyy?

Mitä paljastuu henkilöiden välisistä suhteista ja heidän kyvyistään kuunnella toisiaan? Miten asentoni muuttuu keskustelun kuluessa? Mitä eleeni ja ilmeeni kertovat?

Esitetään draamoja vuorotellen. Esitellään ensin ryhmän tulkinta valitusta kuvasta ja sen jälkeen dramatisoidaan tilanne. Valitut kuvat on hyvä näyttää kaikille.

Kaikkien ryhmien esitysten jälkeen keskustellaan yhteisesti esiintymiskokemuksesta:

Miltä esittäminen tuntui?

Mitä esitykset paljastivat kuuntelemisesta?

Miten todentuntuksilta esityksiltä vaikuttivat?

Voisiko kuvaa tulkita toisin? Miten? Mitä työskentely opetti?

Miten voisimme oppia paremmiksi kuuntelijoiksi?

Lopussa tehdään esimerkiksi koko ryhmän yhteinen miellekartta tai huoneentaulu. Sisältö muodostuu seuraavien kysymysten kautta:

Millainen on hyvä kuuntelija?

Mistä hänet tunnistaa?

Miltä näyttää ja kuulostaa, kun joku todella kuuntelee?

Millaiset eleet ja asennot ovat ominaisia tarkkaavaiselle kuuntelemiselle?

Mitä eleet ja ilmeet kertovat puhujasta ja kuuntelijasta?

Miltä tuntuu, kun puhujaa oikeasti kuunnellaan?

Millaiset kuuntelutottumukset toisessa ihmisessä ärsyttävät?

Miten suuri merkitys keskustelukumppaniin asennoitumisella on kuuntelutaidolle?

Millainen itse olet kuuntelijana?

Vuorovaikutukseen liittyvien menetelmien osio pohjautuu seuraaviin materiaaleihin:

Aalto, Mikko 2014. Minusta meiksi. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Hyppönen, Merja & Linnossuo, Outi (toim.) 2004. Zip,zap ja boing. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: Bookwell Oy.

ARJEN HALLINTAAN LIITTYVIÄ MENETELMIÄ

Osion tavoitteet: Tutustuttaa osallistujat arjen hallintaan kuten talouden suunnitteluun ja yleisesti talousneuvontaan, käytännön asioiden hoitoon ja asiointiin, ruuanlaittoon sekä kodinhoitoon liittyvissä asioissa. Lisäksi pyritään kiinnittämään huomiota omaan ajankäyttöön ja sen suunnitteluun osana arjen hallintaa. Kannustaa itsenäistymiseen sekä tuoda esille velvollisuuksia ja vastuita, joita itsenäistymisen myötä tulee.

Miten käytän aikani?

Kesto: 45 minuuttia

Tarvikkeet: Muistiinpanovälineet, kopioituja kellotaulukaavioita (liite 2)

Ohjaaja alustaa tulevan harjoituksen. Harvoin kiinnitetään huomiota siihen miten käytetään aikaa vuorokauden aikana ja onko ajankäyttö järkevää. Tarkoituksena on saada osallistujia pohtimaan omaa ajankäyttöään ja ajanhallintaansa vastaamalla kysymykseen: ”Miten käytät aikasi?” Ajankäyttöön liittyy usein tiedostamattakin erilaisia tunteita, kuten riittämättömyys tai saamattomuus ja näistä aiheutuva syyllisyys.

Osallistujat merkitsevät heille jaettuun kellotaulukaavioon totuudenmukaisesti, miten heidän aikansa jakautuu vuorokauden aikana. Kaavioon merkitään pakolliset tehtävät ja vapaasti valittavat toiminnot.

Kaavion tekemisen jälkeen keskustellaan ryhmässä muun muassa seuraavista aiheista:

Miten paljon sinulla on aikaa, jonka käytöstä saat itse päättää?

Miten pakolliset ja vapaaehtoiset toiminnot rytmittyvät?

Miten nukut? Miten syöt? Miten huolehdit itsestäsi?

Mitä kellotaulusta mahdollisesti puuttuu tai mitä siellä on liikaa?

Toisessa vaiheessa jaetaan osallistujille uudet kellotaulukaaviot, jotka he täyttävät vastaamalla kysymykseen: ”Miten haluaisit käyttää aikasi?” Kaavion tekemisen jälkeen keskustellaan jälleen ryhmässä, miten he voisivat hallita omaa ajankäyttöään parhaalla mahdollisella tavalla. Tärkeää on saada osallistujat ymmärtämään, että hyvään arjen hallintaan kuuluu tasapaino pakollisten (ei aina niin mukavien) ja mukavien tekemisten välillä.

Keskustelun tukena voidaan käyttää Nyyti ry:n Elämäntaitokurssin - materiaalia kohdasta Hyvä arki, toiminta ja ajankäyttö.

Jos harjoitusten kautta ilmenee, että osallistujien ajanhallinnassa ja - käytössä on vaikeuksia tai ongelmia, voidaan yhdessä pohtia mistä osallistujat olisivat valmiita luopumaan saadakseen ajankäyttöönsä enemmän struktuuria.

Kohti tasapainoista taloutta

Kesto: 30 minuuttia

Tarvikkeet: Tietokone

Tehdään ensin Kuluttajaliiton talousteesti.

<http://www.kuluttajaliitto.fi/teemat/kuluttajan_talous/raha-asiat_ja_niiden_hoito/talousteesti_-_testaa_taloutesi_tasapaino!>

Testin tarkoituksena on orientoida talouden suunnitteluun sekä herättää ajattelemaan omaa rahankäyttöään. Testin tulos voi olla monelle kovin henkilökohtainen asia eikä tarkoituksena ole pakottaa ketään sitä jakamaan toisten kanssa. Ohjaaja voi sanoa alussa, että hän on käytettävissä, jos osallistujat haluavat keskustella asiasta kahden kesken. Lisäksi ohjaaja voi ennen testin tekemistä avata joitain mahdollisesti vaikeita tai haastavia käsitteitä kuten kulutusluotto (= pikavippi).

Toisessa vaiheessa katsotaan Kilpailu- ja kuluttajaviraston opetusvideo 1, joka käsittelee talouden hallintaa ja maksuhäiriömerkintöjen välttämistä.

<<http://www.kkv.fi/Tietoa-ja-ohjeita/Maksut-laskut-perinta/talouden-suunnittelu/>>

Keskustellaan sen jälkeen yhteisesti taloudenhallinnasta. Apuna keskustelussa käytetään Martat.fi-sivuilta löytyvää materiaalia Rahat-osiosta. Sivuille on koottu keskitetysti muun muassa talouden suunnitteluun, kulujen hallinnoimiseen sekä lainan ottamiseen liittyviä ohjeistuksia.

Minäkö vuokralle? Tietoisku vuokra-asumisesta

Tietoiskun materiaalit on koottu henkilökohtaista ohjaustuokiota tai tapaamista varten. Tarkoituksena on tutustuttaa nuori asunnon vuokraukseen kuuluvista vaiheista sekä asukkaan vastuisiin ja velvollisuuksiin.

Käydään läpi Vuokralaiset Ry:n tietopakettia (Hyvä vuokratapa-esite) vuokra-asunnossa asumisesta. Tietopaketissa käydään läpi muun muassa vuokrasopimuksen sisältöä, vakuutuksia sekä vakuuksia.

Seuraavaksi käydään läpi Nuorisoasuntoliitto ry:n kokoamat vuokralaisen oikeudet ja velvollisuudet

http://www.asumisenabc.fi/tunne_oikeutesi/oikeudet_velvollisuudet/

Ohjauksessa voidaan myös tutustua vuokra-asuntotarjontaan osallistujan haluamilta paikkakunnilta sekä vertailla vuokrien määrää niin yksityisillä markkinoilla kuin esimerkiksi säätiöiden asunnoissa.

Lopuksi voidaan käydä läpi myös muuttajan muistilista:

http://www.martat.fi/aikuispakkaus/muuttajan_muistilista/

Viihtyisä koti

Kesto: 30-40 minuuttia

Tarvikkeet: Tietokone, videotykki, muistiinpanovälineet, paperia

Keskustellaan omista kokemuksista ja taidoista kodinhoidosta. Keskustelun tarkoituksena on selvittää osallistujien tiedot ja taidot kodinhoitoon liittyen sekä orientoida aiheeseen.

Käydään läpi kodinhoidon osa-alueita, kuten siivousta ja pyykinpesua. Monelle voi esimerkiksi vaatteiden pesuohjemerkinnot olla tuntemattomia. Martat.fi-sivustolta löytyy muun muassa tekstiilien hoito-ohjesymbolit. Lisäksi sivustolta voidaan katsoa videot muun muassa WC:n pesusta, ikkunan pesusta ja uunin puhdistamisesta.

Tapaamisen lopuksi sovitaan yhteisen tilan siivouskerrat ja -vuorot, jos osallistujilla on vastuu pitää Potkuri-pisteet siistinä. Voidaan myös tehdä yhdessä ilmoitustaululle vuorotaulukko.

Terveellinen ruokavalio

Kesto: 30-40 minuuttia

Tarvikkeet: Tietokone, videotykki

Harjoituksessa tutustaan terveelliseen ja monipuoliseen ruokavalioon.

Käydään ensin läpi suomalaisen ruokasuosituksen pääkohdat, jotka löytyvät tiivistetysti Valtion ravitsemusneuvottelukunnan internet-sivuilta:

<<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/suomalaiset+ravitsemussuosituksset/>> tai vaihtoehtoisesti Martat.fi-sivustolta (<http://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/ravitsemuksen-abc/>>

Hyvää ruokavaliota havainnollistetaan usein ruokakolmiolla tai lautasmallilla. Tehdään Ruokakolmio-testi, jossa verrataan omaa ruokakolmiota suositusten mukaiseen. Ruokakolmio kuvastaa sitä, missä suhteessa eri ruoka-aineita tulisi monipuolisessa ruokavaliossa syödä.

Testi löytyy osoitteesta: <http://visa.ruokavisa.fi/#/visa/188/question/189>

Osallistajat voivat suunnitella omannäköisensä ruokakolmion: esimerkiksi pohtimalla, millä tavalla syöden heille tulee hyvä olo tai miten yleensä tykkää syödä. Tässä vaiheessa voi myös koittaa muistella, miltä ruokakolmio suositusten mukaan näyttää. Testissä raahataan halutut ruoka-aineet sopiviin kohtiin.

Tehtävän valmistuttua, he pääsevät katsomaan suositusten mukaista kolmiota ja vertaamaan sitä omaansa. Tehtävässä ei ole yhtä oikeaa ratkaisua, eikä sitä siis myöskään pisteytetä. Kolmioon voi siirtää niin monta ruoka-ainetta kuin haluaa.

Keskustellaan testien tuloksesta ja osallistujien ruokatottumuksista.

Aiheesta voidaan jatkaa toisella kerralla esimerkiksi käymällä läpi ruuanvalmistukseen liittyviä asioita kuten ruuan suunnittelua ja taloudellisuutta sekä keittiöhygieniää. Martat.fi-sivustolta (kohdasta Ruuanvalmistus) löytyy myös hyödynnettäväksi viikon tai kolmen viikon ruokalistat resepteineen.

Arjen hallintaan liittyvien menetelmien osio pohjautuu seuraaviin materiaaleihin:

Nyyti ry:n Elämäntaitokurssin osallistujan opas
<<https://www.nyyti.fi/elamantaitokurssi/osallistujan-opas/>>

Kilpailu- ja kuluttajaviraston internet-sivustoon
<<http://www.kkv.fi/>>

Kuluttajaliiton internet-sivustoon
<<http://www.kuluttajaliitto.fi>>

Marttaliitto ry:n internet-sivustoon
<<http://www.martat.fi>>

Vuokralaiset ry:n internet-sivustoon
<www.vuokralaiset.fi>

Nuorisoasuntoliitto ry:n internet-sivustoon
<http://www.asumisenabc.fi/tunne_oikeutesi/oikeudet_velvollisuudet/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan internet-sivustoon
<<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/>>

LUOVUUTEEN LIITTYVIÄ MENETELMIÄ

Osion tavoitteet: Tutustuttaa osallistujat luoviin menetelmiin osana itsensä ilmaisua. Kehittää osallistujien taitoja tuoda itsestään esille erilaisia puolia, näkökulmia, tunteita, mielialoja ja tunnelmia. Luovuuden lisääminen.

Valokuvasta tarinaksi

Kesto: 120 minuuttia

Tarvikkeet: Kamerakännykät tai digitaalikamerat 1 kpl/pari, (valokuva) tulostuspaperia, tulostin, mustaa kartonkia, liimaa/kaksipuolista teippiä, muistiinpanovälineet, paperia

Osa 1:

Jaetaan ryhmä pareihin. Orientoidaan heidät valokuvaustyöskentelyyn. Työskentely voidaan toteuttaa joko yhden päivän aikana tai jakaa osien mukaan kahteen tapaamiskertaan. Tarkistetaan, että kaikilla osallistujilla on toimivat välineet ja tarvittavat taidot valokuvien ottamiseen. Ohjeistetaan tarvittaessa kameran käytössä.

Tavoitteena on pohtia osallistujan elämässä ja elämässä yleensä ilmeneviä vastakohtaisuuksia. Miten valokuvien avulla voitaisiin ilmaista vastakohtia kuten hyvä-paha, kaunis-ruma, nuori-vanha, ujo-arka, pieni-suuri, rikas-köyhä.

Pari valitsee yhden vastakohtaisuuden. Kuvissa voidaan hyödyntää erilaisia esineitä, rakennuksia, luontoa ja kaikkea ympärillä olevaa. Osallistujille kerrotaan, että he valitsevat ottamista kuvistaan parhaat ja jatkavat työskentelyä niiden kanssa osassa 2. Aikaa valokuvien ottamiseen varataan 60 minuuttia, jonka jälkeen kokoonnutaan ryhmätilaan. Ladataan kuvat koneelle ja valitaan osiota 2 varten kaksi kuvaa.

Osa 2:

Tulostetaan pariin valitsemat kuvat (ohjaaja on voinut tehdä tämän jo etukäteen). Kehotetaan osallistujia katselemaan kuviaan hetken aikaa. Mitä he näkevät niissä? Mitä tunteita ja ajatuksia ne heissä herättävät? He voivat listata asioita ylös ranskalaisin viivoin.

Ohjeistetaan pareja kirjoittamaan muutaman lauseen kuvateksti valitsemistaan kuvista. Teksti voi olla tarina, juttu tai runo. Pyydetään pareja nimeämään kuvapari, joka toimii myös tekstin otsikkona. Teksti voi olla fiktiota, mutta siinä voi hyödyntää myös vapaasti tositapahtumia, kuulemianne asioita ja keksittyjä juttuja. Kirjoittamisessa voivat auttaa kysymykset: Onko tekstillä / tarinalla jokin opetus? Muuttuuko teksti / tarina kuvien järjestyksen myötä?

Tuunataan puuesineitä

Kesto: Useamman päivän projekti

Tarvikkeet: Puinen esine tai huonekalu kuten tuoli, hiomavälineet, liimaa, sileäpintaisia kankaita, mattoveitsi, muovilasta, pensseleitä, vaahtomuovinpala, neula, vesiohenteinen lakka tai venelakka

Ohje käy mille tahansa puiselle melko tasaiselle esineelle, tässä ohjeessa tuunataan tuoli. Melkein kaikki sileäpintaiset kankaat käyvät pinnoittamiseen. Kovin vaaleista kankaista voi näkyä läpi tuolin mahdolliset epätasaisuudet.

Tuolista poistetaan kauttaaltaan vanha maali tai lakka. Valmistetaan Erikeeperistä tai vastaavasta liimasta ja vedestä notkea seos, jonka saa helposti levitettyä pensselillä. Sekoitussuhde on noin 2/3 liimaa ja 1/3 vettä. Jos liima on oikein paksua, lisää enemmän vettä.

Liimavesiseos levitetään kankaan nurjalle puolelle pensselillä pari senttiä liimattavaa aluetta leveämmälle, että saadaan kova reuna. Levitetään liimaa myös tuolille. Asetetaan kangasta tuolille ja silotellaan ilma pois muovilastan tai muun vastaavan työkalun avulla. Levitetään vielä kerros liimavesiseosta kankaan päälle pensselillä ja annetaan kuivua.

Sipaistaan kevyesti hienolla hiekkapaperilla karheus pois. Tee 2-3 kertaa. Mahdollisia ilmakuplia voi yrittää poistaa puhkaisemalla ne neulalla ja painamalla kasaan. Leikataan mattopuukolla tai vastaavalla ylimääräinen kangas pois. Pintaa voi hioa tarvittaessa kevyesti hiekkapaperilla.

Pyyhitään pölyt. Lakataan puolihimmeällä vesiohenteisella lakalla. Venelakkaa käyttämällä tuoli sopii ulkokäyttöön. Käytä työvälineenä pensseliä tai vaahtomuovinpalaa. Tee lakkaus 2-3 kertaa. Hio kevyesti välillä.

Muistojen jääkaappimagneetti

Kesto: 60 minuuttia

Tarvikkeet: Kuumaliimapistooli, liimapuikko, magneettinappeja, vanhoja esineitä kuten nappeja, rikkinäisiä koruja, helmiä, paljetteja, legopalikoita, valokuvia, kortteja, CD-levyjä...

Suunnitellaan omat magneetit vanhoista esineistä, joita osallistujia on pyydetty tuomaan. Esineen valinnassa korostetaan osallistujille, että sillä tulisi olla käyttäjälleen jotain merkitystä.

Käydään läpi kuumaliimapistoolin käyttö. Esineitä voi yhdistellä, hajoittaa ja muokata mieleiseksi. Liimataan magneettinappi (tai useampi esineen koosta riippuen) taideteoksen takapuolelle.

Lopuksi kootaan valmiit magneetit yhteen ja jokainen voi esitellä omansa. Miksi valitsit juuri tämän esineen? Teitkö magneetin itsellesi vai lahjaksi? Minkälaisia muistoja tai tarinoita esineeseen liittyy? Liittyykö se henkilöön tai paikkaan? Tunteeseen tai tapahtumaan?

Betoniaskartelu

Kesto: Useamman päivän projekti

Tarvikkeet: Kuivabetonia nro 30, hengityssuojain, työhansikkaat tai kumihanskoja, vettä, astia sekoittamista varten, keppi, kauha, lapio tai porakoneeseen liitettävä massasekoitin, ruokaöljyä tai vaseliinia ja maalipensseli, erilaisia astioita muoteiksi (Huom! ruukun valamiseen tarvitaan sekä ulko- että sisämuotit!), kiviä koristeiksi, viinipullon korkkeja ruukun reikien tekemiseen

Tutustaan betoniaskartelun perusteisiin. Työskentely on hyvä toteuttaa ulkona tai tilassa, jossa sotku ei haittaa. Betonimassalla voidaan tehdä erikokoisia ja eri tarkoitusta varten olevia esineitä kuten kukkaruukkuja, kynttilänjalkoja, pihalaattoja tai koriste-esineitä ulos ja sisätiloihin. Betoni on turvallinen materiaali esimerkiksi kynttilöille tai ulkoroihuille. Puuhaan tarvitaan erilaisia muotteja, mutta niitä löytää helposti. Jogurtti-, jäätelö- ja keksipurkeilla, muoviruukuilla ja tölkeillä pääsee jo kätevästi alkuun. Maito- ja mehutölkit ovat hyviä neliömäisiä muotteja. Kuivatusvaiheessa ne tulee tukea, etteivät reunat pyöristy. Hyviä muotteja ovat myös joustavat astiat.

Aluksi kannattaa sekoittaa muutaman kerran pieni erä massaa. Näin saadaan tuntuma siitä, millaisella massalla halutaan työskennellä. Veden voi lisätä pienissä erissä ja kokeilla, millainen paksuusaste on omaan työhön hyvä. Pienikin vesimäärä muuttaa massan koostumusta. Eri merkkiset betonit käyttäytyvät eri tavoin. Jossakin kalkki nousee pintaan, toisessa taas ei. Löysä betoni valuu paremmin muotin pieniin koloihin.

Aloitetaan öljyämällä tai vahaamalla muotit levittämällä rasvaa niille pinnoille, jotka tulevat betonin kanssa kosketuksiin. Sekoitetaan betonijauhe ja vesi ohjeen mukaan. Lisätään vesi hiljalleen ja varotaan hengittämästä betonipölyä.

Valutetaan tai lapioidaan betonia muottiin. Jos tehdään ruukkua, teipataan pullonkorkki pystyyn keskelle muotin pohjaa. Jos massa on löysää, asetetaan sisämuotti paikoilleen ja valutetaan betoni pohjalle ja väliin. Jos taas käytetään karkeaa massaa, painellaan se ensin pohjalle korkin yläpinnan tasalle. Painetaan sitten sisämuotti kohdalleen ja täytetään reunat.

Ruukkua tehdessä asetetaan sisämuottiin kivi painoksi. Kopautetaan astiaa pari kertaa, jotta suurimmat ilmakuplat häviävät ja massa valuu joka kohtaan. Jätetään varjoisaan paikkaan kuivumaan.

Luovuuteen liittyvien menetelmien osio pohjautuu seuraaviin materiaaleihin:

Koljonen, Heidi 2008. Voimauttava valokuvatyöpajamenetelmä. Annantalon taidekeskus, Helsingin kaupungin kulttuuriasiainkeskus.

<http://www.taikalamppu.fi/images/taikalamppu/menetelmaoppaat/menetelm_aoppaat_tammikuu2012/voimauttava_valokuvatypajamenetelm1.pdf>

Käsitöiden idea- ja ohjesivusto Punomo

<<http://teeitse.punomo.fi/cat/sisustus/tuoli/index.html>>

Kotivinkki -lehden internet-sivustoon

<<http://www.kotivinkki.fi/askartelu/jaakaappimagneetti>>

Kotiliesi -lehden internet-sivusto

<<http://kotiliesi.fi/kasityot/askartelu-ompelu/betoniaskartelu-on-sotkuista-ja-ihanaa>>

IDEOITA JATKOTYÖSKENTELYYN

- ❖ Nuoret autettavista auttajiksi. Mitä nuoret voisivat kouluttaa muille?
 - Esimerkkinä Arjen pelastajat -toimintamalli:
<[http://yle.fi/uutiset/arjen_pelastaja_kantaa_vanhuksen_kauppakassin__nuoret_saavat_itseluottamusta_ja_onnistumisia/8075955](http://yle.fi/uutiset/arjen_pelastaja_kantaa_vanhuksen_kauppakassin_nuoret_saavat_itseluottamusta_ja_onnistumisia/8075955)>
- ❖ Nuorten mukaanotto erilaisille messuille ja markkinointitapahtumiin
 - Esittelyvideon tekeminen Potkuri-kohtaamispaikasta
- ❖ Kulttuurit kohtaavat - päivä.
 - Miten suomalaiset nuoret esittelisivät maataan ja kulttuuriaan?
 - Miten maahanmuuttajat omaansa?
- ❖ Tutustumiskäyntejä paikallisiin yrityksiin.
 - Eri ammattialoihin tutustuminen ja kontaktien luominen esimerkiksi tuleviin työpaikkoihin
- ❖ Tutustumiskäyntejä erilaisiin palveluihin kuten päiväkoteihin, vanhusten hoitoyksiköihin ja kehitysvammaisten palveluyksiköihin.
 - Erilaisuuden huomioiminen omassa ympäristössä
- ❖ Hemmottelupäivä porukalla
 - Ammattioppilaitoksissa on tarjolla opiskelijatyönä edullisia hoitoja kuten hierontaa, jalka- tai käsihoitoja, ihon puhdistuksia ja kampaaja- tai parturipalveluja.

❖ Ensiapukurssille osallistuminen

- <http://www.ensiapukoulutus.fi/fi/mik%C3%A4-kurssi-minulle>

❖ Työpaikkaa mä metsästä...

- Miten kirjoitan hyvän hakemuksen, kuinka valmistaudun työpaikkahaastatteluun tai kirjoitan CV:ni
<http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/loyda_toita/vinkkeja_tyonhakuun/index.html>

❖ Porukalla yhteiseen tavoitteeseen

- Asetetaan tavoite kuten matka, festarireissu tai yhteinen hankinta kohtaamispaikkaan
- Osallistutaan esimerkiksi myyjäisiin, johon valmistetaan itse tuotteet

❖ Rentoutumistuokioita

- http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ka00106
- <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

KIRJALLISUUTTA JA INTERNET-LÄHTEITÄ

Ryhmäytyminen, vuorovaikutus ja itsetuntemus

- ❖ Aalto, Mikko 2014. Minusta meiksi. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- ❖ Hyppönen, Merja & Linnossuo, Outi (toim.) 2004. Zip, zap ja boing. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- ❖ Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: Bookwell Oy.
- ❖ <http://www.mll.fi/kasvattajille/ryhmayttaminen/>
- ❖ http://www.nuorisoseurat.fi/sites/default/files/ohjaajien_olohuone_vinkkirja.pdf
- ❖ <https://www.nyyti.fi/elamantaitokurssi/osallistujan-opas/>
- ❖ http://www.takk.fi/fileadmin/user_upload/pdf/hankkeet_pdf/ENO_Kasikirja_010212.pdf
- ❖ <http://www.koordinaatti.fi/fi>

Arjen hallintaa

- ❖ <https://www.nyyti.fi/elamantaitokurssi/osallistujan-opas/>
- ❖ *Kilpailu- ja kuluttajavirasto*
<http://www.kkv.fi/>
- ❖ *Kuluttajaliitto*
<http://www.kuluttajaliitto.fi>
- ❖ <http://www.martat.fi>
- ❖ www.vuokralaiset.fi
- ❖ http://www.asumisenabc.fi/tunne_oikeutesi/oikeudet_velvollisuudet/
- ❖ <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/>
- ❖ *Nuorisoasuntoliitto*

<http://www.nal.fi/>

❖ Ammattiliitto:

<http://www.liitot.fi/index.php?main=etuja&lan=fin>

❖ <http://www.paihdelinkki.fi/>

Taiteen keinoin sosiaalista vahvistamista

- ❖ Halkola, Ulla & Mannermaa, Lauri & Koffert, Tarja & Koulu, Leena (toim.) 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Otava.
- ❖ Krappala, Mari & Pääjoki, Tarja (toim.) 2003. Taide ja toiseus. Syrjästä yhteisöön. Sosiaali -ja terveysalan tutkimus ja kehittämiskeskus.
- ❖ <http://www.taikalamppu.fi/index.php/fi/menetelmaeoppaat>
- ❖ http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_taideesta.pdf
- ❖ <http://www.sovellataidetta.fi/material/54>
- ❖ <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>
- ❖ <http://kukkamalli.munstadi.fi/taide-ja-tuunaus/>

Kädentaitoja

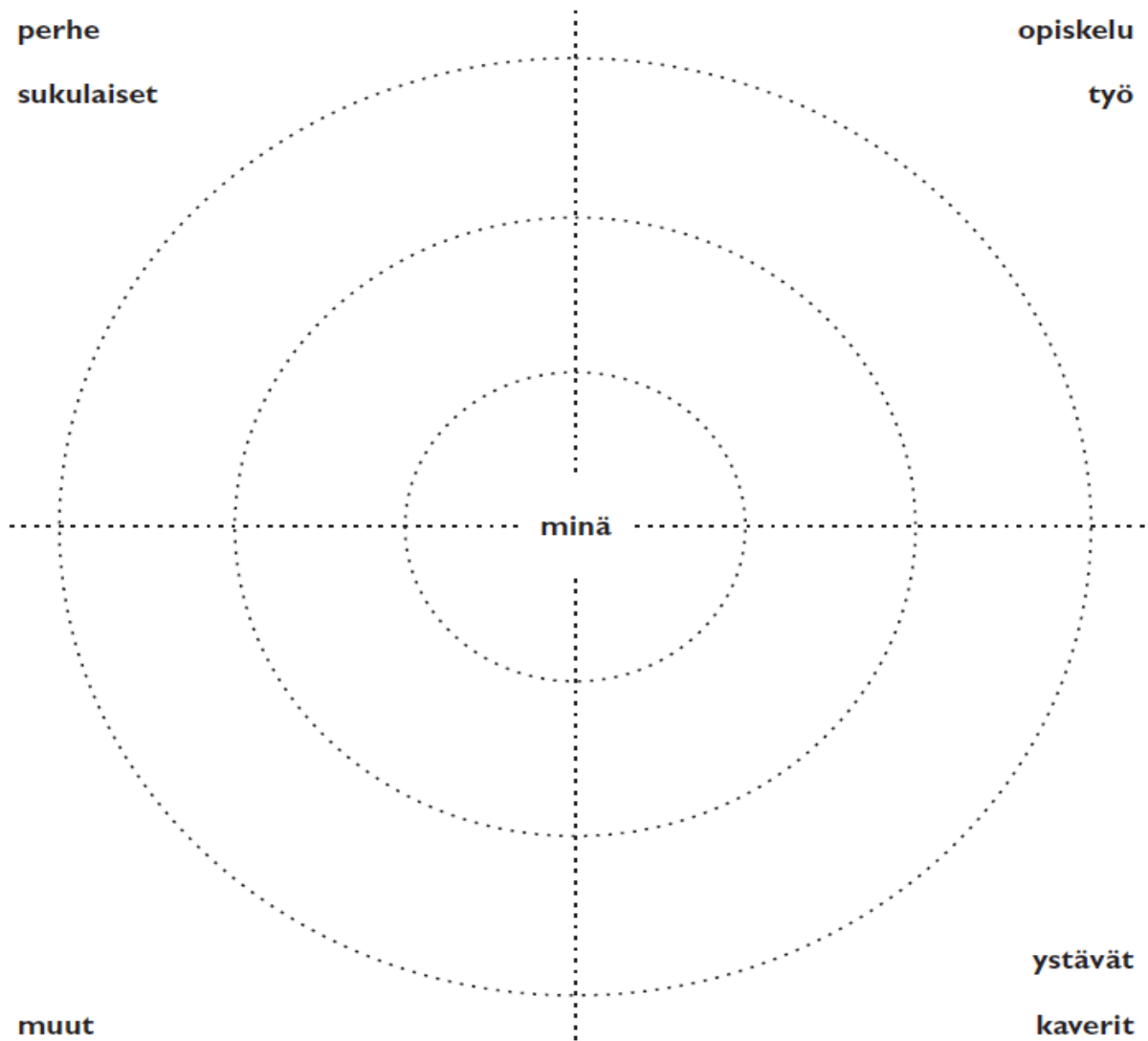
- ❖ <http://www.martat.fi/marttailu/kassamarttailu/kasityoohjeita/>
- ❖ <http://www.kotivinkki.fi/kasityot>
- ❖ <http://www.punomo.fi/teeitse/>
- ❖ http://www.kierratyskeskus.fi/files/9075/Oiva_askarteluopas_A4.pdf
- ❖ <http://www.haaraamo.fi/p/kasityoohjeita.html>
- ❖ <http://kotiliesi.fi/kasityot/>

LIITTEET

- Liite 1. Verkostokartta
- Liite 2. Kellotaulukaavio

Liite 1.

Verkostokartta



Liite 2.

Kellotaulukaavio

