

Harjoituksia matkaa varten

Liite opinnäytetyöhön

Kirsi Mäntykivi

MATKALLA MUN REITILLÄ

Osallisuuden edistäminen Mun reitti -projektissa

Kirsi Mäntykivi

Opinnäytetyö

Syksy 2010

Kuntoutuksen koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Aarrekartta

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
X	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
X	Myönteinen minäkuva
	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tehdä oman elämän suunnittelua ja tavoitteenasettelua unelmatyöskentelynä. Tiedostaa unelma tai asia, jonka toteutuminen on tärkeää. Sisäistää ja ymmärtää, että unelman toteutuminen riippuu myös itsestämme. Asennoituminen myönteisesti käynnistyyvään elämänvaiheeseen.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa häiriötön tila tai muu sopiva tila, jossa on riittävästi pöytätilaa työskentelyyn

Osallistujien määrä ei ole rajattu

Toimintaohje

Aarrekarttoja on kolmenlaisia: kuvallinen (visuaalinen), sanallinen/äänellinen (auditiivinen) ja tuntemuksellinen (kinesteettinen). Ne perustuvat eri ihmisille ominaisiin hahmottamistapoihin. Tässä harjoituksessa kuvataan kuvallisen ja sanallisen/äänellisen aarrekartan tekeminen.

Aarrekartta -työskentelyssä kerralla työstettäviä unelmia on hyvä olla 1-5 erilaista unelmaa. Aarrekartan työstäminen on toimintaa itsen kanssa. Muut eivät saa vaikuttaa lopputulokseen. Oma aarrekartta on kuitenkin kannustavaa tehdä samaan aikaan muiden kanssa.

Kuvallinen (visuaalinen) aarrekartta:

- Valitse sellaisia kuvia, jotka kuvaavat unelmaasi. Yhtä unelmaa voit kuvata monella tai vain yhdellä kuvalla – tee niin kuin tuntuu hyvältä. Kuvat voivat olla konkreettisia (tietty automerkki, maisema lomakohteesta), viitteellisiä (kukkia, valon kajo pilvien lomasta) tai abstrakteja (itseä puhutteleva väri).
- Asettele kuvat paperille itsellesi sopivalla tavalla. Ei ole olemassa ”oikeaa” tapaa – on vain se, joka näyttää sinusta hyvältä.



- Voit myös piirtää/maalata unelmia. Pääasia on, että unelmien hahmottamisessa käytät visuaalista kykyäsi.
- Samalle paperille voit kuvata useampia unelmia. Lopputuloksena on kuvakooste, joka puhuttelee mieltä innostavasti: juuri tällaista haluan elämäni olevan!
- Laita aarrekartta johonkin arkiympäristösi: työhuoneen tai kodin seinälle, lompakkoon tai käsilaukkuun. Kun katselet kuvakoostetta päivittäin, se muistuttaa mikä sinulle on todella tärkeää.

Sanallinen/äänellinen (auditiivinen) aarrekartta:

- Valitse kirjoitus pohjaksi paperia. Kirjoita unelmat paperille. Tee tekstistä mahdollisimman mielenkiintoinen ja itseäsi puhutteleva. Kirjoita kuin kirjoittaisit kirjeen itsellesi siitä, millaista elämäsi on, kun unelma on totta. Kirjoita mielellään kokonaisia virkkeitä, ei ainoastaan viitesanoja ("menestys", "onni", "uusi työ").
- Tekstiä voi olla vähän tai paljon – sen verran, että unelman kuvaus on sinulle riittävä. Käytä runsaasti "minä" – sanaa. Näin terästät mieltäsi siinä, että kyse on juuri sinun unelmastasi.
- Auditiivisille ihmisille myös äänet ja musiikki toimivat kannustimena. Jos musiikki puhuttelee, soita tai laula mieltä sykehdyttävää laulua.
- Kun päivittäin luet aarrekartta – tekstiäsi tai kuuntelet musiikkivalintaasi, se vahvistaa luottamusta edetä unelman suuntaan.

Kirjoita aarrekarttaan toteutusajankohta ja päivämäärä, jolloin tarkistat, onko unelma muuttunut todeksi tai missä kohdin muutosprosessia olet menossa.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Aikaa kuluu yksilöllisesti. Jos unelma on selkeänä mielessä, aarrekartan työstäminen on vain tekninen suoritus. Usein unelma kuitenkin hahmottuu varsinaisesti vasta aarrekarttaa tehtäessä.

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	45 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	15 minuuttia

Yhteensä 1 tunti 5 minuuttia

Tarvikkeet

Varataan etukäteen runsaasti aikakauslehtiä, kortteja, valokuvia. Suuria paperiarkkeja/kartonkia. Jokaiselle osallistujalle sakset, liimaa ja erilaisia värejä.

Työskentelyn taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia soimaan.



Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Jokainen saa halutessaan esitellä omaa työtään ja näkemystään aarrekartastaan. Toisten töitä ei kuitenkaan kommentoida.

Lähde: Harju, K. 2000. Valmiina muutokseen -aarrekartan avulla kohti uutta. 2. uudistettu ja laajennettu painos. Helsinki: WSOY.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Aarrekartta – Oikeus kehitykseen

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
X	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tässä harjoituksessa käsitellään oikeutta kehitykseen ja unelmia sekä tulevaisuudentoiveita aarrekarttatyöskentelyä soveltaen. Tavoitteena on herättää pohtimaan, minkälaisessa maailmassa elämme ja haluaisimme elää. Tavoitteena on edistää luovuutta ja kaikkien oikeuksien huomioimista ja kunnioittamista.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa luokkatila tai muu sopiva tila, jossa on riittävästi pöytätilaa työskentelyyn

Osallistujien määrä ei ole rajattu

Toimintaohje

1. Kirjoita taululle YK:n entisen ihmisoikeusvaltuutetun Mary Robinsonin sanat:
”Kehityksen päämäärä on tila, jossa kaikkien ihmisten kaikki oikeudet voivat toteutua.”
2. Keskustelkaa lyhyesti virkkeen herättämistä ajatuksista. Pohtikaa yhdessä:
 - Millainen olisi maailma, jossa kaikkien oikeudet voisivat toteutua?
 - Minkälaista sellaisessa maailmassa olisi elää?
 - Minkälaisessa maailmassa sinä haluaisit elää?
 - Toteutuvatko sinun oikeutesi?
 - Toteutuvatko lähimmäistesi oikeudet?
 - Miten kaikkien oikeudet voisivat toteutua vielä paremmin?
3. Keskustelun pohjalta aloitetaan aarrekarttatyöskentely. Harjoitus voidaan toteuttaa yksilötyönä tai pienryhmissä:
 - Jaa jokaiselle/ryhmälle suuri paperi ja liimaa. Kehota osallistujia ajattelemaan sellaista maailmaa, josta äsken keskustelitte ja joka kuvastaa taululle kirjoitettua lausetta.



- Anna osallistujien tutustua esillä oleviin aikakauslehtiin. Tarkoitus on leikata niistä kuvia ja tekstejä ja rakentaa niistä oma parempaa maailmaa kuvaava kollaasi. Osallistujat voivat täydentää työtään myös omin piirroksin ja tekstein. Halutessanne voitte käyttää muutakin kollaasityöskentelyyn sopivaa materiaalia.
- Työt voidaan ripustaa seinälle, jolloin toiset pääsevät tutustumaan niihin. Tällöin töitä on myös helpompi täydentää jatkossa ja unelmat pysyvät seinällä jatkuvasti näkyvillä.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	60 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	15 minuuttia
<hr/>	
Yhteensä	1 tunti 20 minuuttia

Tarvikkeet

Varataan etukäteen runsaasti aikakauslehtiä, kortteja, valokuvia. Suuria paperiarkkeja/kartonkia. Jokaiselle osallistujalle sakset, liimaa, kyniä ja erilaisia värejä.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Jokainen saa halutessaan esitellä omaa työtään ja näkemystään paremmasta maailmasta. Toisten töitä ei kuitenkaan kommentoida.

Keskustelkaa kollaasin tekemisestä menetelmänä. Jos toteutitte harjoituksen pienryhmissä, pohtikaa myös miten ryhmätyö sujui ja miten se sopi yhteen tämän menetelmän kanssa. Tarkastelkaa sen jälkeen töitä tarkemmin. Miettikää:

- Minkä näkökulman osallistujat valitsivat? Rakensivatko he henkilökohtaisen kollaasin vai miettivätkö he globaaleja oikeuksia?
- Minkälaisiin asioihin kollaasit keskittyvät? Esim. perustarpeiden täyttäminen, ystävyys ja rakkaus, raha ja vauraus, ulkonäkö ja esteettisyys, rauha ja suvaitsevaisuus, luonto ja ympäristö, tiede ja teknologia...
- Mitä ajatuksia osallistujissa herää, kun he nyt katsovat töitään? Yllätyvätkö he jostain? Kollaasia tehdessä omaa työtään katsoo niin läheltä, että kokonaisuuden hahmottaminen voi olla hankalaa.
- Miten töiden kuvaama maailma ja nykymaailma eroavat toisistaan? Miten eroja voidaan vähentää? Mitä yhteistä töillä ja nykymaailmalla on?
- Mitä uusia ajatuksia osallistujille nousee nyt taululle kirjoitetuista Mary Robinsonin sanoista?

Lähde: Toiminnallisia harjoituksia. Oikeus kehitykseen – Aarrekartta. Hakupäivä 8.11.2009.

<http://www.ihmisoikeudet.net/materiaalia-teemoittain/toiminnallisia-harjoituksia>

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Caesar ja Kleopatra

	Harjoitettavat osa-alueet
X	Osaaminen: Taitojen harjoittaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys: Kommunikaation kulku

Harjoituksen tavoite

Osallistuja saa kokemuksen siitä, että hänen oma ajattelunsa viitekehys voikin olla suppea ja toimia kielteisesti.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa ryhmissä, luokahuoneessa tai vastaavassa

Osallistujien määrä 10

Toimintaohje

Osallistujat voivat kysyä kysymyksiä, joihin pitää pystyä vastaamaan ”kyllä” tai ”ei”. Lisäksi he kuulevat mitä muut kysyvät ja mitä heille vastataan. On parasta myös kysyä tunteeo joku etukäteen tämän harjoituksen sisällön. Sellaiset henkilöt eivät voi esittää kysymyksiä.

Kaksi osallistujista saa seuraavan tilannekertomuksen paperilla eteensä:

Kleopatra on kultakala, joka elää ison stereokaiuttimen päällä olevassa kalamaljassa. Kaiutin kuuluu Oskarille, joka rakastaa eläimiä ja musiikkia. Oskarilla on kissa nimeltä Caesar. Eräänä päivän kun Oskari soittaa täysillä stereoitaa kalamalja menee pirstaleiksi. Kleopatra sätkii vielä lattialla, kun Caesar ilmestyy paikalle. Caesar on halunnut syödä Kleopatran syntymästään saakka ja hotkaisee sen heti suuhunsa. Caesarin kannalta ikävästi, käykin niin, että se nielaisee myös lattialla olleen lasinpalan. Ja niin käy, että kala ja kissa kuolevat kummatkin. Kleopatra kuolee, koska kalat eivät voi elää maalla ja Caesar, koska kissat eivät voi syödä lasia. Kaikeksi onneksi Oskarin stereot toimivat edelleen.



Muut osallistujat saavat tietää vain, että: "Caesar ja Kleopatra ovat huoneessa makuulla." Tämän tiedon varassa muiden osallistujien on selvitettävä mahdollisimman monta tosiasiaa ja pääteltävä sitten mitä on itse asiassa tapahtunut. Vastaajina olevat saavat sanoa vain "kyllä" tai "ei", mutta he voivat ilmeillään painottaa ja selventää vastauksiaan: tarkoittaako "ei" jyrkkää "eitä" vai onko asia vain vähän sinne päin, vailla kummempaa merkitystä tms. Jos tarinan sisältö ei ole ollenkaan lähtenyt avautumaan, kun puolet harjoituksen ajasta on kulunut, voivat vastaajat antaa jonkin helpottavan vihjeen.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	15 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	5 minuuttia
<hr/>	
Yhteensä	25 minuuttia

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistujat kertovat omista kokemuksistaan, käyttäen ilmauksia kuten: Huomasin, että..., Minulle tuli mieleen, että..., En tiennyt, että..., Minusta tuntui, että... Vaikka harjoitus on melko kevyt, voi se silti toimia ryhmän yhtenäisyyden tunteen kohottajana.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Teuvo Tanner ja Riikka Kotila, Ammattiopisto Luovi

Liite: Kopioitava tilannekertomus kahdelle osallistujalle

Caesar ja Kleopatra

Kleopatra on kultakala, joka elää ison stereokaiuttimen päällä olevassa kalamaljassa. Kaiutin kuuluu Oskarille, joka rakastaa eläimiä ja musiikkia. Oskarilla on kissa nimeltä Caesar. Eräänä päivän kun Oskari soittaa täysillä stereoihin kalamalja menee pirstaleiksi. Kleopatra sätkii vielä lattialla, kun Caesar ilmestyy paikalle. Caesar on halunnut syödä Kleopatran syntymästään saakka ja hotkaisee sen heti suuhunsa. Caesarin kannalta ikävästi, käykin niin, että se nielaisee myös lattialla olleen lasinpalan. Ja niin käy, että kala ja kissa kuolevat kummatkin. Kleopatra kuolee, koska kalat eivät voi elää maalla ja Caesar, koska kissat eivät voi syödä lasia. Kaikeksi onneksi Oskarin stereot toimivat edelleen.

ClipArt

	Harjoitettavat osa-alueet
X	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Osallistujat tutustuvat toisiinsa ja harjoitus edistää ryhmäytymistä. Kortin takana olevilla lauseilla voidaan päästä myös kyseessä olevan tunnin teemaan käsiksi.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa ryhmissä, luokkatilassa

Osallistujien määrä rajoittamaton

Toimintaohje

Korttiharjoitusta varten tarvitaan erilaisia kuvia esimerkiksi ClipArtista. Kuvien tulee olla muodoiltaan selkeitä ja väreiltään sopivia myös värisokeille. Kuvia tulee olla ainakin puolet siitä määrästä, minkä verran on osallistujia. Jos esimerkiksi osallistujia on 14, kortteja tulee olla tällöin 7. Kun kuvat on valittu, voidaan vielä kirjoittaa aiheeseen sopivia lauseita yhtä monta kuin on kortteja. Tämän jälkeen tulostetaan kortit siten että toisella puolella on kuva ja toisella puolella teksti. Kortit voi halutessaan myös laminoida. Lopuksi kortit leikataan esimerkiksi kahteen tai kolmeen osaan eri kuvioinneilla (siksak- aalto- suorakulma yms.). Kortin osien määrä muodostaa siis yhden ryhmän tai parin.

Jokainen osallistuja ottaa korista tai pussista yhden kortin osan. Kun kaikki kortit on jaettu, osallistujat etsivät henkilöt, joilla on omaan korttiin kuuluvia osia. Henkilöt pysyttelevät yhtenä ryhmänä niin kauan, että kaikki osallistujat ovat löytäneet korteilleen kaikki osat. Lopuksi yksi ryhmän jäsenistä lukee kortin taakse muodostuneen lauseen.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	5-10 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	5 minuuttia
<hr/>	
Yhteensä	15-20 minuuttia

Tarvikkeet

Erilaisia kuvia ja kori tai pussi, johon kuvat voi leikattuina laittaa.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Harjoituksen jälkeen voidaan ryhmänä käydä keskustelua kuvista ja niiden taakse muodostuneista lauseista.

Lähde: Harjoitus ideoitiin Ammattiopisto Luovin valmentajakoulutukseen osallistujien kesken Hailuodossa syksyllä 2009. Harjoituksen kortit tehtiin yhdessä opiskelijoiden kanssa.



Esineet ja kuvat

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
X	Merkityksen kokeminen
X	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteen on tutustua toisiin ryhmäläisiin.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa luokkatila tai muu tila, jossa on mahdollisuus yhteiseen keskusteluun
Osallistujien määrä ei rajoitettu

Toimintaohje

Osallistujat ottavat ohjaajan tuomista esineistä tai kuvista haluamansa. Sitten kaikki istuvat piiriin, ja jokainen vuorollaan näyttää valintansa toisille ja kertoo samalla oman nimensä. Osallistujat voivat kertoa myös oman ammatin, harrastuksen tai kurssille tulemisen syyn. Halukkaat saavat perustella esine- tai kuvavalintansa.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 10 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 5 minuuttia

Yhteensä 20 minuuttia

Tarvikkeet

Ohjaaja varaa etukäteen riittävän määrän ryhmälle esineitä tai kuvia (postikortteja, lehtikuvia). Esineet tai kuvat voivat liittyä myös ryhmässä käsiteltävään aiheeseen.

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Havaintojen tekeminen ja tulkitseminen

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
X	Merkityksen kokeminen: Tulkinta
X	Myönteinen minäkuva: Hyväksyntä
	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Osallistuja tunnistaa eron havaintojen tekemisen ja niiden tulkitsemisen välillä. Asettautumalla itse samaan asemaan osallistuja on tietoinen siitä erosta, mikä on jonkun henkilön kokemus jossain tilanteessa ja mitkä ovat muiden ajatukset siitä mitä tapahtuu, sen syistä ja seuraamuksista. Muilta saamaansa palautteen avulla osallistujan on helpompi ymmärtää, että toiset eivät voi tavoittaa hänen kokemustaan ja hän voi yrittää saamiensa vihjeiden avulla tehdä itsensä jatkossa ymmärrettävämmäksi.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa	ryhmissä
Osallistujien määrä	3 – 10 henkilöä

Toimintaohje

Harjoituksen merkitys selitetään vasta sen tekemisen jälkeen. Jokainen osallistuja saa neljä valokuvaa. He kirjoittavat ylös muutamia tulkintoja jokaisesta valokuvasta. Tulokset kirjataan fläppitaululle.

Arviointikeskustelun aikana erot sen välillä mitä kuvassa on ja millaisia tulkintoja siitä on tehty, tulevat selviksi. Asettautumalla itse ikään kuin tulkittavaksi valokuvaksi, selventää jokaiselle osallistujalle oman sisäisen kokemuksen ja muiden ajatusten väliset erot.

Jos valokuvia ei ole mahdollista käyttää, voi käyttää nauhoitettuja puhe- tai ääninäytteitä.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	20 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	25 minuuttia
<hr/>	
Yhteensä	50 minuuttia

Tarvikkeet

Neljä samaa valokuvaa jokaiselle osallistujalle, kyniä, tusseja, paperia, fläppitaulu.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistujat käyttävät tulkinnoissaan minä -muotoa, sanoen esim.: Luulen, että..., Minusta tuntuu, että... Minusta tämä vaikuttaa siltä, että... Yleensä tämä harjoitus todella avaa osallistujien silmät näkemään uudella tavalla. Meillä kaikilla on ennakkoluuloja ja me kaikki teemme koko ajan tulkintoja toisten sanomisista ja käyttäytymisestä. Tällä harjoituksella asia saadaan selväksi leikkisässä ilmapiirissä, mutta samalla hyvin havainnollisesti.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Teuvo Tanner, Ammattiopisto Luovi

Ihannetyön sisällön arviointi

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
X	Vaikuttavuus: tietoisuuden lisääminen
X	Merkityksen kokeminen: arvosisältöjen luokittelukyky
	Myönteinen minäkuva
	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Osallistuja tiedostaa työhön ja työyhteisöjen toimintaan liittyviä eri puolia. Osallistuja tunnistaa omat toiveensa ja haaveensa työhön ja työyhteisössä toimimiseen liittyen.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa ryhmissä, luokkatilassa

Osallistujien määrä 2-10 henkilöä

Toimintaohje

Osallistujat täydentävät liitteenä olevan kuvion, niiltä osin kuin se on heille mahdollista. Halutessaan osallistujat voivat käyttää hyväkseen ohjaajan mukanaan tuomaa kirjallisuutta. Parinkymmenen minuutin kuluttua osallistujat voivat vaihtaa 2-3- hengen pienryhmissä ajatuksiaan. Arviointivaiheen aikana kaikki osallistujat käyvät läpi oman ihannetyönsä ja perustelevat kuvioon laittamiaan ratkaisuja.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 25 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 30 minuuttia

Yhteensä 60 minuuttia

Tarvikkeet

Liitteen mukainen kuvio, aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, kyniä.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistujien arvioidessa omia ihannetöitään he kertovat näihin töihin ja työyhteisöihin liittyvistä eri piirteistä. Osallistujat kuvaavat kuviossa olevia omia toiveitaan ja haaveitaan.

Tavallisesti tämä harjoitus selventää osallistujien ajatuksia ja tarjoaa selkeän rakenteen ajatuksille. Asioiden ylöskirjaaminen selventää ajatuksia ja näin tilaa jää myös muille asioille. Aina jää jotain jatkoselvittelyyn, mutta se ei ole mitenkään ongelmallista. Arviointikeskustelu aikana ja kirjallisuuteen tutustuessaan osallistujat saavat itselleen uusia ja hyödyllisiä tietoja ja näkökulmia työhön ja sen tekemiseen liittyviin asioihin.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Teuvo Tanner, Ammattiopisto Luovi

LIITE

IHANNETYÖNI SISÄLLÖT

ORGANISAATION TOIMINNAN PÄÄMÄÄRÄ TAI LUONNE

- 1.
- 2.
- 3.

MINKÄLAISIA TYÖKAVEREITA HALUAISIN

- 1.
- 2.
- 3.

MISSÄ ASIOISSA OLEN TAITAVIN

- 1.
- 2.
- 3.

MINKÄLAISESSA ORGANISAATIOSSA HALUAISIN TYÖSKENNELLÄ

- 1.
- 2.
- 3.

ASIA, JOISTA PIDÄN ENITEN

- 1.
- 2.
- 3.

MILLAISIA IHMISIÄ HALUAISIN AUTTAA

- 1.
- 2.
- 3.

PALKKATOIVEENI JA AJATUKSIANI VASTUUTASOSTA

- 1.
- 2.
- 3.

TÄRKEIMMÄT PÄÄMÄÄRÄT UUDELLA URALLANI

- 1.
- 2.
- 3.

Ilon ja ärsyyntymisen aiheet

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
X	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteena on tutustua toisiin ryhmäläisiin ja erilaisiin tunnetiloihin.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa	luokkatila tai muu tila, jossa on mahdollisuus yhteiseen keskusteluun ja toiminnalliseen työskentelyyn
Osallistujien määrä	ei rajoitettu

Toimintaohje

Osallistujat selaavat lehtien kuvia ja leikkaavat niistä haluamansa kuvat. Tehtävänä on etsiä kuvia, jotka kuvaavat osallistujan omia henkilökohtaisia ilon ja ärsyyntymisen aiheita. Kuvat liimataan paperille kuvakollaasiksi eli kuvat asetellaan halutulla tavalla järjestykseen, vinottain tai miten vain. Myös leikattuja tekstejä voi halutessaan hyödyntää. Kun kuvakollaasit ovat valmiita, jokainen esittelee omansa vuorollaan.

Lopuksi voidaan keskustella yhdessä:
Millaiset asiat yleensä ärsyttävät? Miksi?
Mitä voitaisiin tehdä, että asiat ärsyttäisivät vähemmän?
Millaisista asioista iloitaan? Miksi?
Miten ilon aiheita voisi hyödyntää huonona päivänä?



Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	40 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	30 minuuttia

Yhteensä 75 minuuttia

Tarvikkeet

Ohjaaja varaa etukäteen vanhoja aikakauslehtiä, sakset, paperiliimaa, valkoisia tai värillisiä A4-kokoisia papereita.

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Juttujonot

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteena on tutustua toisiin ryhmäläisiin.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa luokkatila tai muu tila, jossa on mahdollisuus yhteiseen keskusteluun

Osallistujien määrä ei rajoitettu

Toimintaohje

Tässä harjoituksessa jokainen saa puheenvuoron ja uskaltaa keskustella rohkeammin kuin koko ryhmän edessä. Osallistujat jaetaan kahteen vastakkaiseen jonoon. Ohjaaja varmistaa, että osallistujat seisovat kasvot vastakkain noin reilun metrin päässä toisistaan. Ohjaaja antaa keskustelun aloitusmerkin. Kaikki parit työskentelevät yhtä aikaa. Ensimmäiseksi kerrotaan parille oma nimi, ja sen jälkeen keskustellaan noin minuutin verran ohjaajan antamasta aiheesta.

Kun molemmat ovat käyttäneet omat puheenvuoronsa, he nostavat keskustelun loppumisen merkiksi peukalon pystyyn. Kun kaikki ovat hiljentyneet, seisoo vasemmanpuoleinen jono paikoillaan ja oikeanpuoleinen siirtyy yhden pykälän eteenpäin uuden parin luo. Reunimmainen henkilö siirtyy oikean jonon ensimmäiseksi. Näin jokaisella on uusi pari. Ohjaaja antaa uuden keskustelun aiheen, ja parit aloittavat keskustelemisen itsensä esittelyllä.

Tarvittaessa kaikki osallistujat voivat istua. Tuoleista muodostetaan kaksinkertainen piirin siten, että aina kaksi tuolia on vastakkain (sisäpiiri ja ulkopiiri). Ohjaaja sanoo vaihtojen kohdalla, kumman piirin on vuoro siirtyä pykälä eteenpäin. Näin ryhmän jäsenten ei tarvitse seistä kaikkien keskustelujen ajan.



Keskustelunaiheita:

- Mitä teit lomalla tai viikonloppuna?
- Mikä on herkkuruokasi?
- Mitä harrastat?
- Mikä on lempivärisi?
- Onko sinulla lemmikkieläintä tai minkä lemmikin haluaisit?
- Mitä ohjelmia katsot televisiosta?
- Millaisista kirjoista pidät?
- Millaisessa talossa asut?
- Mikä on kaukaisin paikka, missä olet käynyt?
- Mikä on lempihuonekalusi?
- Milloin viimeksi olet käynyt uimassa?
- Mikä eläin haluaisit olla?
- Mistä kasvista pidät eniten?
- Keksi oma kysymys parillesi.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	10 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	5 minuuttia

Yhteensä 20 minuuttia

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Kuumailmapallopurjehdus

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys: Yhteistyö

Harjoituksen tavoite

Osallistuja saa tuntumaa omista kyvyistään sitoutua ryhmän tavoitteisiin ja yhteistyötaitoihinsa. Osallistuja saa kokemusta ryhmässä tapahtuvasta asioiden sopimisesta.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa	ryhmissä
Osallistujien määrä	ei rajoitettu

Toimintaohje

Tässä harjoituksessa harjoitellaan monia taitoja yhtä aikaa. Osallistujat jaetaan kahteen tai kolmeen ryhmään, joissa on noin viisi jäsentä jokaisessa. Ryhmät tutustuvat tehtävän kuvaukseen ja mukana tulevaan listaan tehtävään kuuluvista tavaroista, minkä jälkeen tehtävän suorittaminen aloitetaan.

Tilanne: On vuosi 1872. Jokainen ryhmä kuvittelee muodostavansa kuumailmapallon korissa olevan miehistön, joka purjehtii länteen meren yllä. Matkan tavoitteen on lentää maapallon ympäri kuumailmapallolla 80 päivässä. Kun saavutaan pienten, lähes asumattomien saarten yläpuolelle jotakin pallossa menee pieleen ja sen yläosaan tulee pieni vuoto, josta kaasu pakenee ja jota ei pääse korjaamaan. Pallo alkaa menettää hitaasti korkeutta ja kaikki painolastina olleet hiekkasäkit on jo heitetty mereen.

Radiosta kuullaan, että tällä alueella on tuskin koskaan laivoja. Näyttää siltä, että teidän löytämisenne on epätodennäköistä, ehkä mahdotonta. Pallon kori voi pysyä meren pinnalla korkeintaan vuorokauden, sitten se uppoaa. Päätätte yrittää pitää pallon ilmassa niin kauan kuin mahdollista keventämällä sen kuormaa. Teidän pitää yhdessä sopia missä järjestyksessä luovutte mukana

olevista tavaroista. Tämä on vaikeaa, koska jos pääsette saarelle saakka tavaroista voi olla kovasti hyötyä.

Tavarat ovat seuraavat:

	Oma päätös	Muiden päätös	Ryhmän päätös
Laivakompassi 10 kg			
Ruoka-astia 10 kg			
Vesitonkka 10 kg			
Radiolähetin/vastaanotin 10 kg			
Ensiapulaukku 10 kg			
Kiikarit jalustalla 10 kg			
Yhden hengen kumivene 10 kg			
Hätäraketteja 10 kg			

Aluksi jokainen pistää asiat omasta mielestään parhaaseen järjestykseen merkiten ykkösellä (1) kaikkein tärkeintä esinettä ja numerolla kahdeksan (8) sitä, joka on vähiten tärkeä ja josta voidaan siis luopua ensimmäisenä.

Kun kaikki ovat tehneet omat listansa valmiiksi, keskustellaan ryhmänä samasta asiasta – mikä voidaan hylätä ensimmäisenä ja mistä pidetään kiinni viimeiseen saakka. Harjoituksessa on kysymys taidosta perustella oma näkemyksensä ja kyvystä vaikuttaa muihin. Kyllähän sitä haluaa pitää kiinni siitä mikä on itselle tärkeintä!

On tärkeää, että päästään sellaiseen ryhmäpäätökseen, johon kaikki voivat yhtyä. Taulukkoon kirjoitetaan muiden tekemien listojen lisäksi se järjestys mihin koko ryhmä sitoutui. Tämän jälkeen jokainen vastaa itsekseen miettien seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuuntelivatko muut sinua?
2. Kuuntelitko sinä itse muita?
3. Pystyitkö vaikuttamaan tehtyyn päätökseen?
4. Kuka otti johdon käsiinsä?
5. Oletko tyytyväinen lopputulokseen?
6. Minkälaisia taitoja käytit?
7. Tuntuiko, että olit mukana ryhmäpäätöksen tekemisessä?
8. Oliko ryhmässä ristiriitoja? Miten ne ratkaistiin?
9. Minkälainen tunnelma ryhmässä vallitsi?
10. Mitä opit tästä harjoituksesta?
11. Huomasitko sellaisia taitoja, joihin kiinnität tulevaisuudessa enemmän huomiota?

Lopuksi käydään vielä arviointikeskustelua pienryhmissä tai koko joukolla.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	50 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	20 minuuttia

Yhteensä 75 minuuttia

Tarvikkeet

Kynä sekä liitteen kuvaus tilanteesta ja tavaraluettelo jokaiselle osallistujalle.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Teuvo Tanner ja Riikka Kotila, Ammattiopisto Luovi

Liite: Kopioitava kuvaus tilanteesta ja tavaraluettelo

Liite

Tilanne:

On vuosi 1872. Jokainen ryhmä kuvittelee muodostavansa kuumailmapallon korissa olevan miehistön, joka purjehtii länteen meren yllä. Matkan tavoitteen on lentää maapallon ympäri kuumailmapallolla 80 päivässä. Kun saavutaan pienten, lähes asumattomien saarten yläpuolelle jotakin pallossa menee pieleen ja sen yläosaan tulee pieni vuoto, josta kaasu pakenee ja jota ei pääse korjaamaan. Pallo alkaa menettää hitaasti korkeutta ja kaikki painolastina olleet hiekkasäkit on jo heitetty mereen.

Radiosta kuullaan, että tällä alueella on tuskin koskaan laivoja. Näyttää siltä, että teidän löytämisenne on epätodennäköistä, ehkä mahdotonta. Pallon kori voi pysyä meren pinnalla korkeintaan vuorokauden, sitten se uppoaa. Päättätte yrittää pitää pallon ilmassa niin kauan kuin mahdollista keventämällä sen kuormaa. Teidän pitää yhdessä sopia missä järjestyksessä luovutte mukana olevista tavaroista. Tämä on vaikeaa, koska jos pääsette saarelle saakka tavaroista voi olla kovasti hyötyä.

Tavarat ovat seuraavat:

	Oma päätös	Muiden päätös	Ryhmän päätös
Laivakompassi 10 kg			
Ruoka-astia 10 kg			
Vesitonkka 10 kg			
Radiolähetin/vastaanotin 10 kg			
Ensiapulaukku 10 kg			
Kiikarit jalustalla 10 kg			
Yhden hengen kumivene 10 kg			
Hätäraketteja 10 kg			

Lankakerä kiertää

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteen on tutustua toisiin ryhmäläisiin.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa luokkatila tai muu tila, jossa on mahdollisuus yhteiseen keskusteluun

Osallistujien määrä n. 10 osallistujaa

Toimintaohje

Osallistujat ja ohjaaja istuvat piirissä. Ohjaaja aloittaa pelin. Hän kertoo oman nimensä ja esimerkiksi mieluisimman harrastuksensa tai käsityön, jonka on tehnyt. Sen jälkeen hän pitää kiinni langan päästä ja heittää lankakerän jollekin vastakkaisella puolella olevalle. Kerän kiinni saanut kertoo oman nimensä ja mieluisimman asian. Hän ottaa kiinni langasta ja heittää kerän seuraavalle. Näin jatketaan, kunnes kerä on käynyt jokaisella ja keskelle on muodostunut verkko. Tämän jälkeen keritään lankaa kerälle käänteisessä järjestyksessä. Nyt osallistujien pitää muistaa, mitä edellinen on kertonut nimestään ja asiastaan. Jos osallistuja ei muista nimeä tai asiaa, muut voivat auttaa.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 10 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 5 minuuttia

Yhteensä 20 minuuttia



Tarvikkeet

Ohjaaja varaa vahvaa lankaa, narua tai pölyämättömän ja katkeamattoman matonkudekerän. Lisäksi kannattaa varmistaa, että kerän pituus riittää tähän harjoitukseen (n. reilu 3 m/osallistuja).

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Lankojen leikki

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteena on tutustua toisiin ryhmäläisiin ja jakaa ryhmä pareiksi.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa luokkatila tai muu sopiva tila.

Osallistujien määrä noin 10 osallistujaa

Toimintaohje

Ohjaaja pitää lankanippua keskeltä kiinni kahdella kädellä niin, että langanpäät jäävät molemmille sivuille. Jokainen osallistuja valitsee vuorollaan yhden langanpäähän. Kun jokaisella on lanka, ohjaaja irrottaa omat kätensä lankanipusta. Ne henkilöt, jotka pitävät kiinni samasta langasta, muodostavat parin. Tämä lankojen leikki toimii parhaiten, jos ryhmä on pieni. Liian suuressa ryhmässä lankoja tulee liikaa ja ne menevät helposti solmuun.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 5 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 5 minuuttia

Yhteensä 15 minuuttia

Tarvikkeet

Ohjaaja leikkaa valmiiksi 50 cm:n pituisia, samanvärisiä, paksuhkoja, pölyämättömiä ja sotkeutumattomia lankoja puolta vähemmän kuin on osallistujia.

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Learning Café

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
X	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Learning Caféssa työskennellään ja opitaan yhdessä pienissä pöytäryhmissä. Ryhmissä jaetaan kokemuksia ja ideoita, luodaan uutta tietoa ja kyseenalaistetaan itsestäänselvyyksiä rakentavassa hengessä. Tavoitteena on ratkaisujen etsiminen hankaliinkin kysymyksiin.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa tilassa, jossa on riittävästi tilaa pöydillä kirjoittamiseen ja ryhmätyöskentelyyn

Osallistujien määrä 8 tai enemmän

Toimintaohje

Osallistujista muodostetaan noin 4-5 henkilön pöytäseurueita. Jokaiselle pöydälle valitaan isäntä tai emäntä. Isäntä/emäntä voidaan nimetä myös ennen tilaisuuden alkamista. Isäntä/emäntä toimii pöydässä keskustelujen vauhdittajana, tekee muistiinpanoja ja laatii keskustelusta yhteenvedon.

Pöytäkeskustelut käydään annetusta aiheesta tai kysymyksistä. Jokaisessa pöydässä on oma aiheensa. Aiheita voivat olla esim. Miten työhyvinvointia parannetaan? Millainen on viihtyisä koulu? Miten parannamme ryhmämme yhteishenkeä?

Osallistujat kirjoittavat ja piirtävät pöytäliinoin kaikki yhdessä. Jokainen voi hahmotella ajatuksiaan pöytäliinaan. Toisten ajatuksia voi liittää ja yhdistellä. Kenenkään ajatuksia ei arvioida.

Pöytäryhmiä vaihdetaan siten, että kaikki osallistujat käyvät keskustelun kaikista eri aiheista. Isäntä/emäntä ei vaihda pöytää. Keskustelu-aikaa on noin 20 - 30 minuuttia/pöytä. Uuden ryhmän saapuessa pöytään isäntä/emäntä kertoo lyhyen yhteenvedon edellisen ryhmän keskustelusta ja sen jälkeen uusi ryhmä aloittaa työskentelyn pöydän aiheesta.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	60 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	15 minuuttia

Yhteensä 1 tunti 20 minuuttia

Tarvikkeet

Valkoisia kertakäyttöpöytäliinoja tai fläppipapereita. Jokaiselle osallistujalle tussi. Halutessanne kahvi/tee tai virvoketarjoilu.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Lopuksi keskustelujen tulokset puretaan. Jokaisen pöydän isäntä/emäntä tekee keskustelun yhteenvedon parilla lauseella koko osallistujajoukolle. Mikäli aikaa riittää, pöytien tuotokset voidaan asettaa seinälle kaikkien nähtäväksi.

Pöytäliinoiniin tuotettu materiaali ja yhteenvedot koostetaan muistioksi. Yhdessä sovitaan miten keskustelujen aiheita työstetään jatkossa ja milloin aiheeseen palataan.

Lähteet: Opitaan ja työskennellään yhdessä. Learning café. Hakupäivä 17.11.2009.

http://www.leonardodavinci.fi/events2000-2006/tapahtumat/levitys010905/learning_cafe_suurla.pdf

**The World café presents... A quick reference guide for putting conversations to work....
Hakupäivä 17.11.2009.**

<http://www.theworldcafe.com/articles/cafetogo.pdf>

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Mainosfilmi

	Harjoitettavat osa-alueet
X	Osaaminen: Tietoisuuden kohentaminen
	Itsemääräämisoikeus
X	Vaikuttavuus: Kommunikaatio
X	Merkityksen kokeminen: Itsensä määrittäminen
X	Myönteinen minäkuva: Itsensä määrittäminen
	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Osallistujat kertovat toisille pienen esitelmän avulla keitä he ovat, missä he ovat hyviä ja mitä he haluavat elämältä.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa ryhmissä, luokkatilassa

Osallistujien määrä 3 – 10 henkilöä

Toimintaohje

Osallistujien pitää kuvitella, että paikalle saapuu kohta kameraryhmä tekemään heistä lyhytelokuvaa. Jatkossa tämä elokuva esitetään joukolle työnantajia. Filmillä jokaisella osallistujalla on vain 2 – 5 minuuttia aikaa kertoa jotakin itsestään. Muissa harjoituksissa esiin tulleita asioita saa hyödyntää, jos se tuntuu mahdolliselta (Esim. "Vahvuuksien ja kehitettävien asioiden arviointia"). Jokainen osallistuja valmistautuu miettimällä hetken millä tavalla hän voi lyhyesti kertoa kuka hän on, missä hän on hyvä ja millaisia arvoja ja asenteita hän edustaa. Tässä vaiheessa harjoituksen vetäjä voi rohkaista osallistujia ja auttaa heitä muuttamaan ajatuksensa sanoiksi. Tähän vaiheeseen varataan noin 10 - 15 minuuttia, minkä jälkeen jokainen käy esiintymässä vapaasti valittavalla vuorollaan. Esitysten aikana on hyvä, jos vetäjä ja muut osallistujat antavat positiivista palautetta ja esittävät lisäkysymyksiä ja tarkennuksia.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	50 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	5 minuuttia
<hr/>	
Yhteensä	60 minuuttia

Tarvikkeet

Kyniä ja paperia.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistujat saavat harjoituksen aikana välittömästi palautetta itselleen. Harjoitus ei ole vaikea, varsinkaan jos voi käyttää ”Vahvuuksien ja kehitettävien asioiden arviointia” -harjoituksen tietoja apuna. Kun harjoituksen sisällöstä kerrotaan, on tavanomaista, että syntyy vastustusta, koska esiintymään joutuminen herättää yleensä ahdistusta ja epävarmuuden tunteita. Huumori ja runsas rohkaisu ovat avuksi harjoituksen suorittamisessa.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Teuvo Tanner ja Riikka Kotila, Ammattiopisto Luovi

Mitä sinä tuot tähän harjoitukseen?

	Harjoitettavat osa-alueet
X	Osaaminen: Kertoa jotakin itsestään
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
X	Myönteinen minäkuva: Itsensä määrittäminen
	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Osallistuja nimeää jonkin myönteisen ominaisuuden tai luonteenpiirteen itsessään tai asian, jossa on taitava. Osallistuja kertoo ryhmän edessä itsestään myönteisellä tavalla.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa: erikseen/ryhmissä, luokkatilassa

Osallistujien määrää ei ole rajattu

Toimintaohje

Tämä harjoitus on tarkoitettu lämmittelyksi. Osallistajat kertovat mitä erityisiä taitoja, kokemuksia, tietoja jne. he tuovat tähän harjoitukseen. Avainasia on, että jokainen kertoo itsestään jotain positiivista ja että sekä harjoituksen vetäjä että muut osallistajat myös suhtautuvat kerrottuun positiivisesti.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 10 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 5 minuuttia

Yhteensä 20 minuuttia



Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistuja pystyy nimeämään ainakin yhden positiivisen ominaisuuden itsestään, käyttäen ilmauksia kuten: Olen hyvä siinä, että..., Minä todella tykkään..., Minulla on sellainen perusominaisuus, että..., Minun luonteeseeni kuuluu, että... Osallistujat kertovat itsestään jotain myönteistä ja ryhmä rohkaisee heitä tekemään niin. Mukaan jää kokemus siitä miltä tuntuu kertoa itsestään positiivisia asioita.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Teuvo Tanner, Ammattiopisto Luovi

Myönteinen juoruilu

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
X	Myönteinen minäkuva: Palautteen merkityksen oivaltaminen
	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Osallistuja kokee miltä tuntuu saada positiivista palautetta ja huomaa kykenevänsä myös antamaan sellaista.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa ryhmissä, luokkatilassa

Osallistujien määrä 3-7 henkilöä

Toimintaohje

Palautteen antamisessa on kysymys siitä, että kerrotaan toiselle miltä hänen toimintatapansa näyttää ja tuntuu. Palaute haastaa ihmisiä kasvamaan.

Emme voi olla vaikuttamatta toiseen, kun puhumme hänestä hänelle. Se millä tavalla toinen henkilö hyväksyy sanomamme riippuu tavasta, jolla asian esitämme. Ihmiselle on tiedostamattomalla tasolla vaikea hyväksyä kielteisiä huomioita itsestään, joten on parempi antaa palaute positiivisessa muodossa. Tapa jolla kommentimme esitämme, vaikuttaa siihen miten ne hyväksytään. Kun palaute suunnataan henkilön toimintatapoihin eikä häneen itseensä, se luo mahdollisuuden henkilökohtaiselle edistymiselle. Pelkkä kritiikki on henkilön ja hänen käyttäytymisensä torjumista eikä tuota positiivisia ratkaisuja.

Oikeanlaatuisen palautteen päämääränä on luoda henkilölle mahdollisuus kasvuun; toiselle annetaan jotain sen sijaan, että häneltä riistettäisiin jotain.

Esimerkkejä palautteesta:

- minä näen ja kuulen sinun osallistuvan aktiivisesti ryhmäkeskusteluihin
- minun mielestäni se on fiksua, koska tiedän, että se ei ole sinulle kielen takia helppoa
- sillä on sellainen vaikutus, että tulee kuunneltua tarkasti mitä sinä sanot ja yritettyä osallistua itsekin ahkerammin keskusteluun
- haluan kaikin tavoin rohkaista sinua siinä, että jaksat yrittää.

Vuorotellen joku osallistujista istuu selkä muihin päin ja muuta juoruilevat myönteisessä mielessä hänen toimintatavoistaan. Tämä kestää noin 5 minuuttia, minä aikana joku ”juoruilijoista” kirjoittaa palautteen sisällön ylös. Palautteen lisäksi pyritään antamaan palautteen saajalle jokin lisäyrittämiseen tai kehittämiseen liittyvä rohkaiseva neuvo. Seuraavaksi palautteen saaja kertoo muutaman minuutin aikana miltä palautteen saaminen tuntui ja minkälainen vaikutus sillä oli häneen. Tilanne toistetaan niin monta kertaa, että kaikki ovat olleet juoruilun kohteena.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	30 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	15 minuuttia
<hr/>	
Yhteensä	30 minuuttia

Tarvikkeet

Kyniä ja paperia.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistuja antaa myönteistä palautetta palautemenetelmän avulla (miten toisen henkilön toiminta nähdään, mitä hänen toiminnastaan ajatellaan, millaisen vaikutuksen se tekee havainnoitsijaan ja antamalla rohkaiseva neuvo). Osallistuja, joka saa positiivista palautetta, saa kokemuksen siitä minkälaiselta se tuntuu ja hän voi kuvailla tuntemuksiaan muille.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Teuvo Tanner, Ammattiopisto Luovi

Ostoskori

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
X	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteen on tutustua toisiin ryhmäläisiin.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa luokkatila tai muu tila, jossa on mahdollisuus yhteiseen keskusteluun

Osallistujien määrä ei rajoitettu

Toimintaohje

Ohjaaja kertoo mielikuvitustarinaa ostoksilla käymisestä ja ostoskorin täyttämisestä. Kukin osallistuja kirjoittaa oman ostoksensa paperille jatkotyöskentelyä varten. Jokaiselta kaupan osastolta tehdään yksi ostos. Sen jälkeen ryhmäläiset valitsevat itselleen parin tai se arvotaan. Parit voivat kertoa toisilleen koko ostoslistan kerralla tai he sanovat aina yhden ostoksen ja selittävät valinnan taustoja.

Ohjaajan opastus ostosten tekijöille:

Olet tavaratalossa ja kiertelet eri osastoilla. Jokaiselta osastolta ostat yhden asian, joka mielestäsi kuvaa sinua. Ensimmäiseksi menet lehtiosastolle. Selaillet lehtiä ja valitset niistä yhden. Kirjoita valitsemasi lehden nimi tai lehtityyppi paperiisi. Jatkat matkaasi hedelmäosastolle. Mikä hedelmä miellyttää sinua eniten ulkonäön, maun tai tuoksun perusteella? Minkä kokoisen hedelmän haluat ostaa? Kirjoita hedelmäsi nimi paperiin ja jatka ostoskierrastasi. Seuraavaksi saavut leipäosastolle. Siellä leijailee vastapaistetun leivän tuoksu. Katselet ja kiertelet leipähyllyjen välissä. Leipä on vaaleita ja tummia, pehmeitä ja kovia, suomalaisia ja ulkomaalaisia, mausteisia ja perinteisiä. Valitset itseäsi kuvaavan leivän ja laitat sen ostoskoriisi. Tämän jälkeen suuntaat askeleesi liha- ja kalatiskille. Tiskissä on irtomyyntituotteita ja valmispakkauksia. Katselet tarkasti ympärillesi ja valitset mieluisimman ja kuvaavimman tuotteen ostoskoriisi. Nyt puuttuvat vielä leikkeleet. Kävelet leikkeletiskin luo ja katsot valikoimia. Niitä on runsaasti. Tiskissä on juustoja, liha- ja kalaleikkeitä, maksamakkaraa ja kaikkea muuta sellaista. Teet valintasi ja kierrät kassalle vaateosaston kautta. Mikä vaate pukisi sinua parhaiten? Valitset jonkin vaateen koriisi. Nyt voit halutessasi tehdä

heräteostoksen. Lopulta saavut kassalle ja maksat ostoksesi. Kotona tarkastelet ostamiasi tuotteita ja kerrot parillesi valintojesi perusteita.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	25 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	15 minuuttia

Yhteensä 45 minuuttia

Tarvikkeet

Papereita ja kyniä jokaiselle osallistujalle.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Harjoitusta voi hyödyntää, kun opiskelijoiden kanssa pohditaan esim. kulutustottumuksia ja ekologisuutta.

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Pallohieronta

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
X	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteena on rauhoittua ja rentoutua työskentelyn lomassa. Harjoitus edellyttää luottamuksellista ilmapiiriä.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa rauhallinen tila, jossa on mahdollisuus parityöskentelyyn

Osallistujien määrä ei rajoitettu

Toimintaohje

Jokainen ottaa itselleen parin. Toisella pareista on nystyräpallo tai muu pieni pehmeä pallo. Rentoutettava istuu tuolilla tai makaa patjan päällä päinmakuulla. Rentouttaja pyörittää palloa koko kehon alueella rauhoittavan taustamusiikin tahdissa muutaman minuutin ajan. Lopuksi vaihdetaan osia. Ohjaajan on syytä korostaa luottamuksellisuutta. Ohjaajan johdolla on hyvä sopia mitä alueita on sopiva hieroa, jotta intymiteettisuoja säilyy.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 10 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 5 minuuttia

Yhteensä 20 minuuttia

Tarvikkeet

Ohjaaja varaa tarvittavat välineet: nystyräpalloja tai pehmeitä palloja, cd-soitin. Rauhallista ja rentouttavaa musiikkia.

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Parin nimen leikkaaminen

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteena on tutustua toisiin ryhmäläisiin.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa luokkatila tai muu tila, jossa on mahdollisuus yhteiseen keskusteluun ja toiminnallisuuteen

Osallistujien määrä ei rajoitettu

Toimintaohje

Osallistujat etsivät itselleen parin, jota eivät tunne entuudestaan. Vaihtoehtoisesti jaetaan parit tekemällä jako muulla perusteella, esimerkiksi jakamalla ryhmä kahteen jonoon ja parit muodostuvat jonon ensimmäisistä, toisista, kolmansista ja niin edelleen. Tämän jälkeen parit kertovat toisilleen oman nimensä. Kumpikin etsii aikakauslehdistä suuria kirjaimia, leikkaa ne irti ja muodostaa niistä parinsa nimen liimaamalla kirjaimet väripaperille. Kun työt ovat valmiita, jokainen ottaa oman nimipaperinsa ja sanoo oman nimensä muille. Valmiit nimitaidepaperit kiinnitetään seinälle tai nimikyltiksi omalle paikalle.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 15 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 5 minuuttia

Yhteensä 25 minuuttia

Tarvikkeet

Ohjaaja varaa työskentelymateriaalit valmiiksi: aikakauslehtiä, väripapereita, sakset ja paperiliimaa.

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Päivä- ja viikko-ohjelma

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
X	Itsemääräämisoikeus: Valintojen tekeminen
	Vaikuttavuus
X	Merkityksen kokeminen: Arvojen nimeäminen
	Myönteinen minäkuva
	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Osallistuja kykenee laatimaan itselleen päivä- ja viikko-ohjelman. Niin tehdessään hän pystyy erottelemaan mistä toiminnoista hän pitää ja mistä ei. Hän saa tietää myös kuinka paljon voimavaroja eri toiminnot vaativat. Osallistuja on tietoinen tekemistään päivä- ja viikko-ohjelman valinnoista.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa yksittäin ja ryhmissä, luokkatilassa

Osallistujien määrä ei ole rajoitettu

Toimintaohje

Vetäjä selittää harjoituksen päämäärän. Osallistajat miettivät mitä toimintoja heidän täytyy tehdä viikon minäkin päivänä. Sitten he miettivät mitkä toiminnoista ovat mieluisimpia ja mitkä vähiten mieluisia. Ajatuksena on, että listataan ensimmäiseksi vähiten mieluisat ja eniten voimavaroja vievät toiminnot. Sitten osallistajat listaavat tauot ja ajan, jota tarvitaan ennakoimattomiin, kiireellisiin asioihin.

Kotitehtävä: Päivän päättyessä osallistujien on mietittävä millä tavalla he onnistuivat ohjelmansa seuraamisessa. Sen jälkeen heidän pitää korjata ohjelmaansa ajankäytön yli- tai aliarvioinnit. Seuraavissa tapaamisissa osallistujia pyydetään kertomaan miten he ovat onnistuneet ohjelmansa laatimisessa ja sen seuraamisessa.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	10 minuuttia
Harjoituksen toteutus	30 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	20 minuuttia

Yhteensä 60 minuuttia

Tarvikkeet

Liitteenä olevat ohjelmat kopioituna ja kyniä jokaiselle osallistujalle.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Harjoituksen lopussa osallistujalla on henkilökohtainen päivä- ja viikko-ohjelma. Ryhmäkeskustelussa osallistujat ilmaisevat ajatuksiaan, käyttäen sellaisia ilmaisuja kuin:

Huomasin, että...

Minua ihmetytti, että...

En tiennyt, että...

Minusta tuntui, että...

Osallistujien motivaatio voi nopeasti laskea, jos harjoituksen päämäärä ja vaikuttavuus ei ole koko ajan selkeänä esillä.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Teuvo Tanner, Ammattiopisto Luovi

Liite: Päivä- ja viikko-ohjelma

LIITE Päivä- ja viikko-ohjelma

Toimintakalenteri	Tuntimäärä viikossa	Asian tärkeys asteikolla 0 - 10	Tavoitetunti- määrä viikossa
Tavanomaiset toiminnot			
Ennakoimattomat ja satunnaiset toiminnot			
Rentoutumiseen liittyvät toiminnot			
Yhteensä	tuntia		tuntia

Viikkokalenteri

	Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai	
	Ohjelma	√	Ohjelma	√	Ohjelma	√	Ohjelma	√	Ohjelma	√
7.00										
8.00										
9.00										
10.00										
11.00										
12.00										
13.00										
14.00										
15.00										
16.00										
17.00										
18.00										
19.00										
20.00										
21.00										

Ryhmävalokuva

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
X	Vaikuttavuus: Kommunikointi
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys: Kommunikaation kulku

Harjoituksen tavoite

Osallistuja pystyy olemaan vapaasti ryhmässä ja tiedostaa ei-kielellisen ilmaisun olemassaolon.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa ryhmässä, luokkatilassa tai vastaavassa

Osallistujamäärää ei ole rajoitettu

Toimintaohje

Kyseessä on ilmaisukyvyyn harjoitus, joka tutustuttaa osallistujat ryhmätoimintoihin ja edesauttaa ilmaisemaan omia tunteita ryhmässä. Vuorotellen osallistujat esittävät valokuvaajaa, jonka tehtävänä on järjestää muut osallistujat ryhmävalokuvan ottamista varten. Valokuvaajaa esittävä antaa muille ohjeita poseerauksen ja ilmeiden suhteen. Tehtävään voi tuoda vaihtelua, jos osallistujat saavat tehtäväkseen esittää tietynlaisia ryhmiä, esim. jalkapallojoukkuetta, häävieraita, vankeja vartioiden kanssa, opettajaa luokkansa oppilaiden kanssa, voimistelukerholaisia, painonnostajaseuralaisia, apinalaumaa, opettajayhdistyksen jäseniä jne.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 15 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 10 minuuttia

Yhteensä 30 minuuttia

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistujat kertovat kokemuksistaan arvioinnin aikana käyttäen ilmauksia kuten:

Huomasin, että...

Tuli mieleeni, että...

En tiennytkään, että...

Minusta tuntui, että...

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Teuvo Tanner ja Riikka Kotila, Ammattiopisto Luovi



Saderentoutus

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
X	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteena on rauhoittua ja rentoutua työskentelyn lomassa. Harjoitus edellyttää luottamuksellista ilmapiiriä.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa rauhallinen tila, jossa on mahdollisuus parityöskentelyyn

Osallistujien määrä ei rajoitettu

Toimintaohje

Tässä rentoutuksessa työskennellään pareittain. Osallistujat valitsevat itselleen parin. Rentoutettava saa etsiä itselleen sopivan asennon. Hän voi istua, nojata pöytään tai maata lattialla patjalla. Ohjaaja laittaa rentouttavaa musiikkia soimaan taustalle. Rentoutuksen antaja naputtaa sormenpäillä kevyesti rentoutettavan hartioita, selkää, niskaa, päätä, käsivarsia ja jalkoja. Sormenpäät koskettavat ihoa kuin sadepisarat. Noin neljän minuutin kuluttua vaihdetaan osia.

Ohjaajan on syytä korostaa luottamuksellisuutta. Ohjaajan johdolla on hyvä sopia mitä alueita on sopiva hieroa, jotta intimiteettisuoja säilyy.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 10 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 5 minuuttia

Yhteensä 20 minuuttia



Tarvikkeet

Ohjaaja varaa tarvittavat välineet: makuualustat tai tuolit, cd-soitin. Rauhallista ja rentouttavaa musiikkia.

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Tarinan kerrontaa

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteena on tehdä yhteinen tarina.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa luokatila tai muu sopiva tila.

Osallistujien määrä ei rajoitettu

Toimintaohje

Ohjaaja valitsee toteutettavat harjoitukset. Osallistujat istuvat piirissä ja keksivät tarinan yhteisesti sovitusta aiheesta. Aluksi sovitaan tarinan päähenkilöt tai hahmot. Tarinasta pyritään tekemään yhtenäinen, jossa on alku, keskikohta ja loppu.

- Ryhmä keksii tarinaa sana kerrallaan. Jokainen sanoo yhden sanan, johon seuraava liittää sopivan jatkon. Lauseeseen voidaan sanoa myös pilkkujen ja pisteiden paikat.
- Ryhmä keksii tarinan lause kerrallaan.
- Ohjaaja käyttää tarinan keksimisen apuna sadutus -menetelmää. Siinä ohjaaja auttaa tarinan etenemistä apukysymysten avulla.
- Kirjuri kirjoittaa ryhmän keksimän tarinan muistiin paperille tai tietokoneelle. Se voidaan myös äänittää tai tallentaa videolle.
- Ryhmä voi esittää keksimänsä tarinan haluamallaan tavalla, esimerkiksi kuunnelmana, varjo teatterina, nukke- tai esineteatterina.



Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	20 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	5 minuuttia

Yhteensä 30 minuuttia

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Tavoitteiden muodostaminen SMART -menetelmällä

(SMART = Specific, Measureable, Acceptable, Realistic, Time-framed)

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
X	Itsemääräämisoikeus: Valintojen tekeminen
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Osallistuja tietää mitä SMART -menetelmä pitää sisällään. Osallistuja pystyy muodostamaan tavoitteensa sillä tavalla, että ne ovat arvioitavissa SMART -käsitteistöllä.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa yksittäin ja ryhmissä, luokkatilassa.

Osallistujamäärää ei ole rajoitettu

Toimintaohje

Muodostetaan tavoitteita, jotka täyttävät kaikki viisi seuraavaa ehtoa: S = tavoite on selkeästi määriteltä, M = sen saavuttaminen on mitattavissa, A = se on mielekäs, R = se on toteuttavissa oleva ja T = tavoitteen saavuttamisajankohta on määritetty. Esimerkki: ”Harjoituksen päättyessä pystyn polkemaan kuntopyörää puoli tuntia 50 W vastuksella, 60 kierrosta minuutissa sillä tavalla, että syke säilyy 120:ssä.”

S = selkeään määrittelyyn liittyy, että on nimenomaan kerrottu, että syke pitää saada aikaan kuntopyörää polkemalla eikä esim. uimalla tai juoksemalla.

M = kaikki harjoitukseen kuuluvat asiat pystytään mittaamaan erilaisilla mittauslaitteilla.

A = henkilö, joka suunnitteli harjoituksen, haluaisi pystyä pyörimään pitempään väsymättä, joten harjoitus on mielekäs ja kiinnostava. Kannattaa valita harjoituksia, joista on itse kiinnostunut.

R = harjoituksia suunniteltaessa pitää muistaa asettaa tavoitteet sellaisiksi, että niihin pystyy realistisesti ajatellen pääsemään. Tässä harjoituksessa suunnittelija nimenomaan arvioi, että puoli tuntia olisi aika, jonka voisi jaksaa tehdä pyörään asetetuilla asetuksilla.

T = tavoitteen saavuttamisajankohta on määritetty harjoituksen päätymiseen.

Esimerkki harjoituksesta, jota ei voi toteuttaa SMART -menetelmällä: ”Haluaisin että minusta tuntuisi paremmalta.” Jos ajateltaisiin, että kaikista pitäisi tämän harjoituksen jälkeen tuntua paremmalta, niin tällainen harjoitustavoite ei tyydytä edellä olleita ehtoja. ”Tuntua paremmalta” on käsite, jota ei pystytä tarkasti määrittelemään, koska ei oikeastaan voida sanoa mitä se tarkoittaa. Sitä ei pystytä mitenkään mittaamaan, koska kysymyksessä on yksilöllinen tunne. On myös vaikea sanoa onko tällainen harjoitustavoite kovin realistinen, eikä ole kerrottu milloin tulevaisuudessa olotilan saavuttamista pitäisi mitata.

Mitä korkeammalle asetat tavoitteesi, sitä suurempi on pettymyksen mahdollisuus. Jos asetat tavoitteen matalammalle, mutta pääset siihen, on se motivoivaa. Aseta harjoitustavoitteesi sellaisille elämäntilanteille, joihin voit itse vaikuttaa. Älä luota ”jos kaikki käy hyvin” olosuhteisiin. On myös tärkeää pitää mielessä, että harjoitustavoitteet ovat joustavia. Jos harjoituksen aikana ilmenee, että tavoite on liian kova tai liian helposti saavutettavissa, niin sitä pitää muuttaa.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	20 minuuttia
Harjoituksen toteutus	30 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	30 minuuttia

Yhteensä 80 minuuttia

Tarvikkeet

Kyniä ja paperia. Jos mukana on henkilöitä, jotka eivät pysty kirjoittamaan, niin heille tarvittavat apuvälineet tai avustus.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistuja voi selittää miksi hänen tavoitteensa ovat SMART -menetelmän mukaisia. Osallistuja voi tehdä selväksi mitä hänen tavoitteensa ovat ja miten hän aikoo ne saavuttaa.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Teuvo Tanner ja Riikka Kotila, Ammattiopisto Luovi



Toiveiden suihkulähde

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteena on tutustua toisiin ryhmäläisiin ja erilaisiin tunnetiloihin.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa luokkatila tai muu tila, jossa mahdollisuus yhteiseen keskusteluun
Osallistujien määrä ei rajoitettu

Toimintaohje

Osallistujat suunnittelevat yhdessä suihkulähteen mallin ja ohjaaja tai joku osallistujista piirtää annettujen ideoiden mukaan suihkulähteen suurelle paperille.

Suihkulähteen valmistumisen jälkeen osallistujat miettivät omia toiveitaan. Ne voivat liittyä kurssiin, omaan elämään, harrastuksiin, lomaan tai muuhun sellaiseen. Tämän jälkeen jokainen etsii lehdistä kuvia, jotka voisivat edustaa näitä toiveita. Osallistujat liimaavat kuvat suihkulähteeseen. Lopuksi tarkastellaan yhdessä lopputulosta ja pohditaan, millaisia toiveita suihkulähde kuvaa.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 30 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 10 minuuttia

Yhteensä 45 minuuttia



Tarvikkeet

Ohjaaja varaa tarvittavat välineet: vanhoja aikakauslehtiä, sakset, paperiliimaa, sinitarraa tai teippiä sekä paksuja tusseja ja suuri paperi.

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Tulevaisuuden muistelu

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tulevaisuuden muistelu -työkalu on osallistava ja ratkaisukeskeinen työkalu. Sen avulla voi pohtia niin koulun tapoja, viihtyvyyttä, turvallisuutta kuin vaikkapa omaan asuinalueeseen vaikuttamista tai koulukiusaamista. Tulevaisuuden muistelulla tarkoitetaan vuoropuhelua. Tämän vuoropuhelun aikana jokainen kouluyhteisön jäsen (tai pienimuotoisemmassa Tulevaisuuden muistelussa ryhmän jäsen) saa mahdollisuuden pohtia omia näkemyksiään, kuulla toisten ajatuksia, pohtia tarvittavia toimia ja kuulla olemassa olevista hyvistä käytännöistä ja ajankohtaisista huolista sekä niiden vähentämisestä. Tulevaisuuden muistelu on dialogi, jonka pohjalta syntyy yhteisen toiminnan suunnittelu.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa tilassa, jossa on mahdollisuus käydä keskustelua

Osallistujien määrä ei ole rajoitettu

Toimintaohje

Jotta ryhmässä olisi turvallinen ilmapiiri, on tärkeää tuntee ryhmän jäsenet mahdollisimman hyvin. Muistelun aluksi on hyvä yhdessä virittäytyä yhteishenkeä lisäävien ja tutustumista edistävien toiminnallisten harjoitusten avulla.

Tulevaisuuden muistelussa tulee olla vetäjä tai vetäjät, jotka johdattelevat osallistujia teemaan. Tulevaisuuden muistelun teema sovitaan etukäteen ja se voi olla esim. miten saamme koulun viihtyisämmäksi tai miten saamme kiusaamisen loppumaan? Tarvittaessa vetäjät jakavat ryhmää pienryhmiin tai keskustelua käydään yhteisesti. Kun virittäydytään aiheeseen, on hyvä noudattaa ratkaisukeskeisiä periaatteita: on olennaista pohtia, miten jokin asia ratkaistaan – ei sitä, miten tilanteeseen on tultu tai mistä jokin johtuu. On tärkeää, että jokainen saa osallistua.



Tulevaisuuden muistelu kysymyksiä:

- Kuvitellaan, että on kulunut vuosi tästä päivästä ja asiat ovat nyt aika hyvin. Miten ne ovat sinun kannaltasi?
- Mitä itse teit myönteisen kehityksen aikaansaamiseksi ja mistä sait tukea? Millaista tukea sait?
- Mistä olit huolissasi ”silloin vuosi sitten” ja mikä sai huolesi vähenemään?
- Mikä oli vuosi sitten hyvin? Miten näitä toimivia asioita pidettiin yllä?

On tärkeää, että tulevaisuutta kuvataan mahdollisimman konkreettisesti ja monimuotoisesti. Siksi otettavien askelten on oltava riittävän pieniä, jotta ne olisivat mahdollisia toteuttaa. Muisteluun liittyviä kysymyksiä voidaan tarkentaa apukysymyksin: mitä vielä, miten, miltä se tuntuu jne.

Vetäjä kirjaa keskeiset esiin nousseet ajatukset. Lopuksi ryhmäkohtaiset muistelut vedetään yhteen. Tulevaisuuden muistelussa toimintasuunnitelmaan kirjattavien asioiden ei tarvitse olla suuria ja/tai kalliita. Pienet teot (”Laitan roskat roskeen”) ovat yhtä olennaisia. Usein yksi tai kaksi konkreettista kuvattua asiaa toteutuu helpommin kuin monta isoa.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Tutustumis- ja/tai lämmittelyharjoitus	20 minuuttia
Ohjeiden antaminen	10 minuuttia
Harjoituksen toteutus	120 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	30 minuuttia

Yhteensä 180 minuuttia

Tarvikkeet

Fläppipapereita tai muuta suurikokoista paperia. Tusseja ja teippiä.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Muistelun lopuksi kootaan keskustellen kuvaukset siitä, mitä asioita eri ryhmät tulevat halutunlaisen tulevaisuuden saavuttamiseksi tekemään, kenen kanssa he tekevät yhteistyötä ja siitä, kuka toimintaa koordinoi. Työskentelyn lopuksi voidaan koota yhdessä keskustellen ja sopien haluttua tulevaisuutta tukevan toimintasuunnitelman pääpiirteet ja sopia seuraavista askelista ja niiden toteutuksesta sekä vastuista.

Jotta sovitut asiat pysyvät mielessä, sovitut toimintasuunnitelmat jaetaan kaikille. Yksi tapa sitouttaa on kerätä niihin kaikkien allekirjoitukset.



Tulevaisuuden muistelun yhteydessä tehtyjä toimintasuunnitelmien toteutumista on hyvä seurata. On tärkeää sopia, miten ja milloin niitä tarkastellaan. Vuoden kuluttua Tulevaisuuden muistelusta tarkistetaan, kuinka lähelle haluttua tavoitetta päästiin.

Lähde: Tulevaisuuden muistelu. Nuorten Akatemia. Hakupäivä 1.10.2010.

<http://www.nuortenakatemia.fi/Opettajalle/Materiaalit/Aihekokonaisuudet/Ihmisenä.kasvaminen>

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Tulevaisuusverstas

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
X	Itsemääräämisoikeus
X	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tulevaisuusverstaat saavat toivon jälleensyntymään. Rohkeus ajatella ja keksiä itse vahvistuu siinä määrin, että taipumus passiivisuuteen ja sopeutumiseen, jota on meissä kaikissa, on voitettavissa. Useimmissa ideointi- ja ongelmanratkaisumalleissa lähdetään suoraan ideoimaan uutta. Tulevaisuusverstaissa on aina mukana sekä menneisyys että tulevaisuus. Suhde menneisyyteen on selvitettävä ennen kuin mennään tulevaisuuteen. Tämä tapahtuu siten, että tulevaisuusverstas aloitetaan aina ns. ongelmavaiheella. Siinä kartoitetaan kaikki ne ongelmat, joista halutaan päästä eroon.

Tulevaisuusverstaiden ominaislaatu työmenetelmänä on siinä tavassa, jolla ne yhdistävät vallitsevan todellisuuden arvostelun, tulevaisuutta koskevien ideoiden muotoilun ja näiden ideoiden ja todellisuuden yhdistämisen todellisiksi toimintahankkeiksi. Menetelmänä ne soveltuvat hyvin erityyppisiin tilanteisiin: asukastoiminnan, lasten ja nuorten toiminnan, viranomaisten ja asukkaiden yhteistyön kehittämiseen; hallintokuntien (esim. koulu, nuoriso, sosiaali- ja terveystoimi) oman työn kehittämishankkeisiin ja toiminnan kehittämiseen, yritysten kehittämistyöhön ym.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa	tilassa, jossa on riittävästi tilaa pöydillä kirjoittamiseen. Seinillä on riittävästi tilaa tuotosten esille laittamiseen.
Osallistujien määrä	10-25

Toimintaohje

1. Valmistelu:

Motivoidaan osallistujat ja kerrotaan tulevaisuusverstaan kulku. Sovitaan aikatauluista. Mikäli osallistujat eivät tunne toisiaan voidaan alkuun tehdä ryhmäytymisharjoitus esim. parin esittely.



2. Ongelmavaihe:

Tulevaisuusverstaan ongelma täsmennetään ja kirjataan suurin kirjaimin (esim. Koulussa on tylsät ja ankeat tilat tai Kaupungissa ei ole tarpeeksi harrastusmahdollisuuksia). Kannustetaan osallistujia ongelmien etsimiseen, kirjaamiseen ja tunnistamiseen. Periaatteena on: "Mitä meillä ei ole, mikä on tylsää, ahdistaa, ottaa päähän...?" Tässä vaiheessa ei kritisoida, ei keskustella! Osallistujat kirjaavat ongelmat tusseilla fläppipaperille tai erillisille papereille/tarroille. Kaikki esille tulleet ongelmat laitetaan seinälle esille. Lopuksi vetäjä lukee ongelmat ääneen. Osallistujat suorittavat äänestyksen: 3 ääntä / osallistuja. Äänestys suoritetaan siten, että osallistujat käyvät merkitsemässä rastin äänestämänsä ongelman kohdalle. Kaikki kolme ääntä voi antaa yhdelle ongelmalle tai jakaa äännet kahden tai kolmen eri ongelman kesken. Vetäjä listaa 4–5 keskeisintä ongelmaa erilliselle paperille äänestystuloksen mukaan.

3. Ideointivaihe:

Käännetään ongelmakooste myönteisiksi asioiksi (esim. kamalat seinät → maalataan seinät kauniimmilla maaleilla). Osallistujat miettivät vastauksia ongelmiin ja/tai unelmoivat: "Jos saisin päättää..." Tässä vaiheessa ei kritisoida, ei keskustella! Osallistujat kirjaavat ideat tusseilla fläppipaperille tai erillisille papereille/tarroille. Kaikki esille tulleet ideat laitetaan seinälle esille. Vetäjä lukee ideat ääneen. Osallistujat suorittavat äänestyksen samaan tapaan kuin ongelmavaiheessa: 3 ääntä / osallistuja. Vetäjä listaa ideakooste: 4–5 ideaa.

4. Todentamisivaihe:

Osallistujat menevät ryhmiin, joissa kussakin työstetään yhtä ideaa eteenpäin. Nyt käynnistyy keskustelu! Arvioidaan, kritisoidaan ja ollaan eri mieltä. Jokainen osallistuja saa valita, mitä ideaa haluaa olla työstämässä. Ryhmissä osallistujat realisoivat, arvioivat ja kritisoivat ideoita: ovatko ideat toteuttamiskelpoisia, miten, kuka ja ketkä toteuttavat ja kuka vie prosessia eteenpäin? Keskustelun myötä tehdään toimintasuunnitelma. Osallistujat siirtyvät pienryhmästä takaisin isoon ryhmään, jossa keskustellaan ja arvioidaan yhdessä ryhmien tuloksia eli toimintasuunnitelmaa. Työstetyt ideat laitetaan tärkeysjärjestykseen ja sovitaan toteutuksesta.

5. Jatkotyöskentelystä sopiminen ja Tulevaisuusverstaasta tiedottaminen:

Kuka? Mitä? Missä? Milloin?



Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	15 minuuttia
Harjoituksen toteutus	90 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	15 minuuttia

Yhteensä 120 minuuttia

Tarvikkeet

Fläppipapereita (tai muuta suurikokoista paperia), erivärisiä tusseja kaikille osallistujille sekä mahdolliset tarrat/muistilappuja. Sinitarraa ja teippiä papereiden kiinnittämiseen. Halutessanne kahvi/tee tai virvoketarjoilu.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Tulevaisuusverstaas on ongelmanratkaisumenetelmä, jossa koko yhteisön voimin demokraattisesti työskennellen pohditaan yhteisesti sovittuun asiaan liittyviä ongelmia ja ideoita, joita sitten yhdessä toteutetaan.

Onnistuneen Tulevaisuusverstaan tuntee siitä, että se tarjoaa osallistujilleen iloa, vahvistaa heidän itseluottamustaan ja saa jokaisen mukanaolijan tuntemaan, että heidän ajatuksensa ovat arvokkaita ja että heidän elämänsä on mielekästä.

Lähteet:

Jungk, R. & Mullert, N. R. 1987. Tulevaisuusverstaas: käsikirja demokratian elvyttämisen mahdollisuuksista. Suom. K. Vaara. Keskinäisen sivistyksen seura.

Tulevaisuusverstaas. Opetushallitus. Hakupäivä

19.10.2009. <http://www.edu.fi/pageLast.asp?path=498,24009,24538,24539,28726,41019,41234,41253>

Ohjeita Tulevaisuusverstaasien pitämiseen. Hesari Nuorten Ääni –kampanja. Hakupäivä 19.10.2009.

<http://209.85.129.132/search?q=cache:iPbkUbnu7Woj:www.hel.fi/wps/wcm/connect/37b130004a175166b3a7fb3d8d1d4668/Tulevaisuusverstaasohje.doc%3FMOD%3DAJPERES+tulevaisuusverstaas&cd=3&hl=fi&ct=clnk&gl=fi>

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi



Tulevaisuusverstas – Millaisen koulun haluamme?

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
X	Vaikuttavuus
X	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Harjoituksessa käsitellään Tulevaisuusverstas-menetelmällä oikeutta opetukseen ja opetuksen tavoitteita. Tavoitteena on kehittää tietoisuutta opetuksen tavoitteista ja ymmärrystä siitä, miten tavoitteisiin voidaan pyrkiä. Tavoitteena on kehittää luovuutta, yhteistyö- ja neuvottelutaitoja sekä edistää opiskelijoiden osallistumista opetuksen suunnitteluun.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa tilassa, jossa on riittävästi tilaa pöydillä kirjoittamiseen. Seinillä on riittävästi tilaa tuotosten esille laittamiseen.

Osallistujien määrä 6 tai enemmän

Toimintaohje

Harjoitus toteutetaan Tulevaisuusverstaana, johon kuuluu kolme osaa. Ensimmäisessä osassa pyritään tunnistamaan ja nimeämään ongelmia ja haasteita, toisessa osassa ideoidaan ratkaisuja ongelmiin ja kolmannessa työstetään ideoita toteuttamiskelpoisiksi.

Kiinnitä osallistujien huomio siihen, että opetus on jokaisen oikeus. Lue ääneen ja jaa osallistujille paperilla Ihmisoikeuksien yleismaailmallisen julistuksen artikla 26 (liite):



Ihmisoikeuksien yleismaailmallisen julistuksen artikla 26:

1. Jokaisella on oikeus saada opetusta. Opetuksen on oltava ainakin alkeis- ja perusopetuksen osalta maksutonta. Alkeisopetuksen on oltava pakollinen. (...)
2. Opetuksen on pyrittävä ihmisen persoonallisuuden täyteen kehittämiseen sekä ihmisoikeuksien ja perusvapauksien kunnioittamisen vahvistamiseen. Sen tulee edistää ymmärtämystä, suvaitsevaisuutta ja ystävyyttä kaikkien kansakuntien ja kaikkien rotu- ja uskontoryhmien kesken sekä pyrkiä edistämään Yhdistyneiden Kansakuntien toimintaa rauhan ylläpitämiseksi. (...)

Käykää lyhyt keskustelu artiklan herättämistä ajatuksista. Tässä vaiheessa keskustelun ei tarvitse mennä kovin syväälle, tavoitteena on vain herätellä osallistujien ajatuksia varsinaista harjoitusta varten.

Miettikää:

- Minkälaista voisi olla ”ihmisen persoonallisuuden täyteen kehittämiseen” pyrkivä opetus?
- Miten opetus voisi edistää ”ymmärtämystä, suvaitsevaisuutta ja ystävyyttä” kaikkien kesken?

Osa 1: Ongelmat:

1. Jokainen saa käydä kirjaamassa suurelle paperille mieleen tulevia ongelmia opetukseen ja koulunkäyntiin liittyen. Taustalla on edellä käyty keskustelu. Ongelmia olisi tarkoitus miettiä siitä näkökulmasta, mitkä asiat estävät/vaikeuttavat opetuksen tavoitteiden saavuttamista. Suuressa ryhmässä papereita voi olla useampia. Jokaista kannustetaan kiertämään kaikkien paperien luona, koska toisten kirjoitusten näkeminen auttaa yleensä ideoinnissa. Tässä vaiheessa mieleen tulleita ajatuksia ei kommentoida eikä kritisoida mitenkään.
2. Vetäjä lukee ongelmat ääneen. Osallistujat suorittavat äänestyksen: 3 ääntä/osallistuja. Äänestys suoritetaan siten, että osallistujat käyvät merkitsemässä rastin äänestämänsä ongelman kohdalle. Kaikki kolme ääntä voi antaa yhdelle ongelmalle tai jakaa äännet kahden tai kolmen eri ongelman kesken. Vetäjä listaa 4–5 keskeisintä ongelmaa erilliselle paperille äänestystuloksen mukaan. Jos vaihtoehtoja ei ole kovin paljon, voitte toteuttaa myös käsiäänestyksen.

Osa 2: Ideointi:

1. Harjoituksen tässä vaiheessa ideoidaan erilaisia ratkaisuja havaittuihin ongelmiin. Tarkoituksena on tässä vaiheessa ideoida mahdollisimman vapaasti ilman kritiikkiä. Ideoinnin voi toteuttaa esimerkiksi miellekartan (mind map) avulla.
2. Valitut ongelmat kirjoitetaan suurille papereille (1 ongelma/paperi) ja jokainen saa vapaasti käydä kirjoittamassa kaikkia mieleen tulevia ideoita niiden ympärille. Ideoista ei keskustella, mutta toisten kirjoittamia ideoita voi hyödyntää ideoimalla niitä eteenpäin.



3. Vetäjä lukee ideat ääneen. Osallistujat suorittavat äänestyksen samaan tapaan kuin ongelmavaiheessa: 3 ääntä/osallistujaa. Vetäjä listaa ideakooste: 4–5 ideaa.

Osa 3: Todentamisvaihe:

1. Osallistujat menevät ryhmiin, joissa kussakin työstetään yhtä ideaa eteenpäin. Nyt käynnistyy keskustelu! Arvioidaan, kritisoidaan ja ollaan eri mieltä. Jokainen osallistuja saa valita, mitä ideaa haluaa olla työstämässä. Ryhmissä osallistujat realisoivat, arvioivat ja kritisoivat ideoita: ovatko ideat toteuttamiskelpoisia, miten, kuka ja ketkä toteuttavat ja kuka vie prosessia eteenpäin? Keskustelun myötä tehdään mahdollisimman konkreettinen toimintasuunnitelma. Osallistujat siirtyvät pienryhmästä takaisin isoon ryhmään, jossa keskustellaan ja arvioidaan yhdessä ryhmien tuloksia eli toimintasuunnitelmaa. Työstetyt ideat laitetaan tärkeysjärjestykseen ja sovitaan toteutuksesta. Tässä vaiheessa ohjaajan on hyvä olla tukemassa pienryhmiä siinä, että suunnittelu pysyy realistisena. Jos idea on alun perin kovin iso ja lennokas, keskitytään sen johonkin yksityiskohtaan.
2. Kun ryhmät ovat saaneet muodostettua toimintasuunnitelmansa, kokoonnutaan taas yhteen. Jokainen ryhmä esittelee oman suunnitelmansa. Suunnitelmista äänestetään tärkein/toteuttamiskelpoisin ja lähdetään toteuttamaan sitä yhteisesti. Sovitaan jatkotyöskentelystä ja Tulevaisuusverstaasta tiedottamisesta: Kuka? Mitä? Missä? Milloin?

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	15 minuuttia
Harjoituksen toteutus	90 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	15 minuuttia
<hr/>	
Yhteensä	120 minuuttia

Tarvikkeet

Fläppipapereita (tai muuta suurikokoista paperia), erivärisiä tusseja kaikille osallistujille sekä mahdolliset tarrat. Sinitarraa ja teippiä papereiden kiinnittämiseen. Halutessanne kahvi/tee tai virvoketarjoilu.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Tämä harjoitus on siitä aina yllätyksellinen, että etukäteen on mahdoton tietää minkälaisia ongelmia ja ideoita esiin nousee. Niinpä lopullinen suunnitelmakin voi olla miltei mikä tahansa.

Todentamisvaiheessa ohjaajan apua tarvitaan, koska lopullinen suunnitelma (tai ainakin jokin sen osa) on tarkoitus toteuttaa myös käytännössä.



Harjoituksen purkaminen:

Harjoituksen purkamisvaiheessa keskustellaan aluksi tulevaisuusverstaasta menetelmänä:

- Mitä osallistujat ajattelivat menetelmästä?
- Mikä vaihe oli mukavin/helpoin/tylsin/vaikein? Miksi?
- Miltä tuntui, kun ideointia käytiin ilman kritiikkiä? Onnistuiko vapaa ideointi?
- Miten ideoiden siirtäminen käytännön tasolle onnistui?
- Saatiinko aikaan toteutettava suunnitelma? Jos ei, miksi?

Palatkaa sitten takaisin pohtimaan oikeutta opetukseen ja siihen liittyviä tavoitteita julistuksen mukaan:

- Liittyivätkö ongelmat näihin tavoitteisiin? (ihmisen persoonallisuuden täysi kehittäminen ja ymmärryksen, suvaitsevaisuuden ja ystävyyden edistäminen)
- Oliko tavoitteita vaikea hahmottaa?
- Mitä osallistujat ajattelevat näistä tavoitteista?
- Millä tavoin laadittu toimintasuunnitelma edistää näiden tavoitteiden saavuttamista?

Lähteet:

Jungk, R. & Mullert, N. R. 1987. Tulevaisuusverstaat: käsikirja demokratian elvyttämisen mahdollisuuksista. Suom. K. Vaara. Keskinäisen sivistyksen seura.

Oikeus opetukseen – Tulevaisuusverstaas – Millaisen koulun haluamme. Ihmisoikeudet.net. Hakupäivä 19.10.2009.

<http://www.ihmisoikeudet.net/materiaalia-teemoittain/toiminnallisia-harjoituksia>

Tulevaisuusverstaas. Opetushallitus. Hakupäivä 19.10.2009.

<http://www.edu.fi/pageLast.asp?path=498,24009,24538,24539,28726,41019,41234,41253>

Ohjeita Tulevaisuusverstaaiden pitämiseen. Hesari Nuorten Ääni –kampanja. Hakupäivä 19.10.2009.

<http://209.85.129.132/search?q=cache:jPbkUbnu7Woj:www.hel.fi/wps/wcm/connect/37b130004a175166b3a7fb3d8d1d4668/Tulevaisuusverstaasohje.doc%3FMOD%3DAJPERES+tulevaisuusverstaas&cd=3&hl=fi&ct=clnk&q=fi>

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Liite: Ihmisoikeuksien yleismaailmallisen julistuksen artikla 26



Liite

Ihmisoikeuksien yleismaailmallisen julistuksen artikla 26:

1. Jokaisella on oikeus saada opetusta. Opetuksen on oltava ainakin alkeis- ja perusopetuksen osalta maksutonta. Alkeisopetuksen on oltava pakollinen. (...)
2. Opetuksen on pyrittävä ihmisen persoonallisuuden täyteen kehittämiseen sekä ihmisoikeuksien ja perusvapauksien kunnioittamisen vahvistamiseen. Sen tulee edistää ymmärtämystä, suvaitsevaisuutta ja ystävyyttä kaikkien kansakuntien ja kaikkien rotu- ja uskontoryhmien kesken sekä pyrkiä edistämään Yhdistyneiden Kansakuntien toimintaa rauhan ylläpitämiseksi. (...)

Tunnekortit

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
X	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteena on tutustua toisiin ryhmäläisiin ja erilaisiin tunnetiloihin.

Harjoituksen suoritus tapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa luokkatila tai muu tila, jossa on mahdollisuus yhteiseen keskusteluun
Osallistujien määrä ei rajoitettu

Toimintaohje

- Jokainen valitsee korteista sellaisen, joka kuvaa hänen tämänhetkistä olotilaansa tai kurssin aloitusta, keskikohtaa tai lopetustilannetta. Kertoja näyttää kuvan toisille ja perustelee halutessaan valintansa.
- Ryhmä sopii yhdessä jonkin arkipäivän tilanteen. Ohjaaja jakaa jokaiselle ryhmän jäsenelle yhden tunnekortin. Ryhmät esittävät improvisaationa arkipäivän tilanteen, johon jokainen reagoi saamansa kortin tunnetilan mukaisesti. Harjoituksen avulla voi havaita, kuinka eri tavalla sama tilanne voidaan todellisuudessa kokea.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 10 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 15 minuuttia

Yhteensä 30 minuuttia



Tarvikkeet

Ohjaaja varaa tunnetila- ja ilmekortteja (liite). Kuvakorttien sijasta ohjaaja tai ryhmä voi piirtää itse tai kuvata erilaisia ilmeitä digitaalikameralla ja tulostaa ne.

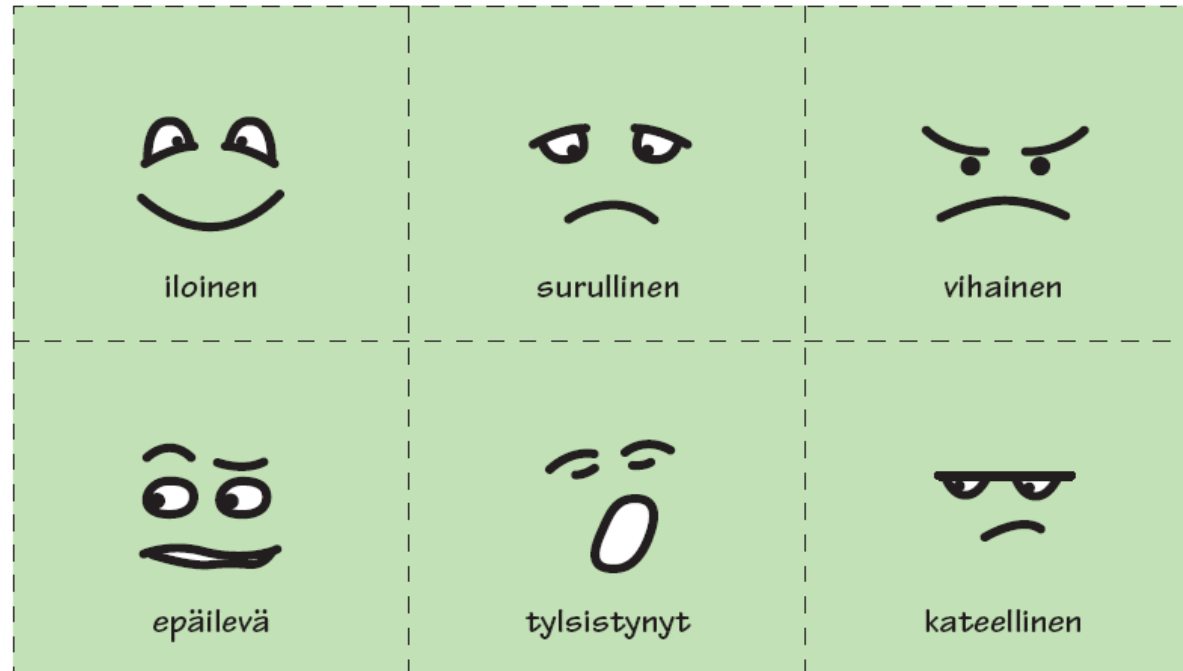
Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Liite: Tunnekortit (13 sivua)

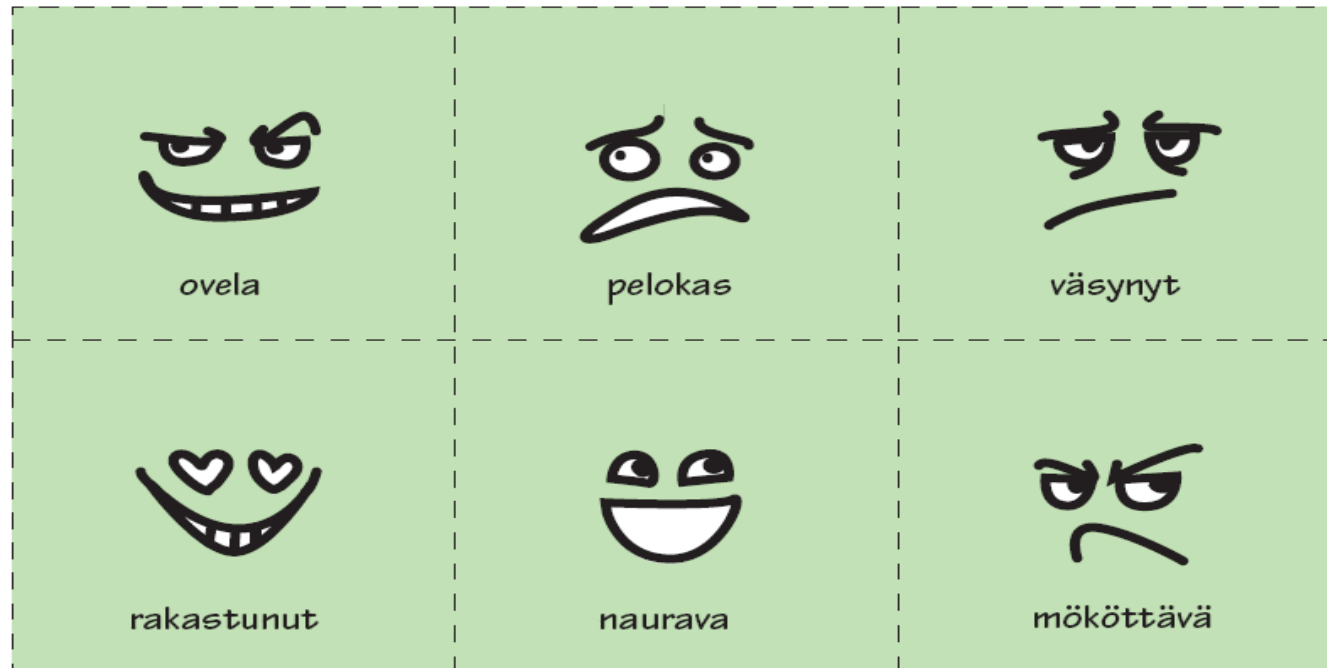
TUNNETILAT JA ILMEET

LESKINEN, EIJÄ 2009. RYHMÄ TOIMIMAAN! - LIITE 7
VINKEJÄ TUTUSTUMISEEN, OPPIMISEEN JA YHTEISTYÖHÖN. WWW.PS-KUSTANNUS.FI






TUNNETILAT JA ILMEET

LESKINEN, Eija 2009. RYHMÄ TOIMIMAAN! - LIITE 7
VINKEJÄ TUTUSTUMISEEN, OPPIMISEEN JA YHTEISTYÖHÖN. WWW.PS-KUSTANNUS.FI



TUNNETILAT JA ILMEET

LESKINEN, EIJÄ 2009. RYHMÄ TOIMIMAAN! - LIITE 7
VINKKEJÄ TUTUSTUMISEEN, OPPIMISEEN JA YHTEISTYÖHÖN. WWW.PS-KUSTANNUS.FI

 <p>ennakkoluuloinen</p>	 <p>hämmästynyt</p>	 <p>karjuva</p>
<p>kiireinen</p>	<p>koppava</p>	<p>pelokas</p>

TUNNETILAT JA ILMEET

LESKINEN, EIIJA 2009. RYHMÄ TOIMIMAAN! - LIITE 7
VINKKEJÄ TUTUSTUMISEEN, OPPIMISEEN JA YHTEISTYÖHÖN. WWW.PS-KUSTANNUS.FI

janoinen	rakastunut	mietteliäs
väsynyt	tyytyväinen	kiltti

TUNNETILAT JA ILMEET

LESKINEN, Eija 2009. RYHMÄ TOIMIMAAN! - LIITE 7
VINKKEJÄ TUTUSTUMISEEN, OPPIMISEEN JA YHTEISTYÖHÖN. WWW.PS-KUSTANNUS.FI

jännittynyt	hämmästynyt	mietteliäs
utelias	ivallinen	ovela

TUNNETILAT JA ILMEET

LESKINEN, EIIJA 2009. RYHMÄ TOIMIMAAN! - LIITE 7
VINKKEJÄ TUTUSTUMISEEN, OPPIMISEEN JA YHTEISTYÖHÖN. WWW.PS-KUSTANNUS.FI

ylpeä	ylimielinen	välinpitämätön
ahkera	apea	antelias

TUNNETILAT JA ILMEET

LESKINEN, EIIJA 2009. RYHMÄ TOIMIMAAN! - LIITE 7
VINKKEJÄ TUTUSTUMISEEN, OPPIMISEEN JA YHTEISTYÖHÖN. WWW.PS-KUSTANNUS.FI

hajamielinen	epärehellinen	unelias
sekava	ennakko- luuloinen	hilpeä

TUNNETILAT JA ILMEET

LESKINEN, EIJA 2009. RYHMÄ TOIMIMAAN! - LIITE 7
VINKKEJÄ TUTUSTUMISEEN, OPPIMISEEN JA YHTEISTYÖHÖN. WWW.PS-KUSTANNUS.FI

hidas	hurjistunut	hauska
hävytön	häijy	ilkeä

TUNNETILAT JA ILMEET

LESKINEN, EIJÄ 2009. RYHMÄ TOIMIMAAN! - LIITE 7
VINKKEJÄ TUTUSTUMISEEN, OPPIMISEEN JA YHTEISTYÖHÖN. WWW.PS-KUSTANNUS.FI

ivallinen	ihasteleva	inhottava
saita	koreileva	kosiskeleva

TUNNETILAT JA ILMEET

LESKINEN, EIIJA 2009. RYHMÄ TOIMIMAAN! - LIITE 7
VINKKEJÄ TUTUSTUMISEEN, OPPIMISEEN JA YHTEISTYÖHÖN. WWW.PS-KUSTANNUS.FI

koston- haluinen	karjuva	kikatteleva
kutiava	ujo	uljas

TUNNETILAT JA ILMEET

LESKINEN, Eija 2009. RYHMÄ TOIMIMAAN! - LIITE 7
VINKKEJÄ TUTUSTUMISEEN, OPPIMISEEN JA YHTEISTYÖHÖN. WWW.PS-KUSTANNUS.FI

upea	laiska	masentunut
mairea	mököttävä	nokkela

TUNNETILAT JA ILMEET

LESKINEN, EIJJA 2009. RYHMÄ TOIMIMAAN! - LIITE 7
VINKKEJÄ TUTUSTUMISEEN, OPPIMISEEN JA YHTEISTYÖHÖN. WWW.PS-KUSTANNUS.FI

nopea	naurava	naukuva
mariseva	valittava	väsynyt

TUNNETILAT JA ILMEET

LESKINEN, EIJA 2009. RYHMÄ TOIMIMAAN! - LIITE 7
VINKKEJÄ TUTUSTUMISEEN, OPPIMISEEN JA YHTEISTYÖHÖN. WWW.PS-KUSTANNUS.FI

viekas	oikutteleva	osoitteleva
arka	päivittelevä	suurenteleva



Tunteiden kauppa

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
X	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteen on tutustua toisiin ryhmäläisiin.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa luokkatila tai muu tila, jossa on mahdollisuus yhteiseen keskusteluun

Osallistujien määrä ei rajoitettu

Toimintaohje

Ohjaaja jakaa jokaiselle viisi ominaisuuskorttia satunnaisessa järjestyksessä. Jokainen lukee omat korttinsa ja miettii, sopivatko tunteet tai ominaisuudet häneen itseensä. Sen jälkeen kaikki lähtevät tekemään kauppaa. Osallistujat liikkuvat ja yrittävät vaihtaa toisten kanssa kortteja siten, että loppujen lopuksi jokaisella olisi itseensä sopivat ominaisuudet. Osallistujat kertovat pienissä ryhmissä tai yhteisesti omista ominaisuuksistaan ja niitä voi myös perustella, jos niin halutaan.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 10 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 15 minuuttia

Yhteensä 30 minuuttia



Tarvikkeet

Ohjaaja varaa ominaisuuskortteja (liite).

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Liite: Tunnekortit (13 sivua). Katso Tunnekortit harjoitus.



Tuolilaput

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteen on tutustua toisiin ryhmäläisiin ja jakaa ryhmä pareiksi tai pienryhmiin.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa luokkatila tai muu sopiva tila

Osallistujien määrä ei rajoitettu

Toimintaohje

Osallistujat istuvat haluamilleen paikoille, eikä ohjaaja paljasta etukäteen, millä tavalla ryhmät muodostetaan. Kun on ryhmien muodostamisen aika, ohjaaja pyytää kutakin istujaa katsomaan oman tuolinsa alle. Osallistujat ottavat paperilapun pois ja lähtevät etsimään samanvärisiä paperilappuja. Ne, joilla on samanvärinen lappu, muodostavat ryhmän. Vaihtoehtoisesti lapussa voi olla sana, kuva, lause tai arvoitus.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 5 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 5 minuuttia

Yhteensä 15 minuuttia



Tarvikkeet

Ohjaaja varaa etukäteen osallistujien lukumäärän mukaisen määrän tuoleja ja päättää halutun ryhmäkoon. Tuolit voivat olla rivissä, piirissä tai satunnaisessa järjestyksessä. Ohjaaja varaa myös sinitarraa ja erivärisiä paperilappuja yhtä monta kuin on osallistujia. Esimerkiksi jos osallistujia on 15 ja ohjaaja haluaa muodostaa kolmen hengen ryhmiä, hän varaa kolme väripaperilappua kutakin väriä, vaikkapa kolme sinistä, punaista, keltaista, valkoista ja vihreää lappua. Sen jälkeen ohjaaja kiinnittää sinitarralla jokaisen tuolin istuinosan alle yhden värilapun satunnaisessa järjestyksessä.

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi



Vaakunakilpi

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
X	Merkityksen kokeminen: Itsensä määrittäminen
	Myönteinen minäkuva
	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Osallistuja voi ”vaakunakilpensä” avulla kertoa minkälaiset asiat ovat hänelle tärkeitä ja esitellä mielipiteitään asioista.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa Yksittäin tai ryhmissä, luokkatilassa.

Osallistujamäärää ei ole rajattu

Toimintaohje

Tässä harjoituksessa on tärkeää, että osallistuja pystyy käyttämään kynää. Jos näin ei ole voi joku muu piirtää osallistujan puolesta, hänen ohjeidensa mukaan.

Annetaan ohjeeksi:

Piirrä itsellesi ”vaakunakilpi”. Kilven saa suunnitella itse, sen ei tarvitse olla samanlainen kuin liitteenä oleva malli, mutta siihen on sisällyttävä seuraavat asiat:

1. Oma missiosi elämässä, elämäntehtäväsi.
2. Sinua kuvaava metafora, jokin merkki tai piirros, joka tuo ilmi olennaisen sinussa.
3. Sinua loukkaavat tai ärsyttävät asiat. Millaisia asioita tai tilanteita et todella voi hyväksyä?
4. Arvot ja normit. Minkä asioiden puolesta olet valmis taistelemaan?



5. Odotuksesi valmennukselta. Mitä haluat oppia?

Kun jokainen on saanut ”vaakunakilpensä” valmiiksi ne esitellään vuorotellen ja osallistujat voivat täsmentää ja selittää ”vaakunakilpeen” laittamiaan asioita. Ohjaaja tekee tarkentavia lisäkysymyksiä ja innostaa muita osallistujia myös esittämään kysymyksiä.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	10 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	45 minuuttia

Yhteensä	60 minuutti
----------	-------------

Tarvikkeet

A4-paperia, kyniä, tusseja, teippiä.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Ohjaaja voi odottaa kuulevansa ”vaakunakilpiään” esitteleviltä osallistujilta sellaisia lauseenaloituksia kuin:

Minä luulen, että...

Minä haluan...

Minusta on tärkeätä, että...

Minusta asia on...

Minun päämääräni on...

Minulle tärkeintä elämässä on...

Minulle sisällön elämään antaa...

Yritän saavuttaa...

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Teuvo Tanner, Ammattiopisto Luovi

Liite: Vaakunakilpi



LIITE

Vaakunakilpi

MISSIO	
Kuvaa itseäsi metaforalla: jollain merkillä tai piirroksella	Millaisia asioita tai tilanteita et todella voi hyväksyä
Arvoja ja normeja	Odotuksia ja toiveita



Vahvuuksien ja kehitettävien asioiden arviointia

	Harjoitettavat osa-alueet
X	Osaaminen: Tietoisuuden kohentaminen
	Itsemääräämisoikeus
X	Vaikuttavuus: Kommunikaatio
	Merkityksen kokeminen
X	Myönteinen minäkuva: Itsensä määrittäminen
	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Osallistujat nimeävät omia vahvuuksiaan ja kehitettäviä puoliaan. Osallistujat pyytävät palautetta vahvuuksistaan ja kehitettävistä puolistaan muilta osallistujilta ja myös elämänsä lähimpiin kuuluvilta.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa erikseen tai ryhmissä, luokkatilassa.

Osallistujien määrä enintään 10 henkilöä.

Toimintaohje

Osallistujat saavat etukätestehtäväkseen kirjoittaa kotona lista, jossa on viisi omaa vahvuutta ja viisi kehitettävää asiaa. Sen jälkeen he pyytävät, että kaksi heidän läheisistään tekee saman osallistujan suhteen, niin rehellisesti kuin mahdollista. Katso liite.

Harjoitustilanteeseen tultaessa kaikki osallistujat näyttävät omat listansa ja kertovat mitä mieltä he ovat läheistensä suorittamista arvioista ja yllättikö mikään. Lopuksi harjoituksen vetäjä siirtää ajatukset työnhakutilanteeseen kysymällä osallistujilta, että mitä omista vahvuuksistaan ja kehitettävistä puolistaan he painottaisivat työpaikkahaastattelussa.



Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	20 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	90 minuuttia

Yhteensä 115 minuuttia

Tarvikkeet

Liitteenä olevat listat vahvuuksista ja kehitettävistä asioista.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistujat ovat kirjoittaneet ylös omia vahvuuksiaan ja kehitettäviä puoliaan sekä kertoneet niistä muille, saaden ja antaen palautetta. Kokemus toisten suorittamista omien ominaisuuksien arvioinnista saattaa olla arkaluontoinen, mutta tavallisesti myös silmiä aukaiseva kokemus. Omien vahvuuksien ja kehitettävien puolien tunteminen on arvokas tieto.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Teuvo Tanner ja Riikka Kotila, Ammattiopisto Luovi

Liite: Arviointilomakkeet



LIITE

Vahvuuksien ja kehitettävien asioiden arviointia

Tehtävänanto: Seuraavalla tapaamiskerralla tarkastelemme henkilön ominaisuuksia. Näin ollen on tärkeää, että mietitte kotona mistä ominaisuuksistanne olette ylpeitä ja mistä vähemmän ylpeitä. Listatkaa ainakin viisi vahvuuttanne ja kehitettävää asiaa itsessänne. Antakaa mukaanne jaetuista listoista kaksi joillekin läheisillenne ja pyytäkää heitä täyttämään ne teitä ajatellen

Oma arvio:

Vahvuuksia	Kehitettävää



LIITE

Vahvuuksien ja kehitettävien asioiden arviointia

Tehtävänanto: Seuraavalla tapaamiskerralla tarkastelemme henkilön ominaisuuksia. Näin ollen on tärkeää, että mietitte kotona mistä ominaisuuksistanne olette ylpeitä ja mistä vähemmän ylpeitä. Listatkaa ainakin viisi vahvuuttanne ja kehitettävää asiaa itsessänne. Antakaa mukaaan jaetuista listoista kaksi joillekin läheisillenne ja pyytäkää heitä täyttämään ne teitä ajatellen

Toisen arvio:

Vahvuuksia	Kehitettävää



LIITE

Vahvuuksien ja kehitettävien asioiden arviointia

Tehtävänanto: Seuraavalla tapaamiskerralla tarkastelemme henkilön ominaisuuksia. Näin ollen on tärkeää, että mietitte kotona mistä ominaisuuksistanne olette ylpeitä ja mistä vähemmän ylpeitä. Listatkaa ainakin viisi vahvuuttanne ja kehitettävää asiaa itsessänne. Antakaa mukaa jaetuista listoista kaksi joillekin läheisillenne ja pyytäkää heitä täyttämään ne teitä ajatellen

Toisen arvio:

Vahvuuksia	Kehitettävää



Voimavaroja kuluttajat ja tuojat

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
X	Itsemääräämisoikeus: Tietoisuuden lisääntyminen
	Vaikuttavuus
X	Merkityksen kokeminen: Arvon lisääntyminen
	Myönteinen minäkuva
	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Osallistujat tiedostavat minkälainen toiminta tuottaa ja minkälainen toiminta kuluttaa voimavaroja.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa ryhmissä, luokkatilassa.

Osallistujien määrä 10

Toimintaohje

Osallistujat miettivät voimavaroja tuovia ja kuluttavia asioita omassa elämässään ja ryhmittelevät ne liitteen mallin mukaan. Tämän jälkeen jokainen osallistuja voi kertoa tarkemmin kokemuksistaan ja muut osallistujat ja harjoituksen vetäjä voivat esittää lisäkysymyksiä.

Arviointivaiheessa voidaan miettiä mitä voisi tehdä voimavaroja kuluttaville asioille tai voimavaroja tuottavien ja kuluttavien asioiden suhteelle toisiinsa.



Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	25 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	30 minuuttia

Yhteensä 60 minuuttia

Tarvikkeet

Liite "Voimavaroja kuluttavat ja tuovat toiminnot" jokaiselle osallistujalle.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Voimavaroja tuovien ja kuluttavien asioiden väliset erot tuntuvat osallistujista usein hämmästyttäviltä. Tämä saattaa edesauttaa uusien ajatusten ja näkökulmien syntyä oman toiminnan suhteen. Vertaamalla omia ja muiden kokemuksia osallistujat saavat uusia ajatuksia, joita voivat kokeilla omassa toiminnassaan.

Lähde: VrijBaan Training module Empowerment

Käännös: Teuvo Tanner ja Riikka Kotila, Ammattiopisto Luovi

Liite: Voimavaroja kuluttavat ja tuovat toiminnot



LIITE

Voimavaroja kuluttavat ja tuovat toiminnot

Harjoituksen tavoitteena on tietoisuuden lisääntyminen voimavaroja antavista ja niitä kuluttavista toiminnoista. Seuraavat esimerkit ovat satunnaisessa järjestyksessä.

Voimavarojen kuluttajat	Voimavarojen tuojat
"oveni on aina auki"	lehden selaaminen
huono arkistointi (etsimiseen menee aikaa)	avun pyytäminen
toisista huolehtiminen	että osaa sanoa "ei"
epävarma käyttäytyminen	sanomalehdenluku
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.



Väripaperit

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteen on tutustua toisiin ryhmäläisiin ja jakaa ryhmä pienryhmiin.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa luokkatila tai muu tila, jossa on mahdollisuus yhteiseen keskusteluun

Osallistujien määrä ei rajoitettu

Toimintaohje

Osallistujat valitsevat yhden väripaperin. Sen jälkeen he muodostavat ryhmiä, joissa jokaista väripaperia on yksi kappale. Vaihtoehtoisesti voidaan muodostaa saman värivalinnan tehneistä ryhmät. Ryhmän jäsenet esittelevät itsensä ja kertovat lempiväristään. Halutessaan ohjaaja voi kertoa tai lukea värien merkityksestä. Tietoa saa kirjallisuudesta ja Internetistä.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 10 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 5 minuuttia

Yhteensä 20 minuuttia



Tarvikkeet

Ohjaaja varaa erivärisiä papereita haluamansa ryhmäkoon mukaan ja asettelee ne esille. Esimerkiksi, jos ryhmiin tulee neljä osallistujaa, kutakin väripaperia on neljä kappaletta.

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi



Väärällä jalalla ylös sängystä

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
X	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tämän tehtävän avulla osallistuja tulee tietoiseksi omista tavoistaan ja rutiineistaan. Työskentelyn avulla käynnistyy osallistujan oma sisäinen prosessi, jonka aikana hän pohtii omaa tilannettaan. Seurannalla oma tilanne konkretisoituu ja havainnollistuu. Saanko ja osaanko todella tarpeeksi levätä?

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa luokatila tai muu tila, jossa on mahdollisuus yhteiseen keskusteluun

Osallistujien määrä ei rajoitettu

Toimintaohje

Ryhmät suunnittelevat esityksen, jossa roolihenkilö ei saa yöllä nukkua kunnolla. He esittävät myös unettomuuden syyn. Syitä voivat olla esimerkiksi päässä pyörivät ajatukset, kiireinen päivä, liiallinen kahvin juominen, vatsakipu, kuume, talosta kuuluva meteli, itikan ininä, hiirien rapistelu, kuumuus, kylmyys tai vetoisuus. Yön jälkeen esitetään aamu sekä seuraavan päivän olotilaa ja tapahtumia.

ESITYSTEN JÄLKEEN KESKUSTELLAAN SEURAAVISTA ASIOISTA:

- Miksi esityksen päähenkilö ei saanut levätyä tarpeeksi?
- Miksi uni ei tullut? Miten se näkyi seuraavana päivänä?
- Millainen tilanne on monen huonosti nukutun yön jälkeen?

Osallistujille jaetaan seurantalomakkeet (liite). He tarkkailevat omaa unensaantiaan viikon verran. Viikon aikana osallistujat merkitsevät taulukkoon päivämäärän, ylösnousuajan, nukkumaanmenoajan,



lepohetket ja muun rentoutumisen. Lisäksi he kirjoittavat, millainen olo oli minäkin päivänä. Jos on ollut huono päivä, hän saattaa alkaa etsiä syytä siihen.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	10 minuuttia
Harjoituksen toteutus	30 minuuttia
Keskustelu, seuranta ja arviointi	30 minuuttia
<hr/>	
Yhteensä	70 minuuttia

Tarvikkeet

Lepäämisen seurantalomake (liite) ja kynät osallistujille.

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Ensimmäisen seurantaviikon jälkeen yhdessä ohjaajan (tai ryhmän kanssa) katsotaan tulokset ja laaditaan parannusohjelma. Seuraavalla viikolla kirjataan samat asiat ja pyritään noudattamaan parannettua ohjelmaa. Sitten vertaillaan tuloksia ja katsotaan, tuliko muutoksia vireystasoon. Seuraavaksi mietitään, mitkä muut asiat vaikuttavat virkeyteen kuin lepo. Silloin tulevat esille muun muassa ravintoon, sosiaalisiin suhteisiin, elämäntilanteeseen, terveyteen ja oman elämän hallintaan liittyvät asiat.

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi

Liite: Lepäämisen seurantalomake



Yhteinen Aarrekartta

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
X	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
X	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Tavoitteena on yhteisesti työstää aarrekartta, jota kaikki osallistujat pitävät osuvana ja innostavana. Yhteisen aarrekartan työstäminen sitouttaa parhaimmillaan ryhmän sekä tiedollisesti että tunnetasolla. Yhdessä tekeminen lisää ryhmän sisäistä itsetuntoa ja luottamusta henkilöiden välillä. Yhteisen aarrekartan avulla yhteisö hioo omaa tulevaisuuttaan ja samalla syntyy luontevasti ideoita, miten edetä kohti unelman toteutumista.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa häiriötön tila tai muu sopiva tila, jossa on riittävän iso pöytä yhteiseen työskentelyyn.

Osallistujien määrä 5-15 osallistujaa

Toimintaohje

Työskentelyä on ohjaamassa vetäjä, joka pitää huolta mm. aikataulusta. Työskentelyn aikana osallistujat eivät puhu keskenään. Hiljaisuudessa työskentely luo olotilan tasavertaiseen osallistumiseen. Ryhmän vaitonaisuimmat saavat itsensä esiin. Jos aarrekarttaa hyödynnetään yhteisön muutostilanteessa, on pidettävä huolta siitä, että muutos sinänsä koetaan myönteiseksi. Yhteisen aarrekartan tekemistä helpottaa merkittävästi, jos osanottajat ovat aiemmin tehneet yksilöllisen aarrekartan.

Yhteinen aarrekartta voidaan tehdä kuvallisena tai sanallisena.

1. Prosessi alkaa sillä, että ollaan yksimielisiä siitä, minkä teeman nimissä unelma-työskentely toteutetaan. Pääotsikko voi olla väljätkö (onnistuneet asiakassuhteet, talous tuplaksi, hyvä yhteishenki), mutta sellainen, että jokainen kokee sen tärkeäksi. Yhdessä päätetään myös tehdäänkö kuvallinen vai sanallinen aarrekartta. Osallistujat hahmottavat ensin oman yksilöunelmansa sovitun teeman suhteen. Jokainen hakee lehdistä tai piirtää 1-3 kuvaa, jotka ilmentävät hänelle unelman toteutumista. Kuvat voivat olla konkreettisia, viitteellisiä tai



abstrakteja. Sanallista aarrekarttaa varten osallistujat kirjoittavat muistilapuille unelmansa. Tekstin on oltava kokonaisia lauseita, niin että kaikki pystyvät ymmärtämään unelman idean. Työskentelyn helpottamiseksi kirjoitusasun tulee olla siisti ja tekstin suurehkoa.

2. Nyt alkaa aarrekartan varsinainen hahmottaminen. Jokainen osallistuja vuorotellen asettaa kuvansa/tekstinsä paperiarkille tai kartongille. Lopulta kaikkien yksilöunelmat ovat paperiarkilla. Aarrekarttaa tutkitaan yhdessä ja yhteisen prosessoinnin periaatteeseen kuuluu, että osallistujat saavat siirtää toistensa kuvia/tekstejä sellaisiin paikkoihin paperiarkkia, jotka heidän mielestään ovat aiempaa parempia. Kuvien/tekstien siirtely voi viedä tovin, joskus ne liikkuvat edestakaisin, koska niiden alkuperäiset asettajat haluavat ne entisille paikoille. Prosessin aikana ei puhuta! Prosessia ei saa selittää, se on eletävä yhdessä.
3. Kun kuvat/tekstit ovat löytäneet paikkansa, ne liimataan sijoilleen. Aarrekarttaan kirjoitetaan toteutuspäivä ja päivä, jolloin tarkistetaan, onko unelma muuttunut todeksi tai missä kohdin muutosprosessia ollaan menossa. Yhteinen aarrekartta on valmis.
4. Nyt saa puhua, kysyä ja kommentoida! Keskustelun pitäisi suuntautua tulevaisuuteen (miten tästä kohti unelman toteutumista?). Tärkeätä on myös, että kukaan ei arvostele lopputulosta. Yhteisesti sovitaan mihin aarrekartta sijoitetaan arkiympäristössä (taukotila tms.). Paikka olisi hyvä olla sellainen, että aarrekartan tekijät kohtaavat sen päivittäin.
5. Aarrekartan jälkityöstö vaatii muutamia kokoontumisia ja välipohdintoja siitä, miten yhteiseksi hahmotettu unelma elää yksilöittensä kautta. Yhteisen aarrekartan äärelle kannattaa kokoontua ainakin kolme kertaa, noin viikon välein. Kokoontuminen alkaa yhteisen aarrekartan tutkailulla ja osallistujien kertomuksilla siitä, miten he ovat päivittäneet unelmaansa ja mitä siitä on ehkä käytännön tasolla seurannut.
6. Aarrekarttaan merkittynä tarkistuspäivänä kokoonnutaan arvioimaan, mitä unelmakokonaisuudelle kuuluu: mitä on toteutunut, mikä on toteutumassa, mistä ei ole vielä vihjettäkään toteutua jne. Tässä vaiheessa arvioidaan myös unelman työstämisen prosessia. Lopuksi päätetään, tehdäänkö uusi aarrekartta, vai miten edetään.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	60 minuuttia
Keskustelu ja arviointi/Seurantakokoontumiset	60 minuuttia

Yhteensä 2 tuntia 5 minuuttia

Tarvikkeet

Varataan etukäteen runsaasti aikakauslehtiä, kortteja, valokuvia. Suuria paperiarkkeja/kartonkia, muistilappuja. Jokaiselle osallistujalle sakset, liimaa, kyniä ja erilaisia värejä.

Työskentelyn aikana on varattava osallistujien käyttöön vettä ja haluttaessa pientä syötävää.



Työskentelyn taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia soimaan, mikäli se kaikille osallistujille sopii.

Harju, K. 2000. Valmiina muutokseen -aarrekartan avulla kohti uutta. 2. uudistettu ja laajennettu painos. Helsinki: WSOY.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi