

Vuorovaikutusta draaman keinoin

Työpaja koulunkäynnin ohjaajien koulutuspäivässä 17.3.2018

Mirjam Lindell

mirjam.lindell@jkl.fi

Työpajan leikit ja tunnetaitoharjoitukset

Vessanpönttöhippa

Hippoja voi olla useita. Kun hippa saa sinut kiinni, kyykistyt vessanpöntöksi.

Kiinni jäänyt kaveri on pelastettava mahdollisimman nopeasti istahtamalla vessanpöntölle. Pöntön voi myös vetää nupista pään päältä.

Lahja-impro

Seistään piirissä. Vuorotellen annetaan vierustoverille lahja, joka alkaa tietyllä kirjaimella. Voi olla ihan mikä vain mieleen juolahtaa. Anna lahja SYDÄMESTÄSI, kuin rakkaalle ihmiselle, jota haluat ilahduttaa. Katso silmiin ja ojenna kätesi. Lahjan vastaanottaja ilahtuu lahjasta ja KIITTÄÄ vuolaasti lahjan antajaa.

Variaatioita: Lahjan pitää alkaa sillä kirjaimella, johon edellinen lahja loppuu tai aakkosjärjestyksen seuraavalla kirjaimella.

Peilaus

Ota pari ja asettukaa seisomaan vastakkain noin puolen metrin etäisyydelle toisistanne. Nostakaa kätenne vastakkain kasvojen korkeudelle niin, että kämmenenne lähes koskettavat toisiaan. Vuorollaan toinen kirjoittaa omaa nimeään ilmaan kaunokirjoituksella ja toinen seuraa kädellään parin käden liikkeitä. Osaitko lukea toisen nimen?

Variaatioita: Toinen alkaa liikuttamaan käsiään erilaisia ja erikokoisia kuvioita tehden ja toinen seuraa liikkeitä käsillään, niin kuin olisi peilikuva. Hetken päästä vaihdetaan vuoroa.

Tuolille tunteminen

Asetutaan piiriin, keskellä piiriä on tuoli. Ohjaaja kertoo, mitä tunnetta tunnemme tuolia kohtaan. Liikutaan yhdessä tuolia kohti, tunne vahvistuu, mitä lähemmäksi tuolia menemme ja lieventyy, mitä kauemmaksi liikumme.

- Rakastakaa minua!
- Ivatkaa minua!
- Ihastelkaa minua!
- Vihatkaa minua!
- Hämätäkää minua!
- Palvokaa minua!
- Pelätkää minua!
- Lässyttäkää kuin koiranpennulle!

Piilotetut tunteet

Jakaannutaan kahteen ryhmään. Ensimmäinen ryhmä aloittaa toimijoina, toinen tarkkailijoina. Toimijat asettuvat riviin yleisön eteen ja jokainen saa ohjaajalta tunnekortin, jossa olevaan tunnetta voi hetken tavoitella. Sitten toimijat alkavat kaivamaan monttua kuvitteellisella lapiolla ja yrittävät olla näyttämättä tuota tunnetta, mutta kuitenkin osa siitä tihkuu läpi.

Tarkkailijat saavat tarkkailla toimijoiden toimintaa hetken aikaa. Sen jälkeen he saavat arvata, mitä tunnetta kukin piilotelee. Arvaamista voi helpottaa niin, että jokainen toimija sanoo vuorollaan, ensin tunnettaan piilotellen, sitten avoimesti "Alussa oli suo, kuokka ja Jussi". Kun kaikki tunteet on arvattu, vaihdetaan ryhmien tehtäviä.

Työpajan improvisaatioharjoitukset

4-6 hengen ryhmissä ryhmissä esitetään pareittain muille lyhyitä improvisoituja kohtauksia. Vaihdellaan rooleja ja yleisöä.

Roolit: oppilas ja ohjaaja

Paikka: Koulun käytävä

Tilanne: Oppilas ja ohjaaja tapaavat aamulla käytävällä. Oppilaalla on huono päivä, hän on nukkunut huonosti ja riidellyt aamulla vanhempiensa kanssa.

Improssa tärkeää on HYVÄKSYMINEN. Impro pysähtyy, jos tyrmäät toisen. Toinen tärkeä "säntö" on, että MOKA ON LAHJA. Älä pelkää mokaamista, sillä pelko rajoittaa mieltäsi.

Variaatioita (kaikkia ei käytetty työpajassa):

1) Ohjaaja saa sanoa vain sanalla "ei" alkavia lauseita. (Kohtaus ei luultavasti etene pitkälle)

2) Ohjaaja saa sanoa vain sanalla "mutta" alkavia lauseita. (Kielteisen, vähättelevän tai tyrmäävän viestin vaikutuksen havainnointi)

2) Ohjaajan on aloitettava jokainen lause sanalla "minä" tai sen taivutusmuodolla. (Minä-viestin harjoittelu)

3) Ohjaajan on toistettava jokainen oppilaan ilmaisema asia omin sanoin. (Aktiivisen kuuntelun harjoittelu)

Aloituslauseita esim.:

"Ymmärsinkö oikein, että..."

"Minusta vaikuttaa siltä, että..."

"Tulkitsinko oikein, että..."

4) Kummankin jokainen repliikki on ehdotus, jonka toinen hyväksyy ja kehittää eteenpäin "Joo! Ja sitten voitais..."

Työpajan rentoutumis- ja mindfulness -harjoitukset

1) Tietoinen läsnäolo, tunteet kehossa, yhteys itseen, rentoutuminen

Mennään mukavaan makuuasentoon, suljetaan silmät.

Tarkastele nyt omaa oloasi, millaisella fiiliksellä olet lähtenyt tähän koulutuspäivään ja millaisia odotuksia tämä draamapaja sinussa herättää. Tee muutamia lyhyitä huomioita ilman sen kummempaa analysointia.

Sitten kiinnitä huomiosi hengitykseesi, muuttamatta sitä mitenkään.

Tarkastele, miltä hengityksen ilmavirta tuntuu nenässäsi tai suussasi, kurkunpäässäsi, henkitorvessasi. Kuinka ilma laajentaa keuhkojasi ja rintakehääsi ja vatsaasi. Tunnetko kireyttä tai paineen tunnetta tai tukkoisuutta, vai kulkeeko hengityksesi vapaasti. Hengitä rauhallisesti, omaan tahtiisi, muutaman kerran.

Tarkastele sitten, miltä patja allasi tuntuu. Miten selkäsi ja lantiosi painautuvat patjaa vasten, miten käsivartesi painautuvat patjaa vasten ja miten pääsi painautuu patjaa vasten.

Sitten kiinnitä huomiosi siihen, mitä ääniä kuulet ympäristössä. Sinun ei tarvitse arvioida huomioitasi mitenkään, kiinnitä vain niihin vain huomiota.

Nyt tarkastele uudelleen omaa tunnemaisemaasi. Muuttuiko tunne, jonka huomasit tämän harjoituksen alussa?

2) Tunteiden tunnistaminen, tietoinen läsnäolo, rauhoittuminen ja rauhoittaminen

Hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään – ja ulos. Tarkastele sitten omaa tunnemaisemaasi. Millaisia tunteita tähänastiset harjoituksen ovat herättäneet? Missä kohtaa kehoa tunne mahdollisesti tuntuu? Tarkkaile tunnetta arvottamatta sitä: Ahaa, tällainen tunne minulla on nyt. Anna tunteen tulla ja mennä.

Ohjaaja kertoo: Kun tunne on päällä, se myllää kehossamme noin 7 minuuttia, jos annamme sen elää elinkaarensa, kuin aallon, joka tulee ja menee. Jos vastustelemme tai torjumme tunnetta, se voi jäädä vaanimaan, tai koteloitua.

Hyvä keino hallita tunteitaan on pysähtyä, hengittää muutaman kerran sisään ja ulos ja toimia vasta sitten. Hengitykseen keskittyessä pystyt nappaamaan kiinni tunteesta ja nimeämään sen. ”esim. nyt tunnen vihaa. Tai nyt tunnen häpeää.” Kun nimeät tunteen, se on helpommin käsiteltävissä ja pystyt ehkä jopa tunnistamaan tarpeen, joka synnytti tuon tunteen. Esim. ”Olisin halunnut onnistua.”, tai ”Haluaisin voida luottaa siihen, että oppilas tekee, niin kuin on sovittu”.

Jo pelkkä tietoinen hengittäminen rauhoittaa sinua, ja näin vaikutat vastapuoleen rauhoittavasti. Kun hengität ja rauhoitut, pystyt kuuntelemaan vastapuolta aidommin, etkä ole omien tunteidesi vietävissä.

3) Loppurentoutus

Piirissä jumppapatjoilla maaten

Hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään – ja ulos. Tarkastele sitten omaa tunnemaisemaasi. Millaisia tunteita tähänastiset harjoituksen ovat herättäneet? Missä kohtaa kehoa tunne mahdollisesti tuntuu? Tarkkaile tunnetta arvottamatta sitä: Ahaa, tällainen tunne minulla on nyt. Anna tunteen tulla ja mennä.

Jatka rauhallista hengittämistä ja kiinnitä huomio pieneen taukoon sisäänhengityksen jälkeen ja uloshengityksen jälkeen.

Rentouta jalkasi.

Rentouta käsivartesi.

Rentouta hartiasi, niskasi ja pääsi.

Rentouta keskivartalosi.

Rentouta kasvojesi lihakset, otsasi, silmänympärykset, suun ympäryys, leukaperät.

Tunne, kuinka maan vetää sinua puoleensa ja olet aivan rento.

Hetken kuluttua voi alkaa liikuttelemaan sormiasi ja varpaitasi ja palata hitaast ja lempeästi takaisin tähän tilaan ja aikaan.

Olet juuri harjoitellut hyväksymistä ja vuorovaikutusta intensiivisesti. Kiitä nyt itseäsi siitä, että lähdit mukaan ja ehkäpä nautitkin ajastasi. Ihastele omaa ainutlaatuisuuttasi – olet mahtava juuri tuollaisena, kuin olet! Sano mielelläsi itsellesi: hyväksyn itseni syvästi. Kiitä mielessäsi myös kanssaosallistujia tästä kokemuksesta ja yhteistyöstä. Kiitos osallistumisestasi!