Ryhmäytyminen

**Yhdistä ominaisuus**

Jokainen kirjoittaa paperille mikä seuraavista olisi: sää, väri, kasvi, kuukausi, viikonpäivä, eläin, tuoksu, kirja, maanosa (nämä valmiiksi paperilla). Valmiit vastaukset kerätään ja jaetaan. Jokainen lukee saamansa paperin ja muut yrittävät arvailla, kuka on kyseessä. Lopuksi keskustellaan, kuinka vaikeaa arvaaminen oli.

**Nimilappuharjoite**

Laitetaan opiskelijoille nimilaput sekaisin ja heidän tulee selvittää kenen lappu on itsellä. Kysytään henkilöstä kysymyksiä, johon voi vastata vain kyllä tai ei. Lopuksi parit esittelevät muulle luokalle toisensa saatujen vastauksien perusteella. Muunnos: Voidaan haastatella myös valmiin kyselykaavakkeen avulla.

**Talo tutuksi**

Tavoitteena on tehdä kouluympäristö tutuksi. Annetaan kartta yhdelle luokan jäsenistä ja paikka/ reitti joka tulisi löytää. Opettaja toimii vain tukena. Pisteitä ympäri koulua, kuten koulutusalat, tsto, kirjasto, terveydenhoitaja ym. Jokaisella rastilla esittely kesto maks. 2-3 min. Tavoitteena jättää mielikuva paikasta.

**Yhteneväisyydet ja eroavaisuudet - kukka**

Ohjaaja tuo erivärisiä papereita tai kartonkeja sekä liimaa. Ryhmäläiset askartelevat kukan, jossa on pyöreä keskiosa ja terälehtiä yhtä monta kuin ryhmäläisiä. Ryhmän jäsenet keskustelevat keskenään ja kirjoittavat kukan keskiosaan mahdollisimman paljon asioita, jotka yhdistävät kaikkia ryhmänjäseniä (esim. ”opiskelen Turussa”). Terälehtiin kukin kirjoittaa jotain, joka liittyy vain itseen (esim.”harrastan Niaa”).

**Minuuden markkinat**

Ohjaaja on valmistanut etukäteen adjektiivilaput, joissa lukee adjektiiveja. Ohjaaja jakaa jokaiselle leikkijälle neljä lappua. Tämän jälkeen leikkijät saavat vaihtaa lappuja keskenään niin kauan, kunnes adjektiivit sopivat leikkijälle. Kun kaikilla on itselle sopiva adjektiivi, käydään läpi, miksi kukin valitsi tietyn adjektiivin.

**Ominaisuuksien vaihtokauppa** (Samantyylinen kuin edellinen.) Ominaisuuksien vaihtokauppa sopii tutustumis- ja lämmittelyharjoitukseksi. Ohjaajalla on lappuset, joihin on kirjoitettu n. 50-70 ominaisuutta, esim. ”pidän matkustamisesta”, ”olen perheeni kuopus”, ”asun punaisessa talossa”. Jokaiselle osallistujalle jaetaan satunnaisesti viisi ominaisuuslappua. Ryhmäläiset liikkuvat ryhmätilassa ja käyvät toistensa kanssa vaihtokauppaa ominaisuuksista tavoitteenaan saada viisi itselle sopivaa ominaisuutta. Mikäli ryhmäläisten välillä ei löydy tyydyttävää määrää vaihdettavia ominaisuuksia, voidaan välillä käydä tukussa (=ohjaajan jakamattomat laput). Lopuksi jokainen esittelee itsensä ominaisuuskorttien avulla muulle ryhmälle.

**Parista kertominen**

Leikkijöille annetaan kaksi yhteenkuuluvaa esinettä, joiden avulla he yrittävät löytää oman parinsa. Kun parit löytyvät, he menevät istumaan vierekkäin. Kumpikin saa muutaman minuutin ajan kertoa itsestään toiselle. Tämän jälkeen käydään kierros läpi siten, että pari kertoo aina kaveristaan, mitä muistaa. Toinen voi täydentää ja korjata, jos haluaa.

**Yhdistävät asiat** Pareittain koetetaan löytää mahdollisimman monta paria yhdistävää asiaa. Ketä löysi eniten? Millaisia?

**Muistipeli**

 Jokaiselle osallistujalle jaetaan kuusi korttia, joihin he kirjoittavat kuhunkin eri asioita itsestään: etunimi, sukunimi, horoskooppi/syntymäpäivä, lempieläin, harrastus, hyvä ystävä. Pelaajat muodostavat noin neljän hengen ryhmiä, joiden kanssa he muistipeliä pelaavat. Jokainen ryhmän jäsen laittaa omat korttinsa pöydälle tekstipuoli alaspäin. Peliä pelataan muistipelin tapaan. Pelaaja pyrkii nostamaan kaksi samalle henkilölle kuuluvaa korttia. Jos hän onnistuu saa hän nostaa kortit itselleen ja jatkaa vuoroaan. Jos paria ei löydy, kortit palautetaan pöydälle takaisin samalle paikalle ja vuoro siirtyy seuraavalle.

**Nouse ylös ja vaihda paikkaa, jos..**

 Koko ryhmä istuu piirissä tuoleissa. Ohjaaja menee ryhmän keskelle seisomaan ja toteaa jotain itsestään. Esim.”minulla on kaksi sisarusta” tai ”söin aamulla puuroa”. Jos toteamus sopii ryhmäläiseen, hänen tulee nousta ylös ja vaihtaa paikkaa jonkun muun seisomaan nousseen kanssa. Ilman tuolia jäänyt jää seuraavaksi keskelle ja kertoo jotain itsestään. Harjoitus toimii myös lämmittelyharjoituksena myöhemmillä ryhmäkerroilla.

**Nimitarina**

Kukin kertoo omaan nimeen liittyvän tarinan: kuka nimen valinnut, mitä nimi tarkoittaa, miten nimi annettu.

**Ajatuskartta**

Ajatuskartta on menetelmä, jossa kuvataan visuaalisesti omia tai ryhmän ajatuksia ja tavoitteita. Käytä menetelmää silloin, kun haluat kirkastaa unelmia ja tavoitteita. Se sopii myös tutustumiseen ja ryhmäytymiseen.

Määrittele osallistujille mielekäs fokuskysymys, joka toimii hyvänä fokusointina ryhmän yhteiseen asiaan tai ryhmän toiminnan parantajana.

Pyydä osallistujia keräämään valitsemallenne alustalle kuvia asioista, joita toivovat elämäänsä/työyhteisöön/koulutukseen tms. Kuvat voivat olla konkreettisia (auto, omakotitalo, perhe) tai symbolisia (ilo, rauha, huumori). Kuvia voi halutessaan tehostaa sanoilla. Lisäksi voi myös piirtää sanoilla ja symboleilla. Kun ajatuskartat ovat valmiita, jokainen kertoo omasta kartastaan sen, mitä haluaa nostaa siitä esille. Omien ajatusten sanoittaminen visualisoinnin lisäksi lisäävät kartan tehoa. Purku voidaan tehdä ryhmän koosta ja tavoitteesta riippuen joko pareittain, pienryhmissä tai koko ryhmän kesken.

Lähitoteutukseen voit tuoda kasan aikakaus- ja sanomalehtiä tai valmiiksi leikattuja kuvia. Lisäksi voit tuoda paperia, saksia, liimaa ja tusseja. Vaihtoehtoisesti voitte koota digitaalisen tiedoston, johon kerätään kuvia ja materiaalia netin palveluista tai materiaalipankeista. Etätoteutuksessa voit valmistella etukäteen tiedoston jaettavaksi, mindmap-pohjan tai yhteiskehittelyn alustaan sopiva työpohjan.

**Kuka muu kuin minä?**

Kuka muu kuin minä? on tutustumis- ja ryhmäytymismenetelmä, jossa osallistujat oppivat tuntemaan toisiaan. Tutustumisen lisäksi voit käyttää menetelmää myös välienergisointiin.

Pyydä osallistujia istumaan rinkiin, tuoleja on yksi vähemmän kuin osallistujia. Vapaaehtoinen osallistujista menee keskelle ja aloittaa sanomalla: ”Kuka muu kuin minä.. [pelaa sulkapalloa/leikkii legoilla/on koiranomistaja]?”

Kaikki ne, joihin kuvaus sopii, nousevat ylös ja vaihtaa istumapaikkaa jonkun kanssa. Viereiselle tuolille ei saa istua.

Keskellä oleva yrittää etsiä itselleen vapaan tuolin. Se kuka jää ilman istumapaikkaa, on seuraava kysyjä ja menee piirin keskelle.

Jos piirin keskellä oleva ei heti keksi sanottavaa, hän voi aina huutaa: ”Pyörremyrsky!” Tällöin kaikkien pitää vaihtaa paikkaa.

Ryhmän ollessa samassa tilassa tarvitset vain tuolit osallistujille sekä riittävästi tilaa, jossa mahtuu liikkumaan. Etänä kokoontuessa pyydä osallistujia laittamaan videot päälle ja peittämään kameran värillisellä liimalapulla. Jos väittämä pätee, osallistuja poistaa lapun ja vilkuttaa muille osallistujille. Paikkaa ei vaihdeta, mutta ihmiset näkevät yhtäläisyyksiä.

Pyydä ihmisiä kiiruhtamaan maltillisesti, ettei ketään satu. Korosta myös sitä, ettei piirin keskellä tarvitse keksiä mitään nokkelaa tai hauskaa.

**Humppanimi**

Kukin esittelee itsensä siten, että etunimi = oma toinen nimi ja sukunimi = äidin tyttönimi. Esittely tapahtuu siten, että pari seisoo selät vastakkain ja kättelee toisiaan jalkojen välistä.

**Samanlainen/erilainen**

Ihmisellä on tarve kokea kuuluvansa toisiin, olla osa jotakin. Ryhmän alussa opiskelija miettii, kuinka hän liittyisi toisiin, mikä häntä yhdistää ryhmän muihin jäseniin. Samalla hänelle on tärkeää kokea olevansa erityinen, omata jotakin erilaista kuin mitä muilla on.

Ryhmä jaetaan pienryhmiin; 4-5 hengen ryhmät. Ryhmällä on paperi ja kynä. Kilpailun aikana on tarkoitus, että ryhmä saa kerättyä mahdollisimman monta asiaa, jotka ovat heille yhteisiä. Ne voivat olla asioita, joista jokainen pitää, ei pidä, tekee tai ei tee, jotakin jota kaikilla on tai ei ole jne.

Kilpailun jälkeen kukin ryhmä valitsee yhden asian, jonka näyttävät, esittävät muulle ryhmälle (pantomiimi, näytelmä, patsas jne.). Muu ryhmä arvaa, mistä on kyse.

Oleellista on, että kukin ryhmäläinen on osallisena ryhmän toimintaan, omalla tavallaan.

**Speed dating**

Speed dating soveltuu erinomaisesti kurssin alkupuolelle esimerkiksi aamupiiriin. Sen tarkoituksena on tutustuttaa kurssin osallistujat paremmin toisiinsa ja kannustaa keskusteluun myös kurssin ulkopuolisista aiheista.

Valmistele etukäteen kysymyksiä tai keskustelunaiheita, joista haluaisit osallistujien keskustelevan. Varaa leikkiä varten tarpeeksi suuri tila, johon kaikki mahtuvat sujuvasti piiriin, ja jossa akustiikka kestää kaikkien yhtäaikaisen puhumisen. Jaa leikkijät kahteen yhtä suureen ryhmään ja aseta heidät kahteen sisäkkäiseen piiriin niin sisäpiiri katsoo ulospäin ja ulkopiiri sisäänpäin. Jokaisella osallistujalla on edessään toinen osallistuja, ensimmäinen keskustelukumppani.

Jokaisen kierroksen aluksi pyydä osallistujia esittäytymään ja anna osallistujille aihe tai kysymys, josta he keskustelevat. Kellota aikaa jokaiselle aiheelle puolesta minuutista minuuttiin. Kun aika on kulunut loppuun, anna osallistujille äänimerkki ja pyydä ulkopiiriä siirtymään yhden henkilön verran vasemmalle niin, että he kohtaavat uuden keskustelukumppanin. Anna uusi aihe ja kellota, ja jatka samalla kaavalla niin kauan, kunnes ulkopiiri kohtaa uudelleen ensimmäisen keskustelukumppaninsa.

Esimerkkejä kysymyksistä ja aiheista:

Mikä on lempipaikkasi Helsingissä?

Mikä on lempikirjasi/-elokuvasi ja miksi?

Mikä on paras musiikki- tai kulttuuritapahtuma jossa olet vieraillut?

Missä haluaisit viettää eläkepäiviäsi?

Miksi halusit opiskella sitä alaa, jota nyt opiskelet?

Mitä tekisit, jos voittaisit lotossa?

Millaisessa kodissa asut?

Millaisesta musiikista pidät? Soitatko itse, kuunteletko paljon musiikkia?

Kerro kesäsuunnitelmistasi.

Kerro viimeisimmästä ulkomaanmatkastasi.

Minne haluaisit matkustaa?

Kerro itsestäsi lapsena.

Mitä teet mieluiten, kun olet yksin kotona?

Mikä on suurin unelmasi?

Kerro ensimmäisestä työpaikastasi.

Mikä tekee sinut onnelliseksi?

Mitä harrastat?

**Etsi kaveri**

Jokaiselle jaetaan paperi, johon on tarkoitus etsiä jokaiseen ruutuun ryhmäläisiä

haastattelemalla jonkun nimi. (Taulukko alla.)

ETSI RYHMÄSTÄ JOKU, JOKA …

(jokaiseen kohtaan pitää tulla ainakin yksi nimi)

on käynyt ensiapukurssin unelmoi omasta veneestä tykkää laulamisesta

on muuttanut vuoden aikana käy taidenäyttelyissä on vihreäsilmäinen,

kuuntelee suomipoppia, tykkää dekkareista, harrastaa käsitöitä

pitää kirjoittamisesta, tykkää zumbasta, pitää syksystä

on käynyt Euroopan

ulkopuolella

pitää fantasiaelokuvist,a ei välitä suklaasta,

käy lavatansseissa, on liftannut harrastaa vaellusta

**Katsotko minua?**

Leikkijät seisovat pareittain vastakkain. Parit katsovat toisiaan tarkkaan päästä jalkoihin.

Tämän jälkeen he kääntyvät toisistaan poispäin ja vaihtavat kaksi asiaa ulkonäöstään,

esim. avaavat paidan napin tai vaihtavat kellon toiseen ranteeseen. Hetken kuluttua parit

kääntyvät toisiinsa päin ja yrittävät keksiä muutokset.

**Harjanvarsi**

Tähän peliin tarvitaan harjanvarsi tms. Pelaajat asettuvat seisomaan vastakkain harjanvarren molemmin puolin ja laittavat etusormet lomittain. Tarkoituksena on kannatella keppiä etusormien varassa ja yrittää laskea keppi yhdessä alas maahan. Harjoitus edellyttää ryhmältä yhteistä rytmiä ja yhteistyötä. Harjoitusta toistetaan, kunnes varsi saadaan laskettua alas siten, että kaikkien kosketus varteen säilyy.

**Sokkolabyrintti**

Tehtävän suorituspaikaksi sopii hyvin metsä, jossa vedetään naruja sikin sokin puiden välille. Tarkoituksena muodostaa labyrintti, joka tietysti sisältää myös umpikujia. Johonkin labyrintin ”takaosaan” vaikkapa umpikujan päähän sijoitetaan avainnippu tms. tarinaan sopiva. Ohjeistuksessa ryhmälle kerrotaan, että heidät tullaan sijoittamaan yksitellen labyrinttiin sokeina ja mykkinä. Kun kaikki ryhmän jäsenet on ripoteltu labyrinttiin, ohjaaja antaa luvan aloittaa tehtävä. Ryhmän tarkoituksena on löytää avainnippu labyrintistä ja saada koko ryhmä sen luokse. Labyrintissä tulee liikkua rauhallisesti siten, että toinen käsi on koko ajan kiinni köydessä. Ohjaajien tehtävänä on varmistaa ja turvata ryhmäläisten liikkuminen maastossa. Jos joku eksyy köydestä, hänet palautetaan labyrinttiin. Kun ryhmä on avainnipun luona voi ohjaaja kysyä onko koko ryhmä kasassa ja miten sen voi varmistaa. Tehtävä on melko vaativa ja vaatii keskittymistä, oleellista on että ryhmä pystyy olemaan keskustelematta ja ääntelemättä. Hyvä harjoitus testata löytyykö ryhmästä vastuunkantajia, jotka etsivät ja ohjaavat muita.

**Muistipeli**

Jokaiselle osallistujalle jaetaan kuusi korttia, joihin he kirjoittavat kuhunkin eri asioita

itsestään: etunimi, sukunimi, horoskooppi/syntymäpäivä, lempieläin, harrastus, hyvä

ystävä. Pelaajat muodostavat noin neljän hengen ryhmiä, joiden kanssa he muistipeliä

pelaavat. Jokainen ryhmän jäsen laittaa omat korttinsa pöydälle tekstipuoli alaspäin. Peliä

pelataan muistipelin tapaan. Pelaaja pyrkii nostamaan kaksi samalle henkilölle kuuluvaa

korttia. Jos hän onnistuu saa hän nostaa kortit itselleen ja jatkaa vuoroaan. Jos paria ei

löydy, kortit palautetaan pöydälle takaisin samalle paikalle ja vuoro siirtyy seuraavalle.

**Valitse väline ja kerro**

Tuttu ja turvallinen tapa on esittäytyä jonkin välineen, kuten sanan, kuvan, värin tai esineen avulla. Tehtävänanto voi olla esimerkiksi:

Valitse kortti/kuva/esine, joka kertoo jotain sinusta.

Valitse kortti/kuva/esine, joka puhuttelee sinua tänään.

**Tahmeat popcornit**

Peli alkaa siten, että leikkijät pomppivat, loikkivat tai hyppelevät ympäriinsä. Jokainen on ikään kuin tahmea popcornjyvä, joka yrittää lähestyä muita samanlaisia maissinjyviä. Kun jyvä koskettaa toista jyvää, ne takertuvat yhteen. Tartuttuaan kiinni toisiinsa ne jatkavat pomppimistaan yhdessä takertuen uusiin jyväsiin, kunnes kaikki jyvät ovat lopulta takertuneet yhdeksi suureksi popcorn-kimpaleeksi.

**Pallonheittelyrinki**

Tähän tehtävään tarvitaan vähintään 5 kpl. tennis tai sählypalloja. Kokoonnutaan rinkiin ja

ohjaaja heittää pallon jollekin ringissä olijalle ja nostaa kätensä pystyyn. Pallon saanut

heittää pallon jollekin muulle henkilölle ja nostaa kätensä pystyyn. Homma jatkuu samalla

tavalla siten, että käsi pystyssä olijalle ei voi palloa heittää. Ideana siis se, että pallo on

kiertänyt jokaisen henkilön ringissä ja tullut takaisin ohjaajalle. Jokaisen ringissä tulee

muistaa keltä pallon sai ja kenelle sen heitti. Sitten aloitetaan varsinainen pallottelu siten,

että pallo kiertää samassa järjestyksessä mahdollisimman nopeaan tahtiin. Kun homma

alkaa toimia voi ohjaaja lisäillä mukaan palloja, jotka kiertävät samaa rataa. Hyvä ja

hauska keskittymisharjoitus.

**Leikkelykilpa**

Pelaajat jaetaan samansuuruisiin 4-6 henkilön joukkueisiin. Jokainen joukkue saa sakset

ja sanomalehden. Ohjaajan annettua merkin joukkueet alkavat leikellä lehdistä kirjaimia,

joista kootaan jokaisen joukkueen jäsenen etunimi. Se joukkue, jonka nimet ovat

ensimmäisenä koossa, voittaa.

**Keilojen vartija**

Peliin tarvitaan iso pallo ja 3-4 keilaa. Yksi pelaajista valitaan vartijaksi. Pelaajat seisovat piirissä, jonka keskellä on keilat ja vartija. Piirissä olevat heittelevät palloa sinne tänne ja yrittävät vartijan huomaamatta kaataa pallolla jonkun keiloista. Se, joka onnistuu, rupeaa vartijaksi ja entinen vartija asettuu piiriin. Jos vartija itse kaataa keilan, hän valitsee jonkun toisen tilalleen. Esine Kiertää Tehdään piiri, otetaan esim. puutikku ja pieni kivi. Asetetaan kädet vierekkäin vierustoverin kanssa kämmenet kohti taivasta. Yksi piirissä oleva ottaa tikun ja kiven käteen ja laittaa molemmat esineet piiriin kulkemaan erisuuntaan. Pelin ideana on että kivi ja tikku eivät ole pelin aikana saman ihmisen kädellä yhtä aikaa. Jos esineet tippuvat kädeltä tipahtaa pelistä, jos esineet ovat samanaikaisesti yhden ihmisen kädellä tipahtaa pelistä. Pelaajat voivat vaihtaa esineiden suuntaa pelin aikana, mutta käsiä ei saa vetää alta pois kun toinen yrittää antaa esineen. Ja esine pitää kulkea oman käden kautta toisen kädelle.

**Autiolle saarelle**

1) vaihe Jokainen miettii ja listaa 20 asiaa, jotka haluaa ottaa mukaan autiolle saarelle. 2) vaihe Muodostetaan neljän hengen ryhmät. Vene, jolla mennään autiolle saarelle, on pieni, joten rannassa huomataan, että mukaan voidaan ottaa yhteensä vain 10 tavaraa. Tehkää yhteinen lista mukaan otettavista tavaroista. 3) vaihe Muodostetaan kaksi isoa ryhmää. Veneemme haaksirikkoutuu. On heitettävä tavaroita yli laidan mereen. Mitkä 5 tavaraa jää mukaan otettavaksi autiolle saarelle? 4) vaihe Ryhmät esittelevät listansa toisilleen.

**Nimikirjaimet** Yksi pelaajista valitaan kysyjäksi. Hän kysyy ryhmäläisiltä kysymyksiä, joihin heidän on vastattava aina oman etunimensä alkukirjaimen mukaan. Esimerkiksi jos kysytään, mikä on lempiruokasi, on Liisan vastattava L-kirjaimella alkavalla ruoalla (lihakeitto). Sääntöä ei kerrota etukäteen vaan tarkoituksena on, että ryhmäläiset huomaisivat pelin idean

**Vilttipallo**

Pelataan kuten lentopalloa, sillä erotuksella että joukkueilla on pelivälineenä peitto tms.

Jokainen joukkueen jäsen pitelee käsillään vilttiä. Sopiva joukkuekoko on 4-8 –

henkeä./puoli. Verkollinen lentopallokenttä toimii parhaiten, mutta säännöt voi tehdä

kuhunkin peliin tilanteen/ alueen mukaan kyseiseen peliin soveltaen. Pelin idea on heittää

pallo toisen joukkueen puolelle (rajatulle alueelle) ryhmänä niin että pallo heitetään peiton

avulla (taktikointi on sallittua ja palloa ei tarvitse lähettää välittömästi). Palloa ei saa

koskea/siirtää/heittää käsin, päällä tai jaloilla (aina peitto). Maakosketuksesta tulee aina

vastajoukkueelle piste. Vastajoukkue ottaa pallon haltuun peiton avulla ja lähettää sen

jälleen eteenpäin. Mikäli joukkue ei saa palloa peitolla kiinni tai heittää sen omalle puolelle

taikka vastapuolen rajojen yli, tulee vastajoukkueelle piste ja syöttö vaihtuu. Mikäli pallo

ylittää rajan niin että se on ensin koskettanut vastaanottavia pelaajia saa pisteen lähettänyt

joukkue, muutoin rajaylityksessä tietysti vastaanottanut joukkue. Lentopallosta poiketen

syöttövuoro siirtyy aina seuraavalle joukkueelle, riippumatta siitä kuka edellisen pisteen

sai. Ajankäytöstä/ ryhmäkoosta riippuen peli voidaan päättää esim. 10 pisteeseen.

Toimii sekä tutustumispelinä että ennestään tutulle ryhmälle. Hyvä ryhmäpeli.

**Käpyjen Ryöstö**

Valitaan maastosta sopiva kisapaikka, jossa voi ilman vaaraa juosta ja joka on noin 50 m

pitkä. Valitaan juoksuvoimaltaan kaksi samansuuruista, tasavahvaa joukkuetta.

Kummallekin joukkueelle sovitaan pesä eri päähän kisapaikkaa, pesään kumpikin joukkue

laittaa esim 25 käpyä. Kisan aikana (esimerkiksi 4 min) kummankin joukkueen kaikki

kilpailijat yrittävät hakea vastapuolen pesästä omaan pesäänsä niin monta käpyä kuin

mahdollista. Kerralla saa tuoda vain yhden kävyn, mikäli tuo enemmän, suljetaan kisasta,

Kun aika on loppu, kävyt lasketaan. Käpyjen laskemiseen ja voittajan julistamiseen

käytetty aika on palautuspaikka - ennen uutta erää. Voidaan tehdä muunnelmia. mm.

Keskiviiva, jonka jälkeen vastapuolelaisia saa ottaa kiinni, ja nämä joutuvat palaamaan

omalle puolelleen.

**Olenko Charlie Chaplin?**

 Yksi pelaajista menee tilan ulkopuolelle ja muut miettivät samaan aikaan, mikä tai kuka hän on. Pelaaja tulee takaisin tilaan ja yrittää selvittää, mikä hahmo tai ihminen hän on, kyselemällä. Pelaaja saa kysyä ainoastaan kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä tai ei.

7 Palaute

Erilaisten harjoitusten, tehtävien ja muuten erilaisen tunnin jälkeen on hyvä saada palautetta. Palaute auttaa opettajaa havaitsemaan, miten ryhmäytyminen on onnistunut ja miten eri harjoitukset ovat soveltuneet luokalle.

**Fiilisjana** Fiilisjana sopii käytettäväksi ryhmän eri vaiheissa. Ryhmän alussa sen avulla voidaan käsitellä ryhmään tulon tuottamia tunteita ja odotuksia. Ohjaaja esittelee kuvitteellisen janan, sen päät ja keskikohdan. Toisessa päässä tuntemukset ovat erittäin positiivisia (nro 10, asteikolla 1-10): ”ihanaa että pääsin tähän ryhmään!”. Keskikohdassa (nro 5) tuntemukset ovat neutraaleja: ”ihan ok olla täällä”. Janan toinen pää (nro 1) edustaa negatiivisia tuntemuksia: ”aikaisemmat ryhmäkokemukseni ovat olleet tosi huonoja”. Kukin ryhmäläinen asettuu janalle siihen kohtaan, joka sopii omiin tuntemuksiin juuri nyt. Ohjaaja kyselee vuorotellen jokaiselta ryhmäläiseltä tämän tuntemuksia ryhmään tulosta. Harjoitus on hyvä keino päästä selville sen hetkisistä tunnelmista, esimerkiksi yhteisen tuokion aluksi tai sitä voidaan käyttää palautteena ja purkukeinona jonkin harjoituksen jälkeen. Sama jana voidaan toistaa myös lopuksi.

**Auringonkukka**

Jokainen saa paperin, jossa on auringonkukka. Jokainen laittaa nimensä keskustaan,

jonka jälkeen kukat laitetaan kiertämään. Terälehtiä kukassa on yhtä monta kuin luokassa

oppilaita. Jokainen kirjoittaa yhteen terälehteen yhden positiivisen ominaisuuden kukan

omistajasta

**TUTUSTUMISKORTIT**

Tutustumiskortit auttavat kertomaan omasta osaamisesta, ominaisuuksista tai elämästä toisille. Samalla jokainen voi itse säädellä, mitä haluaa itsestään kertoa.

Voit valita kortit tai yhden sivun sanalistan.

KORTTI: Lähiryhmässä jokainen voi poimia valitsemansa kortin tai kaksi. Kortti kädessä on turvallista olla uudessa tilanteessa. Etäryhmässä tiedoston voi jakaa osallistujille etukäteen.

SANALISTA: Yhdellä sivulla olevan sanalistan voi tulostaa jokaiselle, heijastaa valkokankaalle tai jakaa kaikkien näkyville etäryhmässä.

Muutoskortit löytyvät myös ruotsiksi ja kaksikielisinä.

Tällainen olen -kortit: yökyöpeli, lukutuokka, propellipää

Tällainen olen -kortit

Korttien avulla osallistujat voivat kuvata jotain ominaisuuttaan myönteisesti. Valitsemaansa korttiin jokainen voi keksiä sopivan adjektiivin.

Tätä ette minusta tienneet, mutta olen ollut…

Poimi kortti, joka kuvaa sinua nuorena.

Poimi kortti, joka kertoo millainen haluaisit olla.

Korteilla voi tutustua myös markkinoiden tapaan. Ohjaaja jakaa jokaiselle 3–5 korttia. Tämän jälkeen osallistujat saavat vaihdella kortteja keskenään niin, että jokaiselle jää mahdollisimman kuvaavat kortit. Ryhmä istuu alas ja jokainen kertoo korteistaan toisille sen verran kuin haluaa.

TÄLLAINEN OLEN -TIEDOSTOT

Tällainen olen -kortit

Tällainen olen -sanalista

auringonpalvoja

diplomaatti

erakkorapu

fossiili

halinalle

hamsteri

huithapeli

humppaveikko

hymypoika

ikiliikkuja

jauhopeukalo

jokapaikanhöylä

kahvikissa

kanaemo

kansankynttilä

kassialma

kirstunvartija

kodin hengetär

kotihiiri

kukkahattutäti

kylmäkalle

kyläluuta

laiskajaakko

lukutoukka

luonnonlapsi

löylynlyömä

matti myöhänen

metsänpeikko

myytinmurtaja

mökkihöperö

oloneuvos

papupata

parkettien

partaveitsi

poikatyttö

pokerinaama

poropeukalo

propellipää

puutarhatonttu

päivänsäde

raspikurkku

remonttireiska

rokkikukko

romantikko

sanaseppo

VALITSE

SOPIVA

SANA!

JOKU MUU,

MIKÄ?

satakieli

sisupussi

sitkeä sissi

sokerihiiri

tuuliviiri

työmyyrä

viherpiiperö

villimiesvilukissa

yökyöpeli

Muistipeli Jokaiselle osallistujalle jaetaan kuusi korttia, joihin he kirjoittavat kuhunkin eri asioita itsestään: etunimi, sukunimi, horoskooppi/syntymäpäivä, lempieläin, harrastus, hyvä ystävä. Pelaajat muodostavat noin neljän hengen ryhmiä, joiden kanssa he muistipeliä pelaavat. Jokainen ryhmän jäsen laittaa omat korttinsa pöydälle tekstipuoli alaspäin. Peliä pelataan muistipelin tapaan. Pelaaja pyrkii nostamaan kaksi samalle henkilölle kuuluvaa korttia. Jos hän onnistuu saa hän nostaa kortit itselleen ja jatkaa vuoroaan. Jos paria ei löydy, kortit palautetaan pöydälle takaisin samalle paikalle ja vuoro siirtyy seuraavalle.

*Ryhmäytyminen*

Tutustumisen ja sääntöjen luominen ovat aloittavassa ryhmässä tärkeää. Kun kaikki

tuntevat toisensa ja tuntevat ryhmän turvalliseksi, on hyvä vahvistaa ryhmätunnetta.

Vaihtoehtoja on paljon: toiminnallisia, ongelmanratkaisu, ja hauskoja harjoituksia sekä

pelejä. Osa harjoituksista sopii sisälle, osa ulos. Näitä harjoituksia voi myös yhdistää

tuntien aiheisiin tai ottaa tunnilla vaikka tunnelman kohottajaksi.

• Toiminnallisia

**Kepin kannatus**

Ryhmät kannattelevat keppiä etusormillaan. Keppi tulee laskea maahan niin, että

kenenkään ote ei irtoa.

**Sokean palapeli**

Yksi kokoaa palapeliä silmät sidottuina, muut neuvovat. Ei saa koskea! Kilpailu:

ensimmäinen ryhmä valmis on voittaja.

**Lentävä matto**

Koko ryhmä seisoo maton päällä. Tavoitteena on kääntää matto toisinpäin poistumatta

matolta.

**Mielipidemittari**

Tarvitaan: Lista mielipiteistä, joilla ryhmä voidaan jakaan noin puoliksi. Kysymyslista (keksi

tarvittaessa lisää kysymyksiä, esim. oppiaineeseen liittyviä):

Merkkivaatteet ovat must.

Tupakointi on tyhmää.

Ruotsin opiskelu pitäisi olla vapaaehtoista.

Sivarit eivät ole isänmaallisia.

Ihmisten pitää vastata aina itse toimeentulostaan.

Suomen pitää ottaa lisää pakolaisia.

Poliitikot ajavat vain omia etujaan.

Alkoholin nauttiminen on paras tapa rentoutua.

Koulunkäynti on minusta tärkeää.

Voin itse vaikuttaa tulevaisuuteeni.

Tilan seinille laitetaan laput “Täysin samaa mieltä” ja “Täysin eri mieltä”. Ohjaaja lukee

väitteitä ja pyytää ryhmän jäseniä valitsemaan paikkansa janalta. Kun ryhmä on mennyt

suurin piirtein puoliksi, ryhmän jäseniä pyydetään ottamaan pari suurin piirtein samalta

kohdalta toiselta puolelta janaa. Eli jos olet “Täysin samaa mieltä”, otat parin joka on

“Täysin eri mieltä”. Jos olet keskiviivan paikkeilla, valitset parin, joka on mahdollisimman

lähellä keskiviivaa, mutta sen toisella puolella, jne. Parit vaihtavat ajatuksia siitä, miksi he

ovat sitä mieltä, mitä ovat. Lopuksi pyydetään osallistujia kertomaan kokemuksistaan,

miten oma mielipide muuttui sen jälkeen, kun oli keskustellut vastakkaista mielipidettä

edustavan kanssa.

**Neuvonantajat**

Ryhmä jaetaan kahteen osaan. Ryhmät muodostavat harvan rivin. Yksi osallistujista jää

ryhmien ulkopuolelle. Hän tulee kulkemaan rivien välistä ja kuuntelemaan neuvonantajien

neuvoja voidakseen tehdä päätöksen tärkeässä asiassa. Asia voi olla jokin

yhteiskunnallinen asia tai henkilökohtaiseen elämään liittyvä kysymys, kuten

• tupakoinnin aloittaminen

• päihteiden käyttö

• lintsaaminen

• bileitten pitäminen.

Toisen puolen neuvonantajat antavat neuvoja, joiden mukaan asia kannattaa tehdä ja

toisen puolen neuvonantajat antavat neuvoja, joiden mukaan asiaa ei kannata tehdä. Kun

kaikki neuvot on kuultu, kulkija tekee oman päätöksensä oman mielensä sekä hänelle

esitettyjen neuvojen perusteella. Hän kertoo, miltä tuntui kuunnella neuvoja ja mikä neuvo,

jos mikään, ratkaisi lopullisen kannan. Tämän jälkeen kannattaa keskustella siitä, miten

muut vaikuttavat omiin mielipiteisiin sekä ryhmän aiheuttamasta paineesta omalle

päätöksenteolle. On myös hyvä keskustella vastuusta, kun pyritään vaikuttamaan toisen

mielipiteisiin, käyttäytymiseen tai toimintaan. Jokaisen on hyvä vielä pohtia itsekseen,

kuinka itsenäisiä päätöksiä kukin lopulta tekee.

**Sokon silmät**

Tarvitaan: Huivit jokaiselle osallistujalle

Kaikki käyvät piiriin istumaan. Yhtä lukuunottamatta kaikki ovat sokkoja ja peittävät

silmänsä huivilla. Huiviton ryhmän jäsen toimii sokkojen silminä ja kuvailee jotain ryhmän

jäsentä. Kuvailuun voi kuulua vain ja ainoastaan positiivisia asioita

• ulkonäöstä • luonteenpiirteitä

• pukeutumisesta • temperamenttia

• mielenkiinnon kohteita • ominaisuuksia

• harrastuksia • horoskooppimerkki jne.

Sokot yrittävät arvata, kenestä on kyse. Se, ketä kuvataan, ei saa arvata itseään. Kun

arvaus on osunut oikeaan, voidaan keskustella siitä, miltä tuntui olla kuvauksen kohteena

ja olivatko kuvaukset oikeita.

**Pantomiimi**

Tarvitaan laput, jossa on harrastusten tai ammattien nimiä. Käytä sellaisia harrastuksia ja

ammatteja, joita voidaan helposti esittää pantomiimina ja jotka ovat yleisesti tunnettuja.

Arvannut saa aina pisteen.

**Koneet ryhmäpantomiimeina**

Harjoite tehdään pienryhmissä. Ohjaaja sanoo jonkun laitteen / koneen ja kunkin ryhmän

pitää muodostaa kyseinen laite ryhmänjäsenistään mahdollisimman nopeasti. Eli ohjaaja

sanoo esimerkiksi leivänpaahdin ja ryhmät saavat hetken aikaa miettiä kokoonpanoaan.

Tämän jälkeen ryhmät muodostavat näköisensä leivänpaahtimen itsestään ja esittelevät

sen muille ryhmille. Muut yrittävät arvata, mikä kone on kyseessä.

**Kapteeni käskee**

Yksi ryhmäläisistä valitaan kapteeniksi. Kun kapteeni käskee tehdä jotakin, muut

noudattavat käskyjä. Kapteenin täytyy kuitenkin sanoa aina käskyn eteen Kapteeni

käskee, muuten liikettä ei saa tehdä. Jos leikkijät tekevät pyydetyn käskyn, kun kapteeni ei

ole käskenyt, he tippuvat pois leikistä.

19

**Sukan tyhjennys**

Ohjaaja on laittanut jokaista joukkuetta varten sukkiin samat pikkuesineet. Ohjaaja sanoo

jonkin esineen ja joukkueen ensimmäiset kaivavat sukista tunnustelemalla kysytyn

esineen. Joukkue saa pisteen, kun se ensimmäisenä löytää esineen.

**Solmu**

Ryhmä asettautuu köyden molempiin päihin tarkoituksena saada solmu köyden keskelle

ilman että kukaan irrottaa otetta köydestä.

**Köysikuviot**

Ryhmä asettuu köyden varteen tasaisin välimatkoin ja muodostavat köydestä ohjaajan

luettelemia geometrisia kuvioita ilman sanoja. Köysi ei saa osua maahan.

**Lumiveistoskilpailu**

Lumiveistoskilpailu on hauska tehtävä silloin, kun suojalumesta saa helposti muotoiltua

veistoksen. Joukkueille voi antaa lapioita, keppejä tai muita välineitä veistelyn avuksi.

Joukkueista voidaan valita aina yksi tuomariksi tai voittajaa voidaan äänestää.

**Kuuma peruna**

Istutaan piirissä ja piirissä kiertää kuuma peruna eli pallo tai hernepussi. Yksi pelaajista on

piirin ulkopuolella. Kun hän huutaa kuuma peruna, pysähtyy kuuma peruna. Se pelaaja,

jolla on hernepussi, siirtyy myös piirin ulkopuolelle. Piirin ulkopuolella olevat pelaajat

laskevat hiljaa sopimaansa numeroon asti ja huutavat tämän jälkeen kuuma peruna. Näin

peliä jatketaan kunnes kaikki ovat tippuneet.

**Reagoi sanaan**

Pelaajat kuuntelevat tarinaa, jossa on usein toistuvia sanoja. Pelaajien keskelle on

asetettu helisevä tavara. Siihen ei saa koskea koko aikaa, vaan se otetaan käteen silloin,

kun kuullaan toistuva sana. Ohjaaja katsoo, kuka pelaajista nopeimmin koski esineeseen.

Hän saa tällöin pisteen. Voittaja on se, joka sai eniten pisteitä.

**Peppu ensin**

Tarvitaan tuoleja, jotka laitetaan piiriin. Tuoleja on yksi vähemmän kuin pelaajia ja tuoleja

poistetaan aina, kun joku tippuu pelistä. Pelaajat liikkuvat piirissä tuolien vierellä. Ohjaaja

antaa erilaisia ohjeita, esimerkiksi pepulla tai jalalla. Tällöin pelaajien on kosketettava

tuolia mainitulla ruumiinosalla. Vain yksi henkilö saa koskettaa tuolia kerrallaan, joten

jokaisella kierroksella yksi joutuu pois pelistä.

**Maa, ilma ja vesi**

Ohjaaja jakaa pelaajat edustamaan joko maata, ilmaa tai vettä. Ohjaaja sanoo erilaisten

maassa, vedessä ja ilmassa elävien eläinten nimiä. Kun maat, ilmat ja vedet kuulevat

omassa elementissään elävän eläimen nimen, he menevät äkkiä kyykkyyn. Väärässä

paikassa tai viimeisenä kyykkyyn laskeutuneet putoavat pelistä pois. Viimeiseksi jäänyt on

pelin voittaja

<https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/01/Tulemme-tutuiksi-kortit-2021.pdf>

**MATERIAALIA RYHMÄTOIMINTAAN**

Materiaalia ryhmätoimintaan on nykyään saatavilla runsaasti. Eri toimijoiden kortteja, pelejä, kuvia ja ryhmätoimintaan sopivia verkkosivustoja on välillä vaikea löytää, joten kokosin niitä tälle sivulle. Osa materiaalista sopii hyvin työnohjaukseen, erilaisiin koulutuksiin ja tiimityöhön.

Toivottavasti löydät mitä etsit tai törmäät uusiin tuttavuuksiin.

**Materiaalipankkeja**

*RyhmäRenki-sivustolla* on visoja ja pelejä, tieto- ja kuvakortteja, muisteluun sopivia selkokirjoja ja valokuvia. Osa aineistoista sopii sekä lapsille että aikuisille, osa on suunnattu ikäihmisille, joilla on muistisairaus tai afasia.

*Vahvike on ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki*. Vahvikkeen laatikoihin on koottu runsaasti eri toimijoiden tekemää materiaalia. Materiaaleissa huomioidaan erityisesti ihmiset, joilla on korkea ikä tai muistisairaus.

Kulttuurin vuosikello on kulttuuriperinnön ja kulttuurisesti kestävän kehityksen vapaasti käytössä oleva materiaalipankki.

Mieli Suomen Mielenterveys ry:n sivuilta löytyy mielenterveystaitoja vahvistavia ja ryhmätoimintaan sopivia materiaaleja.

*Positiivisen kasvatuksen materiaalipankin* tehtävät perustuvat positiiviseen psykologiaan.

Lukuliikkeen Materiaalipankissa on lukemiseen liittyvää tietoa ja tekemistä.

Karjalainen Nuorisoliitto ry on koonnut perinnetietoa ja tekemistä ohjaajille.

LIIKUNTA

Ikäinstituutin sivustolta löytyy materiaaleja varsinkin mielen hyvinvointiin sekä ulkoiluun ja liikuntaan.

*Voitas* on kirjautumisen vaativa voima- ja tasapainoharjoitusten liikepankki.

TEKEMISTÄ LEIKKIMIELISILLE

Improaapinen-sivulta löytyy mm. improvisaatioleikkejä ja -pelejä.

Leikkipäivä-sivulla on leikkejä eri vuosikymmeniltä.

Värinautit-sivustolta löytyy paljon tulostettavia tehtäviä lapsille ja aikuisillekin.

Latvarelli-sivustolla on luontoa ja taidetta yhdistäviä tulostettavia materiaaleja.

*Lassoreppu-sivusto* on työkalupakki perhekurssien ohjaajille ja miksei muillekin.

Partiowikistä löytyy leikkejä ja paljon muuta.

LUONTO, RUOKA

*Mappa.fi* on ulkona oppimisen, ympäristökasvatuksen ja kestävän elämäntavan materiaalipankki.

Vihreä veräjä -sivustolta löytyy mm. luontoavusteisen toiminnan vuosikelloja ja ohjeita.

Maistuvan koulun materiaaleissa on mm. hyviä kuvasarjoja suomeksi ja ruotsiksi.

ELOKUVAT, ÄÄNET, MUSIIKKI

Elonet on elokuva-arkisto verkossa.

Raita sisältää tekijänoikeusvapaita kotimaisia äänitteitä.

Freesound-äänipankissa on myös Yle Arkiston ääniä.

Folkcloud-sivustolla voi kuunnella kansanmusiikkinäytteitä ympäri maailman.

RUOTSI, ENGLANTI, KIELITAITO

RyhmäRenki, material på svenska

Mieli ry, material på svenska

Ikäinstituutti, material på svenska

Folkhälsanin sivustolla on Lek med språket -osiossa tehtäviä.

Kul med svenska -sivusto on ruotsinkielinen inspiraatio- ja materiaaliblogi.

Memory Lane Therapy -sivustolla on sekä ilmaisia ohjeita että myytävää materiaalia vanhustyöhön.

Kepeli-hankkeen materiaalit sopivat erityisesti Suomeen kotoutuville.

USKONTO

Pompelipedia-sivustolla on leikkejä, kisoja ja hartauksia isosille ja miksei muillekin.

Ortoboxi.fi-sivustolla on ortodoksisuuteen liittyvää tekemistä.

Kuvapankkeja

YLEINEN

Pixabay-sivustolta löytyy kuvia ja piirroksia, joita saa käyttää vapaasti ilman tekijänoikeustietoja. Haku toimii myös suomeksi.

PicWizard-sivustolla on kuvia ja videoita, joista osaa saa käyttää vapaasti ilman tekijänoikeustietoja. Jokaisen kuvan kohdalla tietoja oikeuksista.

Wikimedia Commons -tietokannasta löytyy kuvien lisäksi ääniä.

Papunet-sivustolta löytyy kuvapankin lisäksi äänipankki ja paljon muuta materiaalia kommunikoinnin tukemiseen.

Centre for Ageing Better -kuvapankissa on ikäpositiivisia kuvia vapaaseen käyttöön. Kuvapankki on vielä suppea, mutta lisää on luvassa.

TAIDE JA KULTTUURI

Kansallisgalleriassa on Ateneumin, Kiasman ja Sinebrychoffin taidemuseon teoksia.

Pariisin Louvre-museolla on laajat kokoelmat.

British Museum tarjoaa laajan kokoelman historiaa.

HISTORIA

Museovirasto on avannut Finna-palvelun kautta painolaatuisia kuvia vapaaseen käyttöön.

Helsinkikuvia.fi-kuvapankissa on yli 65 000 valokuvaa Helsingin kaupunginmuseon kokoelmista.

Kuvia kaikille -sivustolla on valokuvia Suomen valokuvataiteen museon kokoelmista.

Kansalliskirjastossa on kuvien lisäksi lehtiä, karttoja, musiikkia ja paljon muuta.

SA-kuva-arkistosta löytyy talvi-, jatko- ja Lapin sodan valokuvakokoelma.

Vahvikkeen Kuvat-laatikossa on varsinkin muisteluun tarkoitettuja kuvia teksteineen.

Museoviraston kuvakokoelmat (Flickr) sisältää kuvasarjoja aihepiireittäin. Flickr vaatii kirjautumisen.

Lapsuudenhistoriaa.fi-sivustolla on lapsuuteen liittyviä tarinoita, kuvia ja videoita.

Helppoja sivustoja

Ikäopisto on iäkkäille suunnattu sivusto, mielen hyvinvoinnin taitopankki. Tehtäviä voi tehdä yksin, yhdessä ja ryhmissä.

Muistipuisto on iäkkäille ja aivoterveydestä kiinnostuneille suunnattu sivusto, joka sisältää aivoterveyttä tukevaa tietoa, tekemistä ja käytännön vinkkejä. Tehtäviä voi tehdä yksin, yhdessä ja ryhmissä. Muistipuistossa voi tutustua Hilda-musiikkipalveluun.

Luontosivusto on helppokäyttöinen sivusto, joka tarjoaa luontoelämyksiä. Samalla voi muistella omia luontokokemuksia, tehdä tehtäviä sekä katsoa videoita vuodenajoista ja -ilmiöistä.

Vanheneminen.fi-sivustoon tutustumisen ohessa voi keskustella vanhenemiseen varautumisesta.

ARKISET ESINEET

100 esinettä Suomesta -sivusto kertoo tarinan syntymävuoden perusteella.

URHEILU

Urheilumuseon Suomi urheilee -sivusto esittelee Helsingin olympialaisia ja urheilulajeja.

Urheilumuseo esittelee 100 tarinaa Suomi urheilee -teemalla.

SOTA-AIKA

Sotalapset-sivuston näyttelyssä kuvia, tietoa ja tarinoita.

Sotilaskotiliitto tarjoaa virtuaalikierroksen sotilaskodissa.

Maksutta ladattavia kortteja

RyhmäRenki-sivustolla on tulostettavia kuvasarjoja ja kysymyssarjoja. Osan kuvasarjoista voi teettää itse valokuviksi.

HYVINVOINTI JA TUNNETAIDOT

Suomen Mielenterveys ry:n sivustolta voi ladata mm. Vahvuuspakan, Vahvuuskortit ja Myönteisen muistelun kortit. Hyvän mielen tehtävien avulla voi haastaa läheisensä (kielet: suomi, ruotsi, selko). Kort för positiva minnen och Styrkokorten.

Ikäinstituutin sivustolta voi ladata Mielipakan ja Meningspacken-pakan tehtävät.

Ikäinstituutin Mielen hyvinvointia iäkkäille -materiaalikokonaisuuteen sisältyy Taitopakka ja Mielen taitojen kortit.

Lapin ammattikorkeakoulun ja Lapin yliopiston VAHTO-hankkeessa on tehty Vahto-vahvuuskortit.

Suomen Latu on julkaissut mm. Matka mielen maisemiin -kortit.

Terveyskylässä sijaitsevan palliatiivisen talon Puhetta elämästä -kortit tukevat käyttäjää pohtimaan omaa elämäänsä eri näkökulmista.

Hanna Paunonen on tehnyt Kauniita unia -kortit, joiden avulla voi keskustella unesta ja ottaa univaikeudet puheeksi.

Soile Kollanen on tehnyt toipumisorientaatioon perustuvat Kolme pistettä -kortit.

Yksinäisyysaiheiset jossittelukysymykset herättävät keskustelun ja mielikuvituksen.

RyhmäRengin Tunnesanat-sivulla on myös muiden toimijoiden tunnesanoja.

Papunet on koonnut erilaisia tunnekortteja.

Pukstaavi on julkaissut Tatu ja Patu -tunnekortit.

Tampereen kaupunki on laatinut suositun Elämänpuu-julisteen. Myös Lahdella on oma Elämäni polku -julisteensa.

TAIDE JA KULTTUURI

Kulttuuria kaiken ikää -toiminta ja Maaseudun Sivistysliitto ovat tehneet Arjen luovuus -kortit.

Kulttuurikasvatusyksikkö TAITEn Konkareiden ITE-kuvakorttien avulla voi tutustua ITE-taiteeseen.

Sanataideyhdistys Yöstäjällä on valmiita tehtäviä, jotka innoittavat sanataiteen tekoon.

Pukstaavi on julkaissut lorukortteja: Lue mulle! -loruttelukortit ja Lystikkäät lorukortit.

LUONTO JA YMPÄRISTÖ

Miina Sillanpään Säätiöstä voi tilata maksuttoman Nautitaan luonnosta -pakan.

Noppaperhonen on julkaissut useita luontoon liittyviä pelejä ja kortteja.

#Ulkoluokka-sivulla on lajikortteja ja eläinkortteja.

Mapan lajintunnistusrepussa on erilaisia lajikortteja.

Metsähallitus on julkaissut metsälajikortteja: linnut, kasvit, jäkälät ja sammalet, sienet ja ötökät.

Birdlifen Lintumateriaaleja opettajille -sivulla on lintukortteja ja paljon muuta.

*Agenda 2030 -toimintakorttien avulla voi pohtia, miten tehdään maailmasta parempi paikka kaikille.*

**MUISTELU**

Urheilumuseo (Urheilumuistot-keskustelukorttisarjat, pdf maksuton)

RyhmäRengin muistelukortteja on mm. aiheista kahvi, apteekki ja klassikkokarkit.

**OHJAAMINEN**

Sitran Erätauko-sivulta voi tulostaa kortit keskustelun ohjaamiseen.

*Sitran* Hyvät kortit toimivat, kun haluatte pohtia tulevaisuuden näkymiä eri näkökulmista tai harjaantua empatiataidoissa.

**Myytäviä kortteja**

Vanhustyön keskusliitto (mm. Muistoissamme 50-luku, Onni-kortit, Luontokortit, Muistelu- ja keskustelukortit)

Siskot ja Simot (Toimintakortit osallistavaan suunnitteluun)

MIELI Suomen Mielenterveys ry (mm. Vennyn ja Eeron ihania kuvia, Turvallisin mielin vanhemmaksi)

Pesäpuu ry (mm. Elämän tärkeät asiat, Vahvuuskortit, Saga-kortit, Näkymiä verannalta -kortit)

Toimintapuu Tmi (mm. Vahvuuskortit, Picture this, Shadows and Deeper Shadows)

Innovative Resources Australia (kortteja myös suomeksi ja ruotsiksi)

Ateneum (Taidepakka)

Ikäinstituutti (Mielipakka, Meningspacken)

Vihreä veräjä (Luontoaiheiset keskustelukortit)

Latvarelli (luontokorttipakka)

Opike (Opin luonnosta -kortit: Järvi ja meri ja Kaupunki)

Luonnelinnut (esittäytymiseen, tutustumiseen)

Elämänpolku-muistelukuvakortit (piirroksia eri elämänvaiheista)

OH-cards (esim. Mythos- ja Saga-kuvakorttien avulla voi kertoa mielikuvituksellisia ja vertauskuvallisia tarinoita, Cope-kortit ovat selviytymiskeinojen käsittelyyn)

Sagolek-kuvakortit (110 kuvakortin avulla voi vaikka kertoa tarinoita itsestään ja toiveistaan)

Pia Westerholm (pienikokoisia ja edullisia korttisarjoja esim. tunteista ja kyvyistä)

Dialogis (Dialogiset-kortit 140 erilaisesta tunteesta ja olotilasta)

Aivoliiton Tunnekortit nuorille (50 valokuvaa ja 12 piirrettyä kuvaa)

Voimatassu (erilaisia kortteja)

Spectrovisio (erilaisia valokuvakortteja)

Vikto ry (Symbolaari-valokuvakortit)

Leena Aijasalo (Voimavalokuvapakka)

Tarinoiden majatalo (Aapakka)

Ovima (Ovi-kortit, Mielenmaisema-kortit)

Minna Kattelus (Kipinä: kysymys- ja tehtäväkortit)

Ajattelun avaimet (pohdintakortteja)

Runoyhdistys Nihil Interit ry (Runopakka)

Karisto (Sattumapakka: inspiraatiota kirjoittamiseen ja miksei muuhunkin)

Runotalo.fi (Runokortit ja voimakortit)

Tuuma-kustannus (Pim-luovuuskortit)

Camala (Avainkortit)

Innostuksen Hetki (Voimalausekortit)

Kaisavuorinen.com (Huomaa hyvä -kortit)

PS-kustannus (mm. Taidehetkiä lapsille, Inspiraatiokortit)

Pedapuu (mm. Vuodenaikaloruja-kortit, Ennen vanhaan-kortit)

Adlibris (mm. Pohjolan voimaeläinkortit, Hyvän mielen kortit, Huomaa hyvä -kortit, Inspiraatiokortit)

Vihkokauppa (erilaisia korttipakkoja)

Tevella (Mielialakortit)

Mulletoi.com (Keskustelun käynnistäjät)

Avainsäätiö (muistelu- ja jumppakortteja)

Keski-Suomen muistiyhdistys (Muikkulaatikko, Apetta aivoille -kirja ym.)

Pelejä

**MAKSUTTA LADATTAVIA PELEJÄ**

RyhmäRengin sanapelit, kuvapelit ja noppapelit

Kansalliskirjaston vanhat lautapelit

Soccan Elämän värit -peli

Opetushallituksen Maailman tavat -peli ja Lintumetsä-lautapeli

Aivolisukkeen Perusturva-agility

**MYYTÄVIÄ PELEJÄ**

Juho Jussila (Fortuna, Korona, Bingo-onnenpyörä)

Kehvola (nostalgiset muistipelit, Muistatko?-, Taide, Elokuva- ja Kirjallisuus-kysymyskortit, Huom. Kysymyskortit ovat pelikorttikokoisia, joten fontti on pientä)

Ukinkontti (helppoa tekemistä)

Tactic (pelejä ja tekemistä)

Lautapelit.fi (paljon lautapelejä)

Historiapelit.fi (vanhan ajan lautapelejä)

HienoStella.fi (hauskoja muistipelejä)

Aakkoset (Nostalgia-muistipeli)

Musiikki- ja kulttuurikeskus Verso (VirkistysVerso-materiaali, laulukirjoja)

Tevella (pelejä ja tekemistä)

Konstikas.fi (seurapelejä, pulmapelejä, oppimispelejä)

Leikkien.fi (Mikä yhdistää -peli, Muodosta tarina -peli)

Allomaari (opettavaisia pelejä)

Lelutivoli (opettavaisia pelejä)

Elli Early Learning (opettavaisia pelejä)

Lelukaupat.fi (eri kauppojen leluja kootusti, mm. bingokone)

Parisuhdekeskus Kataja (puiset Parisuhteen palikat)

Komikapp (ruotsinkielinen verkkokauppa)

Trainers Warehouse (englanninkielinen verkkokauppa)

Hakusanat: materiaalia ryhmänohjaukseen, materiaalia työnohjaukseen, ideoita ryhmille, kortteja ryhmille, tekemistä ryhmätoimintaan, välineitä ohjaukseen, toiminnallisia menetelmiä, taidelähtöisiä menetelmiä, vinkkipankki, ideapankki, linkkipankki, keskustelukortteja, kuvakortteja, seurapelejä

Sivu päivitetty ja linkit tarkastettu 25.5.2023

OIKOTIE AITTAAN

Mindfulness

**Body Scan**

Body Scan on harjoitus, jossa keskitytään kehontuntemuksiin. Menetelmä herkistää tunnistamaan kehosi tilan juuri nyt. Käytä menetelmää aina, kun huomaat olevasi stressaantunut, ylivirittynyt tai väsynyt.

Etsi rauhallinen ja häiriötön paikka ja mukava tuoli tai sohva. Käytä esim. kännykän ajastinta harjoituksen apuna.

Päätä kuinka pitkään aiot harjoittaa. Aloita 15 minuutilla ja pidennä harjoitusaikaa halutessasi. Laita itsellesi kello soimaan harjoituksen loppumisen merkiksi.

Istu tai makoile mukavassa asennossa kädet rennosti sivuilla.

Seuraa aluksi hengitystäsi. Tämän jälkeen keskitä huomiosi kehosi eri osiin. Millaisia aistimuksia tunnet kehossasi? Käy koko keho läpi näin aina varpaista päälakeen saakka.

Lopuksi keskity tarkkailemaan koko kehoasi kokonaisuutena.

Jos huomaat, että ajatuksesi ovat harhailleet muualle, palaa takaisin tarkastelun alla olleeseen kehon osaan. Älä soimaa itseäsi: mielen vaeltelu on täysin normaalia.

Aistimukset voivat olla voimakkaita tai lähes huomaamattomia. Voi myös olla, ettet havaitse joissain kehon osissa minkäänlaisia aistimuksia. Tämäkin on täysin normaalia.

Pane merkille arvotatko tuntemuksiasi positiivisiksi tai negatiivisiksi.