



Metropolia

# Odottamattomia aarteita

Ilmaisua, leikkisyyttä ja  
luovaa toimintaa ryhmässä

Laura Huhtinen-Hildén ja Minna Lamppu (toim.)

Kustantaja: Metropolia Ammattikorkeakoulu 2018

ISBN 978-952-328-097-7 (pdf)

ISBN 978-952-328-098-4 (nid.)

Toimitus: Laura Huhtinen-Hildén ja Minna Lamppu

Taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy  
AD Krista Jännäri

Valokuvat: Sini Pennanen

Painatus: Newprint Oy, 2018

© Metropolia Ammattikorkeakoulu ja tekijät

[www.metropolia.fi/julkaisut](http://www.metropolia.fi/julkaisut)

# Sisällys

Työvälineeksi ryhmätoimintaan	6
<b>OSA 1 Näkökulmia luovaan ryhmätoimintaan</b>	<b>8</b>
Luovuus osallisuuden tukena – luovan ryhmätoiminnan malli <i>Laura Huhtinen-Hildén ja Anna-Maria Isola</i>	8
Luovan ryhmätoiminnan monet mahdollisuudet <i>Laura Huhtinen-Hildén, Minna Lamppu ja Päivi Rahmel</i>	14
Draamaleikkien ohjaaminen <i>Minna Lamppu</i>	19
Musiikilliseen ilmaisuun liittyvien leikkien käyttö <i>Minna Lamppu</i>	20
<b>OSA 2 Retkiä ilmaisuun, leikkiin ja luovuuteen</b>	<b>25</b>
<i>Päivi Rahmel, Minna Lamppu ja Laura Huhtinen-Hildén</i>	
<b>TERVETULOA MUKAAN</b>	<b>26</b>
Rauhalliset aloitukseen sopivat leikit	26
LANKAKERÄ	26
VAIHDA PAIKKAA, JOS	26
ANNOKSET	27
RIKKINÄINEN RYTMIPUHELIN	29
Vauhdikkaasti toimintaan	29
NIMET RYTMISSÄ	29
TAPUTUSKORIPALLO	30
LENTÄVÄT TAPUTUKSET	30
TAPUTUSVIRTA	31
KUKA JA MISSÄ	31
<b>OSAKSI RYHMÄÄ</b>	<b>32</b>
Kerron itsestäni	32
MUSIIKKIIN SOPIVA KUVA	32
SANOMALEHTIKUVA TUTUSTUMISEN APUNA	33
LAPSUUDEN MAISEMA	34
ÄÄNIÄ OMASTA YMPÄRISTÖSTÄ	34
MUISTOJA LAULUISTA	36

Osista kokonaisuuteen	37
RUNOPALAPELI	37
ÄÄNIMUISTIPELI	37
SEKAISIN MENNEET KÄDET	38

## ELÄVIÄ KERTOMUKSIA 39

Sanoista liikkeelle	39
SANASÄVELLYS	39
SANOISTA RUNOKSI	40
Tarinoita musiikilla, sanoilla ja leikkien	41
TÄRKEÄT ESINEET KERTOVAT TARINANSA	41
MUSIIKKI-TARINA-RUNO	42
OMA TARINANI OSAKSI YHTEISTÄ KERTOMUSTA	43
JÄNNITYSTARINAN ÄÄNIMAISEMA	44
TARINA SAA SOIVAN MUODON	44

## YHTEISIÄ HAASTEITA 45

Nopeaa reagointia	45
OTA KIINNI OLKAPÄISTÄ	45
METRO	46
PRESIDENTTI-PELI	46
HUI	47
HIRVIÖHIPPA	47
Keskittymiseen ja läsnäoloon virittäminen	48
SEISKA	48
KANI-KANI	48
PELASTA YSTÄVÄ	49
KOLME KIERROSTA	50
Hulvatonta menoa	51
EVOLUUTION HUIPULLA	51
HAMPAATTOMAT	51
LÄNNEN NOPEIN	52
RENNOT POLVET	53

## MONIÄÄNINEN VUOROVAIKUTUS

53

Erilaisia hahmoja	54
YHTEINEN HAHMO	54
JÄÄDYTTÄJÄ	55
PIPEDI-PIPEDI-POP	56
Kutsuja vuorovaikutukseen	58
KYLLÄ KYLLÄ	58
KYLLÄ - EI	59
KATSE KUTSUU	60
MATTO JA YHTEISTYÖTAIDOT	61
AUTOSSA	62
Ryhmässä yhtä tärkeitä	63
MINUSTA ON MONEKSI	63
ODOTTAMATTOMIA AARTEITA	65
YHTEISKUVA	65
TULEN NÄHDYKSI	66

## KUUNTELEN ITSEÄNI JA TOISIA

67

Tunteiden maisemissa	67
ÄÄNIMAISEMA	67
RENTOUTTAVASSA MAISEMASSA	68
HUOLIHUKKA	68
TULEVAISUUS	69
Hiljaisen olon ja rauhoittumisen tila	70
SELÄN TAKANA	70
ÄÄNIMATKA SILMÄT KIINNI	70

## OSA 3 Ajatuksia luovan toiminnan ohjaamisesta

71

Ryhmän ohjaaja mahdollisuuksien creaturgina	71
<i>Päivi Rahmel</i>	
Yhteinen löytöretki	79
<i>Minna Lamppu</i>	
Kirjoittajat	83

# Työvälineeksi ryhmätoimintaan

Tämä kirja on tarkoitettu Sinulle, joka tarvitset ilmaisuun, vuorovaikutukseen ja erilaisiin ryhmätilanteisiin sopivia ideoita luovaan toimintaan. Tämän kirjasen sisältämissä esimerkeissä hyödynnetään erilaisia luovan toiminnan ja ilmaisun muotoja sekä kuvataan sitä, millaisissa ryhmätyöskentelyn erilaisissa tarpeissa ja vaiheissa niitä voidaan hyödyntää.

Kirjasta löytyy 55 luovan toiminnan ohjetta, jotka esimerkiksi auttavat tutustumaan toisiin ihmisiin leikillisyyden ja ilmaisun kautta sekä tukevat ryhmän vuorovaikutustilanteita tuoden niihin uusia mahdollisuuksia luovan toiminnan avulla. Ohjeita voi soveltaa eri-ikäisten osallistujien kanssa toimittaessa sosiaali-, terveys- ja kasvatusalojen ympäristöissä. Niissä hyödynnetään tarinoita, kuvia, musiikkia, liikkumista, leikkiä, sanoja, mielikuvia, kekseliäisyyttä, kuuntelua ja ryhmän yhteisen innostuksen löytämistä.

Käytännön ohjeiden tueksi kirjan alussa on valtakunnallisessa sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishanke *SOSKU*ssa toteutetun *Elämäni sävelet* -tutkimuksen tuloksiin perustuva artikkeli. Siinä kuvataan, kuinka luovuus ja luova toiminta voivat rakentaa hyvinvointia ja lisätä osallisuuden kokemuksia. Ilmaisua, leikkiminen, luovuus ja mielikuvat eivät ole vain mukavaa ajanvietettä tärkeämpien asioiden välissä, vaan ne rakentavat merkityksellisyys, mahdollisuuksien ja osallisuuden tilaa.

Luovien leikkien ohjaaminen voi myös olla haastavaa ja edellyttää erilaista suunnittelua ja pohdintaa kuin esimerkiksi keskusteluun perustuvan toiminnan ohjaaminen. Ohjaajan tueksi kirjassa on kiinnitetty huomiota leikkien kuvauksiin, jotta erilaisille ryhmille ja vaihtuviin tilanteisiin olisi helpompaa löytää sopiva toiminnan muoto. Kirjan lopussa on myös kahden kokeneen luovaa ryhmätoimintaa ohjaavan ammattilaisen artikkelit, joissa he kuvaavat omia luovan toiminnan ohjaamisen kokemuksiaan ja näkökulmiaan.

Tämä Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisu on toteutettu osana valtakunnallista sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishanke *SOSKU*ta, jonka rahoittajana on Euroopan sosiaalirahasto. Haluamme erityisesti kiittää *SOSKU*-hankkeen toimijoita, kehittäjiä ja yhteistyötahoja, joiden kanssa työskennellessä kirjan aiheet ja ajatukset ovat muovautuneet.

## Iloista heittäytymistä luovan elämän mahdollisuuksiin!

*Laura Huhtinen-Hildén ja Minna Lamppu*



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

 Metropolia

Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisen kehittämishankkeen (SOSKU) yllätavoitteena oli selkeyttää ja yhtenäistää sosiaaliseen kuntoutukseen liittyvää ymmärrystä sekä valtakunnallista toimeenpanoa. Kehittämishanketta koordinoi Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL). Osatoteuttajia ovat olleet Diakonia-ammattikorkeakoulu, Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymä FSHKY, Jyväskylän kaupunki, Järvenpään kaupunki, Kuntoutussäätiö, Laukaan kunta, Metropolia Ammattikorkeakoulu, Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalveluiden kuntayhtymä Essote (aiemmin Mikkelin kaupunki), Rovaniemen kaupunki, Seinäjoen kaupunki ja Vantaan kaupunki.

Kehittämishanke toteutettiin vuosina 2015–2018. Hanketta ovat rahoittaneet Euroopan sosiaalirahasto (ESR) ja osatoteuttajat.

Kehittämistyössä korostuivat moniammatillinen, asiakaslähtöinen yhteistyö sekä kumppanuus, joiden toteuttamiseksi luotiin uusia toimintatapoja sekä rakenteita. Kuntoutumista edistäviä palveluita sovitettiin yhteen sektori-rajaja ylittäen ja asiakasprosesseja yhdessä kehittäen. Sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaita sekä kuntien ammattilaisia osallistettiin työskentelyyn muun muassa ammattilais-, kokemusasiantuntijatyöparitoiminnan, kehittäjäasiakastoiminnan sekä asiakasraatien avulla.

Kuntaosahankkeiden konkreettista kehittämistyötä sekä sosiaalisen kuntoutuksen osaamisen, laadun ja arvioinnin kehittämistä tuettiin tutkimus- ja koulutustoimin.



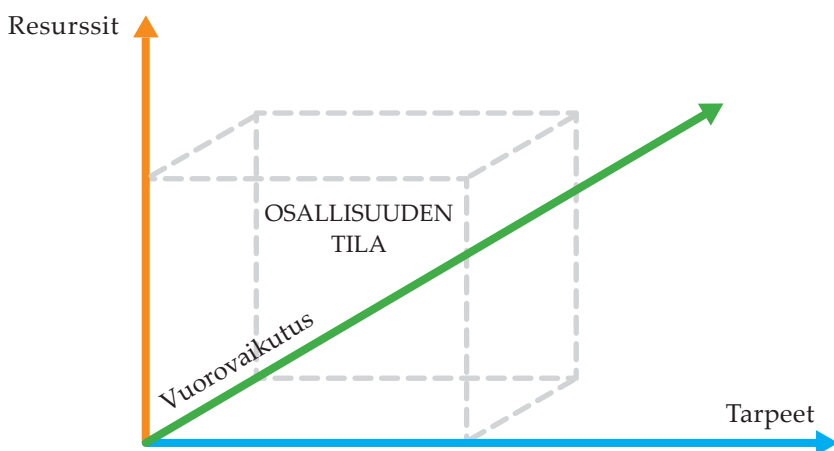
## Luovuus osallisuuden tukena – luovan ryhmätoiminnan malli

Laura Huhtinen-Hildén ja Anna-Maria Isola

Luovuutta voidaan yksinkertaisimmillaan kuvata arkisena ongelmanratkaisukykyinä sekä uusien ja erilaisten näkökulmien löytämisinä. Se on rikkaus, joka on meihin jokaiseen sisäänrakennettuna, mutta yhteys luovuuteen voi kadota, jos elämän vastoinkäymiset uuvuttavat voimat ja näivettävät kyvyn nähdä asioita toisin. Voimme kuitenkin löytää uudelleen itsessämme olevan luovuuden voimavaran, vaikka se olisi hetkellisesti hävinnyt, ja vahvistaa olemassa olevaa luovaa potentiaalia. Tähän tarvitsemme toisia ihmisiä, tukea ja yhteisiä kokemuksia.

Moni luovaa toimintaa käyttävä on havainnut, että luovuus on ihmiselle merkityksellinen asia. *Elämäni sävelet* -tutkimuksessa luovaa ryhmätoimintaa tutkittiin sosiaalityön ympäristössä ja sillä pyrittiin selvittämään niitä luovan ryhmätoiminnan mahdollisuuksia, joilla voidaan tukea ihmisten osallisuutta (Huhtinen-Hildén & Isola 2018).

Luovuus ja luova toiminta voivat rakentaa hyvinvointia, koska ne laajentavat osallisuuden tilaa (Kuvio 1). Tämä tila muodostuu tarpeiden, resurssien ja vuorovaikutuksessa syntyvien merkityksellisyyden kokemusten myötä. Ilmaisuu, leikkiminen, luovuus ja mielikuvat rakentavat ja laajentavat tätä kokemuksellista tilaa, jonka kautta elämämme avautuu uusiksi ulottuvuuksiksi ja mahdollisuuksiksi. (emt.)



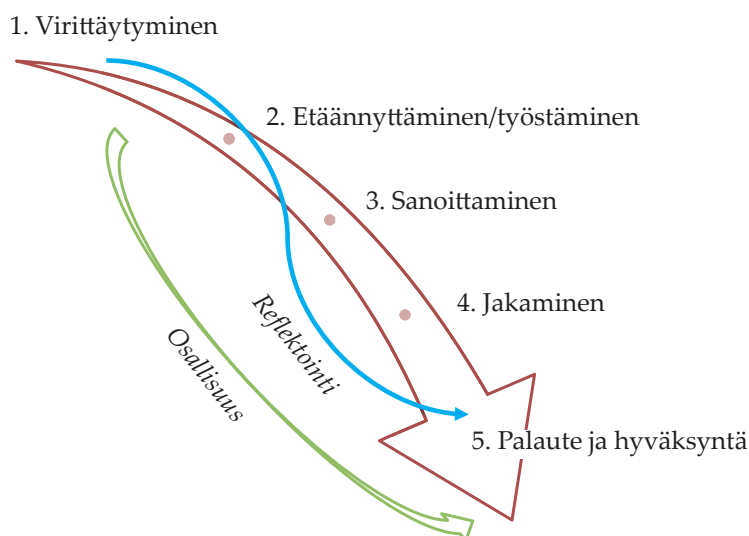
Kuvio 1: Osallisuuden tila, jossa hyvinvointi koetaan yksilöllisesti (Huhtinen-Hildén & Isola 2018)





Osallisuuteen tarvitaan resursseja, jotka voivat olla aineellisia, aineettomia ja niiden välimuotoja: esimerkiksi kohtuullinen toimeentulo, harrastukset, sivistys, luottamus, turva, luonto ja taide. Osallisuuden tilaa laajentaa se, miten erilaiset tarpeemme, kuten tunteet, turva, vapaus, luovuus, joutilaisuus, ymmärtäminen, identiteetti ja osallistuminen, motivoivat meitä toimimaan ja etsimään niihin vastauksia. Kun voimme suunnata energiaamme arvostamaamme tekemiseen näiden tarpeiden ohjaamana, vahvistuu meissä toiminnan potentiaali. (emt.)

*Elämäni sävelet* -tutkimuksen tavoitteena oli tunnistaa luovan prosessin vaiheita ja keskeisiä elementtejä sekä luoda niiden pohjalta luovan ryhmätoiminnan malli, jonka kautta luovaa toimintaa ryhmässä ja sen myötä vahvistuvaa osallisuutta on helpompi ymmärtää. Tutkimus toteutettiin valtakunnallisen *SOSKU-hankkeen* Metropolia Ammattikorkeakoulun osahankkeessa, jossa luovaa ryhmätoimintaa kehitettiin osallistuvan ja kriittisen toimintatutkimuksen orientaatiolla.



Kuvio 2: Luovan ryhmätoiminnan malli (Huhtinen-Hildén & Isola 2018)

Kuvio 2 kuvaa tutkimuksen tuloksena syntyneitä hahmotusta luovasta ryhmätoiminnasta. Osallisuuden kokemukset rakentuvat ja vahvistuvat virittäytymisen, etäännyttämisen, sanoittamisen, jakamisen ja hyväksynnän kautta. Kokemuksia reflektoidaan jatkuvasti sekä kielen, ajattelun että luovien kokemusten avulla. (emt.)

**Virittäytyminen** on luovan ryhmätoiminnan keskeinen vaihe, käsillä olevaan hetkeen kiinnittyminen, joka rakentaa ilmapiiriä luottamukselliseen ja sallivaan keskustelua, ilmaisua ja jakamista tukevaan suuntaan. Ryhmäprosessin aloitus eli virittäytyminen käsillä olevaan hetkeen, ryhmään ja sen vuorovaikutukseen luo pohjan ryhmässä toimimiselle. Ryhmän toimintaa ohjaava ammattilainen on keskeisessä roolissa luomassa turvallista ja sallivaa ilmapiiriä ryhmäläisten ja ohjaajan kesken. Tähän hän voi ohjata ryhmää sanoillaan, eleillään, ilmeillään ja käyttäytymisellään. Luovassa ilmaisussa ja ryhmätoimintaan osallistumisessa on tärkeää vapauttaa osallistujaa kohti hänelle luontevaa ilmaisun tasoa. (emt.)

Virittäytymisen jälkeen luovassa toiminnassa **työstetään** usein jopa huomaamatta omaan elämään liittyviä teemoja. Tutkimuksessa havaittiin, kuinka ihmiset saattavat sijoittaa itseään ja omaa elämäänsä ei-kielelliseen luovaan ilmaisuun ja löytää luovan tuotoksen kytköksiä elämäkokemuksiinsa. Luova ilmaisu rakentaa oman leikin maailmansa, jossa voi turvallisesti **etääntyä arkisesta itsestään ja vaikeuksistaankin**. Mielikuvat, ilmaisu ja heittäytyminen luovuuden vietäväksi avaavat usein uusia näkökulmia, vaikka emme niitä tietoisesti etsisikään. (emt.)

Kun oman elämän teemat tai kokemukset tulevat taiteen, luovuuden ja leikin kautta esille uudella tavalla, voi niiden merkityksiä elämänsä kokonaisuudessa havaita selkeämmin ja tehdä itselleen näkyvämmiksi. Tätä kutsutaan luovan ryhmätoiminnan mallissa

**sanoittamiseksi.** Sen ei kuitenkaan tarvitse olla aina sanallista, vaan sillä voidaan tarkoittaa asian tietoista merkitsemistä ja tunnistamista. Merkityksiä voi konkretisoida myös taiteen keinoin: kuvin, äänin ja muodoin. (emt.)

Tunteiden tunnistaminen voi helpottaa luovan toiminnan kautta. Kun omat kokemukset ja niihin liittyvät tunteet tulevat näkyvämmiksi luovan tuotoksen muodossa, syvenee ymmärrys omasta elämästä ja itsestä. Tämä tuo omaan elämäntarinaansa uusia sävyjä. Voimme tunnistaa jotakin itsessämme, kun kohtaamme sen ilmaisun, soittamisen tai tarinan muodossa, taiteessa.

Luova toiminta mahdollistaa myös tunnetyöskentelyn, joka ei tapahdu sanojen avulla. Toiminnassa voi saada kiinni tunteestaan tai kokemuksensa olennaisesta merkityksestä, minkä jälkeen se on itselle näkyvämpänä myös jaettavaksi. Luova toiminta ryhmässä mahdollistaa myös **kokemusten, ajatusten ja tunteiden jakamisen** turvallisella tavalla. Siinä tarjoutuu kielen lisäksi myös muita jakamisen muotoja. Esimerkiksi musiikin herättämistä ajatuksista tai taidekuvien esiin nostamista tunnelmista voi keskustella juuri sillä omakohtaisuuden asteella, joka tuntuu hyvältä. Luovien kokemusten rakentaminen ja jakaminen – yhteinen toiminta, kiinnostus ja tavoite – liittävät ihmisiä toisiinsa ja luovat yhteisen tilan. (emt.)

Kuulluksi tuleminen, **palaute ja hyväksynnän kokeminen** on jokaiselle tärkeää, ja siihen luova toiminta tuo lisää välineitä ja keinoja. Ilmaisussa, liikkeessä, soittamisessa tai maalaamisessa myötätunnon, jakamisen, kohtaamisen ja ymmärryksen kokemuksia jaetaan ja vastaanotetaan eleiden, ilmeiden, taiteellisen ilmaisun ja sanojen kautta. Tällainen luovan ilmaisun kautta nähdyksi tuleminen vahvistaa omaa tarinaa ja sen merkityksellisyyttä. (emt.)

Näiden edellä kuvattujen elementtien ja luovan toiminnan vaiheiden ja ulottuvuuksien kautta vahvistuvat **osallisuuden kokemukset**. Luova ryhmätoiminta lisää itsesäätelyn keinoja, vuorovaikutussuhteita, luottamusta sekä sanoja, joilla ilmastaan tunteita ja kokemuksia. Sen avulla voidaan myös vastata sellaisiin tarpeisiin, jotka vaikeuksien keskellä uhkaavat jäädä tyydyttymättä. Ryhmässä avautuu mahdollisuus reflektoida kokemuksia, ja luova toiminta lisää uskoa itseän, ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen vahvistaen toimijuutta. (emt.)

Leikki, luovuus ja taiteellinen prosessi houkuttelevat **refleктоimaan** kokemuksia ja niiden merkityksiä sekä kielen, ajattelun että luovan ilmaisun avulla. Kuviossa tämä on esitetty prosessin läpi kulkevana nuolena. Ryhmässä on aina monenlaisia ääniä ja kokemuksia, jolloin tulee pohtineeksi myös muiden osallistujien kuvaamia tunteita ja ajatuksia. Kun omat eletyt kokemukset asettuvat uuteen valoon, myös tulevaisuuden mahdollisuudet ja oma aktiivinen rooli niiden muovaajana saa uusia työvälineitä. Luova ryhmätoiminta ja sen vuorovaikutus voidaan hahmottaa tilana, jossa reflektion kautta avautuu uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia elämään. (emt.)

Kuviossa 2 kuvattuja elementtejä voidaan hyödyntää sosiaalialan ryhmämuotoisissa palveluissa ja toiminnoissa asiakkaiden iästä ja toimintakyvystä riippumatta. Luovuus voi muodostaa ryhmätoiminnan pienen osan, tai ryhmätoiminta voi kokonaan rakentua luovan toiminnan, taiteen ja ilmaisun ympärille ja muodostua pidemmäksi luovaksi prosessiksi. Pidempikestoinen luova matka voi rakentaa tilan, jossa ihmisen on mahdollista etäännyä arkisesta itsestään ja elämästään. (emt.) Luova ryhmätoiminta sopii myös osaksi sosiaali- ja terveystalveluiden yhteiskehittämistä.

Luovan toiminnan systemaattinen hyödyntäminen sosiaali- ja terveystalvoilla edellyttää kuitenkin siinä tarvittavien erilaisten ammatillisten lähestymistapojen hallintaa. Tämä saattaa edellyttää luovien menetelmien käyttöön liittyvän osaamisen vahvistamista sekä moniammatillista työskentelyä mahdollistavia uusia rakenteellisia ratkaisuja. *Elämäni sävelet* -tutkimus tuo esiin, kuinka luovaa toimintaa voidaan käyttää osana sosiaalialan ammattilaisen ohjaamaa ryhmämuotoista toimintaa, sosiaalialan ammattilaisen ja taidepedagogin työparityöskentelyssä sekä taidepedagogin tai taiteilijan esimerkiksi esityksensä avulla synnyttämänä prosessointiin sysäävänä impulssina. On tärkeää erottaa, millaista ammattitaitoa erilainen taiteen soveltava käyttö vaatii, ja esimerkiksi tunnistaa sosiaalialalla tapahtuvan luovan työskentelyn tavoitteisiin ja työmuotoihin liittyvät erot lääkinnällisen kuntoutuksen muodoista, kuten musiikki- tai kuvataideterapiasta, jotka vaativat oman ammattitaitonsa. (emt.)

Myös luovan ryhmäprosessin kannattelussa tarvitaan vahvaa ammatillista osaamista: toiminnallisen ryhmäprosessin ohjaamisessa tarvittava pedagoginen ammattitaito on sitä keskeisempää, mitä isommassa roolissa luova ilmaisu on ja mitä syvemmälle osallistujien ilmaisuun liittyvässä kokemusmaailmassa mennään. Tällaisen prosessin ohjaamisessa tarvitaan muun muassa ryhmädynamiikkaan liittyvää ymmärrystä ja luovan prosessin pedagogisen ohjaamisen käytännön ammattitaitoa sekä sensitiivisyyttä ja kohtaamisen kykyä (ks. Huhtinen-Hildén 2012, 2014). Myös esityksen valmistaminen voi muodostua yhteisölliseksi prosessiksi, jossa vuorovaikutus ja yhteinen ”hukassa olemisen tila” toimivat voimaannuttavina tekijöinä (Ikonen 2018).

Luovuus voi tuoda elämään uusia näkökulmia ja lisätä mahdollisuuksia oman elämän haltuun ottamiseen. Jotta luovat voimavaramme olisivat arjen ja elämänhallinnan palveluksessa myös silloin, kun niitä erityisesti tarvitaan, on syytä vahvistaa luovan toiminnan ja luovien lähestymistapojen hyödyntämistä sosiaali- ja terveystalvojen ympäristöissä ja palveluiden kehittämisessä.

## Lähteet:

**Huhtinen-Hildén, L.** (2012) *Kohti sensitiivistä musiikin opettamista. Ammattitaidon ja opettajuuden rakentumisen polkuja.* Jyväskylä studies in humanities 180. Jyväskylän yliopisto.

**Huhtinen-Hildén, L.** (2014) *Perspectives on professional use of arts and arts-based methods in elderly care.* Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice 6 (3), DOI: 10.1080/17533015.2014.880726

**Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A.-M.** (2018) Julkaisematon artikkelikäsikirjoitus.

**Ikonen, P.-E.** (2018) *Oikeastaan ei ole kyse sosiaalisesta kuntoutuksesta – on kyse nuorista.* Teoksessa H. Kostilainen & A. Nieminen (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 261–280.

## Luovan ryhmätoiminnan monet mahdollisuudet

Laura Huhtinen-Hildén, Minna Lamppu ja Päivi Rahmel

Luovuus, ilmaisu ja yhdessä toimiminen voivat tukea osallisuuden kokemuksen syntymistä ryhmässä monin tavoin. Itsensä ilmaiseminen on tärkeä voimavara elämässä, ja se voi saada meidät tuntemaan itsemme arvokkaaksi ja arvostetuksi. Luovassa toiminnassa on mahdollisuus tukea kaikkien osallistujien itseilmaisua ja avata mahdollisuuksia kommunikoida niin tutuilla kuin uusillakin ilmaisukanavilla. Seuraavaan kuvioon 3 on koottu monenlaisia ryhmätyöskentelyn erilaisia tarpeita ja vaihteita, joissa luovaa toimintaa voidaan hyödyntää.



Kuvio 3

Keskeistä ryhmätoiminnan alkaessa on pyrkiä kaikin tavoin **virittämään turvallinen ja hyväksyvä toimintakulttuuri**. Ryhmä, joka kokoontuu ensimmäistä kertaa, on erilaisessa tilanteessa kuin sellainen ryhmä, jonka jäsenet jo tuntevat toisensa. Ryhmän vasta muodostuessa on ensiarvoisen tärkeää tukea erilaisten ihmisen sovittautumista yhteen ja liittymistä ryhmään omana itsenään. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018.) Tutustumisen voi tapahtua monella tavalla ja tasolla: oma nimi on ihmiselle tärkeä, ja siksi nimien opettelu ryhmässä on hedelmällinen tapa tutustua. Leikin ja luovan toiminnan keinoin voi jakaa itsestään myös muuta tarttumapintaa vuorovaikutuksen syvenemiseksi ryhmässä. Usein ryhmän tai toiminnan alkamiseen liittyy hienoista jännitystä tai hämmennystä, joka näkyy ihmisten käyttäytymisessä ja vuorovaikutuksessa eri tavoin. Turvallisen raamin (leikin) avulla voidaan saattaa yhteen kokoontuvat ihmiset samaan kokemukselliseen tilaan ja hetkeen sekä luoda turvalliset puitteet tutustumiselle ja **ryhmään liittymiselle**.

Virittäytymisessä helpotetaan toiminnoilla ja niihin liittyvällä ohjaamisella osallistujia kohti heille sopivaa luovan työskentelyn tasoa. Ryhmän ohjaajalla on erittäin tärkeä tehtävä rakentaa otollista ilmapiiriä sanoillaan, eleillään, ilmeillään ja käyttäytymisellään. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018.) Luova toiminta tarjoaa monenlaisia vaihtoehtoja tutustumiseen. Siinä voidaan hyödyntää rauhallisia, aktiivisia, leikkimielisiä ja vakavampia toiminnallisia lähestymistapoja. Ohjaajan on tärkeää valita ryhmälleen tilanteeseen parhaiten sopivia virittymisen ja tutustumisen tapoja, joissa kaikilla on riittävän turvallinen ja hyvä olla.

Kun ryhmä on asettunut yhteen ja tutustumisen on käynnistynyt, ollaan yhteisellä matkalla luovassa toiminnassa. Osallistujille antoisa ilmapiiri ja toiminnan henki ryhmässä muotoutuvat parhaimmillaan **osallistavaksi, erilaisuutta sallivaksi sekä ilmaisullista heittäytymistä houkuttelevaksi**. Osallistujien erilaisuutta arvostavilla ja leikkillisyyttä ruokkivilla yhteisillä kokemuksilla on tärkeä rooli toimintakulttuurin muotoutumisessa.

**Ryhmään ja tähän hetkeen keskittyminen** on positiivisen vuorovaikutuksen keskeinen elementti. Tähän voidaan herkistyä tekemällä yhteisiä hassutuksia, joissa pitää reagoida nopeasti. Tällaiset pelilliset ryhmätoiminnot muodostavat ryhmää yhteiseksi, jossa voi yrittää ja heittäytyä välillä onnistuen ja välillä epäonnistuen. Nopea, leikkilinen toiminta myös estää heittäytymistä, leikkimistä tai luovaa hulluttelua rajoittavien ajatusten ehtimistä mieleemme. Tällaisia nopeita leikkejä voi käyttää hyödyksi silloin, kun ryhmätoiminnassa halutaan erityisesti nostaa aktiivisuustasoa, aloittaa uusi jakso tai virittäytyä johonkin uuteen tehtävään.

Leikkilinen, luova asennoituminen rakentuu joskus kuin itsestään, mutta usein erityisesti aikuisten kanssa toimiessa **heittäytymistä ja leikkillisyyttä** on etsittävä yhdessä ja siihen houkuttelevan asenteen muotoutumista on tuettava eri tavoin. Tähän voivat vaikuttaa esimerkiksi osallistujien asenteet, aiemmat kokemukset ja ikä sekä ryhmän vaihe tai ryhmädynamiikkaan liittyvät tekijät. Myös ohjaajan toiminnalla on suuri merkitys. Turvallisesti ohjattuina useimmat ryhmät hyötyvät luovuuden, leikin ja heittäytymisen

vahvistamisesta. Ohjaajan on syytä miettiä tarkasti, mikä voisi olla juuri hänen ryhmälleen sopiva lähestymistapa: kaikki ryhmät eivät innostu nopeista kilpailullisista leikeistä, ja jollekin ryhmälle voi olla sopivampaa etsiä leikillistä asennetta rauhallisemman luovan toiminnan kautta.

Kokemus luovasta ryhmätoiminnasta on tuonut esiin, kuinka **yhdessä koettu jännitys**, jännittävä tehtävä voi liittää ihmisiä toisiinsa huomattavasti nopeammin kuin pitkät esittelypuheet, joissa jokainen kertoo vuorollaan itsestään. Toiminnassa saamme ja välitämme toisistamme paljon erilaista informaatiota, ja se siirtyy eläväksi osaksi vuorovaikutusta. Toimiminen leikillisyyden ilmapiirissä saa joskus unohtamaan, että siinä koettu on silti aitoa ja todellista. Leikkiminen ja toiminnallisuus ovat vuorovaikutusta, jossa koemme oikeita tunteita.

Leikit, jotka synnyttävät jännitystä, tarjoavat myös mahdollisuuden **ryhmän jännitteiden** alitajuiseen **purkamiseen** ja antavat ryhmän jäsenille tilaisuuksia kokeilla **voimakkaampaa itseilmaisua** vuorovaikutuksessa. Ryhmien turvallisuutta rakennettaessa voidaan joskus luoda liian kiltti tai kohtelias kulttuuri ryhmän toimintaan ja ihmisten voimakkaampien tunne-ilmajujen mahdollisuus ohitetaan tai jopa kielletään. Jännitystä sisältävät leikit antavat turvallisen muodon myös monimuotoisempaan ilmaisuun. Ohjaajan tulee käyttää omaa arviointiaan siihen, milloin ryhmä on riittävän turvallinen jäsenilleen, jotta vauhtia, ilmaisuvoimaa ja leikillistä kilpailullisuutta on tarkoituksenmukaista käyttää. Kokemusten purkaminen on myös tällaisissa harjoituksissa tärkeä huomioida, ja sille tulee luoda tilaa. Silloin mahdolliset hankalatkin hetket muuttuvat hyödyllisiksi kokemuksiksi ja yksilön tietoisuus itsestään sekä ryhmän yhteinen kokemusvarasto kasvavat. Tässä piilee myös leikkien syvemmän merkityksen taso. Osaava ohjaaja voi käyttää tätä tietoisesti hyödyksi tukiessaan itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen syvenemistä ryhmässä.

Kaiken luovan ryhmätoiminnan ei tarvitse olla aktiivisessa vuorovaikutuksessa toteutuvaa. Suuri merkitys on myös sillä, että koemme jotakin yksin mutta yhtä aikaa. Myös tämä yhdessä **omien ajatusten ja tunteiden kuuntelun** tai kokemuksen prosessionnin äärelle pysähtyminen on ryhmää yhdistävä kokemus. Se voi myös antaa esimerkkejä siitä, miten myös itsekseen voi etsiä luovuudesta ja taiteesta elämäänsä uudenlaisia ulottuvuuksia.

Erilaiset ryhmätehtävät ja leikit, joissa **toimitaan yhteisen päämäärän hyväksi**, vahvistavat toiminnan ja siitä syntyvien kokemusten tasolla ryhmään kuulumisen tunnetta. Lisäksi ne auttavat harjoittelemaan ja vahvistamaan erilaisia rooleja ryhmätyöskentelyssä. Tällä on merkitystä kaikilla elämän alueilla, joissa toimimme osana erilaisia ryhmiä. Elämme vuorovaikutusverkostoissa, ja siksi on tärkeää, että voimme hyödyntää erilaisia tapoja olla dialogissa muiden kanssa. Huomaamme usein toimivamme hyvin samalla tavoin eri ryhmissä. Leikin, pelin tai ryhmätehtävän kautta voimme tulla tietoisiksi näistä sisäämme rakentuneista tavoista olla vuorovaikutuksessa ja kokeilla myös itselle vieraampia tapoja olla osana ryhmään. Näin esimerkiksi sellainen henkilö, joka





usein vetäytyy taustalle ja antaa muiden ohjata toimintaa, voi rohkaistua kokeilemaan aktiivisempaa otetta vuorovaikutuksessa. Tämä voi auttaa löytämään itsestään uusia puolia ja kehittämään niitä tietoisesti osaksi vuorovaikutustaitojaan. Myös sille, joka usein päätyy ryhmän äänitorveksi tai kantaa tehtävän tekemisestä suurimman vastuun, leikki voi antaa mahdollisuuden kokeilla toisenlaista tapaa olla ryhmätoiminnassa mukana.

Me löydämme itsemme suhteessa toisiimme. Me peilaamme itseämme usein toisten reaktioiden kautta ja kaipaamme **palautetta** itsestämme. Toisen reaktio toimintaamme on ikään kuin vahvistus olemassaolollemme. Usein koettu negatiivinen palaute johtaa helposti siihen, että kaikki palaute tulkitaan kritiikiksi tai itseä mitätöiväksi. Palautteen antamista ja vastaanottamista voi harjoitella, ja ryhmä voi merkittävästi tukea rakentavaa ja voimaannuttavaa palautteen antamisen kulttuuria. Luovassa toiminnassa voidaan oppia jakamaan ja hyödyntämään sekä positiivinen että haastava palaute. Elämään voi saada iloisempia värejä, kun vahvuudet tunnistetaan paremmin. Nämä ovat juuri niitä asioita, jotka ympärillä olevat ihmiset kokevat minun ainutlaatuisiksi vahvuuksiksini ja joiden läheisyydessä he ilahtuvat. Ryhmän ja ohjaajan tuen avulla ryhmässä voi myös altistaa itsensä kohtaamaan niitä alueita itsessään, joiden kanssa ei ole yhtä helppoa elää, ja avautua käyttämään hyödykseen myös kehittymiseen haastavaa palautetta omasta toiminnasta. Sen vastaanottamiseen rakentavalla tavalla tarvitsemme paljon hyväksyntää ja ryhmän turvallisuutta.

Ohjaaja voi toiminnallaan vaikuttaa ratkaisevasti sellaisen ilmapiirin rakentumiseen, jossa palautteen antamisesta eri tavoin tulee luonnollinen ja aktiivinen osa ryhmän toimintaa. Hän voi kuljettaa ryhmää tällaiseen suuntaan omalla esimerkillään. Ohjaaja voi antaa ja vastaanottaa palautetta tietoisesti ja kannustaa vahvuuksien peilaamiseen. Tällainen toiminta luo positiivista ilmapiiriä ja valmistaa tilaa myös hankalien asioiden kohtaamiseen. Kun palaute pohjautuu konkreettiseen toimintaan ja sen konkreettisiin seurauksiin, avataan näkökulmaa vuorovaikutukseen: tullaan tietoiseksi omasta toiminnasta ja opitaan vastuullisemmiksi siitä, mitä toimintamme aiheuttaa muissa. Näin voidaan rakentaa jatkuvan oppimisen kehä, jossa toiminta haastaa ja opettaa yhä parempaan vuorovaikutukseen ja yhteisloon muiden ihmisten kanssa.

# Draamaleikkien ohjaaminen

*Minna Lamppu*

Leikkimään tottuneiden ryhmien kanssa yhteiseen toimintaan herättelevät vauhdikkaat ja reagoivia vaativat leikit voidaan aloittaa yleensä suoraan ilman pohjustusta. Ensi kertaa tällaisia leikkejä ja harjoituksia tekevien ryhmien kanssa niitä kannattaa pohjustaa ryhmälle sopivalla tavalla, vaikka kertomalla leikkien hyödystä ja tarkoituksesta. Tämä madaltaa kynnystä ryhtyä leikkimään.

Rooliin paneutumista vaativiin harjoituksiin ryhdyttäessä on syytä aluksi virittäytyä ja valmistautua hahmoon heittäytymiseen, ellei kyseessä ole tähän harjaantunut ryhmä. Roolin työstäminen on monella tavalla kiinnostavaa, ja yksi roolityöskentelyn kiehtovimmista ulottuvuuksista onkin se, että siinä ollaan ikään kuin kahdessa todellisuudessa samaan aikaan: paikalla on sekä fiktiivinen että todellinen minä (esteettinen kahdentuminen). Eli vaikka osallistujat olisivat jossakin roolissa, ovat he myös tilassa omina itsenään. Valittua teemaa tai syventymiskohdetta, ajatuksia ja arvoja voidaan tarkastella molemmista näkökulmista.

Ensimmäistä kertaa roolileikkeihin sukeltaessa voidaan yhdessä pohtia, millainen kuvitteellinen roolihenkilö on. Aluksi helpointa on miettiä valitun hahmon tyypillisintä olemusta: miltä tämä näyttää, miten liikkuu, mitä tekee, miten puhuu jne. Onko henkilö ryhdikäs, kumara, iloinen, apea, nopea liikkeissään vai hidas? Kun kaikki ovat saaneet kuvitelmiinsa ko. henkilön, voidaan yhdessä alkaa hakea roolihenkilön olemusta ja sellaista liikkumistapaa, joka tällä voisi olla, edetä siitä seuraavaksi vaikka ääniin, ääniteltyihin ja vähitellen puheeseen. On hyödyllistä myös pohtia henkilön statusta: onko hän ylhäinen kuninkaallinen, itseään mitättömänä pitävä henkilö vai jotain siltä väliltä – ja miten tämä muuttaa hänen olemustaan. Kuten kaikessa luovassa työskentelyssä, myös tässä tärkeää on ohjaajan herkkä huomaaminen sekä kannustava ote: pienikin heittäytyminen matkimaan jotakin roolihenkilöä on kannustuksen arvoinen.

Roolihahmon rakentaminen erilaisten tunnetilojen kautta on antoisaa. Voidaan pohtia, mitä kyseessä oleva kuvitteellinen henkilö tuntee. Onko hän surullinen vai iloinen ja mistä syystä? Tunteen kokeminen oman itsen kautta helpottaa hyppäämistä roolihenkilön saappaisiin. Miltä minusta tuntuu, kun olen surullinen? Miten se muuttaa olemustani, ilmettäni ja puhettani? Entä missä kohtaa se minussa fyysisesti tuntuu?

# Musiikilliseen ilmaisuun liittyvien leikkien käyttö

*Minna Lamppu*

Orientoiduttaessa musiikilliseen ilmaisuun on aluksi hyödyllistä pohtia, minkä kaiken ajattelemme ja kuulemme musiikiksi. Mitä musiikki siis oikein onkaan? Ihmisen kehitystä ajateltaessa ensimmäinen kuulemamme rytmi on äidin sydämen syke. Kautta aikojen ihminen on myös kuunnellut ja matkinut luonnon ääniä. Puheessamme on rytmisiä elementtejä, eri kielten intonaatioon kuuluvista rikkauksista puhumattakaan. Olemme siis jatkuvasti erilaisten äänten ja rytmien ympäröimiä. Musiikki on osa ihmisytyttämme, ja sen keskiössä ovat tunteet ja elämykset.

## Keho instrumenttina

Keho on oiva soittoväline, ja se on jokaisella aina matkassa. Kehosta löytyy helposti monenlaisia ääniä tömistelyä, taputuksia ja napsutuksia ääntelyä unohtamatta. Kun lähtee kehoinstrumentin tutkimusmatkalle, voi tulos olla hämmästyttävä. Turvallisessa ja heittäytymiseen rohkaisevassa ilmapiirissä vain mielikuviutus on äänten etsimisen rajana. Käsiä voi hangata yhteen, pöytää voi naputtaa tai koputtaa sormilla ja raaputtaa kynnellä. Erilaiset ulos- ja sisäänhengityksen tehostamisesta syntyvät tuulta muistuttavat hönkäilyt tai läähätykset sekä kielellä tehtävät esimerkiksi maiskuttelun äänet ja naksuttelut tuottavat jo hurjan paljon äänimateriaalia. Kuinka monta eri kuuloista s-kirjainta muuten keksit?

Laulamisen ensi askeleita voivat olla pitkitetty tai pätkitty puhe. Pitkää tai lyhyttä ääntä eri vokaalein tai kirjainyhdistelmin (ää, ii, oo, döp-döp, tat-ta-da, li-li-li-li, heh-heh, tiu-tiu jne.) sävelaskelia kulkien tai vapaasti äänellä ylös korkeammaksi ja alas matalammaksi liu'utellen löytää lisää erilaisia ääniä. Samalla on astuttu laulamiseen johtaville poluille.

## Soittimet ja rytmit

Soitinten ei välttämättä tarvitse olla kalliita, aitoja soittimia eikä soittajan taitojen pitkälle hiottuja. Leikkiohjeissa kuvattu soittaminen ei vaadi erityistä musiikillista osaamista, ja se voidaan toteuttaa hyvinkin yksinkertaisin keinoin. Musiikin ja soittamisen taian voi kokea helpoillakin konsteilla. Soittimina voivat toimia esimerkiksi tiskiharja ja pahvilautanen. Erilaisia soittamiseen soveltuvia välineitä voi löytää vaikkapa keittiön kaapista, kierrätyskeskuksesta tai luonnosta.



#### Esimerkkejä soittamiseen sopivista arjen välineistä:

- syömäpuikot, joilla voi rummuttaa esimerkiksi lattiaan tai pöytään
- kattilat, joiden pohjaa ja sivuja rummuttamalla löytyy erikuloisia ääniä
- kovasta muovista tehdyt mukit, joita voi kilisyttellä vaikka lusikalla
- kepit, joita voi lyödä yhteen
- lusikat, joita voi lyödä yhteen tai pöytää tms. vasten
- erilaiset purkit, joita naputtelemalla löytyy eri kuuloisia ääniä
  - kokeile myös soittamista vedellä täytetyllä purkillä!
- kivet, joita yhteen napauttamalla saa ääntä
- pullot, joihin voi puhalttaa
- lasit, joiden reunaan voi hieroa kostealla sormella ympäri
  - tätä voi kokeilla myös vedellä täytetyllä lasilla

Kun erilaisia ääniä on löydetty käyttötarkoitukseen sopiva määrä, niitä voi työstää rytmeiksi. Tämä on helppoa: mikä tahansa tietyllä aikavälillä toistuva ääni muodostaa rytmin. Aloituksessa helpointa on esimerkiksi etsiä tasainen, kävelyn kaltainen rytmi. Yksinkertainen rytmien kokonaisuus syntyy vaikkapa kolmea erilaista rytmää yhdistämällä vuorotellen tai päällekkäin:

1. TAA-TAA (askeleiden kaltainen rytmi eli perussyke), johon seuraavat rytmit yhtyvät
2. TI-TI-TI-TI (TAA-TAA-kuvion mittainen, puolet nopeampi rytmikuvio)
3. TAT-TA-DA-DAA (TAA-TAA-kuvion mittainen: TAT-TA-DA soitetaan ensimmäisen TAA:n aikana ja viimeinen DAA kuuluu jälkimmäisen TAA:n kanssa samanaikaisesti)

Tämä kokonaisuus voidaan esimerkiksi ensin puhua läpi perussykkeessä ja siirtyä vasta sitten soittamaan rytmejä.

Myös rytmejä etsittäessä vain mielikuviutus on rajana. Kun eri ääniä ja rytmejä yhdistellään, saadaan monivivahteisia kokonaisuuksia.

## Hiljaa vai voimakkaasti ja millä tunteella?

Kaikessa musiikissa olennaista on tulkinta. Tulkinta tekee soitettavasta tai laulettavasta kokonaisuudesta esittäjänsä näköisen luoden tunnelman, elämyksen, jonka tämä haluaa kuulijalle välittää. Tämän kirjan ilmaisuleikkeihin sopivia tulkinnan apuvälineitä ovat esimerkiksi äänenvoimakkuuden vaihtelut: soitanko hiljaa vai voimakkaasti? On eri asia, sanooko sanan tai lauseen tavallisella äänellä, voimakkaasti huutaen tai kuis-katen. Soitettava kokonaisuus on mielenkiintoinen, kun se on maustettu dynamiikan vaihteluilla. Äänenvoimakkuudet voivat muuttua tasaisesti nousten tai laskien tai aivan yhtäkkisesti. Ryhmässä voidaan kuunnella, millaisen vaikutelman ne luovat.

Myös tunnetilojen käyttö tekstiä tai ääntä työstettäessä vahvistaa haluttua tunnelmaa. On eri asia, sanotaanko joku asia vihaisena, surullisena tai iloisena. Myös täysi pysähtyminen, hiljaisuus eli tauko on musiikillinen elementti, jolla on tärkeä tehtävä. Täydellisessä hiljaisuudessa kuiskaustenkin voi olla huuto.



## Äänimaisemat

Erilaisia ääniä voidaan käyttää tunnelman luojana vaikkapa jonkin tekstin yhteydessä. Tekstistä ja äänistä voidaan rakentaa kokonaisuus, jossa on draamallinen kaari (alku, keskikohta ja loppu). Äänillä voidaan yrittää esimerkiksi ilmentää, tukea tai korostaa tekstin sisältöä tai jotakin yksityiskohtaa ja luoda haluttua tunnelmaa. Äänistä syntyy ikään kuin maisema, joka piirtyy kuulijan mieleen. Äänimaisemista voidaan tehdä kokonaisia taideteoksia ilman tekstiäkin. Ne voidaan rakentaa äänin ja ääntelyin, ja myös niissä on tärkeää draamallinen kaari. Äänimaisemia voidaan ohjata, jolloin joku ryhmän jäsenistä voi toimia ääniteoksen ohjaajana ohjaten äänien vuoroja, voimakkuutta jne. Äänimaiseman voi tehdä myös improvisaationa, juuri siinä hetkessä syntyen joko ohjattuna tai ilman ohjausta soitinten vuoropuhelua hetkessä kuunnellen ja tuottaen.





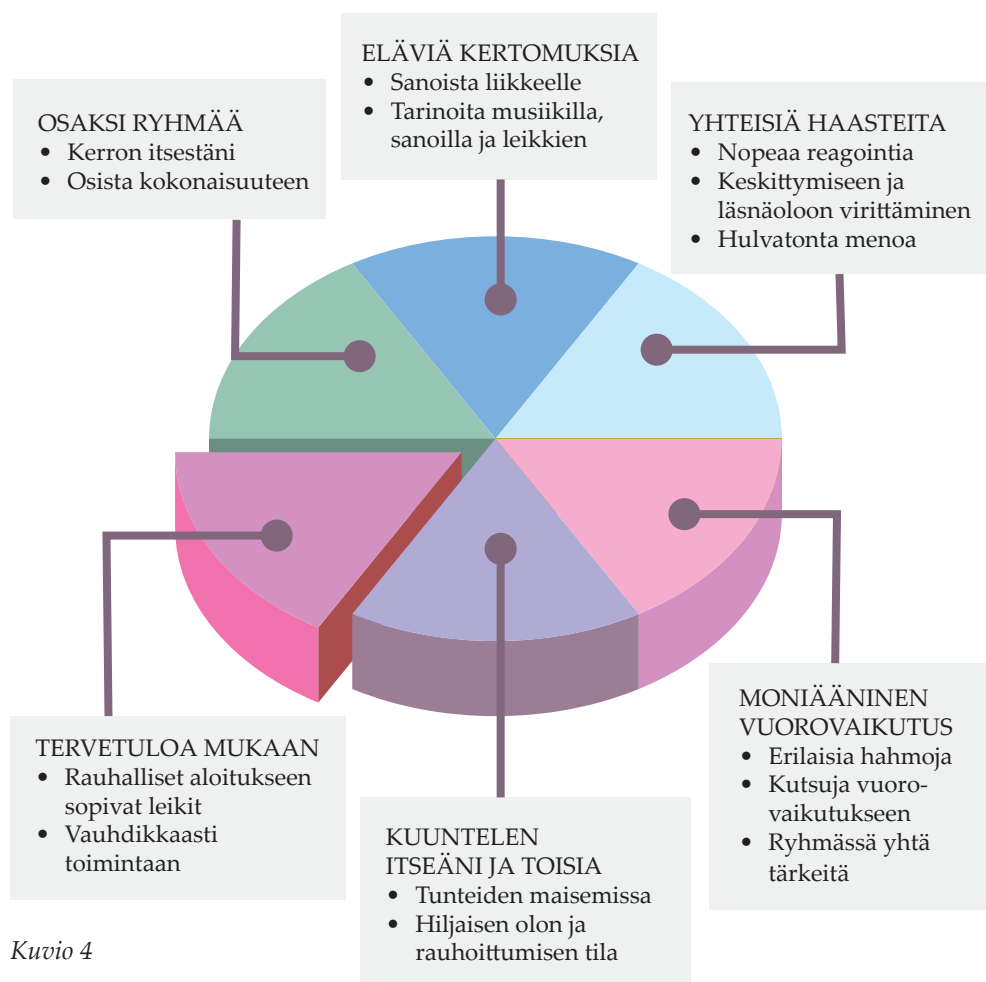
## OSA 2

## Retkiä ilmaisuun, leikkiin ja luovuuteen

*Päivi Rahmel, Minna Lamppu ja Laura Huhtinen-Hildén*

Tämän osion harjoitukset ovat syntyneet monen ammattilaisen yhteistyönä ja osana SOSKU-hankkeen kehittämistyötä. Pääosan harjoituksista ovat koonneet Päivi Rahmel, Minna Lamppu ja Laura Huhtinen-Hildén. Lisäksi muutamien harjoitusten pohjana on käytetty Laukaan ja Vantaan osahankkeissa nousseita ideoita.

Harjoitukset on ryhmitelty erilaisten teemojen mukaisesti (kuvio 4). Teemoittelulla on pyritty siihen, että erilaisille ryhmille ja vaihteleviin tilanteisiin löytyisi helposti sopivaa toimintaa. Jokaisen ohjeen alussa on lyhyt luonnehdinta leikistä sekä maininta erityisistä tilaan tai tarvikkeisiin liittyvistä vaatimuksista.



*Kuvio 4*

# TERVETULOA MUKAAN

## Rauhalliset aloitukseen sopivat leikit

### LANKAKERÄ

*Tutustumisleikki, jossa nimiä opitaan mukavan leikin avulla.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat seisomaan piirissä, lankakerä.

Istutaan tai seistään piirissä. Ohjaaja sanoo jonkun leikkijän nimen ja heittää lankakerän tälle pitäen itse kiinni langan päästä. Kerän saanut sanoo ohjaajan nimen sekä omansa ja heittää kerän taas toiselle. Seuraava sanoo jokaisen nimen, jotka on jo sanottu sekä oman nimensä ja heittää lankakerän taas eteenpäin pitäen kiinni langasta. Näin jatketaan. Lopulta langasta muodostuu iso ystävyysverkko ja kaikkien nimet on sanottu moneen kertaan. Lanka keritään takaisin käymällä heittelykierros takaperin nimien kanssa.

### VAIHDA PAIKKAA, JOS

*Aloitukseen sopiva harjoitus, joka kokoaa ryhmän ja virittää yhteiseen tekemiseen.*

*Harjoituksen aikana jokainen tulee ilmaiseksi asioita päivänsä kulusta ennen yhteistä kokoontumista.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa mahdollista seisomaan tai istumaan ringissä.

Kaikki asettuvat rinkiin, ja yksi aloittaa sanomalla "Vaihda paikkaa, jos.." keksien tähän lopun, esimerkiksi "..heräsit liian myöhään". Tällöin kaikki, jotka heräsivät liian myöhään, vaihtavat paikkaa. Seuraavaksi edellisen viereinen kysyy, ja näin jatketaan, kunnes kaikki ovat kertaalleen vaihtaneet paikkaa tai muuten tuntuu sopivalta lopettaa.

**Esimerkkejä: "Vaihda paikkaa, jos..."**

- tulit kävellen
- sinulla oli aamulla kylmä
- näit matkalla lintuja
- joit aamulla kahvia

## ANNOKSET

*Ruokahalua kutkuttava leikki, jossa tutustutaan ryhmän jäseniin erilaisten makumieltymysten kautta. Tämä ryhmätoiminta voidaan liittää tilanteeseen, jossa iso ryhmä pitää jakaa pienemmiksi ryhmiä. Harjoituksen avulla voidaan myös käsitellä ryhmässä toimimisen taitoa, ryhmädynamiikkaa ja muita ryhmätyöhön liittyviä teemoja.*

**Tila ja tarvikkeet:** *Ruoka-annoksiin kuuluvien ruoka-aineiden ja tarvikkeiden kuvia. Kuvat voidaan myös askarrella ryhmässä itse, jolloin tarvitaan siihen sopivia askartelutarvikkeita.*

Ruoka-aineiden ja niihin liittyvien astioiden kuvat asetetaan sekalaisessa järjestyksessä pöydälle. Kaikki osallistujat saavat valita itselleen yhden kuvan, joka liittyy heihin jollain tavalla tai kertoo heistä jotakin esimerkiksi makumieltymyksen suhteen tai symbolisesti. Osallistujien tehtävänä on muodostaa ruoka-aineista kokonainen ruoka-annos. Ruoka-annokset voivat olla esimerkiksi jäätelöannos (jäätelöpallo, jäätelön sateenvarjo, jäätelökulho ja jäätelöön laitettava vohveli), salaatti (kurkku, tomaatti, lautanen, fetajuusto ja salaattia) ja liha-annos (pihvi, perunat, kasviksia, lihaveitsi ja haarukka). Ryhmä voi käyttää mielikuvitusta annoksia muodostaessaan ja luoda totutusta poikkeaviakin kokonaisuuksia.

Kun annokset ovat valmiita, katsotaan yhdessä, millaisia niistä syntyi. Sen jälkeen jokainen osallistuja kertoo, miksi on valinnut kyseisen kuvan ja mitä se hänestä kertoo. (Esim. olo on kuin tyhjä jäätelökulho tai paistamani pihvit ovat yhtä sitkeitä kuin minä.) Mikäli harjoitusta halutaan käyttää erityisesti sopivan kokoisten ryhmien muodostamiseen, ohjaaja valitsee annosten ruoka-aineita halutun määrän. Eli jos halutaan, että harjoituksen jälkeen osallistujat ovat viiden hengen ryhmissä, kaikissa eri ruoka-annoksissa tulee olla viisi ainetta: esimerkiksi jäätelöannoksen muodostaa jäätelöpallo, jäätelön sateenvarjo, jäätelökulho ja jäätelöön laitettava vohveli.

Jos ohjaaja tuntee ryhmän jäsenet etukäteen, voi hän valita annosten ruoka-aineita sen perusteella, mitä haluaa osallistujissa herätellä. Annosten ruoka-aineet voivat olla myös tarkoituksella hullunkurisia ja yhteen sopimattomia, jolloin osallistujien tehtäväksi jää löytää parhaiten yhteen sopivat ainekset ja kenties tehdä kompromisseja. Yhdessä voidaan myös pohtia annosten muodostamisen yhteyttä vaikkapa ryhmässä toimimiseen, ryhmähenkeen ja ryhmädynamiikkaan.

- Leikkiä voidaan myös jatkaa muodostamalla valmiista ruoka-annoksista eläviä still-kuvia, jolloin ryhmät havainnollistavat annostaan muille siten, että jokainen osallistuja esittää omaa ainesosaansa jähmettymällä paikalleen haluamaansa asentoon (vaikka lautanen). Muut "ainekset" liittyvät mukaan jokainen jähmettymällä haluamiinsa asentoihin muodostaen yhden annoskokonaisuuden. Lopuksi kaikista ryhmistä voi muodostua menu, mikäli ruoka-annokset on etukäteen valittu näin.



## RIKKINÄINEN RYTMIPUHELIN

*Tutustumisleikki, jossa toistetaan rytmi osallistujan selästä toiseen.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jonne kaikki mahtuvat piiriin.

Ryhmä asettuu seisomaan piiriin kasvot samaan suuntaan (myötäpäivään tai vastapäivään). Leikki alkaa niin, että yksi osallistuja naputtaa helpon, selkeän rytmin edessään olevan selkään siten, ettei naputtajan takana oleva näe sitä. Myöskään muut leikkijät eivät saa kurkistella, millainen rytmi on kyseessä. Seuraava naputtaa selässään ”kuulemansa” rytmin eteenpäin edessään olevan selkään ja hän taas seuraavan selkään jne. Näin jatketaan, kunnes rytmi on kulkenut koko piirin läpi. Mikäli joku ei saa selvää, millainen rytmi hänen selkäänsä naputettiin, hänen täytyy jatkaa rytmiä eteenpäin parhaan muistinsa mukaan vaikka arvaten epäselvät kohdat. Kun rytmi on kiertänyt kaikki leikkijät läpi, on hauska verrata, millainen rytmi oli aluksi ja millaiseksi se muodostui koko ringin läpi kulkeneena.

## Vauhdikkaasti toimintaan

### NIMET RYTMISSÄ

*Rauhallisempi nimien oppimisleikki, jossa osallistujat istuvat ja virittäytyvät jaettuun tilanteeseen yhteisellä rytmisellä sykkeellä.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat istumaan piirissä.

Osallistujat istuvat piirissä. Leikki alkaa valssirytmien opettelulla. Aloita ilman rytmiä etsien ensin tarvittavat kolme erilaista liikettä:

- 1) lyödään kädet reisiin,
- 2) nostetaan kädet ylös, sormet kohti kattoa ja
- 3) viedään peukut hartioiden yli ts. osoitetaan peukuilla selän taakse.

Kun liikkeet ovat löytyneet, aloita ryhmän yhteisellä hyvin hitaalla sykkeellä kolmeen: 1 (reidet), 2 (kädet ylös), 3 (peukut osoittavat selän taakse) – 1, 2, 3 jne. Tätä toistetaan, kunnes kaikki ovat löytäneet yhteisen rytmin ja liikkeet ovat muistissa. Kun hidas syke onnistuu, voidaan tahtia hieman nopeuttaa.

Kun leikin perusta – yhteiset liikkeet ja syke – ovat hallussa, liitetään tähän oman nimen sanominen. Oma nimi sanotaan rytmisellä ykkösellä eli käsiä reisiin lyöessä. Tämä vaihe toistetaan piirissä ja yhteisessä sykkeessä niin, että jokainen sanoo vuorollaan oman nimensä.

Kun edellä kuvattu vaihe onnistuu rennosti, voidaan leikkiin lisätä haastetta. Oman nimen lisäksi rytmin kakkosella – kun kädet nousevat ylös – voidaan sanoa jonkun

toisen leikkijän nimi. Eli esimerkiksi 1 (kädet reisiin ja oma nimi) "Jaana", 2 (kädet ylös ja samanaikaisesti toisen nimi) "Jaakko", 3 (tyhjä lyönti, peukut takaseinää kohti) jne. Haastavan tästä vaiheesta tekee erityisesti se, että vuoro ei liikukaan piirissä enää järjestyksessä! Vuoro siirtyy aina sille leikkijälle, jonka nimi on sanottu. Ryhmän haasteena on yrittää pitää syke tasaisena, vaikka nimiensanomisvuoro lentää piirissä sinne tänne. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki pysyvät mukana ja kaikkien nimet osataan hyvin tai niin kauan kuin leikkijöillä on hauskaa!

- Leikistä voidaan tehdä myös kilpailu. Rytmää nopeutetaan mahdollisimman nopeaksi: sanoihin, liikkeisiin tai vuorovaihtoon sotkeutuja putoaa leikistä. Tätä versiota voidaan jatkaa, kunnes vain kaksi osallistujaa on jäljellä. Heidät julistetaan voittajiksi.

## TAPUTUSKORIPALLO

*Vauhdikas tutustumisleikki, jossa nimet tulevat tutuiksi aktiivisessa toiminnassa ja jossa syntyy pieniä kohtaamisia tilassa liikkuen.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa kaikki osallistujat mahtuvat liikkumaan.

Ryhmä liikkuu vapaasti tilassa joko kävellen tai juosten. Leikin johtaja aloittaa heittämällä taputuksen (lyömällä käsiään yhteen yhden kerran) jollekin ryhmän jäsenelle kutsuen tätä nimeltä. Kutsuttu ottaa taputuspalloa vastaan kuin koripallon ja taputtaa saadessaan sen. Välittömästi sen jälkeen hän heittää oman taputuksensa jollekin toiselle. Pallon heittelyn aikana liikutaan tilassa joko kävellen tai jopa pienimuotoisesti juosten. Tästä seuraa, että leikkijöiden on oltava aistit valppaana havainnoimaan tilaa sekä siinä liikkuvia ihmisiä ja heidän reaktioitaan.

Palloja heitellään, kunnes nimet ovat tulleet tutuiksi tai on aika siirtyä muuhun tekemiseen.

## LENTÄVÄT TAPUTUKSET

*Taputusvirtaa (s. 31) hieman vaativampi leikki, jossa huomio pitää kohdistaa useampaan tehtävään ja henkilöön. Leikin kautta voi harjoitella kontaktin ottamista ja vastaanottamista. Sen avulla voidaan tukea hyväksyvän ilmapiirin rakentumista ja lisätä ryhmään kuulumisen tunnetta osallistujissa.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujaryhmä mahtuu seisomaan piirissä.

Ryhmä seisoo piirissä. Leikin johtaja lähettää taputuksen yhdelle leikkijälle katsomalla häntä ja ikään kuin heittää taputuksen hänelle. Taputuksen saaja vastaanottaa taputuksen joustaen taaksepäin ja siirtäen painonsa takajalalle aivan kuin ottaisi vastaan koripal-

lon. Sen jälkeen hän katsoo jotakin toista leikkijää ja heittää oman taputuksensa hänelle. Kun tämä vaihe sujuu hyvin, leikinjohtaja voi lähettää toisen ja kolmannenkin taputuksen liikkeelle. Näin kaikki saavat palloja usein ja jokaisen on oltava valmiina reagoimaan koko ajan.

## TAPUTUSVIRTA

*Helppo ja tehokas kontaktiharjoitus sekä yhteishengen vahvistaja. Tämän aktiviteetin erityinen vahvuus on sen helppous. Jokainen osaa varmasti leikkiä tätä leikkiä eikä joudu nolostumisen vaaraan. Harjoituksella voidaan rakentaa turvallisuuden tunnetta ryhmän toimintaa kohtaan.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat olemaan piirissä.

Ryhmä asettuu piiriin, ja kukin antaa taputuksen seuraavalle piirissä seisojalle. Erityisesti ensimmäisellä kierroksella taputtaja katsoo taputuksen antaessaan vastaanottajaa silmiin.

Kun ryhmä on onnistuneesti kuljettanut viestin koko ryhmän läpi, vauhtia voidaan lisätä ja katsekontaktia voidaan keventää. Taputuksen edetessä nopeasti syntyy usein kiinnostava ilmiö: yksittäisiä taputuksia ei enää erota toisistaan ja ryhmä voi kokea onnistumista, toimintansa kehittymistä ja yhteishengen voimistumista.

Ohjaaja voi myös kommentoida usein leikissä tapahtuvaa ilmiötä. Useimmat ihmiset alkavat hymyillä saadessaan katseen toiselta ihmiseltä. Pieniin iloisein hetkiin kannattaa tarttua ja jakaa hyvää oloa ryhmässä.

## KUKA JA MISSÄ

*Liikettä ja aktiivista reagoitua vaativa nimien opetteluleikki. Leikki sopii myös virittämismiselle ryhmään, jonka jäsenet jo tuntevat toisensa.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat liikkumaan vapaasti.

Ryhmä liikkuu vapaasti tilassa. Leikinjohtaja lähestyy jotakin ryhmäläistä ottaakseen hänet seuraavaksi hipaksi. Henkilö voi pelastautua huutamalla jonkun ryhmäläisen nimen. Huudetusta henkilöstä tulee seuraava hippa. Tästä seuraa se, että hippa vaihtuu nopeasti ja voi lähestyä mistä suunnasta tahansa. Kaikkien on siis oltava valppaina ja reagoitava aktiivisesti koko ajan.



## OSAKSI RYHMÄÄ

### Kerron itsestäni

#### MUSIIKKIIN SOPIVA KUVA

*Esittelyyn ja tunnelmien jakamiseen sopiva rauhallinen harjoitus, jossa jokainen voi tulla osaksi ryhmää haluamallaan kertomisen tavalla.*

*Tila ja tarvikkeet: Postikortteja tai kuvia, cd-soitin ja musiikkia.*

Ryhmä istuu pöydän ääressä tai lattialla piirissä. Keskelle on levitetty kuvia tai postikortteja.

Kuunnellaan ohjaajan valitsema musiikki tai sen osa (n. 2–3 minuuttia). Harjoituksessa on hyvä käyttää musiikkia, jossa ei ole sanoja, koska laulun sanat ohjaavat liiaksi mielikuvia. Osallistujat valitsevat korteista musiikkiin omasta mielestään sopivan kuvan. Tämän jälkeen jokainen vuorollaan kertoo, miksi valitsi juuri kyseisen kortin.



Ohjaaja ja muut osallistujat voivat tukea kerrontaa kysymällä kuvasta tai kommentoimalla sen värejä tai teemaa. Harjoituksessa tärkeää on kiireetön ilmapiiri sekä jokaisen omaa kerronnan ja jakamisen tapaa kunnioittava ja kannustava tunnelma.

**Musiikkina voit kokeilla esimerkiksi:**

*Edvard Grieg: Peer Gynt, Op. 46 – Morning Mood*

*(rauhallinen ja tunnelmaltaan herkkä sävellys)*

*Maria Kalaniemi: Ahma (nopeatempoinen sävellys)*

*George Gershwin: Cuban Overture*

*Antonio Vivaldi: Nokkahuilukonsertto, C-duuri, RV 443 – Largo*

## SANOMALEHTIKUVA TUTUSTUMISEN APUNA

*Tämä harjoitus sopii ryhmäytymisen alkuvaiheeseen. Mukana olijan on helppo kertoa jotain itsestään matalan kynnyksen tutustumisharjoituksessa. Harjoituksesta on helppo jatkaa ryhmätoiminnassa moneen suuntaan.*

**Tila ja tarvikkeet:** Sanomalehtiä.

Annetaan osallistujien valita sanomalehdistä heitä kiinnostava kuva tai teksti.

Valintaa voi helpottaa kehottamalla etsimään jotakin,

- joka puhuttelee minua
- josta mieleeni tulee joku mukava muisto
- joka kertoo jotakin itsestäni
- joka kiinnostaa minua
- josta ilahdun
- joka sisältää lempiväriäni
- joka kertoo jotakin luonteestani.

Kun kaikki ovat löytäneet kuvat tai tekstit, jokainen esittelee vuorollaan omansa valintansa ja kertoo muille, miksi valitsi juuri sen. Harjoitus tarjoaa osallistujille mahdollisuuden kertoa jotakin itsestään ja tutustua ryhmässä. Ohjaaja voi rakentaa turvallista ilmapiiriä muokkaamalla edellä mainituilla ohjeilla ryhmälleen sopivan tehtävän.

Suuressa ryhmässä voi olla jännittävää kertoa kuvastaan tai tekstistään yksin, jolloin kannattaa jakaa ryhmä pienempiin osiin. Niissä valitut sanomalehtilöydöt voidaan esitellä vuorotellen pienryhmässä. Jokainen ryhmä voi myös koota heidän kertomuksissaan esiintyneet pääkohdat, ja nämä voidaan vielä yhteisesti esitellä koko suuren ryhmän kuullen.

• Tätä leikkiä voi jatkaa halutessaan tekstien ja kuvien muodostamaan kokonaisuuteen, johon voidaan lisätä musiikkia ja/tai ääniä. Tähän sopii jatkosovellukseksi s. 40 SANOISTA RUNOKSI ja ÄÄNIMAISEMIA, s. 67.

## LAPSUUDEN MAISEMA

*Tässä tutustumisharjoituksessa avataan osallistujien kokemusta lapsuuden tai muun valitun elämänvaiheen maisemista ja tunnelmasta.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa kaikki osallistujat mahtuvat asettumaan kuvitteellisen Suomi-kartan päälle, ja maalarinteippiä.

Aluksi tila valmistellaan laittamalla maalarinteipistä Suomen pituinen jana kulkemaan etelästä pohjoiseen, jonka puolivälistä laitetaan ristiin toinen teippi kuvaamaan Suomen leveyttä. Näin saadaan aikaan kuvitteellinen kartta Suomesta. Nyt jokainen asettuu lapsuuden tai valitun elämänvaiheen asuinpaikan kohdalle Suomi-kartalla ja kertoo, mitä näkee, kuulee, haistaa ja tuntee sekä millaisia tunteita ja tunnelmia kokee.

- Tämä harjoitus voidaan tehdä myös esimerkiksi aikuisuuden, nykyhetken tai jonkin merkittävän elämänvaiheen ajalta.

## ÄÄNIÄ OMASTA YMPÄRISTÖSTÄ

*Tutustumiseen sopiva harjoitus, joka sopii esimerkiksi ryhmän ensimmäiseen tapaamiseen ja siihen valmistautumiseen.*

**Tila ja tarvikkeet:** Jokainen osallistuja tarvitsee puhelimen, jolla voi äänittää/videoida.

Jokainen osallistuja äänittää älypuhelimellaan jonkun äänen, joka liittyy häneen jollain tavalla. Ääni voi kertoa esimerkiksi osallistujien työ-, koti- tai harrastusympäristöstä, mutta se voi yhtä hyvin olla jokin mieluisa tai muuten häntä kiinnostava ääni. Aiheita voi halutessa rajata, mikäli ohjaaja haluaa johdatella toimintaa johonkin tiettyyn suuntaan. Ryhmän tapaamisessa äänet soitetaan muille ja muut voivat arvata, mikä nauhoitettu ääni on. Samalla avataan asiayhteyttä kertoen, mitä ääni nauhoittajastaan ja hänen elinympäristöstään kertoo.

- Tästä leikistä voi jatkaa hyvin esimerkiksi harjoituksiin, joissa tehdään äänimaisemia. Nauhoitettujen äänien ympärille voidaan lisätä soittimia, ääni-improvisointia oman kehon äänin tai koota äänistä yhteinen sävellys. Tähän voi soveltaa etenemissohjeita, katso esimerkiksi s. 40 SANOISTA RUNOKSI.





## MUISTOJA LAULUISTA

*Rentoutumisharjoitus, jossa matkataan laulujen siivin muistoihin. Sopii ryhmälle, jonka osallistujat ovat jo tuttuja toisilleen tai jossa halutaan tutustua paremmin.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tuolit tai jumppamatot sekä tila, jossa kaikki mahtuvat istumaan/ makaamaan lattialla.

Harjoitus kannattaa tehdä siten, että jokainen osallistuja vuorollaan tuo mukanaan jonkun hänen elämäänsä liittyvän sävellyksen yhdessä kuunneltavaksi.

Kaikki osallistujat asettuvat mukavasti tuoliin tai lattialle silmät kiinni, ja musiikki kuunnellaan yhdessä. Kuunteluhetken jälkeen musiikin tuoja voi kertoa, mikä musiikki on kyseessä ja millä tavoin se on hänelle merkityksellinen tai miksi se on jäänyt mieleen.

# Osista kokonaisuuteen

## RUNOPALAPELI

*Helppo harjoitus alustamaan esimerkiksi luovaa kirjoittamista/toimintaa tai johdattamaan haluttuun tunnelmaan. Harjoitusta voi käyttää myös ison ryhmän jakamiseksi pienempiin ryhmiin.*

**Tila ja tarvikkeet:** Erivärisiä kortteja, joihin on kirjoitettu ajatelmia tai runoja.

Ennen leikkutilannetta valmistetaan runopalapelit, ja jokainen runo/ajatelma kirjoitetaan omalle kortilleen. Korttien toisella puolella voi olla kuvia, tai kortit voivat olla erivärisiä. Sen jälkeen kortit leikataan halutun ryhmäkoon mukaan paloiksi: esimerkiksi haluttaessa jakaa osallistujat viiden hengen ryhmiin kortit leikataan viiteen osaan. Lopuksi palaset sekoitetaan keskenään. Huomaa, että palojen yhteenlaskettu määrä täytyy olla sama kuin ryhmän osallistujaluku.

Leikki alkaa siten, että jokainen osallistuja ottaa yhden palan. Leikkijöiden tehtävänä on etsiä runokortin muut palat, ja kun ne löytyvät, leikkijät yrittävät yhdessä koota runon kokonaiseksi. Kun runot on koottu, ne voidaan lukea ääneen ja pohtia yhdessä niiden herättämiä ajatuksia.

- Runot voidaan valita ryhmän teemaan sopiviksi tai herättämään joitakin tiettyjä ajatuksia ja keskustelua.
- Runojen lukemisen voi myös tehdä jonkin tunnetilan kautta, ja yhdessä voidaan kuulostella, miltä teksti vaikuttaa luettuna esimerkiksi iloisena tai surullisena. Tästä voidaan jatkaa eteenpäin runojen herättämien mielikuvien maalaamiseen väreiksi tai soittamiseksi ääniksi.

## ÄÄNIMUISTIPELI

*Äänimuistipeli sopii tutustumisleikiksi ryhmäytymisen eri vaiheisiin. Se on erinomainen leikki läsnäoloon ja virittäytymiseen, sillä se houkuttelee tuottamaan ja kuuntelemaan erilaisia ääniä juuri tässä hetkessä. Harjoite toimii myös hauskana ja hassutteluun innoittavana ryhmähengen nostattajana.*

**Tila ja tarvikkeet:** Liikkumiseen soveltuva tila.

Äänimuistipeliä pelataan kuten tavallista muistipeliä, mutta muistipelikortteina toimivat ihmiset ja kuvina toimivat äänet. Kaksi leikkijää valitaan muistipelin pelaajiksi, ja muut osallistujat ovat ”pelikortteja”. Pelaajat ohjataan leikkutilan ulkopuolelle odottamaan, ja ”pelikortit” jakaantuvat pareiksi. Nämä parit keksivät yhteisen äänen eli muo-

dostavat elävät ja kuuluvat ”samanlaiset muistipelin kortit”. Jokaisella parilla on siis oma ääni, joka eroaa muiden parien äänistä. Ääniparit sekoitetaan tilassa eri paikoille, kuten muistipelin kortit pelipöydälle. Varsinainen muistipelileikki alkaa, kun pelaajat kutsutaan leikkitilaan. Heidän tehtävänsä on etsiä pareja koskettamalla yhtä ”pelikorttia” kerrallaan, jolloin pelikorttina oleva päästää ennalta parinsa kanssa sopimansa äänen. Pelaaja saa koskettaa yhdellä pelivuorollaan kahta korttia, kunnes vuoro siirtyy toiselle pelaajalle. Mikäli pari löytyy, saa pelaaja uuden vuoron. Se pelaajista, jolla on lopussa eniten pareja, voittaa.

- Koska tämän leikin leikkimiseen ei varsinaisesti tarvita kieltä, sopii se myös ryhmälle, jolla ei ole yhteistä kieltä. Muutamalla sanalla tai elein sekä toiminnan esimerkillä voidaan leikin kulku selvittää ja leikki sujuu ilman sanoja!

## SEKAISIN MENNEET KÄDET

*Hauskaa yhdessäoloa, keskittymistä ja nopeaa reagoimista vaativa leikki, joka sopii hyöväpolvisille.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat olemaan kontallaan piirissä.

Ryhmäläiset asettuvat kontalleen piiriin siten, että kaikkien kämmenet ovat lattialla. Kämmenet asetetaan niin, että jokaisen osallistujan omien käsien välissä on toisen osallistujan käsi. Eli leikkijän toinen kämmen on aina jonkun muun kämmenen vierellä (kunnes leikkijöitä on niin vähän jäljellä, että tämä asetelma ei onnistu. Silloin ohjetta noudatetaan mahdollisuuksien mukaan.).

Harjoittelukierroksella varmistetaan, että jokainen osaa läpsäyttää kämmentään vain omalla vuorollaan. Läpsäytys etenee siis kämmen kämmeneltä. Kun tämä osataan, mukaan liitetään mahdollisuus vaihtaa suuntaa niin, että kun joku läpsäyttää kaksi kertaa, läpsytysten suunta vaihtuu.

- Kun idea on kaikille selvä, läpsytysvauhtia lisätään. Mukaan liitetään haluttaessa leikkimielinen kisailu. Silloin hän, joka olettaa oman kämmenen läpsäytysvuoronsa tulevan, nostaa kämmentään, vaikka suunta on vaihtunut, joutuu poistamaan väärään aikaan heilahtaneen kämmenensä piiristä. Jokaisella on siis kaksi mahdollisuutta ennen kuin putoaa kisasta kokonaan pois. Voittaja on se, jonka kämmen on viimeisenä tallella.



## ELÄVIÄ KERTOMUKSIA

### Sanoista liikkeelle

#### SANASÄVELLYS

*Harjoituksessa tehdään sävellystä, jonka elementtinä ovat sanat ja äänet. Jokainen osallistuu turvallisesti ryhmässä ja saa kokea olevansa osa taideteosta. Harjoitus rohkaisee ilmaisuun ryhmän tukemana.*

*Tila ja tarvikkeet: Lyhyt runo, joka sopii tilanteeseen.*

Teoksen rakentaminen aloitetaan lukemalla runo ääneen ryhmälle. Tämän jälkeen osallistujat saavat valita siitä kukin yhden sanan, jonka jälkeen ohjaaja jakaa ryhmän esimerkiksi neljään pienryhmään. Pienryhmissä käydään läpi kaikkien valitsemat sanat: Mitkä sanat oli valittu ja miksi?

Seuraavaksi jokainen pienryhmä valitsee sanoistaan yhden, jota sävellyksessä käytetään. Nyt kullakin pienryhmällä on yksi yhteinen sana, jolle ryhmä (tai ohjaaja) valitsee ilmaisemisen tavan. Mikäli ohjaaja päättää, on hyvä valita riittävän erilaisia tapoja ilmaisuun. Esimerkiksi: Yksi ryhmä voi toistaa valitsemaansa sanaa hokemalla sitä uudestaan ja uudestaan, kaikki eri aikaa. Toinen ryhmä puolestaan voi sanoa sanansa samaan aikaan. Muut ryhmät voivat huutaa, kuiskata tai vaikka voivotella omaa sanaansa tai sanoa sen jossakin tietyissä rytmisissä svengaten.

Ohjaajan tehtävä on johtaa teos eli määritellä se, ketkä aloittavat ja tulevat mukaan, milloin musiikki hiljenee, milloin voimistuu, tuleeko sävellyksessä kiihtyvä kohta jne. Ohjaajan kannattaa miettiä etukäteen, että teokseen tulee draamallinen kaari eli alku, keskikohta ja loppu. Voit kokeilla lopetukseksi esimerkiksi rauhallisesti hiljenevää (vaikka kuiskaukseen) tai voimakkaan ilmaisun jälkeen samanaikaiseen yhtäkkiseen hiljaisuuteen loppuvaa toteutusta.

Ohjaajan kannattaa etukäteen sopia osallistujien kanssa, mikä liike tai käsimerkki tarkoittaa hiljaisuutta, voimistumista, hiljenemistä jne.

Kun harjoitus ja ryhmä ovat tulleet tutuiksi, kannattaa kuoron johtajan roolia vaihdella ja kannustaa osallistujia etsimään omia tapoja ohjata sävellyksen esitystä.

## SANOISTA RUNOKSI

*Helppo, matalan kynnyksen harjoitus, joka houkuttelee sanalliseen ilmaisuun ja toimii tutustumista helpottavana leikkinä.*

**Tila ja tarvikkeet:** *Tarvitaan kyniä ja tyhjiä paperilappuja tai paperilapuille valmiiksi kirjoitettuja sanoja sekä erilaisia soittimia tai äänilähteitä.*

Ohjaaja sekoittaa paperilapuilla olevat sanat, ja osallistujat valitsevat itselleen tietyn määrän sanoja, esimerkiksi 10 sanaa per osallistuja. Valitsemiselle voidaan määritellä jokin peruste, kuten millaisia tunteita osallistujan päivässä on ollut, mitkä sanat liittyvät häneen tai mitkä sanat syystä tai toisesta kutsuvat osallistujaa. Kun jokainen on ottanut itselleen riittävän määrän yksittäisiä sanoja, niistä aletaan yhdessä muodostaa lauseita. Lopuksi lauseista muodostuu koko ryhmän yhteisesti luoma tarina, runo tai ajatelma. Kokonaisuuden valmistuttua voidaan tarkastella, miten prosessi eteni: miksi tuli valittua tiettyjä sanoja ja miten runo tai tarina alkoi muodostua.

- Tästä leikkiä voi jatkaa siten, että tekstin kokoamisen jälkeen mietitään, millaisena sanoista koottu tekstikokonaisuus soisi. Tekstistä muodostuvaa äänimaisemaa voidaan soittaa millä tahansa tarvikkeilla, joilla voi tuottaa ääniä. Soittimina voivat toimia esimerkiksi tiskiharja ja pahlilautanen, kynnellä voi raaputtaa pöydän pintaa, käsiä voi hangata yhteen, sormia voi naputtaa pöytää vasten jne. Tekstistä ja äänistä rakennetaan kokonaisuus, jossa on draamallinen kaari (alku, keskikohta ja loppu). Äänillä voidaan yrittää esimerkiksi ilmentää, tukea tai korostaa tekstin sisältöä tai jotakin yksityiskohtaa ja siten luoda haluttua tunnelmaa. Äänimaiseman ohjaamisesta ks. s. 20–23 sekä s. 67 ÄÄNIMAISEMIA.



# Tarinoita musiikilla, sanoilla ja leikkien

## TÄRKEÄT ESINEET KERTOIVAT TARINANSA

*Tämä harjoitus vaatii pohjustamista sitä edeltävällä tapaamiskerralla, jolloin osallistujia pyydetään tuomaan mukanaan joku itselleen tärkeä esine tai kuva. Harjoitus vahvistaa luottamusta ja ajatusta oman elämän ainutkertaisuudesta.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa jokaiselle osallistujalle on pöydät ja tuolit, jokaisen mukanaan tuoma oma esine, post-it-lappuja sekä ohjaajan valitsema musiikki.

Aloitetaan kertomalla mukana tuoduista esineistä tai kuvista. Ohjaajan on hyvä korostaa sitä, että jokainen valitsee itse, mitä haluaa kertoa muille. Tämän lisäksi hänen on hyvä vahvistaa eleillään ja sanoillaan luottamuksen ja kunnioituksen ilmapiiriä, jotta jokaisen jakama kertomus tuntuu yhtä arvokkaalta. Kun kierros on käyty, esineet asetetaan pöydälle. Seuraavaksi kuunnellaan musiikkia, jonka herättämistä mielikuvista tai tunteista jokainen kirjoittaa kolme sanaa post-it-lapuille. Nämä asetetaan esineiden viereen pöydälle. Musiikki kuunnellaan uudelleen niin, että kaikki voivat kiertää tai katsoa esineitä ja sanoja, joita pöydälle on kertynyt.

Työskentelyä jatketaan pienemmissä ryhmissä (2–4 henkeä). Jokainen ryhmä valitsee vuorollaan yhden sanan tai esineen, kunnes kaikki pöydällä olevat esineet ja sanat on valittu (ei tarvitse siis valita vain itse tuomiaan/tuottamia, vaan valinta tapahtuu kaikista pöydällä olevista). Tämän jälkeen jokainen pienryhmä keksii tarinan, johon sen valitsema sanat ja esineet on sijoitettu. Tarina kirjoitetaan paperille.

Lopuksi keskustellaan tarinoiden ja ryhmätyöskentelyn herättämistä tunteista.

### **Musiikkina voit kokeilla esimerkiksi:**

*Heikki Sarmanto: Finlandia Suite – In The Wilderness*

*Jean Sibelius: Valse Triste, Op. 44*

*Omar Sepulveda: Callejon de los Viudas*

*Francisco Tárrega: Capricho árabe*

## MUSIIKKI–TARINA–RUNO

*Keskittymistä vaativa harjoitus, joka sopii musiikista nousevien mielikuvien herättelyyn ja vahvistaa tunnetta omasta luovasta osaamisesta. Sopii parhaiten ryhmälle, joka on jo ehtinyt virittäytyä luovaan toimintaan.*

**Tarvitaan:** Musiikki, kertakäyttölautasia/paperia, kynät, lankaa  
Valitaan musiikkia, jonka tunnelma sopii ryhmän tarpeeseen/tilanteeseen.

Osallistujat asettuvat mahdollisimman mukavaan asentoon musiikin kuuntelua varten ja halutessaan laittavat silmät kiinni. Musiikkia kuunnellaan hetken aikaa. Kun hetki on sopiva ja musiikin tunnelmaan on ehditty viivähtää, ohjeistetaan osallistujia miettimään, millaisia tuntemuksia musiikki herättää: Miltä se näyttää, onko siinä jotain värejä, maistuuko se? Mitä ja millaisia mielikuvia musiikki tuo? Kuunteluun käytetään rauhassa aikaa. Jos mielikuvia löytyy osallistujilta monta, valitaan yksi. Keskitytään tähän mielikuvaan: Jos mielikuva olisi maalaus, miltä se näyttäisi? Sitten annetaan musiikin hiljentyä ja jäädä taustalle soimaan muistuttamaan tunnelmasta ja ajatuksista, joita se herätti. Osallistujat voivat seuraavaksi etsiä omalla kännykällään internetistä tai omasta kuvagalleriastaan kuvan, joka joltain osin vastaa musiikin herättämää mielikuvaa.

Kun kuvat on löydetty, jokaiselle osallistujalle jaetaan kertakäyttölautanen, johon aletaan musiikin edelleen soidessa kirjoittaa sanoja, joita siitä nousee mieleen. Kun sanat on kirjoitettu, nostetaan lautanen rinnan eteen tekstipuoli muihin päin, otetaan oma kuva esille ja lähdetään kiertelemään tilassa. Kulkiessa havainnoidaan, mitä sanoja muut ovat lautasilleen keränneet ja millaisia muiden kuvat ovat. Kiertelyn lomassa voidaan vaihtaa ajatuksia omista ja toisten kuvista sekä tekstistä. Sen jälkeen etsitään samankaltaisia sanoja sisältävä lautanen ja muodostetaan parit tai pienryhmät näiden yhteisten elementtien avulla. Mikäli joku ei löydä paria, voidaan myös työskennellä vastakohtaparien kanssa.

Seuraavaksi parit vetäytyvät muodostamaan ajattelman tai ”taiteellisen tekstin” keräämistään sanoista ja valitsemistaan kuvista. Teksti kirjoitetaan uudelle kertakäyttölautaselle ja luetaan lopuksi ääneen.

Valmiit tekstilautaset laitetaan langalla roikkumaan ikkunalle, seinälle tai asetetaan muuten esille.

### **Musiikkina voit kokeilla esimerkiksi:**

*Maurice Ravel: Boléro*

*Herbie Hancock: Chameleon*

*Jean Sibelius: Kuusi Op. 75/5*

*Danny Cubb: Once again (soitettu hand pan -rummuilla)*

*Isaac Albéniz: Suite española, Op. 47, No. 5 – Asturias*



## OMA TARINANI OSAKSI YHTEISTÄ KERTOMUSTA

*Luottamukseen ja jakamiseen herkistävää harjoitus, joka toimii parhaimmillaan ryhmässä, jonka jäsenet ovat jo tavanneet toisensa ja jossa on tehty joitakin luovia harjoitteita.*

**Tarvitaan:** Postikortteja, pöytä ja tuolit.

Ryhmä istuu pöydän ääressä tai lattialla piirissä. Keskelle on levitetty kuvia tai postikortteja. Aloitetaan kuuntelemalla musiikkia. Jokainen valitsee musiikkiin sopivan kuvan. Tämän jälkeen jatketaan parityöskentelyllä. Toinen parista kuvailee musiikin herättämiä tunteita ja mielikuvia, joihin kuva on valittu. Pari valitsee muutaman tärkeän ydinsanan tästä kertomuksesta. Kumpikin kertoo vuorollaan, ja toinen kuuntelee kirjoittaen sanat post-it-lapuille.

Kun sanat on kirjoitettu lapuille, ne laitetaan pöydälle niin, että kaikki voivat katsella niitä hetken. Näistä sanoista ryhdytään yhdessä muodostamaan tarinaa, joka kirjoitetaan paperille.

Kuvat, sanat ja tarina laitetaan kaikkien näkyville ja kuunnellaan uudelleen musiikki, josta tunnelmat, mielikuvat ja sanat nousivat ja yhteinen tarina ammennettiin. Lopuksi keskustellaan yhteisestä tarinasta sekä sen muotoutumisprosessista.

## JÄNNITYSTARINAN ÄÄNIMAISEMA

*Harjoitus, joka vahvistaa yhteisyyden kokemuksia. Leikitään yhdessä isona ryhmänä. Ohjaajan on hyvä korostaa, kuinka kaikkia ääniä tarvitaan ja jokaisen panos on arvokas.*

**Tila ja tarvikkeet:** *Soittimia tai muita esineitä, joilla voi tuottaa ääniä, kynä ja paperia tai liitutaulu tms.*

Äänimaiseman soittamista pohjustetaan keskustelemalla jännitystarinan rakenteesta. Soittamista voidaan helpottaa piirtämällä abstrakti kuvio, jossa ovat näkyvillä jännitystarinan etenemisen keskeiset elementit:

1. Ajan/paikan/hahmojen esittely = alkuolosuhteet
2. Toimintavaihe
3. Käännös (dramaattinen käänne)
4. Loppu

Jokainen valitsee soittimen tai äänen (ääni voi olla tuotettu myös suulla, keholla tai tilasta löytyvillä esineillä). Improvisoidaan soiva jännitystarina niin, että ohjaaja näyttää kuviosta vaiheiden etenemistä. Keskustellaan harjoituksen herättämistä ajatuksista.

Vaihdetaan soittimia ja soitetaan uusi jännitystarina niin, että pidetään silmät kiinni. Keskustellaan harjoituksen herättämistä ajatuksista.

## TARINA SAA SOIVAN MUODON

*Tämä harjoitus sopii jatko-osaksi niihin harjoitteisiin, joissa on tehty tarinoita ja kirjoitettu ne paperille (ks. s. 37 RUNOPALAPELI, s. 40 SANOISTA RUNOKSI, s. 41 TÄRKEÄT ESINEET KERTOIVAT TARINANSA).*

**Tila ja tarvikkeet:** *Soittimia tai muita esineitä, joilla voi tuottaa ääniä.*

Kuuntele tarina ensin luettuna. Sen jälkeen valitaan tarinaan sopivat soittimet tai äänilähteet, jotka voivat olla mitä tahansa tavaroita, joilla voi tuottaa ääniä. Tämän jälkeen tarina luetaan uudelleen ja luodaan sille soiva muoto. Tarinasta voi poimia kohtia, joihin kaivataan ääniä.

Tarinan äänimaiseman voi soittaa myös ilman luettua tekstiä. Lopuksi teosten herättämistä tunnelmista keskustellaan yhdessä.



## YHTEISIÄ HAASTEITA

### Nopeaa reagointia

#### OTA KIINNI OLKAPÄISTÄ

*Tarkkuutta vaativa jännittävä kisailu.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tuoleja ja tila, jossa osallistujat mahtuvat istumaan piirissä tuoleilla siten, että kunkin istujan taakse mahtuu seisomaan.

Osallistujat asettuvat piiriin pareittain siten, että sisäpiiriläiset istuvat tuoleilla ja ulkopiiriläiset seisovat pariensa takana kädet reisiä koskettaen. Sisäpiiriläisten tavoitteena on vaihtaa keskenään silmäniskusta paikkaa. Ulkopiiriläisten tavoitteena on pitää parinsa paikallaan istumassa. Istujan yrittäessä lähteä paikaltaan oma pari yrittää pitää lempeästi kiinni tämän olkapäistä estäen häntä lähtemästä liikkeelle. Sisäpiiriläisten tulee istua ryhdikkäästi tuolillaan nojaamatta eteenpäin, eivätkä ulkopiiriläiset saa nostaa käsiään ennen kuin oma pari on lähdössä liikkeelle. Leikissä ei ole voittajaa. Sitä leikitään niin kauan kuin se tuntuu mukavalta.

## METRO

*Nopeatempoinen virkistäytymisleikki, joka antaa myös mahdollisuuden harjoitella aktiivista mukana liittymistä. Paikkaa ryhmässä ei aina ole helppo saavuttaa.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tuoleja ja tila, jossa osallistujat mahtuvat piirissä istumaan tuoleilla.

Osallistujat asettuvat piiriin kukin omalle tuolilleen istumaan, ja keskelle asettuu yksi "metroon" pyrkivä osallistuja. Piiriin lisätään yksi ylimääräinen tuoli. Metro lähtee liikkeelle siten, että osallistujat siirtyvät ensin myötäpäivään vieressään vapautuvalle tuolille niin nopeasti, että keskellä olijan on vaikea ehtiä vapaalle tuolille. Metrossa olijat voivat vaihtaa junan kulkusuuntaa napauttamalla vieressään vapautunutta tuolia. Tällöin tuoleilla siirtyvien kulkusuunta vaihtuu (tässä tulee yleensä sen verran reagoitivuutta, että keskellä olijan / pysäkillä seisojan on helpompi päästä kyytiin). Leikissä ei ole voittajaa, vaan matkaa tehdään niin kauan kuin leikki innostaa.

## PRESIDENTTIPELI

*Vauhdikas ja rytmikäs reagoitokykyä vahvistava leikki, jossa voidaan harjoitella läsnäoloa sekä muuttuvien tilanteiden hallintaa ja motoriikkaa. Toimii hyvin herättelynä ja virkistysinä.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat seisomaan piirissä.

Osallistujat asettuvat piiriin. Leikkijät ovat presidentti, presidentin puoliso, pääministeri ja pääministerin puoliso, ja loput osallistujat ovat kansalaisia, jotka numeroidaan ykkösestä eteenpäin niin pitkälle kuin heitä riittää. Pelin ideana on pudottaa ylempänä hierarkiassa olevia ja edetä itse hierarkiassa ylöspäin kohti presidentin paikkaa.

Kaikki asettuvat yhteen piiriin, ja käyntiin laitetaan tasainen, jatkuva syke: kaksi taputusta käsiin ja kaksi reisiin (tai toisinpäin). Kun syke on yhtenäinen, aloittaja sanoo käsitaputuksilla (kaksi ensimmäistä iskua) oman numeronsa/paikkansa hierarkiassa ja lähettää sen eteenpäin reisitaputuksilla (kaksi jälkimmäistä iskua) sille, kenet haluaa yrittää pudottaa. Esimerkiksi näin: "Yk-si (taputukset kädet yhteen), president-ti" (taputukset reisiin). Välittömästi presidentin on reagoitava taputusten rytmissä ja lähetettävä viesti seuraavalle, esimerkiksi "President-ti, pää-ministeri" jne.

Jos pelaaja menee sekaisin sanoissaan tai rytmissä omaa tai toisen roolia sanoessa, joutuu hierarkian pohjalle eli kansalaiseksi numero yksi. Näin päästään etenemään hierarkiassa. Viestiä ei saa lähettää takaisin sille, keneltä on sen saanut. Rytmia voi kiihdyttää pelin alkaessa sujua, jolloin putoamisia tulee varmemmin ja paikat hierarkiassa vaihtuvat.

## HUI

*Hassu nopeaan reagointiin haastava, vapauttava leikki.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa kaikki osallistujat mahtuvat levittämään kätensä.

Leikkijät ottavat itselleen parin ja asettuvat seisomaan vastakkain parinsa kanssa. Leikki etenee tasaisessa sykkeessä niin, että joka toinen liike on käsien taputus polviin ja joka toinen käsien vienti yhteen kolmesta suuntavaihtoehdosta: kädet ylös, kädet vasemmalle, kädet oikealle (siis molemmat kädet yhdessä osoittavat jompaankumpaan sivusuuntaan).

Pari alkaa rytmissä toistaa liikkeitä polviin – kädet ylös/vasemmalle/oikealle. Kun pari tekee käsillä samanlaisen liikkeen, seuraa tästä vielä lisävaihe: seuraavana liikkeenä osoitetaan etusormilla paria kiljaisten ”HUI”. Kaikessa tässä yritetään pysyä yhteisessä, tasaisessa sykkeessä.

## HIRVIÖHIPPA

*Hauska leikki, jossa jokainen voi ilmaista pientä hirviötä itsessään ja harjoitella hullunkurisena olemista.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat liikkumaan.

Hipaksi jäävä henkilö lähtee ottamaan kiinni jotakin ryhmäläistä liikkuen jollain ”hirviömäisellä” tavalla. Kaikki liikkuvat kuten hirviö. Kun päähirviö saa jonkun kiinni, hänestä tulee uusi hirviö, joka keksii jonkun uuden hirviömäisen liikkumistavan ja alkaa metsästää uutta kiinnitettävää. Osallistujat pysyvät leikissä niin kauan kuin leikkiä halutaan jatkaa. Leikki loppuu, kun hirviömäinen liikkuminen ei enää energisoi osallistujia.

# Keskittymiseen ja läsnäoloon virittäminen

## SEISKA

*Keskittymistä ja tarkkaavaisuutta vaativa leikki, joka sopii eri vaiheissa oleville ryhmille.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat seisomaan piirissä.

Osallistujat seisovat piirissä. Yksi aloittaa sanomalla ”yksi” ja laittaa sormensa olkapäilleen, jolloin käsivarret menevät ristikkäin rinnan edessä ja sormet osoittavat sivusuunnissa eri suuntiin. Tällä on leikissä merkittävä tehtävä. Päällimmäinen käsi määrää, kumpaan suuntaan leikki piirissä etenee. Lisäksi sormilla osoitetaan numero. Seuraava luvun sanoja on se, jota kohti päällimmäisen käden sormet osoittavat. Päällimmäinen käsi siis näyttää järjestyksessä seuraavan numeron sekä määrää leikin suunnan. Hän, jonka suuntaan vuoro siirtyy, sanoo kaksi ja laittaa samaan tapaan omat kätensä määräten päällimmäisellä kädellään, jatkuuko suunta eteenpäin piirissä vai palautuuko se edelliselle numeron lähettäjälle. Numerolla seitsemän on aina vaihdettava suuntaa. Jos joku sekoilee käsiensä suunnassa tai reagoinnin nopeudessa, hän putoaa pelistä. Viimeiseksi selvinnyt on hurrausten arvoinen voittaja.

Kun pelaajat kehittyvät leikkimään tätä leikkiä, lisää hauskuutta tuo hämäys katseen suunnalla (eli katsot eri suuntaan kuin määräävä kätesi – voit olla varma, että joku menee sekaisin, ja kaikki voivat hyvän tahtoisesti nauraa mokailulle). Haastetta voi vielä lisätä keksimällä leikkiin lisää ohjeita esimerkiksi leikkimällä niin, että kolmosella ei sanota numeroa ääneen ja viitosen kohdalla sanotaankin oma nimi.

## KANI-KANI

*Helppo, vauhdikas ja hauska ryhmään liittymistä sekä yhteishenkeä rakentava leikki.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat seisomaan piirissä.

Leikkijät seisovat piirissä. Leikissä yhdestä osallistujasta tulee vuorollaan emokani, joka laittaa kädet korvilleen ja heiluttaa niitä. Käsiä heiluttaessaan hän sanoo nopeasti KANI-KANI-KANI-KANI-KANI. Heilutettaaan korviaan hetken emokani heittää korvilliaan ja katseellaan vuoron jollekulle toiselle piirissä. Leikin kulkuun liittyy olennaisesti se, että emokanin vieressä seisovista henkilöistä tulee ”lisäkorvat”. Tämä tapahtuu niin, että emokanin vasemmalla puolella oleva nojautuu emokania kohden ja nostaa oikean kätensä apukorvaksi, heiluttaa sitä emokanin mukana ja sanoo myös KANI-KANI-KANI-KANI-KANI. Oikealla puolella seisova tekee samoin, mutta nojautuu siis vasemmalle ja heiluttaa vasenta kättään apukorvana.





Emokani voi KANITTAA niin kauan kuin hän haluaa, ja viimeisellä KANILLA hän siis heittää vuoron seuraavalle. (Korvilla heittäminen tarkoittaa sitä, että sormenpäät käännetään osoittamaan uuden kanin suuntaan). Leikkiä leikitään niin kauan kuin hyvältä tuntuu ja energiaa ja aikaa riittää.

## PELASTA YSTÄVÄ

*Hauska leikki, joka kehittää ryhmän vastuuta toinen toisistaan. Leikkiminen kehittää yhteisöllistä ja yksilöllistä reagointia ja nopeaa toimintaan tarttumista. Toisena tavoitteena on rohkaista jokaista hulluttelemaan turvallisesti.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat liikkumaan vauhdikkaasti ja jokaiselle leikkijälle on tuoli.

Tilaan laitetaan kutakin leikkijää kohti yksi tuoli. Tuolit asetetaan epämääräiseen järjestykseen, jossa niiden istumasuunnat vaihtelevat satunnaisesti. Kukin leikkijä nimikoi yhden tuolin omakseen koko leikin ajaksi. Yksi leikkijöistä ryhtyy ”liimapolviseksi” hipaksi, joka voi liikkua polvet yhteen liimautuneena. Kaikki muutkin hipaksi joutuvat liikkuvat vuorollaan polvet liimattuina. Hippavuoro vaihtuu niin, että leikkijästä, jonka tuolille hippa onnistuu istumaan, tulee uusi hippa.

Leikki alkaa siis yhden leikkijän asettumisella hipaksi, jolloin hänen tuolinsa jää tyhjäksi. Ryhmän tehtävä on pitää kaikki tuolit varattuina niin, että hippa ei pääse istumaan. Tuolit pidetään varattuina vaihtamalla istumapaikkaa aina sen mukaan, mistä hippa on etsimässä itselleen tuolia, johon voisi istahtaa.

Jokaisen tulee olla koko ajan erittäin valppaana nähdäkseen, mihin hippa on menossa, ja ehtiäkseen itse aina johonkin vapaaseen tuoliin. Kukaan ei saa jäädä yhteen tuoliin viittä sekuntia pidemmäksi ajaksi kerrallaan. Tarvittaessa hippa tai koko ryhmä voi laskea ääneen 1–5, jotta tuolille jäänyt joutuu lähtemään varmasti liikkeelle.

Parhaimmillaan ryhmä löytää leikissä yhteisen rytmin ja hereillä olon tilan. Leikki on nopeampoinen, ja usein hippa ehtii kuin ehtiikin saada itselleen tuolin. Näin hipat vaihtuvat tiheästi.

## KOLME KIERROSTA

*Vauhdikas leikki, jolla voidaan kerrata jotakin käsiteltyä asiaa tai tutustua johonkin uuteen teemaan. Paljaat jalat tai tossut estävät turhan liukastumisen. Leikinjohtajan on hyvä kehottaa varovaisuuteen leikin juoksuvaiheessa.*

**Tila ja tarvikkeet:** Osallistujien juoksemisen mahdollistava tila.

Leikkijät asettuvat seisomaan piiriin. Leikin johtaja sanoo yhden käsiteltävään asiaan liittyvän sanan. Hän kulkee piirin takana ja koskettaa kädellään kahta piiriläistä. He lähtevät juoksemaan vastakkaisiin suuntiin piirin ympäri. Kohdatessaan toisensa he tarttuvat toisiaan käsikynkästä ja pyörivät kolme kertaa ympäri huutaen sanotun sanan kolmeen kertaan. Sen jälkeen he jatkavat juoksusuunnassa takaisin omalle lähtöpäikälleen. Se, kumpi saapuu viimeisenä, jatkaa uutena leikin johtajana valiten seuraavan sanottavan sanan ja uuden juoksijaparin.

Kaikki jatkavat leikissä, kunnes asiat on kerrattu, uusi asia herätelty tai energia käytetty tähän leikkiin.

# Hulvatonta menoa

## EVOLUUTION HUIPULLA

*Evoluutiopeli on hauska heittäytymiseen rohkaiseva lämmittelyleikki, jossa yhdistyvät liike ja ääni.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat liikkumaan.

Leikissä on neljä erilaista roolia:

- **ameba**, jonka merkinä on hidasliikkeinen rintauinnin tapainen kauhonta käsillä ja yhtäaikainen hokema "ameba-ameba-ameba.."
- **torakka**, joka heiluttaa pään päällä molempia etu- ja keskisormia ikään kuin tuntosarvina ja äänтелеe "tiki-tiki-tiki.." sekä liikkuu vilkkaasti
- **jänis**, jonka tuntomerkinä ovat suorista käsistä tehdyt isot jäniksenkorvat pään päällä, joita heilutetaan edestakaisin vastakkaisiin suuntiin samalla äännellen "fläpyti-fläpyti-fläpyti.."
- **gorilla**, jonka tunnistaa siitä, että se takoo nyrkeillä rintaansa ja äänтелеe möreästi "ööö.."

Leikin aluksi kaikki lähtevät liikkumaan tilassa olemalla ameboja tehden sille ominaista liikettä ja ääntä. Kun vastaan tulee toinen ameba, kohtaamisessa jäädään pelaamaan kivi-sakset-paperia. Tämän avulla ratkeaa se, kumpi saa siirtyä seuraavalle tasolle evoluutiossa, eli voittaja siirtyy torakaksi. Häviöjä jää edelleen amebaksi ja lähtee etsimään seuraavaa amebaa, jonka kanssa kilpailla. Kilpailla saa vain samalla tasolla olevan olennon kanssa. Voittaja siirtyy seuraavalle tasolle ja häviöjä tipahtaa alemmalle tasolle. Tasot järjestyksessä alhaalta ylös ovat ameba, torakka, jänis ja gorilla. Esimerkiksi jos on päässyt torakaksi ja häviää kivi-sakset-paperissa toiselle torakalle, putoaa jälleen evoluutiotasolla alemmaksi eli amebaksi. Kahden gorillaksi edenneen leikkijän kilpaillessa kivi-sakset-paperin avulla tämän voittaja pääsee evoluution ylimmälle tasolle eli ihmiseksi ja voi lopettaa kilpailemisen. Leikin lopussa jäljellä pitäisi olla yksi jokaista eri lajia eli evoluutiotasoa, eivätkä ne voi kilpailla keskenään.

## HAMPAATTOMAT

*Hervottoman hauska pilailu, jossa oppii turvallisella tavalla nauramaan itselleen ja muille.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat istumaan piirissä.

Osallistujat asettuvat istumaan piiriin. Leikkijät kääntävät huulensa hampaidensa päälle niin, että näyttää siltä, kuin kenelläkään ei olisi hampaita tai osallistujat olisivat kilpikonnia.

**Versio 1.** Jokainen osallistuja nimeää vuorollaan jonkun vaivan, joka hänellä leikisti on. Muut valittavat isoon ääneen: "Voi, voi!" Jos joku nauraa, kaikki nousevat seisomaan, nostavat kätensä ylös ja huutavat "Ojoi!" tai hän putoaa kierrokselta pois.

**Versio 2.** Leikkiä voi varioida siten, että sanottavia asioita muutetaan. Joskus voi tapaamisen alun tai lopun mietteet sanoa tällaisella hassulla kielellä. Tällä voidaan vahvistaa leikkillisyyttä, rakentaa ryhmän turvallisuutta ja lisätä rentoa meininkiä. Hassuttelusta voi tulla ryhmän yhteinen vitsi, joka voi tulla käyttöön erilaisissa tilanteissa. Yhteinen hassuttelu antaa luvan erilaiseen vuorovaikutukseen ja voi kutsua uudenlaiseen kontaktin ottamiseen muihin ihmisiin.

## LÄNNEN NOPEIN

*Vauhdikas ja hauska reagointileikki, joka houkuttelee käyttämään mielikuvitusta, kehoa ja ääntä sekä vahvistaa ryhmähengkeä. Mokaaminen on tässä leikissä lahja, jolle voi hyöillä mielin nauraa yhdessä. Lännen nopein sopii esimerkiksi herättelyleikiksi ja ryhmähengen kohottamiseen.*

*Tila ja tarvikkeet: Tila, jossa osallistujat mahtuvat seisomaan piirissä ja liikkumaan, ja leikkiin sopivaa musiikkia.*

Valitaan muutama liikesarja, kuten **sähkövatkaaja, norsu, leivänpaahdin ja lännen nopein**. Kaikkien liikesarjojen muodostamiseen tarvitaan kolme henkilöä. Kullekin asialle sovitaan sitä havainnollistava liike.

**Sähkövatkaajan** muodostavat kolme leikkijää, joista keskimäinen nostaa kätensä ylös kämmenet alaspäin ja reunimaiset alkavat pyöriä käsien alla pitäen surisevaa ääntä.

**Norsussa** keskimäinen muodostaa käsillään norsun kärsän pitämällä vasemman käden suorana eteenpäin ja kiertäen oikealla kädellään vasemman ali ottaen nenästään kiinni (kuten leikissä PIPEDI-PIPEDI-POP, s. 56). Reunimaiset muodostavat käsillään ja vartalollaan norsun suuret korvat.

**Leivänpaahdin** toimii siten, että keskimäinen on leipä hyppien paikallaan ylös alas ja reunimaiset nostavat käsivartensa suoriksi vaakatasoon toisiaan kohti jättäen pomp-pivan leipää esittävän henkilön käsivarsiensa väliin ikään kuin leivänpaahattimessa.

Kun liikesarjat on yhteisesti sovittu, asetutaan piiriin. Yksi pelaajista menee keskelle, ja musiikin alkaessa soida keskellä oleva alkaa pyöriä ympäri paikallaan ja muut pyörivät piirissä eri suuntaan keskimäisen kanssa. Ohjaajan pysäyttäessä musiikin leikkijät pysähtyvät, ja keskellä oleva muodostaa pysähtyessään käsillään pyssyn. Tämä "lännen nopein" osoittaa valitsemaansa piirin kehällä seisovaa leikkijää kohti ja sanoo jonkun aiemmin sovituista hahmoista, esimerkiksi "norsu". Sen henkilön, jota osoitetaan, sekä

kahden hänen vierustoverinsa on nopeasti muodostettava kyseessä oleva hahmo. Se, kumpi osoitetun henkilön vierustovereista reagoi hitaammin, putoaa ja poistuu ringistä. Lännen nopein (leikkijä, joka oli piirin keskellä) siirtyy pudonneen leikkijän tilalle. Piirin keskelle asettuu uusi ”lännen nopein”. Keskelle voi mennä kuka tahansa halukas. Pois putoajat jäävät seuraamaan pelin kulkua. Viimeisenä ringiin jäävä on varsinainen ”lännen nopein”.

Äänitteen sijaan leikistä pudonneet voivat säestää toimintaa yksinkertaisilla tavoilla, esimerkiksi shakereilla, claveilla, kehorytmeillä tai taputuksin. Ryhmän voi antaa ennen leikkiä itse keksiä liikesarjat, joilta käytetään. Liikkeitä voi tehdä ääntelyillä tai ilman. Liikkeet voivat myös liittyä johonkin teemaan.

## RENNOT POLVET

*Hyvää fiilistä ja rentoa meininkiä tukeva leikki tai loru. Koska tässä leikissä on niin vähän sanoja, se sopii hyvin myös toteutettavaksi eri kielillä ja sopii esimerkiksi monikulttuurisiin ryhmiin leikiksi, jossa voidaan kurkistaa eri kieliin.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat seisomaan piirissä ja liikkumaan vapaasti tilassa.

Osallistujat seisovat piirissä. Leikki alkaa niin, että ryhmä toistaa kaikuna rytmisesti ohjaajan sanat:

Ohjaaja: ”Rennot polvet”

Ryhmä: ”Rennot polvet”

Yhdessä: ”Vastaus sinun ongelmiisi on rennot polvet”

Tämän jälkeen koko ryhmä kumartuu ja laittaa kädet lattiaan sanoen ”OOoo”, ja sen jälkeen he nousevat ja nostavat kädet kohti kattoa ja sanovat ”AAaa”.

Leikki jatkuu uusilla säikeistöillä osallistujien ehdotusten mukaan.

- Rento vatsa...
- Rento peppu...
- Rennot kyynärpäät... jne.

Leikin edetessä voidaan piirin sijaan siirtyä liikkumaan tilassa vapaasti. Kohdassa ”vastaus sinun ongelmiisi on..” voidaan ottaa kontaktia vastaantulevaan leikkijään. Leikkiin voi myös liittää letkeän musiikin, joka tukee rentoa liikkumista.



## MONIÄÄNINEN VUOROVAIKUTUS

### Erilaisia hahmoja

#### YHTEINEN HAHMO

*Keskittymistä vaativa hassuttelu.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat seisomaan ja liikkumaan piirissä.

Ennen varsinaisen leikin alkua sovitaan, ketkä kolme merkittävää, kaikkien osallistujien tuntemaa henkilöä valitaan leikin hahmoiksi. Näille sovitaan heitä tarkoittavat eleet.

Kun henkilöistä ja merkeistä on sovittu, leikkijät asettuvat piiriin katseet kohti lattiaa. Leikin johtaja laskee kolmeen, ja kaikki nostavat päänsä ja katsovat jotakin ryhmäläistä. Jos kaksi ihmistä katsoo toisiaan, heistä tulee leikkivä pari. Pareja voi muodostua useampia, mutta silloin parit leikkivät kumpikin omalla vuorollaan.

Leikin johtaja laskee jälleen kolmeen, ja parit kulkevat toisiaan kohti, kunnes leikin johtaja sanoo "N-Y-T nyt!", jolloin kumpikin leikkijä näyttää valitsemaansa henkilöön kuuluvan eleen. Jos molemmat ovat valinneet saman henkilön, he pääsevät pois piiristä. Jos parilla on valittuina eri henkilöt, he palaavat piirin kehälle jatkamaan leikkiä. Leikki jatkuu uusien parien etsinnällä, kunnes kaikki ovat päässeet piiristä pois.



## JÄÄDYTTÄJÄ

*Jännittävä kontaktileikki.*

*Tila ja tarvikkeet: Tila, jossa osallistujat mahtuvat liikkumaan.*

Leikkijät asettuvat piiriin ja sulkevat hetkeksi silmänsä. Leikinjohtaja kiertää piirin takana ja koskettaa yhtä osallistujaa selkään. Kosketetusta henkilöstä tulee jäädyttäjä, joka lähtee liikkeelle leikin johtajan antaessa siihen luvan.

Leikkijät kulkevat tilassa kätellen toinen toisiaan ja ottamalla samalla katsekontaktin. Jäädyttäminen tapahtuu iskemällä silmää kätellessä. Kun jäädyttäjä on vinkannut silmää, jäätyneen pitää pienellä viiveellä kaatua jähmettyen hampaat kylmästä kalisten tai väristen maahan ja siirtyä sivuun (pois leikkijöiden keskeltä).

Jäädyttäjän tehtävä on jäädyttää niin monta kuin ehtii ennen kiinni jäämistään. Kaikkien tulee vaarasta huolimatta kätellä toisiaan ja mahdollisuuksien mukaan seurata tilannetta niin, että voisivat huomata, kuka ryhmäläisistä on jäädyttäjä. Kun joku huomaa, kuka joukosta on jäädyttävä silmäniskijä, hän nostaa kätensä ylös ja ilmoittaa muille: ”Syytän.” Jonkun toisen leikkijän pitää silloin ilmoittaa: ”Todistan.” Jos todistaja ilmaantuu, syyttäjä kuiskaa leikin johtajan korvaan epäillyn nimen. Sen jälkeen todistaja kuiskaa oman ehdotuksensa. Jos molemmat ilmoittavat saman henkilön ja hän on juuri leikin johtajan valitsema silmäniskijä, jää jäädyttäjä kiinni. Tämän jälkeen lasketaan jäätyneet ja leikki loppuu. Usein ryhmä haluaa leikkiä muutaman eri jäädyttäjän verran ja kokeilla omia mahdollisuuksiaan olla niin taitava, että ehtisi jäädyttää kaikki ryhmäläiset ennen kiinni jäämistään.

## PIPEDI-PIPEDI-POP

*Monipuolista tarkkaavaisuutta ja hauskaa yhteistyötä tukeva leikki, joka tuo mainioita mahdollisuuksia oppia suorastaan nauttimaan mokaamisesta! Leikki kehittää osallistujien sisäistä lupaa nauraa itselleen ja mokailla sydämensä pohjasta. Leikissä huomataan, että "epäonnistuminen" ei ole vaarallista vaan leikissä iloa ja vapautunutta oloa luovaa. Leikkiessä liitytään ryhmätoimintaan turvallisesti ja hölmöillään yhdessä hassujen hahmojen ja liikkeiden avulla.*

***Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat seisomaan piirissä.*

**Leikin kulku:** Leikkijät seisovat piirissä, ja yksi heistä menee piirin keskelle. Hän osoittaa jotakuta piirissä seisojaa sanoen "PIPEDI-PIPEDI-POP". Osoitetun henkilön on ehdittävä pelastautuakseen sanoa "POP" ennen kuin toinen on päässyt sanomisensa loppuun. Jos keskellä olija sanoo osoittaessaan vain "POP", niin osoitetun on oltava hiljaa. Mikäli osoitettu henkilö ei onnistu tehtävässä, hän joutuu piirin keskelle.

Leikin edetessä sen haastavuutta lisätään. Kun edellä kuvattu vaihe sujuu, keskellä olijan repertuaari kasvaa erilaisilla hahmoilla. Hän voi osoittaessaan sanoa jonkun sovitun hassun olennon, jonka ilmaisemiseen on sovittu jokin tapa (ks. esimerkit harjoitteen lopussa). Osoitettu leikkijä tekee sitten sovitut liikkeet, ja hänen molemmilla puolillaan seisovat tekevät hahmoa täydentävät niin ikään etukäteen sovitut liikkeet. Jos kolmikko onnistuu tekemään koko hassun hahmon sinä aikana, kun keskellä olija laskee yhdestä kymmeneen niin nopeasti kuin ehtii, täytyy keskellä olijan osoittaa jotakuta uutta henkilöä. Kun joku osallistuja mokailee liikkeen suorittamisessa tai sen ajoituksessa, hän pääsee itse keskelle.

Tässä leikissä nurinkurin menneistä liikesuorituksista saadaan parhaat naurut ja niistä voidaan kehittää uusia hahmoja. Mokaileja voidaan myös yhdessä juhlia esimerkiksi niin, että kun joku mokailee, kaikki nostavat kätensä ylös ja heiluttavat niitä sanoen vaikkapa "Jee!"

**Leikissä tarvittavia hahmoja:** Seuraavassa listassa on klassikkohahmoja, joiden kaveriksi kukin ryhmä voi keksiä omia suosikkejaan ja yhdessä keksittyjä uutuushahmoja. Kukin historiallinen aikakausi tuottaa myös omat klassikkonsa tähän leikkiin.

Leikki kannattaa aloittaa vain muutamalla hahmolla, jotta osallistujat oppivat muistamaan hahmojen olemuksen ja niihin liittyvät liikkeet. Kokemuksen karttuessa hahmoja voi olla paljon ja leikin rytmi nopea.



**Norsu**

Keskimmäinen ottaa toisella kädellä kiinni nenästään ja pujottaa toisen kätensä nenästä kiinni pitävän käden muodostamasta ympyrästä läpi ja heiluttaa sitä kuin norsu karsäänsä. Henkilöt hänen eri puolillaan tekevät norsulle korvat kääntyen karsää tekevää henkilöä kohden ja muodostaen puoliympyrät käsillään. Keskimmäisen hahmon tehtäviin voidaan lisätä myös äänellä tuotettava norsun törähdys.

**Leivänpaahdin**

Keskimmäinen alkaa hyppiä ylös ja alas. Henkilöt hänen vieressään kääntyvät häntä kohti ja ojentavat molemmat kätensä leivänpaahtimeksi hyppivän leivän ympärille.

**Bond**

Keskimmäinen ottaa haara-asennon, ojentaa molemmat kätensä keskisormi edellä (aseeksi) ja sanoo itsevarman makeasti: "My name is Bond, James Bond." Vierellä oliijat kääntyvät ihaileva ilme kasvoillaan Bondia kohti, ojentavat kätensä hänen suuntaansa ja sanovat: "OOH, JAMES!"

**WC**

Keskimmäinen istuu ikään kuin pytylle. Vierellä oliijat kääntyvät pytyllä istujan puoleen ja vetävät vessan painamalla kuviteltua nuppia ja sanovat: "Shlashss!"

**Lentäjä**

Keskimmäinen tekee peukalosta ja etusormesta ympyrät (silmälaseiksi) ja asettaa ympyrät silmien eteen niin, että peukalot kulkevat nenänvarrtta myöden. Vierellä oliijat tekevät ulkokäsillään koneen siivet ja koneelle sovitun äänen.

**Kani**

Keskimmäinen nostaa kätensä korviksi ja heiluttaa niitä ahkerasti. Vierellä oliijat asettavat keskellä olijan puoleiset kätensä myös kanin korviksi ja heiluttavat niitä pääkanin tahdin mukaisesti.

**Kirvesniemi**

Keskimmäinen hiihtää perinteistä hiihtoa ja sanoo: "Emmie jaksa, emmie jaksa!" Vierelle tulijat taputtavat käsiään ja sanovat: "Kyl sie jaksat, kyl sie jaksat!"

**Matikainen**

Keskimmäinen hiihtää luistelutyylillä ja huutaa: "Havuja perkele!" Vierelle tulijat heittävät havuja ja sanovat esimerkiksi "Täshän niitä, täshän niitä" ja heittävät kuvitteellisia havuja hiihtäjän avuksi.

Katso myös leikki LÄNNEN NOPEIN, s. 52.



## Kutsuja vuorovaikutukseen

### KYLLÄ KYLLÄ

*Leikki, jossa koetaan vuorovaikutuksellisten tarjousten tekemistä, huomaamista, hyväksymistä ja tarjoukseen reagoimista.*

**Tila ja tarvikkeet:** *Tila, jossa osallistujat mahtuvat seisomaan ja liikkumaan piirissä.*

Osallistujat seisovat piirissä, ja aloittajaksi sovittu leikkijä kohdistaa katseensa valitsemaansa toiseen leikkijään. Kaikki muut katsovat aloittajan suuntaan ollen valmiina reagoimaan, mikäli hänen katseensa osuu omiin silmiin. Kun katse osuu johonkuhun, hänen tehtävänsä on katsoa takaisin ja vastata "kyllä". Tämän vastauksen kuullessaan katsoja saa luvan lähteä kohti "kyllä"-sanan sanonutta osallistujaa ja siirtyä hänen paikalleen. "Kyllä"-sanonut piiriläinen kääntää heti sanan sanottuaan jo katseensa jotakuta toista piirissä seisovaa kohden saadakseen itselleen "kyllä"-sanana eli luvan siirtyä jonkun toisen paikalle. Leikkiä jatketaan ja paikkoja vaihdetaan, kunnes kaikki ovat saaneet oman "kyllä"-sanansa vähintään yhteen kertaan.

Tavoitteena on löytää keskittynyt rytmi, jossa katseet vaihtuvat jatkuvana virtana ja osallistujat sanovat toisilleen yhä uudelleen ja uudelleen ”kyllä”. Samalla vahvistetaan ilmapiiriä, jossa sanomme toisillemme kyllä, annamme selkeitä viestejä toisillemme ja vastaamme niihin jäsentyneellä toiminnalla.

Leikin alussa osallistujat monesti lähtevät kohti uutta paikkaa heti sanottuaan oman ”kyllänsä”. Leikkijöiden tulee kuitenkin odottaa liikkeelle lähtöä, kunnes ovat saaneet itselleen ”kyllän” eli ottaneet kontaktin ja saaneet luvan siirtyä toiselle paikalle. Tästä seuraa usein hauskaa hämminkiä, jonka varjolla ohjaaja voi positiivisesti osoittaa, kuinka voimakas vaikutus kyllä-sanalla meille ihmisille on. Me lähdemme heti liikkeelle, vaikka emme vielä edes tiedä, minne olemme menossa. On siis hyvä harjoitella jäsentynyttä toimintaa, jottei eksy minne sattuu, vaan pääsee niihin suuntiin, mihin itse haluaa kulkea. (Ks. myös harjoitus KATSE KUTSUU, s. 60)

## KYLLÄ-EI

*Kyllä-ei-harjoituksen avulla voidaan havainnoida ilmaisun ja vuorovaikutuksen mahdollisuuksia. Turvallisessa ympäristössä on hyvä kokeilla tunneimpulssiin reagointia ja kommunikoinnin ulottuvuuksia.*

**Tila ja tarvikkeet:** Ryhmän koon mukainen tila.

Osallistujat jakautuvat pareiksi. Toinen parista suostuttelee sanomalla ”kyllä”, ja toinen torppaa sanomalla ”ei”. Tätä jatkuu, kunnes ohjaaja antaa merkin tai kunnes pari kokee, että he pääsevät yhteisymmärrykseen – tai eivät.

Parin vuorovaikutusta voidaan myös ohjailta ulkopuolelta esimerkiksi ehdottamalla heille rooleja, tunnetiloja tai paikkoja, joissa vuorovaikutus tapahtuu.

Lopuksi koko ryhmä voi keskustella havainnoistaan: Mitä harjoitus toi esille? Millaisia suostuttelun/kieltämisen keinoja nähtiin, kun sai käyttää vain yhtä sanaa? Missä vaiheessa parin välisen kommunikaation tunnelma muuttui, kun molemmat toistivat vain omaansa?

## KATSE KUTSUU

*Tässä harjoituksessa harjoitellaan kontaktin ottamista katseella. Leikki tukee hyväksyvän ilmapiirin rakentumista ja lisää ryhmään kuulumisen tunnetta osallistujissa.*

**Tila ja tarvikkeet:** Tila, jossa osallistujat mahtuvat seisomaan ringissä, soittimia/esineitä, joilla voi tuottaa ääntä.

**Vaihe 1.** Osallistujat seisovat piirissä. Yksi aloittaa leikin katsomalla toista silmiin. ”Katseella kutsuttu” kävelee omalta paikaltaan seisomaan katsojan selän taakse kävellen piirissä seisovien keskeltä. Leikki etenee niin, että jokainen vuorollaan valitsee ringistä jonkun, jota katsoo silmiin ja joka kutsun saatuaan siirtyy seisomaan kutsujan taakse ja jää odottamaan tämän takana, kunnes paikka eteenpäin vapautuu. Vain eturivissä seisovia voidaan siis kutsua. Näin jatketaan, kunnes kaikki osallistujat on käyty läpi. Leikin aikana voi piiriläisten taakse syntyä useiden henkilöiden jono, jossa he ovat odottamassa piiripaikan vapautumista. Kun kaikki ovat edes kerran vaihtaneet paikkaa katseen kutsumana ja tuntuu sopivalta, siirrytään leikissä eteenpäin.

**Vaihe 2.** Osallistujat seisovat piirissä. Jokainen vuorollaan valitsee katseellaan jonkun ja nyt kutsuu häntä luokseen sanomalla ”tule”. Tulijan tehtävänä on nyt siirtyä kutsujan piiripaikalle seisomaan. Hän alkaa kävellä rauhallisesti kutsujan luo tämän seisoma-paikkaa kohti, jolloin jonkun muun ringissä olijan on otettava kutsujaan katsekontakti ja näin kutsuttava puolestaan tätä liikkumaan omalle paikalleen. Esimerkiksi kutsuja 1 katsoo jotakuta ringissä olevaa ja kutsuu häntä sanoen ”Tule”. Tulija 1 lähtee kävelemään kohti kutsujaa. Kutsuja 1 odottaa katsekontaktia joltakin toiselta osallistujalta, ja kun joku kutsuu hänet katseellaan, kävelee tämä hänet kutsuneen henkilön paikalle. Näin jonkun leikkijän on jälleen kutsuttava puolestaan tämä luokseen. Näin harjoitus etenee, kunnes kaikkia on kutsuttu. Tarkoituksena on päästä rytmiin, jossa paikat vaihtuvat sujuvasti.

Kun harjoitus sujuu, voidaan leikin rytmiä nopeuttaa: Paikat vaihtuvat nopeammin, ja tavoitteena on tasainen ”tule”-kutsujen virta.

**Vaihe 3.** ”Kutsu” siirretään soittimilla toteutettavaksi. Tämän vaiheen alustukseksi olisi hyvä tutustua käytettäviin soittimiin sekä kokeilla niillä muutamia helppoja rytmejä. Jokainen osallistuja valitsee soittimen. Harjoituksessa voidaan käyttää käsissä pidettäviä pienehköjä soittimia, esimerkiksi rytmisoittimia, kuten kapuloita, marakaseja, kastanjetteja, guiroja tai tamburiineja, tai esineitä, joista lähtee ääntä.

Kaikki asettuvat jälleen rinkiin ja ottavat rauhallisen perussykkeen jalkoihinsa askeltaen vuorojaloin paikallaan. Nyt luokse kutsutaankin soitettavalla rytmillä. Ensimmäinen kutsuja ottaa katsekontaktin johonkuhun ringissä olevaan ja kutsuu hänet luokseen soittamalla jonkin rytmän, esimerkiksi TA-TA-TA. Tulija ottaa kiinni tästä rytmistä ja

alkaa soittaa sitä soittaen koko matkan kävellessään kutsujan luo. Heti kutsurytmin soitettuaan kutsuja odottaa katsekontaktia sekä kutsurytmiä joltakin muulta ringissä ja sen saatuaan lähtee tämän luokse soittaen toisen kutsujan soittamaa rytmiä (TAT-TA-DA-DA). Ja jälleen se, joka kutsui rytmillä (TAT-TA-DA-DA), odottaa seuraavaa soitettua kutsua kävelläkseen kutsujan luo soittaen hänen kutsurytmiä. Perussyke, johon rytmit soitetaan, toteutuu koko ajan jaloilla askellettaessa. Näin syntyy yksinkertaisesti toteutettuna kerroksellinen, erilaisten rytmien muodostama soiva teos.

## MATTO JA YHTEISTYÖTAIDOT

*Hyvä lämmittelyharjoitus ryhmäytymiseen ja yhteistyötaitojen työstämiseksi. Osallistujat saavat yhdessä selvittää eteen tulevan pulman, jolloin voidaan havainnoida ja tutustua muitten osallistujien tapaan ajatella sekä ratkaista eteen tulevia pulmia. Harjoitus tukee ryhmän taitoja toimia tiiminä ja kannustaa yhteistyöhön. Musiikkia käytettäessä harjoitus tarjoaa matalan kynnyksen eri rytmisoihtinten kokeiluun ja musiikilliseen ilmaisuun. Draamaa käytettäessä se kannustaa heittäytymään ja luo turvallisen kehyksen roolityöskentelyyn. Rooleista käsin voidaan tarkastella erilaisia elämään kuuluvia asioita. Draamatyöskentelyä ennen on hyvä kokeilla erilaisia rooleja liikkuen ja leikkien sekä muilla siihen sopivilla harjoitteilla.*

**Tila ja tarvikkeet:** Yksi isohko matto tai monta pienempää. Mikäli käytössä on pieniä mattoja, käydään esimerkiksi kolmen hengen ryhmiin.

Harjoituksessa jokainen ryhmän jäsen menee maton päälle seisomaan, ja yhdessä he yrittävät kääntää maton ylösalaisin niin, ettei kukaan koske jaloillaan maahan.

Harjoitteessa voi käyttää musiikkia yhteisen tunnelman ja tilan luomiseksi. Musiikin kanssa harjoitteen voi tehdä vaikkapa seuraavien esimerkkien mukaisesti:

**Esimerkki 1.** Ennen harjoituksen aloittamista ohjaaja valitsee musiikin, jonka inpiroimalla tavalla osallistujat liikkuvat matolla. Esimerkiksi ripeän musiikin tahdissa matolla seisijat varioivat musiikin luonnetta kääntäen maton mahdollisimman ripeästi kuitenkin koskettamatta jaloillaan lattiaa.

**Esimerkki 2.** Harjoitus tehdään musiikin kanssa siten, että osa osallistujista jaetaan rytmiryhmäksi, joka tuottaa maton kääntäjille musiikkia esimerkiksi rummuttaen jotakin annettua tai itse keksimäänsä rytmiä.

Vaikeustasoja ja hassuja variaatioita haluttaessa voi maton yrittää kääntää myös esimerkiksi kontallaan ollen.

**Harjoitusta voi soveltaa myös draamatyöskentelyyn** esimerkiksi seuraavalla tavalla: Maton kääntäjät ovat jossakin roolissa, esimerkiksi insinööri, lentokonemekaanikko tai hoitaja. Osallistujille annetaan ennen harjoituksen alkamista aikaa pohtia, miten kyseessä olevan ammatin edustaja kääntäisi maton. Hauskaksi harjoituksen tekee eri ammatinharjoittajien kliseisten luonteenomaisuuksien kärjistyksen: insinööri on analyyttinen ja looginen, lentomekaanikko miettii, miten maton saisi muutamalla jakoavaimella ilmaan, ja hoitaja huolehtii kaikista mitaten vaikka pulssia tai kuumetta tai antaen rokotteita.

## AUTOSSA

*Hauska matalan kynnyksen roolileikki, joka rohkaisee heittäytymään kussakin autokyydissä tunnelman vietäväksi. Harjoituksessa ollaan herkkänä tunnelman vaihdoksille ja myötäilläään sekä heittäydytään vuorovaikutukseen. Harjoitus haastaa tarkastelemaan toisen persoonan näkökulmaa.*

**Tila ja tarvikkeet:** Neljä tuolia ja tilaa yleisölle "autokulissin" ympärillä.

Autossa on kuljettaja ja kolme matkustajaa, joille asetetaan tilassa penkit kuten autossa: etupenkit ja takapenkit. Osallistujista neljä menee autoon. He voivat kaikki olla jossakin roolissa tai omina itsenään. Voidaan myös leikkiä niin, että osa on roolissa ja osa omana itsenään.

Leikin päämääränä on matkia yhtä autossa olijaa ja mukautua hänen puhetyyliinsä, olemukseensa, eleisiinsä jne.

Aluksi joku ryhmästä menee kuljettajaksi, joka ottaa kyytiinsä liftareita. Kaikki kyytiin tulijat alkavat matkia kuljettajan paikalla olevan puhetta, ilmeitä, eleitä jne. Kyydissä olevat voivat vaihtua lennosta, ja kyytiin voi hypätä osallistujista kuka vain ja missä vaiheessa vain.

Leikin jälkeen voidaan keskustella sen herättämistä ajatuksista ja huomioista.

# Ryhmässä yhtä tärkeitä

## MINUSTA ON MONEKSI

*Tässä harjoituksessa pohditaan ja tehdään nähtäväksi, mitä kaikkea olemme. Harjoitus auttaa hahmottamaan minuuden kokonaisvaltaisuutta ja vahvistaa itsensä tärkeäksi kokemisen tunnetta.*

**Tila ja tarvikkeet:** Isot kartongit kaikille osallistujille ja kyniä/tusseja.

Mitä kaikkea olemme? Eri näkökulmat vaikuttavat siihen, mitä kaikkea voimme olla. Usein emme tule ajatelleeksi itseämme kokonaisuutena, vaan jotkut osa-alueet ole-massaolossamme painottuvat enemmän. Emme esimerkiksi ole vain työttömiä, vaan voimme olla myös naapureita, kuorolaulajia tai ystäviä.

Aluksi kaikki osallistujat viivähtävät hetkeksi yksin miettimään, mitä kaikkea heidän päivittäisiin askareisiinsa kuuluu, ja kukin kirjoittaa nämä asiat omalle isolle kartongil-leen muistiin. Tämän jälkeen jaetaan ryhmän kesken, mitä kenenkin arkeen kuuluu, ja mietitään yhdessä, mihin arjen rooleihin nämä askareet liittyvät. Jos esimerkiksi joku laittaa lapsille aamupalan, vie heidät kouluun ja auttaa naapuria rollaattorin kanssa, voidaan todeta hänen olevan äiti/isä/mummi/kummi ja naapuri. Jos joku puhuu ystävän kanssa puhelimesta, laittaa ruokaa perheelle ja käy kuoroharjoituksissa, voidaan hänen todeta olevan ystävä, äiti/isä/mummi/kummi, puoliso ja kuorolaulaja.

Kaikki kirjoittavat omat roolinsa mind mapin tyylisesti kartongille ja yhdistävät päivit-täiset askareet näihin. Kun kaikki osallistujat on käyty läpi, mind mapit voidaan asettaa esille, jolloin kaikki voivat nähdä toisensa monessa tärkeässä roolissa.

Työskentelyä voidaan syventää siten, että jokainen arjen osa-alue tai rooli merkitään värillä, joka kuvaa arjen rooli herättämää tunnetta. Jos on väsyttävää olla perheen äiti, voidaan sitä kuvata siihen sopivalla värillä, tai jos on jännittävää olla kuorossa, voidaan sitä kuvata jollakin toisella värillä. Lopuksi voidaan yhdessä käsitellä, mitä tunteita värit kuvaavat ja miksi. (Keskustelussa voi käydä ilmi, että on jännittää olla kuorossa, sillä pelkää osaamattomuuttaan, tai tulee hyvä mieli, kun on hyvä ystävä.)





## ODOTTAMATTOMIA AARTEITA

*Tämän harjoituksen tarkoitus on vahvistaa ajatusta omasta hyvästä tulevaisuudesta sekä auttaa suunnittelemaan sitä. Harjoite tukee elämän jäsentämistä erilaisina vaiheina.*

**Tila ja tarvikkeet:** Kamera/lehtiä kuvien keräämistä varten.

Kaikki osallistujat ottavat mukavan asennon tuolissa ja sulkevat silmänsä. Ohjaaja laittaa tunnelmaltaan mukavaa ja lempeää musiikkia taustalle soimaan ja ohjaa osallistujat kohdistamaan ajatukset siihen, millainen kunkin osallistujan oma tulevaisuus olisi. Kun ajatuksille on annettu sopiva aika, tehdään kuvallinen toteutus tulevaisuudessa tapahtuvista asioista ja askelmerkeistä.

Visuaalisessa toteutuksessa voidaan käyttää esimerkiksi kameralla otettuja tai netistä/lehdistä etsittyjä kuvia. Ne voivat myös olla symbolisia tai esittäviä, piirtäen, maalaten tai muovaillen tehtyjä tai kollaaseja kerätyistä esineistä, kivistä tms.

Kun teos on valmis, kierretään katsomassa kaikkien aikaansaannokset. Jokainen voi esitellä omansa muille. Ryhmässä voidaan vielä keskustella prosessin kulusta sekä sen herättämistä tunteista ja ajatuksista.

## YHTEISKUVA

*Tämä harjoitus sopii ryhmän lopetusvaiheeseen. Sen avulla voidaan pohtia ryhmän ja siinä koetun merkitystä sekä suunnata ajatuksia tulevaisuuteen.*

**Tila ja tarvikkeet:** Valittuun toteutustapaan tarvittavat välineet.

Kun ryhmäprosessi on loppuvaiheessa, voidaan ryhmän ja siinä koetun merkitystä tehdä näkyväksi yhteisen kuvakollaasin avulla. Teoksessa voi näkyä esimerkiksi ryhmän tarkoitus ja merkitys, sille itse kunkin asettamien tavoitteiden toteutumista, ryhmän päättymisen herättämiä tunteita sekä ajatuksia ja toiveita tulevasta. Kollaasi voidaan toteuttaa piirtäen, maalaten, lehti- tai valokuvien, yksittäisin sanoin tai lausein, värein, muodoin jne. Kun teos on valmis, se voidaan tallentaa muistoksi vaikkapa kännykkäkuvaan.



## TULEN NÄHDYKSI

*Harjoituksen tarkoituksena on saada konkreettisesti uusia näkökulmia omakuvien kautta. Tärkeää on saada aikaan otoksia, jotka ovat kuvattavan mielestä hyviä kuvia itsestä. Harjoitus tukee omien hyvien puolien tunnistamista ja lisää näin omanarvontuntoa sekä vahvistaa ajatusta itsestä osana suurempaa kokonaisuutta ja lisää ryhmähenkeä: tällaisia me olemme – emme ollenkaan hullumpia.*

**Tila ja tarvikkeet:** Kamera ja kuvauspaikka.

Aluksi jokainen osallistuja valitsee paikan, jossa haluaa tulla kuvatuksi. Sen jälkeen jokainen miettii hyviä puolia itsestään, sillä kuvan tarkoitus on välittää ja korostaa osallistujan itsessään havaitsemia positiivisia asioita. Tällä näkökulmalla valokuvaaja kuvaa kaikki osallistujat yksitellen.

Kun valokuvat ovat valmiita, asetetaan kuvat seinälle tai pöydälle ja liitetään niihin itsestä sekä muista ryhmään osallistuvien ominaisuuksista kertovia mietelauseita. Näistä voidaan koota kollaasi, joka laitetaan yhteisesti esille, jotta kaikki näkevät kuvansa sekä niihin liitetyt mietelauseet osana suurempaa kokonaisuutta. Keskustellaan kollaa-sin herättämistä ajatuksista ryhmässä.

Lopuksi kuvataan vielä yhteinen ryhmäkuva osallistujien valitsemalla tavalla. Voidaan esimerkiksi kuvata ryhmäkuva käsistä. Kuvat voivat olla myös symbolisia, vaikkapa lehdistä tai internetistä löydettyjä. Tällöin voidaan avata, miksi kukin on valinnut tietyn kuvan ja mitä se hänelle itsestään kertoo.

# KUUNTELEN ITSEÄNI JA TOISIA

## Tunteiden maisemissa

### ÄÄNIMAISEMA

*Harjoituksessa luodaan äänimaisema tuottamalla vapaasti kaikenlaisia ääniä. Harjoitus on keskittymistä vaativaa, mutta siinä jokainen voi kokea osaavansa. Harjoitus houkuttelee ilman sanoja tapahtuvaan herkkään vuorovaikutukseen.*

**Tila ja tarpeet:** Tila, jossa ryhmä mahtuu piiriin, sekä äänen tuottamiseen soveltuvia välineitä.

Äänimaisema voidaan toteuttaa erilaisin äänin (ks. s. 20–23 soittaminen). Harjoituksen aluksi olisi hyvä tutkia, mistä kaikista välineistä ääniä voidaan tuottaa, omaa kehoninstrumenttia unohtamatta. Kun jokaisella on itseä inspiroivat äänentuottolähteet, voidaan pohtia, mitä kaikkia ääniä niistä saa aikaan, sekä kokeilla erilaisia tapoja soittaa ja tuottaa ääntä. Äänimaiseman luomisessa jokainen soittaa omalla tavallaan.

**Versio 1.** Valitaan äänimaisemalle teema, joka helpottaa siihen eläytymistä. Yhdessä voidaan luoda erilaisia tunnelmia teemojen mukaisesti, esimerkiksi miltä kuulostaa jännittävä, iloinen tai talvinen äänimaisema. Äänimaisemassa on tärkeää keskittymisrauha, jotta kaikki saavat hetken miettiä, miltä kyseinen teema kuulostaisi, ja kuunnella, miten äänimaisema kehittyy. Kun kaikki soittajat ovat mukana keskittyneesti ja herkästi kuunnellen, soitto loppuu yhteisestä sanattomasta päätöksestä silloin, kun se tuntuu ryhmässä sopivalta.

**Versio 2.** Kokeile äänimaiseman tekoa myös siten, että joku ohjaa sitä näyttämällä käsillään, milloin ääni voimistuu ja hiljenee, pysähtyy tai jatkuu jne. Harjoituksen ohjaaja voi toimia kapellimestarina käyttäen vapaasti käsiään tai vaikka tahtipuikkoa tai huiivia.

## RENTOUTTAVASSA MAISEMASSA

*Rentoutumisharjoitus, jossa osallistujat matkaavat äänimaiseman johdattamiin tunnelmiin. Harjoitus aktivoi mielikuvitusta, rohkaisee keksimään äänentuottotapoja, hiljentää kuuntelemaan ja keskittymään sekä kannustaa itseilmaisuun.*

**Tila ja tarvikkeet:**

- jumppamatot
- tila, jossa mahtuu makaamaan lattialla
- soittimia tai tavaroita, joilla voidaan tuottaa ääniä

Ohjaaja valitsee itselleen kaksi apuria, jotka valitsevat ennen harjoituksen alkua äänimaisemalle teeman sekä ottavat esille soittimet ja muut äänen tuottamiseen tarvittavat välineet. Osallistujat asettuvat lattialle makaamaan mukavaan asentoon ja laittavat silmät kiinni. Ohjaaja sekä hänen apurinsa alkavat yhdessä intuitiivisesti luoda valitsemaansa teemaan sopivaa tunnelmaa soittaen tai/ja äännellen. Teemaksi voidaan valita esimerkiksi talvi. Soittajat voivat miettiä, miltä kuulostaa lumi ja pakkaneen. Vai onko kyseessä loskasää? Tällöin voidaan matkia pakkasta, puun jäätymistä, mukailla äännellen lumen putoamista tai lumihiuataleiden leijailua, auringonsäteitä tai tuulta ja lumituiskua vaihdellen vaikkapa tempoa ja äänenvoimakkuutta (hiljentyen/voimistuen). Soittimet tai äänielementit voivat myös muodostaa keskenään ”juttelevan” kokonaisuuden, tai joku soitin voi vaikkapa olla dissonoiva eli muista poikkeavan ja riitaisen kuuloinen, aivan kuin olisi eri mieltä muiden äänien/soittimien kanssa.

Kuuntelija voi kuvitella maisemaa mielessään, ja nousseet mielikuvat voidaan yhteisesti jakaa äänimaisemateoksen päätyttyä.

## HUOLIHUKKA

*Tämä lyhyt ja yksinkertainen harjoitus sopii ryhmätapaamisen alkuun. Tarkoituksena siinä on päästä eroon mieltä vaivaavista ikävistä asioista.*

**Tila ja tarvikkeet:** Paperia ja kynät kaikille.

Tapaamiskerran aluksi jokainen kirjoittaa mieltä painavat murheensa paperille, rystistää paperin pieneksi mytyksi ja laittaa pussiin, jonne kaikkien paperit kerätään. Niitä ei käydä läpi, vaan ne tuhotaan. Tämä on konkreettinen keino jättää mieltä painavat asiat taakseen, jolloin ne eivät kummitele mielessä ryhmätoiminnan aikana.

Toinen variaatio tästä harjoituksesta on, että kun kaikki ovat kirjoittaneet murheensa paperille, jokainen repii omansa.

## TULEVAISUUS

*Harjoituksen avulla voi pohdiskella tulevaisuutta.*

**Tila ja tarvikkeet:** Piirustuspapereita ja värikyniä kaikille osallistujille.

Tulevaisuuteen suuntautumisen voi aloittaa myös suoraan vaiheesta kolme ”Unelmien visualisoiminen” ilman kehollista virittäytymistä tai kysymysvaiheita.

### **Vaihe 1, jossa virittäydytään kehollisesti ajatukseen, että elämässä on sekä kurjia että hyviä hetkiä.**

Ryhmä asettuu piiriin. Jokainen vuorollaan näyttää kehollaan jonkun asennon, joka ilmaisee huonoa tai jumittunutta fiilistä, ja sen ilmaistuaan muuttaa asennon posititiivista tunnetta tai jumista selviytymisen jälkeistä oloa ilmentäväksi. Muut osallistujat katsovat esitettyjä asentoja tarkasti ja toistavat liikkeet, kun ne on ensin tehty kokonaan. Jos ryhmä on valmis, liikkeisiin voi liittää myös äänen tai sanan (myös ne toistetaan).

### **Vaihe 2, jossa virittäydytään tulevaisuus-kysymykseen kysellen ja vastaten.**

Tämä vaihe rohkaisee omien tarpeiden, pelkojen ja toiveiden ilmaisemiseen. Harjoituksessa kehitetään myös kykyä kuunnella ottamatta kantaa toisen kokemukseen.

Ryhmäläiset asettuvat pareittain ja istuvat vastakkain. He esittävät vuorotellen toisilleen kysymyksen: Mistä sinä pidät? Tätä jatketaan noin kahden minuutin ajan. (Voidaan myös sopia, että molemmat kysyvät ja vastaavat kolme kertaa.) Toinen kysyy ja toinen vastaa, mitä ensimmäisenä mieleen juolahtaa. Kysyjä kuuntelee hyväksyvän aktiivisesti, mutta ei ota millään lailla kantaa kuulemiinsa vastauksiin. Jos vastaaja ei keksi mitään vastausta, kysyjä kysyy rauhallisesti kysymyksen uudestaan. Ohjaaja ilmoittaa, milloin aika on täysi, ja parit voivat vaihtaa muutaman kommentin keskenään ja kertoa jotakin näistä myös koko ryhmälle. Ohjaaja voi myös kysyä, miltä vastaaminen ja kysyminen tuntuivat (ryhmälle kannattaa selventää, että on yhtä hyväksyttävää kokea harjoitus tylsäksi, vaivaannuttavaksi tai mukavaksi). Sen jälkeen kysyjän ja vastaajan osat vaihtuvat ja harjoitus toistetaan uudelleen.

Kysymys–vastaus-kokonaisuuden jälkeen ryhmäläiset hakevat uuden parin ja esittävät nyt kysymyksen: Mitä sinä pelkää? Jos kysymys tuntuu liian vaikealta, sen voi lieventää kysymykseksi: Mistä sinä et pidä?

Kolmantena kysymyksenä kolmannen parin kanssa kysytään: Mistä sinä unelmoit?

### **Vaihe 3, jossa unelmaa visualisoidaan piirtämällä**

Osallistujat piirtävät kuvan, joka kuvaa jotakin tulevaisuuteen liittyvää unelmaa. Unelma voi olla jokin lämmittelyssä esille tullut asia, tai se voi olla jokin, joka vastaa piirtämisvaiheessa tulee mieleen.

Piirroksat esitellään muille. Kertojan eteen asetetaan tyhjä tuoli, johon asetetaan tulevaisuuteen liittyvä unelmakuva. (Jos sopivalta tuntuu, itsensä ja tulevaisuuden väliin voi asettaa jonkun esineen kuvaamaan mahdollista estettä, joka on vielä voitettava ennen kuin unelman voi saavuttaa.) Kukin vuorollaan voi puhua tulevaisuudelleen (ja esteilleen) siitä, minkä juuri tässä hetkessä tavoittaa tai tuntuu tärkeältä.

Lopuksi keskustellaan siitä, miltä harjoitteet tuntuivat tai mitä niistä jäi matkaan ja mukaan otettavaksi, kun oikeassa elämässä kuljemme kohti tulevaisuuttamme.

## Hiljaisen olon ja rauhoittumisen tila

### SELÄN TAKANA

*Tämä harjoitus sopii ryhmähengen kohottamiseen ja vahvistamiseen jo ryhmäytyneelle joukolle. Sopii hyvin myös lopetuksiksi.*

**Tila ja tarvikkeet:** *Tarvitaan yksi tuoli.*

Jokainen osallistuja menee vuorollaan tuoliin istumaan, ja muu ryhmä asettuu hänen selkensä taakse. Leikissä on tarkoitus juoruta selän takana. Selän takana ei kuitenkaan puhuta pahaa vaan hyvää. Jokainen kehuu vuorollaan tuolissa istujaa hänen luonteestaan, taidoistaan tai muusta asiasta. Lopuksi on hyvä keskustella yhdessä siitä, miltä tuntui kuunnella toisten kehuja ja miltä tuntui puhua toisista.

### ÄÄNIMATKA SILMÄT KIINNI

*Rentoutumisharjoitus.*

**Tila ja tarvikkeet:** *Tuolit tai jumppamatot sekä tila, jossa kaikki mahtuvat istumaan/ makaamaan lattialla.*

Osallistujat asettuvat mahdollisimman mukavaan ja rentoon asentoon joko istuen tai jumppamatoilla maaten. Annetaan ajatusten asettua ja hengityksen tasaantua. Kuunnellaan ensin ääniä ryhmätilasta ja liikutaan sitten mielikuvissa sen ulkopuolelle: Mitä kuulet tästä huoneesta, tästä rakennuksesta, entä sen ulkopuolelta, ulkoa? Lopuksi palataan samaa reittiä takaisin omaan itseen ja oman hengityksen kuunteluun. Harjoituksen loputtua avataan hitaasti silmät ja palataan nykyhetkeen liikutellen varpaita, käsiä ja koko kehoa ja nousee ylös.

Keskustellaan tuntemuksista ja havainnoista: Millaisella äänimatalla kävit?

## OSA 3

# Ajatuksia luovan toiminnan ohjaamisesta

Luovaa toimintaa ja taidetta voidaan käyttää monella tavalla hyvinvoinnin lisäämiseksi esimerkiksi sosiaali- ja terveystaloilla. Tärkeätä on tunnistaa, millaista ammattitaitoa tai ammatillisia lähestymistapoja ja työmenetelmiä tällainen vaatii. Eri ammattilaisien työn arjessa luovilla menetelmillä voi olla erilainen rooli, mikä myös tuo erilaisia haasteita ammattitaidolle. Luovaa toimintaa voidaan käyttää esimerkiksi osana sosiaalialan ammattilaisen ohjaamaa ryhmämuotoista toimintaa, sosiaalialan ammattilaisen ja taidepedagogin työparityöskentelynä sekä taidepedagogin tai taiteilijan esimerkiksi esityksensä avulla synnyttämänä prosessointiin sysäävänä impulssina. Taiteen sovelta-va käyttö voi olla työn osana ja lähestymistapana hyvin monella alalla, ja siinä voidaan hyödyntää monenlaista osaamista. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018.)

Seuraavissa artikkeleissa kurkistetaan luovan ryhmätoiminnan ohjaamiseen Päivi Rahmelin ja Minna Lampun kokemusten kautta. Heidän puheenvuoronsa antavat äänen ammattitaidolle, jossa luovan ryhmäprosessin kannattelu muodostaa ammattitaidon ydinosaamisen. Päivin ja Minnan kokemusten kautta eri alojen ammattilaiset voivat tunnistaa ja peilata ajatuksiaan luovan toiminnan ohjaamisesta.

## Ryhmän ohjaaja mahdollisuuksien creaturgina

*Päivi Rahmel*

*Istahdan tuolilleni ja näen ryhmän nuoria edessäni. Huoneessa väreilee pienoinen levottomuus, ja viimeisiä tulijoita odotellaan saapuviksi. Kohta kaikki ovat paikalla. Kerromme toisen ohjaajan kanssa olevamme iloisia siitä, että olemme saaneet tulla tähän ryhmään vierailemaan. Joku katselee lattiaa, joku vilkaisee meihin päin ja kaikki ovat aivan hiljaa. Oma sisäinen vaihteistoni siirtyy varovaiselle linjalle. Ilmapiiri kutsuu erityisen herkkään lähestymiseen. Askel askeleelta kuitenkin etenemme, ja vähä vähältä ryhmäläiset tarttuvat annettuihin tehtäviin. "Luota prosessiin", kuuluu päässäni hiljaisten hetkien äärellä. Päivä päättyy tulevaisuuden tutkailuun ja lämpimiin hyvän jatkon toivotuksiin.*

Jokainen ryhmä on ennalta arvaamaton todellisuus, johon ohjaajan tulee virittäytyä kuten suunnistaja uuden tuntemattoman maaston edessä. Jokainen ihminen on pala uutta karttaa ja jokainen kohtaaminen ihme. Kohtaaminen mahdollistuu ohjaajan läsnäolon ja itsensä alttiiksi asettamisen kautta. Ilman kunnioitusta ja nöyryyttä ohjaaja ajaa ojaan eikä löydä niitä aarteita, joita jokaiseen kohtaamiseen kätkeytyy.





## Ryhmän ohjaajaksi kasvaminen

Oma kasvamiseni ryhmien ohjaajaksi ja luovien prosessien luotsaajaksi on tapahtunut erityisesti morenolaisen viitekehäyksen, tarinateatterin ja narratiivisen ajattelun kautta. Näissä lähestymistavoissa on minulle olennaista ja yhteistä järkähtämätön usko jokaisen arvoon, luovuuteen ja ryhmän valtaviin voimavaroihin.

Keskeiset teoreettiset lähtökohdat ohjaavat työtäni siten, että ohjauksessani panostan kaikin voimin luottamuksen rakentumiseen jokaisen mielipidettä ja olemisen ja kokemuksen tapaa vahvistaen. Luottamus rakentuu ja todentuu hyvin pienienkin tapahtumien huomioimisessa. Ryhmä testaa käytännössä, voiko ohjaajan sanoihin luottaa. Esimerkiksi ohjaajan sanat siitä, että jokainen ryhmäläinen on arvokas ja tasavertainen, tulevat koetelluiksi käytännössä.

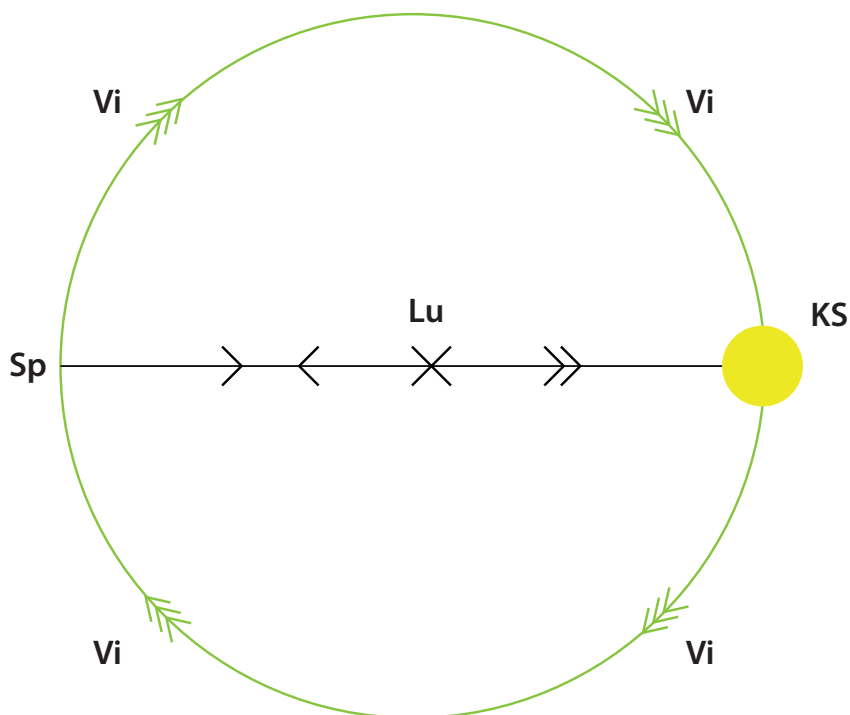
Ryhmän luottamuksen rakentumiseen auttaa myös ryhmäläisten liittäminen toinen toisiinsa. Ryhmän toiminnan edetessä tämä vapauttaa ohjaajaa toimimaan sivusta ja siten valtauttaa ryhmäläisiä vastuuseen ja yhteistoimintaan. Ohjaajan väliintulot kuljettavat ryhmää sen perustehtävän suunnassa ja vievät sitä ryhmädynaamisesti eteenpäin. Ohjaajan toiminta on ennen kaikkea pitää huolta toiminnan reunaehdoista ja tavoitteista. Se on alun aktiivisen ohjaustoiminnan jälkeen havainnoivaa läsnäoloa ja aktiivista toimintaa vain tarvittaessa. Erilaisten tehtävien ja toimintaohjeiden kautta ohjaaja voi tukea ryhmän kasvua kohti tavoitteensa suuntaista, yhä vahvempaa työskentelyä.

## Morenolainen ajattelu ryhmän ohjaamisessa

Morenon näkemys ryhmän rakentumisesta perustuu kohtaamisen merkitykseen ja sosiometriseen ajatteluun vuorovaikutussuhteiden luonteesta. Tämän ajattelun pohjalta ohjaaja pyrkii mahdollistamaan ryhmäläisten merkityksellisiä kohtaamisia ja tarjoaa mahdollisuuksia erilaisten suhteiden muodostumiseen, jotta jokaisella olisi riittävästi vähintään neutraaleja suhteita toinen toisiinsa. (Ks. Moreno 1953.)

Omassa työssäni olen havainnut, että leikit ovat hyvä lähtökohta luonnollisen liittymisen edesauttamiseen. Leikkien kautta ryhmäläiset näkevät toisistaan erilaisia puolia ja ennakko-odotukset ja projektiiviset määrittelyt tulevat kyseenalaistetuiksi. Leikkien kautta rakennetaan myös hyväksyvää ja virheitä sallivaa kulttuuria, joka antaa mahdollisuuksia rohkeaan osallistumiseen ja luovuuden viriämiseen.

Morenolainen luovuuskäsitys kiteytyy alla olevaan luovuuden kaanoniin, jossa keskeistä on luovan prosessin luominen tietoisesti. Moreno painottaa spontaanisuuden merkitystä luovuuden edellytyksenä ja arvottaa sen jopa luovuutta merkityksellisemmäksi ihmisen elämäntaitoja ja hyvinvointia ajatellen. (Moreno 1953.)



Kuva 1 Luovuuden kaanon (Field of rotating operations between spontaneity, creativity and cultural conserve) (Moreno 1953, 46)

Prosessissa keskeistä on lämmittely, virittäytyminen kulloiseenkin tehtävään. Virittäytymisestä (kuviossa Vi) syntyy spontaanisuus (kuviossa Sp), jolla tarkoitetaan vapaata mielentilaa, jossa ihminen on auki uudelleen näkökulmille tai ratkaisuille tai pystyy käyttämään aiempia ratkaisujaan tarkoituksenmukaisella tavalla. Spontaanisuus on energiaa, joka tihtyessään suuntaa osan itsestään luovaksi toiminnaksi (kuviossa Lu). Osa tästä energiasta palaa takaisin uuteen virittäytymisen prosessiin, ja osasta rakentuu luova tuote, artefakti tai kulttuuritalenne/-säilyke (Kuviossa KS, cultural conserve). Tällainen kulttuuritalenne saa arvonsa erityisesti siitä, mihin se aktivoi niin toimijaansa kuin sen kohtaajiakin.

Kyseisessä ajattelussa prosessi on aina tärkeämpi kuin sen tulos. (Moreno 1953, 42–53.) Hänen ajattelustaan mieleeni on elävästi jäänyt ajatus kielosta tai muusta kukkasesta, joka on kasvaessaan voimallisempi ja tärkeämpi kuin maljakossa nököttäessään. Tätä voi verrata myös meihin kaikkiin. Ihminenkin on luodessaan voimallisempi kuin valmista tuotosta esitellessään. (Moreno 1953.)

## Luova prosessi creaturgin käsissä

Ryhmän ohjaukseen edellä kuvattu Morenon luovuuden kaanon tarjoaa näkökulman, jossa ohjaaja painottaa prosessin laatua ohi mahdollisten tuotosten. Tällöin ohjaajan päätavoite on rakentaa ryhmän vuorovaikutuskulttuuria sellaiseksi, jossa moninaisuutta ei koeta uhkaksi, vaan erilaiset vuorovaikutusimpulssit koetaan mahdollisuutena luoviin liikahtuksiin.

Moreno kehitti prosessin ohjaajuutta kuvaavan termin creaturgi. Käsite muotoutui dramaturgiasta, jossa dramaturgi määrittelee pääsääntöisesti toiminnan rakenteen etukäteen, kun taas creaturgin toimintaa määrittää ensisijaisesti ryhmäläisten antamat impulssit. Creaturgisessa ohjauksessa työskentely muotoutuu yhteisen, ennakoimattoman luovuuden vuoropuhelussa. Tämä ei tarkoita sitä, että ryhmän ohjaaja ei valmistautuisi tehtäväänsä. Psykodraamassa valmistautumisen prosessia kutsutaan virittäytymiseksi (Moreno 1983, 47–48). Creaturgi toimii ryhmän vuorovaikutuksen ja toiminnan rakentajana. Hänen tavoitteenaan on tukea luovan toiminnan ja luovien valintojen syntymistä ryhmässä. Työskentelyprosessin vaiheet Moreno rakentaa draaman kaarelle.

### Prosessin vaiheet

Kaaren alussa on ryhmän virittäytyminen, ryhmän jäsenten liittyminen toisiinsa ja käsiteltävään aiheeseen. Sen jälkeen seuraa toimintavaihe, jossa toiminnan fokus on valitussa aiheessa ja intensiteetti voimakkaimmillaan. Toimintavaihetta seuraa jakaminen, jonka aikana osallistujat voivat sanoittaa toiminnan herättämiä henkilökohtaisia tunteita ja kokemuksia. Tämä vaihe tarjoaa tilaa kunkin henkilökohtaiselle kytkeytymiselle käsiteltävään aiheeseen. Työskentelyn viimeisenä vaiheena on prosessointi, jossa tapahtunutta jäsennetään ajattelun tasolla ja kokonaisuutta integroidaan sekä ryhmän että yksilöiden tasolla. (Moreno, Blatner & Blatner 1988, 105; ks. myös Ketonen 2008, 24.)

Pitkässä ryhmäprosessissa ohjaaja saa apua myös morenolaisesta rooliteoriasta, jossa ihmisen toimintaa tutkitaan roolien kautta (Moreno 1946). Tässä teoriassa osa rooleistamme nähdään muun muassa puuttuvina, osa yli- tai alikehittyneinä ja osa adekvaatteina. Tällainen roolimäärittely antaa liikkumatilaa ihmisen käyttäytymisen ja kehityshaasteiden määrittelyyn. Ihminen ei ole kyvytön, vaan hänellä voi olla kehittämätön rooli jossakin toiminnassa. Erilaisia rooleja voidaan harjoitella, kun ne ensin tunnustetaan (esim. aktiivisen työnhakijan rooli). (Ketonen 2008, 17–19; Niemistö 1998, 40–42.)

Omassa pro gradu työssäni (Ketonen 2008) olen hahmottanut ohjaajan tärkeimmiksi rooleiksi seuraavat: uskollinen **kannustaja**, etsivä **asiantuntija**, ryhmälähtöinen **fasiilitaattori**, itsensä alttiiksi asettava **persoon**a, rohkea **haastaja** ja pedagoginen **taiteilija** (Ketonen 2008, 99–101). Mielestäni nämä roolit muodostavat vankan osaamisen monenlaisten ryhmien ohjaamiselle ja sanoittavat yhä tuota arvokasta tehtävää.

## Tarinateatteri ja elämän tarinallisuus

Tarinateatteri tarjoaa ohjaajuuteen erityisesti narratiivisen, kerronnallisen näkökulman. Omassa sovelluksessa korostuu Brunerin ajatus elämän, ajattelun kerronnallisesta luonteesta. Elämän kaikki aikaulottuvuudet nähdään siinä tarinana, joka muovautuu kertomisen kautta. (Bruner 1986, 130–146.) Tarinateatterissa kertomisen lisäksi toimintaa rikastavat improvisatorinen, draamallinen ja muu taiteellinen ilmaisu sekä rituaalit.

Tarinalliseen lähestymistapaan olen saanut vaikutteita myös narratiivisen terapian lähestymistavasta, jossa etsitään ainutkertaisia avautumia ja elämän uudelleen määrittelyä. Siinä elämä nähdään jatkuvasti muotoutuvana tarinana, joka muodostuu erilaisista episodeista. Usein ihminen rakentaa ohutta ja kapeaa tulkintaa elämänsä tapahtumista, joita usein leimaa negatiivinen määrittely. Narratiivisessa terapiassa houkutellessa tarkastelemaan kokemuksia moniäänisestä näkökulmasta ja etsitään ainutkertaisia avautumia uusien tulkintojen mahdollistamiseksi. (Morgan 2008.)

Tarinallisuus ja narratiivisen terapian lähestymistavan soveltaminen ryhmän ohjaamisessa antavat mielestäni hyvän pohjan ryhmätoiminnan fasilitointiin.

## Ohjaajan oma käyttäteoria ja työssä uudistuminen

Jokaisen ohjaajan on hyvä tiedostaa oma viitekehysensä ja rakentaa oma käyttäteoria, jotta voi toimia tehtävässään tietoisesti. Käyttäteoriasta voi kokemuksen lisäksi saada turvaa sekä viisautta ratkaisuihinsa monesti vaativissa ryhmänohjaustilanteissa.

Ohjaustyön vaativuus ja vastuullisuus edellyttävät ohjaajalta tietoista halua oman työnsä tutkimiseen ja sen jatkuvaan kehittämiseen. Tätä työtä edistävät aktiivinen kuuluminen ammatilliseen verkostoon, työnohjaus ja elinikäinen oppiminen.

Oma uudistumisen tarpeeni johdattamana hakeuduin narratiivisen valmentamisen koulutukseen. Drake (2018) hahmottaa muutosta neljän vaiheen kautta (suomennos Päivi Rahmel):

1. nykytilan tutkiminen (situate)
2. mahdollisuuksien kartoittaminen (search)
3. konkreettisten muutosten toteuttaminen (shift)
4. uuden toiminnan vakiinnuttaminen (sustain).

Kuulostaa helpolta? Todellisuudessa muutos on aina jonkinlainen ihme. Jokaisella ohjaajalla ja jokaisella ryhmällä on etuoikeus olla tekemässä työtä, jotta muutos on mahdollinen kaikille ryhmän jäsenille. Yhdessä voimme etsiä ja löytää näitä muutoksen mahdollisuuksia ja muovata elämämme tarinaa uudelleen.

## Lähteet:

- Blatner, A. & Blatner, A.** (1988) *Foundations of Psychodrama History, Theory & Practis.* New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Bruner, J.** (1986) *Actual minds, Possible words.* London: Harward University.
- Drake, D.** (2018) *Webinaari 16.1.2018.* Narrative coach programme.
- Ketonen, P.** (2008) *Kokemuksia psykodraaman ja tarinateatterin pedagogisesta soveltamisesta.* Pro gradu. Kasvatustieteen laitos. Helsingin yliopisto.
- Moreno, J. L.** (1983) *The theatre of spontaneity. (Third edition).* Ambler, PA: Beacon House.
- Moreno, J. L.** (1953) *Who shall survive. Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociohdrama.* Beacon, NY: Beacon House.
- Moreno, J. L.** (1946) *Psychodrama: Volume 1.* Beacon, NY: Beacon House.
- Morgan, A.** (2008) *Johdatus narratiiviseen terapiaan. [What is narrative therapy]* Suomennos T. Malinen. Jyväskylä: Kuva ja Mieli.
- Niemistö, R.** (1998) *Ryhmän luovuus ja kehitysehdot.* Lahti: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.



## Yhteinen löytöretki

Minna Lamppu

*Astun ryhmän keskuuteen tarkkaavaisena mutta tietoisena rentona. En halua aikaansaada suurta kuilua välillemme, vaan päinvastoin pyrin hymyyn ja ystävällisin katsein ottamaan vastaan kaikki osallistujat sellaisina kuin he ovat. Toivon mielessäni, ettei kenenkään tarvitse väkisin ryhdistäytyä ja ponnistella minun tai yhteisen hetkemme vuoksi.*

*Aistin muutamalla katseella paljon. Näen ja luen ilmeitä, eleitä, liikehdintää ja kehon asentoja. Kuulen puhetta, havaitsen äänenpainoja ja voimakkuuksia. Kannan tälle ryhmälle tehdyn prosessin suunnitelmat mielessäni. Olen valmistautunut hyvin.*

*Tuon tilanteeseen mukana paljon historiaa: kuka ja millainen olen, millainen tieto minussa vaikuttaa ja millaiset taidot olen poiminut käyttööni matkani varrelta. Minussa näkyvät myös jäljet siitä, millaisissa yhteisöissä olen opiskellut ja työskennellyt, ketä kuunnellut, mitä lukenut ja mitkä työskentelytavat hyväksi kokenut. Haluan saada kaikki mukaan omalla tavallaan. Toivon, että meillä olisi hauskaa yhdessä. Odotan yhteistä retkeämme reppu selässä.*

## Ryhmän ohjaamisen palapeli

Ammattitaito on laaja ja moniulotteinen kokonaisuus. Ryhmän ohjaamisen viitekehys on kuin palapeli, jossa palaset ovat onnistumisen edellytys. Luovan ryhmätyöskentelyn ohjaamisen kontekstissa huomio kiinnittyy ensimmäiseksi kohtaamiseen. Aidon kohtaamisen toteutumisen aineksiin lukeutuu kiinnostus toisesta ihmisestä ja ajatus siitä, mitä omalla ammattitaidolla voisi tehdä juuri tämän ihmisen, ryhmän tai yhteisön hyväksi.

Pedagogisen sensitiivisyyden käsitteen keskeiseksi arvoksi nousee muun muassa opettamisen näkeminen kohtaamisena ja molemminpuolisena oppimisprosessina elementteinään sensitiivinen suhtautuminen ja osallisuuden tärkeys pedagogisessa vuorovaikutuksessa (Huhtinen-Hildén 2012). Ohjaajan sensitiivisyys mahdollistaa sallivan ilmapiirin ja sitä kautta vapaan vuorovaikutuksen, jossa suorittamiselle ei ole tarvetta. Suorittamisen voimakas suuntautuminen ennalta määriteltä päämäärää kohti sulkee tärkeitä yhteisen löytämisen ovia ja mahdollisuuksia toisenlaisen, odottamattoman lopputuloksen syntymiseltä.

Kasvattajan sensitiivisyydellä tarkoitetaan aikuisen taitoa havaita lapsen sisäinen tila ja tukea tämän kykyä olla yhteydessä toisiin sekä toimia ryhmän jäsenenä. Jos lapsi putoaa yhteyden tilasta, sensitiivinen aikuinen tukee häntä. Tämä mahdollistaa oppimisen ja luovuuden toteutumisen. (Mäkelä 2008; 2011.) Kaikkien ikäryhmien kanssa toimittaessa ohjaajan tehtäväksi tulisikin muodostua kannattelijan, kanssakulkijan ja hokuttelijan rooli.



Osallisuuden kokemus on subjektiivinen, ja se rakentuu tunteelle siitä, että ihminen on osa kokonaisuutta, yhteisöä. Sen voisi määritellä liittymiseksi, kuulumiseksi tai yhteisyydeksi sekä osallistumiseksi ja siihen liittyen vaikuttamiseksi (ks. Isola ym. 2017). Jo läsnäolo voi mahdollistaa osallisuuden kokemuksen. Näennäisesti passiivinenkin osallistuja on vuorovaikutussuhteessa ja merkityksellinen osa ryhmää vaikuttaen ryhmäprosessin kulkuun. Osallisuuden syntymekanismeja voidaan hahmottaa kolmesta ulottuvuudesta: tarpeista, resursseista ja vuorovaikutuksesta muodostuvana yksilöllisenä osallisuuden tilana. Tarpeet, kuten tunteet, turva ja vapaus, sekä resurssit, kuten toimeentulo, sivistys ja luottamus sekä vuorovaikutus vaikuttavat osallisuuden tilaan ja sen myötä hyvinvointiin. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018.)

## Miten voin auttaa?

Ohjaaja edesauttaa vuorovaikutuksen sekä osallisuuden tilan syntymistä monin tavoin. Vuorovaikutukselliset ryhmätilanteet ovat täynnä impulsseja, joihin tarttumalla voi mahdollistaa osallistujan kuulluksi tulemisen ja sitä kautta vaikuttamisen toiminnan sisältöön yhtenä toimijana, suunnittelijana sekä kehittäjänä. Näin toiminta muokkaa yhteiseksi oppimisprosessiksi, osallistujista käsin lähteväksi, personoiduksi ryhmätyöskentelyksi. Ohjaajan dialogisen otteen myötä suorittamista edellyttäviä tehtäviä ei synny, vaan toiminnan suunnittelu toimii pedagogisen improvisoinnin mahdollistavana väljänä rakenteena. (Ks. esim. Jordan-Kilkki & Pruuki 2012, 18–26; Huhtinen-Hildén 2017.)



## Kaikki osaavat

Luovan ryhmän ohjaaja kannattelee tilannetta sekä sen tunnelmaa. Ohjaajalla on mahdollisuus vaikuttaa toivotun ilmapiirin syntymiseen aistimalla energisyyden ja tunnelman tasoja. Ohjaaja voi tunnelman avulla auttaa haastavista tilanteista selviämisessä – esimerkiksi jännitystä lievittäessä voi huumorillakin olla sijansa. Jos tunnelma kaipaa nostatusta, lisää energiaa tai iloa, voi ohjaaja houkutella niitä esiin erilaisin keinoin.

Myönteisen ilmapiirin syntyyn vaikuttaa osaamisen kokemus: minä osaan ja kelpaan. Kun prosessin palaset on pilkottu sopivan haastaviksi, voidaan yhdessä tehdä vaikeita asioita ilman kykenemättömyyden pelkoa tai huonouden tunnetta. Turvallisessa ilmapiirissä voi ilman paha mieltä todeta, ettei osaa. Riittävästi valmistellut, sopiviksi paloiksi pilkotut pienemmät osat aikaansaavat matalan kynnyksen kuljettaessa kohti suurta kokonaisuutta. Ohjaaja luo uskoa ryhmäläisten oppimiseen ja osaamiseen, kannattelee prosessia läpi haastavienkin tilanteiden ja edesauttaa työskentelyä vapaassa luovuuden tilassa.

Luovan prosessin kannattelu vaatii ohjaajalta sekä näkyvää että huomaamattomampaa läsnäoloa sekä ymmärrystä osallistujien resursseista, tarpeista ja toimijuudesta. Näkyvämmässä läsnäolossa voidaan muilta huomaamatta olla prosessissa ikään kuin kuulolla, mutta antaa ryhmän toimia itse ja tukea heitä tarvittaessa. Kuitenkin ohjaajan tehtäväksi jää olla koko ajan läsnä.

Luovan ryhmätyöskentelyn palapeli ja yhteinen seikkailu muodostuvat monista palaista. Erään 6-vuotiaan tytön muokkaamin laulun sanoin:

*”Ota kädestä kiinni, tule kanssani rantaan, vien sinut katsomaan,  
kuinka aurinko laskee puiden taakse ja saa taivaan punertamaan.  
Minä olen vielä pikkuinen ja siksi tahtoisin,  
että kun mä sitten joskus olen aikuinen, niin oppimasta koskaan lakkaa en.”*

*(mukaelma laulusta Minun ystäväni on kuin villasukka, säv. & san. P. Virtanen.)*

## Lähteet:

**Huhtinen-Hildén, L.** (2012) *Kohti sensitiivistä musiikin opettamista. Ammattitaidon ja opettajuuden rakentumisen polkuja*. Jyväskylä studies in humanities 180. Jyväskylän yliopisto.

**Huhtinen-Hildén, L.** (2017) *Elävänä hetkessä. Suunnitelmallisuus ja pedagoginen improvisointi*. Teoksessa A. Lindeberg-Piiroinen & I. Ruokonen (toim.). *Musiikki varhaiskasvatuksessa -käsikirja*. Helsinki: Classicus, 389–411.

**Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A.-M.** (2018) Julkaisematon artikkelikäsikirjoitus.

**Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leeman, L., Läpäri, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A.** (2017) *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

**Jordan-Kilkki, P. & Pruuki, L.** (2013) *Miten tehdä tilaa kohtaamiselle? Dialoginen työskentelyote opettajan työssä*. Teoksessa P. Jordan-Kilkki, E. Kauppinen & E. Viitasalo-Korolainen (toim.). *Musiikkipedagogin käsikirja*. Vuorovaikutus ja kohtaaminen opetuksessa. Oppaat ja käsikirjat 2012:2. Helsinki: Opetushallitus, 18–27.

**Mäkelä, J.** (2008) *Mikä vuorovaikutuksessa kuntouttaa*. STAKES Mielenterveysryhmä. Osoitteessa: <http://docplayer.fi/5380202-Jukka-makela-21-8-2008-miten-vuorovaikutus-kuntouttaa-1.html> Haettu 3.4.2018.

**Mäkelä, J.** (2011) *Lapsinäkökulmasta lapsen näkökulmaan – Kuulemaan asettuminen on taitolaji*. Luentoesitys lääkäripäivillä. Osoitteessa: <http://docplayer.fi/4340191-Lapsinakokulmasta-lapsen-nakokulmaan-kuulemaan-asettuminen-on-taitolaji.html>. Haettu 3.4.2018.



## Kirjoittajat

**Laura Huhtinen-Hildén** (FT, MuM, musiikkiterapeutti, TO) toimii pääainevastaavana, tutkijana, musiikkikasvatuksen lehtorina ja yhteisömusiikkokoulutuksen vastuulehtorina Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Hänen vastuualueeseensa kuuluu oppijaläh- töisen musiikkipedagogiikan, varhaisiän musiikkikasvatuksen sekä taiteen soveltavan käytön opetus-, tutkimus- ja kehittämistehtäviä. Hänen väitöstutkimuksensa käsitteli musiikin opettajaksi oppimista ja ammatti-identiteetin rakentumista sekä opettajakou- lutuksen kehittämistä. Tutkijana hän on kiinnostunut taiteen soveltavasta käytöstä ja luovan ryhmätoiminnan mahdollisuuksista sosiaali- ja terveystieteiden konteksteissa. Huhtinen-Hildén on johtanut useita taiteen soveltavaan käyttöön ja musiikkipedago- giikkaan liittyviä kehittämishankkeita (esim. *Kulttuurisilta* EAKR-hanke 2008–2011). Hän on toiminut vastaavana tutkijana *Kohti luovaa arkea – kulttuurinen vanhustyö asia- kaslähtöisessä toimintakulttuurissa* 2015–2017 sekä valtakunnalliseen sosiaalisen kuntou- tuksen kehittämishanke *SOSKUun* kuuluvassa *Elämäni sävelet* -tutkimushankkeessa (2015–). Huhtinen-Hildén on julkaissut musiikkikasvatukseen ja taiteen soveltavaan käyttöön liittyviä artikkeleita ja opetusmateriaaleja (esim. Huhtinen-Hildén & Pitt: *Taking a learner-centred approach to music education. Pedagogical Pathways*. Abingdon: Routledge). Hän toimii aktiivisesti kouluttajana ja asiantuntijana myös kansainvälisissä yhteyksissä.

**Anna-Maria Isola** (VTT) työskentelee Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella Sosiaali- sen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke *Sokrassa* tutkimuspäällikkönä. Hänen johdollaan työstetään osallisuuden viitekehystä ja kehitetään osallisuuden kokemuksen indikaattoria. *Sokra-hankkeessa* pyritään löytämään ratkaisuja kaikkein heikoimmassa asemassa olevien osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Isola on väitellyt suoma- laisesta ja venäläisestä syntyvyyteen ja väestöpolitiikkaan liittyvästä retoriikasta Hel- singin yliopiston yhteiskuntapolitiikan oppiaineesta. Viime vuosina hän on tutkinut koettua köyhyyttä erityisesti laadullisen *Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä* -seuranta- tutkimusaineiston avulla. Työssään hänellä on sosiaalipedagoginen ote. Hän tarkastelee tutkittavia aiheita kansalaisvaikuttamisen ja luovuuden näkökulmista. Lisäksi hän on kehittänyt *Valtaajat-toimintamallin* yhdessä työelämän ulkopuolella olevien nuorten kanssa. Isola on julkaissut yhdessä Esa Suomisen kanssa yleistajuisen *Suomalainen köyhyys* (2016) -teoksen.

**Minna Lamppu** (musiikkipedagogi YAMK) työskentelee Metropolia Ammattikorkeakoulussa varhaisiän musiikkikasvatuksen ja soveltavan taiteen käytön opettajana, erilaisissa kehittämishankkeissa luovan alan asiantuntijana sekä projektitehtävissä (mm. *SOSKU-hanke, Kohti luovaa arkea, Musiikki Elämään, Kulttuurisilta*). Hän toimii myös kuoronjohtajana (Lahden Laulajat) sekä erilaisten lauluryhmien vetäjänä suuntautuen erityisesti musiikkiryhmiin taiteen soveltavan käytön konteksteissa (muistisairaarat, arat laulajat, alkeismusiikkiryhmät). Hän on kehittänyt muun muassa Päijät-Hämeen muistiyhdistyksessä toimivan muistisairaista sekä heidän läheisistään koostuvan Muis-tilangat-lauluryhmän toimintakonseptin sekä työskennellyt laulunopettajana musiikki- ja työväenopistoissa. Lamppu toimi vuosia tv-toimittajan työssä sekä kirjoittavana toimittajana erilaisissa lehti- ja verkkojulkaisuissa. Varhaisiän musiikkikasvatuksen ammattilehti *Pikkutrillin* päätoimittajana hän toimi vuosina 2011–2017. Lamppu on työskennellyt myös esiintymiskouluttajana, ilmaisutaidon opettajana sekä laulanut useissa oopperaproduktioissa.

**Päivi Rahmel** (KM, TO, psykodraama- ja tarinateatterikouluttaja TEP) työskentelee lehtorina Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Hän toimii laaja-alaisesti erilaisissa hankkeissa ja koulutuksissa toiminnallisten, draamallisten ja tarinallisten työtapojen kouluttajana, kehittäjänä ja erityisasiantuntijana (esim. *SOSKU, Kepeli, TOIVO, TARU, Muutosjohtaminen, Johtosävelet*). Vuosina 2011–2017 hän vastasi Metropolian Esittävän taiteen koulutusohjelmasta, josta valmistui teatteri-ilmaisun ohjaajia ja soveltavan teatterin ammattilaisia. Lisäksi hän opetti soveltavan teatterin perus- ja jatkokursseja ja vastasi useista tarinateatteriin liittyvistä erikoistumisopinnoista. Rahmel työskentelee Metropolia Ammattikorkeakoulun lisäksi omassa yrityksessään Kasvunpaikka Oy:ssä, jossa hän työnohjaa työyhteisöjä, vetää kehittämisprosesseja ja kouluttaa tarinateatterin sekä psykodraaman ohjaajia. Hän on julkaissut muun muassa Leena Unkari-Virtasen kanssa *Muutosjohtajan partituuri toisen asteen oppilaitoksiin* -teoksen (2017) ja kehittänyt *Tupla*-nimisen pelin maahanmuuttajien kulttuurisen vuoropuhelun tueksi (2018).

# Odottamattomia aarteita

## Ilmaisu, leikillisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä

Odottamattomia aarteita sisältää ilmaisuun, vuorovaikutukseen ja erilaisiin ryhmätilanteisiin sopivia ideoita luovaan toimintaan. Kirjasta on apua erilaisissa ryhmätyöskentelyn tilanteissa. Sen sisältämät ohjeet voivat helpottaa tutustumista toisiin ihmisiin leikillisyyden ja ilmaisuuden kautta sekä tukea ryhmän vuorovaikutustilanteita tuoden niihin uusia mahdollisuuksia luovan toiminnan avulla. Kuvattuja toimintaohjeita voi soveltaa eri-ikäisten osallistujien kanssa sosiaali-, terveys-, ja kasvatusalojen ympäristöissä. Niissä hyödynnetään tarinoita, kuvia, musiikkia, liikkumista, leikkiä, sanoja, mielikuvia, kekseliäisyyttä, kuuntelua ja ryhmän yhteisen innostuksen löytämistä.

Käytännön ohjeiden tueksi kirjassa esitetään tutkimukseen perustuvaa taustaa siitä, kuinka luovuus ja luova toiminta voivat rakentaa hyvinvointia lisäten osallisuuden kokemuksia. Ilmaisuihin, leikkimiseen, luovuuteen ja mielikuvien käyttöön ei ole vain mukavaa ajanvietettä tärkeämpien asioiden välissä, vaan ne rakentavat merkityksellisyyden, mahdollisuuksien ja osallisuuden tilaa. Tämä Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisu, joka on toteutettu osana valtakunnallista sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishanke *SOSKUa*, tuo luovan toiminnan fasilitoimiseen erilaisia näkökulmia, joista jokainen voi löytää työhönsä ja ammatillisiin käytänteisiinsä sopivia ohjeita ja ajattelun aihetta.



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

 Metropolia