

A photograph of a dark wooden door with a window and ornate metal hinges, surrounded by green ivy. The door is the central focus, with a window at the top and two large, circular metal hinges on the left side. The ivy is lush and green, covering the wall around the door. The text is overlaid on the door in white, serif font.

RYHMÄNOHJAAJAN
TYÖKALUPAKKI

Esipuhe

Tähän olemme koonneet erilaisia opiskelumotivaatiota lisääviä harjoituksia. Erilaisten tehtävien ja harjoitusten välityksellä ryhmänohjaaja voi toimia motivoijana läpi opiskelujen. Olemme luokitelleet harjoitteet erilaisten osa-alueisiin, jotta ”työkalupakkia” olisi mahdollisimman helppo käyttää.

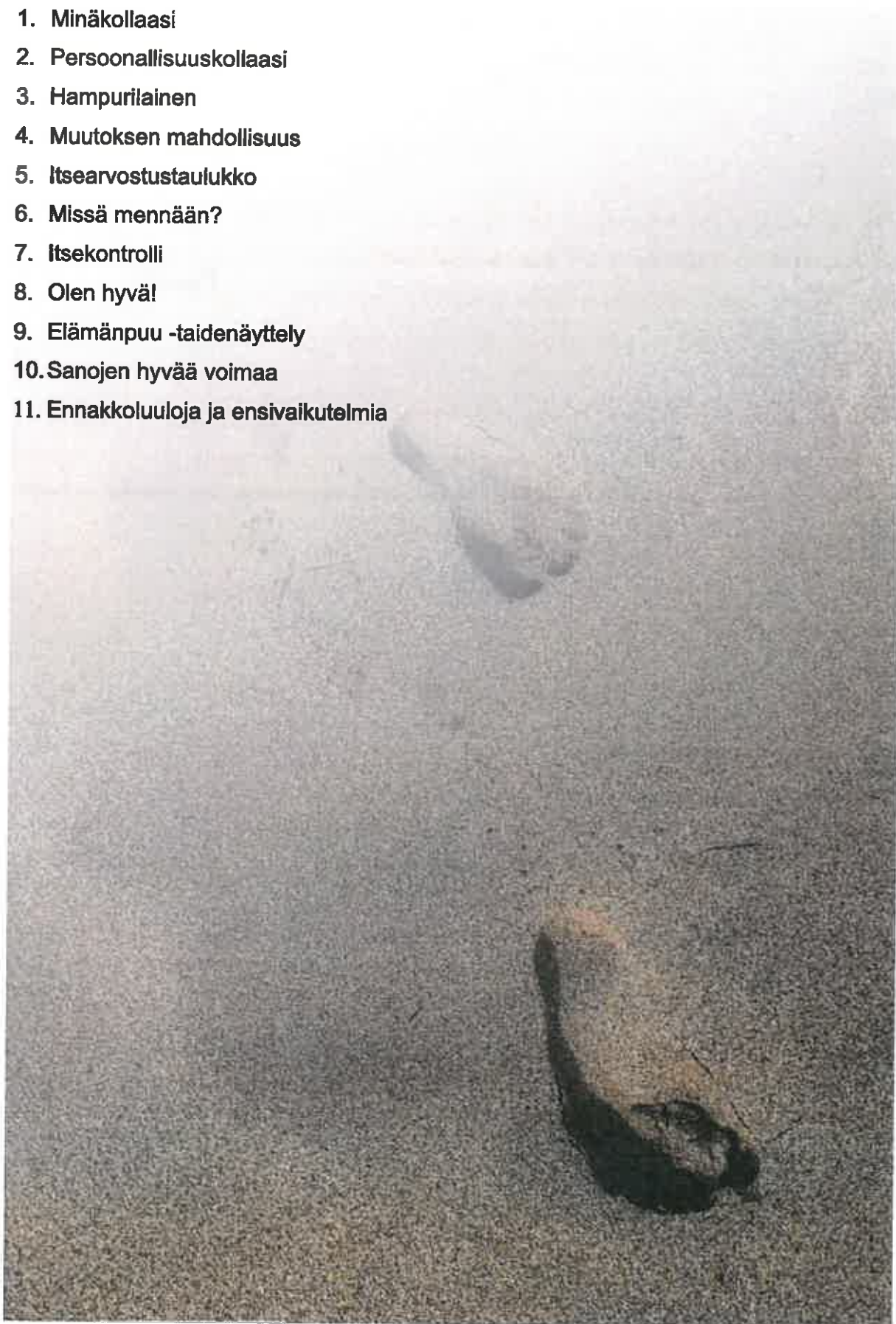
Ryhmänohjaaja työkalupakki on jaettu harjoitusten päätavoitteiden perusteella neljään osioon: Minä ja itsetuntemus, Lämmittely- ja tutustumisharjoituksia, Ryhmään kuuluminen/ ryhmään tutustuminen sekä Rentoutuminen.

Kiitokset Antti Kotirannalle työkalupakin kuvista ja niiden käyttöoikeudesta!

Terveisin Maija ja Hanna

MINÄ JA ITSETUNTEMUS

1. Minäkollaasi
2. Persoonallisuuskollaasi
3. Hampurilainen
4. Muutoksen mahdollisuus
5. Itsearvostustaulukko
6. Missä mennään?
7. Itsekontrolli
8. Olen hyvä!
9. Elämänpuu -taidenäyttely
10. Sanojen hyvää voimaa
11. Ennakkoluuloja ja ensivaikutelmia



1. MINÄKOLLAASI

Tavoitteet: jakaa tietoa itsestä esittelytarkoituksessa
Aika: n.30-45min
Tarvittavat välineet: isoja papereita, sakset, teippiä, liimaa, erilaisia materiaaleja (lehtiä yms.)

Kerro osanottajille, että tarkoitus on esitellä itsensä toisille tekemällä persoonallisuuskollaasi. Kollaasin tulisi olla abstrakti, ja sen tulisi sisältää heistä joitain asioita, joita he haluavat jakaa muiden kanssa. Anna osallistujien koota haluamansa materiaalit ja pyydä heitä kokoamaan kollaasit. Kun he ovat valmiit, anna jokaisen vuorollaan kertoa kollaasistaan.

Muunnelma:

Kerätään luonnosta viisi esinettä, joiden avulla kerrotaan itsestä tai tehdään omakuva luonnonmateriaaleista.

(Linnosuo, O. (toim.) (1997). Hyvä, paha ja hauska. Tehtäviä ja ryhmätyöharjoituksia lasten ja nuorten kasvutyöskentelyyn. Helsinki: Lasten keskus Oy.)

2. PERSOONALLISUUSKOLLAASI

Tavoitteet:	itseilmaisu, itsensä esittely ja oman minän kanssa työskentely
Aika:	noin tunti
Välineet:	isoja papereita, liimaa, sakset, teippiä, erilaisia lehtiä, tusseja, värejä

Tehtävänä on etsiä lehdistä kuvia, joiden avulla kerrotaan itsestä muille, esimerkiksi mistä pitää, mistä haaveilee, millainen on ja mitä haluaa. Kuvat leikataan ja sijoitellaan isolle paperille vapaasti oman mielen mukaan. Kuvaa voi myös täydentää tusseilla tai liiduilla.

(Linno, O. (toim.) (1997). Hyvä, paha ja hauska. Tehtäviä ja ryhmätyöharjoituksia lasten ja nuorten kasvutöskentelyyn. Helsinki: Lasten keskus Oy.)

3. HAMPURILAINEN

Tavoitteet:	oman minäkuvan tunnistaminen
Aika:	30-45 min
Välineet:	kyniä ja paperia

Piirretään hampurilaisen kuva, jossa sämpylän keskellä on pihvi. Ajattele, että hampurilaisesi pihvi on jotain, mistä et itse pidä itsessäsi. Kaksi sämpylänpuoliskoja ovat asioita, joista pidät itsessäsi ja jotka haluat muiden näkevän. Kirjoita asiat hampurilaiskuvaan.

Muunnelma:

Valitse kaksi ihmistä ja kysy heiltä, mitä he ajattelevat sinun kirjoittaneen itsestäsi. Vertailkaa heidän ajatuksiaan sinun ajatuksiisi.

(Linnosuo, O. (toim.) (1997). Hyvä, paha ja hauska. Tehtäviä ja ryhmätyöharjoituksia lasten ja nuorten kasvutyöskentelyyn. Helsinki: Lasten keskus Oy.)

4. MUUTOKSEN MAHDOLLISUUS

Tavoitteet: itsensä ymmärtäminen

Aika: n. 30 min

Välineet: paperia ja kyniä

Ihmisellä on aina mahdollisuus muuttua ja muuttaa käyttäytymistään. Tämä harjoitus auttaa pohtimaan muutoksen mahdollisuutta. Ryhmäläiset miettivät **kukin** tykönään seuraavaa kysymyssarjaa ja kirjoittavat vastauksensa paperille. Yhdessä pohditaan mahdollisuuksia ja sitä, miten muu ryhmä voi auttaa yksilöä tämän tavoitteiden saavuttamisessa.

Kysymyssarja:

1. Mistä minä tulen?
2. Minne olen menossa?
3. Mitä muutos tarkoittaa minulle?
4. Miten vastustan itseäni?
5. Mitä tarvitsen?
6. Mistä haaveilen?

(Linnosuo, O. (toim.) (1997). Hyvä, paha ja hauska. Tehtäviä ja ryhmätyöharjoituksia lasten ja nuorten kasvutöskentelyyn. Helsinki: Lasten keskus Oy.)

5. ITSEARVOSTUSTAULUKKO

Tavoitteet: minäkuvan selkiinnyttäminen
Vaatimukset: ohjaajalta kykyä käsitellä taulukkoa
Aika: 30-45min
Välineet: valmiit lomakkeet ja kyniä

ITSEARVOSTUSTAULUKKO

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Kokonaisuudessaan olen tyytyväinen itseeni				
Joskus olen sitä mieltä, että minusta ei ole mihinkään				
Minun mielestäni minussa on paljon hyviä piirteitä				
Minulla ei ole paljoa, mistä olen ylpeä				
Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset				
Tunnen itseni ajoittain tarpeettomaksi				
Tunnen, että minä olen arvokas ihminen				
Toivon, että voisin arvostaa itseäni enemmän				
Minulla on myönteinen asenne itseäni kohtaan				
Olen loppujen lopuksi sitä mieltä, että olen epäonnistunut				

6. MISSÄ MENNÄÄN?

Tavoitteet:	tavotteiden tarkastaminen
Aika:	30min
Välineet:	valmiit lomakkeet ja kyniä

Jokainen täyttää oman tavoitteentarkistuslistan. Rengasta vaihtoehto (T=tos ja E=epätosi), joka parhaiten kuvaa omaa tilannettasi.

MISSÄ MENNÄÄN?

Pysyäkseni erossa vaikeuksista, minun täytyisi oppia....

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Torjumaan muiden ihmisten painostus | T | E |
| 2. Ajattelemaan tekemiseni seurauksia
(Mieti,mitä saattaa tapahtua) | T | E |
| 3. Olemaan huolellisempi ottamieni riskien suhteen | T | E |
| 4. Löytämään muuta jännittävää tekemistä | T | E |
| 5. Löytämään uusia ystäviä | T | E |
| 6. Ajattelemaan vaihtoehtoja | T | E |
| 7. Olemaan vähemmän impulsiivinen
(lopettaa asioiden tekeminen hetken mielijohdeesta) | T | E |
| 8. Hillitsemään temperamenttiani | T | E |
| 9. Välittämään enemmän siitä, mitä itselleni saattaa tapahtua | T | E |
| 10. Välittämään enemmän perheeni tunteista | T | E |
| 11. Lopettamaan muiden ihmisten jännittäminen | T | E |

(Linno, O. (toim.) (1997). Hyvä, paha ja hauska. Tehtäviä ja ryhmätyöharjoituksia lasten ja nuorten kasvutyöskentelyyn. Helsinki: Lasten keskus Oy.)

7. ITSEKONTROLLI

Tavoitteet:	omien tunteiden tunnistaminen
Aika:	noin tunti
Välineet:	valmiit lomakkeet ja kyniä

Vertailkaa vastauksia ja etsikää niiden yhtäläisyydet ja erot. Keskustelkaa niistä.

Täydennysharjoitus:

1. Huomaan usein tulevani vihaiseksi erittäin nopeasti, kun.....
2. Henkilö, joka hermostuttaa minua eniten.....
3. Asia, joka sai minut viimeksi erittäin pahalle tuulelle oli.....
4. Tulen hyvin vihaiseksi, kun joku sanoo minulle, että....
5. Menetän malttini, kun...

Ja sitten muutospohdintaa:

1. Mitä voin tehdä, kun menetän malttini?

Tapoja hillitä itseäni:

1. Kävelen pois, enkä sekaannu asiaan enempää.
2. Rentoudun itsekseeni, esimerkiksi kuuntelemalla musiikkia.
3. Keskustelen jonkun kanssa päästäkseni asian yli.
4. Lepään.
5. Etsin jotain muuta tekemistä saadakseni huomion pois asiasta.
6. Poistan sen mielestäni itkemällä.
7. Lasken kymmeneen ja sanon itselleni, ” pysy rauhallisena”.
8. Tee jotain ruumiillista, nostan puntteja, lähden lenkille.
9. Sammutan valot ja menen nukkumaan.

(Linno, O. (toim.) (1997). Hyvä, paha ja hauska. Tehtäviä ja ryhmätyöharjoituksia lasten ja nuorten kasvutyoşkentelyyn. Helsinki: Lasten keskus Oy.)

8. OLEN HYVÄ!

Tavoitteet:	tarkastella missä asioissa tuntee olevansa hyvä ja mitkä taidot kaipaavat harjoittelua. Tavoitteena myös opetella tarkastelemaan asioita toisesta näkökulmasta
Aika:	noin 45 min
Välineet:	muistiinpanovälineet osallistujilla, A3 kokoisia ruutupapereita,

Virittäytyminen

- Ohjaaja kertoo muille olevansa hyvä jossakin: *Olen ahkera, hyvä leipoja, järjestelmällinen, hyvä kuuntelija ja hyvä uimari...* Muutamia asioita voi kirjata taululle.
- Ohjaaja kehottaa jokaista sulkemaan silmänsä ja istumaan rauhallisesti kädet sylissä. Hän pyytää jokaista sanomaan mielessään jatkoa lauseelle: *Ville (oma nimi) on hyvä x:ssä ja x:ssä.*
- Ohjaaja pyytää jokaista miettimään, että osaako sanoa tuon lauseen itselleen omasta mielestään ilman suuria vastalauseita.
- Ohjaaja pyytää mieltä ohittamaan mahdolliset vastalauseet: *Anna vastalauseiden lipua ohi. Älä anna mielesi toistaa sitä. että olisit epäonnistunut tai jossakin asioissa vielä vajaa. Vahvista ajatusta siitä, että olet ihan hyvä tyyppi ja olen monella tavalla hyvä.*
- Ohjaaja kysyy vielä: *Mistä käsityksesi itsestäsi ovat peräisin? Isältä, äidiltä, kavereilta, ystävilta, opettajilta, valmentajilta, työkavereilta vai esimieheltä?*
Avataan silmät ja aletaan tehdä harjoitusta.

Kirjoitusvaihe

- Ota A3-kokoinen ruutupaperi ja jaa se neljään yhtä suureen sarakkeeseen, joiden yläpuolelle merkitset +, -, + ja -.
- kirjoita ensimmäiseen + sarakkeeseen 10 kohtaa, joissa olen omasta ja jonkun läheisesti mielestä hyvä
- Kirjoita arkin viimeiseen miinus-sarakkeeseen asioita, mielellään 01 asiaa, joissa sinulla saattaisi olla kehittymisen varaa.

f) Otetaan pari, jota ei vielä tunneta kovin hyvin, vaihdetaan papereita ja esitellään vuoron perään oman paperin plus-sarake. Sen jälkeen esitellään miinus-sarakkeet.

g) parit yrittävät yhdessä keksi millaisessa tilanteissa miinus-sarakkeen asiat voisikin itse asiassa kääntää positiivisiksi tai nähdä positiivisessa valossa. Milloin miinus asioista voisi olla hyötyä?

h) Yritetään pareittain nimetä niin monta miinus-asiaa positiiviseksi kuin mahdollista.

Keksitään uusia nimityksiä viereiseen tyhjään miinus-sarakkeeseen. Esimerkiksi

- <i>Olen arka</i>	+ <i>Hän on hienotunteinen</i>
- <i>en pidä ihmisjoukoista</i>	+ <i>Hän viihtyy yksinkin</i>
- <i>jännitä helposti</i>	+ <i>Hän ottaa asiat vakavasti ja valmistautuu</i>

i) Yritetään sitten keksiä, miten plus-ominaisuuden voisivat jossain tilanteissa olla negatiivisia
Esimerkiksi

+ <i>Olen toimelias</i>	- <i>Hän touhuaa koko ajan, eikä aikaa jää rentoutumiseen</i>
+ <i>Olen järjestelmällinen</i>	- <i>Hän haluaa kko ajan järjestellä eikä kestä sekamelskaa</i>

j) Muodostetaan 4-5 hengen ryhmät. Keskustellaan, miltä työtapa tuntui Miten helppoa tai vaikeaa oli asioiden uudelleen määrittelyminen vastakkaisesta näkökulmasta? Mitä uutta itsestä paljastui itselle? Entä toisille?

k) Pohditaan yhteiskeskustelussa, mitä hyötyä uudelleenmäärittelyssä voisi olla elävässä elämässä. Esimerkiksi Uudelleen määrittely

- a. Lähes kaikissa asioissa on lukuisia puolia ja totuuksia
- b. voi paljastaa asioista kiinnostavia puolia
- c. auttaa lisäämään hyväksyntää
- d. voi vapauttaa piintyneistä käsityksistä
- e. auttaa luomaan uusia näkökulmia
- f. auttaa kohtuullistamaan asioita
- g. auttaa huomaamaan että yleensä on sekä että, ei joko tai

(Toivakka, S. & Maasola, M., 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus)

9. ELÄMÄNI PUU -TAIDENÄYTTELY

Tavoitteet:	tavoitteena on tarkastella omaa elämää. Opitaan tutkimaan itseä eri näkökulmista ja oivalletaan, että menneisyys muovaa minuutta. Lisätään myötätuntoa itseä kohtaan ja koetaan ehkä uudelleen jo koettuja iloja ja surujakin. Harjoitus kehittää luovuutta ja mielikuvitusta sekä kykyä hyväksyä oman elämän tapahtumia
Aika:	noin 60-90 min ryhmän koosta riippuen
Välineet:	A3-papereita, Erilaisia värityksen välineitä: vesivärejä, tusseja, puuvärejä ja väriliitujia. Haluttaessa cd-soitin ja musiikkia. Teippiä ja nastoja.

- a) Ohjaaja kertoo harjoituksen tavoitteet. Keskustellaan niistä yhdessä ja tarkennetaan niitä. Korostetaan, että jokainen tekee harjoitusta vain itselleen. Tavoite ei ole tehdä varsinaista sukupuuta vaan tarkastella elettyä elämää vähän laajemmin kuin vain suvun lähtökohdista.
- b) Ohjataan jokaista aloittamaan oman elämänpuun tekeminen. Asetetaan tarjolle erilaisia papereita ja tarvikkeita. Taustalla voi soida rauhoittava musiikki. On hyvä, jos jokaisella on oma tila tehdä työtä keskittyneesti. Korostetaan, että jokainen saa rakentaa puusta sellaisen kuin haluaa kirjoittamalla, piirtämällä ja värityksellä. Puuhun voi sijoittaa lapsuuttaan, tärkeitä ihmisiä, mieleen jääneitä elämän tapahtumia, iloja ja murheita, vahvoja muistoja, asuinpaikkoja, sukulaisia, ystäviä ja nautittavaa tekemistä eri elämänvaiheista.
- c) Ohjaaja kertoo, että puuhun voi myös piirtää tunteita käyttämällä eri värejä, joilla ympyröi kirjoittamiaan ja piirtämiään asioita.
- d) Kun sovittu aika on kulunut umpeen (vaikkapa 30 min), lopetetaan puun tekeminen, vaikka se olisi vielä vähän kesken – taideteoksethan ovat aina keskeneräisiä! Otetaan sellainen pari, jota ei ryhmästä tunne vielä kovin hyvin.
- e) Esitellään puu parille. Pari voi kysyä tarkentavia kysymyksiä kuvasta. Vaihdetaan roolit.
- f) Tehdään taidenäyttely. Asetetaan puut näkyviin seinille, jos se tuntuu luontevalta ja ryhmässä on riittävän turvallinen ilmapiiri. Jokainen nimeään työnsä kuin taidenäyttelyssä

ikään ja kirjoittaa alle pienen lapun, jossa on taiteilijan ja työn nimi sekä tekniilla. Ohjaaja ohjaa töiden ripustamista.

g) Ohjaaja voi ottaa roolin tilaisuuden avaajana ja galleristina: hän pitää puheen, esittelee näyttelyn ideoita ja kohottaa kuvitteellisen tai todellisen maljan yleisön kanssa. Jokainen voi tämän jälkeen tutkia näyttelyn taideteoksia hiljaan itsekseen. Vaihtoehtoisesti jokainen taiteilija voi muutamalla sanalla avata teostaan muille.

h) Keskustellaan lopuksi koetusta:

- Miltä tuntui kuvata elämäänsä puun avulla?
- Millaisia asioita puuhun valikoitui?
- Miltä tuntuivat toisten puut? Mitä uutta ne tekijöistään kertoivat?
- Miten puu onnistui kuvaamaan itseäsi? Mitä opit, oivalsit tai ymmärsit puun avulla itsestäsi?
- Miksi itsensä tunteminen on tärkeää?

(Toivakka, S. & Maasola, M., 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus)

10. SANOJEN HYVÄÄ VOIMAA

- Tavoitteet:** Tavoitteena on keskittyä miettimään, mikä voima on sanoilla, toivomuksilla ja hyvillä ajatuksilla. Kehitetään myös luovuutta ja mielikuvitusta sekä opitaan kirjoittamaan kirje käyttäen hyviä ja positiivisia sanoja. Opitaan myös keskittymään ja ilmaisemaan itseä kirjoittamalla.
- Aika:** noin 45 minuuttia
- Välineet:** kirjepaperia, kynät, tyhjiä pulloja tai muita kannellisia purkkeja, pieniä onnea ja hyvää symboloivia esineitä, kuvia tai tarroja

- a) Ohjaaja on kirjoittanut taululle *Ikäviä sanoja* ja *Mukavia sanoja* –sarakkeet. Molemmissa on jo valmiiksi muutamia ilmauksia. Kannattaa miettiä, millaiset ilmaukset ovat omalle ryhmälle sopivia.

Mukavia sanoja

- *Ilopilleri*
- *auttaja*
- *sydämellinen*
- *kaunis*
- *valoisa*

Ikäviä sanoja

- *kusipää*
- *luuseri*
- *lihapallo*
- *rakänokka*

- b) Otetaan pari. Asetutaan seisomaan paria vastaan sopivalle keskusteluetäisyydelle niin ettei toinen pari ole aivan lähellä. Ohjataan parivalintaa siten, että parasta ystävää ei ovi valita eikä myöskään pahinta riitapukaria
- c) Ohjaaja kertoo, että toinen on kuuntelija, toinen puhuja. Roolit vaihtuvat ohjaajan merkistä. Kuuntelijan tehtävänä on vain kuunnella. Hän ei saa lainkaan puhua. Ainoastaan silmät, keho ja kasvot puhuvat omaa kieltään. Puhuja taas puhuu ja pitää luonnollisia

mietintätaucoja. Puhetta ei ole pakko koko ajan tuottaa.

- d) Ottakaa katsekontakti. Tunnustelkaa hetki, miltä tuntuu katsoa toista ihmistä silmiin.
- e) Puhuja alkaa sanoa toiselle ihan rauhalliseen sävyyn pahoja sanoja. Hän voi käyttää jo taululla olevia tai keksiä omia. Ohjaajan merkistä roolit vaihtuvat.
- f) Kun molemmat ovat sanoneet toisilleen pahoja sanoja, keskustellaan parin kanssa:
- Miltä tuntui sanoa pahoja sanoja? Tuliko niitä helposti mieleen? Millaiseen asentoon ikävät sanat kehon jättivät? Tuliko sisälle hyvä ja valoisa olo vai ikävä ja tunkkainen?
 - Miltä tuntui vastaanottaa pahoja sanoja? Miltä alkoi tuntua? Miten tuntemukset muuttivat kehon asentoa tai kasvojen?
- g) Vaihdetaan taas roolit. Nyt sanotaan toiselle vain hyviä sanoja. Yritetään keksiä niitä niin paljon kuin ohjaaja vain antaa aikaa. Vaihdetään sitten rooleja.
- h) Keskustellaan kokemuksesta:
- Miltä tuntui sanoa hyviä sanoja? Miltä tuntui kehossa? Millaisia ilmeitä sait vastaanottajalta? Miten hän muuten reagoi? Miltä tuntui sisäisesti: tuliko valoisa vai tunkkainen olo? Hymyilyttikö?
 - Miltä tuntui vastaanottaa hyviä sanoja? Miltä tuntui kehossa? Mitä ajatuksia hyvät sanat aiheuttivat, kun niitä tuli?
- i) Keskustellaan vielä hetki yhdessä siitä, miten hyvät ja mukavat sanat ja ikävät ja ilkeät sanat vaikuttavat meissä ja meihin. Kirjataan taululle paljon lisää hyviä sanoja ja pyyhitään ikävät sanat kokonaan pois.

(Toivakka, S. & Maasola, M., 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus)

11. ENNAKKOLUULOJA JA ENSIVAIKUTELMIA

Tavoitteet:	Tavoitteena on tulla tietoisiksi toisiin ihmisiin liittyvistä omista ennakkoluuloista. Pohditaan myös, miten ensivaikutelmat ja ennakkoluulot syntyvät ja miten ne vaikuttavat käyttäytymiseemme sekä asennoitumiseemme.
Aika:	noin 45 minuuttia ryhmän koon mukaan
Välineet:	kyniä ja paperia, taulu ja liituja

- a) Jakaudutaan pareihin. Keskustellaan parin kanssa hetki siitä, millaisia ennakkoluuloja kummallakin oli, kun he tapasivat ensi kerran kurssilaiset, luokkansa, uuden työyhteisönsä tai muun ryhmän. Kirjataan ennakkoluuloja ylös
- b) Mieti jokin tilanne, jossa sinulla on ollut etukäteen ennakkoluuloja tapaamaasi ihmistä kohtaan. Mistä ne ovat syntyneet? Ovatko ne pitäneet paikkansa. Kirjatkaa ajatuksianne ylös.
- c) Mieti jokin tilanne tai tapaamasi henkilö, jonka kohdalla omat ennakkoluulosi ovat osoittautuneet vääriksi. Kerro se parillesi.
- d) Tehkää yhdessä pieni kohtaus, jossa kaksi ennakkoluuloista ihmistä kohtaavat.
- e) Esitetään kohtauksia luokan edessä tai pari toiselle parille.
- f) Keskustellaan yhdessä tai pienryhmissä kohtausten jälkeen, miten ennakkoluulot näkyivät käyttäytymisessä. Entä sanoissa, ilmeissä, eleissä ja asennoissa?
- g) Pohditaan parin tai pienryhmän kanssa:
 - Miten ennakkoluuloisuus näkyy ihmisessä?
 - Mitä hyötyä ennakkoluuloista voi olla? Entä mitä haittaa?
 - Miten ennakkoluulot syntyvät?
 - Miksi on hyvä tulla tietoiseksi ennakkoluuloistaan?

- h) Vaihdetaan pareja. Mieti nyt jokin tilanne, jossa sinulle on syntynyt vahva ensivaikutelma jostakin sinulle tärkeästä ihmisestä. Kerro se parillesi. Koeta muistella tilanne, mahdollisimman tarkasti. Mika kaikki vaikutti ensivaikutelman syntyyn? Pohtikaa yhdessä, miten ensivaikutelma on muuttunut ajan kuluessa.
- i) Keskustellaan aiheesta vielä yhdessä, tehdään kooste taululle. Otsikoksi voi laittaa *Ennakkoluuloja ja ensivaikutelmia*:
- Miten ensivaikutelma syntyy?
 - Voiko ensivaikutelmaan luottaa? Miksi voi tai miksi ei voi?
 - Milloin ensivaikutelmasi jostain ihmisestä on ollut täysin väärä?
 - Onko joskus saamasi ensivaikutelma pitänyt täysin paikkansa?
 - Millaisissa tilanteissa ensivaikutelma on äärimmäisen tärkeä?
 - Millainen on mielestäsi hyvä ensivaikutelma?
 - Millaisen ensivaikutelman tahtoisit itse antaa?
 - Kuinka paljon käyttäytymisemme vaikuttaa se, miten koemme muiden suhtautuvat meihin?
 - Miten voi auttaa toista luomaan hyvän ensivaikutelman uudessa tilanteessa?
 - Miten vaikeaa on ensivaikutelmaa muuttaa? Miten ensivaikutelma ohjaa asennoitumistamme ja käyttäytymistämme?
 - Miten ensivaikutelma ja ennakkoluulot liittyvät toisiinsa?

(Toivakka, S. & Maasola, M., 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus)

LÄMMITTELY- JA TUTUSTUMISHARJOITUKSIA

1. Tutustuminen kortteja apuna käyttäen
2. Ominaisuuksia
3. Keskenkärsiä lauseita
4. Kuka minä olen?
5. Paitani kertoo minusta
6. Moniulotteinen nimilappu



1. TUTUSTUMINEN KORTTEJA APUNA KÄYTTÄEN

Pöydälle laitetaan kasa tavallisia eriaiheisia postikortteja tai valmiita korttisarjoja. Hyviä korttisarjoja ovat esimerkiksi tunne- ja voivavarakortit.

Ryhmäläiset saavat penkoa korttikasaa ja valita korttien joukosta yhden. Sitten jokainen vastaa vuorollaan tiettyyn kysymykseen tai kysymyksiin, jotka voimme valita tilanteen mukaan:

* Mieliala ryhmän tai ryhmätapaamisen alussa: Millä mielellä tulin ryhmään? Mitä jätin taakseni tänne tullessani?

* Esittely ja tutustuminen: Mitä tämä kortti kertoo minusta? Miten se kuvastaa luonnettani, harrastuksiani tai kykyjäni?

* Ryhmän odotukset: Mitä toivon saavani ryhmästä? Mitä pitäisi tehdä? Mitä odotan muilta?

* Ryhmän tilanne ja ilmapiiri: Miten valitsemani kortti kuvaa omia tunteitani juuri nyt? Miten kortti mielestäni kuvaa ryhmän tunneilmaa tai tilannetta?

MUITA TUTUSTUMISTAPOJA

* Ryhmän jäsenet esittelevät itsensä valitsemanaan julkisuuden henkilönä, ksvina, autona tai satuolentona. Tällainen leikkimielinen esittely helpottaa itsestä puhumista

* Parihaastattelu: Ryhmän jäsenet poimivat ulkona risun, kiven tai kukan, joka kuvaa omaa itseä, elämää tai omia tuntemuksia.

(Repo-Kaarto, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.)

2. OMINAISUUKSIA

Tavoitteet: työskentelyn tavoitteiden asettaminen
Aika: noin tunti
Välineet: paperia ja kyniä

Laadi lista ominaisuuksista siten, että siinä näkyy ominaisuus ja sen vastakohta.

Esimerkiksi: ujo.....rohkea
hyvä kuuntelija.....huono kuuntelija
antelias.....pihi
luotettava.....epäluotettava

Pyydä osallistujia asettamaan itsensä oikeaan kohtaan ominaisuuksien väliselle jatkumolle. Itsensä voi myös sijoittaa jatkumolla siihen kohtaan, jossa haluaisi olla. Näitä kahta tulosta voidaan sitten verrata keskenään ja miettiä, miten voisi päästä lähemmäs ”toiveminaansa”. Näin voidaan asettaa työskentelyn tavoitteet.

Muunnelma:

Listataan yksi ominaisuus ja määritellään sille ”arvo”.

Esimerkiksi:	aina	puolet ajasta	hyvin harvoin
rehellinen			
ystävällinen			
hyvä häviäjä			
yhteistyökykyinen			
laiska			
ilkeä			
huolimaton			
masentunut			

Ominaisuuksia voit listata halusi, inspiraatiiosi ja tarpeesi mukaan. Voit pyytää lisäämään taulukoihin myös toiset pisteet: Millainen haluaisin olla?

(Repo-Kaarto, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.)

3. KESKENERÄISIÄ LAUSEITA

Tavoitteet:	itsetuntemuksen lisääminen, tunteista puhumisen opettelu
Aikan:	45min
Välineet:	paperia, kyniä

Voit laatia tarpeen mukaan keskeneräisiä lauseita, joita pyydät osallistujia täydentämään.

Esimerkiksi:

Olen ilnoinen, että.....

Olen hyvä.....

Haluaisin.....

Mielimusiikkiani on.....

Olen onnellisin kun.....

Kun olen vanhempi.....

Suutun siitä, että.....

Keskityn työhön parhaiten, kun.....

En pelkää.....

Tunnen itseni epävarmaksi, kun.....

Opettelen.....

Se, mistä ystävät minussa pitävät ,on....

Olen opettanut jollekulle.....

Eniten minua ärsyttää.....

Rakastan yli kaiken.....

Tämän voi tehdä yksilöharjoituksena, jolloin jokaisella on edessään paperi ja sillä täydennettävät lauseet.

Muunnelma:

Voit tehdä myös pelikortteja, joissa jokaisessa on yksi lause. Kortit jaetaan osallistujille, jotka kukin vuorollaan asettavat kortit pöytään ja täydentävät samalla lauseen siten, että se kertoo totuuden heistä itsestään. Lauseita voit laatia kunkin yksilön tai ryhmän tarpeisiin.

(Repo-Kaarto, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.)

4. KUKA MINÄ OLEN?

Tavoitteet: itsetuntemuksen lisääminen, jakaminen
Aika: 30min
Välineet: paperia, kyniä

Jokainen ryhmäläinen kirjoittaa paperille kysymyksen: ”Kuka minä olen?” ja vastaa kysymykseen rauhassa yhdeksän kertaa. Harjoitus voidaan purkaa joko koko ryhmässä tai pikkuryhmissä. Kukin kertoo vuorollaan, mitä on kirjoittanut itsestään. Muut voivat kommentoida vastausta.

Harjoitus voidaan purkaa myös siten, että paperit sekoitetaan ja jaetaan takaisin. Jokainen lukee vastauksensa ääneen, ja muut saavat arvata kenestä oli kyse.

(Repo-Kaarto, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.)

5. PAITANI KERTOO MINUSTA

Tavoitteet:	Harjoituksen tavoitteena on tutustua ja vahvistaa itsetuntemusta sekä harjoitella itsensä esittelemistä, toisten kuuntelemista ja kysymistä
Aika:	30 min ryhmän koon mukaan
Välineet:	Taulu ja liituja tai fläppi ja tusseja. Ohjaajalle virikkeeksi laukku, avaimet, takki, käsineet tai asuste

- a) Istutaan lattialla ringissä. Taustalla voi soida jännitystä lieventävä, rauhoittava musiikki, varsinkin jos ollaan koolla ensimmäistä kertaa.
- b) Ohjaaja kertoo ensin muille itsestään vaikkapa mukanaan tuomansa takin avulla ja asettaa sen ringin keskelle: *Takkini kertoo minusta, että ulkoilen mielelläni. Lisäksi pidän erityisesti... Olen ostanut takin... ja se taas kertoo siitä, että...*
- c) Muodostetaan parit vieressä istuvan kanssa. Esittäydytään parille jonkin yllä mainitun vaatekappaleen avulla.
- d) Otetaan toinen, itselle mahdollisimman tuntematon pari ja esittäydytään tälle samalla tavalla
- e) Annetaan tehtäväksi sitten esittäytyä kaikille ringissä istujille jonkin mukana olevan esineen avulla, esimerkiksi kynän, kumin, laukun, tai avainnippun. Kehotetaan myös miettimään, mitä haluaisi kysyä muilta esittäytyjiltä.
- f) Esittäydytään vuorotellen muille esineen avulla. Esine voidaan laittaa kaikkien näkyviin istujan eteen tai ringin keskelle. Esittäytymisen jälkeen muilla on mahdollisuus kysyä lisää. Muutaman kysymys esittäytyjää kohti riittää.
- g) keskustellaan lopuksi piirissä:
 - Miksi pitää tutustua?
 - Mitä uutta opit jo ennestään tutuista tai tuntemattomista? Entä itsestäsi harjoituksessa?
 - Mitä toisten tunteminen merkitsee oppimiselle?
 - Mitä opit itsestäsi esittäytymisharjoituksessa?
 - Miten hyvin ryhmäläiset tulisi tuntea?
 - Onko nimien muistaminen tärkeää?

(Toivakka, S. & Maasola, M., 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus)

6. MONIULOTTEINEN NIMILAPPU

Pyydä jokaista täyttämään nimilappu kirjoittamalla ensin keskelle oma nimi mahdollisimman isolla käsialalla. Nimilapun kuhunkin kulman pyydä kirjoittamaan vastaus yhteen seuraavista kysymyksistä: (1) odotukseni tälle kurssille, (2) kolme myönteistä adjektiivia itsestä, (3) kotipaikkani ja (4) unelmani.

Pyydä sen jälkeen osallistujia hakeutumaan kolmen hengen ryhmiin sellaisten kanssa, joita he eivät ennestään tunne. Ryhmän jäsenet saavat tutustua toisiinsa tutkimalla nimilappuja ja kyselemällä niiden pohjalta toisiltaan. Tällainen nimilappu auttaa tutustumisessa ja yleensä virittää nopeasti keskustelun ryhmässä.

Tutustumisen voi tehdä myös pareittain, ja esimerkiksi viiden minuutin päästä pyytää osallistujia vaihtamaan paria etsimällä uuden ryhmäläisen seurakseen, Kokonaisen koulutuspäivän aikana tällaiset nimilaput edistävät koko ryhmän tutustumista, kun tauoillakin voi aloittaa puheet vaikkapa toisen henkilön unelmasta tai kotipaikasta. Nimilapun kulmiin tulevia asioita voi vaihdella kurssin tavoitteen mukaan.

Tutustumista edistävä nimilappu

Mitä odotan tältä kurssilta?

Tällainen olen parhaimmillani:
Kolme myönteistä adjektiivia

OMA NIMI

Kotipaikkani

Tästä unelmoin

(Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura)

RYHMÄÄN KUULUMINEN RYHMÄÄN TUTUSTUMINEN

1. Nimipallo
2. Liitot
3. Ihmiset ihmisiin
4. Esittely
5. Sokkokävely
6. Opastavat silmät
7. Mitä tulee mieleen
8. Suhtautumistapoja
9. Arvauspatsaat
10. Numerot
11. Kättely
12. Uutisvuoto
13. Kiinnitys
14. Paljastuksia



1. NIMIPALLO

Tavoitteet:	toisiinsa tutustuminen
Aika:	30-45min
Välineet:	tennispallo

Ryhmä muodostaa ympyrän ja heittelee tennispalloa edestakaisin. Joka kerta, kun osallistuja heittää pallon, hänen on huudettava sen henkilön nimi, jolla hän pallon heittää. Jos hän unohtaa nimen, hän kysyy: ”mikä sinun nimesi on?” ja jatkaa pelaamista.

Muunnelmat:

- 1) useita palloja, aloita yhdellä, lisää toinen, kolmas, neljäs jne.
- 2) lankakerä, tennispallon tilalla heitetään lankakerää, jolloin jokainen pitää langasta kiinni siitä kohdasta, kun lankakerän on saanut. Lopputuloksena on kunnan sotku.
- 3) sanotaan nimi ja eläin, jonka liittää itseensä, sanomiseen liitetään ääntely ja liike
- 4) lehdellä päähän, yksi seisoo lehtirulla kädessä ja yrittää lyödä piirissä olevia, joiden on ehdittävä sanoa jonkun toisen nimi ennen kuin keskellä oleva ehtii lyödä
- 5) WC-paperirulla kiertää ryhmässä, ”ota niin monta palaa kuin tarvitset” ja lopuksi sano niin monta ominaisuutta itsestäni kuin sinulla on wc-paperin paloja.

(Repo-Kaarto, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.)

2. LIITOT

Tavoitteet: lämmittely
Aika: n.45-60min

Tämä harjoitus sisältää ryhmän muodostamista ja uudelleen muodostamista niin nopeasti kuin mahdollista. Ohjaaja huutaa ryhmän muodostelman nimen, ja osallistujat muodostavat ryhmän.

Esimerkkejä ryhmänmuodostelmista:

- * kahden ryhmä
- * kolmen ryhmä
- * kolmen ryhmä ja yksi neljän hengen ryhmä
- * neljän ryhmä, jossa kaikilla on jotain samanväristä (yhteisiä harrastuksia yms.)
- * kolmen ryhmä, jossa kaikilla on samanväriset silmät
- * kaksi henkilöä, joilla on samankokoiset peukalot
- * ryhmä, joka muodostaa A-kirjaimen (haarukan, piimäpurkin yms.)
- * kolmen ryhmä, jotka kaikki asuvat samalla suunnalla

Peli tapahtuu nopeassa tulipalotahdissa. Pelaajien ei tarvitse huolestua, vaikkei ryhmää ole saatu muodostettua ennen seuraava muodostelma huudetaan. Silloin edetään seuraavaan ryhmään.

(Repo-Kaarto, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.)

3. IHMISET IHMISIIN

Tavoitteet: lämmittely
Aika: n.30-45min

Ryhmän jäsenet jakautuvat pareiksi. Parit kiertävät ns. ylimääräisen henkilön ympärillä, joka toimii ihmiset ihmisiin – käskynantajana. Käskynantajan tehtävänä on huutaa kaksi ruumiinosaa, esimerkiksi olkapää olkapäähän – asento on olkapäiden yhteenkoskettaminen. Monien eri asentojen jälkeen huudetaan ihmiset ihmisiin, jolloin pelaajat etsivät uuden parin. Myös käskynantaja etsii parin. Parittomaksi jääneestä henkilöstä tulee uusi käskynantaja.

Muunnelma:

Käskynantaja sanoo esineen, jota jokaisen pitää koskettaa.

(Repo-Kaarto, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.)

4. ESITTELY

Tavoitteet:	oppia tuntemaan toinen toisensa
Aika:	20-30min
Välineet:	paperia, kyniä, hakaneuloja

Anna tarvittavasti välineet jokaiselle. Pyydä osallistujia kirjoittamaan paperin keskelle oma kutsumanimensä. Lisäksi pyydä heitä kirjoittamaan paperin kulmiin antamiesi ohjeiden mukaiset asiat. Pidä huoli, että kirjoitusaikaa jää tarpeeksi.

Pyydä heitä kirjoittamaan

- * vasempaan yläkulmaan, miltä heistä tuntuu tällä hetkellä
- * oikeaan yläkulmaan kaksi asiaa, jota heistä on kiva tehdä
- * vasempaan alakulmaan kirja tai elokuva, jonka he ovat viime aikoina lukeneet tai nähneet
- * oikeaan alakulmaan, missä he olisivat mieluummin tällä hetkellä

Osallistujat laittavat valmiit paperit rintaansa ja liikkuvat ympäri huonetta keskustellen lapuista toistensa kanssa. Rohkaise heitä keskustelemaan niin monen kanssa kuin mahdollista.

Lopeta leikki, kun tilanne näyttää sopivalta.

(Repo-Kaarto, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.)

5. SOKKOKÄVELY

Tavoitteet:	luottamuksen lisääminen
Aika:	30min
Välineet:	radionauhuri, musiikkia, riittävän iso esteetön tilanteissa

Ryhmän jäsenet valitsevat itselleen parin. Toinen sitoo huivin parinsa silmille. Ryhmäläiset seisovat pareittain vastakkain siten, että näkevä ojentaa kätenstä paria kohden kämmenet ylöspäin ja ”sokea” asettaa kätensä näkevän käsien päälle juuri ja juuri hänen käsiään koskettaen. Ohjaaja soittaa erirytmisiä ja tempoisia musiikin pätkiä ja näkevät kuljettavat ”sokeaa” pariaan musiikin tahdissa ympäri huonetta. Näkevän tehtävänä on huolehtia, että ”sokea” ei enää tiedä, kuka häntä kuljettaa. Vaihtaminen voi tapahtua esimerkiksi siten, että toinen näkevä iskee silmää toiselle, mikä on merkki vaihdosta. Kuljettamista jatketaan 5-10 min ajan. Samaa harjoitusta voidaan jatkaa niin, että parit asettuvat selät vastakkain ja näkevä kuljettaa pariaan näin. Näkevän tehtävä on huolehtia, että selkien kosketus säilyy koko harjoituksen ajan. Noin viiden minuutin kuluttua pareja vaihdetaan.

(Repo-Kaarto, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.)

6. OPASTAVAT SILMÄT

Tavoitteet:	luottamuksen lisäämisen vetäjään ja ryhmäläisiin
Vaatimukset:	paikan, jossa harjoitus toteutetaan tulee olla turvallinen kulkea
Aika:	10-20min
Välineet:	köysi

Ryhmä kootaan ja sille annetaan seuraavat ohjeet. Ryhmä ottaa köyden, johon jokainen sitoo itselleen oman käsilenkin. Ryhmä valitsee keskuudestaan vetäjän, joka kulkee ensimmäisenä ”opastavina silminä”. Lisäksi ryhmä sopii keskenään köysimerkit, joilla viestitään matkan varrella olevista esteistä. Ryhmälle kerrotaan, että he muuttuvat mykiksi ja sokeiksi siitä hetkestä, kun ohjaaja taputtaa kolme kertaa käsiään. Ryhmän vetäjä on näkevä, mutta mykkä. Vetäjä lähtee viemään köysilenkeistä kiinni pitävää ryhmää kävelylle. Reitistä pyritään tekemään mahdollisimman vaihteleva. Kävelyn jälkeen ryhmä palaa takaisin lähtöpaikkaan ja avaa silmänsä kuultuaan kolme taputusta. Köysi puretaan, ja sen jälkeen ryhmäläiset keskustelevat keskenään tuntemuksistaan (turvallisuus, luottamus, pelot) kävelyn aikana. Ryhmät voivat jakaa tuntemuksiaan myös toisilleen.

(Repo-Kaarto, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.)

7. MITÄ TULEE MIELEEN?

Kesto: 5+min

Osallistujat seisovat lattialla tai pihamaalla. Aloittaja menee keskelle, tekee itsestään patsaan ja sanoo, mitä hän esittää. Seuraava tulee keskelle, liittyy aiempaa patsaaseen ja sanoo nyt syntyneen uuden patsaan nimen. Tämä patsas liittyy jollakin tavalla edelliseen. Esimerkiksi jos aloittaja sanoo puu, seuraavalle tulee mieleen kivi ja hän menee kiven muotoiseen asentoon. Kivestä kolmas keksii sammalen ja toteuttaa sen. Neljäs on sammakko, viides lumpeenlehti ja niin edelleen. Lopulta kaikki ovat suuren patsaan osia.

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

8. SUHTAUTUMISTAPOJA

Kesto: 5-10 min kälaiselle

Osallistujat kulkevat huoneessa sikiin sokin. Ohjaaja antaa erilaisia ohjeita, kuinka toisiin ihmisiin suhtaudutaan. Harjoituksen lopuksi ryhmässä keskustellaan, miltä erilaiset suhtautumistavat tuntuivat.

OHJEITA:

- kuljet niin, ettet ole huomaavinasii ketään toisia ihmisiä
- kuljet siten, että vilkaiset nopeasti toista ja käännät pään heti pois
- katsot vastaantulevaa silmiin
- katsot vastaantulevaa silmiin ja hymyilet
- katsot vastaantulevaa, pysähdyt ja kerrot nimesi
- kuljet, pysähdyt jonkun kohdalla ja juttelet hetken hänen kanssaan vää vää -kielellä eli puhuessa käytät vain vää-tavua eri äänensävyissä
- kuljet, pysähdyt jokun kohdalla ja juttelet hetken hänen kanssaan siansaksankielellä.
- kuljet ja pysähdyt välillä kättelemään vastaantulijoita

(Repo-Kaarto, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.)

9. ARVAUSPATSAAIT

Aika: 15 min

Tavoitteet: Tutustuminen ja kontaktin saaminen ryhmän jäseniin, ongelmanratkaisu ja luovuus, lämmittely

Harjoituksessa muodostetaan ensin kaksi pienryhmää. Molempien ryhmien annetaan tehdä patsas jostakin hahmosta, aiheesta tai teemasta. Kun patsaat ovat valmiit, ryhmät yrittävät vuorotellen arvata, mitä patsas esittää, esimerkiksi eläintä, liikkuvaa konetta, helikopteria tai sukellusvenettä. Tämä ryhmätehtävä voidaan toistaa useita kertoja.

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

10. NUMEROT

Aika: 5min

Tavoitteet: Ryhmäntyminen ja ryhmiin jako

Osallistujia pyydetään aluksi kulkemaan tilassa satunnaisessa järjestyksessä. Kun ohjaaja huuta jonkin numeron, osallistujat muodostavat sen kokoisia pienryhmiä. Esimerkiksi jos ohjaaja huutaa ”neljä”, osallistujat muodostavat neljän hengen ryhmiä. Tämä menettely voidaan tehdä muutamia kertoja. Viimeiseksi ohjaaja huutaa sen suuruisen numeron, jonka kokoisia pienryhmiä seuraava harjoitus edellyttää.

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

11. KÄTTELY

Aika: 5min

Tavoitteet: Ryhmäytyminen ja ryhmän vuorovaikutuksen kehittäminen

Ohjaaja antaa tai kuiskaa jokaiselle ryhmän jäsenelle jonkin numeron. Eri numeroita voi olla niin monta kuin ryhmiä tarvitaan. Osallistujat pitävät numeron omana tietonaan. Ohjaaja antaa tehtävään seuraavat ohjeet:

- Pyritään etsimään henkilöitä, joilla on sama numero, ja muodostamaan heidän kanssaan yksi ryhmä
- Puhua ei saa
- Mitään käsimerkkejä tai muita merkkejä ei saa antaa, joiden avulla kaverin numero voitaisiin tunnistaa.
- Parit etsitään kätelemällä: kätellessä ravistetaan niin monta kertaa kuin oma numero edellyttää.
- Numeroiden hakua jatketaan niin kauan, kunnes jokainen on löytänyt oman ryhmän.

Harjoitus on hyvä tapa jakaa iso ryhmä pienryhmiksi tulevia harjoituksia varten.

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

12. UUTISVUOTO

Aika: 30-40min

Tavoitteet: Kommunikointi ja erilaisissa rooleissa toimiminen

Materiaalit ja välineet: Sanomalehtiä

Ryhmä jaetaan kahdeksi tai useammaksi joukkueeksi. Joukkueille annetaan lehdestä leikattu mielivaltainen otsikko, jossa on myös alaotsikko. Ryhmillä on 10 minuuttia aikaa valmistella oma esitys valitusta otsikosta. Esityksen valmistamisen jälkeen joukkueet esittävät vuorotellen toisilleen oman otsikkonsa. Toisen joukkueen tulee yrittää ratkaista esitettävä otsikko. Esittämiselle on seuraavat kriteerit:

- Puhuminen on kiellettyä; esitys tapahtuu ilman sanoja.
- Kirjainten tai numeroiden näyttäminen sormilla on kielletty.
- Kaikki joukkueen jäsenet osallistuvat esitykseen.
- Esitys voidaan myös suorittaa sana kerrallaan.
- Alaotsikosta saa lisäpisteitä.
- Esittämiselle voidaan antaa tietty aika.

Ohjaaja toimii tuomarina ja antaa pisteitä sekä esittäjille että arvaajille. Ohjaaja voi itse laatia järjestelmän pisteiden antamiselle.

Kysymyksiä:

- Miten roolihenkilöt valittiin?
- Mikä helpottaa oikean vastauksen löytämistä?

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

13. KIINNITYS

Aika: 5-10min

Tavoitteet: Nokkeluus ja virittäytyminen tuleviin harjoituksiin

Materiaali ja välineet: Pyykkipoikia

Osallistujat yrittävät kiinnittää omat pyykkipojat (5kpl) toisten osallitujien vaatteisiin. Samalla pyritään estämään pyykkipoikien kiinnittäminen omiin vaatteisiin. Osallistujien kisailualue rajataan. Ohjaaja määrittää pillin vihellyksellä ajan, jonka puitteissa pyykkipoikia yritetään kiinnittää toisten vaatteisiin. Lopuksi lasketaan, kuinka monta pyykkipoikaa on omassa vaatteissa ja kuinka monta on itsellä vielä kädessä.

Sovelluksia:

Ensin muodostetaan kaksi joukkuetta ja pyritään saamaan oman joukkueen pyykkipojat mahdollisimman nopeasti loppuun kiinnittämällä ne vastustajan vaatteisiin. Voittanut on se joukkue, jolta pyykkipojat loppuvat ensimmäiseksi tai jolla on vähemmän pyykkipoikia jäljellä ohjaajan määrittämässä aikarajoissa.

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

14. PALJASTUKSIA

Tavoitteet: Harjoituksen tavoitteena on oppia jotain uutta ryhmäläisistä. Opitaan myös kuuntelemaan, kertomaan itsestä sekä näyttämään kehon kielellä ajatuksia. Lujitetaan ryhmähenkeä ja vuorovaikutustaitoja. Harjoitus sopii hyvin sellaisellekin ryhmälle joka jo tuntee toisensa

Aika: 45 min ryhmän koon mukaan

Välineet: ei tarvita

- a) Tehdään ryhmäläisistä iso, tiivis rinki.
- b) Ohjaaja kertoo, että tarkoituksena on paljastaa itsestä ryhmäläisille jotakin sellaista, jota ei ole vielä itsestään koskaan toisille kertonut. Asia voi liittyä vaikkapa lapsuuteen tai nuoruuteen. Saa paljastaa myös sellaisia omia tapojaan, tottumuksiaan tai mielipiteitään, jotka ovat jääneet kertomatta.
- c) Jokainen miettii itsestään hetken kaksi asiaa, jotka on valmis paljastamaan. Esimerkiksi:
Lapsena pidin paljon sisiliskoista. Nuorena poikana kerran kesytin variksen. Nuoruudessani poltin tupakkaa ensimmäisen kerran kirkon portailla. Lempikaupunkini Suomessa on Lappeenranta. Olen ottanut tavakseni iltaisin rukoilla. Jostakin syystä en voi sietää tatuointeja.
- d) Kun jokaisella on mielessään kaksi asiaa, jotka voi paljastaa, ohjaaja selvittää paljastusleikin säännöt.
- e) Kun joku kertoo oman paljastuksensa, tulee muiden, joilla on samantapaisia kokemuksia tai ajatuksia, ottaa askeleita kohti ringin keskustaa sen mukaan, miten paljon samaa toisen paljastuksessa kokee olevan kuin itsessä on. Jos ottaa hiirenaskeleen, on itsessä vain vähän samaa kuin kertojassa, ja jos ottaa isoja askeleita, on kokenut tai ajattelee itse lähes samoin. Osallistuja voivat liikkua myös kauemmas ringistä, jos paljastus on sellainen, että ei lainkaan kuvaa itseä vaan on itsestä hyvin kaukana.
- f) Aloitetaan paljastusrinki. Ohjaaja voi aloittaa.

- g) Ohjaaja jututtaa paljastuksen jälkeen niitä, jotka ovat liikkuneet, jos kovin moni liikkuu, jututetaan vain muutamia.
- h) Jatketaan paljastuksia, kunnes jokainen on saanut kertoa omiaan ja kuulla muiden paljastuksia.
- i) Keskustellaan koetusta:
- Miltä tuntui keksiä paljastettavaa itsestä muille?
Kuinka moni sai kuulla uutta ryhmäläisistään?
 - Mitä uutta opit ehkä jo ennestään tutuista tai tuntemattomista?
 - Miten paljon yhteistä huomasit ryhmällä olevan? Missä asioissa? Entä eroavaisuuksia?
Millaisissa asioissa?
 - Miksi on hyvä tuntea oman ryhmänsä jäseniä?
 - Mitä toisten tunteminen merkitsee yhdessä olemiselle ja tekemiselle?
 - Miten hyvin ryhmäläiset tulisi tuntea?
 - Mitä opit itsestäsi?
 - Millaisia asioita et paljastaisi toisille koskaan?

(Toivakka, S. & Maasola, M., 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus)

RENTOUTUSHARJOITUKSIA

- 1. Jännitys ja rentoutus**
- 2. Saderentoutus**
- 3. Syvärentoutus**



1. JÄNNITYS JA RENTOUTUS

Kesto: 10 min

Välineet: makuualusta, cd-soitin, musiikkia

Ennakkovalmistelut: Ohjaaja varaa välineet ja varmistaa rauhallisen työskentely-ympäristön

Osallistujat makaavat lattialla makuualustan päällä rennossa asennossa. Ohjaaja laittaa taustalle soimaan rentouttavaa musiikkia. Aluksi kuunnellaan omaa hengitystä ja suljetaan silmät. Sitten pyöritellään molempia nilkkoja kumpaankin suuntaan. Sen jälkeen jännitetään takapuolta ja annetaan sen rentoutua kokonaan. Seuraavaksi on vuorossa selkä. Puristetaan lapaluita yhteen ja lopulta lasketaan rennoksi. Pyöritetään ranteita molempiin suuntiin. Sen jälkeen jännitetään molempia käsiä ja lasketaan ne rennoksi. Pyöritetään päätä varovasti ja hitaasti puolelta toiselle muutaman kerran. Pysäytetään pää keskelle ja painetaan takaraivoa vaorvasti lattiaa vasten hetken verran. Annetaan niskan rentoutua. Rypistetään suuta, silmiä ja otsaa kurttuun. Lasketaan kasvon lihakset rennoiksi. Kuunnellaan omaa hengitystä ja annetaan rentouden saavuttaa koko keho. Maataan hiljaa pari minuuttia. Ohjaajan merkistä rentoutujat voivat vähitellen alkaa pyöritellä nilkkoja ja ranteita ja venytellä. Lopuksi nouseaan hitaasti istumaan ja halukkaat voivat kertoa kokemuksistaan.

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

2. SADERENTOUTUS

Kesto: 10 min

Välineet: makuualusta tai tuoli, cd-soitin, musiikkia

Tässä rentoutuksessa työskennellään pareittain. Osallistujat valitsevat itselleen parin. Rentoutettava saa etsiä itselleen sopivan asennon. Hän voi istua, nojata pöytään tai maata lattialla. 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 kulutta vaihdetaan osia.

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

3. SYVÄ RENTOUTUSHARJOITUS

Aika: n.20-30 min

Aloita tästä:

- laita musiikki päälle ja asetu makuuasentoon mukavasti ja tarkista, että vaatteet ei kiristä ja niska on tuettu, voit laittaa peiton päälle.

Sulje silmäsi ja aloita rauhallinen syvä sisään ja ulos hengitys niin että vastasikin pullistuu... Jatka tätä muutaman kerran, jotta siitä tulee automaattista, voit jatkaa syvää rauhallista hengitystä mutta vatsan ei tarvitse pullistua koko harjoituksen ajan...

Keskity varpaihini ja mielessäsi anna käsky... ja jatka tästä koko kehon rentoutumiseen

Varpaat rentoutuvat, nilkat rentoutuvat, ne tuntuvat painavilta, sääret rentoutuvat, polvet, reidet rentoutuvat ja samalla tunnet kuinka ne tuntuvat raskailta, aivan kuin ne painuisivat läpi alustan jolla makaat... Lonkat rentoutuvat ja samalla myös pakaralihakset ja kaikki elimet mitä lonkka-alueen sisällä on...alavatsa rentoutuu tunnet itsesi raskaaksi, selkä rentoutuu nikama nikamalta ja sinulla on hyvä turvallinen olo... Vatsan yläosa rentoutuu, solar plexus ja rintakehä, raskas olo kasvaa samalla kuin rentoudut, rentoutuminen jatkuu hartioihin ja yläselkään, hartioiden kireät lihakset rentoutuvat ja rentoutuminen jatkuu niskaan... Sormesi rentoutuvat ja ranteet..käsivarret rentoutuvat ja tuntuvat todella raskaalta kun kyynärpäät rentoutuvat...olkapäät rentoutuvat ja nyt tunnet itsesi raskaaksi, mutta sinulla on hyvä turvallinen olo... kasvot rentoutuvat, suunalue, posket ja otsa, niskasta leviää rento tunne takaraivoon ja päälakeen, nyt koko kehosi tuntuu todella raskaalta... Tämä raskas olo tuo sinulle lämmön tunteen, joka tuntuu hyvältä...

Nyt kuvittele mielessäsi tai visualisoi, että yläpuolellasi on valo, jonka värin tai värit voit itse valita, näe mielessäsi, kuvittele tai visualisoi, että tämä parantava valo tulee ympärillesi ja kulkee sisääsi kehoon päälakeen kautta, samalla kun valo laskeutuu päästä jalkoihin se tuon hyvän rauhallisen olon ja olosi kevenee, raskaus häipyy ja tuo parantava valo tunkeutuu joka osaan kehossasi... Sinulla on rauhallinen ja turvallinen olo... Seuraavaksi kuvittele, visualisoi tai näe mielessäsi, että edessäsi ovat kauniit portaat... Lähesty portaita ja laskeudu askelmalle 10, joka vie sinut alas 9... sinun olosi kevenee entisestään ja 8... tunnet kuinka rauhallinen olo valtaa koko kehosi ja sinulla on hyvä turvallinen olo...7...6...olosu vain kevenee askel askeleelta ja 5...4... nyt jalkasi tuskin koskettavat portaita niin kevyeksi itsesi tunnet...3..2...rauhallinen kevyt olemuksesi laskeutuu vielä askelmalle

1... nyt olet saapunut puutarhaan, joka on sinun sielusi tyyssija... katsele ympärillesi miltä puutarhasi näyttää... (aina et ensimmäisellä kerralla pysty visualisoimaan miltä siellä näyttää, mutta kuvittele mielessäsi minkälainen puutarhasi olisi, minkälaisia kukkia ja kasveja siellä kasvaa, etsi joku paikka jossa voit levähtää). Anna itsellesi aikaa ja tunnustele miltä sinusta tuntuu puutarhassa... Kun haluat jatkaa näe itsesi kävelemässä omassa puutarhassasi 5...4...3...2...1... tällä puutarhalla on rauhoittava ja parantava vaikutus koko sinun olemukseesi... Voit vielä hetken nauttia siitä ennen kuin palaat takaisin, mutta muista, että halutessasi voit aina palata sinne takaisin. Jos sinulla on asioita joista haluat päästä eroon, näe mielessäsi, kuvittele tai visualisoi, että laitat nämä asiat laatikkoon ja puutarhassasi oleva puro kuljettaa laatikon murheineen pois. Tämän jälkeen on aika palata 10...9...8...7...6...5 tunnet kuinka hiljalleen palautut takaisin...4...3... nyt tunnet itsesi palautuvan kevyestä olotilasta, mutta sinulla on todella rauhallinen olo 2..1... avaa silmäsi ja venyttele hieman... Ja muista aina kun haluat voit vaikka mielessäsi vaikka hetkeksi piipahtaa puutarhaasi, jollet ehdi joka kerta tehdä koko harjoitusta....

