

Oispa mulla kaveri -opas!

***Tämä opas on syntynyt kahden
Laurea Ammattikorkeakoulun opiskelijan
opinnäytetyöhön liittyvän ryhmätoiminnan tuotoksena.***

***Opinnäytetyö löytyy osoitteesta
www.theseus.fi Oispa mulla kaveri - nimellä.
Opas liittyy syksyllä 2017 toteutettuun
ryhmätoimintaan Hyvinkääläisessä yläkoulussa.***

***Opas on vapaasti käytettävissä ja oppaan harjoituksia voi
vaihdella ryhmän koon ja/tai ikäjakauman mukaan.
Oppaan harjoitukset on koottu teoksista:***

***Huomaa Hyvä!
Solmusta Rusetti
Itsetunto kohdalleen
Tukioppilaan opas - MLL***

***Osa harjoituksista on jouduttu hieman muokkaamaan toteutetun
ryhmän tapamisen keston takia lyhyemmäksi. Osa harjoituksia
on myös hieman jatkojalostettu omien kehitelmiemme mukaisesti.***

Toivotamme teille mukavia hetkiä oman ryhmänne kanssa!

t. Sari ja Anne

Yleisiä huomioita ryhmätoiminnasta:

***Aloita ryhmätoiminta aina tunnetilan kiinnittämällä Tunnetauluun.
Tämän jälkeen tehkää kuulumiskierros ja keskustelkaa lyhyesti kuluneen
viikon tapahtumista.***

***Ryhmätoiminta päättyy myös aina tunnetilan kiinnittämällä Tunne-
tauluun. Katso Tunnetaulu -ohjeistus sivulta 11.***

1. ryhmätapaaminen

Materiaalit	Tavoite
Lyijykyniä, Mahti-kortit, avainnippu, lapanen, kenkä, kartonkikortteja, värikyniä, tusseja, liimaa, tarroja ja muita askartelumateriaaleja koristeluun, tunnetaulu ja hymiöt	Toisiin tutustuminen, yhteisten sääntöjen läpikäyminen, ryhmään tulemisesta syntyneiden tunteiden tunnistaminen, omien luonteenpiirteiden pohtiminen

Aloita tapaaminen esittelykierroksella. Jokainen kertoo vuorollaan lyhyesti itsestään. Esittele ryhmän tarkoitus ja tavoite osallistujille. Muista korostaa vaihtoelevollisuutta ja osallistujien keskinäistä luottamuksellisuutta.

1. Harjoitus - Mahtikortit

Tavoite: Pohdi ja hahmota tunne, joka ryhmään tulemisesta syntyi.

Levitä kortit sopivalle alustalle ja pyydä osallistujia tutkimaan kortteja ja valitsemaan kortti, joka kuvastaa parhaiten sen hetkistä tunnetta. Huomioikaa, että myös ohjaajat osallistuvat harjoitukseen. Kun kortit on valittu, jokainen kertoo vuorollaan minkä kortin on valinnut ja mitä tunnetta se kuvastaa. (kts. s. 10)

2. Harjoitus - Kenkäsi kertoisivat?

Tavoite: Pohdi mitä valittu esine kertoisi omasta itsestä.

Asettele lattialle tai muulle alustalle neljä esitettä; kenkä, lapanen, avainnippu ja penaali. Huomioikaa, että myös ohjaajat osallistuvat harjoitukseen.

Pyydä osallistujia miettimään hetki, minkä esineen valitsee. Kun jokainen on valinnut oman esineen, kertokaa vuorotellen minkä esineen valitsi ja miksi. (kts. s. 12)

3. Harjoitus - Käyntikortti

Tavoite: Pohdi omia luonteenpiirteitäsi.

Anna jokaiselle osallistujalle postikortin kokoinen kartonki ja kynä.

Pyydä osallistujia kirjoittamaan korttiin oma nimi. Lue osallistujille täydennettävät lauseet yksi kerrallaan ja pyydä osallistujia kirjoittamaan itseään kuvaava adjektiivi lauseen jatkoksi.

Anna osallistujille aikaa koristella kortti haluamallaan tavalla. (kts. s. 11)

Esittele lopuksi ryhmälle "Tunnetaulu". Tunnetauluun kiinnitetään aina ryhmäkerran alussa ja lopussa omaa tunnetilaa kuvastava hymiö. Hymiöitä on kolme erilaista; vihreä iloinen, keltainen neutraali ja punainen surullinen.



Tunnetaulun hymiöt

2. ryhmätapaaminen

Materiaalit	Tavoite
A3-kartonkieja, värikyniä, einälle kartongista tehty puu, erivärisiä paperista leikattuja lehtikuvioita, ”Huomaa hyvä”-toimintakortit rentoutusmusiikkia, LED kynttilöitä ja/tai -valot, vilttejä	Omien ydinvahvuuksien ja kehitettävien vahvuuksien löytäminen, rentoutumisen harjoittelu

1. Harjoitus - Vahvuuskädet

Tavoite: Pohdi omia ydinvahvuksia ja kehitettäviä vahvuuksia.

Tehtävä on muokattu Huomaa Hyvä -kirjan tehtävästä.

Anna jokaiselle osallistujalle kartonki ja kynä, mielellään väriltään tumma.

Lue osallistujille ohjeistus (kts. s. 12) rauhallisesti ja odota työvaiheiden välissä, että jokainen ehtii tehdä työvaiheen valmiiksi.

Työn valmistuttua, keskustelkaa tehtävästä. Kysy osallistujilta, miksi toisella kädellä piirtäminen oli vaikeampaa/helpomaa kuin toisella? Pohtikaa ydinvahvuuksia ja kehitettäviä, mahdollisesti heikompia vahvuuksia. Pohtikaa millaisilla harjoituksilla voidaan omia vahvuuksia parantaa/kehittää.

Kun vahvuuskädet ovat valmiit, pyydä osallistujia valitsemaan mieluisan väriset lehdet. Pyydä sitten osallistujia kirjoittamaan omat vahvuudet lehdille. Kiinnittäkää lehdet seinälle kiinnitettyyn puuhun.

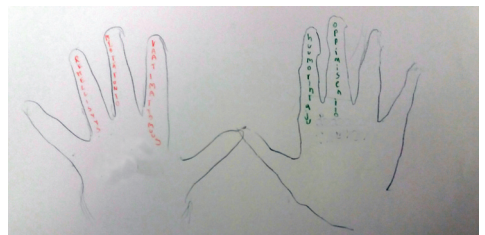
Kotitehtävä

Valitkaa jokaisen osallistujan kehitettävistä vahvuuksista toinen. Pohtikaa yhdessä osallistujalle mieluisa ja riittävän vaativa tehtävä vahvuuden kehittämiseksi.

2. Harjoitus - Rentoutuminen

Himmennä ryhmätilan valoja ja sytytä tarvittaessa LED-kynttilöitä. Pyydä osallistujia valitsemaan itselleen sellainen paikka, missä on hyvä olla. Kerro, että halutessaan voi ottaa viltin ja että silmät voi laittaa kiinni, jos se tuntuu hyvältä. Lue osallistujille rauhallisella äänellä tarina ”Puu” sivulta 12. Kun tarina loppuu, olkaa hetki aivan hiljaa, jonka jälkeen voit sytytellä valoja ryhmätilaan.

Kiinnittäkää lopuksi tunnetauluun tunnetilaa kuvastava hymiö.



Yhden osallistujan Vahvuuskädet, 3.11.2017

3. ryhmätapaaminen

<i>Materiaalit</i>	<i>Tavoite</i>
A3 paperi, värikyniä, liimaa, erilaisia aikakauslehtiä, tarroja, saksia, osallistujien lähettämät valokuvat tulostettuna	Omien vahvuuksien kehittäminen, vahvuuksien ja unelmien pohtiminen ja tiedostaminen

Käykää läpi edellisen kerran kotitehtävä.

Suoritetusta tehtävästä voi antaa Vahvuusvariksen tms. tarran

1. Harjoitus -

Vahvuus- ja Unelmakartta

Tavoite: Omien vahvuuksien ja unelmien pohtiminen.

Pyydä osallistujia ottamaan itselleen mieluisa työskentelypaikka ryhmätilasta.

Pyydä osallistujia hengittämään muutaman kerran syvään ja sulkemaan silmät. Lue osallistujille tarina s. 14 ohjeen mukaan.

Ohjeista tehtävää näyttämällä esimerkkejä Vahvuus- ja Unelmakartoista esimerkiksi Internetistä.

Pyydä jokaista miettimään omia vahvuuksiaan, millainen on tällä hetkellä ja millainen ehkä haluaisi olla tulevaisuudessa.

Pyydä osallistujia miettimään myös omia haaveitaan ja unelmiaan, esimerkiksi mikä on toiveammatti.

Älä rajaa tehtävää millään tavalla. Älä rajaa myöskään toteutustapaa, vaan kannusta käyttämään rohkeasti kaikkia saatavilla olevia materiaaleja.

Vahvuuskarttaan voi kirjoittaa, piirtää, leikata kuvia lehdistä jne. Myös omia valokuvia, jotka oli tulostettu tätä kertaa varten voi käyttää työssä.

2. Kotitehtävä -

Minä parhaimmillani

Tavoite: Omasta itsestä kirjoittaminen positiivisesti.

Oman itsen esittely vieraalle ihmiselle. Kirjoitelmassa tulee kirjoittaa asioista/ tapahtumista, joissa on kokenut onnistumisia jne.

Lue tehtävän ohjeistus s. 15.

Kerro, että kirjoitustyö on vapaa.

Pyydä osallistujia pohtimaan omia onnistumisiaan ja kirjoittamaan niistä vapaasti.

Tehtävän palautus seuraavalle kerralle.

Kiinnittäkää lopuksi Tunnetauluun tunnetilaa kuvaava hymiö.

4. ryhmätapaaminen

Materiaalit	Tavoite
A3 paperi, värikyniä, liimaa, erilaisia aikakauslehtiä, tarroja, saksia,	Omien vahvuuksien kehittäminen, vahvuuksien ja unelmien pohtiminen ja tiedostaminen

Käykää edellisen kerran kotitehtävä läpi. Keskustelkaa tehtävän tekemisestä; miltä tehtävän tekeminen tuntui, mitä opit itsestäsi, miltä oman itsen esittely tällä tavalla oli tuntunut jne.

1. Harjoitus - Vahvuus- ja Unelmakartta

Tavoite: Omien vahvuuksien ja unelmien pohtiminen.

Tämän kerran teemana on vahvuus/ unelmakartan tekemisen jatkaminen ja kartan loppuun valmistuminen.

Mikäli ryhmätapaamisten kesto on pidempi kuin 45 minuuttia, voi 3. ja 4. tapaamiskerran yhdistää.

Kiinnittäkää lopuksi Tunnetauluun tunnetilaa kuvaava hymiö.



Yhden osallistujan Vahvuus- ja unelmakartta, 14.11.2017

5. ryhmätapaaminen

<i>Materiaalit</i>	<i>Tavoite</i>
Bingo-peli	Ryhmätyötaitojen, rohkeuden ja itsevarmuuden kehittäminen

Tee etukäteisvalmistelut ryhmätapaamista varten ajoissa, esimerkiksi tilan varaaminen jne.

Viides tapaaminen järjestetään koulun ulkopuolella. Tarkoituksena tällä kerralla on kehittää ryhmätyötaitoja sekä vahvistaa osallistujan itsevarmuutta sekä rohkeutta lähtemällä pois turvallisesta kouluympäristöstä.

Toteutustapoja tälle kerralle on monia, voitte sopia ryhmän kanssa juuri omalle ryhmälle sopivan toimintamallin.

Tässä oppaassa esitellään yksi idea, jossa käydään kahvilassa ja keilaamassa.

Sopikaa osallistujien kanssa tapaamispaikka joko koululle tai suoraan yhteiselle tapaamispaikalle.

Käykää osallistujien kanssa ensin kahvilassa esimerkiksi jäätelöllä. Vaihtakaa kahvilassa kuulumiset.

Siirtykää kahvilan jälkeen keilahalliin etukäteen varatulle vuorollenne.

Keilauksen lomassa on hyvä keskustella osallistujien kanssa erilaisista asioista ja pelata Bingo-peliä, kts. s. 18. Bingo-pelissä jokainen kysyy vuorollaan toisilta erilaisia asioita, esimerkiksi että kuka on käynyt ulkomailla tai kenellä on lemmikkieläin. Koska kysyjä vaihtuu joka kerta, pääsee jokainen varmasti myös osallistumaan peliin. Bingo-peliin löydät liitteestä valmiin pohjan, jonka voit suurentaa A4-kokoon. Bingo-peliä käytetään ryhmähengen luomiseen ja toisiin tutustumiseen.

6. ryhmätapaaminen

<i>Materiaalit</i>	<i>Tavoite</i>
Piirustuspaperia, värikyniä	Oman lähimenneisyyden tarkasteleminen ja tutkiminen kolmen pisteen ja kuvan avulla. Itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen

1. Harjoitus -

Kolme pistettä elämästäni

Tavoite: Oman lähimenneisyyden tarkasteleminen ja tutkiminen.

Tehtävä on hieman lyhennetty Itsetunto kohdalleen-kirjan tehtävästä.

HUOM! Jos ryhmätapaamisen kesto on enemmän kuin 45 minuuttia, tehkää harjoitus alkuperäisen ohjeen mukaan.

Pyydä osallistujia piirtämään paperille kolme pistettä. Näitä kolmea pistettä käytetään apuna kuvan piirtämisessä. Pyydä osallistujia miettimään jokin itselle merkityksellinen asia ja tämä asia piirretään näitä kolme pistettä hyödyntäen.

Kuvan piirtämisen jälkeen jakaudutaan pareittain. Pyydä osallistujia siirtymään omaan rauhalliseen paikkaan ryhmätilassa. Pyydä osallistujia kiinnittämään omat piirroksensa seinään. Anna osallistujille valmiit kysymyslistat ja ohjeista pareja kysymään kysymykset toisiltaan vuorotellen koko lista kerrallaan.

Palatkaa keskustelun jälkeen yhteisen pöydän ääreen. Keskustelkaa yhdessä miltä harjoituksen tekeminen tuntui ja miltä tuntui keskustella omasta työstä parin kanssa.

Pohtikaa vielä lopuksi miksi omien muistojen ja menneisyyden äärelle on tärkeää palata.

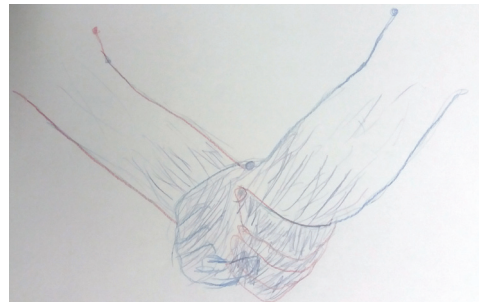
Katso tehtävän tarkempi ohjeistus s. 16.

Tehkää lopuksi rentoutusharjoitus, voitte käyttää omaa rentoutusharjoitusta tai kuunnella alla olevan linkin mukaisen harjoituksen.

Lyhyt hiljentyminen -rentoutus

https://youtu.be/SsYD_dnhpms

Kiinnittäkää lopuksi Tunnetauluun tunnetilaa kuvaava hymiö.



7. ryhmätapaaminen

<i>Materiaalit</i>	<i>Tavoite</i>
Yki-kortit, liimaa, kirjaset osallistujien harjoitustehtäville.	Aikaisempien tapaamisten muistelu. Pohtia, miten vaikeista asioista voi keskustella. Sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen keskustelun ja YKI-pelin avulla.

1. Harjoitus -

Aikaisempien tapaamiskertojen muistelu

Tavoite: Positiivisten kokemusten vahvistaminen.

Keskustelkaa jokaisesta tapaamiskerrasta erikseen ja pohtikaa mikä tuntui mukavalta, mitä olet oppinut itsestäsi jne. Anna keskustelun muodostua vapaasti ryhmän mukaan. Ohjaa kuitenkin keskustelua tapaamiskertojen järjestys muistaen.

2. Harjoitus - Vaikeat asiat

Tavoite: Keskustella erilaisista vaikeista tilanteista nuorten elämässä.

Keskustelun aiheita esimerkiksi:

- Tilanteet, joissa on vaikea sanoa EI

Keskustelun aiheet vaihtelevat ikäryhmittäin, mutta nuorten kohdalla tilanteita voisivat olla esimerkiksi päihteiden tarjoaminen, omat turvarajat, päihteet.

- Kotiintuloajat

- Kaverisuhteet ja nettiystävyyt

Keskustelun aiheita esimerkiksi: Millainen on hyvä kaveri, miten kaverille voi sanoa kohteliaasti EI.

- Valokuvat ja niiden julkaiseminen

Keskustelun aiheita: Millaisia kuvia toisesta voi ottaa ja ladata internettiin.

3. Harjoitus - YKI-peli

Pelataa ryhmässä YKI-peliä. YKI-peli on peli, jossa tavoitteena on harjoitella vuorovaikutustaitoja sekä sosiaalisia taitoja erilaisten yksilö- ja ryhmätehtävien avulla.

Asettukaa istumaan piiriin. Pelin ohjaajan tehtävä on kiertää piirissä korttipinon kanssa ja antaa jokaisen osallistujan vuorollaan nostaa yksi kortti. Voit valita ryhmällesi sopivat kortit tai käyttää kaikkia peliin kuuluvia kortteja. Pelissä tehdään korteista erilaisia yksilö- tai ryhmätehtäviä. (kts. s. 17)

Kootkaa tapaamisen päätteeksi jokaiselle oma kirjanen, johon liimataan ryhmätapaamisten aikana tehdyt harjoitukset. Olisi hyvä, jos kirjaseen jäisi tyhjiä sivuja omille muistiinpanoille tai päiväkirjamerkinnoille.

Kiinnittäkää lopuksi Tunnetauluun tunnetilaa kuvaava hymiö.

8. ryhmätapaaminen

<i>Materiaalit</i>	<i>Tavoite</i>
Valmiiksi tehtyä pizzataikinaa, jauhelihaa, kinkkusuikaleita, juustoa, pizzamaustetta, torttutaikinaa, piparkakkutaikinaa, vadelmamarmeladia, glögiä, tonttu- ja enkelikarkit, joulupussit, pienet joululahjat, paperia, kyniä	Ryhmässä toimimisen ja keskustelun harjoittelu.

Tee etukäteisvalmistelut ryhmätapaamista varten ajoissa, esimerkiksi materiaalien hankinta, taikinan leivonta jne. Varaa viimeiseen tapaamiskertaan vähintään kaksi tuntia aikaa. Pyydä jokaista osallistujaa kiinnittämään ”Tunnetauluun” oma tunnetila.

Ryhmätapaamisten viimeisellä kerralla on tarkoitus juhlistaa mennyttä ryhmätoimintaa mukavalla yhteisellä leipomishetkellä ja yhteisellä ruokailulla. Kehitellään ryhmänne kanssa ajankohdaksi sopivat valmistettavat ja hanki tarvitsevat niihin ajoissa. Tässä oppaassa ohjeistus pikkujouluteemaan sopivaan tarjoiluun ja ohjelmaan.

Voit laittaa taustalle musiikkia soimaan. Jakautukaa kahteen ryhmään. Toinen ryhmä valmistaa pizzat ja toinen jouluiset leivonnaiset. Ohjeista osallistujat leivontaan ja auta tarvittaessa. Leivonnaisten kypsyessä siivotkaa keittiö siistiksi ja kattakaa pöytä. Kun leivonnaiset ovat valmiit, istukaa yhteiseen pöytään nauttimaan valmistuneista tarjoiluista. Keskustelkaa esim. vuodenaikaan liittyvistä asioista, tässä teemassa esimerkiksi joulun viettotavoista ja lomasuunnitelmista.

Ruokailun jälkeen jokainen osallistuu tiskaamiseen ja pöytien siistimiseen.

Vaihda musiikki rentouttavaan musiikkiin. Lue rentoutusteksti Vuori sivulta 13.

Anna osallistujien istua hetki aivan hiljaa rentoutuksen jälkeen, mikäli he haluavat.

Kiitä osallistujia yhteisestä matkasta ja toivota heille hyvää jatkoa. Kerro, että osallistujat voivat halutessaan ottaa yhteyttä sinuun myös ryhmätoiminnan jälkeen, jos kokevat tarpeelliseksi.

Kiinnittäkää lopuksi Tunnetauluun tunnetilaa kuvaava hymiö.

Ryhmätoiminnassa käytetyt harjoitukset

Ryhmän tapaamisissa käytettiin monipuolisesti erilaisia harjoituksia, joihin löydät ohjeet alta.

1. Mahtikortit

Tunnekortit löytyvät osoitteesta:
<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Tavoitteena on miettiä omaa tunnetilaa ryhmätoiminnan alkaessa ja kertoa tunnetilastaan myös muille osallistujille.

Mahtikortit ovat tunnetyöskentelyn apuväline, jotka ovat vapaasti ladattavissa www.tukiliitto.fi -sivulta, kts. linkki yllä. Kuva-kortteja on 50 erilaista. Kortteja voidaan käyttää tunteiden sanoittamiseen, niiden ilmaisemiseen sekä sanoittamisen tueksi. Kortteja voidaan käyttää yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä ja ne soveltuvat kaikenikäisten kanssa työskentelyyn.

Ohje: Levitä kortit sopivalle alustalle ja pyydä osallistujia valitsemaan sen hetkistä tunnetilaa kuvastava kortti. Keskustelkaa yhdessä minkä kortin valitsi ja mitä tunnetta kortti osallistujan mielestä kuvastaa. Keskustelkaa myös, miksi osallistuja valitsi kyseisen kortin. Älä vaadi liikaa, pienikin kommentti riittää.



2. Kenkäsi kertoisivat?

Tehtävä löytyy MLL:n Tukioppilaan toimintaoppaasta s. 13.

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaisten-aineistot/koulujen-aineistot/tukioppilastoiminnan-aineistot/>

Tehtävää on hieman mukailtu alkuperäisestä.

Ohje: Pyydä osallistujia istumaan piiriin joko lattialle tai tuoleille. Aseta piirin keskelle neljä esinettä; kenkä, lapanen, avainnippu ja penaali. Kerro, että tehtävässä on tarkoitus miettiä mitä valittu esine kertoisi itsestä. Pyydä osallistujia valitsemaan mielessään yksi esillä olevista esineistä ja miettimään mitä kyseinen esine hänestä kertoisi. Kertoisiko kenkäni kävelymatkoista, ulkomaanmatkoista tms. Kertoisiko penaali ahkeruudesta koulussa, kirjoitusharrastuksesta tai jostain muusta. Anna osallistujille hetki miettimisaikaa. Kun kaikki ovat valinneet oman esineen, jokainen kertoo vuorollaan minkä esineen on valinnut ja mitä hänen valitsemansa esine hänestä kertoo.

3. Käyntikortti

Harjoitus on hieman mukaeltu Itsetunto kohdalleen! -kirjan harjoituksesta. (Toivakka ja Miina Maasola 2011, s. 55)

Tehtävän tavoitteena on tutustua toisiin osallistujiin, omien ominaisuuksien pohdiskelu.

Ohje: Anna jokaiselle osallistujalle postikortin kokoinen kartonki ja erilaisia kyniä. Varaa yhteiselle pöydälle myös kortin koristelutarvikkeita.

Pyydä osallistujaa kirjoittamaan korttiin oma nimi. Kerro osallistujille, että luet seuraaksi lausahduksia, joita osallistujan tulisi täydentää itseään kuvaavalla sanalla. Käytimme tässä ryhmässä seuraavia lauseita:

- Olen koulukaverina kuin...
- Olen perheenjäsenenä kuin....
- Olen fyysiseltä olemukseltani kuin....
- Olen ystävänä kuin....
- Olen unelmissani kuin....

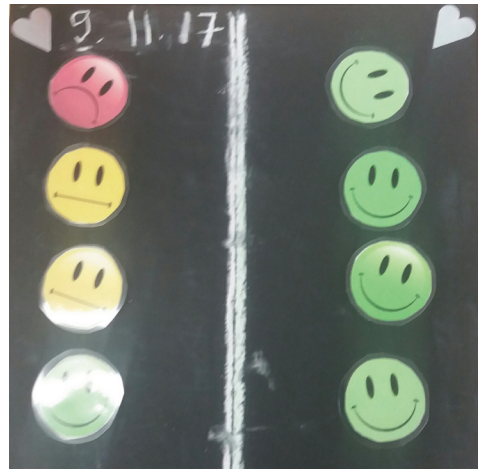
Voit valita omaan ryhmääsi sopivia lauseita Itsetunto kohdalleen! -kirjasta. Keskustelkaa tämän jälkeen miltä tehtävän tekeminen tuntui ja oliko sopivien sanojen valitseminen helppoa vai vaikeaa.

Lauseiden täydennyksen jälkeen kortteja voi koristella haluamallaan tavalla käyttämällä koristeluun varattuja materiaaleja. Varaa tehtävän tekemiseen aikaa n. 15 - 30 minuuttia osallistujien koristelunokkudesta riippuen.

4. Tunnetaulu

Taulun tavoitteena on seurata osallistujien tunnetilaa ryhmätöiminnan edetessä.

Ohje: Valmista etukäteen ohessa olevien kuvien mukaisia hymiöitä riittävä määrä, suurena kokoa tarvittaessa. Jokaista hymiötä olisi hyvä olla yhtä monta kuin ryhmässä on osallistujia. Laminoi hymiöt. Hanki tai valmista hymiöille sopiva taulu, malliryhmässä tauluna oli pieni liitutaulu. Pyydä osallistujia kiinnittämään tunnetauluun omaa tunnetilaa kuvastava hymiö jokaisen kerran alussa ja lopussa. Voit kuvata tunnetaulun jokaisella kerralla, mikäli haluat seurata tunnetiloja ryhmätapaamisten edetessä.



5. Vahvuuskädet-harjoitus

Tämä harjoitus on mukaeltu Huomaa Hyvä -kirjan harjoituksesta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, s. 104.)

Tehtävässä on tarkoitus pohtia omia ydinvahvuuksia sekä kehitettäviä vahvuuksia.

Ohje: Pyydä osallistujia piirtämään paperille oikean ja vasemman käden kuvat, ensin heikommalla kädellä toinen ja sitten vahvemmalla kädellä toinen. Pyydä osallistujia ottamaan kynä heikompaan käteen ja kirjoittamaan sillä heikommalla kädellä piirrettyyn käteen oma etu- ja sukunimi. Tämän jälkeen sama vahvemmalla kädellä. Kysy osallistujilta, oliko kirjoittaminen helppoa, kummalla kädellä kirjoittaminen oli helpompaa ja/tai mukavampaa.

Keskustelkaa, miksi paremmalla kädellä kirjoittaminen oli helppoa ja heikommalla kädellä vaikeampaa ja vaati ehkä enemmän keskittymistä ja työn jälki oli erilaisista. Harjoituksen tavoitteena on oivaltaa, että vahvoiksi tullaan siinä, mitä tehdään paljon. Ydinvahvuudet ovat niitä, joita on käytetty paljon ja sen takia vahvuudet ovat kehittyneet niin vahvoiksi. Jatkakaa tehtävää keskustelun jälkeen valitsemalla Huomaa Hyvä! -toimintakorteista ensin kolme korttia, jotka kuvastavat osallistujien ydinvahvuuksia. Kirjatkaa nämä vahvuudet vahvemman käden sormiin lämpimällä värillä. Pyydä osallistujia valitsemaan seuraavaksi kaksi kehitettävää vahvuutta, eli sellaisia vahvuuksia, missä osallistujat toivoisivat vahvistuvan. Pyydä osallistujia kirjaamaan nämä vahvuudet heikomman käden sormiin kylmällä sävyllä.

Keskustelkaa seuraavaksi yhdessä osallistujien ydinvahvuuksia ja miten ne ilmenevät itsessä. Kysy myös, kumpien vahvuuksien valinta oli helpompaa. Keskustelkaa, miten heikompia vahvuuksia voisi kehittää ja missä tilanteissa vahvuudet näkyvät parhaiten.

Kotitehtävä: Pyydä osallistujia valitsemaan toinen kehitettävä vahvuus ja kehitelkää yhdessä jokaiselle viikkotehtävä, jolla vahvuutta voi kehittää.

6. Rentoutusharjoitukset

Rentoutusharjoitusten tarkoituksena oli päättää kokoontuminen rauhalliseen hetkeen.

Pieni hetki omassa rauhassa olemista ja ajatusten rauhoittaminen tiiviin kokoontumisen jälkeen oli hyvä tapa siirtyä takaisin koulutyön pariin.

Alla kolme tässä ryhmätöinnässä käytettyä rentoutusharjoitusta siinä järjestyksessä kuin ne toteutettiin ryhmässä:



Puu

Teksti löytyy kirjasta Solmusta rusetti (Paakkari & Rinne-Kuure, s. 126)

Sinä olet vahva puu. Joka kevät tunnet, miten vähitellen herää kylmän talven jälkeen. Mahla alkaa virrata vahvana sisälläsi. Joka kevät sinä kasvatat uudet lehdet, jotka tuoksuvat huumaavasti. Ohikulkijat nuuhkivat ilmaa ihastuneesti ja luovat sinuun ihailevia katseita. Sinä olet vahva puu.

Joka kevät sinä kasvatat niin tuuhean lehvistön, että pikkulinnut voivat piiloutua lehtiesi alle suojaan sateelta ja myrskyltä. Lintupariskunta rakentaa luottavaisesti pesän sinun vankkojen oksiesi päälle.

Sinä olet vahva puu. Joka kesä sinä näet pienten linnunpoikasten kuoriutuvan lehdistösi suojaan. Sinä näet, miten pienet linnunpoikaset kokeilevat lentotaitojaan sinun oksillasi.

Ne lentävät aluksi lyhyitä matkoja oksalta toiselle. Pian ne uskaltavat lentää jo kauemmaksi, mutta palaavat pian takaisin turvalliseen pesäänsä, sinun suojaasi. Sinä olet vahva puu. Kesäisin sinä olet ihana varjo, jota kaikki kaipaavat. Kuumana hellepäivänä tarjoat vilvoittavan hetken niille, jotka haluavat viilentyä varjossasi. Miten ihana onkaan kuunnella sinun lehtiesi hiljaista kahinaa. Miten rauhoittavaa onkaan katsella sinun lehtiesi runsasta vehreyttä ja nojailla rauhassa sinun vahvaa runkoasi vasten.

Sinä olet vahva puu. Joka syksy sinä tarjoat kauniin väriloiston, kun lehtiisi vaihtuvat upeat ruskan värit. Joka syksy sinä houkuttelet runsailla marjoillasi lintuja laskeutumaan oksillesi. Ne viihtyvät sinun vahvoilla oksillasi pitkään. Linnut täyttävät itseään marjoillasi. Niitä riittää kaikille.

Sinä olet vahva puu. Joka talvi sinä tarjoat suojaan metsän eläimille. Sinä olet piilopaikka, johon voi mennä nopeasti turvaan. Sinun tuuheat oksasi suojaavat pyryltä, tuulelta ja myrskyltä. Sinä olet vahva puu. Joka talvi sinä ilahdutat ohikulkijoita kauniilla, huerteisilla oksillasi. Sinä keräät ihailevia katseita kaikkialta. Joka talvi sinä seisot vahvana ja suorana. Mikää tuuli tai myrsky ei saa sinua katkeamaan. Sinä olet vahva puu. Sinä pysyt pystyssä. Aina.

Lyhyt hiljentyminen -rentoutusharjoitus

https://youtu.be/SsYD_dnhpms



Vuori

Teksti löytyy kirjasta Solmusta rusetti (Paakkari & Rinne-Kuure, s. 128)

Mikä mahtaa olla korkein paikka, jossa olet käynyt? Onko lähiympäristössäsi mäkiä, vaaroja ja jopa tuntureita. Ehkä olet päässyt käymään jollakin vuorellakin. Ainakin olet nähnyt kuvia vuorista ja vuoristoista. Tiedät, että maailman korkein vuori sijaitsee Aasiassa Tiibetin ja Nepalin rajalla. Vuoren nimi on Mount Everest. Sen lumipeitteinen huippu nousee lähes yhdeksän kilometrin korkeuteen. Nepalissa vuorta kutsutaan Sagarmathaksi, joka suomeksi tarkoittaa taivaan otsaa. Pidä silmäsi suljettuina ja keskity kuuntelemaan. Anna mielessä kulkevien ajatusten tulla ja mennä.

Kuvittele eteesi iso, jyrkö ja tavoittamattoman korkea vuori. Vuoren huippu lähenetelee pilviä ja on ikuisen lumen peitossa. Vuori on seisonut vuosituhansia muuttumattomana paikoillaan. Sen kauneutta ja voimaa ovat saaneet monet sukupolvet ihailla jo ennen sinua. Vuori säteilee ympärilleen varmuutta ja pysyvyyttä. Silti vuoreen sisältyy salaisuus. Sen rinteille ei kovin moni ole päässyt kulkemaan. Kukaan ei tiedä, millaista elämää sinne kätkeytyy.

Vuoren sisuksissa asuu sen sydän. Kuuman, virtaavan laavan sykkettä ei mikään voi pysäyttää. Joskus tämä hehkuvan kuuma laava saattaa purkautua vuoren sisältä.



Silloin se voi tuhota vuoren rinteiden luontoa. Laavan mukana tulee tuhkaa. Tuhkan päälle alkaa kuitenkin pian kasvaa entistä kauniimpaa ja vehreämpää kasvillisuutta.

Eri vuodenajat muovaavat vuorta. Talvisin sen peittävät lumi ja jää saaden vuoren näyttämään jättimäiseltä timantilta. Välillä tuiskuttaa isoihin kinoksiin vitivalkoista lunta. On hyytävän kylmä. Eläimet menevät pesäkoloihinsa. Lumessa näkyy vain yksittäisiä jäniksen tai suden jälkiä.

Keväällä jäät alkavat sulaa. Purot solisevat, elämä palaa rinteille ja laaksoihin. Päivät pitenevät. Puut puhkeavat hiirenkorville.

On kesä. Perhoset lentelevät, linnut munivat pesiinsä. Päivät kulkevat kulkuaan, kunnes alkavat hiljalleen lyhentyä.

Syksyllä sateet ja myrskyt myllertävät. Yöt viilenevät ja saavat kasvillisuuden loistamaan kirkkaissa väreissä. Eläimet valmistuvat talveen keräämällä syötävää. Toisinaan on aurinkoista ja lämmintä, toisinaan taas kylmä tuuli kuljettaa ilmassa värikkäitä lehtiä. Hehkuva maa peittyy pian räntäsateen tuomaan ensilumeen. Talvi on taas saapunut.

Kuvittele vielä tuo vuori eteesi. Katsele sitä vuoroin läheltä, vuoroin kauempaa, ikään kuin tsumaisit kameralla. Mitä eläimiä näet? Millaisia kasveja näet? Millaisia ääniä kuulet? Miltä kallion rosainen pinta näyttää ja tuntuu?

Et ehkä koskaan ole tullut ajatelleeksi, että sinussa ja vuoreissa on paljon samaa. Mitä, jos sinä olisitkin tuo vuori? Pääsi on vuoren ylväs huippu. Kätesi ovat sen upeina laskeutuvat rinteet. Sisälläsi on sen voimakas sydän. Tunnet sykkeen vahvana.

Sen avulla kestät hyvin tyynenä ja rauhallisena kaikki myrskyt myllerrykset, joita ympärilläsi tapahtuu. Koska olet vahva, voit rauhassa antaa muiden levätä harteillasi ja käsivarsillasi. Kätesi saavat paljon hyvää aikaan. Vuoren huippu, sinin pääsi, on arvokkainta, mitä voi olla. Se kätkee sisälleen ajatukset, tunteet, järjen, muistot, viisauden ja hyvän tahdon. Tiedemiehetkään eivät vielä ole päässeet täysin selville sen salaisuuksista. Huipulta näkee kauas. Unessa ja mielikuvituksessa voit päästä ihan toisiin maailmoihin. Voit myös muistella menneitä ja haaveilla tulevaisuudesta.

Ala nyt hiljalleen palata tähän hetkeen. Vuoren tyyneys, vahvuus ja varmuus ovat levinneet koko kehoosi. Se on nyt osa sinua. Kosketa peukalollasi yksitellen kaikkia sormia: ensin etusormia, sitten keskisormia, nimettömiä ja viimeiseksi pikkusormia.

Avaa silmäsi. Venyttele käsiäsi ja jalkojasi. Pyörittele hartioitasi.

Olet valmis jatkamaan päivääsi.

7. Vahvuus- ja unelmakartta

Tämä harjoitus on mukaelma Itsetunto kohdalleen -kirjan harjoituksesta Elämäni Aarteita. (Toivakka & Maasola 2011, s. 114-115)

Tehtävässä on tarkoitus pohtia omia vahvuuksia, unelmia, haaveita sekä käydä läpi oman elämän hyviä asioita ja oppia olemaan kiitollinen kaikista hyvistä asioista, joita jo on olemassa.

Ohje: Pyydä osallistujia ottamaan mukava paikka ryhmätilasta. Aloita tehtävä seuraavalla tarinalla. Tarina on suora lainaus Itsetunto kohdalleen -kirjasta.

”Sulje silmät ja lähde mielikuvitusmatkalle. Jos taikasauva toteuttaisi kaikki unelmasi, haaveesi ja toiveesi, mitä haluaisit? Vie itsesi haaveidesi paikkaan.

Keitä ihmisiä kuuluisi unelmiesi elämään? Mitä haluaisi tässä maailmassa tehdä? Ajaisitko formuloita vai samoilisitko sademetsissä? Missä asuisit? Millainen kotisi olisi? Miltä siellä näyttäisi?”

Tähän voit kehittää lisää ryhmällesi sopivaa mielikuvitusmatkaa. Taustalla voi soida rentouttavaa tai innostavaa musiikkia.

Kerro, että seuraavaksi jokainen alkaa koota omalle arkillleen oman elämän Vahvuus- ja Unelmakarttaa. Tarkoituksena olisi, että kartassa on sekä tämän hetken asioita, joista voi olla kiitollinen, omia vahvuuksia ja tulevaisuuden unelmia. Tärkeää olisi pysähtyä kuuntelemaan itseään: Mistä kaikesta haaveilen? Mitä odotan tulevaisuudelta? Missä olen hyvä? Tärkeää ei ole ovatko unelmat ja haaveet toteutettavissa. Tärkeää on osata unelmoida vaikka aivan mahdollottomista asioista.

Opasta ryhmä kartan tekemiseen. Kerro, että kaikkia ryhmätilassa tarjolla olevia materiaaleja voi käyttää oman kartan tekemiseen.

Kun kartat ovat valmiit, osallistujat voivat halutessaan esitellä omat karttansa toisille. Lopuksi voitte keskustella yhdessä kartan tekemiseen liittyvistä asioista. Esimerkkikysymyksiä: Miltä kartan tekeminen tuntui? Mitä opit itsestäsi? Miksi unelmoiminen ja kiitollisuuden tunteminen on tärkeää?

8. Minä parhaimmillani

Tämä harjoitus löytyy Huomaa Hyvä -kirjasta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, liite 36)

Tehtävässä on tarkoitus pohtia milloin on ollut parhaimmillaan ja osata myös olla ylpeä omista saavutuksistaan.

Tehtävänanto lainattuna suoraan kirjasta: ”Kirjoita esittäytymiskirje henkilölle, joka ei vielä tunne sinua. Älä kuitenkaan käytä perinteistä tapaa eli kerro mikä on nimesi, osoitteesi, ikäsi, harrastuksesi ja millainen on perheesi. Sen sijaan esittele itsesi kertomalla lukijalle tilanteita, joissa olet ollut parhaimmillasi.

Ajattele jotakin sellaista hetkeä tai tapahtumaa, jolloin olit toiminnastasi ylpeä ja joka sai sinut tuntemaan itsesi hyväksi ihmiseksi. tässä ei tarkoiteta tilannetta, joka liittyy akateemiseen saavuttamiseen, kuten kokeisiin, vaan tilannetta, jossa esimerkiksi olit todella rohkea kohdatessasi jonkin haasteen tai jossa olit ystävällinen toisille. Kirjoita tarinaan, mitä tapahtui ja miltä sinusta tuntui sillä hetkellä.

Voit kirjoittaa samaan tarinaan useitakin tapauksia, joissa olit parhaimmillasi eri ympäristöissä, kuten kotona, harrastuksissa, kavereiden kanssa ja itseksesi. Kuvaa itseäsi ja toimintaasi parhaimmillaan. Kun muistelet näitä hetkiä, ole ylpeä itsestäsi ja siitä, millainen olet. Paina nämä upeat hetket sydämeesi. Kirjoita rohkeasti.”

9. Kolme pistettä elämästäni

Tämä harjoitus on hieman mukaeltu versio Itsetunto kohdalleen -kirjan harjoituksesta. (Toivakka & Maasola 2011, s. 118 - 119)

Tehtävässä on tarkoitus pohtia omaa lähimenneisyyttä kolmen pisteen avulla. Harjoituksella kehitetään itsetuntoa ja vuorovaikutustaitoja.

Ohje: Kerro, että tehtävässä on tarkoitus pohtia omaa lähimenneisyyttä ja omaa itseä kuvan avulla. Kerro, että tehtävässä ei tarvita piirtämistä, sillä tehtävä tehdään heikommalla kädellä. Kun piirretään heikommalla kädellä, kenenkään piirtämistä ei tarvitse arvioida.

Pyydä osallistujia valitsemaan itselleen rauhallinen paikka työtilasta, jossa voi tehdä työn itsekseen. Ohjeista varsinainen työ seuraavasti: Ota kynä heikompaan käteesi. Piirrä paperille ensin kolme pistettä, jotka ovat oman lähimenneisyyden asian/tahtuman kannalta merkityksellisiä. Ala seuraavaksi rakentaa näiden kolmen pisteen avulla kuvaa omasta asiastasi. Anna kätesi hakeutua niille väreille, joille ne hakeutuvat. Anna kuvan tulla sellaisena kuin se nyt tulee. Älä suunnittele tai kontrolloi tekemistäsi. Anna piirtämiselle aikaa 15-30 minuuttia.

Kun osallistujat ovat valmiit, pyydä osallistujia ottamaan pari. Voit myös ohjaajana valita parit etukäteen.

Pyydä osallistujia siirtymään parin kanssa rauhalliseen paikkaan, jossa he voivat keskustella. Pyydä heitä sopimaan kunpi on ensin kertoja ja kumpi on kysyjä.

Pyydä kertojaa kiinnittämään oma työ seinälle noin silmien korkeudelle ja sopivan etäisyyden päähän katsojista. On tärkeää, että osallistujat itse kiinnittää työnsä seinään. Anna kysyjälle alla olevien kysymysten lista tulostettuna erilliselle paperille.

- Mitä näet kuvassa? Kerro mitä siinä on?
- Mitä on keskeisellä paikalla kuvassa? Mitä kuvioita kuvassa on? Kerro, miksi juuri niitä?
- Mihin kuvassa kiinnität eniten huomiota? Miksi juuri siihen?
- Muodostuuko kuvaan jotain linjoja? Nousua, laskua, yhdistymisiä?
- Mitä värejä on käytetty? Luettele kaikki? Mitä väriä on erityisen paljon? Mitä ei lainkaan? Ovatko sävyt kylmiä vai lämpimiä? Mitkä värit sointuvat yhteen? Mitkä ovat vahvoja värejä ja mitkä heikkoja? Missä olet niitä käyttänyt?
- Mikä merkitys väreillä on sinulle?
- Mitä muotoja huomaat? Mihin suuntaan muodot menevät? Mikä muoto toistuu? Mitä on vain yksi? Mitä valitsemasi muodot voisivat merkitä?
- Siristä nyt silmiäsi. Mitä muuta voit nähdä? Mikä korostuu kuvassa nyt? Mikä muuttuu? Mikä pysyy? Onko kuvassa jotain sellaista, jota et huomannut aiemmin?
- Mitä kohtaa haluaisit nyt ehkä muuttaa kuvassa? Miksi?
- Mikä on kuvan tärkein kohta? Miksi juuri se?

Pyydä osallistujia vaihtamaan roolit kysymysten jälkeen.

Tulkinnan jälkeen anna osallistujille mahdollisuus muuttaa kuvaa. Siitä voi peittää osan, repiä sitä, muuttaa tai muotoilla haluamallaan tavalla. Tämän voi tehdä myös kotona.

Lopuksi keskustelkaa yhdessä:

- Miltä tekeminen tuntui? Entä toisen haastattelemisen?
- Miten vaikeaa tai helppoa oli tulkitä omaa kuvaa?
- Mitä kuvan tekeminen ja sen tulkitseminen opetti itsestä?
- Mitä uusia ratkaisuja ehkä keksit omaan asiaasi kuvan avulla?
- Miksi omien tekemisten ja menneisyyden äärelle on joskus hyvä pysähtyä?

10. Bingo

Bingo pelissä on tarkoitus tutustua toisiin paremmin, luoda ryhmähenkilöä ja oppia samalla vuorovaikutustaitoja.

Tämän oppaan ryhmässä Bingo-peliä pelattiin Keilauskerralla. Tässä käytössä oli vain yksi lomake, jota jokainen osallistuja vuorollaan käytti. Osallistujat kysyivät vuorotellen toisilta osallistujilta kysymyksiä tavoitteena saada jokaiseen ruutuun yksi nimi.

Alla Bingo-pelin taulukko-pohja, josta voit muokata omalle ryhmällesi sopivan pohjan (jätä ruutuihin tilaa nimille):

Bingo kuka ryhmän jäsenistä..... tai kenellä on....?			
on käynyt kesän aikana huvipuistossa	on lukenut kirjaa	harrastaa jalkapalloa tai sählyä	tuli bussilla kouluun
tuli hyvillä mielin kouluun	perheessä on kissa tai koira	ehti nukkua 8 tuntia ennen koulua	tykkää piirtämisestä
söi aamupalan ennen koulua	on käynyt ulkomailla	tykkää salmiakista	on veli
on käynyt uimassa järvestä, tai meressä	on syönyt mansikoita	on nauttinut kesälomasta	on käynyt sukulaisten luona

11. YKI-peli-Yhdessä on kivaa!

YKI-pelin tarkoitus on harjoitella vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja toiminnallisten yksilö- ja ryhmätehtävien kautta. Peli koostuu 50 tehtäväkortista. Näistä 35 yksilötehtäviä ja 15 ryhmätehtäviä.

Ohje: Pyydä osallistujia asettumaan piiriin tuoleille tai lattialle niin, että he näkevät toisensa.

Pelin ohjaaja (aikuinen) kierrättää kysymyskorttipussia, josta jokainen osallistuja valitsee vuorollaan tehtäväkortin. Tehtävän saanut /pelin ohjaaja tai lukutaitoinen kaveri lukee kortista tehtävän. Tehtävän suorittamisen jälkeen kortti laitetaan sivuun ja seuraava pelaaja ottaa pussista kortin.

Peli loppuu, kun kaikki kortit on käyty läpi.

HUOM! Pelissä voi käyttää joko kaikkia kortteja tai valita omalle ryhmälleen sopivan määrän kortteja. Tämän oppaan ryhmälle kortteja valittiin 15, jotta tehtävät olisivat olleet sopivia ryhmällemme.

Kiitos
yhteistyökumppaneille
sekä
pilottiryhmään
osallistuneille
nuorille!

Lisätietoja tarvittaessa:

Sari puh. 050 500 3623
Anne puh. 040 838 5781