

Virike- ja terapiakorttien käyttö

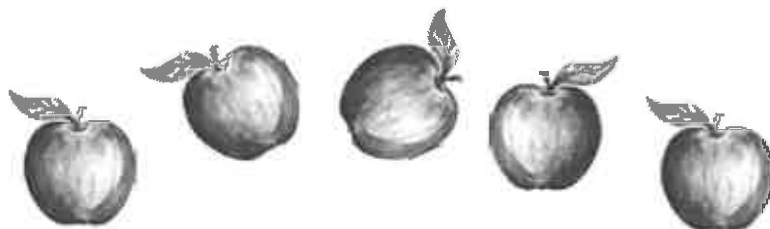
Virike- ja terapiakortteja voi käyttää ryhmämuotoisessa työskentelyssä ryhmän eri vaiheissa. Korttisarjojen yhteydessä on usein ohjeita ja vinkkejä, miten kuvia voi ryhmässä käyttää. Joitakin tarkoitukseen sopivia pelikorttisarjojakin on olemassa. Opaskirjan lopussa on esitelty tahoja, mistä kortti- ja kuvasarjoja voi tilata. Myös postikortit, lehdistä leikatut kuvat ryhmäläisten tuomat omat valokuvat toimivat hyvin näissä tehtävissä.

Ryhmän alkuvaiheessa kortit sopivat lämmittely- ja tutustumisharjoituksiin. Huomion kiinnittäminen kortteihin lievittää jännitystä ja helpottaa vuorovaikutusta. Korttiharjoitusten avulla voidaan siten tehostaa ryhmäytymistä. Ryhmän myöhemmissä vaiheissa kortit helpottavat ajatusten ja tunteiden tunnistamista ja käsittelyä. Korttien avulla ohjaaja voi syventää kunkin ryhmäkerran teemaa. Ryhmän lopussa kortit sopivat palautteenantoon.

Virikekortit helpottavat omista kokemuksista ja tunteista kertomista. Erityisesti jännittäjien ryhmissä ne ovat hyvä toiminnallinen apuväline keskustelun virittämiseen; hyvinkin ujo opiskelija pystyy kortin kautta kuvailemaan oloaan. Korttitehtävissä kukin ryhmäläinen saa oman vuoronsa ja siten tasapuolisesti aikaa ajatusten ilmaisemiseen.

Korttien kuvat ovat luonteeltaan assosiativisia ja ne herättävät ihmisissä omaan elämään liittyviä mielikuvia, tunteita, ajatuksia ja muistoja. Kortit helpottavat tunteiden ja kokemusten sanallistamista. Korttien avulla voidaan edistää ryhmän avointa ja luovaa vuorovaikutusta.

Kortit levitetään kuvapuoli ylöspäin lattialle tai pöydälle. Ryhmäläiset valitsevat kortin/kortteja ohjaajan antaman ehdotuksen mukaan. Ryhmäläisiä voidaan kannustaa tekemään valinta spontaanisti, liikaa miettimättä, vaikkapa periaatteella "anna kortin valita sinut".



Esimerkkejä korttitehtävistä

<p>Ensimmäisen ryhmäkerran alussa: nosta kortti, joka kuvaa ryhmään tuloon liittyviä tunteita tai oloa.</p> <p>Ensimmäisen kerran lopussa: nosta kortti, joka kuvaa oloa ensimmäisen kerran jälkeen.</p>	
<p>Oireet: nosta kortti, joka kuvaa oiretta tai oloa, jonka se itsessään aiheuttaa.</p>	<p>Stressitekijät: nosta kortti, joka kuvaa stressitekijöitä elämässä.</p> <p>Voimavarat: nosta kortti, joka kuvaa oman elämän tärkeimpiä voimavaroja.</p>
<p>Minäkuvan eri puolet: nosta kortti, joka kuvaa erilaisia puoliaasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • jännittäjä-minä • rento-minä • ihanne-minä (olisinpä tällainen) • olisi kauheaa olla tällainen • pahin pelkoni tai kipuni • voimavarani 	<p>Elämänhistoria: nosta kortti, joka kuvaa sinua eri ikävaiheissa</p> <ul style="list-style-type: none"> • lapsuutta (5 v) • teini-ikää (15 v) • tätä hetkeä • tulevaisuutta <p>Tehtävä voidaan yhdistää elämäntapahtumatehtävän purkuun (s. 115-116).</p>
<p>Tunteet: nosta kortti, joka</p> <ul style="list-style-type: none"> • kertoo tämän päivän tunneilmasta • herättää mukavia muistoja • tuntuu vieraalta tai vaikealta • kuvaa onnea, surua, pelkoa, jännittämistä jne. • kuvaa jotain unelmaasi 	<p>Pelko vertaista ja auktoriteettia kohtaan: nosta kortti, joka vastaa mielikuvaa</p> <ul style="list-style-type: none"> • "olisi kamalaa, jos toinen ryhmäläinen olisi minua kohtaan tällainen" • "olisi ihan hirveää jos ohjaaja muuttuisi tällaiseksi" <p>Kortit voidaan valita muun korttitehtävän yhteydessä ja purkamisen voidaan tehdä myöhemmällä ryhmätapaamisella. Tämä antaa etäisyyttä purkamiseen.</p>