

#PARASTA ENNEN

Pohjois-
Savo

Pohjois-Savon alueen #paraskoulu - hanke

DRAA- MAA!

Käsikirja





Draamakäsikirjan käyttäjälle

”Meillä on arki muutenkin pelkkää draamaa!”. Tuo taitaa olla yleisimmin kuulemani lause, kun menen vierailulle draaman merkeissä jollekin koululle. Lause sanotaan pilke silmäkulmassa, mutta se kertoo paljon siitä, mitä pelkästään draamasta käsitteenä ja sanana ajatellaan. Tämä onkin ollut tunnustettu ongelma Suomessa draamakasvatuksen kentällä; käsitteiden määrittelymisen epämääräisyys ja vakiintumattomat käytännöt. Tässä käsikirjassa käytän sanaa draama nimenomaan draamakasvatuksen kontekstissa.

Syy tämän käsikirjan kokoamiselle lähti omasta draamakasvattajan työstä ja arjesta. Hyviä oppaita, kirjoja ja harjoitusvihkosia on paljon, mutta aina ei ole helpointa etsiä sitä itselleen sopivaa, varsinkin jos alaa ei ole ehtinyt opiskella. Työkennellessäni #parasta ennen – hankkeessa kiersin 19 Pohjois-Savolaisessa peruskoulussa opettaen draaman työtapoja ja käyttäen niitä tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä ryhmäprosessien opettamisessa. Opettajat ja ohjaajat halusivat tehdä harjoituksia käyntien välillä ja muuna aikana, joten niitä piti ryhtyä kirjaamaan ylös. Tähän pakettiin on kasattu kaikissa näissä kouluissa käyttämiäni harjoituksia. Osa on suosikkiharjoituksia vuosien varrelta, osa muokkautuneita tähän aikaan ja näille kouluille sopivaksi, ja osa jopa uusia tarpeesta syntyneitä.

Tämän hankkeen keskelle osui myös korona-viruksesta johtunut kevään 2020 poikkeusaika, jolloin työ siirtyikin etätyöksi. Draamakasvattajalle se tuntui mahdottomalta haasteelta, mutta sitten piti vain ryhtyä miettimään, miten kohdata muuten kuin livenä kasvotusten. Opettajien tarpeesta ja omien lasteni toiminnan kautta huomasin, että tarve tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamiselle oli myös etänä. Ryhmään kuulumisen tunne oli entistä merkityksellisempi sekä tarve käsitellä ajan herättämiä tunteita. Tämä käsikirja ei keskity enää etäopetuksen tarpeeseen, mutta mukaan sieltä tuli tännekin muutamia harjoituksia. Pääasiassa tämän käsikirja harjoitukset tehdään lähikontaktissa, mutta voi olla niitäkin vielä maailman muuttuessa joutuu muokkaamaan.

Tämä käsikirja on kasattu helpottamaan opettajan ja ohjaajan arkea koulutyössä, mutta toivon, että paketista olisi ihan kenelle tahansa lasten ja nuorten kanssa työskentelevälle. Kun on tutkittu draaman työtapojen merkittävyyttä lasten oppimisessa, on yleisimpinä tuloksina todettu, että draaman työtapojen käyttö lisää rohkeutta, kasvattaa itsetuntemusta ja vahvistaa itsetuntoa. Draaman on todettu koulukontekstissa lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmän merkitys kasvaa. Se myös antaa mahdollisuuden etäännyttämiseen itsestä, mutta samalla asioiden ymmärtämiseen kokemuksen kautta. Tämän saman olen saanut todeta monta kertaa työni kautta, ja aina vain vahvistuu käsitys siitä, että draamalla ja sen työtavoilla on oma paikkansa koulumaailmassa.

Opettajilla usein on pelko, ettei osaa tehdä draamaa oppilaiden kanssa. Siihenkin, kuten monen asian opetteluun, auttaa oma kokemus draamasta. Siksi tässäkin käsikirjassa on viimeisenä aikuisten koulutuksessa käyttämiäni harjoituksia. Koulun henkilökunnalta saaduissa palautteissa nousivat aivan samat asiat kuin lasten kanssa työskentelystä: ryhmä toimii paremmin kun oppii tuntemaan työkavereita, kohtaaminen vuorovaikutuksessa helpottuu ja parantuu, sekä uskallus ja rohkeus kasvaa. Leikki koetaankin positiiviseksi asiaksi ja yhteiselle toiminnalle tulee merkitys. Draaman käyttö opetuksessa ei loppujen lopuksi vaadi yhtään enempää kuin muukaan koulun tavoitteellinen toiminta. Toivon sinulle iloa ja hauskoja hetkiä draaman parissa!

Kuopiossa keväällä 2020

Johanna Hopia, draamakasvattaja ja luokanopettaja

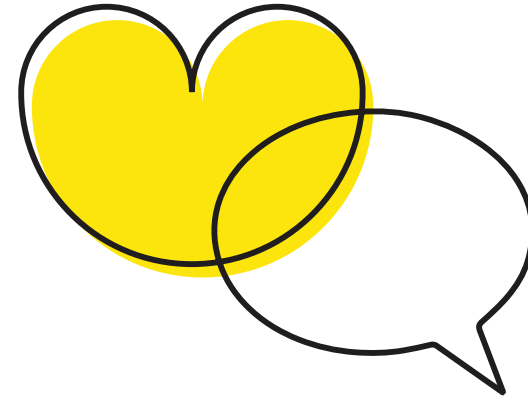
Mitä draama on?

Draama tai draamakasvatus on tapa opetella asioita itse kokeilemalla ja toimimalla vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa tehden harjoituksia, jotka kehittävät oppilaan persoonallisuutta ja ilmaisua. Draaman avulla oppilas voi lisätä itsetuntemustaan, näkemystään ihmisestä ja ympäröivästä maailmasta. Draamatyöskentely on yhdessä tekemistä, jossa jokaisella on merkitys ryhmän jäsenenä. Tärkeintä on opitun jakaminen yhdessä ja työskentelyn tavoitteen ymmärtäminen. Draamatoiminta herättää ajattelemaan ja lisää ymmärrystä. Tärkeää on myös muistaa erilaisuus: ihmiset toimivat ja syttyvät vuorovaikutustilanteissa eri tavoin. Draamaa opiskellaan leikkien ja erilaisten harjoitusten avulla, jotka useimmiten pohjautuvat teatterin keinoihin ja työtapoihin, mutta siinä käytetään myös muita taiteen aloja.

Draamakasvatuksen voisi siis määritellä esimerkiksi näin:

- Tavoitteellista leikkiä
- Keskustelua, kuuntelua, pohdiskelua, oppimista
- Eläytymistä ja roolin ottamista
- Kokemusten saamista ja jakamista
- Liikkumista yhtä aikaa todellisuudessa ja kuvitteellisessa maailmassa (ns. esteettinen kahdentuminen)
- Kehollista ilmaisua
- Yhteistyön oppimista
- Improvisaatiota

Draaman yhteydessä puhun aina leikistä, myös nuorten ja aikuisten kanssa. Yhteinen leikkiminen vapauttaa tunnelmaa, rikkoo jäätä ja ryhmäyttää. Samalle asialle nauraminen ja jaettu ilo yhdistää. Leikki saa aikaan iloa, rentoutumista, mutta myös yhteenkuuluvuuden tunnetta. Avoin ilmapiiri poistaa ennakkoluuloja. Draaman ja draamaleikin parissa vietetty hetki on ainutlaatuinen tapahtuma, joka ei koskaan toistu enää samanlaisena. Saman leikin leikkiminen eri ihmisten kanssa on aina erilainen tilanne. Leikin sen hetkiseen onnistumiseen vaikuttaa aina leikkijöiden sen hetkinen vireystila ja tunne. Draamassa ei koskaan ole yhtä ainoa oikeaa tapaa toimia; kaikki vaihtoehdot ja teot ovat yhtä oikein. Tilanteet improvisoidaan ilman käsikir-



joitusta ja ennakkoharjoitusta. Draama ei kuitenkaan ole näyttöä, vaan eläytymistä tilanteisiin joko roolissa tai omana itsenään. Yleensä draamaharjoituksia tehdään yhtä aikaa ilman katsojia, mutta ryhmän toimiessa turvallisesti voidaan kokeilla myös toimimista lava-katsomo-asetelmassa.

Draama voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: osallistavaan draamaan, soveltavaan draamaan ja esittävään draamaan. Tämä harjoituspaketti painottaa nimenomaan osallistavan draaman työtapoja, jossa tavoitteena on draaman käyttö työkaluna joltain muuta taitoa opetellessa. Paketissa on myös soveltavan draaman työtapoja (esim. Forum-teatteri), mutta tässä ei paneuduta draaman esittävään puoleen, kuten näytelmän tekemiseen tai teatteriprojektiin.

Miksi draamaa?

”Draama vahvistaa oppiaineen toiminnallista, kokemuksellista, elämyksellistä ja esteettistä luonnetta. Draamatoiminta sekä muut taiteelliset ilmaisukeinot edistävät oppilaiden kasvua itsensä tunteviksi, itsetunnon terveiksi ja luoviksi ihmisiksi. Tällöin oppilaat pystyvät ilmaisemaan itseään monipuolisesti ja toimimaan rakentavassa vuorovaikutuksessa erilaisten ihmisten ja ryhmien kanssa.”

(Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2014)

Draamakasvatuksessa luodaan mahdollisuuksia tarkastella isoja kysymyksiä yhdessä toimien ja roolien suojassa. Vaikka draama opetussuunnitelmassa yleisimmin määritellään tavaksi oppia oppiaineiden sisältöjä, se opettaa aina muutakin kuin tiedon. Lisäksi opetussuunnitelma korostaa draaman luonnetta kokemuksellisuudesta vuorovaikutustaitoja oppiessa. Taitoa ilmaista itseään sekä sanallisesti että fyysisesti tarvitaan ihan kaikessa arjen kanssakäymisessä. Mielikuvituksen avulla on mahdollista ajatella asioita laajemmissa kokonaisuuksissa tai ratkaista ongelmia.



Draamakasvatuksessa keskeisinä oppimisen kohteina ovat draaman työtavat omien ajatusten ilmaisuvälineenä, vuorovaikutustaidot, sosiaaliset taidot sekä tunnetaidot. Ilmaisun taidoista tavoitteina ovat rohkeus ja ilo ilmaista, keskittyminen omaan ja muiden työskentelyyn sekä oman mukavuusalueen haastaminen. Esteettisessä merkityksessä draama tavoittelee taiteen keinoin oppimista, taiteellisen tajun kehittymistä sekä esiintymistaitojen kehittymistä. Sosiaalisista taidoista draama edistää muiden huomioonottamista, avoimuutta, empatiataitoja, ryhmän toimintaan sitoutumista sekä yhteishengen kehittymistä. Tunnetaidoista tavoitteena on kehittää toisen asemaan asettumista, tunteen tunnistamista sekä tunteiden säätelyn taitoa.

Kuten aiemmin on jo todettu, draama antaa paljon enemmän kuin pelkän opiskeltavan asian sisällön oppimisen. Draamatyöskentelyn vaikutukset ovat kauaskantoisemmat kuin vain yhden oppitunnin sisällä tapahtuva toiminta. Draamatyöskentelyyn liittyvä yhteinen kiva leikkiminen jättää positiivisia muistijälkiä, joihin on mahdollisuus palata myöhemmin, ja joiden kautta myös negatiivisten tunteiden ja kohtaamisten käsittely ryhmässä on helpompaa. Draamasta onkin joskus joku sanonut, että vanha sanonta koulusta paikkana elämää varten (eikä koulua varten) tulee draamatyöskentelyssä todeksi. Taidot, joita draamatyöskentely opettaa ja vahvistaa, eivät unohdu tunnin tai kokeen jälkeen, vaan jäävät toiminnallisina kokemuksina ja muistikuvina kehoon ja mieleen.

Draaman suunnittelussa täytyy huomioida sekä ohjaajan että ryhmän ominaisuudet. Hyvä ryhmäntuntemus auttaa suunnittelemaan ja valitsemaan sopivat leikit ja harjoitukset juuri sille ryhmälle ja siihen hetkeen. Aina ei opekaan onnistu; tässäkin saa mokata, mitä myös draama opettaa. Samaa harjoitusta voi kokeilla myöhemmin, eikä kannata luovuttaa. Draamatyötapojen tarkoituksena on synnyttää merkityksiä ja mahdollistaa kaikkien osallistuminen draamatyöskentelyyn omalla tavallaan ja tasollaan. Tärkeintä on muistaa turvallisen ilmapiirin luominen: kenenkään ei tarvitse tehdä sellaista, joka tuntuu kiusalliselta. Toisaalta turvallisessa ilmapiirissä voidaan myös haastaa sekä itseä että ryhmää työstämään suuriakin aiheita. Muista vastata aina draamaa tehdessä kysymykseen ”Miksi?” ja kysyä sama kysymys oppilailta. Silloin toiminta on tavoitteellista ja ymmärrystä lisäävää.

Miten draamaa?

Työtavat draamatunneilla ovat oppilaskeskeisiä sekä vuorovaikutteisia ja tähtäävät yhteisölliseen oppimiseen. Päämäärä on elämyksen kautta oivaltaminen ja kokemuksellinen oppiminen. Oppilas toimii yksinään, parin kanssa, pienryhmässä ja suurryhmässä. Työskentely tapahtuu vaihteittain; edellisten vaiheiden oppeja käytetään prosessin edetessä. Draamatyöskentelyssä harjoitellaan seuraavia taitoja:

- *ryhmän jäsenenä toimiminen*
- *tila ja aistit – rentoutus, hengitys, liike*
- *oman olemuksen käyttö ilmaisuun – miimi, pantomiimi*
- *kontaktit, tilanteet, keskittyminen – improvisaatiot*
- *äänenkäyttö sekä liike- ja puheilmaisuus*
- *kokonaisilmaisuus ja yhteistoiminta – roolityöskentely*
- *oman toiminnan arvioiminen*

Draamatuntien rakenne on yleensä sellainen, että ensin kokoonnutaan yhteiseen piiriin, jotta kaikki näkevät ja kohtaavat toisensa. Tunnilla voidaan istua lattialla tai tuoleilla, pääasia on, että kaikki tulevat mukaan yhteiseen piiriin. Samaan piiriin istutaan myös keskustelemaan ja reflektoimaan harjoitusten välillä sekä lopuksi kokoonnutaan yhteiseen lopetuspiiriin.

Seuraavaksi joko tehdään draamasopimus (uuden ryhmän aloitus) tai muistellaan, mitä aiemmin tehtyyn sopimukseen on sisällytetty. Jos draamatunnit ovat säännöllisesti ohjelmassa, riittää muistuttelu silloin tällöin. Draamasopimuksessa olennaista on, että rajataan, mikä on sallittua ja mikä ei, määritellään draaman kehykset eli työtavat, sitoutetaan oppilaat työskentelemään yhdessä ja mahdollistetaan roolien käyttö (roolimerkit).

Yleensä muotoilen draamasopimuksen esimerkiksi näihin neljään lauseeseen:

1) *Kaikki leikkivät/työskentelevät kaikkien kanssa*

2) *En loukkaa toista, vaan jokainen saa tulla tähän piiriin juuri sellaisena kuin on*

3) *Annan työskentelyrauhan*

4) *Uskallan, kokeilen ja heittäydyn sekä saan mokata*

Alkupiiriin ja draamasopimuksen jälkeen siirrytään lämmittelyleikin kautta varsinaisiin harjoituksiin, joita yhden oppitunnin aikana ehtii 2-3 leikkiä. Aikaa pitää varata myös lopetukselle ja loppupiirille, jossa yhdessä vielä palataan siihen, mitä tänään opittiin.

Draama on siitä kiva oppiaine, etten sen toteuttamiseen yleensä tarvita välineistöä; tarvitaan ainoastaan tila, jossa ehdutaan piiriin ja vähän liikkumaan. Draaman maailmassa kuitenkin liikutaan usein rooleissa, jolloin toiminta voidaan etäännyttää omasta itsestä. Tätä roolissa toimimista varten on hyvä olla pieni varasto roolimerkkejä; huiveja, kravatteja, silmälasinsankoja jne. Ne auttavat ottamaan roolin ja toisaalta muistuttamaan muita, että kyseinen henkilö ei ole nyt oma itsensä, vaan on roolissa. Yleensä käytän myös paljon musiikkia tunnelman luojana.

Millainen on hyvä draamaopettaja?

Draaman maailmassa pitää myös ryhmän ohjaajan olla "tuntosarvet pystyssä" herkeämättä, ja uskaltautua ryhmän ideoiden vietäväksi. Usein mielenkiintoisimmat tilanteet ja keskustelut, sekä oppiminen, syntyy silloin kun ryhmä saa johdattaa draaman kohti haluamaansa suuntaa. Silloin oppilaiden on helpompi samaistua ja heittäytyä rooliin, kun he itse ovat saaneet siihen vaikuttaa.

Hyvän draamaopettajan ominaisuudet ovat pitkälti samat kuin muutenkin lasten kanssa työskentelevän aikuisen eli hyvä draamaope on:

- *turvallinen*
- *tavoitteellinen*
- *innostava*
- *kannustava*
- *salliva*
- *omalla persoonallaan työskentelevä*
- *mahdollistava*
- *läsnä oleva*
- *tilanneherkkä*
- *joustava, mutta jäämäkkä*

Draamaopettajan tehtävä on tarjota erilaisia maailmoja; mielikuvituksella ei ole rajoja. Open tai ryhmän ohjaajan täytyy aina lähteä oppilaiden tarpeista ja aistia ryhmän tunnelmaa ja intentiota. Draamaopen tehtävänä on myös antaa oppilaalle valinnan mahdollisuus sekä osallistumisesta että omasta panoksesta toimintaan. Opelta itseltä vaaditaan myös pieni pala heittäytymistä, koska oma mukaan lähteminen ja innostuneisuus auttaa arimmankin osallistujan helpommin mukaan.

Draamatunneilla tunnelma on erilainen kuin muilla oppitunneilla ja usein kysytään, miten toimia, jos tilanne "karkaa käsistä". Muiden häiritseminen tai syrjään vetäytyminen johtuvat yleensä siitä, että oppilas kokee olonsa turvattomaksi tai että hän ei ymmärrä toiminnan tarkoitusta (motivoimattomuus). Turvallisen ilmapiirin luominen on vastaus tähän ongelmaan, sekä lähteminen liikkeelle mahdollisimman pienellä kynnyksellä sekä helpoilla harjoituksilla. Tuttujen leikkien toistaminen auttaa ja sitä lapset yleensä toivovatkin. Oppilaille kannattaa aina myös antaa mahdollisuus ensin katsoa, ja tulla sitten mukaan, kun olo tuntuu turvaliselle. Ongelmatilanteissa opettaja voi myös muistuttaa draamasopimuksesta ja tarvittaessa oppilas voidaan myös siirtää seuraamaan työskentelyä sivusta. Hän saa palata mukaan heti kun haluaa ja tuntee pystyvänsä noudattamaan draamasopimusta.

Myönteinen palaute työskentelystä ehkäisee ongelmien syntymistä ja auttaa sekä yksilön että ryhmän kehittymistä. Muistuttelen tässäkin yhteydessä reflektion tärkeydestä. Keskustelut leikkien väleissä auttavat motivoitumisessa, kun oppilas ymmärtää, miksi harjoitusta tehdään. Se myös saa oppilaassa aikaan tunteen siitä, että hän voi itse vaikuttaa työskentelyyn. Myönteisen palautteen antamisen opettelu myös oppilaiden kesken kuuluu osaksi vuorovaikutuksen opettelua ja edistää positiivista muutosta ryhmässä.

Miten tätä käsikirjaa käytetään?

Tässä käsikirjassa draamaharjoitukset on luokiteltu pääasiallisesti sen mukaan ryhmiin, mitä harjoituksella eniten tavoitellaan. Kuitenkin sama harjoitus sopii monen eri otsikon alle, riippuen sen hetkisestä tavoitteesta. Tärkeintä onkin reflektio harjoituksen jälkeen, että ryhmä ymmärtää, miksi harjoitusta tehtiin. Tästä syystä jokaisen harjoituksen kohdalle on laitettu näkyviin, mitä tavoitteita kyseiselle leikille on. Nämä tavoitteet voi sanallistaa ryhmälle ääneen joko ennen leikkiä tai leikin jälkeen tai kysyä ryhmältä, mitä tässä opetellaan. Käsikirjassa käytetään luokittelua:

LÄMMITTELYHARJOITUKSET JA RYHMÄYTTÄVÄT LEIKIT

VUOROVAIKUTUSTAITOJEN:

-  *Katsekontakti*
-  *Kuunteleminen*
-  *Kertominen*
-  *Keskittyminen*
-  *Koskettaminen*
-  *Kehon viestintä*

TUNNETAITOJEN

TEATTERILEIKIT JA IMPROVISAATIO

RAUHOITTUMINEN, RENTOUTUMINEN JA LOPETUS

YKSIN TEHTÄVÄT POHDINTATEHTÄVÄT, KOTITEHTÄVÄT JA VIRITTÄYTYMINEN AIHEESEEN ENNEN DRAAMATUNTIA

DRAAMAHARJOITUKSIA AIKUISILLE TYÖYHTEISÖN VUOROVAIKUTUKSEN HARJOITTELUUN

Tämän käsikirjassa tavoitteena on lähestyminen draamaa nimenoman draaman työtapojen opetteluun sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetteluun näkökulmasta. Kuitenkin opetussuunnitelman mukaan draama on myös työtapaa opettaa oppiaineita. Tästä syystä olen joidenkin harjoitusten kohdalle myös merkinnyt, miten kyseistä harjoitusta voi käyttää oppiaineiden sisältöjen opiskelussa. Ihan lopusta löytyvät liitteet sekä lista kirjallisuudesta ja nettilinkeistä. Nämä harjoitukset eivät ole suoraan mistään toisesta kirjasta, vaan tarttuneet mukaan vuosien varrella ja muovautuneet käyttäjän ja satojen ryhmien mukana. En pysty sanomaan, missä ja milloin jonkin leikin olen oppinut, ja tänne olen sen kirjoittanut sellaisessa muodossa, kun tällä hetkellä sitä tässä hankkeessa olen soveltanut. Sinulla on mahdollisuus soveltaa niitä sinun tapasi toimia ja siihen, mitä sinun ryhmäsi tällä hetkellä tarvitsee.

Tämän hankkeen tavoitteena ja keskipisteenä on MoMo –ajattelu eli sekä minä opin, että me opimme. Se on siis koko toiminnan viitekehys ja siihen perustuu myös reflektion vahva tausta-ajatus. Draamaa tehdessä oppii aina jotain itsestään, niin opettaja kuin oppilas. Lisäksi opimme toisistamme ryhmän jäsenenä ja osana yhteisöä. Ytimessä on siis oppiminen, jolle on tärkeää luoda myönteinen, arvostava, aitoa osallisuutta tukeva ja erilaisuutta hyödyntävä ympäristö ja ilmapiiri.

Ihan lopuksi vielä pari vinkkiä draamaopelle:

- 1) Aloita sieltä, missä tunnet olosi turvallisimmaksi.
- 2) Ole positiivinen ja innostunut, se tarttuu.
- 3) Saa mokata! Se ei ole vakavaa.
- 4) Ole läsnä tilanteessa. Kuuntele oppilaita, lue ryhmää.
- 5) Ole kärsivällinen ja armollinen sekä itsellesi että ryhmälle.
- + Nauti tähtihetkestä. Olet ne ansainnut!



SISÄLLYS

1. LÄMMITTELYHARJOITUKSET JA RYHMÄYTTÄVÄT LEIKIT

Pupu-porkkana-pyssy	10	Polvihippa	14
Peukku-kuulumiset	10	Kissa ja hiiri	15
Vieruskaverin esittely	11	Suomen kartta	15
Tutti frutti	11	Magneetti, jyrä, laava ja tyhjiö	15
Noita. Kääpiö, jättiläinen	11	Laukkakisa	16
Ritaritaistelu	12	Vakooja	16
Oma nimi ja liike / Hassu asento	12	Joo-leikki	16
Vaihda paikkaa / Olenko ainoa?	12	Seuraa nenäsi ja kehonosa puhu	17
Lännen nopein	13	Pikapatsaat	17
Keskustelupiiri / Luokkapiiri	13	Swish,bäng, boing	17
Lumipallot	14	Halihippa	18
Kättelykävely	14	Herra Haaraparta	18

2. VUOROVAIKUTUSTAITOT:

2.1 Katsekontakti

Katseet kiertää	20
Mene / Tule	21
Anna mirrille koti	21
Suomalaiset bussipysäkillä	21
Sinä, mieliruoka & lempiohjelma	22

2.2 Kuunteleminen

Rikkinäinen puhelin	22
Sanaketju (sana-assosiaatio)	23
Oma kortti	23
Näennäinen vuorovaikutus	24
Luovuus Legoilla	24

2.3 Kertominen ja keskusteleminen

Yksi hengitys	25
Tunnustuksia	25
Ruletti	25
Jono	26
Väittely	26

2.4 Keskittyminen

Kolmio ja neliö ilmaan	27
Peili / Kolmen peili	27
Mikä minussa muuttui?	27
Ventti	28
Kolumbialainen hypnoosi	28

2.5 Koskettaminen

Erilaiset tervehdykset	28
Ihmissolmu	29
Robotit	29
Sokon kuljettaminen	29
Sokkotanssi	30
Patsaspuisto	30

2.6 Kehon viestintä

Patsaat ja valokuvat	31
Oma tila	32
Viestin muuttuminen	32
Kuviot ilman puhetta	32
Tyrmäys ja hyväksyntä	33

5. RAUHOITTUMINEN, RENTOUTUMINEN JA LOPETUS

Musiikki rentouttaa	49	Hankalan tunteen kohtaaminen	51
Aistirentoutus	49	Kannustuskuja	51
Kukkien terälehtihengitys	50	Hetken merkitseminen	51
Turvaseinä	50	Minä muistan	51

3. TUNNETAIDOT

Hassulan juna	34	1-10 tunteella	36
Tunnekortit	34	Tunnenelikenttä	37
Tunnepatsaat	35	Tunneseinä	37
Tekeminen tunteella	35	Tunneseätely	38
Tunnetilanteet roolissa:		Kerrosvoileipä	38
”väsyneet turistit”	35	Kosketa sitä, joka...	38
Tunteet emoijeissa	36	Puhutaan hyvää selän takana	39
Tunnereplat	36	Kutsun sinut viereeni	39

6. YKSIN TEHTÄVÄT POHDINTATEHTÄVÄT, KOTITEHTÄVÄT JA VIRITTÄYTYMINEN AIHEESEEN ENNEN DRAAMATUNTIA

Minä olen –ajatuskartta	53	Minä ryhmän jäsenenä	56
Toteemieläin	54	Hyvä vuorovaikutus	56
Tunteet kuvissa	54	Henkilökohtainen etäisyys	57
Viikon tunteet	54	Draamapäiväkirja	57
Tunteet tarinoissa 1-3	55	Jakson arviointi	58

4. TEATTERILEIKIT JA IMPROVISAATIO

Suujumppa	40	Liioittelu	43
1-2-3	40	Lahjan antaminen	43
Norsu, palmu, gorilla	40	Kuuma tuoli	43
Kone	41	Mitä sitten tapahtuu?	44
Rakennetaan huone	41	Esineimpro	44
Mitä sä teet? / Valehtelija	41	Vastaa kysymyksellä	44
Mitä mä teen?	41	Pokan pitäminen	45
Liikeimprosta kohtaukseksi	42	Nuket	45
Minä olen puu	42	Jähmy	45
Sana kerrallaan –tarina	42	Roolinelikenttä	46
Tulkki	42	Forum-teatteri	47

7. DRAAMAHARJOITUKSIA AIKUISILLE TYÖYHTEISÖN VUOROVAIKUTUKSEN HARJOITTELUUN

Kättely-kävely	59	Ruletti	61
Parikeskustelu	59	Roolinelikenttä	62
Positiivisten tunteiden lista	60	Tyrmäys ja hyväksyntä	63
Lumipallot	60	Status-juhlat	63
Sanaketju	60	Näennäinen kuunteleminen	64
Oma kortti	61	Forum-teatteri	64
Minä olen puu	61	Puhutaan hyvää selän takana	64

8. LÄHTEET JA KIRJALLISUUTTA

9. LIITTEET

Vuosikello
Jakson arviointi

Esimerkkejä tuntisuunnitelmista
Positiivisten tunteiden lista

1. LÄMMITTELYHARJOITUKSET JA RYHMÄYTTÄVÄT LEIKIT

Lämmittelyleikkien ja ryhmäyttävien leikkien tarkoituksena on nimensä mukaisesti virittää aiheeseen ja draaman tunnelmaan. Ne ovat myös leikkejä, joita oppilaat tykkäävät leikkiä uudestaan ja uudestaan, ja niillä on aina ryhmäyttävä merkitys yhteisen kivan tekemisen kautta. Tavoitteena onkin heittäytyminen leikin maailmaan, uskaltaminen ja improvisaatio.

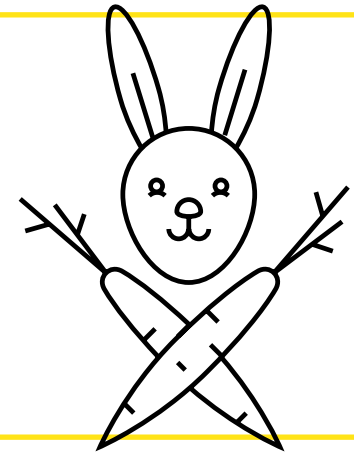
Lämmittelyharjoitukseksi kannattaa valita helppo, jopa ennestään tuttu leikki, josta kaikki saavat onnistumisen kokemuksen ja iloa. Monet lämmittelyleikit toimivat myös tutustumisleikkeinä uuden ryhmän kanssa. Kaikilla on tarve tuntea kuuluvansa osaksi ryhmää, ja yhteinen leikki on mitä parhain keino sen tunteen saavuttamiseksi.

PUPU-PORKKANA-PYSSY(kivi-sakset-paperi):

Kaikki leikkivät yhtä aikaa kaikkien kanssa ja keräävät pisteitä. Pari menee selät vastakkain ja laskevat yhteen ääneen änyyteenyt. Nyt-sanalla hypätään ympäri ja otetaan joku asennoista (pupu=kädet ylhäällä korvina, porkkana= kädet kylkien vierellä tiukasti ja jalat yhdessä, pyssy=kädet pyssynä edessä). Pupu voittaa porkkanan, porkkana pyssyn ja pyssy pupun.

Tavoitteena:

Heittäytyminen leikkiin, leikkiminen kaikkien kanssa, hauska tekeminen yhdessä

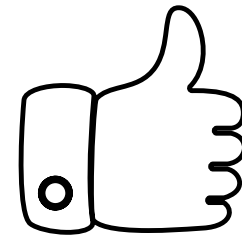


PEUKKU-KUULUMISET

Alkupiirissä istuessa ryhmä näyttää peukulla, tämän hetkisen olotilan: peukku ylös = kaikki mahtavasti, peukku vaakaan = kaikki ihan ok, peukku alas = joku harmittaa, tuntuu kurjalle. Voi myös kysellä väittämällä tarkemmin, esim. "Näytä peukulla, miten nukuit viime yönä, söitkö hyvän aamiaisen, olitko aamulla kännykällä, tuliko kiire kouluun, tuliko riitaa jonkun perheenjäsenen kanssa, tervehditkö muita kouluun tullessa, miten olet osallistunut tunneilla jne. Välillä peukun voi vaihtaa muuhun mittariin, vaikka kyykkyyyn ylös menoon sen mukaan millainen olo. Voi pyytää myös kertomaan tarkemmin, mistä kurja tai hyvä olo johtuu.

Tavoitteena:

Tunteen tunnistaminen ja tunteen syistä puhuminen. Usein kysyttäessä ope/ryhmän ohjaaja saa säännöistä tietoa jaksamisesta ja osaa puuttua, jos usein on peukku alas.



VIERUSKAVERIN ESITTELY

Piirissä istuessa esitellään esim. oikealla puolella istuva henkilö: "Tässä on Mirja, ja hän pitää keppareista." Eli kerrotaan vieressä olevan nimi ja arvataan, mistä hän pitää. Vieruskaveri saa sitten kertoa, oliko väittämä totta, vai haluaako korjata. Muistuta, että on hauskaa, jos esittelyssä ei tarkasti tiedäkään, mistä toinen tykkää, vaan leikin idea on, että saakin mokata.

Tavoitteena:

Muiden edessä "esittäminen" ja toisen ihmisen esittely. Mokaamisen salliminen ja vuoron odottaminen.

Oppiainevinkki:

Tämän voi tehdä myös kielten tunnilla ko. kielellä

TUTTI FRUTTI

Ryhmä jaetaan kolmikielisiin piiriin kehälle, joista keskimäinen seisoo kasvot piiriin keskelle päin ja oikealla ja vasemmalla olevat ovat keskimäisen "ympärillä" toisiaan käsistä pitäen. Yksi leikkijöistä seisoo koko kolmikielipiirien keskellä. Keskellä olija huutaa joko "oikea", "vasen" tai "keskellä", jolloin kolmikielisiä täytyy huudetun irrottautua ja lähteä etsimään uusi paikka. Keskellä olija menee jonkun paikalle, jolloin uusi leikkijä tulee keskelle huutajaksi. Jos keskihuutaja huutaa "tutti frutti", kaikkien täytyy vaihtaa paikkaa, jolloin saa mennä mille tahansa uudelle paikalle. Vinkki: Lattiaan kannattaa vaikka teipillä merkitä keskimäisten paikka tutti frutti –huudon jälkeen uusien paikkojen löytymiseksi helpommin.

Tavoitteena:

Heittäytyminen leikkiin, leikkiminen kaikkien kanssa, hauska tekeminen yhdessä, yhteistyön harjoittelu, koskettaminen, keskellä kaikkien katsottavana oleminen

NOITA, KÄÄPIÖ, JÄTTILÄINEN (kivi-sakset-paperi):

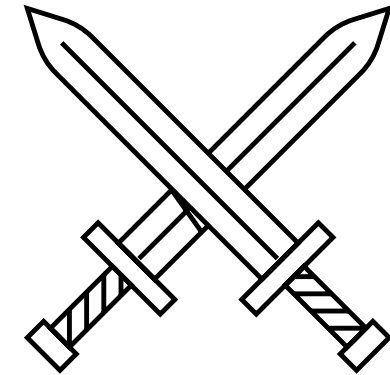
Koko ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen tilan vastakkaisiin päihin. Joukkueet valitsevat yhdessä hahmon, jota esittävät: noidan, kääpiön tai jättiläisen. Noita voittaa jättiläisen (koska osaa taikoa), kääpiö voittaa noidan (koska kääpiö on ovela ja väistää taiat) ja jättiläinen voittaa kääpiön (koska on paljon vahvempi). Kullakin hahmolla on oma ele-ääni – yhdistelmänsä: Noita vetää taikasauvalla ilmaan suuren s-kirjaimen ja sihisee. Kääpiö aukoo nyrkkejään ja nauraa "häh häh häh". Jättiläinen nostaa kädet suoraksi päänsä päälle ja huutaa "huhuu". Ohjaajan merkistä ryhmät lähtevät rivinä kulkemaan kohti keskustaa ja toista joukkuetta hokien: "abiskaduu, abiskaduu...". Kun rivit ovat n. metrin etäisyydellä toisistaan, joukkueet pysähtyvät ja tekevät valitsemansa hahmon. "Häviäjät" eli heikommat lähtevät karkuun omalle puolelle turvaan, ja vahvemmat yrittävät ottaa kiinni (kuten hipassa tai rotissa ja revoissa). Kiinni jääneet siirtyvät voittajien puolelle. Jos puolet ovat valinneet saman hahmon, kaikki palaavat omille seinilleen kamalasti voitotellen epäonnistunutta pyydystysreissua.

Tavoitteena:

Heittäytyminen leikkiin, leikkiminen kaikkien kanssa, hauska tekeminen yhdessä, yhteistyön harjoittelu

RITARITAISTELU

Jaetaan ryhmä kahdeksi joukkueeksi. Kumpikin joukkue keksii itselleen oman taisteluhuudon "kotikielillä" (esim. Cafe ole!). Taistelu alkaa taisteluhuudoilla. Oikealla kädellä "hyökätään" vasemman käden toimiessa kilpikätenä. Osuman saa, jos osuu oikealla kädellään vastustajan vasempaan olkapäähän. Ensimmäisestä osumasta haavoittuu kilpikäsi: haavoittunut laittaa vasemman kätensä selän taakse. Toisesta osumasta haavoittuu toinen jalka: haavoittunut jatkaa taistelua hyppimällä yhdellä jalalla. Kolmannesta osumasta haavoittuu toinenkin jalka: haavoittunut jatkaa taistelua polvillaan kävellen. Neljännestä osumasta haavoittuu miekkakäsi: haavoittunut saa kipittää karkuun polvillaan kävellen, molemmat kädet selän takana. Viidennestä osumasta vastustaja kuolee ja jää makaamaan lattialle. Leikkiä voidaan leikkiä myös kaikki vastaan kaikki -periaatteella.



Tavoitteena:

Heittäytyminen leikkiin, leikkiminen kaikkien kanssa, hauska tekeminen yhdessä, koskettaminen (ei saa sattua), ryhmäytyminen

OMA NIMI JA LIIKE / HASSU ASENTO

Piirissä vuorotellen jokainen sanoo oman nimensä ja tekee jonkun liikkeen. Muut sanovat yhdessä "Hei (nimi)" ja tekevät saman liikkeen. Vastaavasti voi sanoa "Minä olen (nimi) ja tämä on minun hassu asento. Samoin toistetaan nimi ja tehdään sama hassu asento (toimii erityisesti pienempien oppijoiden kanssa).

Tavoitteena:

Tunteen tunnistaminen ja tunteen syistä puhuminen. Usein kysyttäessä ope/ryhmän ohjaaja saa säännöistä tietoa jaksamisesta ja osaa puuttua, jos usein on peukku alas.

VAIHDA PAIKKAA / OLENKO AINOA?

Ollaan piirissä tuoleilla, yksi seisoo keskellä. Sama periaate kun "hedelmäsalaatti" – leikissä, mutta paikkaa vaihdetaan, jos pitää samasta asiasta/on tehnyt samaa/osaa jotain samaa kuin keskellä oleva. Esim. keskellä olija sanoo: "Olen käynyt Pariisissa." Kaikki, jotka ovat käyneet joutuvat vaihtamaan paikkaa, jolloin keskellä oleva yrittää ehtiä jollekin tyhjälle paikalle. Väitteiden täytyy olla tosia, jolloin opitaan samalla uusia asioita ihmisistä. Väitteet voivat olla myös osaamiseen liittyviä, esim. "Olen hyvä tekemään trampalla temppuja." tai "Osaan olla hyvä kuuntelija."

Toinen versio leikistä on "Olenko ainoa?", jossa periaate on ihan sama, mutta keskellä olija tekee väitteen kysymysmuodossa, esim. "Olenko ainoa, joka osaa seisoa käsillään?" jne.

Oppiainevinkki:

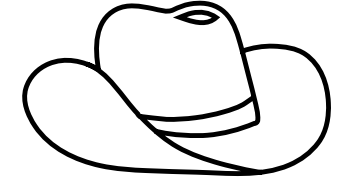
Tämän voi tehdä myös kielten tunnilla ko. kielellä

Tavoitteena:

Muihin tutustuminen tai omien vahvuuksien ja taitojen tunnistaminen ja niistä kertominen, leikkiin heittäytyminen yhdessä, keskellä katsottavana oleminen, kuunteleminen

LÄNNEN NOPEIN

Ryhmä asettuu seisomaan piiriin, piirin keskelle menee yksi leikkijä. Keskellä olija osoittaa ketä tahansa piiristä eli "ampuu kohti". Osoitettu henkilö menee mahdollisimman nopeasti kyykkyy, jolloin tämän osoitetun henkilön molemmilla puolella olevat jäävät kaksintaisteluun. Molemmat yrittävät mahdollisimman nopeasti sanoa toisen kaksintaistelijan nimen. Kumpi ehtii ensin, pudottaa vastustajansa pelistä. Tämän täytyy mennä istumaan. Otetaan taas uusi kierros ja osoitetaan jotakuta piirissä. Pikkuhiljaa pelaajia putoaa pois ja tehtävä vaikeutuu, koska viereinen kaksintaistelija saat- taakin olla jo paljon kauempana pelaajien tiputtua. Viimeiseksi jäljelle jäävä on lännen nopein. Tutus- tumisleikkinä myös kiva ja haasteellinen, jos ei meinaa muistaa vielä kaikkien ryhmäläisten nimiä...



Tavoitteena:

Heittäytyminen leikkiin, leikkiminen kaikkien kanssa, hauska tekeminen yhdessä, mokaamisen harjoittelu

KESKUSTELUPIIRI / LUOKKAPIIRI (isompien kanssa voi käyttää myös sanaa Dialogirinki)

Asetutaan istumaan piiriin. Piiriin voi tehdä lattialle, tuoleista jne.; missä teillä vain on hyvä istua. Piiriin tulisi olla sellainen, että kaikki näkevät hyvin toisensa ja voivat katsoa toisiaan silmiin. Jokai- sella on puheenvuoro vuorotellen. Puheenvuoron merkiksi voi ottaa esim. vaikka pehmolelun, ja puheenvuoro on aina hänellä, kuka pitelee pehmoa. Jokainen saa sanoa oman asiansa vuorotellen. Piirissä voi keskustella ihan arjen kuulumisista, mille tällä hetkellä tuntuu, mitä iloja tai huolia on jne. Tärkeintä tässä on harjoitella hyvää vuorovaikutusta eli katsoa puhujaa, kuunnella keskeyttä- mättä, osoittaa ilmeillä/eleillä kuuntelevasi, olla itse avoin ja rehellinen puhuessasi eli ns. puhua suoraan sydämestäsi, mutta muistaa silloinkin kohtelias tapa puhua.

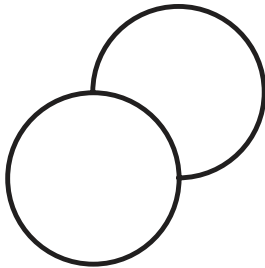


Tavoitteena:

Kuuntelemisen ja keskustelemisen harjoittelu, hyvän vuorovaikutuksen opettelu, vuoron odottaminen

LUMIPALLOT

Jokainen leikkijä kirjoittaa nimensä paperin keskelle ja rypistää sen paperilumipalloksi. Leikinjohtajan merkistä palloja heitellään tilassa. Kun leikinjohtaja huutaa seis, otetaan yksi pallo itselle. Pallon sisältä löytyvältä henkilöltä käydään kysymässä joku leikinjohtajan antama kysymys. Kysymykset voivat koskea mielipidettä, ominaisuutta, asioita, joista tykkää jne. Tai kysymykset voivat olla läksyyn liittyviä, kokeeseen kertaavia, esitiedon keruuta jne. Korostetaan, ettei palloa saa heittää enää seis-huudon jälkeen, eikä ketään saa heittää päähän. Kierroksen jälkeen varmistetaan, että kaikilta tultiin kysymään. Jos paperiin sattuu oma nimi, ryhmän ohjaaja tekee nopeasti vaihtoja.



Tavoitteena:

Leikkiin heittäytyminen, kuunteleminen ja kysyminen, toisiin tutustuminen tai tiedon kerääminen, kaikkien kanssa leikkiminen, hauska tekeminen yhdessä

Oppiainevinkki:

Tekniikkaa voi käyttää läksyjen kuulusteluun, kokeisiin kertaamiseen jne.

KÄTTELYKÄVELY

Kävellään tilassa ja kätellään vastaan-tulijoita tervehtien samalla nimellä: "Huomenta Matti!", "Moi Laura!". Ideana on se, että toinen käsi täytyy olla koko ajan kiinni jonkun kädessä. Näin ollen välillä kätellään oikealla kädellä, välillä vasemmalla. Esim. Jos ensin on oikealla kädellä kätellyt Mattia, ei tätä kättä saa irrottaa Matin kädestä ennen kuin toinen käsi on kiinni Lauran kädessä. Silloin voi irrottaa Matin käden, mutta pitää etsiä taas uusi kätelevä ennen kuin irrottaa Lauran kädestä.



Tavoitteena:

tervehtimisen opettelu, koskettaminen, silmiin katsominen, tutustuminen, kohtaaminen

POLVIHIPPA

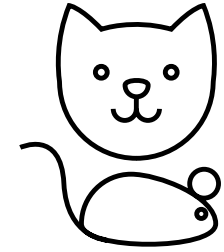
Kaikki pelaavat kaikkia vastaan. Peliäikää on puoli minuuttia. Pisteitä saa, jos pystyy koskemaan toista pelaajaa polveen. Omia polvia saa suojella pitämällä käsiä polviensa suojana. Riskinotto kannattaa, sillä jos suojelet koko ajan omia polviasia, et voi saada pisteitä. Peliajan päätyttyä pisteet lasketaan. Seuraavassa erässä saa suojella polviaan vain yhdellä kädellä ja viimeisessä erässä ei saa suojella ollenkaan. Voidaan myös leikkiä olkapäähippana tai varvashippana, jolloin ei tietenkään kosketeta kädellä, vaan varpaalla toisen varpaita.

Tavoitteena:

Heittäytyminen leikkiin, parina oleminen kenen kanssa tahansa, koskettaminen (ei saa sattua)

KISSA JA HIIRI

Ryhmä asettuu pareiksi "käsikynkkään", yksi pari jää erilleen toinen kissaksi ja toinen hiireksi. Kissa lähtee jahtaamaan hiirtä, ja jos saa kiinni, muuttuvat roolit heti toisin päin. Hiiri voi pelastautua menemällä minkä tahansa parin jommallekummalle puolelle käsikynkkään, jolloin parista joutuu irtoamaan se, kehen ei tartuta. Tästä irronneesta leikkijästä tulee uusi kissa, ja edellinen muuttuu hiireksi.



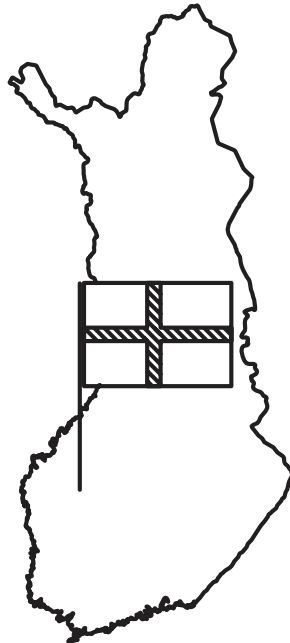
Tavoitteena:

Heittäytyminen leikkiin, hauska tekeminen yhdessä, kenen kanssa tahansa parina oleminen, koskettaminen

SUOMEN KARTTA

Kuvitellaan tilaan Suomen kartta (ryhmän ohjaaja "piirtää ääri viivat"). Jokainen asettuu seisomaan sinne, missä asuu (siis yhdeksi rykelmäksi). Seuraavaksi asetutaan sinne, missä on syntynyt ja kolmanneksi sinne, missä haluaisi tulevaisuudessa asua.

Tulevaisuus voidaan laajentaa myös koko maailman kartaksi. Keskustellaan yhdessä valinnasta, miksi haluaisin juuri tuonne asumaan.



Tavoitteena:

Tutustuminen, kertominen, kuunteleminen

Oppiainevinkki:

Sopii myös hyvin ympäri tunnille kartta-aiheeseen

MAGNEETTI, JYRÄ, LAAVA JA TYHJIÖ

Juostaan tilassa. Ryhmän ohjaaja huutaa jonkun näistä neljästä, jolloin mahdollisimman nopeasti tehdään sovittu liike.

Magneetti=koko ryhmä kiinni toisiinsa

Jyrä= mennään mahdollisimman matalaksi maahan

Laava= Lattiaan ei saa koskea eli noustaan tilassa jonkun kalusteen tms. päälle

Tyhjiö= Tilassa mennään mahdollisimman kauas toisista leikkijöistä

Tavoitteena:

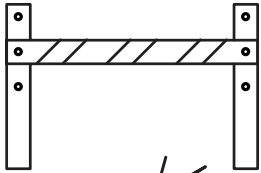
Heittäytyminen leikkiin, ryhmäytyminen, koskettaminen

Oppiainevinkki:

Sopii myös hyvin liikunnan lämmittelyleikiksi.

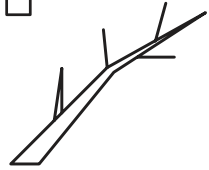
LAUKKAKISA

Seisotaan piirissä ja rummutetaan käsillä polviin (laukataan). Leikin johtaja huutaa aina tapahtuman, jonka kaikki tekevät mahdollisimman nopeasti.



Este: hypätään ilmaan.

Oksa: kyykistytään.



Vesieste: hypätään ja samalla sanotaan "lits läts".

Finnair: tehdään lentokoneen ääni + kone nouse kädellä.



Japanilainen turisti: ottaa kuvia kameralla ja sanotaan "naks naks".



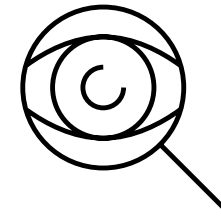
Yleisö kannustaa: aalto.

Tavoitteena:

Heittäytyminen leikkiin, leikkiminen kaikkien kanssa, hauska tekeminen yhdessä, mokaamisen harjoittelu ja hyväksyminen

VAKOOJA

Kävellään musiikin tahtiin tilassa. Liikutaan open ohjeiden mukaan: Ryhdy vakoojaksi eli valitse joku porukasta, ketä seuraat. Älä paljasta itseäsi, mutta mene vähän lähemmäksi. Mene vielä lähemmäksi. Muista katsoa myös taaksesi, seurataanko sinua. Lopuksi paljastetaan seuraaja. Jatkotyöskentely samalla idealla kun vakooja eli valitaan henkilö, mutta valitaan myös paikka tilasta. Kun musa lakkaa, yritetään viedä tämä valittu henkilö valittuun paikkaan (muistuta, ettei koskettaminen saa sattua).



Tavoitteena:

Hauskaa tekemistä yhdessä, koskettaminen, heittäytyminen

JOO-LEIKKI

Oppilas/ope aloittaa ehdottamalla ryhmälle jonkun fyysisen toiminnon esim: "Hei, ulkoilutetaan koira!", jolloin kaikki huutavat innostuneesti "JOO!" ja aloittavat miimisen tekemisen. Toiminta jatkuu, kunnes joku toinen tekee uuden ehdotuksen jne. Huom! painotettava lapsille, että kaikkien kaikenlaiseen tekemiseen suhtaudutaan yhtä innokkaasti.

Tavoitteena:

Kehollinen ilmaisu, toisen ideaan mukaan lähteminen, heittäytyminen, vuoron odottaminen

SEURAA NENÄÄSI JA KEHONOSA PUHUU

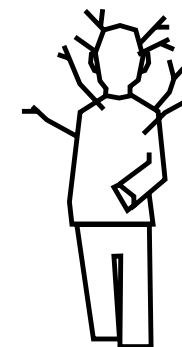
Ryhmä on hajallaan huoneessa ja ope huutaa jonkun ruumiinosan nimen esim. nenä. Oppilaat liikkuvat tilassa (musiikki taustalla auttaa) aivan kuin mainittu ruumisosa ohjaisi heidän kulkuaan. Hetken kuluttua ruumiinosa vaihtuu. Oppilaat voivat myös toimia rooleissa esim. lintuna, jolloin nokka johtaa tai joulu-pukkina, jolloin parta johtaa jne. Mukaan voi ottaa myös vaikeita, mutta hauskoja ruumiinosia, kuten maksa tai häntäluu. Kohdatessa toisen kehonosat voivat ”puhua”, moikata toista, esim. miten pikkurillit puhuu ja moikkaa.

Tavoitteena:

heittäytyminen, kehon ilmaisu, rohkaistuminen ilmaisuun, hauskaa tekemistä yhdessä

PIKAPATSAAT

Musan soidessa liikutaan eri tavoin (esim. liiku jotenkin pyörien, liiku kuin lattia olisi trampoliini jne.). Kun musa lakkaa, otetaan open huutaman mukaan pari, kolmen ryhmä, neljän ryhmä jne. (eri kerroilla tietysti eri henkilöt omassa ryhmässä). Ope sanoo, mistä muodostetaan nopeasti patsas eli esim. ”tehkää maailman suurin timantti”, ”tehkää linna” jne. Aiheet voi ottaa myös oppiaineista.



Tavoitteena:

heittäytyminen, ryhmätyötaitot, kuunteleminen, improvisointi, kosketaminen, johtajuuden harjoittelu, toisen ehdotukseen suostuminen

SWISH, BÄNG, BOING

Seistään piirissä ja käytetään ääniteitä, johon liittyy liike. Swish -äänellä annetaan viesti viereiselle ja tehdään käsillä aalto siihen suuntaa, kenelle viesti annetaan. Tämä jatkaa joko samalla eteenpäin tai nostaa kädet eteensä ja sanoo boing. Tämä palauttaa viestin lähettäjälle, ja tällöin viestin antajan on vaihdettava suuntaa ja annettava toisella puolella olevalle henkilölle swish -viesti. Bäng -ääniteellä viesti taas vastaavasti annetaan piirissä kenelle tahansa muulle paitsi lähettäjälle ja samalla osoitetaan häntä selvästi käsillä. Väärin liikkeen tehnyt tai liian hitaasti toiminut joutuu pois pelistä. Voidaan myös leikkiä siten, että väärin tehnyt tuulettaa hurjasti, eikä tipu pois, jolloin leikki käy myös mokailuleikiksi.

Tavoitteena:

keskittyminen, mokaamisen harjoittelu, hauska tekeminen yhdessä, leikkiin heittäytyminen



HALIHIPPA

Seisotaan piirin kehällä pareittain ja lähellä omaa paria. Yksi on pariton (hänkin seisoo piirin kehällä, ei piirin keskellä), joka yrittää kutsua/varastaa viereensä parin, sanomalla jonkun ryhmäläisen nimen. Parista se, jonka nimeä ei sanota, ottaa parinsa "haliotteeseen" (tai käsillä olkapäistä kiinni, jos "hali" -sana pelottaa), ettei hän karkaisi. Jos pari ehtii selkeästi lähteä vierestä, ei voi juosta perään ottamaan kiinni, vaan silloin on "menettänyt" parinsa toiselle ja yksin jäänyt kutsuu seuraavaksi itselleen uutta paria. Level 2: Käännetään juuri toisin päin eli oman nimensä kuuleva ottaa kiinni ja parin nimellä yrittää karkuun kutsujan luo, jolloin koko ajan pitää "olla kartalla", kuka on vieressä.

Tavoitteena:

Koskettaminen, hauska tekeminen yhdessä, tutustuminen, leikkiin heittäytyminen

Omia ajatuksia, vinkkejä ja uusia sovelluksia...

HERRA HAARAPARTA

Asetutaan piiriin, yksi piirin keskelle Herra Haaraparraksi. Leikkijöille kannattaa laittaa joko paikkamerkit tai tuolit piiriin. Haaraparta kiertää piirissä muilta kysellen: "Hyvää iltaa! Olen herra Haaraparta, olisiko teillä yösiijaa?" Hänelle vastataan joko "ei", jolloin kielteisen vastauksen antaja joutuu keksimään jonkun selityksen (saa olla mahdollisimman hassu, kaikki selitykset kelpaavat esim. "Et voi tulla nyt meille, kun kaikki sängyt paloivat") tai jos vastataan "kyllä", Haaraparta huutaa "Muutakaa majaa, vaihtakaa sijaa!", jolloin kaikkien pitää etsiä uusi istumapaikka. Keskelle jääneestä tulee uusi Haaraparta.



Tavoitteena:

Leikkiin heittäytyminen yhdessä, kuunteleminen, improvisointi, keskellä katsottavana oleminen

Omia ajatuksia, vinkkejä ja uusia sovelluksia...

2. VUOROVAIKUTUSTAITOJEN

Hyvät vuorovaikutustaidot tarkoittavat kykyä toimia toisten kanssa keskustellen, kuunnellen, mielipiteistään kertoen ja toimien. Keskeistä vuorovaikutuksessa on vastavuoroisuus: molemmat/kaikki osapuolet antavat panoksensa yhteiseen keskusteluun tai toimintaan. Hyvää vuorovaikutusta ovat esimerkiksi läsnäolo, kuunteleminen, kannustaminen, myötätunto ja palautteen antaminen. Kaikkia näitä vuorovaikutuksen perustaitoja voi opetella, ja on hyvä opetella. Tähän kuuluu myös sanaton viestintä; kehon asento, ilmeet ja eleet. Aina rakentava vuorovaikutus ei onnistu, jos toista ei kohdata oikeasti. Myös ongelmallisia vuorovaikutustilanteita voi harjoitella ja niistä oppia; tärkeintä on uskaltaa ottaa asia esille ja selvittää ristiriidat puhumalla. Näissä harjoituksissa harjoitellaan eri vuorovaikutuksen osa-alueita; katsekontaktia, kuuntelemista, kertomista ja keskustelemista, keskittymistä, koskettamista ja kehon viestintää. Harjoitukset ja leikit tähtäävät sekä hyvien vuorovaikutustaitojen opetteluun, mutta myös draaman keinoin hankalien vuorovaikutustilanteiden kohtaamiseen leikin maailmassa. Kaikki nämä vuorovaikutuksen osa-alueet kietoutuvat toisiinsa, joten sinänsä väliotsikointia ei edes tarvita. Ne kuitenkin tuolla ovat, jos haluaa erityisesti nimetä tavoitteen, jota harjoitellaan.

2.1 KATSEKONTAKTI

Katsekontaktiharjoitusten merkitys on kasvanut vuosikymmenen aikana, kun valitettavan usein vuorovaikutustilanteisiin on tullut mukaan ”ylimääräinen” osapuoli: puhelin. Vuorovaikutustilanne saattaa jäädä hyvinkin epäselväksi ja merkityksettömäksi ilman katsekontaktia. Katse on kuin yksi palapelin pala, ja sen puuttuminen jättää lopputuloksen vajaaksi. Sosiaaliset tilanteet saattavat olla hyvinkin hankalia, esim. työhaastattelutilanteessa voi työpaikka jäädä saamatta ilman suoraa katsekontaktia. Jokaisella meillä on myös tarve tulla nähdyksi, ja toisen hyväksyvä katse on merkittävä itsetunnon kehittymisen kannalta.

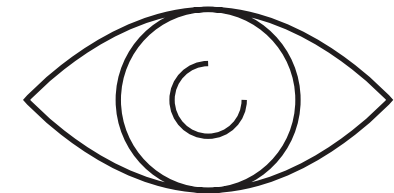
KATSEET KIERTÄÄ

Seisotaan piirissä, jokainen osallistuja aloittaa katsomalla vasemman puoleista leikkijää silmiin. Kierrätetään katsetta rauhallisesti piirissä jokaiseen osallistujaan vasemmalta oikealle. Kun toisen leikkijän kanssa katse kohtaa eli syntyy yhteinen sopimus, vaihdetaan paikkaa. Vaihdon jälkeen aloitetaan aina uudelleen vasemmalta. Jos kierroksella katse ei kohtaa kenenkään kanssa, aloitetaan vaan uudelleen vasemmalta.

Level 2: Tervehtiminen. Paikkaa vaihdettaessa ja keskellä kohdatessa tervehditään joko vapaammin (yläviitokset, läpsyt, kivet jne.) tai kätelleen.

Tavoitteena:

katsominen silmiin, keskittyminen, tervehtiminen, koskettaminen



MENE / TULE

Mene: Seistään piirissä. Ryhmän ohjaaja aloittaa etsimällä katsekontaktin jonkun piiriläisen kanssa. Kun katesopimus on syntynyt, sanoo ohjaaja hänelle "Mene" ja lähtee kävelemään piiriläistä kohti. Piiriläisen on etsittävä itselleen toinen katsekontakti ja "ajettava" hänet paikalleen ennen kuin ohjaaja ehtii hänen paikalleen.

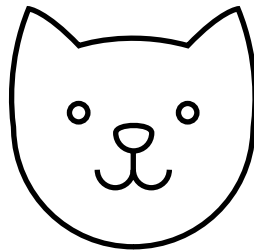
Tule: Seistään edelleen piirissä. Aloittaja katsoo jotain piiriläistä silmiin kutsuvasti, ja kun on saanut toiseen kontaktin, toinen sanoo "tule". Katsoja (aloittaja) tarvitsee siis luvan, ennen kun voi lähteä tulemaan kohti ja vaihtamaan paikkaa. Toisen pitäisi taas saada lupa joltain kolmannelta, ennen kun voi väistyä tulijan tieltä.

Tavoitteena:

Katsekontaktisopimuksen syntyminen, katsottavana oleminen, keskittyminen

ANNA MIRRILLE KOTI

Seisotaan piirissä ja keskellä "mirri" kiertää oppilaalta oppilaalle pyytäen "anna mirrille koti". Piirissä olijat vastaavat aina: "kysy naapurilta" osoittaen vieressä olijaa. Leikissä harjoitellaan ottamaan riski eli vaihtamaan paikkaa piirissä seisovien kanssa siten, että haetaan katsekontakti ja sovitaan nyökkäämällä paikanvaihdosta. Pari vaihtaa paikkaa piirin poikki. Mirri yrittää kysymysten lomassa ehtiä vapautuneelle tyhjälle paikalle, jolloin epäonnistuneesta paikanvaihtajasta tulee uusi mirri.

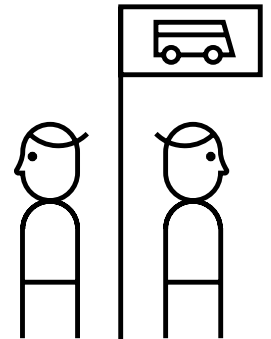


Tavoitteena:

katesopimus, keskellä katsottavana oleminen, riskin ottaminen, hauska leikkiminen yhdessä, keskittyminen, kuunteleminen

SUOMALAISET BUSSIPYSÄKILLÄ

Seisotaan piirissä. Ensiksi kaikki katsovat maahan ja valitsevat jonkun toisen leikkijän sukat ja katsovat niitä. Sitten ohjaajan merkistä nostetaan katse sukkien omistajan silmiin. Jos katseet kohtaavat, kauhistutaan ja sanotaan "HUI!" ja pudotaan pelistä istuen maahan piirin kehälle. Jos katseesi ei kohdannut, painetaan uudelleen päät ja valitaan uudet sukat. Leikki loppuu, kun kaksi viimeistä paria kohtaavat katsein. Variaatiossa voidaan muodostaa ryhmästä kaksi piiriä, jolloin aina katseen kohdatessa juostaan nopeasti toiseen piiriin. Tällöin ei tule odotteluaikaa, vaan kaikki saavat osallistua koko ajan.



Tavoitteena:

katsekontaktin otto kenen kanssa vaan, riskin otto, heittäytyminen leikkiin,

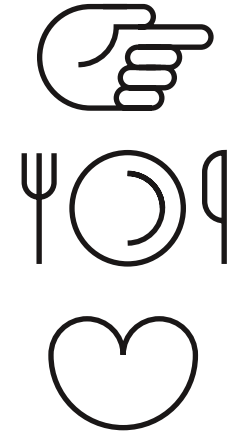
SINÄ, MIELIRUOKA & LEMPIOHJELMA

Seisotaan piirissä. Tehdään ensin "ystäväketju" siten, että kukin valitsee vuorollaan piiristä jonkun toisen sanomalla "sinä" ja osoittaa samalla häntä. Viimeinen ottaa ystäväkseen aloittajan. Muodostunut ketju toistetaan pari kertaa, että kaikki muistavat keneltä oma viesti tuli ja kuka on seuraava ystävä. Leikki kehittyy siten, että otetaan useampia sanaketjuja ja joka kerta ystävä, eli kenelle viesti annetaan, vaihtuu.

Toisessa ketjussa kerrotaan ystävälle (siis eri henkilö kuin sinä-ketjussa) oma mieliruoka ja kolmannessa lempiohjelma. Pian piirissä kulkee kolme eri ketjua yhtä aikaa. Tärkeää on muistaa, että on viestin lähettäjän vastuulla seurata, että ystävä saa viestin eli pitää vaikka odottaa hetki, jos hänelle on muualta toinen ketju tulossa tai toistaa sana useampaan kertaan.

Tavoitteena:

katsekontaktin harjoittelu ja silmiin katsominen, vuoron odottaminen, keskittyminen, kuunteleminen



2.2 KUUNTELEMINEN

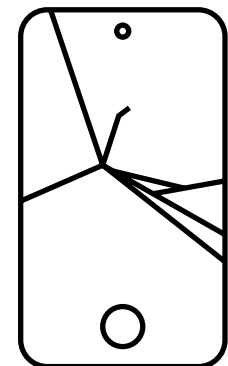
Kuunteleminen on kuulemisen aktiivisempi taso. Hyvä kuuntelija pystyy osoittamaan toiselle kiinnostuksensa häntä ja hänen viestiään kohtaan, sekä tulkitsemaan eri merkityksiä sanotusta. Tämä taito vaikuttaa vuorovaikutuksen onnistumiseen ja jatkoon. Usein kuuntelijalla on kiire oman viestin sanomisessa ja loput toisen puheesta menee ohi valmistautuessa omaan vastaukseen. Kuuntelemista harjoitellaan aidolla läsnäololla, vuoron odottamisella, lähettämällä ilmeillä ja eleillä viestejä kuuntelemisesta sekä reagoimalla lopuksi toisen viestiin. Näissä harjoituksissa harjoitellaan draaman keinoin myös tilannetta, jossa viestin lähettäminen epäonnistuu eli onkin ns. huono kuuntelija.

RIKKINÄINEN PUHELIN

Ollaan piirissä. Aloittaja lähettää viestin (jonkun valitsemansa lauseen) kuiskaamalla sen toiselle leikkijälle. Muut peittävät varmuuden vuoksi vielä korvansa. Viestin saanut kuiskaa sen seuraavalle jne. Mennään läpi koko kierros. Viimeisenä viestin saanut sanoo lauseen ääneen. Yleensä lause muuttuu paljon ja aika hassuksikin. Jutellaan, miksi näin käy ja mitä merkitystä on sillä, että viesti muuttuu sitä paljon kerrottaessa (vrt. juoruaminen, toisen asioista kertominen vaikei ole omaa kokemusta jne.)

Tavoitteena:

kuunteleminen, keskusteleminen, viestin tulkitsemisen ymmärtäminen



SANAKETJU (SANA-ASSOSIAATIO)

Ensin pareittain ketjutellaan sanoja, mikä sana tulee ensimmäiseksi parin sanasta mieleen.

Puhutaan myös tässä yhteydessä, mitä tarkoittaa assosioituminen (omat kokemukset ja muistot) ja miksi se vaikuttaa ajatteluun. Esim.

sinä: AURINKO, pari: KELTAINEN,

sinä: SITRUUNA, pari: MEHU jne.

Sanat voivat olla kaikkien sanaluokkien sanoja ja myös yhdyssanoja, mutta ei kokonaisia lauseita tai muuten useampaa sanaa. Seuraavassa vaiheessa yhdistetään kaksi paria ja jatketaan neljällä, joka taas kolmannessa yhdistetään kahdeksan hengen ryhmäksi. Puhutaan siitä, ettei toiselle saa "syöttää" sanaa, vaikka kuinka tekisi mieli sanoa oma mieleen tuleva sana. Ryhmänohjaaja voi antaa ensimmäisen sanan, ja se voi olla tunteisiin liittyvä sana, kuten itku, rakkaus jne. Useamman hengen piiriin voi ottaa mukaan myös viestikapulan.



Tavoitteena:

aktiivinen kuunteleminen ja nopea reagoiminen, improvisaatio, keskittyminen, katsekontakti

Oppiainevinkki:

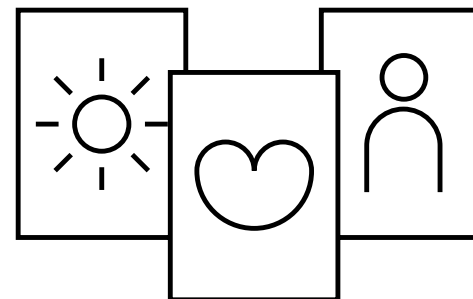
Samaa tekniikkaa voidaan käyttää myös oppiaineiden opetuksessa (jolloin assosioituminen unohdetaan) esim. matikan kertolaskuissa tai ympäristöön kertaamisessa jne.

OMA KORTTI

Laitetaan piirin keskelle läjä kuvakortteja (Minna Katteluksen Kipinä-kortit, Ateneumin

Taidepakka, tunnetaitokortit tms.). Jokainen valitsee kortin sillä perusteella, että kortti kertoo jotain itselle tärkeistä asioista tai herättää mielen tarinan sinulle tapahtuneesta asiasta.

Mennään pareittain, ja kerrotaan oma tarina parille. Pari kuuntelee tarkasti, sillä kertomisen jälkeen palataan piiriin, vaihdetaan kortit parin kanssa ja pari kertoo toistensa tarinat muille.



Tavoitteena:

kuunteleminen, keskittyminen, muistaminen, kertominen, keskusteleminen

Vinkki:

Kortteja voidaan käyttää myös toisenlaiseen kuuntelutehtävään.

Tässä parista toinen laittaa silmät kiinni ja toinen saa itselleen sattumanvaraisen kortin.

Kortin saanut kuvailee ja kertoo, mitä näkee kuvassa. Voidaan myös kuvitella, mitä kertoja kuulisika haistaisi, jos olisi kuvassa, mitä tapahtuisi seuraavaksi, jos kuva heräisi eloon jne.

Lopuksi katsotaan kuvaa yhdessä ja pohditaan, miten paljon kuvitelmaa vastasi todellisuutta.

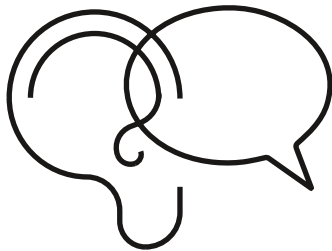
NÄENNÄINEN VUOROVAIKUTUS

Asetutaan istumaan parin kanssa kasvojen vastatusten, ja päätetään, kumpi parista on A ja kumpi B. A aloittaa kertomaan jotain helposti tuotettavaa tarinaa, kuten esim. tarkasti omasta aamusta tms. B kuuntelee, mutta toimii samalla ryhmänohjaajan ohjeiden mukaisesti. Tarkoituksena on tahallaan häiriköidä A:ta ja korostetaan, että A:n pitää jatkaa kertomustaan tapahtui mitä tahansa. Ryhmänohjaaja voi antaa B:lle ohjeita joko suullisesti tai kirjoittaa taululle, jolloin kertoja ei kuule ohjetta. Sama tehdään myös toisin päin eli B kertoo ja A kuuntelee. Näitä häiriköiviä toimintoja voivat olla esim:

*- A laittaa kädet puuskaan ja tuijottaa B:tä, A liikehtii levottomasti ja katselee ympärilleen, A haukottelee, A näprää kuviteltua kännykkää, A Nousee seiso-
maan ja katsoo B:tä ylempää*

*- B "skannaa" A:an eli katsoo päästä varpaisiin, B räplää vaatteitaan, B nyökyt-
telee ja toistelee lisäsanoina "kyllä, joo, ymmärrän" jne., B menee lähemmäksi
A:ta ja seuraavaksi jopa koskettaa, B kääntää A:lle selän.*

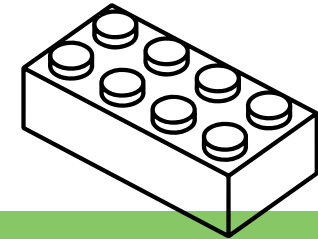
Tärkeä on käydä harjoituksen jälkeen keskustelu, mikä oli häiritsevää, miksi, tapahtuuko tällaista oikeasti elämässä usein, onko itse syyllistynyt näihin jne. Usein keskustelu lasten kanssa menee puhelimen häiritsevään käyttöön, mistä onkin hyvä jatkaa jotenkin jatkotyöskentelemällä.



Tavoitteena:
*kuuntelemisen vuorovaikutuksellisten ongelmien ymmärtäminen,
keskittyminen, refleктоiminen, keskusteleminen*

LUOVUUS LEGOILLA

Annetaan parille molemmille kasa legoja, joissa on täsmälleen samat palat. Parit asettuvat selät vastakkain, ettei kumpikaan näe toisen palikoita. Ensin parista A rakentaa Legoista jonkun muodon. Se voi olla esittävä rakennelma tai sitten ihan sattumanvarainen muoto. Kun rakennelma on valmis, A kuvailee työnsä B:lle palikka kerrallaan, ja B yrittää kuvailun perusteella rakentaa täsmälleen samanlaisen muodon. Lopuksi vertaillaan, miten hyvin onnistuttiin ja keskustellaan prosessista. Sama tehdään tietenkin myös toisin päin.



Tavoitteena:
kuunteleminen, ohjeen perusteella toiminen, keskittyminen, luova rakentelu

2.3 KERTOMINEN JA KESKUSTELEMINEN

Luovuuden merkitys kertomisessa näkyy koulussa niin ainekirjoituksissa kuin essee-tehtäviin vastatessa. Monet tuskastuneet "en keksi mitään" -kommentit ovat open arkipäivää ja kertomista on helppoa harjoitella osana vuorovaikutustaitojen opettelua. Edellisen kuuntelu-kohdan harjoitus kuvasta kertomisesta on todella hyvä harjoitus luovaan kertomiseen kuuntelun ohella. Keskustelutaidot auttavat meitä ymmärtämään ja tulemaan ymmärretyksi. Näillä on suuri merkitys sosiaalisten taitojen kehittämisessä ja ihmissuhteita luodessa. Keskustelun taidot kietoutuvat osaksi kaikkia vuorovaikutuksen osa-alueita, ja aina keskustelua harjoitellessa harjoitellaan myös kuuntelemista, kysymistä, kehon ilmaisua jne.

YKSI HENGITYS

Seisotaan piirissä. Yksi vuorollaan vetää keuhkot täyteen ilmaa ja kertoo itsestään (mistä tykkää, ketä perheeseen kuuluu jne.) niin kauan kuin pystyy puhumaan ilman, että pitää vetää lisää happea eli yhden ulospuhalluksen aikana. Tämä harjoitus käy myös tutustumisharjoitukseksi.

Tavoitteena:

kertominen, improvisointi, katsottavana oleminen hauska tekeminen yhdessä, kuunteleminen, keskittyminen

TUNNUSTUKSIA

Erilaisten musiikkien soidessa liikutaan, miten juuri se musiikki sillä hetkellä liikuttaa (vinkki: elokuvamusiikista löytyy hyviä tunnelmia ja luovuutta herättävää musaa). Kun musiikki lakkaa, otetaan joka kierroksella eri pari. Sovitaan, että otetaan pari mahdollisimman läheltä, kuka siihen sattuu, eikä lähdetä etsimään paria. Parilta kysytään open antama kysymys. Painotetaan keskustelun opettelua eli kuuntelemista, kysymistä, silmiin katsoamista jne. Kysymykset voivat olla ihan mitä vaan: tutustumiseen liittyviä, tiedon keräämistä, oppiaineisiin liittyviä, kokeeseen kertaamista jne. Tässä muutama vinkki kysymyksiin omia taitoja ja vahvuuksia miettiessä:

- 1) Mitä sinä tykkäät tehdä vapaa-ajalla?
- 2) Mikä on sinun erityistaitosi, missä sinä olet hyvä?
- 3) Minkä taidon olet oppinut viimeksi?
- 4) Minkä taidon haluaisit oppia? 5) Kuka on viimeksi kehunut sinua ja mistä asiasta?

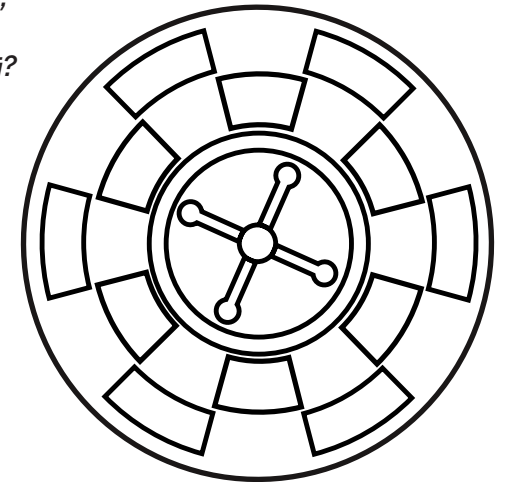
Tavoitteena:

Kysymisen ja vastaamisen harjoittelu, kuunteleminen, katsekontakti, kohtaaminen, omien vahvuuksien tunnistaminen

RULETTI

Asetutaan seisomaan kahteen sisäkkäiseen piiriin niin, että sisemmän piirin ryhmäläisten kasvot ovat kohti ulkopiiriläisiä eli sisäpiiriläisten selät vastakkain. Jokaisen sisäpiiriläisen kohdalla on yksi ulkopiiriläinen eli oma pari. Ensimmäiseksi tervehditään jotenkin paria, mikä tälle parille tuntuu luontevalta tavalta tervehtiä (kättely, kivet, halaus, sanallinen moikkaus...). Seuraavaksi ryhmän ohjaaja sanoo jonkun haastattelukysymyksen, jonka parit kysyvät toisiltaan. Kun molemmat ovat kysyneet ja vastanneet, kiitetään paria ja ulkopiiri siirtyy kellon suuntaan yhden ihmisen eteenpäin -> uusi pari. Taas tervehditään, kysytään ja vastataan ja kiitetään. Jatketaan samalla tavalla koko kierros läpi. Kysymykset voivat olla tutustumiseen liittyviä, mielihiteisiin liittyviä, oppiaineisiin liittyviä jne. Tai samaa tekniikkaa voi käyttää esim. tehdessä nopeasti tunnepatsaita ohjaajan antamasta aiheesta tms. Kysymykset voivat olla esimerkiksi:

- 1.) Mitä tekisit miljoonalla eurolla?
- 2.) Jos sinulla olisi tässä teleport-laite, minne menisit ja miksi?
- 3.) Missä näet itsesi 10 vuoden päästä?
- 4.) Mistä unelmoit?
- 5.) Jos voisit muuttaa itsessäsi yhden asian, mikä se olisi ja miksi?

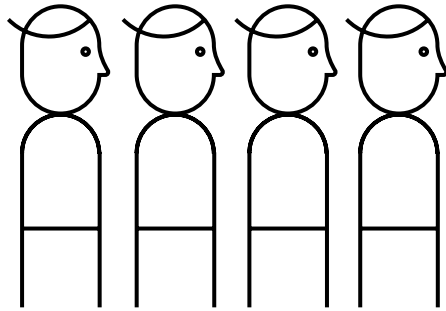


Tavoitteena:

keskustelemisen harjoittelu, tutustuminen, tervehtiminen ja kiittäminen, kuunteleminen, kohtaaminen, kysyminen ja vastaaminen

JONO

Ryhmän tulee muodostaa jono tilaan, jonkin annetun aiheen perusteella esim. syntymäkuukaudet, äidin etunimi aakkosjärjestykseen, koulumatkan pituus, pikkusormen pituus, silmien väri vaaleammasta tummempaan jne.



VARIAATIO:

voidaan kokeilla myös ilman puhetta, mutta silloin harjoitus siirtyy keskusteluharjoituksesta tavoitteeltaan muuhun eli kehon ilmaisuun ja sanattomaan viestintään

Tavoitteena:

keskustelemisen harjoittelu, kenen kanssa tahansa kommunikointi, ryhmäroolit (joku yleensä ottaa johtajuuden ja lähtee auttamaan ja neuvomaan muita), katsekontakti

VÄITTELY

Haasta joku ryhmäsi jäsen väittelyyn tai kasatkaa pienet (3-4 henkeä) väittelyryhmät. Arpooka, kumpi on väitteen puolella ja kumpi vastaan. Molemmat saavat 10 minuuttia aikaa valmistautua väittelyyn miettimällä perusteluja omalle kannalle. Voitte myös kirjoittaa perusteluja ylös. Itse väittelytilanteessa, muistakaa hyvä vuoro-vaikutus: katso vastaväittelijää silmiin, kuuntele, älä keskeytä toisen puhetta, puhu toiselle arvostavasti ja pysy rauhallisena. Väittelyn aiheen voitte itse keksiä, tai sitten se voisi olla vaikka joku seuraavista:

- *Karkkipäivän sijasta lapsen pitäisi itse saada päättää milloin syö herkkuja.*
- *Oppilaiden pitäisi enemmän itse saada päättää koulunkäynnin aikataulu ja lukujärjestys.*
- *Lasten harrastusten pitäisi olla ilmaisia.*
- *Myös alakoulussa pitäisi kaikilla olla kotitaloutta oppiaineena.*
- *Lasten pitäisi saada päättää, mitä perheessä syödään lounaaksi.*
- *Ruutuaikaa pitäisi lisätä ja itse päättää, miten sen käyttää.*

Tavoitteena:

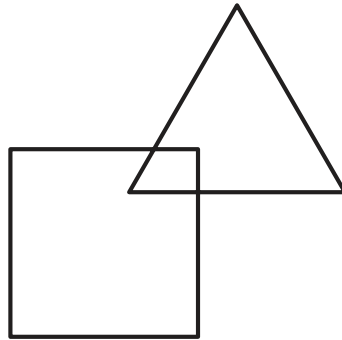
kuunteleminen, ohjeen perusteella toiminen, keskittyminen, luova rakentelu

2.4 KESKITTÄMINEN

Yhä enemmän huomaa lasten arjessa lisääntyneen keskittymisen vaikeuden tai puutteen, sekä tylsistymisen huonon sietämisen. Näiden harjoitteluun erilaiset keskittymisharjoitukset ovat hyvä keino pysähtyä, vaikka kesken oppituntia tauon tarpeeseen. Keskittyminen on myös olennainen osa vuoro vaikutuksen opettelua. Toisen kuunteleminen, oman vuoron odottaminen ja oman mielipiteen kertominen vaativat keskittymistä tilanteeseen. Onneksi läsnäoloakin voi harjoitella. Keskittymistä harjoittavat monet mindfulness –harjoitukset, joissa tärkeää on hengitys ja rauhoittuminen. Tällaisia harjoituksia löydät myöhemmin kappaleesta 5: rauhoittuminen, rentoutuminen ja lopetus. Tässä olevat harjoitukset ovat pitkälti yhteiseen paritekemiseen pohjautuvia harjoituksia, ja sillä tavalla vuoro vaikutteisia.

KOLMIO JA NELIÖ ILMAAN

Tämä on yksin tehtävä keskittymisharjoitus, jonka voi tehdä joko omalla paikalla tai piirissä ryhmänä seisten. Piirretään ensin vasemmalla kädellä kolmiota ilmaan. Piirretään sitten oikealla kädellä neliötä ilmaan. Lopuksi yritetään tehdä molemmat yhtä aikaa. Keskustellaan lopuksi erilaisista strategioista tehtävän toteutuksessa.



Tavoitteena:
keskittyminen, toiston opettelu ja epäonnistumisen sietäminen

MIKÄ MINUSSA MUUTTUI?

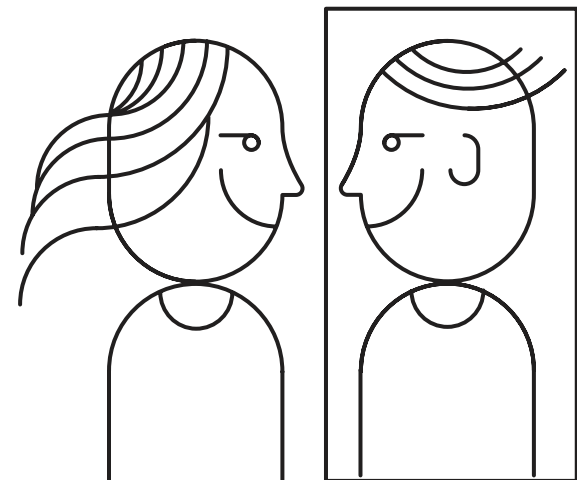
Pareittain ensin katsotaan toista tarkasti. Ryhmän ohjaaja voi ohjata apukysymyksillä kuten "katso minkä väriset sukat parillasi on tänään, miten parisi hiukset ovat" jne. Sitten toinen kääntää selkensä ja toinen tekee omaan ulkonäköön pienen muutoksen, jonka toinen sitten kääntäytyään yrittää löytää. Vaihdetaan muutajaa ja toistetaan useamman kerran.

Tavoitteena:
keskittyminen, katsottavana oleminen, kenen kanssa tahansa parina työskentely, hauska tekeminen yhdessä

PEILI / KOLMEN PEILI

Parit asettuvat seisomaan vastakkain. Toinen alkaa tehdä mahdollisimman hitaasti jotain liikettä, jolloin toinen peilinä seuraa. Rauhallinen musiikki taustalla auttaa keskittymiseen ja sopivaan tahtiin. Välillä johtajaa vaihdetaan. Kolmen peilissä peiliksi eli liikettä toistamaan asettuu kaksi leikkijää tiiviisti kylki kylkeen vierekkäin, jolloin toinen tästä parista on liikkeen johtajan oikea puoli kehosta ja toinen vasen puoli.

Tavoitteena:
keskittyminen, katsottavana oleminen, improvisaatio



VENTTI

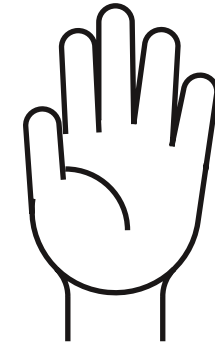
Seisotaan piirissä. Luetellaan luvut 1-21, mutta ei sovita mitään etukäteen (kuka aloittaa, miten nopealla tempolla jne.). Kuka tahansa saa sanoa seuraavan luvun, mutta jos kaksi sanoo luvun yhtä aikaa, pitää aloittaa alusta. Keskustellaan lopuksi, miksi onnistuttiin/ei onnistuttu, sekä myös läsnäolon merkityksestä ja toisista aistimisesta

Tavoitteena:

keskittyminen, hauska tekeminen yhdessä, kuunteleminen

KOLUMBIALAINEN HYPNOOSI

Asetutaan pareittain. Toinen parista nostaa kätensä parin kasvojen eteen. Parin käsi "hypnotisoi" (käsi pidetään n. 30-50 cm:n päässä kasvoista), jolloin toinen koko ajan seuraa käden liikkeitä ja suuntia. Pari voi liikuttaa tilassa (huom. turvallisuus) ja käyttää eri tasoja.



Tavoitteena:

keskittyminen, leikkiin heittäytyminen, johtajuuden luovuttaminen toiselle, luottaminen

2.5 KOSKETTAMINEN

Koskettaminen on luonnollinen osa ihmisyyttä ja meillä kaikilla on tarve tulla kosketetuiksi. Kuitenkin koskettamisen kulttuuri vaihtelee, samoin konteksti. Toisille koskettaminen ja kosketetuksi tuleminen on luontevampaa kuin toisille. Näiden harjoitusten yhteydessä on tärkeää puhua toista kunnioittavasta tavasta koskettaa: koskettaminen ei koskaan saa tuntua epämiellyttävälle saatikka sattua. Aihe voi monelle olla arka, mutta rohkaistuminen sen käsittelyyn auttaa paljon vuorovaikutuksen opettelua. Onhan esimerkiksi kätelemineen kulttuurimme tapa tervehtiä. Kannattaa kuitenkin olla "herkillä" oman ryhmänsä suhteen, koska meillä on niin erilainen tapa suhtautua toisen koskettamiseen. Näissä harjoituksissa koskettaminen ei korostu, vaan tulee ikään kuin leikin mukana, mutta se on syytä ehdottomasti ottaa reflektioon mukaan. Draaman maailmassa lähellä olemineen ja toisen koskettaminen ovat hyvin yleinen tapa toimia. Voi kuitenkin olla hyvä kysyä toiselta, saako häntä koskettaa, tai sisällyttää se osaksi draamasopimusta.

ERILAISET TERVEHDYKSET

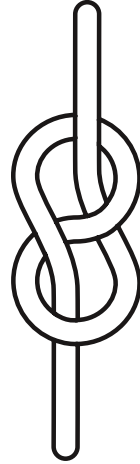
Musiikin tahtiin liikutaan tilassa. Ryhmän ohjaaja voi antaa erilaisia tapoja liikkua, kuten hitaasti, miniaskelilla, löysästi jne. Musiikin lakatessa kohdalle/lähimmäksi sattuvan parin kanssa keksitään joku tapa tervehtiä (juuri sellainen joka sen ihmisen kanssa siinä hetkessä syntyy). Voidaan nostaa esille myös koko ryhmälle keksittyjä tervehdyksiä. Voidaan myös toteuttaa niin, että ope antaa kehon osat jotka tervehtivät esim. kyynärpäät koskettavat jne.

Tavoitteena:

koskettaminen, tervehtiminen, kohtaaminen, katsekontakti, tutustuminen

IHMISSOLMU

Yksi ryhmäläisistä menee tilan ulkopuolelle ja yksi valitaan solmun tekijäksi. Muut ryhmäläiset ottavat toisiaan käsistä kiinni ja tekevät pitkän ketjun. Solmun tekijä lähtee ohjaamaan ketjua joko itse menemällä ensimmäiseksi tai sitten antamalla sanallisia ohjeita. Ketju sekoittuu solmuksi menemällä toisten käsien yli ja ali ja kietoutumalla yhteen. Kun ketju on valmis, otetaan tilan ulkopuolelle mennyt solmun selvittäjäksi. Hänen tulee ensimmäiseksi löytää ketjun jompikumpi avoin pää, ja sitten joko itse tarttua siihen kiinni ja lähteä selvittämään solmu tai aloittaa sanallisesti antamaan ohjeita.

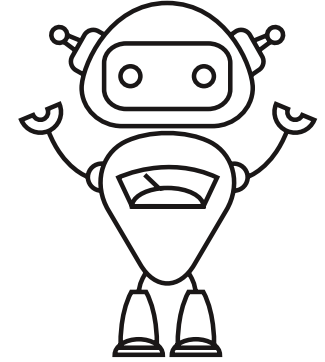


Tavoitteena:

koskettaminen, toisen lähellä oleminen, hauska tekeminen yhdessä, suullisen ohjeen antaminen ja suullisen ohjeen noudattaminen, kuunteleminen

ROBOTIT

Toimitaan pareittain. Toinen on robotti, joka tottelee vain kosketuskäskyjä, toinen ohjelmoija, joka kuljettaa. Robotti käynnistetään päästä, josta se myös pysähtyy. Oikeasta olkapäästä käännetään oikealle (90 astetta), vasemmasta vasemmalle ja peruuttamaan saa rinnasta. Robotit kulkevat tilassa rauhallisesti (roboteilla ei ole juoksuvaihetta), eikä robotit ymmärrä ollenkaan puhetta. Esteeseen törmätessä robotit "junnaavat" paikallaan niin kauan, kunnes saavat uuden käskyn. Keskustellaan ensin toisen arvostavasta kosketuksesta.



Level 2:ssa voidaan "ohjelmoida" robotti ymmärtämään puhetta, ja laittaa lyhyillä käskyillä toimimaan, kuten "pyöri", "hyppää", "käy kättelemässä opea", "leiki kanaa" jne. Tässä yhteydessä myös tärkeää puhua johtamisesta ja toisen oikeanlaisesta kohtelusta (valta toiseen).

Tavoitteena:

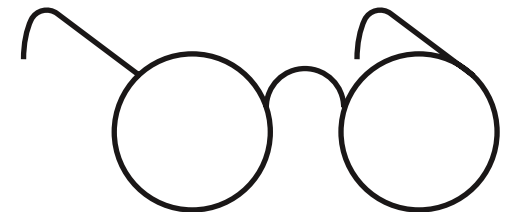
koskettaminen, kosketuksen kestäminen, johtajuuden harjoittelu, luottaminen, parina toimiminen kenen kanssa tahansa

SOKON KULJETTAMINEN

Toimitaan pareittain. Toinen parista laittaa silmät kiinni, ja toinen ohjaa sokkona olevaa ottamalla toisella kädellä kiinni sokkona olevan kädestä ja laittamalla toisen kämmenen ristiselän päälle. Sokkona olevaa voi kuljettaa eri paikkoihin ja laittaa koskettamaan erilaisia pintoja, mutta myös toisia sokkona olevia. Miltä tuntui? Tiesitkö missä olit? Ketä tuli vastaan?

Tavoitteena:

koskettaminen, keskittymistä, luottaminen, eri aisteilla toimiminen



SOKKOTANSSI

Ryhmä jaetaan kahteen vastakkaiseen riviin. Toisessa rivissä olevat laittavat silmät kiinni ja ojentavat kädet eteensä. Toisesta rivistä silmät auki olevat menevät jonkun silmät kiinni olevan luo ja ottavat kiinni käsistä. Lähdetään liikuttamaan, "tanssittamaan", sokkona olevaa ympäri tilaa. Musiikki voi olla rauhallista tai nopeampaa "tanssittavaa" musiikkia. Hetken aikaa tanssittuaan pari palauttaa open merkistä sokkona olevan takaisin omalle paikalleen ja menee omaan riviinsä, muttei pariaan vastapäätä. Kun kaikki ovat paikoillaan, open merkistä saavat toisessa rivissä olevat avata silmänsä ja lähteä etsimään, kuka olikaan parina. Jos kaikki eivät arvaa, pari saa paljastaa itsensä. Vaihdetaan osat toisin päin.

Tavoitteena:

koskettaminen, luottaminen, eläytyminen musiikkiin, improvisointi, keskittyminen, hauska tekeminen yhdessä, kenen kanssa tahansa parina oleminen

Omia ajatuksia, vinkkejä ja uusia sovelluksia...

PATSASPUISTO

Toimitaan pareittain. Toinen parista on "savea", toinen taitelija. Taitelija muovaa savea eli asettaa parinsa halua- maansa asentoon (huom. asennossa pitää pystyä olemaan aika pitkään + fyysiset rajoitteet). Kun kaikki parit ovat valmiita, patsaat jäävät paikoilleen ja taitelijat saavat lähteä kävelemään patsaspuistossa ja tekemään muutoksia toisten patsaisiin. Hetken kuluttua palataan oman patsaan luo ja nimetään se eli pidetään ns. Taidenäyttelyn avajaiset. Huom! muistutetaan ja keskustellaan ihmisen kehon osista, joihin ei ole soveliasta koskea. Puhutaan samalla, ettei kosketus saa tuntua pahalle tai epämiellyttävälle.

Tavoitteena:

koskettaminen, toisen kosketuksen kestäminen, luovuus, improvisaatio, kenen kanssa tahansa parina oleminen

2.6 KEHON VIESTINTÄ

Vuorovaikutus on suurimmalta osalta muutakin kuin sanoin puhuttua. Sanoja täydentävät eleet, ilmeet, kehonasennot, äänen ominaisuudet ja ympäröivän tilan käyttö. Sanaton viestintä voi olla harkittua tai täysin tiedostamatonta. Se voi olla myös monimerkityksellistä eli sitä saatetaan tulkita toisella tavalla, miten viestijä on sen tarkoittanut. Eleiden avulla, esimerkiksi käsien liikkeillä, voidaan painottaa jotain tiettyä osaa sanoman sisällössä.

Erilaisilla kehonasennolla pystyy viestimään toiselle vaikkapa läheisyyttä tai etäisyyttä esimerkiksi nojautumalla kohti paria tai vetäytymällä tästä kauemmaksi, viestii sanattomasti toiselle mielipiteensä. Kehon viestinnän opettelu on hyvin tärkeää, sillä tutkimusten mukaan viestin ymmärtämisestä ja sanoman perille menemisestä vain 7 % syntyy sanoista, 38 % äänensävyistä ja jopa 55 % kehonkielestä. Seuraavissa harjoituksissa harjoitellaan viestimään toiselle paljolti ilman puhetta eleitä ja liikkeitä käyttämällä, mutta kokeillaan myös äänenpainon ja puhutavan merkitystä.

PATSAAT JA VALOKUVAT

Jaetaan ryhmä 4-5 hengen ryhmiin. Ohjaajaa antaa aiheita patsaille, josta ryhmät muodostavat omanlaisensa yhteisen jähmettyneen esineen. Kannattaa painottaa ensimmäisen mieleen tulevan ajatuksen ja ratkaisun tärkeyttä.

Level 1: Aluksi ensimmäisillä kierroksilla voidaan käyttää vielä puhetta, mutta heti kun patsaiden idea on hoksattu, jätetään puhe pois. Esimerkkiaiheita: aurinko, spagetti ja lihapullat, hirviö, mökki jne.

Level 2: Play-nappi. Jähmettynyt patsas herääkin eloon eli mukaan tulee ääni ja liike, kun ryhmän ohjaaja painaa kuvitteellista play-nappia.

Aiheina esim: kaivinkone, helikopteri, tehosekoitin. Siirrytään patsaista valokuviiin. Erona se, että nyt tehdään tilannekuva, jossa kaikki ovat samassa kuvassa, eivät esitä yhtä ja samaa esinettä. Jatketaan samalla tavalla ilman ääntä ja play-nappia. Aiheita esim: jääkiekko-ottelu, tulipalo, urheilukilpailut, kateus, nälkä jne.

Level 3: Ajatusäänet. Ope käy koskettamassa kuvassa olevaa henkilöä, jolloin tämä sanoo ääneen yhden ajatuksen tai repliikin tilanteessa eli mitä sillä hetkellä ajattelisi tai sanoisi.

Tavoitteena:

koskettaminen, toisesta aistiminen ja sillä tavalla "kuunteleminen", keskittyminen, johtajuuden ottaminen ja luovuttaminen (ryhmäroolit)

Oppiainevinkki:

valokuvia voi tehdä kirjan kuvista tai pyytää miettimään oleellisimman asian kappaleesta. Ryhmän jäsenistä yksi voi olla kertoja, joka selittää kuvan. Sen avulla voi kerrata kokeeseen tai tehdä luetun tarinan hauskimman/pelottavimman/mieliinpainuvimman kohdan. Kielten tunneilla ko. kielellä kirjan kappaleen kuva.

OMA TILA

Puhutaan ensin omasta henkilökohtaisesta tilasta (rajasta), mikä halutaan pitää, ettei toinen tule liian lähelle. Jaetaan ryhmä kahteen vastakkain seisovaan riviin eli kohdalle tulee oma pari. Pari lähtee hitaasti lähestymään ja paikallaan oleva saa sanoa "seis" tai ilman puhetta nostaa käden eteen, kun oma raja tulee vastaan ja haluaa toisen pysähtyvän. Tarkastellaan erilaisia välejä verrattuna toisiin pareihin. Hyvin tärkeää on tähdentää, ettei liikkuvassa paissa ole mitään vikaa tai huonoa, vaan että tämä on nimenomaan paikallaan pysyvän parin oma tila. Keskustellaan myös siitä, miten raja vaihtelee sukupuolen, iän ja tuttuuden mukaan. Vaihdetaan osia. Lopuksi mietitään yhdessä, millaisin merkein keho ilmaisee, kun ei halua toisen tulevan omaan tilaan.

Tavoitteena:

koskettaminen, luottaminen, eläytyminen musiikkiin, improvisointi, keskittyminen, hauska tekeminen yhdessä, kenen kanssa tahansa parina oiminen

KUVIOIT ILMAN PUHETTA

Muodostetaan koko ryhmällä tilaan kuvioita ilman puhetta ohjaajan antamasta aiheesta. Aluksi kannattaa valita helppoja aiheita (sydän, T-kirjain, nuoli jne.) ja vaikeuttaa sitten, kun ryhmä toiminta sujuu (kysymysmerkki, tähti, tiimalasi jne.) Voidaan tehdä myös niin, että ryhmälle annetaan pitkä hyppynaru, josta jokainen ottaa toisella kädellä kiinni, ja kuvio tehdäänkin naruun.

Tavoitteena:

ryhmätyön harjoittelu ja toisista aistiminen, ryhmäroolit (johtajuus), kehon viestien ja eleiden kuunteleminen

VIESTIN MUUTTUMINEN

Toimitaan pareittain ja seisotaan vastakkain. Kokeillaan saman lauseen sanomista, mutta eri tavoin kehon asentoa, äänen painoja ja ilmeitä muuttamalla ohjaajan antaman ohjeen mukaan. Lause voi olla esim. "Miksi teit noin?" tai "Minä kyllä uskon sinua." Vaiheet voivat olla esimerkiksi:

Level 1. Sanotaan lause ensin neutraalisti ja normaalisti tavallisella äänellä ja seisomalla perusasennossa. Molemmat parista toistavat aina saman lauseen. Sanotaan muutaman kerran sama lause ja kokeillaan sanoa mahdollisimman tavallisesti.

Level 2. Kehon asennot. Laitetaan kädet puuskaan, katsotaan muualle sanoessa, katsotaan varpasiin, nostetaan kädet ylös, laitetaan kädet silmille jne. Kokeillaan myös pelkkien kasvojen asentoa muuttamalla esim. nostamalla leukaa ylös.

Level 3. Äänenpainot ja ilmeet. Nostetaan lauseen lopussa ääni ylöspäin, painotetaan lauseen eri sanoja esim. vrt. ensimmäisen sanan painottaminen tai viimeisen sanan painottaminen, sanotaan kuiskaten, sanotaan hymyilleen, sanotaan silmät "ammollaan" lautasina, sanotaan kurtistaen kulmia jne.

Kokeilujen jälkeen keskustellaan, miten eri tavalla viesti voidaan tulkita ja millaisia tulkintoja se kuulijassa herättää.

Variaatio:

Kokeillaan saman lauseen sanominen eri tunnetiloissa

Tavoitteena:

kehollinen ilmaisu, roolin ottaminen, kuunteleminen, katsominen ja katsottavana oleminen

3. TUNNETAIDOT

Vuorovaikutustaitojen opetteluun kuuluu myös tunnetaitojen oppiminen. Hyvään vuorovaikutukseen kuuluu taito osata asettua toisen asemaan, ja myös oppia tulkitsemaan sekä omia että toisen ihmisen tunteita, tarpeita ja tavoitteita (empatia). Lapsille on tärkeää oppia, ja opettaa, tunnetaitoja selviytyäkseen sosiaalisista tilanteista. Tunnetaitojen opettelu alkaa itsereflektiosta; ensin on opittava tunnistamaan oma tunne, nimeämään se ja arvioimaan, miten tunne tilanteessa vaikuttaa. Vasta tämän jälkeen siirrytään tunnistamaan toisten tunteita ja toimimaan niiden mukaan vuorovaikutusta edistävällä tavalla. Näiden lisäksi opetellaan myös tunteiden säätelyä ja tunteesta irti päästämistä. Tunnetaitojen ja itsetuntemuksen opettelu jatkuu vuorovaikutuksessa läpi elämän. Tunteet ilmenevät käyttäytymisessä, ilmeissä, eleissä, äänenpainoissa ja koko kehon reaktioina. Draaman keinoin tunnetaitoja opetellessa pyritään konkreettisesti kokeilemaan, missä tunne tuntuu, miten sen voimakkuutta voi säädellä, miten roolin otto vaikuttaa tunteeseen ja kokeillaan keinoja tunteiden hallitsemiseen. Tässä samassa yhteydessä on myös harjoituksia, jotka vahvistavat itsetuntoa ja itsetuntemusta, sekä opettavat jakamaan hyvää myös toisille.

HASSULAN JUNA

Oppilaat asettuvat jonoksi ja ottavat toisiaan olkapäistä kiinni, ohjaaja asettuu veturiksi eli ensimmäiseksi. Voidaan myös äännellä junan ääniä. Juna mutkittellee tilassa, kunnes veturi huutaa, mille asemalle tullaan ja juna pysähtyy. Oppilaat käyttäytyvät asemalla annetun tunnetilan/liikehännän mukaan. Asemoja voivat olla esim. Hassulan asema (nauretaan), Kiukkulan asema, Väskylän asema, Outolan asema jne eri tunteiden mukaan. Lämmittelyleikkinä asema voi olla muukin kuin tunnetila esim. Pomppulan asema, Hepolan asema, Vauvalan asema jne.

Tavoitteena:

heittäytyminen, roolin ottaminen, improvisaatio, kehon ilmaisu

TUNNEKORTIT

Tunnekortteja löytyy valmiiksi monta erilaista pakkaa:



- MAHTI-tunnekortit (ladattavissa ilmaiseksi https://www.tukiliitto.fi/uploads/2018/08/mahti_tunnekortit.pdf)



- ROSSI JA VIIMA –tunnekortit (ladattavissa ilmaiseksi https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommunikointi/rossi_viima_tunnekortit.pdf)



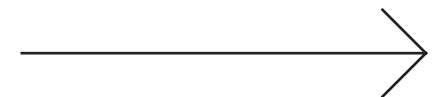
- Mieli Ry:n tunnekuvat (ladattavissa ilmaiseksi <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>)

- JUKKA HUKKA –tunnekortit (tilattavissa netistä)

- Aivoliiton tunnekortit (tilattavissa netistä)

- FANNIN tunnetaitokortit (tilattavissa netistä)

- MOLLIN tunnetaitokortit (tilattavissa netistä)



Tunnekorttien tarkoituksena on käyttää kuvia tunteiden ilmaisun, nimeämisen ja sanoittamisen tukena. Kortit asetetaan piirin keskelle kaikkien näkyville ja ensin tutkitaan yhdessä, mitä tunteita sieltä tunnustetaan ja nimetään tunteet yhdessä. Kun kortit tulevat tutuksi, käytetään niitä säännöllisesti osoittamaan sen hetkistä tunnetta. Tunnekorteista voi rakentaa myös mittarin luokkatilaan, jolloin sen hetkiseen tunteeseen voi kiinnittää esim. pyykkipojan tunnin päätteeksi. Tällöin kyse on formatiivisesta arvioinnista.

Tunnekortteja voi käyttää myös draamaharjoituksissa. Esitetään joko koko ryhmälle piirissä miimisesti jotain kortin tunnetta tai pareittain. Muu ryhmä/pari arvaa, mistä tunteesta on kyse. Tutkitaan samalla kehon asentoja ja ilmeitä; mistä tietää mikä tunne esittäjällä on ja mikä sen asennosta/ilmeestä paljastaa. Toinen vaihtoehto on tehdä ryhmässä tunnevalokuva, jossa ryhmä tekee tilannekuvan (esim. välituntikiusaaminen, ruokalassa tarjottimen tipahtaminen, hyvä numero kokeesta jne.) ja katsojat voivat nimetä kuvaan jähmettyneille tunteen sekä keksiä repliikin, mitä henkilö tilanteessa sanoisi tässä tunteessa.

Tavoitteena:

tunteen tunnustaminen ja nimeäminen, heittäytyminen, roolin ottaminen, esittäminen, kehon ilmaisu

TUNNEPATSAA

Toimitaan pareittain. Tehdään yhteinen patsas ohjaajan antamasta tunteesta (voidaan käyttää myös kuvakortteja). Vaihtoehtoisena toimintatapana myös niin, että toinen tekee ensin patsaan tunteesta ja toinen liittyy sen jälkeen kuvaan, miten vastaisi toisen tunteeseen ja tilanteeseen. Jos tehdään katso-mo-asetelmassa, voivat katsojat antaa taas ajatusääniä kuvassa olijoille. Kuvaan voi liittyä yksi kerrallaan myös useampi osallistuja. Tunnepatsaita voi tehdä myös aiemmin mainitussa ruletti-asetelmassa tai käyttää aiempaa harjoitusta "pikapatsaat", jolloin musiikin loppuessa tehdäänkin tunnetilapatsas.

Tavoitteena:

koskettaminen, keholla ilmaisu, improvisaatio, roolin ottaminen, heittäytyminen, esittäminen

TEKEMINEN TUNTEELLA

Tilaan levitetään lattialle lappuja, joissa on eri tunnetiloja. Ryhmä jaetaan tasan näiden lappujen kohdille. Keksitään joku helppo miiminen tekeminen (esim. imurointi), jota kaikki aloittavat tekemään yhtä aikaa, mutta oman lappunsa tunnetilassa. Vaihdetaan merkistä seuraavaan tunteeseen ja kierretään näin koko ringin kaikki tunteet. Saa myös replikoida. Level 2. Jokainen saa omassa tahdissa yksin kiertää tunteesta toiseen esim. autoa ajaen.

Tavoitteena:

roolin ottaminen, kehon ilmaisu, improvisaatio, heittäytyminen, hauska tekeminen yhdessä

TUNNETILANTEET ROOLISSA: "VÄSYNEET TURISTIT"

Liikutaan tilassa. Taustalla voi olla myös erilaisia musiikkeja helpottamaan eläytymistä. Ryhmälle annetaan kuvitteellisia rooleja ja tilanteita, joiden mukaan he liikkuvat ja toimivat. Kun kohdataan joku liikkueessa, tervehditään siinä tunteessa, muttei muuten jäädä juttelemaan. Näitä voivat olla esimerkiksi:

- *hämmästyneet astronautit Marsissa*
- *surulliset kanat kanalassa - väsyneet/kyllästyneet turistit Eiffel-tornilla*
- *äkäiset pikkulapset leikkipuistossa*
- *onnelliset hevoset laitumella jne.*

Ehdotuksia voi ottaa alun jälkeen myös ryhmältä itseltään tai niitä voi viikon aikana kerätä valmiiksi lapuille purkkiin.

Tavoitteena:

roolin ottaminen, kehon ilmaisu, improvisaatio, heittäytyminen, hauska tekeminen yhdessä

TUNTEET EMOIJEISSA

Tässä harjoituksessa on vähän sama idea kuin tunnekorteissa, mutta korttikuvien sijaan käytetään nykyisin kaikille tuttuja emoji-emojeita. Voidaan joko ryhmänä tai pareittain esittää miimisesti/patsaana jotain tunnettua emojiä (tunnetilaemojia) ja muut arvaavat, mistä on kyse. Samoin voidaan piirtää tai tulostaa emoji-kuvia korteiksi, ja niiden avulla esim. kertoa viikonlopusta, koulupäivästä tai muuten kuulumisista. Integraationa kuvikseen voi suunnitella oman tunne-emojin tai piirtää viikon tunteet emoji-jeina.



Tavoitteena:
tunteen tunnistaminen ja nimeäminen, heittäytyminen, keholla ilmaisu

1-10 TUNTEELLA

Toimitaan pareittain. Käydään "keskustelu", jossa repliikkeinä (puheena) on pelkästään numerot 1-10. Ryhmänohjaaja antaa tunteen, jossa keskustelijat ovat. Luetellaan vuorotellen numeroita ja tunne kasvaa numeroiden suurentuessa. Esim. surullisesti ykkösestä kymmppiin. Mukaan otetaan myös kehon ilmaisu. Huom! harjoituksessa tulee meteliä, mikä on hyvä todeta etukäteen. Tärkeää on myös sopia, ettei tässä harjoituksessa toiseen kosketa fyysisesti (ettei satu vahinkoja).

Tavoitteena:
heittäytyminen, ilmaisuun rohkaistuminen, keholla ilmaiseminen, improvisaatio

TUNNEREPLAT

Kuljetaan musiikin tahtiin tilassa ja musiikin loppuessa otetaan keskustelupariksi ensimmäinen vastaantuleva.

Kaikkien replat ovat:

A: Hei!

B: Hei!

A: Mitä kuuluu?

B: Kiitos hyvää.

Level 1: Käydään repliikit eri tunteissa. Molemmilla sama tunne. Esitettäviä tunteita voivat olla esim. ujous, viha, kateus, hämmästyminen, riemu, pelko jne. Harjoitusta voi käyttää myös improvisaatioharjoituksena, jolloin samat repliikit säilyvät, mutta aiheet muuttuvat tunneilmaisusta roolien ottamiseksi.

Level 2: Annetaan roolit ja tilanne (esim. Kaksi lasta hiekkalautikolla, vanhukset vanhainkodissa, entiset koulutoverit, jotka tapaavat 20 v. jälkeen, kaksi armeijan kapteenia kohtaa jne.)

Level 3: Annetaan tyyllilaji, kuten baletti, ooppera, saippuasarja, agenttielokuva jne.

Tavoitteena:
heittäytyminen, ilmaisuun rohkaistuminen, keholla ilmaiseminen, improvisaatio, roolin ottaminen, hauska tekeminen yhdessä

TUNNELIKENTTÄ

Jaetaan ryhmä neljän hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle jaetaan lattialle neljä lappua, joihin on merkitty joku tunne.

Alussa kannattaa aloittaa perustunteiden kanssa esim. ilo, suru, pelko, viha jne. Laput asetellaan nelikulmioon sopivan etäisyyden päähän toisistaan. Ryhmän jäsenistä jokaisen astuu yhden tunteen päälle. Ohjaaja antaa aiheen ja ryhmäläiset toimivat rooleissa. Aihe voisi olla esim. luokkaretkikohteen päättäminen tai uuden kännykän ostaminen. Ryhmäläiset tekevät kohtauksen, jossa keskustelevat aiheesta, mutta annetussa tunteessa.

Tunnetta saa vaihtaa usein, jopa kesken lauseen. Samassa tunteessa saa olla kerrallaan useampikin henkilö.

Huom! Ennen harjoituksen alkua kannattaa muistuttaa keskustelun säännöistä, vaikka ollaankin roolissa eli ei puhuta toisen päälle, kuunnellaan mitä toinen sanoo, odotetaan vuoroa, katsotaan silmiin jne.

Lopuksi käydään keskustelu, mille tuntui asettua tunteeseen, joka ei tuntunut aidolta. Harjoituksessa on tarkoituksena tehdä yhtä aikaa, mutta myöhemmin harjoituksen ollessa tuttu, voi sen siirtää myös katsomo-asetelmaan. Tällöin neljä vapaaehtoista menee lavalle ja yleisö antaa sekä tunteet että tilanteen ja roolit (improvisaatioteatteri).

Tavoitteena:

heittäytyminen, ilmaisuun rohkaistuminen, keholla ilmaiseminen, improvisaatio, roolin ottaminen, hauska tekeminen yhdessä

TUNNESEINÄ

Tilan yksi seinä nimetään tunneseinäksi. Ryhmä asettuu seisomaan riviin seinän vastakkaiseen päähän tilaan. Ohjaaja nimeää seinään tunteen, jota kohti mennään niin paljon, kun tunnetta viime aikoina on tuntenut. Esim. "Nyt tunteena on ilo. Kuinka paljon viime aikoina olet tuntenut iloa?" Voidaan myös määrittellä tarkemmin, mikä on tunteen kohde esim. "Kuinka paljon iloa olet tuntenut viime aikoina ystäviä/perhettä/koulua kohtaan?" tai vastaavasti "Kuinka paljon olet tuntenut viime aikoina ärtymystä ystäviä/perhettä/koulua kohtaan?" Tässä harjoituksessa jälki-reflektio ja keskustelu ovat erittäin tärkeitä. Jokaiset tunteen ja siirtymisen jälkeen käydään keskustelu, mitkä asiat tätä tunnetta tuottavat esim. Mikä perheessä tekee sinut iloiseksi? Harjoitus saattaa nostaa pintaan isojakin tunteita, joten ohjaajan pitää tuntea ryhmänsä hyvin ja olla ns. herkillä. Harjoitusta ei kuitenkaan kannata pelätä epäonnistumisen pelossa, vaan sen avulla voi saada todella hyvän kuvan sekä ryhmän, että yksilön hyvinvoinnista.

Tavoitteena:

tunteen tunnistaminen ja nimeäminen, keskusteleminen ja kuunteleminen, omista tunteista puhuminen ja rohkaistuminen

TUNNESÄÄTELY

Tunnesäätelyn harjoitukset ovat useimmiten enemmän keskustelun ja itsetutkinnan harjoituksia, ja usein myös tunnesäätelyn harjoitteluun kaipaa enemmän kahden keskistä aikaa aikuisen kanssa tai pienemmissä ryhmissä. Draaman maailmassa hyvä harjoitus tunnesäätelyn harjoitteluun on forum-teatteri ja sen työtavat. Tästä tarkemmin seuraavassa kappaleessa (Teatterileikit ja improvisaatio), koska työtapa sopii niin monen eriasian harjoitteluun. Myös ”kuuma tuoli” harjoitusta voi käyttää tähän tarkoitukseen, mutta siten että aikuinen istuu kuumaan tuoliin rooliin. Myös tämä harjoitus löytyy seuraavasta kappaleesta. Muita tunnesäätelyn harjoituksia löytyy kappaleesta Rauhoittuminen, rentoutuminen ja lopetus

KERROSVOILEIPÄ

Ryhmä istuu piirissä tuoleilla. Ohjaaja antaa erilaisia väittämiä, kuten ”Jos sinulla on pikkuveli, siirry kaksi vasemmalle” tai ”Jos tykkäät jalkapallosta, siirry kolme oikealle.” Ne, joita väittämiä ei koske, pysyvät paikoillaan. Näin osa ryhmästä istuu sylkkäin muodostaen ”kerrosvoileivän”. Harjoitusta voi käyttää myös tunteiden tunnistamisen harjoituksena. Silloin väittämät voivat olla esimerkiksi ”Jos olet viime aikoina tuntenut iloa, siirry kaksi oikealle.” tai ”Jos olet viime aikoina tuntenut pelkoa, siirry yksi vasemmalle.” Väittämien jälkeen keskustellaan asiasta. Samaa harjoitusta voi käyttää myös vahvuuksien etsimisessä esim. ”Jos sinun vahvuutesi on rohkeus, siirry yksi oikealle.” tai ”Jos sinun vahvuutesi on kiitollisuus, siirry neljä vasemmalle”.

Tavoitteena:

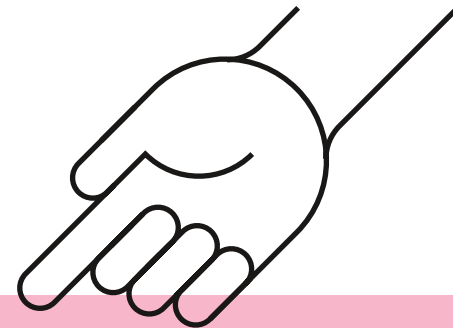
koskettaminen, hauska tekeminen yhdessä, tunteen tunnistaminen, keskusteleminen, omien vahvuuksien tunnistaminen

Oppiainevinkki:

Kielten tunneilla ko. kielellä eli kuullun ymmärtämistä

KOSKETA SITÄ, JOKA...

Leikin ohjaaja sanoo jonkun ominaisuuden/vahvuuden/taidon esim. ”Kosketa sitä, joka on hyvä ryhmätöissä.” tai ”Kosketa sitä, joka on hyvä kertolaskuissa.” tai ”Kosketa sitä, jolla on hyvä huumorintaju.” tai ”Kosketa sitä, joka on hyvä kuuntelija” jne. Jokainen leikkijä menee koskettamaan yhtä muuta leikkijää. Kosketus voi olla sormen tai kämmenen laittaminen selkään. Puhutaan, että kosketus ei saa tuntua pahalle. Syntyy ketjuja. Kosketetaan joka kierroksella eri ryhmäläistä ja toisen käden voi aina laittaa omaan olkapäähän, jos kokee saman omaksi vahvuudeksi tai taidokseen. Ryhmän ohjaajan hyvä ryhmäntuntemus auttaa valitsemaan sellaisia vahvuuksia, että kaikki varmasti tulevat jossain vaiheessa kosketetuksi. Keskustellaan lopuksi, miltä tehtävä tuntui ja miten omia taitoja ja vahvuuksia voi kehittää.



Tavoitteena:

koskettaminen ja kosketetuksi tuleminen, vahvuuksien ja taitojen tunnistaminen itsessä ja toisissa, keskusteleminen, kuunteleminen, keskittyminen

PUHUTAAN HYVÄÄ SELÄN TAKANA

Ryhmä jaetaan noin neljän hengen ryhmiin. Tällä kertaa omaan ryhmään saa valita tutuimmat kaverit. Yksi ryhmäläisistä vuorotellen kääntää muille selän ja muut oman ryhmän jäsenet puhuvat hänestä hyvää selän takana: siis kehuja kiitoksia, vahvuuksia jne. Jokaisesta puhutaan minuutin ajan (ohjaaja katsoo kellosta), jonka jälkeen vaihdetaan seuraava. Lopuksi puhutaan yhdessä, miltä harjoitus tuntui.

Tavoitteena:

kertominen, kuunteleminen, kiitoksen ja kehun vastaan ottaminen, vahvuuksien ja taitojen tunnistaminen toisessa, hyvän mielen tuottaminen toiselle

Omia ajatuksia, vinkkejä ja uusia sovelluksia...

KUTSUN SINUT VIEREENI

Ollaan piirissä, yhteen kohti jätetään tyhjä tila. Voidaan myös istua tuoleilla, jolloin piirissä on yksi tyhjä tuoli. Kummalta tahansa puolelta tyhjää tilaa/tuolia, voi viereinen kutsua toisen piiriläisen tyhjälle paikalle sanoen esim: "Kutsun sinut viereeni Liisa, koska sinä aina autat minua," jne. Eli annetaan toiselle kiitos ja palaute perusteluineen. Voidaan puhua myös toisen vahvuuksista. Ohjaaja varmistaa, että kaikki saavat kutsua ja että kaikki tulevat kutsutuksi.

Tavoitteena:

koskettaminen, toisen lähellä oleminen luontevasti, hauska tekeminen yhdessä, kiitoksen ja kehujen saaminen ja jakaminen, kehun vastaanottaminen, mielipiteen perusteleminen, vahvuuksien tunnistaminen

4. TEATTERILEIKIT JA IMPROVISAATIO

Draama määritellään koulun kontekstissa vuorovaikutteiseksi, toiminnalliseksi ja kokemukselliseksi opetustoiminnaksi, jossa keskitytään yhdessä toimimiseen käyttäen teatterin keinoja (opetushallituksen nettisivut). Draaman opetuksen keskiössä ovat teatterille ominaiset kuvitteelliset tilanteet, joissa oppilaat toimivat sekä rooleissa että omana itsenään. Tästä käytetään nimitystä esteettinen kahdentuminen (Heikkinen 2004). Draamaleikkien ja improvisaatioharjoitusten merkittävyyttä ryhmän toiminnalle on tutkittu paljon. EU:n DISE-tutkimusprojektin (2010) mukaan säännöllinen draamamenetelmien käyttö osana opetusta kasvattaa ihmisistä maailmaa ja yhteiskuntaa kokonaisvaltaisesti ymmärtäviä yksilöitä, jotka osaavat soveltaa oppimaansa tietoa elämässä. Draama lisää osallistumista yhteiskuntaan, sosiaalisia taitoja, suvaitsevaisuutta ja itsenäistä ajattelua. Draamalla nähdään suuri merkitys myös ilmaisun ja esiintymistaitojen harjoittelussa. Improvisaatioleikkien harjoittelu kehittää luovuutta, kuuntelemisen taitoa, hyväksymistä, läsnäoloa ja luottamusta. Se vaatii hyvällä tavalla myös heittäytymistä ja menemistä omalle venymisalueelle (epämukavuusalueelle), mutta yleensä aina myös palkitsee osallistujan.

SUUJUMPPA

Seisotaan piirissä. Yksi vuorollaan kertoo itsestään jonkun tosiasiasta esim. aiheena yhdellä kierroksella kaikilla voisi olla lempiruusta kertominen. Puhe tapahtuu niin, että puhussa koko ajan kieltä liikutetaan/pyöritetään ylä- ja alahampaiden etupuolella. Yritetään pitää pokka.

Tavoitteena:

hauska tekeminen yhdessä, katsottavana oleminen, heittäytyminen, itselle nauraminen

1-2-3

Luetellaan pareittain vuorotellen lukuja yksi-kaksi-kolme aina aloittaen kolmosen jälkeen uudelleen ykkösestä. Yritetään päästä sujuvaan ja nopeaan rytmiin ja mokalle saa nauraa yhdessä. Seuraavassa vaiheessa numero kaksi korvataan jollain liikkeellä esim. taputus, hyppy ilmaan jne. Eli luetellaan 1-taputus (ei siis sanota numeroa kaksi)-kolme. Kolmannessa vaiheessa korvataan numero kolme jollain muulla sanalla tai äännähdyksellä esim. vihellys, sana pöö jne. Eli yksi-taputus-pöö.

Tavoitteena harjoitella:

hauska tekeminen yhdessä, heittäytyminen, mokaaminen, itselle nauramista

NORSU, PALMU, GORILLA

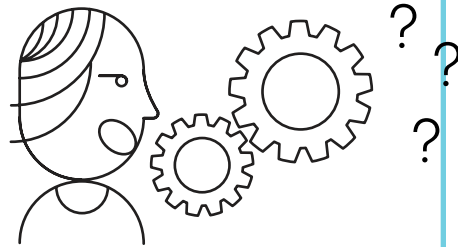
Seistään piirissä, yksi menee keskelle. Keskellä olija osoittaa nopeasti jotain piirissä olijaa ja sanoo hahmon nimen. Piirissä olevan pitää mahdollisimman nopeasti reagoida ja tehdä nimeen sovittu liike. Myös tämän molemmilla puolilla seisovien täytyy reagoida omalla liikkeellä. Jos joku näistä kolmesta tekee väärän liikkeen, tai ei reagoi riittävän nopeasti, saa hurjasti tuulettaa (ja muut kannustavat aplodein) ja mennä seuraavaksi keskelle. Norsu= keskimäinen nostaa oikean kätensä suoraksi eteen ja tarttuu vasemmalla kädellä nenästään kiertäen vasurin oikean ympäri. Reunoilla olevat tekevät käsillä norsulle korvat. Palmu= keskimäinen nostaa molemmat kätensä ylös ja alkaa huojua ja suhista (tuuli). Reunoilla olevat nostavat vain yhden (palmun puoleisen) käden ja suhisevat. Gorilla= keskimäinen hakkaa nyrkeillä rintaansa ja sanoo "aaa" äännettä. Reunoilla olevat nypivät gorillasta kirppuja. Variaatioita kymmeniä esim. James Bond (keskellä sanoo "my name is Bond, James Bond", reunoilla tekevät käsillä aseensa ja nojaavat Bondiin), wc-pönttö (keskellä istuu pöntölle ja ähkii, reunoilla vetävät vessan), Harry Potter (tekee kädellä taikasauva-liikkeen ja tekee suulla viuhviuh-äänien, reunoilla olevat toistavat "huispaus"-sanaa ja lentävät luudalla) jne.

Tavoitteena:

hauska tekeminen yhdessä, mokaaminen ja itselle nauraminen, heittäytyminen, katsottavana oleminen

KONE

Yksi kerrallaan menee lavalle ja tekee jonkun liikkeen ja siihen sopivan äänen. Seuraava tulee, liittyy fyysisesti kiinni toiseen jostain kehon osasta ja liittää oman liikkeensä ja äänensä "koneeseen" jne. Voidaan tarkemmin määritellä, mitä kone esittää/tekee esim. valmistaa unelmalinnoja, venyviä karkkeja, kiihdytysautoja...



Tavoitteena:

hauska tekeminen yhdessä, heittäytyminen, rohkaistuminen ääni- ja liikeilmaisuu

RAKENNETAAN HUONE

Yksi kerrallaan menee tyhjälle näyttämölle (tai keskelle tilaa) ja tekee sinne patsaana jonkun huonekalun tai esineen ja sanoo "minä olen kuninkaan valtaistuini" jne. Seuraava tulija luo tilaan jonkun uuden esineen ottaen edellisen huomioon. Viimeisenä tullut käyttää huonetta eli avaa oven, ottaa jääkaapista ruokaa, istuu sohvalle jne.

Tavoitteena:

keholla ilmaisu, heittäytyminen, hauska tekeminen yhdessä, roolin ottaminen

Oppiainevinkki:

tilan rakentamisen harjoitusta voi käyttää mihinkä tahansa äidinkielen tai uskonnon tarinaan, kun halutaan tehdä joku paikka näkyväksi. Myös ympäri kappaleisiin se soveltuu, kun aihe on sopiva. Kielten tunneilla ko. kielellä rakennetaan kirjan kappaleen tila.

MITÄ SÄ TEET? / VALEHTELIJA

Yksi ryhmästä menee piirin keskelle ja alkaa miimisen tekemisen esim. harjaa hampaitaan. Toinen tulee mukaan ja kysyy "Mitä sä teet?". Tekijän on vastattava jollain muulla verbillä (uudella toiminnolla) kuin mitä juuri on tekemässä esim: "ulkoilutan koiraa!" Ensimmäinen lähtee pois ja toinen alkaa ulkoiluttaa koiraa, kunnes taas tulee joku kysymään jne. Jos tekijä vastaa saman kun mitä on tekemässä, antavat piiriläiset hurjat aplodit ja keskellä olija tuulettaa. Variaatio tästä on "Valehtelija". Toimitaan ihan samoin, mutta kun toiseksi piiriin tulija saa "Mitä sä teet?" -kysymykseensä vastauksen, syyttää tämä aloittajaa valehtelijaksi. Aloittaja väittää kivan kovaa ulkoiluttavansa koiraa ja käydään lyhyt improvisoitu kohtaaminen, kunnes toisena tullut luovuttaa valehtelijalle ja alkaa itse ulkoiluttaa koiraa (eli valehtelijan nimeämää miimistä toimintaa.) Käydään näin koko kierros läpi, että kaikki tulevat vuorollaan valehtelevään.

Tavoitteena:

nopea tuottaminen, kehon ilmaisu, katsottavana oleminen, heittäytyminen, kuunteleminen, keskittyminen, roolin ottaminen

Oppiainevinkki:

Kielten tunneilla ko. kielellä

MITÄ MÄ TEEN?

Leikitään pareittain. Leikkijä A kysyy: "Mitä mä teen?", ja leikkijä B keksii hänelle jonkun miimisen tekemisen (liikunnallinen liike, ammatti, arkinen askare jne.). Samalla kun A tekee, kysyy B saman kysymyksen, johon A vastaa. Sen jälkeen on uudelleen A:n vuoro ja tekeminen vaihtuu. Tehdään liikettä koko ajan niin kauan, kunnes saadaan uusi liike.

Tavoitteena:

nopea tuottaminen, hyväksyminen

Oppiainevinkki:

Kielten tunneilla ko. kielellä

LIIEKIMPROSTA KOHTAUKSEKSI

Liikutaan tilassa musiikin tahtiin. Kun musiikki loppuu, pysähtytään/jähmetytään siihen asentoon, johon jäädään. Jatketaan asennosta liike loppuun, jokainen voi itse päättää, mitä on tekemässä. Opettaja voi myös ohjailla tehtävää antamalla jonkun paikan/tapahtuman, johon liike liittyy esim. "olet keittiössä", "olet urheilukilpailuissa" tai "jatka tuosta asennosta jännityselokuvan loppukohtaus". Voidaan lisätä alun jälkeen myös vapaata replikointia tai ääniä.

Tavoitteena:

heittäytyminen, nopea tuottaminen, kehon ilmaisu, roolin ottaminen

MINÄ OLEN PUU

Toimitaan noin 5 hengen ryhmissä. Ryhmästä yksi menee piirin keskelle, ottaa asennon ja nimeää itsensä esim: Minä olen puu, Minä olen kopiokone jne. Toinen ryhmästä "tulee kuvaan" eli esim. Minä olen puun oksa jne. Kuva on valmis, kun kaikki ovat tulleet kuvaan. Huom! Voi esittää myös abstraktia asiaa kuten tunnetta "Minä olen puunhakkaajalla oleva kiukku". Ensimmäisenä kuvaan tullut sanoo kuka kuvaan jää ja muut poistuvat. Uusi kuva alkaa tästä kuvaan jääneestä, joka toistaa saman, mikä oli edellisessä kuvassa. Harjoitus voidaan toteuttaa myös lava-asetelmassa, jolloin katsomosta kuka tahansa saa tulla kuvaan. Tällöin ohjaaja päättää, milloin kuva on valmis.

Tavoitteena:

katsottavana oleminen, nopea tuottaminen, roolin ottaminen, kehon ilmaisu, esittäminen

Oppiainevinkki:

Oppiainevinkki: Samaa tekniikkaa voi käyttää esim. ympän kappaleen oleellimpien asioiden löytämiseen, aikän ja uskonnon kappaleisiin valokuvien tavoin. Kielten tunneilla ko. kielellä.

SANA KERRALLAAN-TARINA

Istutaan piirissä, ja lähdetään keksimään tarinaa ja draamankarellista juonta. Aluksi voidaan päättää vaikka tapahtumapaikka ja -aika yhdessä. Jokainen osallistuja saa sanoa vain yhden sanan kerrallaan.

Tavoitteena harjoitella:

hauska tekeminen yhdessä, improvisaatioon heittäytyminen, kuunteleminen, keskittyminen

Oppiainevinkki:

Kielten tunneilla ko. kielellä.

TULKKI

Seisotaan piirissä. Yksi sanoo viereiselle jonkun sanan sian-saksaksi, jonka toinen tulkkaa koko ryhmälle. Sitten hän sanoo seuraavalle jne. Tulkkauksen tarkoituksena on käyttää ensimmäistä mieleen tulevaa suomenkielistä sanaa. Mielikuva sanasta voi syntyä melodiasta, sanan jostain osasta tai puhujan eleistä tai painotuksesta. Harjoitusta voidaan jatkaa pariharjoituksena, jossa toinen on ulkomaalainen asiantuntija ja toinen suomalainen tulkki. Fyysinen tekeminen auttaa molempia. Voidaan myös esittää toisille, kun rohkeus riittää, jolloin voi puhua jo improvisaatioteatterista. Tällöin tilanteeseen voidaan ottaa kolmaskin osallistuja lavalle, jolloin yksi voi olla haastattelija, yksi ulkomainen asiantuntija ja yksi tulkkina.

Tavoitteena:

nopea tuottaminen, mielikuvituksen käyttäminen, heittäytyminen, roolin ottaminen, kuunteleminen, keskittyminen

LIIOITTELU

Toimitaan pareittain. Improvisoidaan mahdollisimman hurjia ja liioiteltuja tarinoita, miten esimerkiksi on voittanut hirviön. Esim: Minä: "Kerran minä voitin kuusimetrisen hirviön vain henkäisemällä sen suuntaan." Pari: "Eihän tuossa vielä mitään, kerran minä voitin kerrostalon korkuisen hirviön pelkällä katseella!" Minä: "Ai niin, se oli silloin, kun minä ensin olin voittanut sen pilvenpiirtäjän kokoisen hirviön hymyilemällä sille, jolloin se hirviö alkoi itkeä ja anella armoa!" jne. Pistetään aina paria paremmaksi!

Tavoitteena harjoitella:

hauska tekeminen yhdessä, improvisaatioon heittäytyminen, kuunteleminen ja keskittyminen

LAHJAN ANTAMINEN

Istutaan piirissä. Kuvitellaan piirin keskelle iso säkillinen lahjoja. Käydään vuorotellen nostamassa lahja, kannetaan sitä miimisesti sen koon, painon ja muodon mukaan. Valitaan yksi piiristä ja annetaan hänelle lahja. Vastaanottaja kiittää vuolaasti ja nimeää esineen esim: "Voi kiitos! Ihana villasukka!". Variaationa voidaan hakea myös itselle lahja ja nimetä asian, minkä "aina on halunnut".

Tavoitteena:

improvisaatio, kehon ilmaisu, hauska tekeminen yhdessä, katsottavana oleminen

Oppiainevinkki:

äikän tunnilla käsiteltäessä esim. adjektiiveja, täytyykin sanoa, millainen esine on tai äikässä aakkosjärjestyttä opetellessa täytyy lahjan alkaa aina aakkosissa seuraavalla kirjaimella. Kielten tunneilla sanastoharjoituksena.

KUUMA TUOLI

Kuuma tuoli on harjoitus, jota voi soveltaa oikeastaan minkä tahansa tavoitteen harjoitteluun. Laitetaan lava-katsomo –asetelma ja lavalle yksi tuoli. Tuoliin istuu henkilö aina jossain roolissa. Kuumaan tuoliin voidaan kutsua esim. kerrotusta sadusta tai tarinasta joku henkilö, oppikirjan kappaleesta, puheeksi nousseesta asiasta; oikeastaan mistä vaan. Henkilö ei kuitenkaan saa olla kukaan todellinen ihminen, ellei yhteisesti ole sovittu, että se voi olla joku julkisuuden henkilö, jota matkitaan. Yleensä käytetään roolimerkkiä, varsinkin lasten kanssa, jotta erotetaan rooli todellisesta minästä. Muut haastattelevat henkilöä, joka vastailee siis roolissa. Jos henkilöstä ei ole mitään tietoa ennakkoon, on tuolissa roolissa olo helpompaa, koska kaiken voi keksiä itse. Jos taas kyseessä on jo ennestään tunnettu tai osittain tunnettu henkilö (esim. Aku Ankka), täytyy roolin ottajan yrittää vastailta oman tietämyksensä pohjalta. Ristikkäisen tai ns. väärät tiedot ovat kuitenkin tietenkin sallittuja. Lasten kanssa harjoitusta tehdessä kannattaa vielä tarkentaa, että roolihenkilö kuvitellaan tuoliin sellaisena kuin hän on, eikä esim. voi kommentoida "Miksi sinulla on naisen vaatteet vaikka olet mies?" -tyyppisesti. Mielikuvitus kehiin! Tämän harjoituksen avulla voi käsitellä vaikeita aiheita, kuten kutsua tarinasta kiusaaja (vaikkapa Monni Pekka Töpöhäntä –tarinoista), ja kysyä tunteista. Aluksi työtävän opettelussa helposti voi käydä niin, että lähdetään tekemään sketsihahmoja ja se sopiikin hyvin improvisaation tavoitteisiin, mutta kunhan työtapa on tuttu ja käsitellään vakavampia aiheita, kannattaa ryhmä muistuttaa, ettei kyseessä ole hauskuuttamisen harjoitus.

Tavoitteena:

toisen näkökulmaan asettuminen ja toisten tunteiden ymmärtäminen, improvisointi ja nopea tuottaminen, hauska tekeminen yhdessä, roolin ottaminen, esittäminen ja katsottavana oleminen, kuunteleminen, keskittyminen

Tavoitteena:

Kuumaan tuoliin voidaan kutsua kirjan kappaleesta kuka tahansa henkilö tai vaikkapa ympäristössä eläin. Kielten tunneilla ko. kielellä.

MITÄ SITTEN TAPAHTUU?

Ollaan katsomo-lava –asetelmassa. Yksi menee roolihahmoksi lavalle ja muut antavat yksi kerrallaan hahmolle fyysisen tekemisen ohjeen. Aina ohjeen saatuaan henkilö toteuttaa ohjeen ja kysyy sitten: "Mitä sitten tapahtuu?" ja saa seuraavan ohjeen. Ryhmän tavoitteena on toteuttaa juoneltaan looginen tarina. Kannattaa painottaa, että ohje pitää vain yhden toiminnon kerrallaan esim. "Pekka menee jääkaapille." (menee ja kysyy) "Mitä sitten tapahtuu?". "Pekka avaa jääkaapin oven?" (avaa ja kysyy) "Mitä sitten tapahtuu?" jne. Jos tarina vaatii, voidaan kesken tarinan mukaan ottaa toinenkin henkilö.

Tavoitteena:

improisoiminen ja nopea tuottaminen, katsottavana oleminen, roolin ottaminen, keskittyminen, draaman kaaren opetteleminen

Oppiainevinkki: tällä tavalla voidaan kerrata esim. äidinkielen lukuläksynä ollut tarina.

VASTAA KYSYMYKSELLÄ

Työskennellään pareittain. Ohjaaja voi antaa aiheen tai roolit tai molemmat, josta lähdetään tekemään keskustelemaan ja tekemään pieni kohta. Ideana on, ettei saa puhua muilla kuin kysymyslauseilla. Jos toinen ei keksi kysymystä tai lause ei ole kysymys, toinen parista saa pisteen.

A: "Mitä tehtäisiin tänään?"

B: "Miksi jotain pitäisi tehdä?"

A: "Etkö halua tehdä mitään minun kanssani?"

B: "Miksi sitä epäilet?"

jne. Kunhan työtapa on tuttu ja harjoiteltu sitä muutamia kertoja, voidaan harjoitus tehdä pieneksi joukkuekisaksi. Tällöin kahteen vastakkaiseen jonoon asettuu noin neljä kisaajaa. Aina kun toinen "putoaa" (eli vastaa muulla kuin kysymyksellä tai ei keksi mitään), hänen pitää siirtyä oman jononsa hännille. Kummasta jonosta ensin kaikki ovat olleet vastausvuorossa, tämä jono häviää.

Tavoitteena:

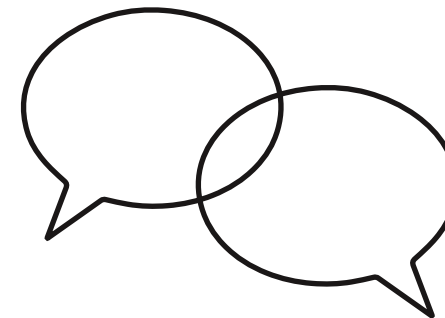
hauska tekeminen yhdessä, improvisointi ja nopea tuottaminen, mokailun harjoittelu ja itselle nauraminen, kuunteleminen, kysyminen, keskittyminen, esiintyminen ja katsottavana oleminen

ESINEIMPRO

Toimitaan ensin pareittain. Molemmat parista keräävät tilasta kolme esinettä. Tehtävänä on keksiä parin tuomille esineille mahdollisimman monta muuta käyttötarkoitusta, kuin mikä esine oikeasti on. Vastaukset saavat olla hyvinkin hassuja: mielikuviin käyttöön! Tehtävän voi tehdä sekä suullisesti että samalla näyttää miten esinettä käytetään. Harjoitus voidaan tehdä myös katsomo-lava –asetelmassa, jolloin lavalle otetaan noin 4 ryhmäläistä. Heille annetaan yksi esine kerrallaan, ja kaikkien pitää keksiä tälle samalle esineelle eri käyttötarkoitukset ja samalla voi myös näyttää miten sitä käytetään.

Tavoitteena:

hauska tekeminen yhdessä, improvisaatio ja nopea tuottaminen, esiintyminen ja katsottavana oleminen, keskittyminen

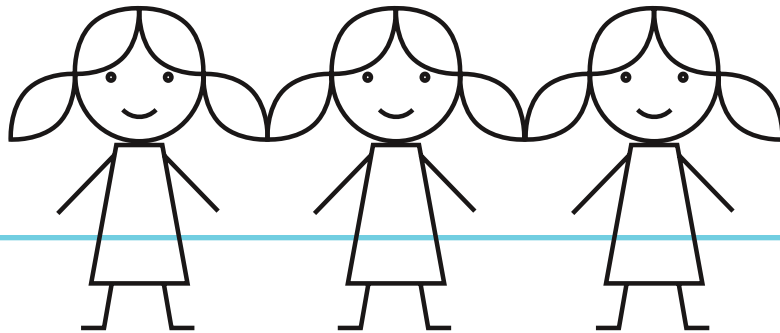


POKAN PITÄMINEN

Liikutaan vapaasti tilassa, jokainen valitsee soittimen, jota miimisesti soittaa ja kaikki laulavat yhdessä sovittua laulua. Naurattajan merkistä (huuto SEIS) kaikki jähmettyvät paikoilleen juuri siihen asentoon, jossa ovat, ja keskittyvät. Naurattaja lähtee kiertämään joukossa ja yrittää saada muut nauramaan ilmeilemällä, kertomalla hassuja juttuja, nauramalla itse jne. Ketään ei saa koskea. Kun joku "putoaa" eli hymyilee/nauraa/liikkuu, tästäkin tulee naurattaja ja se voittaa joka viimeiseksi pitää pockansa.

Tavoitteena:

hauska tekeminen yhdessä, heittäytyminen, keskittyminen



NUKET

Toimitaan neljän hengen ryhmässä. Tämän harjoituksen voi tehdä joko kaikki yhtä aikaa toimien tai esitysmuodossa lava-katsomo-asetelmassa. Kaksi ryhmäläistä on nukkeja, jotka itse eivät osaa liikkuu. Kaksi muuta asettuvat näiden nukkejen taakse liikuttajiksi. Joko ohjaaja tai katsojat antavat nukkeille roolit ja/tai tilanteen. Nuket alkavat replikoida kohtausta ja liikuttajat liikuttavat heitä puheen mukana. Voi myös käydä niin, että liike alkaakin ohjata puhetta. Tehdään lyhyt draamankaarellinen kohtausta, jossa selkeä alku ja loppu.

Tavoitteena:

heittäytyminen, improvisointi ja nopea tuottaminen, keskittyminen, kuunteleminen, katsottavana oleminen ja esiintyminen, roolin ottaminen

JÄHMY

Seistään piirissä. Keskelle valitaan kaksi vapaaehtoista. He aloittavat kohtausten joko heille annetusta aiheesta ja rooleista tai lähtevät vain tuottamaan itse. Milloin tahansa kesken kohtausten ulkopuolella oleva ryhmäläinen voi huutaa: "Freeze!" tai "Seis!" ja taputtaa käsiään. Tällöin kohtausten hahmot jähmettyvät välittömästi paikoilleen ja kohtausten pysäyttänyt ryhmäläinen taputtaa jompaa kumpaa jähmettyjää olalle, jolloin tämä poistuu piiriin. Kohtaukseen keskeyttänyt ryhmäläinen ottaa saman asennon, mikä poistuneella oli ja asennoista inspiroituneena pari aloittaa uuden kohtausten, joka ei liity mitenkään edelliseen kohtaukseen.

Variaatio: Koko ryhmä osallistuu kohtausten tekoon niin, että ensin aloittaa pari tekemään jotain kohtausta joko vain miimisesti liikkeellä tai mukana replikoiden. Samalla tavalla kuka tahansa voi pysäyttää kohtausten, mutta meneekin mukaan (kukaan ei poistu) ja tämä uusi tuloja aloittaa kohtausten joko liikkeellä tai repliikillä antaen näin vihjettä jo paikalla olleelle parille, mihin kohtausta vaihtuu. Heti kun kaksi muuta tajuaavat mistä on kyse, hekin liittyvät kohtaukseen. Seuraavaksi joku neljäs pysäyttää ja liittyy mukaan ja taas vaihtuu tekeminen. Tätä toistetaan niin kauan, että kaikki ovat mukana kohtaustessa. Pysäyttäjä voi olla koko ajan myös ryhmän ohjaaja, joka voi tarkkailla sopivaa tilannetta ja asentoa pysäyttää.

Tavoitteena:

hauska tekeminen yhdessä, improvisaatio ja nopea tuottaminen, hyväksyminen, keskittyminen, katsottavana oleminen ja esiintyminen

ROOLINELIKENTTÄ

Samankaltainen harjoitus kuin tunnenelikenttä (kts. tunnetaitojen harjoitus s. 37.), mutta tässä lapuille lattialle laitetaan tunteiden sijaan roolit. Nämä neljä roolia voi ryhmä keksiä itse tai ne voivat olla valmiiksi kaikille ryhmille annetut roolit. Ryhmärooleja voi valita esimerkiksi tästä:

- *Epävarma*
- *Toisia tukeva*
- *Välinpitämätön*
- *Syrjäytyvä*
- *Pelle*
- *Tarkkaileva*
- *Myötätuntoinen*
- *Toisia arvostava*
- *Vitkasteleva*
- *Ilkeä*
- *Päätäväinen*
- *Kärsimätön*
- *Rohkea*
- *Sovinnollinen*
- *Innokas*
- *Toisia kuunteleva*
- *Syrjäytetty*
- *Kyselevä*
- *Sivusta seuraava*
- *Hymyilevä*
- *Toisia miellyttämään pyrkivä*
- *Kyllästynyt*
- *Ärtynyt*
- *Arka*
- *Ystävällinen*
- *Inittäjä*
- *Muiden yläpuolelle asettuva*
- *Riitelevä*
- *Jyrävä*
- *Positiivinen*
- *Negatiivinen*
- *Puolueeton*

Roolit valittuaan ryhmä asettaa ne nelikenttään lattialle. Ryhmän jäsenistä jokaisen astuu yhden roolin päälle. Ohjaaja antaa aiheen tai se keksitään yhdessä. Ryhmäläiset tekevät kohtauksen, jossa keskustelevat aiheesta, mutta annetussa roolissa. Roolia saa vaihtaa usein, jopa kesken lauseen. Samassa roolissa saa olla kerrallaan useampikin henkilö. Huom! Ennen harjoituksen alkua kannattaa muistuttaa keskustelun säännöistä, vaikka ollaankin roolissa eli ei puhuta toisen päälle, kuunnellaan mitä toinen sanoo, odotetaan vuoroa, katsotaan silmiin jne. Lopuksi käydään keskustelu, mille tuntui asettua rooliin, joka ei tuntunut aidolta ja jollainen ei oikeasti ole. Harjoituksessa on tarkoituksena tehdä yhtä aikaa, mutta myöhemmin harjoituksen ollessa tuttu, voi sen siirtää myös katsomo-lava -asetelmaan. Tällöin neljä vapaaehtoista menee lavalle ja yleisö antaa sekä roolit että tilanteen (improvisaatioteatteri).

Tavoitteena:

toisen asemaan asettuminen, heittäytyminen, ilmaisuun rohkaistuminen, keholla ilmaiseminen, improvisaatio, roolin ottaminen, hauska tekeminen yhdessä, kuunteleminen, keskittyminen, keskustelutaitojen harjoittelu

FORUM-TEATTERI

Forum-teatteri on brasilialaisen Augusto Boalin kehittämä teatterin työtapa, jota kutsutaan myös Sorrettujen teatteriksi. Sen tavoitteena oli käsitellä yhteiskunnallisia asioita teatterin välityksellä.

Forum-teatteri on yleisöä osallistava työtapa, jolla on oma tarkka muotonsa. Tässä yhteydessä ei noudateta Boalin tarkkaa muotoa, vaan on lainattu muodosta muutamia työtapoja.

Forum-teatteri on todella käyttökelpoinen harjoitusmuoto, kun halutaan ratkaista mitä tahansa yhteisössä, ryhmässä tai yksittäisellä ihmisellä olevaa ongelmaa. Sen avulla opetellaan asettumaan toisen asemaan ja katsomaan asioita eri näkökulmista. Pienempien oppilaiden kanssa ryhmän ohjaaja voi esittää ongelmatilanteen vaikkapa käsinukeilla tai keppinukeilla. Isompien kanssa voidaan toimia niin, että ryhmä esittää harjoittelemansa tilanteen. Työtavassa esitettyä ongelmatilannetta tarkastellaan aina uudestaan ja uudestaan. Ongelmaan kokeillaan erilaisia ratkaisuja ja tarkastellaan, miten ne toimivat ja mihin ne johtavat. Ongelmaan ei siis ole olemassa yhtä oikeaa ratkaisua, johon pyritään, vaan tarkoitus on kokeilla, miten erilaiset ratkaisuvaihtoehdot toimivat. Esityksessä kohtaus päättyy ennen kuin ongelma ratkeaa. Katsojat saavat ehdottaa, mitä haluaisivat kokeilla, jonka jälkeen kohtaus esitetään uudestaan annettua ratkaisuyritystä käyttäen. Kohtauksen katsomisen jälkeen keskustellaan, oliko siitä hyötyä. Tilanteeseen voi ottaa mukaan myös uusia henkilöitä. Myös katsoja voi itse mennä kokeilemaan (näyttelemään) tilanteeseen alkuperäisen näyttelijän paikalle. Näyttelijöillä olisi hyvä olla kaikilla oma roolimerkki, joka tarvittaessa siirretään kokeilijalle. Ryhmän ohjaaja toimii jokenä eli ohjaa tilannetta, keskeytyksiä ja kokeiluja.

Tässä esimerkkinä yksi aihe käsiteltynä Forum-teatterin työtavoilla: välitunnin hippaleikissä tullut riita

1.) Virittäydään aiheeseen jonkin leikin tai alkukokouksen (kuva, kirje, tekstin pätkä) avulla. Tässä tapauksessa leikittäisiin jotain ryhmän ehdottamaa hippaa tai katsottaisiin hippaleikkikuvaa ja keskusteltaisiin, mitä siinä tapahtuu tai ohjaaja voisi lukea kirjoittamansa "päiväkirjamerkin", jossa tyttö/poika kertoo välitunnilla tapahtuneesta leikistä ja ongelmasta.

2.) Ryhmä esittää harjoittelemansa kohtauksen. Se voi olla myös heidän itsensä käsikirjoittama. Tässä esimerkissä pätkä välitunnista, jossa ryhmä leikkii hippa ja joku ei noudata hipan sääntöjä ja suuttuu kun hänet otetaan kiinni. Kohtaus pysäytetään ennen tilanteen ratkeamista.

3.) Jokenä eli ryhmän ohjaaja kysyy yleisöltä, mitä tilanteesta näki ja missä on ongelma. Keskustellaan koetusta.

4.) Yleisö antaa ehdotuksia, joita lähdetään kokeilemaan tilanteen ratkaisemiseksi. Tässä tapauksessa esim. haetaan paikalle välituntivalvoja tai joku lapsista puuttuu tilanteeseen ja toimii sovittelijana jne.

5.) Katsotaan tilanne korjattuna, mihin tämä ratkaisu johtaa joko alkuperäisillä näyttelijöillä tai ehdottaen saa mennä halutessaan itse kokeilemaan.

6.) Keskustellaan, ollaanko ratkaisuun tyytyväisiä. Vaihdetaan ratkaisua ja kokeillaan jotain muuta, jos ei olla tai kokeillaan muuta ehdotettua tapaa ja erilaista ratkaisua.

7.) Sama sykli toistuu, kunnes ollaan kokeiltu erilaisia vaihtoehtoja. Keskustellaan lopuksi koetusta ja erilaisista ratkaisuista sekä peilataan siihen, miten itse todennäköisesti toimisi tosielämässä.

Tämän työtavan avulla voidaan tarkastella esimerkiksi kiusaamis-tilanteita tai muita vaikeita ja uhkaavia tilanteita, jolloin oppilaat pääsevät samalla pohtimaan, miten toimisivat itse samankaltaisessa tilanteessa tosielämässä. Esim. Noita on tulossa Lumikin luo. Pitäisikö Lumikin avata ovi? Työtapa tuo esille draaman oleellisen piirteen eli itsestä etäännyttämisen rooliin, mutta samalla tilanteen tarkastelun tosielämässä.

Tavoitteena:

toisen asemaan asettuminen, keskusteleminen, esittämien ja katsottavana oleminen

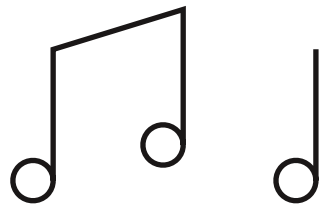
5. RAUHOITTUMINEN, RENTOUTUMINEN JA LOPETUS

Draamatunnin luonteeseen kuulu yleensä hyväntuulinen keskustelu, nauru ja vauhdikas tekeminen. Toki välillä käsitellään isoja ja vaikeitakin asioita, jolloin tunnelmaan kuulu herkkyys, hauraus ja läsnäolo. Usein draamatunti tai –hetki on kiva päättää rauhoittavaan ja rentouttavaan harjoitukseen. Draamatuntien luonteeseen kuulu aina myös jonkinlainen loppukoonti; joko isommin harjoituksen avulla tai piirissä keskustelemalla ja vaikkapa peukuilla hetkeä arvioimalla. Seuraavissa harjoituksissa on sekä yksin tehtäviä harjoituksia, että ryhmän kanssa tehtävää koontiä.

Tähän osioon on liitetty myös tunnesäätelyn harjoituksia, johon aiemmin jo tunneharjoitusten kohdalla viitattiin. Niihin liittyy voimakkaasti rauhoittumisen elementti. Tunteet kuuluvat elämään, eikä niistä ole tarkoituskaan päästä eroon, mutta toisaalta on tärkeää opettaa, ettei tunteiden valtaan tai armoille myöskään tarvitse jäädä: Voimme halutessamme säädellä tunnetiloja. Helposti suuren tunteen vallassa kyky ajatella heikkenee. Tällöin tunteen säätelyyn tarkoitettujen harjoitusten tekeminen saattaa auttaa. Näitä harjoituksia kannattaa kokeilla useasti etukäteen, jolloin tunteen valtaan joutuessa se voikin tuntua turvalliselta. Tunnesäätelyn taitojen harjoittelun tavoitteena on oppia ymmärtämään tunteita, vähentää haavoittuvuutta kielteisille tunnekokemuksille ja lisätä tietoisesti positiivisia tunteita, sekä oppia päästämään irti kurjaa oloa tuottavista tunteista.

MUSIIKKI RENTOUTTAA

Ryhmästä jokainen etsii tilasta mieluisen kolosen tai paikan erillään muista. Ohjaaja laittaa rauhallista musiikkia soimaan. Ryhmäläisiä pyydetään ottamaan mukava asento ja keskittymään kuuntelemaan musiikkia ja omaa hengitystäsi. Ohjaaja antaa samalla ohjeita, jossa pyydetään keskittymään hengittämään sisään ja ulos ja laittamaan käden vatsan päälle, jotta hengityksen rytmin tuntee vielä paremmin. Pyydetään ryhmän jäseniä muistelemaan musiikkia kuunnellessa jotain kivaa reissua tai hetkeä perheen/ystävien kanssa ja muistutetaan, ettei ole kiire minnekään. Muistetaan hymyillä



Tavoitteena:

rentoutuminen, kiireen tunteesta irti päästäminen, keskittyminen omaan itseensä, oman hengityksen kuunteleminen ja siihen keskittyminen, rauhoittuminen, negatiivisista tunteista irti päästäminen

AISTIRENTOUTUS

Etsitään tilassa oma rauhallinen paikka ja otetaan hyvä istuma-asento. Odotetaan hetki; annetaan kaikille aika rauhoittua. Sitten annetaan ryhmälle seuraavat ohjeet:

- 1.) *Pyöräytä hartioita, ranteita ja nilkkoja. Sulje silmät ja hengitä pari kertaa oikein syvään.*
- 2.) *Keskity kuuntelemaan. Miltä kuulostaa lähellä? Miltä kaukana? 3.) Keskity katsomaan, mitä näet, vaikka silmät ovat kiinni?*
- 4.) *Hiero käsiäsi nopeasti yhteen. Laske kädet syliisi, kämmenet auki ylöspäin ja keskity siihen, miltä käsissä tuntuu. Voit tehdä tämän muutamia kertoja omassa tahdissa.*
- 5.) *Mieti sana, mikä kuvaa oloasi ja tunnettasi tällä hetkellä. Toista sanaa muutaman kerran mielessäsi. Jos sanasi on sellainen, josta haluat eroon, työnnä se pois keholtasi muutamalla silittävällä liikkeellä ulospäin raajoistasi. Jos sanasi on sellainen, että sinulla on siinä hyvä olla, laita se käsiesi väliin ja talleta se itsellesi.*

Tavoitteena:

rentoutuminen, kiireen tunteesta irti päästäminen, keskittyminen omaan itseensä, rauhoittuminen, negatiivisista tunteista irti päästäminen

KUKKIEN TERÄLEHTIHENGITYS

Tähän harjoitukseen tarvitaan joko oma näyttö jokaiselle ryhmän jäsenelle tai sitten tilassa katsotaan yhteisestä isosta näytöstä, jolloin kaikki etsivät sopivan oman rauhallisen istumapaikan, josta näkee ruudulle. Alla olevassa linkissä on video, jossa on kukkien terälehtien avautumista ja sulkeutumista. Toimitaan ohjeen mukaan:

“Asetu mukavaan istuma-asentoon ja ota kädet rauhallisesti syliin. Videossa näet kukan terälehtien aukeavan ja sulkeutuvan. Sinun olisi tarkoituksena rauhoittaa hengityksesi kukan terälehtien avautumisen rytmiin. Kun hengityksirytmisi alkaa sujua, voit halutessasi ottaa kätesi mukaan hengitykseen. Kuvittele, että kämmenesi on kukan keskusta ja sormesi terälehdet, jotka samalla tavalla avautuvat ja sulkeutuvat kuin kukallakin. Sulkeutuessaan sormenpäät koskettavat toisiaan.”



Tästä linkistä pääsee katsomaan Gardenia-kukkahengityksen.

<https://www.youtube.com/watch?v=6fm0gAxTdTk>



Jos mieluummin halutaan hengittää oman rytmin mukaan, ja vain katsoa aukeavia kukan terälehtiä, tässä seuraavassa on siihen sopiva video. Siinä erilaiset kukannuput aukeavat. Myös tähän voi silti liittää käsien mukaan ottamisen, jolloin käsien liike mukaillee omaa hengitystä.

<https://www.youtube.com/watch?v=LjCzPp-MK48>



Jos halua ohjeistaa vielä videolta, kuinka käsiä käytetään aukeavina terälehtinä hengityksen mukana, löydät videon täältä:

<https://www.youtube.com/watch?v=dIC3AYVwVu0>

Tavoitteena:

rentoutuminen, kiireen tunteesta irti päästäminen, keskittyminen omaan itseensä, oman hengityksen kuunteleminen ja siihen keskittyminen, rauhoittuminen, negatiivisista tunteista irti päästäminen

TURVASEINÄ

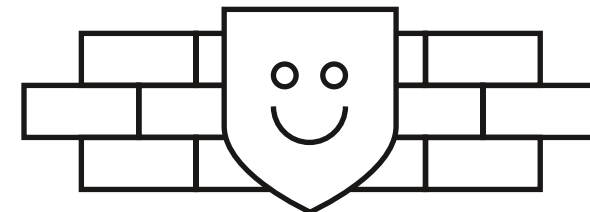
Joskus joku tunne saattaa olla niin suuri, ettei oikein osaa toimia ja hätäntyy (esim. pelko, raivo). Sellaisia tilanteita varten voi harjoitella etukäteen rauhoittumista ja tunteen säätelyä. Kun tapaa on harjoitellut, voi se seuraavan kerran tunnekuohussa auttaa. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä toimimaan ohjeen mukaan:

“Mene seisomaan tasaista seinää vasten siten, että jalkasi ovat irti seinästä noin 20 cm. Laita polviasia hieman koukkuun ja nojaa koko selkäsi takapuoleen asti seinää vasten kiinni. Anna myös pääsi nojata seinään. Hengitä tässä asennossa hetki rauhallisesti syvään. Kuvittele, että jalkapohjissasi on magneetit, joita lattia vetää puoleensa hyvin tiukasti tai puun juuret, jotka kasvavat lattian läpi maahan asti. Sano mielessäsi itsellesi: “Olen turvassa, minulla on kaikki hyvin.” Hengitä syvään aina vatsan pohjaan asti muutamia kertoja. Ajattele: “Olen turvassa. Tässä kehossani on turvallista olla.”

Lapsia ja nuoria on hyvä opettaa, että vaikka negatiivinen tunne olisi hyvin voimakas, voi siinäkin hetkessä muistuttaa itseään siitä, ettei ole yhtä kuin oma tunne: Että sinun ei tarvitse toimia tunteen mukaisesti ja voi myös muistella hetkiä, jolloin tunsit jotain muuta. Muistuttaa siitä, että tunne menee ohi, niin kuin aiemminkin on mennyt. Tätä harjoitusta kannattaa toistaa, jotta se automatisoituisi.

Tavoitteena:

rauhottuminen, oman kehon kuunteleminen, tunteen tunnistaminen ja siitä irti päästäminen, tunteiden säätelyn harjoittelu



HANKALAN TUNTEEN KOHTAAMINEN

Tämä on vähän isommille sopiva harjoitus tai sitten pienemmille sellaisille ryhmille, jotka ovat jo enemmän tehneet esim. mindfulness-harjoituksia. Harjoitus on kokonaisuudessaan ohjattu. Ryhmä tarvitsee rauhallisen ja hämärän tilan, sekä jonkin laitteen videon seuraamiseen. Harjoitus kestää kokonaisuudessaan 15 minuuttia. Harjoitukseen pääset täältä:



<https://insighttimer.com/susannaahvalo/guided-meditations/hankalan-tunteen-kohtaaminen>

Tavoitteena:

rauhoituminen, keskittyminen, oman kehon kuunteleminen, tunteen tunnistaminen ja siitä irti päästäminen, tunteiden säätämisen harjoittelu

KANNUSTUSKUJA

Jaetaan ryhmä kahteen riviin ja asetetaan kujan läpi vastakkain n. metrin päähän toisesta. Yksi kerrallaan kulkee kujan läpi, jolloin muut sanovat tälle/tästä jotain kivaa/kohteliaisuuden/kannustuksen. Jokainen saa kulkea kujan läpi omassa tahdissa. Saa myös kivalla tavalla koskettaa esim. laittaa käden olkapäälle tai silittää käsivarresta. Kannattaa valmiiksi puhua, millainen kosketus on kiva ja sopiva ja myös sopia, että jokainen saa sanoa, haluaako kosketusta.

Tavoitteena:

vahvuuksien tunnistaminen, positiivinen palaute, kuunteleminen, arvostava koskettaminen, palautteen vastaanottaminen

HETKEN MERKITSEMINEN

Ohjaaja pyytää kaikkia menemään tilassa siihen paikkaan, jossa kokivat työskentelyn tai jonkin kohdan itselleen merkitykselliseksi tai oppivat jotain uutta itsestään. Kun jokainen on löytänyt paikan, sanotetaan miksi ollaan juuri siinä: mitä opittiin ja miksi? Voi myös ensin nimetä harjoituksen ja mitä siinä paikassa oli tekemässä.

Tavoitteena:

reflektointi, mielipiteen perusteleva kertominen, kuunteleminen

MINÄ MUISTAN

Seisotaan piirissä. Jokainen sanoo vuorollaan lauseen, joka alkaa "Minä muistan..." ja kertoo, mikä erityisesti tästä hetkestä jäi mieleen ja miksi. Halutessaan harjoitukseen voi liittää patsaan eli ottaa asennon joka tästä omasta minä muistan -asiasta tulee mieleen ja kertoo sitten patsasasennossa oman muiston ja perustelun.

Tavoitteena:

reflektointi, mielipiteen perusteleva kertominen, kuunteleminen, ilmaiseminen keholla

6. YKSIN TEHTÄVÄT POHDINTATEHTÄVÄT, KOTITEHTÄVÄT JA VIRITTÄYTYMINEN AIHEESEEN ENNEN DRAAMATUNTIA

Vaikka draaman tekeminen perustuu voimakkaasti vuorovaikutukseen ja sen harjoitteluun, voi aihetta alustaa pohtimalla asioita ensin yksin tai teke-mällä siihen liittyviä kotitehtäviä. Myös kirjallinen arviointi on osa tätä. Useimmat nämä harjoitukset pohjautuvat itsetuntemukseen ja –reflektioon: kuka ja millainen minä olen. Nämä harjoitukset ovat hyvä pohja esim. yhdessä tehtäviin vahvuus- ja palautteen antamisen tehtäviin. Osallistuminen voi olla helpompaa, kun on ensin ehtinyt ajatella asiaa ja on saanut siihen sanastoa. Tähän osioon kootut harjoitukset on kirjoitettu muotoon, josta tehtävän voi tällä sanoituksella laittaa suoraan lapselle ja nuorelle.

MINÄ OLEN –AJATUSKARTTA

Piirrä paperille tai vihkoosi joko iso kukka (keskusta ja 10 terälehteä) tai millainen tahansa muu ajatuskartta. Kirjoita keskelle oma nimesi ja jatka sitten lausetta kirjoittamalla vastauksesi kukan terälehtiin tai ajatuskartan pallukoihin.

Kirjoita myös lauseen alku:

Minut tekee iloiseksi...

Rakastan eniten...

Minä olen taitava...

Vanhemman kanssa mieluiten...

Ystävän kanssa mieluiten...

Minut tekee surulliseksi...

Haluaisin osata...

Tärkeää on...

Pidän...

Inhoan...

Tee ajatuskartta itsestäsi. Liitä siihen kaikki eri puolet sinusta: vahvuuden, taidot, luonteenpiirteet jne. Voit käyttää apunasi näitä kysymyksiä:

Mitä osaat/missä olet hyvä?

Mitä haluaisit osata?

Mitkä ovat parhaat luonteenpiirteesi?

Mitä itsessäsi haluaisit muuttaa?

Mitä odotat tulevaisuudelta?

Mitä suunnitelmia ja haaveita sinulla on?

Ketkä ovat sinulle läheiset ja tärkeät ihmiset?

Millainen sinä olet perheenjäsenenä?

Entä ystävänä?

Mihin tarvitsisit apua?

Keneltä sitä voi pyytää?

*Mitkä asiat auttavat sinua jaksa-
maan?*

Mistä olet kiitollinen?

Ketä sinä voisit auttaa?

Tavoitteena:

Itsetuntemuksen lisääntyminen, pohtiminen, keskittyminen

TOTEEMIELÄIN

Katso Suomen Mielenterveysseuran sivuilta kuvat selityksineen erilaisista toteemieläimistä.

https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/toteemi_elaimet.pdf

Tutki kuvia ja mieti itseäsi. Millainen sinä olet? Mikä olisi sinun toteemieläimesi? Piirrä kuva omasta eläimestäsi ja kirjoita sen ympärille asioita, millainen sinä olet. Voit myös käydä tekemässä samalta sivustolta temperamenttitoemipaalun, ja jos kotoasi löytyy tulostin, sen voi myös tulostaa ja värittää itselleen. Siihen linkki löytyy tästä:

<https://mieli.fi/pelit/Temperamenttitoemi/Build/Toteemi/index.html>

Tavoitteena:

Itsetunemuksen lisääntyminen, pohtiminen, keskittyminen

TUNTEET KUVISSA

Katsele yksin tai katselkaa yhdessä perheen valokuvia eri tilanteista ja hetkistä. Millaisia tunteita niissä näkyy? Mistä tunteet tunnistaa? Jos katselette yhdessä, kertokaa toisillenne kuviin liittyviä tarinoita.

Tavoitteena:

tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen, keskustelu ja pohtiminen

VIIKON TUNTEET

1.) Kirjoita lista, mitä tunteita tiedät. (Tehtävän jälkeen voit käydä kurkistamassa listaan lisää esim. täältä:

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet>)

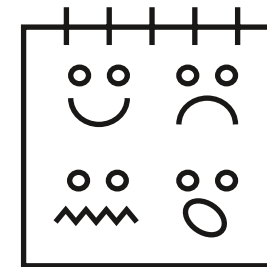
2.) Jaa nämä listaamasi tunteet kahteen ryhmään: iloisiin ja kivoihin tunteisiin (positiiviset tunteet) ja ikäviin ja kurjiin tunteisiin (negatiiviset tunteet).

3.) Mitä näistä tunteista olet tuntenut tämän päivän tai tämän viikon aikana? Mitkä tunteet tuntuvat kivoilta, mitä et haluaisi tuntea? Miten kurjasta tunteesta pääsisi yli?

4.) Ilmeet peilit edessä. Kokeile ilmentää peilin edessä ilmeillä ja asennoilla erilaisia listaamiasi tunteita. Miten ilmeesi ja tunne muuttuu, jos nostat kulmakarvojasi tai lasketkin leukaasi alaspäin?

5.) Voit halutessasi vielä katsoa videolta, miten näyttelijä Aku Hirviniemi näyttää mallia Aku Ankan ilmeiden kanssa. Kokeilepa tehdä perässä!

<https://www.youtube.com/watch?v=fm1f8cp99dE>



Tavoitteena:

tunteen tunnistaminen ja sanoittaminen, tunnesanojen tunnistaminen, itsetunemuksen lisääntyminen, pohtiminen ja keskittyminen

TUNTEET TARINOISSA 1-3

1. tunnista tunne äänensävystä ja puhetavasta

Kuuntele Yle Areenasta kuunnelmana Risto Räppääjä ja Kauhea Makkara:

<https://areena.yle.fi/audio/1-4110513>

Kuuntele jakso 1. (Loistava liikeidea). Vastaa kysymyksiin:

- 1.) Millaisia tunteita Rauha koki, kun näki makkaran? Miten Rauha toimi? Olivatko tunteet positiivisia vai negatiivisia tunteita?
- 2.) Miten Lennart Lindberg suhtautui viherpippurimakkaraan?
- 3.) Mitä tunteita Rauha koki istuessaan lentokoneeseen?
- 4.) Miksi Lennartille tuli hätä istuessaan lentokoneessa? Miten hän toimi tässä tilanteessa?

Kuuntele jakso 2. (Seikkailu suurkaupungissa).

Vastaa kysymyksiin:

- 1.) Millaisia tunteita köysirata aiheutti Rauha-tädissä? Montako eri tunnetta löydät?
- 2.) Miten mielestäsi Risto aina suhtautui kaikissa jännittävissä tilanteissa, kuten köysiradalla tai ravintolassa lompakon kadottua?
- 3.) Mikä tilanne aiheutti pelkoa molemmissa, sekä Ristossa että Rauhassa?

Kuuntele jakso 3. (Pidätys). Vastaa kysymyksiin:

- 1.) Mitä tunteita Ristossa herätti ajatus, että pitää kävellä erillään Rauhasta kadulla?
- 2.) Miten Risto kuvaili Rauhaa televisiossa? Mitä sanoja hän käytti luonteenpiirteitä kuvaaillessa?
- 3.) Mitä tunteita kuunnelma herätti sinussa? Miksi?
- 4.) Mikä oli mielestäsi tarinan jännittävin kohta? Entä hauskin? Miksi?

Tavoitteena:

tunteiden tunnistaminen ja sääteleminen, keskittyminen, kuunteleminen, pohtiminen,

2. tunnista tunne kehonkielestä ja asennoista

Katso jotain tuttua lasten elokuvaa, tv-sarjaa tai youtube-videota, mutta tällä kertaa ilman ääntä.

Jos et itse löydä sopivaa, voit katsoa jotain näistä:

<https://www.youtube.com/watch?v=EjD6mORJbOM>

<https://www.youtube.com/watch?v=pA2urNblm8o>

<https://www.youtube.com/watch?v=mwa4t3FaJEo>

- 1.) Mitä henkilöiden kehonkieli kertoo tunnetilasta?
- 2.) Mitä tunteita tunnistat?
Mieti seuraavaksi tuttuja satuja, tarinoita, kirjoja, elokuvia, sarjakuvia tai tv-sarjoja.
- 3.) Mitkä elokuvat/kirjat ovat mielestäsi surullisia? Entä pelottavia?
- 4.) Mitkä sarjakuvat ovat mielestäsi hauskoja?
- 5.) Millaiset tarinat tekevät sinut onnelliseksi?

3. tunteiden sääteleminen

Lue alla oleva pieni kohta ja pohdi sitten seuraavia kysymyksiä.

*Matti ja Eetu ovat kavereita, ja viettävät sekä koulussa että vapaa-ajalle paljon aikaa yhdessä. Yleensä heillä on ja leikit sujuvat hyvin. Välillä kuitenkin Eetulla on tapana kiusoitella Mattia, eikä Matti oikein pidä siitä. Hän ei kuitenkaan halua asiasta sanoa, koska Eetu on hänen ystävänsä. Eräänä päivänä välitunnilla Eetu kiusoittelee Mattia uudesta piposta, joka Eetun mielestä on keltaisen värinsä puolesta enemmän tyttöjen pipo. Mattia kiusoittelu harmittaa, varsinkin kun hän itse pitää piposta, mutta antaa asian olla. Seuraavaksi Eetu jatkaa kiusoittelua Matin pyörästä, joka ei ole ihan uusi ja vaatisi vähän huoltoa. Mattia alkaa jo harmittaa paljon, mutta vielääkään hän ei sano mitään. Kiusoittelu kuitenkin jatkuu koko välitunnin, jolloin Matti alkaa olla jo raivois-
saan, ja hänen tekisi mieli jo hyökätä Eetun kimppuun, jotta Eetu vain lopettaisi...*

- 1.) Mitä sinä tekisin, jos olisit Matti?
- 2.) Miten Matin kannattaisi toimia?
- 3.) Keksitkö keinoja, miten omaa kiukkuaan voi hallita?

MINÄ RYHMÄN JÄSENEÄ

Johtaja, myötäilijä, sivustaseuraaja, erilainen, kovis, suosittu, ujo, viisas, vitsailija... Nämä ovat usein tunnistettuja rooleja, jotka joko itse annat itsellesi tai joku toinen antaa sinulle. Pohdi seuraavia kysymyksiä:

1.) Mikä on sinun roolisi koulussa ja ryhmän jäsenenä? Mikä näistä kuvaisi sinua parhaiten?

- | | | |
|---------------------|------------------------|----------------------|
| • Epävarma | • Välinpitämätön | • Myötätuntoinen |
| • Rohkea | • Syrjäytyvä | • Toisia arvostava |
| • Ärtynyt | • Pelle | • Vitkasteleva |
| • Toisia tukeva | • Tarkkaileva | • Ilkeä |
| • Päätäväinen | • Kyselevä | • Arka |
| • Kärsimätön | • Sivusta seuraava | • Ystävällinen |
| • Sovinnollinen | • Hymyilevä | • Inttäjä |
| • Innokas | • Toisia miellyttämään | • Muiden yläpuolelle |
| • Toisia kuunteleva | pyrkivä | asettuva |
| Syrjäytetty | • Kyllästynyt | • Riitelevä |

2.) Pidätkö roolistasi? Mitä hyötyä ja haittaa siitä on sinulle ja muille?

3.) Oletko erilainen kotona?

4.) Entä muissa sosiaalisissa tilanteissa, millainen roolisi on silloin?

5.) Jos haluat muuttaa rooliasi, miten voisit toimia?

Tavoitteena:

Itsetutkiskelu ja pohtiminen, ryhmäroolien tarkastelu ja ymmärtäminen, omien tekojen merkityksen käsitteleminen ja reflektointi

HYVÄ VUOROVAIKUTUS

Hyvä vuorovaikutus on muun muassa näitä asioita. Merkitse kaikki, joissa tunnet olevasi vahvoilla:

Kuuntelen muita.

Uskallan sanoa mielipiteeni, mutta en ole jyrä.

Katson silmiin, kun keskustelen jonkun kanssa.

Haluan onnistua vuorovaikutuksessa.

Hyväksyn muiden ideoita.

En pidä itseäni muiden yläpuolella tai alapuolella.

Kunnioitan muita, enkä halua loukata toista.

Ymmärrän missä menee hyvän läpän ja loukkaamisen raja.

Kosketan toista arvostavasti. Kosketukseni ei koskaan loukkaa tai tunnu toisesta pahalta.

1.) Muistele tilanne, jossa olet hyvän vuorovaikutuksen tilanteessa. Miksi se tuntui hyvälle? Miten sinua silloin kohdeltiin ja miten sinä kohtelit muita?

2.) Muistele tilanne, jossa vuorovaikutus epäonnistui. Miksi se epäonnistui? Mitä nyt tekisit toisin? Mitä toivoisit siinä tilanteessa toisten tekevän toisin?

Tavoitteena:

Itsetutkiskelu ja pohtiminen, vuorovaikutuksen osa-alueiden ymmärtäminen, oman toiminnan reflektointi

HENKILÖKOHTAINEN ETÄISYYS

Meillä jokaisella on oma henkilökohtainen etäisyytemme, jonka sisäpuolelle emme halua toista ihmistä laskea. Etäisyys vaihtelee tilanteen ja kohtaamasi ihmisten mukaan. Etäisyyden perusvyöhykkeet voidaan jakaa neljään eri luokkaan (E.T. Hall, 1966):
Intiimietäisyys: n. 50 cm. Hyvin tuttujen ihmisten kanssa, liittyy usein hoivaamiseen ja lohduttamiseen.

Henkilökohtainen etäisyys: n. 50cm-120cm. Läheisten ihmisten kanssa.

Sosiaalinen etäisyys: n. 1,2m-4m. Liike-elämässä, asiakkaan ja ammattilaisen välillä.

Julkinen etäisyys: n. 4m ->. Liittyy julkisiin puhetilanteisiin, luennointiin yms.

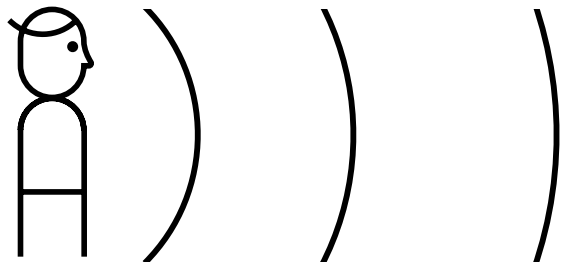
Havainnoi omaa henkilökohtaista etäisyyttäsi suhteessa muihin.

1.) Mitä huomaat itsestäsi? Miten tällä hetkellä vallitseva poikkeustilanne vaikuttaa käyttäytymiseesi?

Havainnoi muiden ihmisten käyttäytymistä esim. ulkoillessa tai kaupassa.

2.) Mitä huomaat? Miten ihmisten käyttäytyminen eroaa toisistaan?

HUOM! Tämä harjoitus käy aiheeseen virittäytymiseen, kun kokeillaan harjoitusta "oma tila" (sivu 32.)



Tavoitteena:

käyttäytymisen tarkastelu ja ymmärtäminen suhteessa toisen ihmisen etäisyyteen, oman toiminnan reflektointi, ympäristön tarkastelu

DRAAMAPÄIVÄKIRJA

Ryhmäläiset pitävät vihkoa, jonne kirjottavat toiveita, mistä pitivät, mistä eivät jne. Kirjoittamiseen varataan pieni hetki joka tunnin lopussa. Vihkoa lukee VAIN ohjaaja viikon aikana. Päiväkirja on siis ryhmän jäsenen ja ohjaajan kahdenkeskinen kommunikointikanava. Voidaan toki toteuttaa myös sähköisenä. Ohjataan lapsia ja nuoria kirjoittamaan omista ajatuksista ja kokemuksesta; erityisesti miltä tuntui ja miksi (itsereflektio). Voidaan käyttää paria samaa apukysymystä ja lisätä joka kerran jälkeen yksi erityinen juuri sitä kertaa koskeva kysymys. Kysymyksiä voivat olla esim:

Miltä tänään tuntui?

Mistä pidit?

Miksi?

Mistä et pitänyt?

Miksi?

Mitä toivoisit seuraavalle kerralle?

Miten ryhmän toiminta tänään mielestäni sujui?

Millainen sinä itse olit ryhmän jäsenenä?

Mitä havaintoja teit ryhmän vuorovaikutuksesta?

Kenen kanssa erityisesti haluaisit ensi kerralla työskennellä ryhmässä?

Miksi?

Millaisia harjoituksia haluaisit tehdä? jne.

Tavoitteena:

omista ajatuksista kirjoittaminen, mielipiteen perusteleva, päiväkirjan pitäminen, keskittyminen, reflektointi



7. DRAAMAHARJOITUKSIA AIKUISILLE TYÖYHTEISÖN VUOROVAIKUTUKSEN HARJOITTELUUN

Tämän otsikon alle kerätyt harjoitukset ovat sellaisia, jotka ovat osoittautuneet käytännössä ja palautteiden perusteella hyväksi harjoituksiksi työyhteisöissä sekä vuorovaikutuksen tarkasteluun, että positiivisen ilmapiirin luomiseen. Tämän kappaleen harjoitukset voi vetää sellaisenaan kokonaisuutena, jolloin siitä tulee yhteensä kaksi kolmen tunnin koulutuskertaa, tai sitten ottaa yksittäisiä harjoituksia esim. yhteisten kokousten yhteyteen, tyhy-toiminnan yhteyteen tai virkistäytymistarkoituksessa. Yhteinen leikkiminen (kyllä, käytän aikuistenkin kanssa sanaa "leikkiminen") auttaa tutustumaan työkavereihin, työssäjaksamiseen, ja yhteisten hyvien kokemusten kautta on myös helpompi kohdata ristiriitatilanteita: yhteisöllisyys syntyy vuorovaikutuksesta. Hyvät vuorovaikutustaidot aikuisilla heijastuvat myös lapsiin ja nuoriin; mehän toimimme esimerkkeinä. Lisäksi draama-harjoituksia tehdessä oppii itsestä aina jotain uutta.

Harjoituksissa on paljon samoja, joita edellä on ollut jo lapsille ja nuorille. Ne ovat tässä kuitenkin uudestaan auki kirjoitettuna. Joukossa on myös uusia harjoituksia. Tärkeintä aikuisten keskenkin on reflektio ja ymmärrys siitä mitä tehdään miksi. Kysymys "miksi?" onkin kaikista oleellisinta draamassa ja sen äärelle palataan aina.

KÄTTELY-KÄVELY

Kävellään tilassa ja kätellään vastaanulijoita tervehtien samalla nimellä: "Huomenta Matti!", "Moi Laura!". Ideana on se, että toinen käsi täytyy olla koko ajan kiinni jonkun kädessä. Näin ollen välillä kätellään oikealla kädellä, välillä vasemmalla. Esim. Jos ensin on oikealla kädellä kätelty Mattia, ei tätä kättä saa irrottaa Matin kädestä ennen kuin toinen käsi on kiinni Lauran kädessä. Silloin voi irrottaa Matin käden, mutta pitää etsiä taas uusi käteltävä ennen kuin irrottaa Lauran kädestä.

Tavoitteena:

kohtaaminen, koskettaminen, silmiin katsominen, tutustuminen,

PARIKESKUSTELU

Otetaan ryhmästä pariksi sellainen, kenen kanssa ei ole ehtinyt jutella pitkään aikaan tai ihminen, ketä ei tunne juuri ollenkaan. Keskustellaan kahden kysymyksen kautta.

1.) *Mikä on hyvää juuri nyt?*

2.) *Mihin haluaisit muutoksen?*

Muistutetaan draamasopimuksesta eli kaikki tänään kerrottu jää näiden seinien sisälle ja puhutaan luottamuksella. Jokainen saa päättää, mitä ja miten paljon kertoo, ja puhuuko työstä vai yksityiselämästä. Molemmat kysyvät toisiltaan nuo kysymykset. Lisäksi pari tekee yhden tarkentavan kysymyksen parin vastattua.

Tavoitteena:

kohtaaminen, kuunteleminen, keskusteleminen, katsekontakti

POSITIIVISTEN TUNTEIDEN LISTA

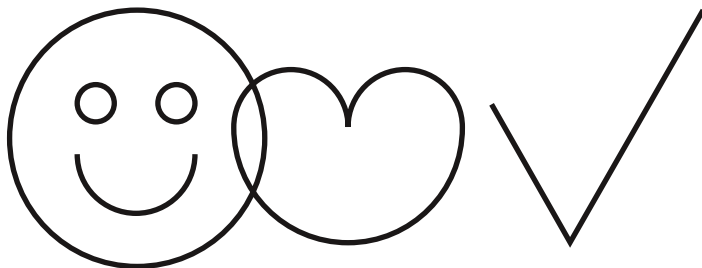
"Ihmisellä käy mielessä päivittäin n. 60 000 ajatusta. Sillä on iso merkitys, että ovatko ne ajatukset hajottavia vai voimavara."

Positiivisesta ajattelutavasta puhutaan paljon, ja monen mielestä se voi olla turhaa tai herättää epäilyttäviä tunteita. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että negatiivisia tai epämieluisia asioita pitäisi vältellä, vaan sillä tarkoitetaan suhtautumistapaa ja omaa näkökulmaa kohdatessasi elämässä erilaisia tilanteita. Myös tätä asiaa voi harjoitella. Tässä helppossa ja yksinkertaisessa keskustelutehtävässä keskitytään yhteen positiiviseen sanaan ja asiaan päivässä.

Osallistujille jaetaan lista pelkästään positiivisista tunteista (liitteessä 4) ja pyydetään rauhassa valitsemaan yksi sana, joka kuvaa tätä (työ)päivää. Seuraavaksi voidaan käydä joko pienryhmäkeskusteluna tai koko ryhmän keskusteluna läpi jokaisen sanat ja siitä heräävä ajatus. Ei kuitenkaan jäädä selittämään tai pohtimaan sitä pitkäksi aikaa. Tämän kierroksen jälkeen valitaan uusi sana; sellainen mitä tunnetta haluaisi tuntea seuraavan/seuraavien päivien aikana. Nämä kerrotaan koko ryhmälle ääneen, mutta ei selitetä sen enempää. Jokainen voi jäädä miettimään, miten tuo tunnetila olisi mahdollista saavuttaa: mitä tekoja ja mitä ajatuksia...

Tavoitteena:

pysähtyminen, tavoitteen asettaminen, positiivisen ajattelutavan hyödyntäminen



LUMIPALLOT

Tähän leikkiin voi hyödyntää edellisen harjoituksen papereita (positiivisten tunteiden lista). Tyhjälle puolelle kirjoitetaan oma nimi ja rypistetään se paperilumipalloksi. Ohjaajan merkistä palloja heitellään tilassa. Kun ohjaaja huutaa seis, otetaan yksi pallo itselle. Pallon sisältä löytyvältä henkilöltä käydään kysymässä joku leikinjohtajan antama kysymys. Kysymykset voivat koskea mielipidettä, ominaisuutta, asioita, joista tykkää tai ne voivat olla työyhteisön tilaa koskevia, huolia jne. Palloa ei saa heittää päähän. Kierroksen jälkeen varmistetaan, että kaikilta tultiin kysymään. Jos paperiin sattuu oma nimi, ryhmän ohjaaja tekee nopeasti vaihtoja.

Tavoitteena:

Leikkiin heittäytyminen, kuunteleminen ja kysyminen, toisiin tutustuminen tai tiedon kerääminen, hauska tekeminen yhdessä

SANAKETJU

Ensin pareittain ketjutellaan sanoja, mikä sana tulee ensimmäiseksi parin sanasta mieleen. Esim. sinä: AURINKO, pari: KELTAINEN, sinä: SITRUUNA, pari: MEHU jne. Sanat voivat olla kaikkien sanaluokkien sanoja ja myös yhdyssanoja, mutta ei kokonaisia lauseita tai muuten useampaa sanaa. Seuraavassa vaiheessa yhdistetään kaksi paria ja jatketaan neljällä, joka taas kolmannessa yhdistetään kahdeksan hengen ryhmäksi. Ryhmän-ohjaaja voi antaa ensimmäisen sanan, ja se voi olla tunteisiin liittyvä sana, kuten itku, rakkaus jne. Useamman hengen piiriin voi ottaa mukaan myös viestikapulan esim. pallon ja kun ketjuttelu sujuu, lisätään mukaan toinen tai jopa kolmasti pallo eli ketjuja tulee useampi. Korostetaan, että tällöin on heittäjän vastuulla, että on saanut kiinniottajaan katsekontaktin ja on syntynyt yhteinen katsesopimus.

Tavoitteena:

aktiivinen kuunteleminen ja nopea reagoiminen, improvisaatio, keskittyminen, katsekontakti

OMA KORTTI

Laitetaan piirin keskelle läjä kuvakortteja (Minna Katteluksen Kipinä-kortit, Ateneumin Taidepakka, tunnetaitokortit tms.). Jokainen valitsee kortin sillä perusteella, että kortti kertoo jotain itselle tärkeistä asioista tai herättää mieliin tarinan sinulle tapah-tuneesta asiasta. Mennään pareittain, ja kerrotaan oma tarina parille. Pari kuuntelee tarkasti, sillä kertomisen jälkeen palataan piiriin, vaihdetaan kortit parin kanssa ja pari kertoo toistensa tarinat muille

Tavoitteena:

kuunteleminen, keskittyminen, muistaminen, kertominen, keskusteleminen, tutustuminen

MINÄ OLEN PUU

Toimitaan noin 5 hengen ryhmissä. Ryhmästä yksi menee piirin keskelle, ottaa asennon ja nimeää itsensä esim: Minä olen puu, Minä olen kopiokone jne. Toinen ryhmästä "tulee kuvaan" eli esim. Minä olen puun oksa jne. Kuva on valmis, kun kaikki ovat tulleet kuvaan. Huom! Voi esittää myös abstraktia asiaa kuten tunnetta "Minä olen puunhakkaajalla oleva kiukku". Ensimmäisenä kuvaan tullut sanoo kuka kuvaan jää ja muut poistuvat. Uusi kuva alkaa tästä kuvaan jääneestä, joka toistaa saman, mikä oli edellisessä kuvassa. Harjoitus voidaan toteuttaa myös lava-asetelmassa, jolloin katsomosta kuka tahansa saa tulla kuvaan. Tällöin ohjaaja päättää, milloin kuva on valmis.

Tavoitteena:

katsottavana oleminen, nopea tuottaminen, roolin ottaminen, kehon ilmaisu, esittäminen

RULETTI

Asetutaan seisomaan kahteen sisäkkäiseen piiriin niin, että sisemmän piirin ryhmäläisten kasvot ovat kohti ulkopiiriläisiä eli sisäpiiriläisten selät vastakkain. Jokaisen sisäpiiriläisen kohdalla on yksi ulkopiiriläinen eli oma pari. Ensimmäiseksi tervehditään jotenkin paria, mikä tälle parille tuntuu luontevalta tavalta tervehtiä (kättely, kivet, halaus, sanallinen moikkaus...). Seuraavaksi ryhmän ohjaaja sanoo jonkun haastattelukysymyksen, jonka parit kysyvät toisiltaan. Kun molemmat ovat kysyneet ja vastanneet, kiitetään paria ja ulkopiiri siirtyy kellon suuntaan yhden ihmisen eteenpäin -> uusi pari. Taas tervehditään, kysytään ja vastataan ja kiitetään. Jatketaan samalla tavalla koko kierros läpi. Kysymykset voivat olla tutustumiseen liittyviä, mieliteisiin liittyviä, oppiaineisiin liittyviä jne. Tai samaa tekniikkaa voi käyttää esim. tehdessä nopeasti tunnepatsaita ohjaajan antamasta aiheesta tms. Kysymykset voivat olla esimerkiksi:

- 1.) *Mitä tekisit miljoonalla eurolla?*
- 2.) *Jos sinulla olisi tässä teleport-laite, minne menisit ja miksi?*
- 3.) *Missä näet itsesi 10 vuoden päästä?*
- 4.) *Mistä unelmoit?*
- 5.) *Jos voisit muuttaa itsessäsi yhden asian, mikä se olisi ja miksi?*
- 6.) *Mikä on sinun vahvuutesi tämän työyhteisön jäsenenä?*
- 7.) *Mikä on sinun salainen paheesi?*
- 8.) *Missä olet hyvä?*
- 9.) *Jos voisit oppia minkä tahansa taidon, mitä haluaisit osata?*

Tavoitteena:

keskusteleminen, tutustuminen, tervehtiminen ja kiittäminen, kuunteleminen, kohtaaminen, kysyminen ja vastaaminen

ROOLINELIKENTTÄ

Samankaltainen harjoitus kuin tunnenelikenttä (kts. tunnetaitojen harjoitus s. 37.), mutta tässä lapuille lattialle laitetaan tunteiden sijaan roolit. Nämä neljä roolia voi ryhmä keksiä itse tai ne voivat olla valmiiksi kaikille ryhmille annetut roolit. Ryhmärooleja voi valita esimerkiksi tästä:

- *Epävarma*
- *Toisia tukeva*
- *Välinpitämätön*
- *Syrjäytyvä*
- *Pelle*
- *Tarkkaileva*
- *Myötätuntoinen*
- *Toisia arvostava*
- *Vitkasteleva*
- *Ilkeä*
- *Päätäväinen*
- *Kärsimätön*
- *Rohkea*
- *Sovinnollinen*
- *Innokas*
- *Toisia kuunteleva*
- *Syrjäytetty*
- *Kyselevä*
- *Sivusta seuraava*
- *Hymyilevä*
- *Toisia miellyttämään pyrkivä*
- *Kyllästynyt*
- *Ärtynyt*
- *Arka*
- *Ystävällinen*
- *Inttäjä*
- *Muiden yläpuolelle asettuva*
- *Riitelevä*
- *Jyrävä*
- *Positiivinen*
- *Negatiivinen*
- *Puolueeton*

Roolit valittuaan ryhmä asettaa ne nelikenttään lattialle. Ryhmän jäsenistä jokaisen astuu yhden roolin päälle. Ohjaaja antaa aiheen tai se keksitään yhdessä. Ryhmäläiset tekevät kohtauksen, jossa keskustelevat aiheesta, mutta annetussa roolissa. Roolia saa vaihtaa usein, jopa kesken lauseen. Samassa roolissa saa olla kerrallaan useampikin henkilö. Huom! Ennen harjoituksen alkua kannattaa muistuttaa keskustelun säännöistä, vaikka ollaankin roolissa eli ei puhuta toisen päälle, kuunnellaan mitä toinen sanoo, odotetaan vuoroa, katsotaan silmiin jne. Lopuksi käydään keskustelu, mille tuntui asettua rooliin, joka ei tuntunut aidolta ja jollainen ei oikeasti ole. Harjoituksessa on tarkoituksena tehdä yhtä aikaa, mutta myöhemmin harjoituksen ollessa tuttu, voi sen siirtää myös katsomo-lava -asetelmaan. Tällöin neljä vapaaehtoista menee lavalle ja yleisö antaa sekä roolit että tilanteen (improvisaatioteatteri).

Tavoitteena:

toisen asemaan asettuminen, heittäytyminen, ilmaisuun rohkaistuminen, keholla ilmaiseminen, improvisaatio, roolin ottaminen, hauska tekeminen yhdessä, kuunteleminen, keskittyminen, keskustelutaitojen harjoittelu

TYRMÄYS JA HYVÄKSYNTÄ

Toimitaan pareittain. Toinen ehdottaa jotain kivaa tekemistä toiselle ja eri vaiheissa (leveleissä) reagoidaan toisen ehdotukseen eri tavoin.

Level 1. Sanallinen kieltäytyminen. Pari ehdottaa esim. "Lähde-täänkö kalastamaan?", johon reagoidaan kielteisesti aloittamalla aina samalla tavalla "Ei, koska..." ja keksitään perustelu.

Level 2. Kehollinen kieltäytyminen. Sama kuin edellä, eli kieltäydytään sanallisesti, mutta tehostetaan kieltäytymistä vielä kehon torjuvilla ja tyrmäävillä eleillä (pään pyörittäminen, käsien nosto eteen pystyyn, kädet puuskaan, kääntyminen pois, peruuttaminen kauemmaksi jne.)

Level 3. Myöntyminen, mutta silti tyrmääminen eli Joo, mutta... Tällä kertaa ehdotuksiin sanotaan "joo", mutta sitten kuitenkin perustellaan miksi se ei onnistu. Kehossa tarkkaillaan, miten olkien kohauttaminen, pään nyökkääminen ym. eleet vaikuttavat viestiin.

Level 4. Hyväksyntä eli Joo, ja... Hyväksytään toisen ehdotus ja lähetään siihen mukaan ehdottamalla vielä jatkoa esim. "Lähde-täänkö kalaan?" "Joo, ja otetaan eväät mukaan!"

Level 5. Hyväksyntä ja innostuminen eli Joo! Ja... Samalla tavalla kuin edellisessä hyväksytään toisen ehdotus ja lisäksi käytetään kehon eleitä innostumiseen ja ehdotetaan jotain lisää esim. nostetaan kädet ylös, hymyillään, korotetaan innostuneesti ääntä, lähennyttään puhujaan päin jne.

Tavoitteena:

Kehollisen ilmaisun huomaaminen ja harjoittelu, kuunteleminen, keskusteleminen, mielipiteen perusteleva

STATUS-JUHLAT

Status-käsite tarkoittaa tässä yhteydessä statusilmaisua. Sitä on ilmaisu, jossa tarkastellaan eleitä, ilmeitä, asentoja, ääntä ja tilaa suhteessa valtaan muita kohtaan. Jokainen meistä käyttää ilmaisussaan valtaa tai antautuu vallankäytön kohteeksi. Valta vuoro-vaikutuksessa on tietoista vaikuttamista. Tätäkin voi harjoitella ja ryhtyä kiinnittämään siihen huomiota.

Matalalla statuksella toimivat ihmiset käyttävät vähän tilaa, ovat liikkeissä nopeita ja liikkeellä jatkuvasti, hakeutuvat tilassa reunoille ja välttelevät suoraa katsekontaktia tai katse pälyilee. Vartalonsäilytyksessä kädet ovat usein lähellä vartaloa ja jalkaterät lähekkäin ja istuessa ristikkäin. Matalan statuksen ihminen puhuu vähemmän ja usein korkealla äänensävyllä, mutta hiljaisella äänellä.

Korkealla statuksella toimivat ihmiset hakeutuvat tilassa keskelle, liikkeet ovat rauhallisia, mutta isoja ja laajakaarisia. He käyttävät paljon tilaa ja kädet ovat kauempana vartalosta. Puheenvuoroissa ääni on matala, mutta volyymiltaan kovaa, ja puhumiseen käytetään paljon aikaa. Katse voi olla jopa tuijottava tai valtaa osoittaakseen kääntää sen kokonaan toisesta pois.

Tässä harjoituksessa tarkoituksena on roolin avulla kokeilla erilaisia statusia ja statusilmaisun periaatteita improtuissa kohtauksissa. Ohjaaja voi jakaa pelikorteilla (numerokortit 1-10) salassa jokaiselle statuksen tai jokainen saa päättää sen itse. Mitä isompi numero, sitä korkeampi status. Hauskimpia tietysti on kokeilla mahdollisimman korkeaa tai matalaa statusta. Harjoituksessa koko ryhmä osallistuu improvisoituun tilanteeseen (esim. luokkakokous, taide- näyttelyn avajaiset, syntymäpäiväjuhlat jna.), jossa roolissa toimien keskustellaan toisten kanssa. Kohtauksen jälkeen käydään keskustelu, miltä tuntui, mitä huomasit itsestäsi, mikä ajattelee oman statuksen olevan eri tilanteissa (työssä, perheen kanssa, ystävien parissa jne.)

Tavoitteena:

roolin ottaminen, heittäytyminen, improvisaatio, statusilmaisun kokeileminen, oman toiminnan tarkastelu ja reflektio

NÄENNÄINEN KUUNTELEMINEN

Asetutaan istumaan parin kanssa kasvotusten, ja päätetään, kumpi parista on A ja kumpi B. A aloittaa kertomaan jotain helposti tuotettavaa tarinaa, kuten esim. tarkasti omasta aamusta tms. B kuuntelee, mutta toimii samalla ryhmänohjaajan ohjeiden mukaisesti. Tarkoituksena on tahallaan häiriköidä A:ta ja korostetaan, että A:n pitää jatkaa kertomustaan tapahtui mitä tahansa. Ryhmänohjaaja voi antaa B:lle ohjeita joko suullisesti tai kirjoittaa taululle, jolloin kertoja ei kuule ohjetta. Sama tehdään myös toisin päin eli B kertoo ja A kuuntelee. Näitä häiriköiviä toimintoja voivat olla esim:

- A laittaa kädet puuskaan ja tuijottaa B:tä, A liikehtii levottomasti ja katselee ympärilleen, A haukottelee, A näprää kuviteltua kännykkää, A Nousee seisomaan ja katsoo B:tä ylempää

- B "skannaa" A:an eli katsoo päästä varpaisiin, B räplää vaatteitaan, B nyökyttelee ja toistelee lisäsanoina "kyllä, joo, ymmärrän" jne., B menee lähemmäksi A:ta ja seuraavaksi jopa koskettaa, B kääntää A:lle selän.

Tärkeä on käydä harjoituksen jälkeen keskustelu: Mikä oli häiritsevää? Miksi? Mille koko harjoitus tuntui? Miten todellinen ja millainen kuuntelija huomaat itse olevasi?

Tavoitteena:
kuuntelemisen vuorovaikutuksellisten ongelmien ymmärtäminen, keskittyminen, reflektointi, keskusteleminen

Omia ajatuksia, vinkkejä ja uusia sovelluksia...

FORUM-TEATTERI

Forum-teatteri työtapanana on esitelty osiossa Teatterileikit ja improvisaatio s. 47. Forum-teatteri soveltuu hyvin myös työyhteisössä käytettäväksi keinoksi esim. ongelmallisia tilanteita yhdessä ratkoessa. Usein tilanteen näkeminen näyteltynä antaa erilaisen perspektiivin ja voi saada paremmin ymmärtämään asioita ja tekemään päätöksiä ongelman suhteen. Tällaisia esimerkkitalanteita voisivat olla vaikkapa seuraavat:

- oppilaan huoltajan kanssa hankala kohtaaminen
- työkaverit puhuvat pahaa selän takana
- esimies ei kuuntele
- liian levoton tilanne luokassa/ryhmässä
- kaikki työyhteisössä eivät noudata sovittuja sääntöjä jne.

Tavoitteena:

toisen asemaan asettuminen, ratkaisujen etsiminen, keskusteleminen ja reflektio, katsottavana oleminen, roolin ottaminen, heittäytyminen

PUHUTAAN HYVÄÄ SELÄN TAKANA

Ryhmä jaetaan noin neljän hengen ryhmiin. Tällä kertaa omaan ryhmään saa valita tutuimmat työyhteisön jäsenet. Yksi ryhmäläisistä vuorotellen kääntää muille selän ja muut oman ryhmän jäsenet puhuvat hänestä hyvää selän takana: siis kehuja, kiitoksia, vahvuuksia jne. Jokaisesta puhutaan minuutin ajan (ohjaaja katsoo kellosta), jonka jälkeen vaihdetaan seuraava. Lopuksi puhutaan yhdessä, miltä harjoitus tuntui.

Tavoitteena:

kertominen, kuunteleminen, kiitoksen ja kehuun vastaan ottaminen, vahvuuksien ja taitojen tunnistaminen toisessa, hyvän mielen tuottaminen toiselle

8. LÄHTEET JA KIRJALLISUUTTA

Fowelin, P. 2014. Mindfulness luokahuoneessa. Helsinki: Viisas elämä oy.

Koponen, P. 2004. Improkirja. Helsinki: Like.

Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laukka, S. & Koponen, J. 2014. Helsinki: Draamatyö.

Marin, A. 2017. Kiitos kaveruudelle. Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen ohjaajan käsikirja. Kuopion kaupunki: Liikekirjapaino

Norrena, J (toim.). 2016. Ryhmä oppimaan! Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä. Jyväskylä: PS-kustannus

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2017. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen.

Owens, A. & Barber, K. 2014. Draamakompassi. Prosessidraaman suunnittelu käytännön työskentely, arviointi ja reflektointi. Helsinki: Draamatyö.

Pätsi, M. 2010. Näyttelijän tekniikoita. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Pölönen, P. 2020. Tulevaisuuden lukujärjestys. Helsinki: Otava.

Routarinne, S. 2007. Valta ja vuorovaikutus. Statusilmaisun perusteet. Helsinki: Tammi.

Sinivuori, P & T. 2001. Esiripusta aplodeihin. Opas harrastajateatteriohjaajille ja ilmaisukasvattajille. Jyväskylä: Atena kustannut Oy.

Sinivuori, P & T. 2007. Esiripusta arvoihin. Toiminnallinen draamakäsiväskirja. Jyväskylä: Atena kustannut Oy.

Toivanen, T. 2007. Lentoon! Draama ja teatteri koulussa. Helsinki: WSOY.

Toivanen, T. 2010. Kasvuun! Draamakäsiväskirja 1 8-vuotiaille. Helsinki: WSOY.

Toivanen, T. 2010. Kulkuri 5-6, äidinkieli ja kirjallisuus: Vuorovaikutus. Helsinki: WSOY.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä. Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä. Vahvuusvariksen bongausopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vehkalahti, R. 2008. Leikkivä teatteri. Helsinki: LK-kirjat.

Viiirret, T-L & Airaksinen, R. (toim.) 2018. Suomalaisia prosessidraamoja. Helsinki: Draamatyö

NETTILINKKEJÄ:

Tunteet ja tunnetaidot, vahvuudet:

<https://mieli.fi/fi>

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/tunteet/https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-neovat>

https://www.mediataitokoulu.fi/images/mediakartantuntijat_8_12.pdf

https://www.tukiliitto.fi/uploads/2018/08/mahti_tunnekortit.pdf

<https://mieli.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/jotain-rajaa-opetusaineisto-alakouluun#Osa%201.%20Oonks%20m%C3%A4%20tehny%20jotain>

Vuorovaikutus:

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaito-ja-voi-oppia>

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/treenaa-sosiaalisia-taitoja/>

<https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUS-PANKKI.pdf>

Draaman leikkejä ja harjoituksia:

<https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7488410/Kiitos+kaveruudelle+-k%C3%A4sikirja/24a71851-db63-4a38-bd76-45a864a8272d>

<https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7960107/Opas+draaman+ty%C3%B6tapojen+k%C3%A4ytt%C3%B6%C3%B6n+yl%C3%A4kouluopetuksessa/9d487d3f-f5d2-4020-b790-d0c3d1576c66>

<https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/sanoma-public/spro/online/markkinointi/static/prod/kyselyt/430.pdf>

<https://leikkipaiva.fi/sata-leikkia/>

http://www.oikeitaitoja.fi/sites/default/files/1000%20ja%201%20luovaa%20harjoitusta,%20Kim_Lautamo2014.pdf

<https://improaapinen.fi/improvisaatioharjoituksia/>

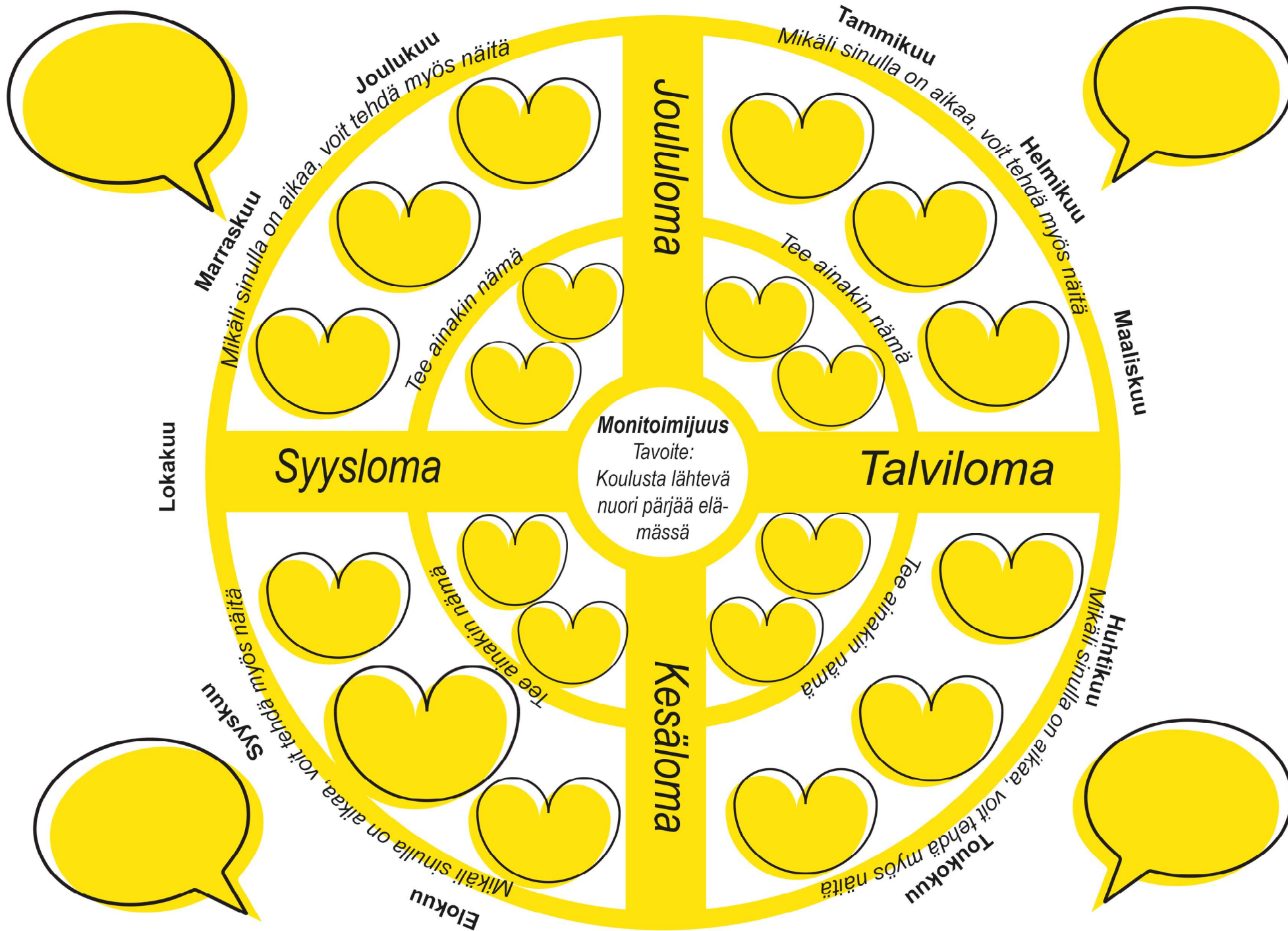
Rentoutuminen ja rauhoittuminen:

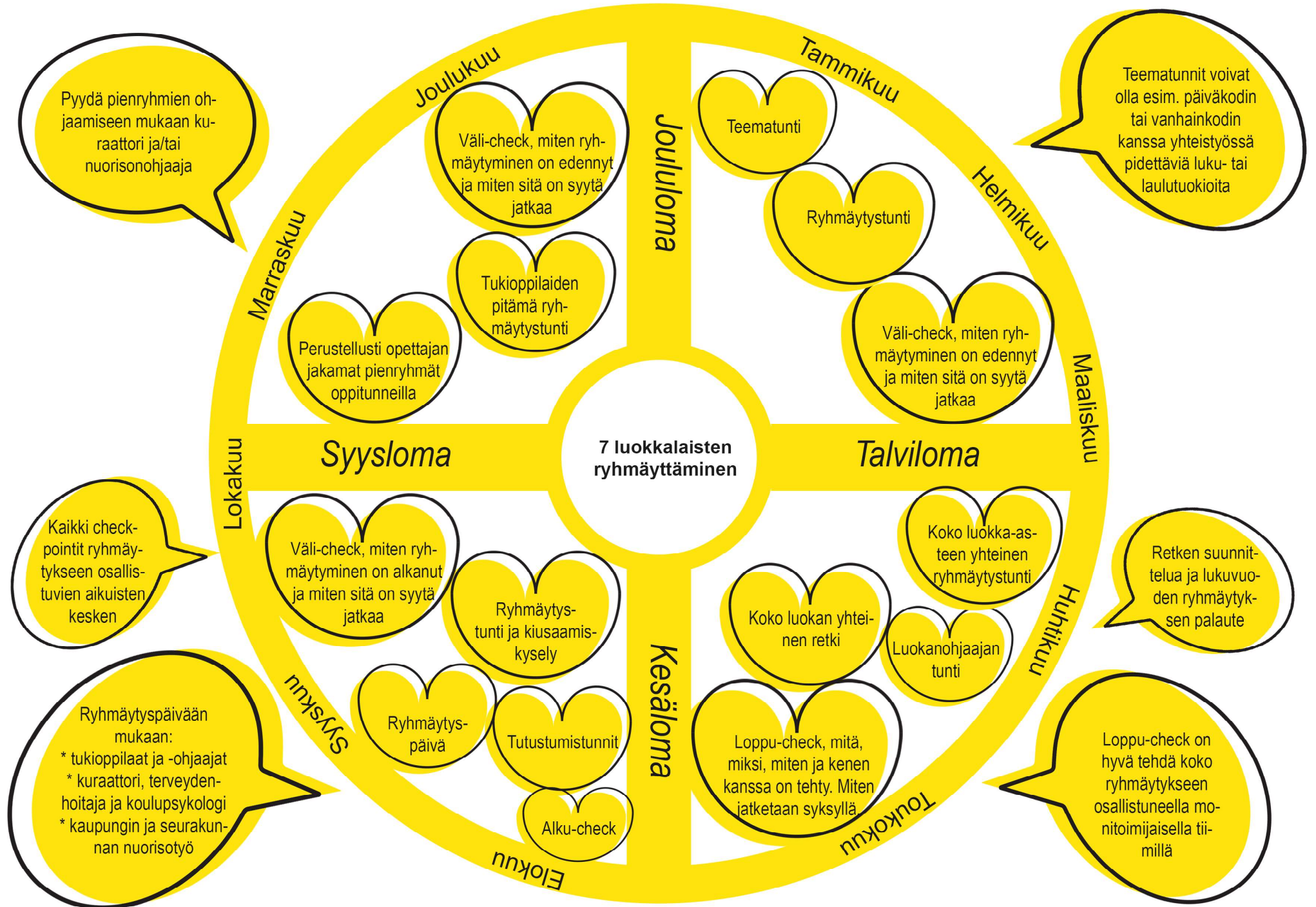
<https://onnellisuuspaja.fi/lapsille-ja-nuorille/>

<https://hundred.org/en/innovations/tunne-ja-tietoisuustaidot>

<https://oivamieli.fi/dashboard.php>

<https://blogs.helsinki.fi/hyplus-opintie/2019/12/09/tunne-ja-tietoisuustaitojen-kehittaminen-harjoituksia-eskareille-ja-alakouluun-2019/>





Pyydä pienryhmien ohjaamiseen mukaan kuraattori ja/tai nuorisohjaaja

Teematunnit voivat olla esim. päiväkodin tai vanhainkodin kanssa yhteistyössä pidettäviä luku- tai laulutunneita

Kaikki check-pointit ryhmäytymiseen osallistuvien aikuisten kesken

Retken suunnittelua ja lukuvuoden ryhmäytymisen palaute

Ryhmäytyspäivään mukaan:
 * tukioppilaat ja -ohjaajat
 * kuraattori, terveydenhoitaja ja koulupsykologi
 * kaupungin ja seurakunnan nuorisotyö

Loppu-check on hyvä tehdä koko ryhmäytymiseen osallistuneella monitoimijaisella tiimillä

LIITE 2. ESIMERKKI TUNTISUUNNITELMASTA

AIHE: LUOKAN RYHMÄYTYMINEN JA KONTAKTIN OTTO LUOKKATOVEREIHIN

Tavoitteet: Lähtökohtana on draaman aloittaminen uuden ryhmän kanssa, jolloin tavoitteena tehdä draama oppiaineena ja työmuotona tutuksi oppilaille. Sisällöllisiä tavoitteita ovat ryhmäytyminen ja kontaktin ottaminen toiseen oppilaaseen sekä fyysisesti koskettamalla, että myös puheen avulla. Pidemmän tähtäimen tavoitteena on ryhmädynamiikan ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittyminen.

Draamasopimus: ”Tänään harjoitteleme yhteistyötaitoja ja luokkakaverin kanssa toimimista. Yritetään heittäytyä rohkeasti tilanteisiin ja puhalletaan yhteen hiileen. Mokaaminen on sallittua, jopa suotavaa, ja siitä seuraa aina kunnon aplodit ja tuuletus! Nauretaan siis yhdessä toisten kanssa, ei toisille. Sopimuksessamme on neljä sääntöä:

- 1.) Kaikki leikkivät kaikkien kanssa.
- 2.) En loukkaa toista, jokainen saa olla oma itsensä.
- 3.) Annan toisille työskentelyrauhan.
- 4.) Uskallan, kokeilen ja heittäydyn sekä saan mokata

Näytä peukulla tai allekirjoita taikakynällä ilmaan, jos nämä säännöt sopivat sinulle.”

Aloitus: Virittäydytään tunnelmaan ja lämmitellään Pupu, porkkana, pyssy -leikin avulla (kts. sivu 10.). Leikin jälkeen keskustellaan, mitä tässä opetellaan (kaikki leikkivät kaikkien kanssa) ja miltä tuntui.

Työskentelyvaihe:

harjoitus 1. Pikapatsaat. Tehdään aluksi non-verbaalinen harjoitus, jossa ollaan fyysisessä kontaktissa toiseen. Katso leikin tarkemmat ohjeet sivu 17. Harjoituksen jälkeen keskustellaan, miten sujui, miltä tuntui ja mitä opetellaan (kaikki leikkivät kaikkien kanssa, koskettaminen)


harjoitus 2. Anna mirrille koti. Harjoitellaan katsekontaktia ja hyväksymistä mukaansa tempaavan ja hauskan leikin avulla. Katso leikin tarkemmat ohjeet sivu 21. Leikin jälkeen keskustellaan, miltä tuntui ja mitä tässä opetellaan (katsekontakti, katsottavana oleminen, kenen kanssa tahansa leikkiminen, rohkeus, kontaktin ottaminen toiseen jne.)

Lopetus: Kootaan tunnilla opittua ja heränneitä ajatuksia yhdessä piirissä: mikä oli kivaa, mikä jäi mieleen, oppiko jotain, mikä oli vaikeaa. Voi myös tehdä ”hetken merkitseminen” – harjoituksen (kts. sivu 51.), jos helpompi koota ajatukset menemällä siihen paikkaan, mikä tänään erityisesti jäi mieleen. Kiitetään kaikkia muita osallistujia.

Nimi: _____


Jakson tavoitteenani oli: _____


Olen osallistunut aktiivisesti harjoitteisiin tunneilla. — 


Olen esittänyt omia ideoitani. — 

Olen osallistunut aktiivisesti keskusteluihin tunneilla. — 


Olen keskittynyt työskentelyyn. — 

Olen työskennellyt ryhmän jäsenenä. — 


Olen auttanut muita ryhmän jäseniä. — 


Olen työskennellyt parin kanssa. — 

Otan huomioon muiden ryhmäläisten tunteet. — 

Olen kokeillut erilaisia rooleja. — 

Osaan arvioida omaa toimintaani tunneilla. — 

Olen kuunnellut toisten ideoita. — 

Noudatan draamasopimusta. — 

Seuraavaan jaksoon haluisin asettaa itselleni nämä tavoitteet: _____

LIITE 4. POSITIIVISTEN TUNTEIDEN LISTA

ARVOKAS

EMPAATTINEN

ENERGINEN

HAAVEELLINEN

HALTIOITUNUT

HELLÄ

HENKINEN

HILPEÄ

HUVITTUNUT

HYVÄNTUULINEN

IHASTUNUT

ILAHTUNUT

ILOINEN

INNOSTUNUT

ITSENÄINEN

ITSEVARMA

KIINNOSTUNUT

KIINTYNYT

KIITOLLINEN

KUNNIOITTAVA

KÄRSIVÄLLINEN

LEIKKISÄ

LEVOLLINEN

LUOTTAVAINEN

LUOVA

LÄMMIN

ONNELLINEN

PÄÄMÄÄRÄTIETOINEN

PÄÄTTÄVÄINEN

RAKASTAVA

RAUHALLINEN

REHELLINEN

RENTO

RIEHAKAS

RIEMASTUNUT

ROHKEA

SEIKKAILUNHALUINEN

SINNIKÄS

SISUKAS

SOSIAALINEN

TOIVEIKAS

TURVALLINEN

TYYNI

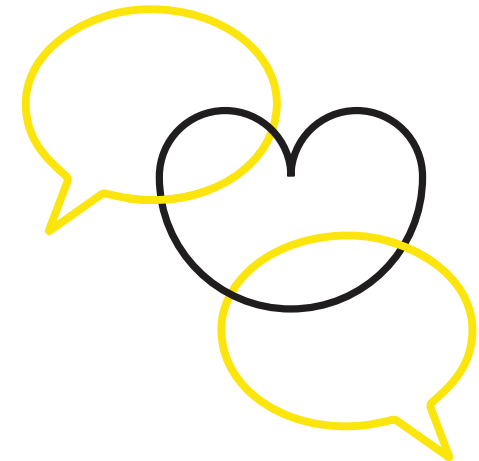
TYYYTYVÄINEN

UTELIAS

UPPOUTUNUT

VARMA

YLPEÄ



Pohjois-Savo
#PARASTA ENNEN

REFLEKTIO
VENYMISALUE

LUOVUUS
ROOLIT
ELÄYTYMINEN
MIELIKUVITUS
TOIMINNALLISUUS
IMPROVISAATIO

HENKILÖKUNNAN
KOULUTUS

YKSILÖLLISET
POLUT

KUUNTELEN
KERRON
KANNUSTAN
KIITÄN

VANHEMPAIN-
ILLAT

KOULUKÄYNNIT

OPPITUNNIT

LEIKKI

YHTEISÖL-
LISYYS

DRAAMA-
TIIMI

LUOTTAMUS
LÄSNÄOLO
KUNNIOITUS
TUNTEET

MoMo-draama

DRAAMAKASVATUS

TURVALLISUUS

OPPIAINE-
SIDONNAISUUS

DIALOGI

KÄSITTEET

RAKENTAVA
VUOROVAIKUTUS

EDISTE
KATSE
KEHON ILMAISU
ITSEILMAISU

OPS2016

DRAAMA-
SOPIMUS

RYHMÄ-
PROSESSIT

KOULU-
MOTIVAATIO

RYHMÄROOLIT

KUULLUKSI JA NÄHDYKSI TULEMINEN
YHTEISKUNTAAN KIINNITTYMINEN
YHTEINEN YMMÄRRYS

