

VOIMAANNUTTAVA JA VIRKISTÄVÄ MATERIAALIPAKETTI!

Opinnäytetyön tuotos

Kevät 2014



ALUKSI

Tämä materiaalipaketti on tuotos Lahden ammattikorkeakoulussa toteuttamaamme toiminnalliseen opinnäytetyöhömmme Voimaannuttavaa virkistystä työhön! Opinnäytetyön toteutusosiona järjestimme Lahdessa vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille voimaannuttavaa ja virkistävää ryhmätoimintaa. Ryhmäkertoja oli yhteensä kuusi ja jokaiselle kerralle oli teema, johon liittyen teimme ryhmässä erilaisia harjoituksia. Tähän materiaalipakettiin on koottu ryhmäkerroilla suoritettut harjoitukset ja niihin liittyvää teoriatietoa. Jokaisen osion jälkeen on merkitty lähteet, joista löytyy lisätietoa.

Materiaalipaketissa esiintyvät kuvat on otettu ryhmän ohjaajien, Elinan tai Tiinan, tekemistä töistä ryhmän aikana.

Toivottavasti materiaalipaketista on sinulle paljon iloa ja hyötyä!

Toukokuussa 2014

Elina ja Tiina

TUTUSTUMINEN JA RYHMÄYTYMINEN

Ryhmää aloittaessa ohjaajan kannattaa aluksi esittäytyä osallistujille ja kertoa taustastaan jotain. Se luo osallistujille tunteen, että ohjaaja tietää mitä on tekemässä. Ryhmään osallistujien tulee myös esittäytyä. Näin jokainen osallistuja tulee nähdyksi ja kuulluksi. Myös tutustuminen helpottuu, kun jokainen hahmottaa keitä omaan ryhmään kuuluu. Alussa tulee sopia ryhmän päämääristä, tavoitteista ja aikatauluista. Ryhmää aloittaessa on hyvä käyttää aikaa tutustumiseen ja tehdä erilaisia tutustumisharjoituksia. Tutustumisharjoitukset auttavat osallistujia rentoutumaan. Harjoitusten avulla ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa yhteisen tekemisen kautta. Jokainen on harjoituksissa samanarvoinen ja tulee huomioduksi, eivätkä kenenkään tiedot ja taidot korostu. (Leskinen 2009, 18, 21.) Toiminnalliset menetelmät ovat hyvä keino kehittää myönteistä ilmapiiriä ryhmässä, sillä ne tarjoavat ja mahdollistavat tasapuolisen kommunikoinnin jäsenten kesken (Kataja, Laakkonen & Liukkonen 2011, 22).

Yhteisesti laaditut säännöt ovat ryhmän toiminnan kannalta tärkeitä, sillä ne saavat ryhmän jäsenet toimimaan yhdensuuntaisesti. Liian väljät säännöt aiheuttavat helposti epävarmuutta ryhmän toiminnalle kun taas liian tiukat tai liialliset säännöt saavat osallistujat keskittymään epäoleellisiin asioihin, eivätkä ne edistä henkilöiden motivaatiota ryhmätoimintaa kohtaan. (Kataja, Laakkonen & Liukkonen 2011, 18.) Ennen ryhmän aloitusta on hyvä suunnitella ryhmän toiminta ja harjoitukset. Hyvä suunnitelma sallii myös ohjelmasta poikkeamisen, jos tilanne niin vaatii. Toiminnan pohjana on tavoite johon ryhmä pyrkii. Harjoituksia pohtiessa ohjaajan on hyvä miettiä huolellisesti käytettävissä oleva tila ja varattu aika. Materiaalit yms. tarvikkeet kannattaa varata etukäteen ja mahdollisesti suunnitella ja testata ryhmäkerralle valittuja harjoituksia. (Leskinen 2009, 17.)

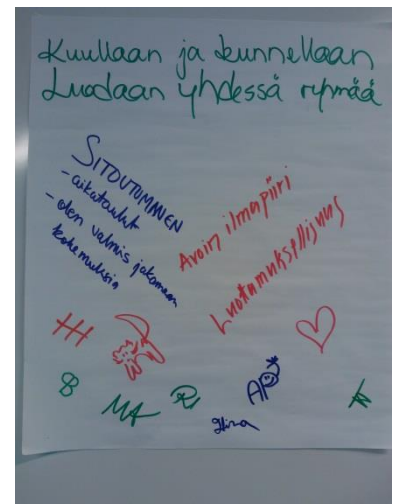
Vuorovaikutus on henkilöiden, joilla on jokin viesti, vaikuttamista toinen toisiinsa vuorotellen. Vuorovaikutus on onnistuessaan myös oppimistapahtuma, joka mahdollistaa siihen osallistujien näköalojen avartumisen entistä laajemmin. Haasteena vuorovaikutuksessa ovat ihmisten erilaiset tulkinnat samaa tarkoittavista asioista ja se, että ihmisillä on erilaisia merkityksiä samoille asioille. Työyhteisössä on eduksi, mikäli erilaisia merkityksiä pystyttäisiin jakamaan työyhteisön kesken. (Mäkisalo- Ropponen 2011, 99- 100.) Toiminnalliset menetelmät myös mahdollistavat ja vahvistavat mielestämme luonnollisella tavalla ihmisten vuorovaikutteista käyttäytymistä. Vuorovaikutuksessa on tärkeää osata myös kuunnella. Arvostavampaa vuorovaikutustyyliä voi pyrkiä kehittämään kiinnittämällä huomiota omaan kuuntelemiskykyyn ja halukkuuteen.

Kuuntelemisvaiheessa pyritään keskittymään sanoman ymmärtämiseen mahdollisimman hyvin. Myös avoimet kysymykset, mitä? milloin? miten? kuka? tarkentaisitko? auttavat meitä kuuntelemaan ja ymmärtämään toista paremmin. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 185.)

Ensimmäisen kerran ohjelma

Ensimmäisen kerran ohjelmaan kuuluu kaikkien ryhmässä toimivien esittäytyminen ja tulevan ohjelmiston esitleminen. Esittäytymiset voivat tapahtuivat esimerkiksi luontokuvia apuna käyttäen. Kuvista valitaan se, joka liittyy parhaiten sen hetkiseen olotilaan, tai joka kertoo muuten parhaiten omasta itsestä. Samalla kerrotaan myös itsestä lyhyesti; nimi, missä organisaatiossa on töissä ja muuta sellaista, jota haluaa siinä hetkessä jakaa muiden kanssa. Lopuksi mainitaan myös, mitä odotuksia ryhmän ja toimintojen suhteen on. Aikaa osion toteutumiseen on hyvä varata n. 45 minuuttia ryhmän koosta riippuen.

Ryhmän pelisäännöt laaditaan yhdessä siten, että jokainen miettii kaksi tai kolme tarpeellista ehdotusta ryhmän sujuvan toiminnan turvaamiseksi. Valitun parin kanssa mietitään, mikä / mitkä yksi tai kaksi sääntöä nousevat parille tärkeimmiksi yhteistyön kannalta. Toinen ryhmäläisistä kirjaa säännön/säännöt yhteiselle fläppitaululle. Valmis sääntöfläppi käydään läpi yhdessä ja säännöistä, sekä niiden tarpeellisuudesta, keskustellaan.



Kuva1: Ryhmän pelisäännöt

Lopuksi kaikki allekirjoittavat ryhmän säännöt. Fläpin voi laittaa jokaisella tulevalla kokoontumiskerralla esille. Aikaa osion toteutumiseen on hyvä varata ainakin 30 minuuttia. Sovelsimme ryhmässämme sääntöjen luomisessa Maasolan & Toivakan (2011, 60) harjoitusta.

Ominaisuuksien kauppa on harjoitus, jossa pyritään ominaisuus -lappuja vaihtamalla saamaan itselleen mahdollisimman tarkoin itseä kuvaavia ominaisuuksia. Harjoitus on sovellus Leskisen (2009, 28) kirjasta Ryhmä toimimaan. Jokaiselle jaetaan sattuman varaisesti viisi ominaisuuskorttia. Jokainen lukee korttinsa ja pohtii, sopivatko kaikki ominaisuudet häneen itseensä. Ellei, lähdetään kiertelemään ja yritetään vaihtaa ominaisuuksia, jotka eivät sovi itsen, muiden kanssa. Pyrkimyksenä on saada lopulta mahdollisimman hyvin itseä kuvaavat ominaisuuskortit kasaan.

helposti arkisten taipaleiden varrelta, mutta sitä voi etsiä myös esimerkiksi johonkin tiettyyn teemaan liittyen. Kuvallisia keinoja ja pohdintaa aiheuttavia asioita voivat olla muun muassa elokuvat, näyttelyt tai mainokset. Kuvan tekeminen sekä kuvan katsominen ovat pohdintaa, ilmaisun hakemista ja ajatusten jakaminen keskinäistä vuorovaikutusta.

(Ranne, Sankari, Rouhiainen-Valo & Ruusunen 2005, 62–68.)



Kuva3: Oma kuva väärällä kädellä

Toisen kerran ohjelma

Toisella kerralla tutustutaan lähemmin kuvan voimaannuttaviin elementteihin sekä itse kuvaa tuottaen, että valmiita kuvia tarkastellen. Koska yksi kuva kertoo usein enemmän kuin tuhat sanaa, ryhmäkerran voi aloittaa ryhmän jäsenten mukanaan tuomien kuvien tarkastelulla.

Kukin ryhmän jäsen on tuonut mukanaan kaksi itselle tärkeää kuvaa. Kuvat voivat olla joko valokuvia, lehdistä leikattuja kuvia, postikortteja tai mitä muita kuvia tahansa. Kaikki ryhmän jäsenet kertovat vuorollaan kuviensa taustoista sekä siitä, miksi kyseiset kuvat ovat itselle tärkeitä. Samalla kukin kertoo lyhyesti tämän hetken kuulumiset. Aikaa harjoitukselle on hyvä varata noin 40 minuuttia.

Sanasta kuvaksi kuvasta sanaksi – kirjasta (Vainikkala & Kaltila 2008, 29) valittu harjoitus Oma kuva väärällä kädellä, on turhaa itsekritiikkiä karsiva, hauska kuvan tuottamisen harjoitus. Kuvan tekemiseen voidaan käyttää itse valitsemissa välineissä. Vesi- tai sormivärit, hiili, tussit tai vahaliidut käyvät hyvin. Paperin on syytä olla niin suuri, että kuvan lisäksi siihen voi myös kirjoittaa. Kuvaa työstäessä voidaan kuunnella myös taustamusiikkia. Kun kuva on valmis, siihen kirjoitetaan oma nimi ja mitä muuta tahtoo kuvastaan kirjoittaa. Myös kirjoittaminen tapahtuu väärällä kädellä. Kun kuvat ovat valmiita, ne laitetaan esille. Kaikki esittelevät syntyneet teoksensa ja yhdessä jaetaan tunnelmat ja ajatukset, mitä harjoitus on tuottanut. Aikaa harjoitukselle kannattaa varata noin 45 minuuttia.

Ryhmän viimeinen harjoitus voi olla esimerkiksi mielikuvataideteos. Mielikuvataideteos on sekä keskittymiseen, että rentoutumiseen tähtäävä harjoitus. Jokainen ryhmään osallistuja katselee ensin rauhassa ohjaajan seinille ripustamia neljää tai viittä kuvaa, jonka jälkeen valitsee itselleen mieluisimman kuvan. Kun kukin on katsonut valitsemaansa kuvaa vielä hetken, ohjaaja laittaa

rauhallisen musiikin soimaan ja pyytää ryhmäläisiä istumaan, jonka jälkeen seuraa lyhyt rentoutus, jossa on tarkoitus ohjaajan avustamana mennä ikään kuin kuvaan ”sisälle” mielikuvarajoituksen avulla. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 109.) Harjoituksen loputtua voidaan keskustella, miltä harjoitus tuntui. Harjoituksen kesto voidaan säädellä, mutta sen on hyvä olla noin 30 minuuttia.

Lopuksi ryhmä voi antaa lyhyen palautteen ohjaajille tästä ryhmäkerrasta. Palaute voidaan kerätä esimerkiksi nostamalla peukalo ylös, alas tai kääntämällä vaakaan ja sen lisäksi valinta voidaan perustella sanallisesti.

Lähteet

Moretti, I. 2008. Recital de Harpe. Musiikki CD- levy. Harmonia Mundi.

Rowland, M. & Michell, C. 2001. Dolphin music for the inner child. Musiikki CD –levy. Oreade Music.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim.

Kataja, J. Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: PS- kustannus.

Mäkisalo-Ropponen, M. 2011. Vuorovaikutustaidot sosiaali- ja terveysalalla. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. 2005. Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu Sarja D, Muut julkaisut 1/2005. Kokemäki: SPOY Satakunnan painotuote Oy.

Vainikkala, M-R. & Kaltila, M-L. 2008. Sanasta kuvaksi kuvasta sanaksi. Kansanvalistusseura.

UNELMAT JA MIELIKUVAT

Unelmoimalla ihminen rakentaa itselleen väylää kohti antoisampaa arkea.

Unelmointiin ei myöskään tarvita rahaa, vaan pikemminkin unelman tunnistamista ja



Kuva4: Unelmakartta

tunnustamista ja halua tehdä se todeksi omassa elämässään. Kysymys on siis olosuhteiden muuttamisesta ja tien raivaamisesta oman unelmansa toteutumisen eteen. Toisinaan unelmasta on osattava myös luopua ja luotettava siihen, että elämä kantaa ja tuo tilalle jotain muuta. Kyseisen unelman aika ei siis vielä ollut. (Toukonen 2008, 12–25.)

Ihmisen tiedostettua tärkeän asian, havainto-, ymmärrys- ja valintakoneisto havahtuu. Nähdään, kuullaan ja aistitaan sellaista, joka on tämän asian kannalta olennaista. Unelmakartta (tai Aarrekartta) työskentely pohjautuu perimmiltään tähän ajatukseen. (Harju 1999, 15.)

Unelmointi on tietoisien mielen ja alitajunnan yhteistyötä ja näin ollen luova prosessi. Luovaan tilaan päästään parhaiten, kun aivot ovat alfa-tilassa. Ihminen on alfa-tilassa luontaisesti juuri herättyään tai rentoutumisen aikana. (Harju 1999, 16, 44.)

Kolmannen kerran ryhmäohjelma

Unelmakartan tekemisen voi aloittaa rentoutuksella, joka kestää noin 10–15 minuuttia. Apuna rentoutumiseen voi käyttää musiikkia. Tästä esimerkkinä Deuterin (2009) musiikki. Rentoutuksen tarkoituksena on hetki rauhassa miettiä omaa unelmaansa.

Tämän jälkeen osallistujat ottavat mieleisensä värisen kartongin ja ryhtyvät omaan tahtiinsa etsimään lehdistä kuvia, leikkaamaan niitä irti ja liimaamaan kartongille oman intuitiivisen unelma-ajatuksensa mukaisesti. Aikaa tähän on hyvä varata reilusti, noin 1 – 1,5h.

Lopuksi halukkaat voivat purkaa muulle ryhmälle unelmansa ja sen, miltä unelmakartan tekeminen tuntui. Kotona oman kartan voi laittaa esille sopivaksi katsomaansa paikkaan. Harjoitus on sovellettu Harjun kirjasta Aarrekartan avulla kohti uutta (1999, 44, 70).

Lähteet

Deuter. C.G. 2009. Eternity. Musiikki CD – levy. New Earth records.

Harju, K. 1999. Aarrekartan avulla kohti uutta. Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Toukonen, M-L. 2008. Unelmatyöskentely. Ote omanlaiseen elämään. Juva: PS- kustannus.

ITSETUNTEMUS JA RENTOUTUMINEN

Rentoutumisen avulla saavutetaan ihmiselle monia tärkeitä asioita. Rentoutumisen on todettu saaneen aikaan mm. hengitystiheyden ja sydämen lyöntitiheyden vähenemistä, verenpaineen alentumista, itsetuntemuksen lisääntymistä, keskittymiskyvyn paranemista, kuluttavien jännitystilojen poistumista, oman toiminnan kontrollin lisääntymistä, voimavarojen lisääntymistä ja luovempaa tunteiden käyttöä. Työstä on mahdollista myös palautua helpommin rentoutumisen keinoin. Myös stressihormoni tasojen on todettu alenevan ja vastaavasti mielihyvähormonien tuottamisen lisääntyvän rentoutumisen myötä. Rentoutumisen saavuttamiselle tärkeintä on mielen rauhoittaminen ja tietoisien huomion syrjään siirtäminen. Näin pyritään saavuttamaan keskittyneisyyden olotila, joka luo pohjan hyvälle rentoutumiselle. (Kataja 2003, 28- 35.)

Tietoinen työskenteleminen vuorovaikutustaitojen ja itsetuntemuksen parissa edistää itsetunnon kehittymistä. Terve itsetunto on itsensä ja oman elämänsä pitämistä ainutlaatuisena, arvokkaana ja hyvänä. Se on myös kykyä arvostaa muita ja kyetä tekemään omaa elämäänsä koskevia ratkaisuja välittämättä pettymyksistä tai riippumatta muiden ihmisten mielipiteistä. Omien vuorovaikutustapojen tarkastelu edesauttaa myös itsetuntemuksen lisääntymisessä ja vahvistaa edelleen kykyä olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Toivakka & Maasola 2011, 11- 16.) Itsetuntemus on käsitteenä ajatuksia herättävä. Ihminen ei ehkä koskaan voi täysin tuntea itseään vaikkakin itsetuntemus on itseisarvo, jota voi opiskella jatkuvasti. Se on myös väline, jonka avulla on mahdollista saavuttaa muita ihmiselle hyviä asioita, kuten onnellisuus ja menestys. (Ojanen 2011, 11.)

Neljännenn ryhmäkerran ohjelma

Perehdymme lähemmin tarkastelemaan omia tekemisen kehiamme itsetuntemus- harjoituksen avulla. Tarkoituksena on kirkastaa ajatuksia omasta elämästä ja siihen liittyvistä vastauksista.

Isolle A3- paperille piirretään kolme isoa kehää. Sisimpään kehään merkitään numero 1 ja siihen kirjoitetaan vastauksia kysymyksiin:

Mitkä tekemiset ja tehtävät saavat minut innostumaan? Mistä erityisesti nautin? Mihin tekemiseen arjessa tartun mieluiten? Mistä asioista erityisesti pidän työssäni? Mihin tekemiseen en koskaan väsy?

Seuraavaan kehään kirjoitetaan numero 2 ja vastataan seuraaviin kysymyksiin: Missä arjen ja työelämän tehtävissä koen epävarmuutta? Mitä osaan tehdä mielestäni vain jollain lailla? Mikä on sellainen tekeminen, mitä teen vaikka en ole siinä kovin hyvä?

Ulompaan kehään merkitään numero 3 ja kirjoitetaan vastaukset kysymyksiin: Mitkä tekemiset ahdistavat työssä tai kotona? Mihin en haluaisi tarttua? Mitä tehtävää välttelen viimeiseen asti? Mitä en tee lainkaan, vaikka siitä olisi minulle hyötyä?

Tämän jälkeen vedetään nuolia sellaisten tekemisten välille, jotka ovat jollain lailla yhteydessä toisiinsa. Samalla pohditaan ja kirjoitetaan ylös keinoja, kuinka voisi saada siirretyksi kakkoskehän asioita ykköskehälle ja vastaavasti kolmoskehän asioita kakkoskehälle. Tehtävä voidaan jakaa parin kanssa, jonka jälkeen se voidaan vielä purkaa yhdessä kaikkien osallistujien kesken pohtien, millaista itsetuntemuksen antia harjoitus herätti. Harjoitus on sovellettu Toivakka & Maasolan kirjasta (2011, 77).

Samoin kuin unelmakartan laatiminen, myös useat rentoutumisharjoitukset pohjautuvat mielikuvatyöskentelyyn. Pitkänä rentoutuksena voi käyttää esimerkiksi mielikuvarentoutusta. Esimerkkinä tästä ”Värirentoutuminen” (Kataja 2003, 115.) Musiikkina voi käyttää esimerkiksi Hallmark Music & Entertainmentin ”Tranquillity. The Rainforest” cd:tä. Palaute voidaan kerätä post it – lapuilla.

Lähteet

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.

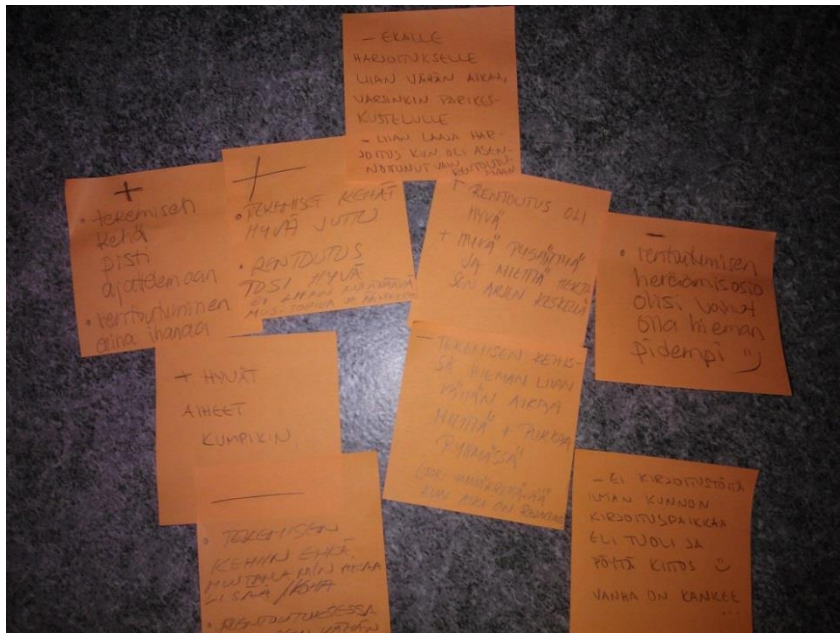
Tranquillity. 2000. The Rainforest. The sound of relaxation. Musiikki CD- levy. Hallmark Music & Entertainment.

Ojanen, M. 2011. Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kustannus- Osakeyhtiö Kotimaa/ Kirjapaja.

Toivakka, S & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Taito- sarja. Juva: PS- kustannus.

KOKEMUSTEN JAKAMINEN

Yhteistoiminnallinen oppiminen tarkoittaa kokemuksen kautta oppimista. Tällöin oppimisympäristönä on usein pienryhmä, joten vuorovaikutus osana oppimista korostuu. Yhteistoiminnallinen oppiminen mahdollistaa hyvin myös yhteistoimintataitojen ja itse arvioinnin oppimisen.



Kuva5: Palaute post it -lapuilla

Tieto jaetaan kaikkien ryhmäläisten kesken, joten näin se hyödyttää kaikkia ryhmän jäseniä. (Toivakka & Maasola 2011, 47.)

Viidennenryhmäkerranohjelma

Ryhmäkerran voi aloittaa kehon herättely- harjoituksella, jotta varsinaiseen ajatustyöhön keskittyminen olisi mahdollisimman täysipainoista ja kokonaisvaltaista. Aikaa harjoitukseen kuluu noin 10 minuuttia (Toivakka & Maasola 2011, 137.)

Ryhmäkerralla keskitytään yhteiseen tietojen jakamiseen vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden työhön liittyen. Pohtia voi esimerkiksi virkistykseen merkitystä, sekä kartoittaa mahdollisuuksia ryhmän jatkumiselle ryhmän loputtua.

Aiheita voi lähestyä seuraavilla kysymyksillä:

- Kuinka olet käyttänyt toiminnallisia/ luovia / voimaannuttavia menetelmiä työssäsi? Mitä menetelmiä olet käyttänyt?
- Mitä vinkkejä haluat jakaa muille vapaaehtoisten kanssa työskenteleville koordinaattoreille?
- Onko virkistyksillä merkitystä ja aikaa työssäsi? Millaista virkistystä kaipaisit?
- Miten voimaannuttava ja virkistävä ryhmämme on vaikuttanut työhyvinvointiisi?

- Koetko tarvetta tämän tyyppisen ryhmän jatkamiselle jossain muodossa? Kuinka tämän ryhmän yhteistyötä voisi jatkaa?

Kysymyksiä voi käydä läpi oppimiskukan avulla siten, että jokainen kirjoittaa ensin vastaukset kuhunkin kysymykseen erilliselle terälehdelle, jonka jälkeen kootaan kukka ja keskustellaan yhteisesti siitä, mitä ajatuksia kukin kysymys herätti. (Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry. 2014, 15.)

Lähteet

Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry. 2014. Osallistavat menetelmät. Tuki- ja virikeaineisto. [Viitattu 14.2.2014]. Saatavissa:

<http://www.ksl.fi/images/osallistavatmenetelmät.pdf>

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Taito-sarja. Juva: PS-kustannus.



Kuva6: Oppimiskukat

KIRJOITTAMISEN KÄYTTÖ VOIMAANTUMISESSA JA RYHMÄN LOPETUS

Dialoginen eli meditatiivinen kirjoittaminen on työväline, jossa ihminen herätetään kysymään ja vastaamaan johonkin itselleen tärkeään asiaan oman sisäisen dialogin keinoin. Vastauksia kysymyksille etsitään intuitiosta ja näin voi syntyä uusia oivalluksia ja ideoita omaan elämään liittyen. Meditaatiolla tarkoitetaan tässä yhteydessä mietiskelyn lisäksi muun muassa harjoittelua, opettelua ja valmistautumista. Dialoginen kirjoittaminen edellyttää hiljentymistä. Tämä tarkoittaa sitä, että arkinen, pinnallinen dialogi, väistyy ja ihminen keskittyy kuuntelemaan sisäistä ääntään. Tällöin ollaan siis myös tietoisesti läsnä hetkessä. (Suurla 1998, 19–21.) Motiivin itselle esitettyyn kysymykseen tulee olla aina myönteinen. Kun motiivi on rakentava, näin myös oma sisäinen dialogi ja sen antama opetus ovat rakentavia. Ensisijaisesti on tarkoitus kirjoittaa vain itseään varten ja vasta sen jälkeen mahdollisesti toisia ihmisiä varten. Näin ollen opitaan arvioimaan kirjoituksen sanomaa ja sen mukanaan tuomaa opetusta omalle itselle. (Suurla 1998, 32–33.) Dialogisen kirjoittaminen edellyttää ennen aloitusta lyhyttä hiljentymistä, jotta pinnallinen dialogi lakkaa ja intuitio avautuu. Sen jälkeen kysymys muotoillaan ja siihen etsitään vastausta sisäisestä intuitiosta. Vastaukset saattavat olla usein yllättäviä. Sekä kysymys, että vastaus kirjoitetaan paperille heti niiden tultua ilmi. Vastaukseen reagoiden kirjoitetaan paperille seuraava kysymys, jonka pohjalta kirjoitetaan vastaus ja edelleen uusi kysymys. Näin jatketaan, kunnes vastaus on saatu siihen, mitä lähdettiin aluksi kysymään. Lopuksi kirjoitus luetaan ja pohditaan, mitä se opetti itselle. Vastauksen antama opetus pyritään viemään myös käytännön elämään. (Suurla 1998, 35.)

Kuudenryhmäkerran ohjelma

Viimeisen ryhmäkerta on mukava aloittaa kuulumisten vaihtamisella, jonka jälkeen virittäydytään hiljentymällä varsinaiseen kerran teemaan, dialogiseen kirjoittamiseen. Kirjoittamiselle ja kirjoittamisen herättämien ajatusten purkamiselle aikaa on hyvä varata noin tunti.

Ryhmän viimeinen harjoitus on hyvä olla positiivista palautetta antava. Tästä esimerkkinä Kutsun sinut viereeni, joka on Piispasen (2003, 109) kirjasta Kohtaamisen iloa, toiminnallisia menetelmiä kokouksiin, koulutukseen ja työnohjaukseen. Harjoituksen tarkoituksena on antaa kaikille ryhmän jäsenille myönteistä palautetta kutsumalla vuoronperään jokainen osallistuja tyhjälle tuolille. Kaikki ryhmään osallistujat saavat näin antaa ja vastaanottaa hyvää palautetta. Aikaa tähän harjoitukseen kuluu noin puolisen tuntia ryhmän koosta riippuen.

Kaikkien ryhmäkertojen jälkeen on hyvä kerätä suurempi palaute koko ryhmästä. Kaikki osallistujat

täyttävät esimerkiksi lomakkeen, jossa tarkastellaan mikä teema ja kerta olivat antaneet kullekin eniten ja mikä vähiten. Kysymyksissä voidaan tarkastella myös, mitä merkitystä ryhmällä on ollut virkistymistä ja voimaantumista ajatellen. Vastausta voidaan pyytää myös siitä, aikovatko ryhmään osallistujat käyttää ryhmässä saatua materiaalia myöhemmin työssään sekä palautetta voidaan pyytää ryhmän ohjaajille.

Lähteet

Flintholm, H. 2008. Music for Mindful Living –being here and now. Musiikki CD –levy. Fonix Musik.

Suurla, R. 1998. Dialoginen eli meditatiivinen kirjoittaminen. Helsinki: Kustannus Oy Taivaankaari.

Piispanen, R. 2003. Kohtaamisen iloa. Toiminnallisia menetelmiä kokouksiin, koulutukseen ja työnohjaukseen. Helsinki: Kirja kerrallaan.