



RYHMÄYTTÄMISOPAS



KOMIASTI OPINTIELLÄ -HANKE

WWW.NUORTENYSTAVAT.FI

PIIA LAMPINEN
MINNA-MAIJA SAUKKO



RYHMÄYTTÄMISOPAS

KOMIASTI OPINTIELLÄ -HANKE

PIIA LAMPINEN JA MINNA-MAIJA SAUKKO

NUORTEN YSTÄVÄT RY 2017

ISBN 978-952-5849-29-5 (PDF)

RYHMÄYTYSTEORIAA

Hyvä leikki:

- Virkistää.
- Poistaa ujoutta.
- Antaa itseluottamusta.
- Opettaa toimimaan yhdessä toisten kanssa.
- Auttaa lähestymään ja tutustumaan.
- Vapauttaa ilmapiiriä.
- Poistaa aggressioita hyväksyttävällä tavalla.
- Auttaa löytämään omat kyvyt ja lahjat.
- Antaa tilaisuuden osallistua.

Huono leikki:

- Nolausleikit, vahingonilo ja kiusaaminen.
- Ruoalla leikkiminen.
- Seksuaaliset leikit.
- Liian rajut leikit joissa on loukkaantumisen tai tapaturman vaara.

Näin johdat leikin:

- Sinä johdat leikin, ei kukaan muu.
- Sinä tunnet leikit, olet leikkinyt sen!
- Valitse kokonaisuuteen sopiva leikki. Ota huomioon aihe, luonne, ryhmä ja tila.
- Selitä tarkasti ja selkeästi miten leikitään. Onko kysyttävää?
- Innostut itse, et kuitenkaan liikaa.
- Valvot leikin kulkua ja ohjaat tarvittaessa.
- Olet oikeudenmukainen ja johdonmukainen.
- Lopeta leikki, kun vielä on hauskaa.
- Esimerkki innostaa. Tutorit mukaan.

SISÄLLYS

1.	TUTUSTUMISLEIKIT	4
2.	ONGELMANRATKAISU	9
3.	MIELENTERVEYS-OSIO / ITSETUNNON VAHVISTAMINEN	16
4.	TUNTEET JA TUNNETAIDOT / IHMISSUHTEET	19
5.	VOIMAVAROJA SELVIITYMISEEN / ARVOT	21
	LÄHTEET	24

1. TUTUSTUMISLEIKIT

Oma nimi ja nimien opettelu

Helppo käyttää uuden ryhmän kanssa tai vaikka ryhmässä olisi vain muutama uusi oppilas. Leikin kulku: ensimmäinen sanoo oman nimensä ja perään oman nimen etukirjaimella alkavan adjektiivin. Hänen vieressään/takana istuva kertoo ensimmäisenä nimensä kertoneen nimen ja hänen adjektiivinsa sekä lisää perään oman nimensä adjektiivin kera. Näin jatketaan kunnes kaikki ovat sanoneet ja lista kasvaa sitä pidemmäksi, mitä useampi oppilas on nimensä ja adjektiivinsa kertonut. Viimeisenä opettaja voi laittaa itsensä likoon ja kerrata kaikkien ryhmäläisten nimen adjektiivin kera.

Esim.

1. Minna, mukava
2. Minna, mukava. Hanna, hauska
3. Minna, mukava, Hanna, hauska, Niina, notkea
4. Minna, mukava, Hanna, hauska, Niina, notkea, Eetu, eloisa jne....

Jonoon järjestäytyminen

Ryhmän jäsenet menevät jonoon

- a) pituusjärjestyksessä,
- b) syntymäpäivän mukaan,
- c) etunimen tai sukunimen mukaisessa aakkosjärjestyksessä
- d) kengän koon mukaan

Tehtävää voi vaikeuttaa puhumisen kieltämisellä tai asettamalla maahan teipin tai köyden, jolla täytyy pitää toista jalkaa koko ajan.

Etunimet pikakierroksena

Kaikki leikkijät tervehtivät ja sanovat oman nimensä. Ensimmäisellä kerralla tervehditään kätte-lemällä ja silmiin katsomalla. Seuraavalla kerralla otetaan kiinni nilkasta, polvesta, olkapäästä, korvasta jne.

Identtiset kaksoset

Oppilaat muodostavat parit, joiden tehtävänä on etsiä 3-5 minuutin aikana mahdollisimman monta heitä yhdistävää asiaa. Asiat voivat olla mitä tahansa maan ja taivaan välillä. Parit voivat kertoa muille pareille löytämänsä yhteiset tekijät.

Köydenveto

Köydenvedosta saa hauskan kilpailun niin lasten kuin aikuistenkin kanssa. Köyden molempiin päihin muodostetaan joukkue ja keskelle vedetään viiva. Pelaajat yrittävät vetää toisen joukkueen omalle puolelleen rajaviivaa. Joukkue, joka saa vedettyä toisen joukkueen ensimmäisen kilpailijan ensin keskiviivan yli, on voittaja.

Sisäpiiritietoa

Käydään piiriin seisomaan. Käännetään selkä keskustaan päin. Opettaja aloittaa sanomalla lempiharrastuksensa ja kääntyy kasvot keskustaan. Ne, joilla on sama harrastus, kääntävät myös kasvonsa keskustaan päin. Ne, joilla on yhteinen "vastaus", saavat nähdä toisensa.

Sen jälkeen ryhmän jäsenet voivat sanoa järjestyksessä jonkin mielenkiinnon kohteen tai lempiasiansa, ja saman mielenkiinnon kohteen omaavat näkevät toisensa. Mielenkiinnon kohteina voivat olla erilaiset harrastukset, vapaa-ajan toiminnot tai musiikkityylit. Lempiasioina voi käyttää esimerkiksi lempiväriä, -bändiä, -väriä, -ruokaa, -tv-ohjelmaa tai -urheilujoukkuetta.

HulaHula-rengas

Asetutaan piiriin ja otetaan toisia kädestä kiinni. Hula-rengas asetetaan kahden opiskelijan käsien väliin. Rengas täytyy kiertää koko ringin läpi irrottamatta käsiä kertaakaan. Ensimmäinen kierros on harjoituskierros. Sen jälkeen otetaan aikaa. Aikaa voi yrittää parantaa.

Matti, Matti, Matti

Kukin leikkijä valitsee itselleen parin ja istuu tämän viereen. Leikin ohjaaja on ilman paria ja hänen vieressään on tyhjä tuoli. Ohjaaja huutaa kolme kertaa jonkun leikkijän nimen esim. MATTI, MATTI, MATTI. Matin pari yrittää pitää Matti itselleen huutamalla MATTI ennen kuin tätä on huudettu kolmesti. Mikäli pari ehtii huutamaan ajoissa, saa hän pitää vierustoverinsa. Mikäli leikinohjaaja ehtii ensin, hän saa Matin parikseen. Parittomaksi jäänyt on uusi huutaja.

Paperileikki

Oppilaat valitsevat itselleen parin. Otetaan sanomalehti ja parin pitää liikkua koko ajan yhdessä lehden päällä. Parin minuutin kuluttua lehti taitetaan pienemmäksi. Lehti taitetaan niin monta kertaa kunnes molemmat "putoavat" sen päältä. Se pari, kuka pysyy muita pidempään lehden päällä, on voittajapari.

Voidaan toteuttaa myös koko ryhmän kesken siten, että jokaiselle ryhmäläiselle annetaan oma lehden sivu, jonka päälle he asettuvat. Sivuja poistetaan yksi kerrallaan ja ryhmän täytyy yrittää pysyä mahdollisimman pienen sivumäärän päällä.

Pikatutustuminen

Oppilaat istuvat omilla paikoillaan tai piirissä. Opettaja sanoo asioita, jotka sopivat mahdollisesti joihinkin luokan oppilaisiin. Kaikki ne, joihin opettajan sanoma asia sopii, nousevat seisomaan ja tekevät sen, mitä opettaja kehottaa tekemään ja istuvat takaisin paikoilleen. Muutamia ideoita:

- Olen asunut täällä kauemmin kuin viisi vuotta. Vilkuta.
- Sinulla on enemmän kuin 20 serkkua. Sano kuinka monta.
- Olet muuttanut useammin kuin kahdesti. Nosta molemmat kätesi.
- Pidät sadepäivistä. Napsauta sormiasi.
- Tanssit usein. Näytä miten.
- Syntymäpäiväsi oli loman aikana. Kerro päivä.
- Olet lukenut kirjan kesäloman aikana. Taputa kahdesti.
- Pidät laulamisesta. Iske silmää.
- Et pidä kasviksista. Irvistä.
- Petaat sänkysi aamuisin. Tömistä kaksi kertaa.

Nenäliinan pudotus

Leikinohjaaja pudottaa nenäliinan. Kun nenäliina on ilmassa, kaikkien pitää nauraa kovaa. Heti kun nenäliina koskettaa maata, nauru lakkaa. Nenäliinaa voidaan pudottaa muutaman kerran.

1-2-3

Ryhmä jaetaan pareihin. Parit asettuvat seisomaan kasvokkain. Parin tehtävänä on lausua vuorotellen numeroita yhdestä kolmeen niin, että toinen parista aloittaa sanomalla yksi, toinen sanoo kaksi ja ensimmäisenä puhunut kolme. Hetken päästä harjoitteen vetäjä vaikeuttaa harjoitetta. Parin tehtävä on edelleen lausua numeroita vuorotellen, mutta numero yksi korvataan sormien napsautuksella. Kaksi ja kolme sanotaan edelleen ääneen. Hetken kuluttua harjoitetta vaikeutetaan edelleen. Yksi on yhä napsautus sormilla, mutta kaksi korvataan nyt käsien läpsäytyksellä. Numero kolme sanotaan yhä ääneen. Lopuksi numero kolmekin korvataan jalalla polkaisulla.

Oma kuva

Ohje: Ryhmäläisille jaetaan A4-paperi, joka heidän tulee taittaa puoliksi pystysuunnassa. Paperista pitää repiä hahmo, joka esittää ryhmäläistä itseään. Hahmon päähän tulee kirjoittaa oma nimi, käsiin ja jalkoihin puolestaan esim. ikä, harrastukset, luonteenpiirteet ja itselle tärkeimmät asiat. Lopuksi jokainen ryhmäläinen näyttää oman kuvansa ja kertoo muille, mitä on kirjoittanut hahmoon.

Nouse ylös ja vaihda paikkaa, jos..

Koko ryhmä istuu ringissä tuoleilla. Ohjaaja menee ryhmän keskelle seisomaan ja toteaa jotain itsestään: ”minulla on kaksi sisarusta” tai ”söin aamupalaksi puuroa”. Jos toteamus sopii ryhmäläiseen, hänen tulee nousta ylös ja vaihtaa paikkaa jonkun muun seisomaan nousseen kanssa. Ilman tuolia jäänyt jää seuraavaksi keskelle ja kertoo jotain itsestään.

Yhteneväisyydet ja eroavaisuudet -kukka

Tehtävään tarvitaan erivärisiä papereita tai kartonkeja sekä liimaa. Ryhmäläiset askartelevat kukan, jossa on pyöreä keskiosa ja yhtä monta terälehteä kuin ryhmäläisiäkin. Ryhmän jäsenet keskustelevat keskenään ja kirjoittavat kukan keskiosaan mahdollisimman paljon asioita, jotka yhdistävät kaikkia ryhmän jäseniä, esim. ”osaan uida”. Terälehtiin kukin kirjoittaa jotain, joka liittyy vain häneen itseensä, esim. ”harrastan sukellusta”. Muunnos: Kukan sijaan paperille askarrellaan tai piirretään tikapuut. Jokaiselle puolalle kirjoitetaan viisi ryhmää yhdistävää tekijää.

Paperitornit

Jaetaan luokka noin 5 henkilön ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan 15 A4-paperiarkkia ja 5 minuuttia aikaa rakentaa niistä mahdollisimman korkea rakennelma ilman repimistä tai liimaamista. Papereita saa ainoastaan taitella.

Loistava tähti

Tämän harjoituksen avulla kohennetaan itseluottamusta. Jokainen leikkaa värillisestä paperista ison tähden, jonka keskelle piirtää kuvansa. Sitten hän kirjoittaa tähden jokaiseen sakaraan myönteisiä asioita itsestään. Isolle paperille tai taululle kirjoitetaan otsikoksi: ”Olen tähti! Loistan, koska...”. Leikkijöiden tähdistä tehdään linnunrata. Jos leikkijät ovat jo ennestään tuttuja toisilleen, voi harjoituksen tehdä myös niin, että leikkijät kirjoittavat toisistaan myönteisiä asioita toistensa tähtiin.

Vanhainkoti

Seisotaan ringissä ja ollaan kuten vanhainkodin asukkaat ilman tekohampaita eli huulet hampaiden päällä. Kukin sanoo vierustoverilleen vuorollaan yhden eläimen nimen. Jos sanoja ja se jolle sanotaan alkaa nauraa, hän tippuu pois pelistä.

Viisi tuolia oikealle

Leikkijät istuvat piirissä tuoleilla. Leikinohjaaja seisoo piirin keskellä ja sanoo jonkin ominaisuuden, ulkonäköön liittyvän asian tai kokemuksen ja lisäksi liikkumisohjeen, esimerkiksi: ”Jos sinulla on vaatteissasi valkoista, siirry istumaan kaksi tuolia vasemmalle”. Jos tuoli on varattu, leikkijä istuu tuolissa istuvan syliin. Sylikkään voi mennä kuinka monta leikkijää tahansa. Jos tyhjiä tuoleja alkaa olla paljon, niitä voidaan leikin kuluessa ottaa pois.

Mic Mac

Leikkijät istuvat piirissä, yksi piirin keskellä. Keskellä olija osoittaa jotakuta ja sanoo MIC, jolloin tämä sanoo nopeasti oikealla puolella olevan henkilön nimen. Jos osoittaja sanoo MAC, sanotaan vasemmalla puolella olevan henkilön nimi. Jos keskellä olija huutaa MIC MAC, kaikki vaihtavat paikkaa, ei kuitenkaan vierustoverin kanssa.

Piirretty juoru

Leikkijät asettuvat yhteen tai useampaan jonoon. Takimmainen piirtää sormellaan edessä olevan selkään jonkin kuvion kuten sydämen, kolmion tai tähden. Kuvion saanut piirtää sen edessään sei-sovan selkään ja niin edelleen. Lopuksi kuvan lähettänyt ja viimeksi saanut piirtävät kuvat taululle. Minkälaisena viesti tuli perille?

Polttopallo

Piirrä maahan ympyrä tai tee ympyrä narusta. Ryhmäläiset menevät seisomaan ympyrän sisäpuolelle. Yksi jää ympyrän ulkopuolelle ja hän yrittää piirin ulkopuolelta osua muihin pallolla. Jos pallo osuu ympyrän sisällä seisoviin, tulee heistä uusia polttajia. Se, joka jää viimeiseksi ympyrän sisälle, on seuraavan kierroksen polttaja.

Pallorinki

Ryhmä asettuu piiriin seisomaan siten, että jalat ovat noin hartioiden levyisessä haara-asennossa ja jalkaterät ovat sivusuunnassa yhdessä vierustoverien jalkaterien kanssa. Näin jokaiselle muodostuu jalkojen väliin oma ”maali”. Keskelle rinkiä pudotetaan pieni, noin 15 cm halkaisijaltaan oleva pallo, jota yritetään käsin lyömällä saada jonkun rinkiäisen maalista sisään. Palloa ei saa ottaa kiinni ja heittää, eikä lyödä suoraa vierekkäisen maalista sisään. Jokainen yrittää käsin torjumalla suojella omaa maaliaan. Jos pallo menee jalkojen välistä maaliin, tulee ryhmäläisen kääntyä selkä ringin keskusta päin ja yrittää suojella omaa maaliaan ”pää alaspäin”. Jos pallo menee tässä tilanteessa vielä jalkojen välistä maaliin, niin ryhmäläinen putoaa pelistä pois, jonka jälkeen rinkiä tiivistetään. Peliä voidaan pelata siihen asti, kunnes tietty määrä pelaajia on pudonnut pois tai ihan loppuun asti.

Polvet

Leikkijät asettuvat piiriin seisomaan peräkkäin. Piiriä tiivistetään niin, että leikkijät ovat kiinni toisissaan. Kun piiri on mahdollisimman pyöreä, yrittävät kaikki istua yhtä aikaa takana olevan polville. Jos joku rupeaa kaatumaan, nousee heti ylös. Yritetään niin kauan, että jokainen istuu tukevasti takana olevan polvilla.

Palapelin kokoaminen

Harjoitukseen tarvitaan palapeli, jonka palat sekoitetaan. Ryhmä/pari/joukkue yrittää koota palapelin mahdollisimman nopeasti yhteistyönä. Nopeimmin palapelin koonnut voittaa.

Vinkki: Puinen palapeli kestää paremmin ja sopiva koko on noin 150–200 palaa.

Keskittymisleikki

Leikkijät muodostavat pareja. Parit seisovat selätysten vastakkain silmät kiinni. Parit kääntyvät hitaasti ympäri ja yrittävät löytää toistensa sormenpäät. Leikkiä voi jatkaa etsimällä seuraavaksi esimerkiksi parin kynärpäät jne.

Hymyn heitto

Leikkijät istuvat piiriin. Joku alkaa hymyillä, vetää kädellään hymyn pois kasvoiltaan ja osoittaa jotakuta. Hymyn vastaanottanut henkilö aloittaa hymyilemisen ja heittää sen seuraavaksi jollekin muulle. Toiset eivät saa nauraa eivätkä hymyillä. Se, joka nauraa, joutuu pelistä pois.

2. ONGELMANRATKAISU

Autiolle saarelle (kesto 45 minuuttia)

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

Merirosvon aarteet

Vähintään 20 tavaraa, joita tilasta löytyy (esim. juomapulloja, teippirullia, kyniä, kirjoja jne). Samankaltainen kuin vanhat lasten leikit ”Väri” ja ”Peili”.

Yksi istuu tuolissa tilan toisella puolen silmät kiinni ja etusormet pystyssä ja valmiina osoittamaan. Tuolin alle on sijoitettu ”merirosvon aarteiksi” kaikki kerätyt tavarat. Muut seisovat jonossa tilan toisella puolella valmiina keräämään kaikki ”aarteet” omalle puolelle. Pelin aikana aina kun merirosvo kuulee äänen (narahdus, liikkumisen ääni, aivastus), hän osoittaa kohti ääntä ja sanoo pam. Jos pamaus osuu, on pelaajan palattava välittömästi takaisin lähtöviivalle. Rehellisyys on erittäin tärkeää! Kun kaikki ”aarteet” on kerätty omalle puolelle, aloitetaan hurraaminen ja merirosvo tietää avata silmät. (Toisella kierroksella ryhdy itse aiheuttamaan häiriöääntä; yskiminen, käsien taputus jne.)

Estä istumaan pääsy

Otetaan kullekin osallistujalle tuoli ja asetetaan tuolit sikin sokin tilaan. Kaikki muut istuvat tuoleille paitsi ohjaaja. Ohjaaja pyrkii kohti tilan toisella puolella olevaa tyhjää tuolia kävelemällä rauhallisesti tai liu’uttamalla jalkapohjia lattiaa pitkin. Istumassa olevat osallistujat pyrkivät estämään ohjaajan pääsyn tuolille istumalla siihen. Ei koskettamista, eteen menemistä tai muuten vahingoittamista. Estäminen tapahtuu ainoastaan menemällä tyhjään tuoliin. Ohjaaja siis pyrkii aina vapaalle paikalle ja osallistujat yrittävät ehtiä istumaan paikalle ennen häntä. Jos osallistujan takapuoli nousee omasta tuolista edes vähän, on noustava ylös ja pyrittävä tyhjälle tuolille istumatta samalle tuolille takaisin.

Pidä pallo ilmassa

Palloa pidetään näpäyttämällä ilmassa niin pitkään kuin mahdollista. Sama henkilö voi koskea palloa vain kerran peräkkäin. Ryhmä laskee kosketukset palloon yhteen ääneen pelin aikana. Jos pallo koskettaa maata tai sama henkilö koskee palloon kahdesti peräkkäin, alkaa laskeminen alusta.

Tuolit

Tuolit ovat tilan toisella puolella (ei tarvitse olla rivissä) ja pelaajat toisella. Musiikin soidessa tanssitaan kohti tuoleja rauhallisesti tanssista ja liikkeestä nauttien. Tuolin kohdalla siihen istutaan. Seuraavalla kierroksella otetaan yksi tai useampi tuoli pois ja tehdään samoin kuin edellä. Koska tuoleja on nyt vähemmän, tulee osaan tuoleista kaksi tai useampi istumaan

syliin. Parasta on, jos toiminta voi olla sanatonta eikä syliin istumista suunnitella. Katseiden ja hymyn merkitys tulevat silloin suuremmiksi. Näin jatketaan, kunnes tuoleja on jäljellä enää yksi. Kaikkien on siis päästävä samaan tuoliin istumaan. Jos ryhmässä on enemmän kuin 6, kannattaa viimeiseen vaiheeseen jättää kaksi tuolia.

Sovellus: Tuolien sijaan vähenevät lattialta sanomalehden aukeamat. Alussa tilassa on yksi aukeama paria kohti. Lopuksi koko ryhmän on mahdollista yhden aukeaman sanomalehden päälle.

Lännen nopein

Ryhmä seisoo isossa ringissä (väljät välit ihmisten välillä) katse kohti ringin keskustaa. Yksi seisoo ringin keskellä ja osoittaa yhteä ringissä olijaa ja sanoo tämän nimen. Tämän on välittömästi mentävä alas kyykkyy. Hänen vierellään olijat osoittavat sormella toisiaan ja sanovat PAM. Hitaampi putoaa pelistä pois. Näin jatketaan kunnes jäljellä on enää kaksi pelaajaa. Kun kaksi pelaajaa on jäljellä, tehdään kaksintaistelu. Pelaajat asettuvat selät vastakkain sormet valmiina. Ohjaaja (tai joku nuorista) luettelee satunnaisia numeroita, joiden kohdalla pelaajat astuvat askeleen eteenpäin. Kun ohjaaja sanoo luvun, joka sisältää numeron kuusi (6), pelaajat reagoivat, kääntyvät ja osoittavat kohti vastustajaa. Nopein voittaa pelin.

Ihmisdomino

Aloitetaan määrittelemällä kaksi asiaa, yksi kummallekin kädelle. ”Tykkään suklaasta. Kävin kesällä uimassa.” Sitten ryhmästä ne, jotka tykkäävät suklaasta, yrittävät päästä toiseen käteen ja ne, jotka kävivät uimassa, toiseen. Kumpaankin käteen mahtuu yksi ihminen. Sitten he vuorostaan sanovat asian tyhjänä olevalle kädelleen. Vielä ketjun ulkopuolella olevat yrittävät päästä näihin. Jatketaan kunnes kaikki ovat ketjussa. Haluttaessa voi yrittää vielä liittää ketjun päät toisiinsa niin, että päissä olevat vuorotellen yrittävät sanoa jonkun asian, joka sulkee ringin.

Ryhmäharjoite numeroilla

Ryhmä menee rinkiin niin, että kaikki näkevät toisensa. Tavoitteena on yksi kerrallaan lausua numeroita järjestyksessä, esim. välillä 1-20. Loppuluku on hyvä valita niin, että ryhmäläisiä on vähemmän kuin numeroita, jolloin jokainen pääsee ääneen. Harjoite lähtee liikkeelle hiljaisuudesta. Yksi ryhmäläisistä sanoo numeron yksi, joku toinen numeron kaksi jne, kunnes päästään sovittuun lukuun. Jos vieruskaverit sanovat peräkkäiset numerot tai kaksi ryhmäläistä samaan aikaan, aloitetaan alusta ja palataan takaisin ykköseen. Jos ryhmä ei pääse loppuun, voidaan ohjeistaa, että joka toinen sanoo numeron tai seuraava, joka aikoo sanoa numeron nostaa käden ylös tms.

Solmu

Yksi leikkijöistä (tai esimerkiksi opettaja) menee oven ulkopuolelle. Muut muodostavat piirin ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Tarkoituksena on pujottautua toisten käsien yli ja ali tiukkaan solmuun ilman, että käsistä päästetään irti. Kun solmu on valmis, kutsutaan oven ulkopuolella oleva sisään. Hän antaa suullisia ohjeita, joiden avulla solmua selvitetään. Selvittäjä ei saa koskea solmuun. Tavoitteena on, että solmussa olleet palaavat ohjeiden avulla piiriksi käsiä irrottamatta.

Koneet ryhmäpantomiiimeina

Ryhmä jaetaan pienryhmiin tai pareihin. Ohjaaja antaa lapun, jossa on laitteen tai koneen nimi ja kunkin ryhmän pitää vuorotellen muodostaa kyseinen laite ryhmän jäsenistään. Ryh-

mä saa hetken miettiä, miten he toteuttavat pantomiimin. Tämän jälkeen ryhmä muodostaa leivänpaahtimen itsestään ja esittelee sen muille ryhmille. Muut yrittävät arvata, mikä kone on kyseessä.

Paperineliö

Osallistujien pitää koota neliö annetuista paperinpaloista mahdollisimman nopeasti. Kyseessä voi olla esim. postikortti, joka on leikattu paloiksi.

Rikkinäinen kopiokone

Ryhmäläiset voivat seisoa tai istua jonossa. Jonon ensimmäisillä on kynä ja paperi edessään. Ohjaaja näyttää kuvan jonon viimeiselle. Jonojen viimeiset piirtävät edessään seisovan selkään kuvassa olleen kuvion, numeron tai kirjaimen. Tämä puolestaan yrittää piirtää saman kuvion edessään olevan selkään. Näin kuvio etenee selästä toiseen, kunnes jonon etummaisimmat piirtävät sen paperille tai liitutaululle. Lopuksi katsotaan, muuttuiko kuvio matkalla. Jonon viimeiset siirtyvät ensimmäisiksi ja näin jatketaan, jotta jokainen pääsee vuorollaan piirtäjäksi.

Tulitikun heitto

Jokaiselle annetaan tulitikkuja tietty määrä tai koko aski per joukkue. Jokainen heittää yhtä tikkua kerrallaan vuorollaan. Pisimmälle heittänyt voittaa. Tämä ei ole voima, vaan tekniikkalaji!

Ihmismuistipeli

Ryhmästä valitaan 2-3 vapaaehtoista, jotka menevät huoneen ulkopuolelle hetkeksi. Muu ryhmä muodostaa parit (mielellään vähän vieraamman ihmisen kanssa) ja valitsee parille äänen ("bää", "miau" jne). Varmistetaan, ettei eri pareilla ole samoja ääniä. Parit laitetaan istumaan sikin sokin lattialle ja pyydetään vapaaehtoiset sisään. Sitten vapaaehtoiset vuorollaan valitsevat muistipelin tavoin kaksi ihmistä ja yrittävät löytää parin, jolla on sama ääni. Parin löytänyt pelaaja voi jatkaa kunnes ei enää löydä paria, jolloin vuoro siirtyy toiselle. Eniten pareja kerännyt pelaaja voittaa.

Naamataulu

Tarvitaan kuva, nimi, ammatti ja harrastus oppilaitoksen/yhteisön henkilökunnasta. Tiedot kirjoitetaan paperille ja laitetaan sekaisin pöydälle. Tehtävänä on tunnistaa kuvissa olevat henkilöt ja yhdistää heille oikeat tiedot. Muunnos: Käytetään tunnettujen ihmisiä kuvia (julkiksia, poliitikkoja jne).

Sukkahousut

Ryhmä istuu ringissä. Ohjaaja kysyy: "Kun ostetaan sukkahousuja, ei koolla ole niin väliä, koska sukkahousut venyvät. Millä on väliä?" Jokainen pelaaja saa vuorollaan arvata, millä on väliä. Ideana on, että sanassa ei saa olla K-kirjainta. Tehtävänä on arvata, mikä juju viassa on.

Kolme tavua

Ohjaaja kyselee erilaisia kysymyksiä, joihin ryhmäläiset saavat vastata sanalla, jossa on kolme tavua. Jos vastaa väärällä tavalla, hän saa kiertävän pantin. Pantti siirtyy aina ryhmäläiseltä toiselle. Hävinnyt on se, jolle pantti jää viimeisenä. Väärin vastannut voidaan myös pudottaa pelistä.

Kaupunkisuunnistus

Tavoitteena on tehdä ryhmän toimintaympäristö tutuksi. Yhdelle ryhmän jäsenistä annetaan kartta ja paikka, joka tulisi löytää. Eri paikoissa on siihen liittyvä parin minuutin esittely tai muu tehtävä. Tavoitteena on jättää mielikuva paikasta ja sen sijainnista. Ohjaaja toimii vain tukena. Muunnos: Kouluympäristöstä on hyvä esitellä terveydenhoitajan huone, kirjasto, ruokala ja muut tärkeät paikat. Harjoitus kannattaa tehdä heti kouluvuoden alussa.

Kirjainyhdistelmät

Ohjaaja sanoo erilaisia kirjainyhdistelmiä, joihin vuorotellen keksitään erilaisia sanoja. Kun toinen joukkue ei enää keksi uutta sanaa, ohjaaja sanoo uuden kirjainyhdistelmän. Ryhmä saa aina pisteen keksimästään sanasta. Kirjainyhdistelmä voisi olla esimerkiksi K ja K, jolloin sanaksi kävisi nukke, tikka, nakki, lakki jne.

Synonyymit

Kirjoitetaan ylös noin 30 sanaa, jotka luetellaan yksitellen. Ryhmäläiset yrittävät keksiä sanoille synonyymien. Se joukkue, joka keksii ensimmäisenä, saa pisteen. Muunnos: Voittaja on se, joka keksii mahdollisimman monta eri synonyymiä sanalle.

Tunnista työväline

Tehtävänä on tunnistaa erilaisia työvälineitä, materiaaleja tms, jotka liittyvät ammattiin, johon opiskellaan tai kurssin aiheeseen. Ryhmäläiset tunnistavat esineitä ja eniten tunnistanut on voittaja.

Nimikirjaimet

Ohjaaja kysyy ryhmäläisiltä kysymyksiä, joihin heidän on vastattava aina oman etunimensä alku-kirjaimen mukaan. Jos kysytään, mikä on lempiruokasi, on esim. Liisan vastattava L-kirjaimella alkavalla ruoalla. Ohjaaja kertoo, onko vastaus oikein vai väärin. Sääntöä ei kerrota etukäteen vaan tarkoituksena on, että ryhmäläiset ymmärtäisivät tehtävän idean.

Logon tunnistaminen

Tarvitaan erilaisia logoja, joita pelaajien pitää tunnistaa. Eniten logoja tunnistanut voittaa. Logot voivat olla kansainvälisiä, paikallisia, urheiluseurojen, yritysten jne.

VIOLA

Muodostetaan viiden hengen joukkueita. Ohjaaja kirjoittaa A4-kokoiselle paperille yhden kirjaimen (V-I-O-L-A) ja jokaiselle joukkueelle tulee kaikki viisi kirjainta. Joukkueen jäsenten kaulaan pujotetaan kirjaimet tai jäsenet pitävät kirjainta niin, että muutkin näkevät. Ohjaaja antaa vihjeitä ja heidän pitää muodostaa sana menemällä oikeaan järjestykseen. Sana voi olla lyhyempikin, jolloin ylimääräisten kirjaimien kantajat menevät sivummalle. Nopeimmin sanan vihjeen mukaan muodostanut joukkue on voittaja. Kirjaimista muodostuvia sanoja: Olavi, loiva, valio, lvalo, ovi, voi, ilo, lovi, olvi, iva, valo, avio, oiva, aivo, ALV.

Kuljetus

Koko ryhmän tulee kuljettaa yksi henkilö turvallisesti jonkinlaisen esteen läpi esim. narun yli toiselle puolelle. Jos ryhmä on suuri, voidaan jakaa ryhmä kahteen osaan. Jokaisen on osallistuttava henkilön kuljettamiseen.

Kriisi kuussa (kesto 45 minuuttia)

Tehkää seuraava harjoitus neljän tai viiden hengen ryhmissä. Opettaja voi heijastaa tehtävän dokumenttikameralla.

Opettaja lukee:

”Olette jäsen avaruusmiehistössä, jonka alun perin oli tarkoitus tavata emäalus kuun pinnalla sen valoisalta puolelta. Kuitenkin mekaanisten vaikeuksien johdosta aluksenne on pakotettu laskeutumaan paikkaan, joka sijaitsee noin 320 kilometriä tapaamiskohdasta. Laskeutumisen aikana monet aluksessa mukana olleista varusteista vahingoittuivat ja koska henkiinjääminen riippuu emäalukseen pääsemisestä, täytyy teidän valita kaikista tärkeimmät saatavissa olevat varusteet 320 km matkaa varten. Teidän on päästävä emäaluksen luo, sillä sen miehistö ei voi tulla pelastamaan teitä. Matka kestää neljä päivää.”

Ensin kukin miettii itseksensä oheista viidentoista tavarain listaa. Ne ovat ainoat vahingoittumattomat varusteet aluksellanne. Saatte ottaa niistä mukaan kymmenen. Jokainen laittaa valitsemansa kymmenen tavaraa tärkeysjärjestykseen: ykkönen merkitsee tärkeintä tavaraa, kymmenen vähiten tärkeää. Valmistautukaa sen jälkeen perustelemaan valintojanne muulle ryhmälle. Aikaa ensimmäisen tehtävän tekemiseen on kymmenen minuuttia. Toinen tehtävänne on esitellä oma listanne muille ryhmäläisille. Nyt pitää tehdä yhteinen päätös siitä, mitkä kymmenen varustetta otetaan mukaan. Teidän on saavutettava konsensus eli puhuttava, kunnes olette yksimielisiä tärkeysjärjestyksestä. Aikaa on taas kymmenen minuuttia. Lopuksi opettaja kertoo tehtävän oikean ratkaisun.

VARUSTEET

tulitikkulaatikko
15 metriä nailonköyttä
kannettava lämmitin
maitojauhepakkaus
pinnanmuotokartta kuusta
magneettikompassi
aurinkoenergialla toimiva radiopuhelin
ensiapupakkaus
45 litraa vettä kanisterissa
itsetäyttyvä pelastuslautta
4 x happisäiliö à 50 kg
kaksi 45 kaliiperin pistoolia
laskuvarjosilkki
säilykeruokia

Kriisi kuussa -tehtävän ratkaisu:

1. 4 X happisäiliä à 50 kg; elintärkeä
2. 45 l vettä kanistereissa; elintärkeä
3. pinnanmuotokartta kuusta; yksi perustapa löytää oikea reitti
4. säilykeruokia; päivittäinen ruoka
5. aurinkoenergialla toimiva radiopuhelin; käytetään hätäviestintään ja yhteyden pitoon emäaluksen kanssa
6. 15 metriä nailonköyttä; toimii kiipeilyapuna ja apuna loukkaantuneiden sitomisessa
7. ensiapupakkaus; suun kautta otettavat lääkkeet ja rokotteet ovat arvokkaita
8. laskuvarjosilkki; suojaa auringonsäteiltä
9. itsetäyttyvä pelastuslautta; CO₂-säiliöitä joiden avulla pääsee rotkojen yli
10. hätäraketteja; hätäkutsu näköetäisyydelle

11. kaksi 45 kaliiperin pistoolia; näistä voisi rakentaa työntömekanismina toimivia laitteita
12. maitojauhepakkaus; ruokaa
13. kannettava lämmitin; tarvitaan vain kuun pimeällä puolella
14. magneetikompassi; hyödytön - ei magneettisia napoja
15. tulitikkulaatikko; ei voi käyttää kuussa

Keksintöjen järjestys (kesto 30 minuuttia)

Tämä harjoitus tehdään samalla tavoin kuin Kriisi kuussa. Opettaja voi heijastaa tehtävän dokumenttikameralla. Ensin kukin miettii yksin, missä järjestyksessä seuraavat asiat ja esi-
neet on keksitty, sen jälkeen aikajärjestyksestä pyritään yksimielisyyteen pienissä ryhmissä
(1=vanhin, 15=uusin). Voitte miettiä pelkkää järjestystä tai myös keksimisajankohtaa, vaikka
vain vuosisadan tarkkuudella. Verratkaa lopuksi yksilöiden tulosten oikeellisuutta ryhmän
tuloksiin.

säilykepurkki
kuumemittari
bikinit
polkupyörä
laser
rullaluistimet
neliöjuuri
silmälasit
ruuti
revolveri
sanomalehti
mikroprosessori
vetoketju
kompassi
tennis

Keksintöjen ratkaisu:

- 1 ruuti n. 100 eKr Kiinassa
- 2 kompassi n. 100 eKr Kiinassa
- 3 silmälasit 1280, italialainen S. Armati
- 4 neliöjuuri 1526, saksalainen C. Rudolf
- 5 sanomalehti 1605, hollantilainen A. Verhoeven
- 6 kuumemittari 1626, italialainen Santorio
- 7 rullaluistimet 1759, belgialainen J. Merlin
- 8 säilykepurkki 1795, ranskalainen N. Appert
- 9 revolveri 1835, yhdysvaltalainen S. Colt
- 10 polkupyörä 1853, saksalainen M. Fischer
- 11 tennis 1873, englantilainen W.
- 12 vetoketju 1890, yhdysvaltalainen W. Judson
- 13 bikinit 1946, ranskalainen L. Reard
- 14 laser 1960, yhdysvaltalainen T. H. Mainan
- 15 mikroprosessori 1970, yhdysvaltalainen M. E. Hoff

Ryhmän päättäminen

Purkukysymyksiä ryhmän päättämiseen:

- Keneen kiinnitit huomiota ensimmäisenä? Miksi?
- Keneen tutustuit ensimmäisenä?
- Kenet tunsit entuudestaan?
- Kenet opit tuntemaan paremmin?
- Kenen kanssa nauroit eniten?
- Kenen kanssa jäät ystäväksi?
- Mikä oli ryhmässä parasta?
- Mitä jäät kaipaamaan?
- Kenen kanssa juttelit syvällisiä?
- Kenen kanssa synkkasi?
- Kehen olisit halunnut tutustua paremmin?
- Kenen kanssa olisit halunnut viettää enemmän aikaa? Voitteko nähdä ryhmän päättymisen jälkeenkin?
- Millainen olo on ryhmän päättyessä?
- Millaisia tunteita tunnet?
- Mitä haluaisit sanoa ryhmälle?
- Mitä toivoisit?

3. MIELENTERVEYS-OSIO / ITSETUNNON VAHVISTAMINEN

Mielenterveyden käsi

Nuori piirtää paperille oman käden ja sormiin täydennetään mielenterveyden osa-alueet (1. ravinto/ruokailu, 2. uni/lepo, 3. ihmissuhteet/tunteet, 4. liikunta/yhdessä liikkuminen, 5. harrastus/luovuus). Jokaiseen alueeseen kirjoitetaan esimerkkejä omasta elämästä. Nuoret voivat myös maalata oman käden sormiväreillä, painaa kämmenen kuvan yhteiselle arkille ja kirjoittaa hyvään arkeen kuuluvia asioita.

Sovellus: Käydään mielenterveyden käsi läpi omilla sormilla. Jos joku osa-alue ei toteudu, lasketaan se sormi alas. Lopuksi pyritään kirjoittamaan oma nimi paperille niillä sormilla, jotka ovat jääneet pystyyn. Lopuksi keskustellaan aiheesta.

Hyvän mielen muistutukset

Jokainen nuori laittaa kännykkään hyvän mielen muistutuksia viikon jokaiselle päivälle. Kännykän muistutukset toteutetaan päivittäin. Viikon kuluttua nuorten kanssa keskustellaan, miltä tehtävä tuntui, löytyikö aikaa toteuttaa muistutukset ja miten ne vaikuttivat mielen viikon aikana.

Hyvän mielen tehtävä

Nuoret käyttävät omia vahvuuksiaan hyödyksi ja suunnittelevat ja toteuttavat kaksi hyvää mieltä tuovaa asiaa perheenjäsenille, ystäville, kavereille tai sukulaisille.

Jähmettyneet tunteet

Leikkijät kävelevät rauhallisesti ympäri leikkutilaa, taustalla soi hiljainen musiikki. Musiikki pysäytetään ja leikinohjaaja sanoo jonkin tunnetilan (viha, kateus, ilo, tyytyväisyys jne). Leikkijät jähmettyvät tunnetta esittäväksi patsaaksi. Muihin leikkijöihin ei saa koskea, tarkoituksena on kuvata tunnetta omalla vartalolla ja ilmeellä.

Pantomiimi

Tehtävään tarvitaan lappuja, joissa on harrastusten tai ammattien nimiä. Käytä sellaisia harrastuksia ja ammatteja, joita voidaan helposti esittää pantomiimina ja jotka ovat yleisesti tunnettuja. Jokainen ottaa vuorollaan lapun ja esittää siinä olevan ammatin tai harrastuksen. Muut arvaavat ja oikein arvannut saa pisteen.

Hyvä mieli – paha mieli

- Muodostetaan kaksi tai useampia ryhmiä (nuorten lukumäärän mukaan). Ryhmät piirtävät isolle paperille nuoren hahmon, jonka ympärille kirjoitetaan faktat (esim. ikä, perhe, harrastukset, opiskelu/työ) sekä asiat, jotka tuovat nuorelle hyvää ja paha mieltä. Työskentelyn lopuksi paperi kootaan seinälle ja keskustellaan purkukysymysten avulla. Mistä hyvä tai paha mieli voi johtua?
- Mitä tunteita hyvään tai pahaan mieleen liittyy?
- Mistä asioista tulee hyvä mieli? Entä paha mieli?
- Mistä asioista tulee iloiseksi? Entä surulliseksi, vihaiseksi tai onnelliseksi?
- Mitä voi tehdä, jos on paha mieli?
- Miten voi itse vaikuttaa omaan oloonsa?

- Mitä voisi tehdä, kun on vihainen?
- Miten voi vaikuttaa toisen hyvään tai pahaan mieleen?

Ominaisuusjanat

Soveltuu 5-30 henkilön ryhmille. Harjoituksesta voi oppia itsetuntemusta, muiden tuntemista, erilaisuuden ymmärtämistä ja hyväksymistä. Ymmärrys ihmisyydestä kasvaa; ominaisuudet tai ihmiset eivät ole joko hyviä tai huonoja, vaan kaikilla ominaisuuksilla on kaksi puolta ja kaikilla ihmisillä sekä vahvuuksia että heikkouksia. Lisäksi voi oppia tavoitteiden asettamista omalle kehitymiselle sekä itseilmaisua ja muiden kuuntelemista.

Ohjeet:

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

Esimerkiksi:

hiljainen - puhelias

järjestelmällinen - spontaani

rauhallinen - temperamenttinen

tarkka - suurpiirteinen

ilmaisurikas - hillitty

ahkera - laiska

päätäväinen - epävarma

vaikeasti lähestyttävä - helposti lähestyttävä

suvaitseva - suvaitsematon

seurallinen - itsekseen viihtyvä

Piirrä lattialle kuvitteellinen jana, jonka toisessa päässä on jokin ominaisuus ja toisessa sen vastakohta. Pyydä osanottajia asettumaan janalle siihen kohtaan, joka parhaiten kuvaa omaa itseä suhteessa kyseiseen ominaisuuteen. Pyydä tämän jälkeen jokaista ryhmän jäsentä kertomaan, miksi valitsi juuri kyseisen kohdan janalla. Kun kaikki osallistujat ovat käyttäneet puheenvuoronsa, pyydä heitä asettumaan janalla siihen kohtaan, johon he mahdollisesti haluaisivat kehittyä. Jokainen voi jälleen kertoa, miksi vaihtoivat tai eivät vaihtaneet paikkaa.

Keskustelkaa yhdessä siitä, mitä etuja ja haittoja mistäkin ominaisuudesta on. On hyvä tuoda näkyväksi se, että ominaisuudet eivät sinänsä ole hyviä tai huonoja, vaan neutraaleja: kaikista ominaisuuksista voi olla sekä iloa että haittaa. Hiljainen voi kehittää puhumisen taitojaan, jos hän kokee sen tarpeelliseksi. Samalla hän voi kuitenkin iloita siitä, että kykenee tarkkailemaan ympäristöään ja kuuntelemaan muita, kun ei keskity aina olemaan äänessä. Ehkä häntä myös tämän vuoksi kuunnellaan paremmin silloin, kun hän avaa suunsa.

Voit jatkaa harjoitusta, kunnes riittävä määrä ominaisuuksia on käyty läpi. Jos ryhmä on suuri tai aikaa vähän käytettävissä, puheenvuoroja voi rajoittaa siten, että vain muutamat perustelevat valintansa.

Juoru kiertää putouksessa

Ohjaaja on keksinyt tarinan, jonka hän kertoo ensimmäisenä olevalle nuorelle (nuoret on jaettu numerojärjestykseen). Saman aikaan muut nuoret ovat toisessa tilassa odottamassa. Nuoret tulevat vuorotellen kuuntelemaan tarinan ja kertovat sitä eteenpäin seuraavana olevalle nuorelle. Lopulta tarina kerrotaan viimeisenä olevalle nuorelle, joka kertoo tarinan kaikille. Ohjaaja kertoo sen jälkeen alkuperäisen tarinan.

- Muuttuiko tarina?
- Muuttuuko juoru arkipäivässä usein matkan varrella? Miksi?

- Mitä haittaa juoruilusta voi olla?
- Miksi toisten ihmisten asioita levitetään kaveriporukassa?
- Miksi netin (esim. Facebook, Twitter) kautta juoruilua voi olla todella haitallista?
- Kenelle toisia tai itseä loukkaavasta nettijuoruilusta tulisi kertoa?
- Mitä nuori voisi itse tehdä?

Millainen olen (Tarvikkeena kuvakortit)

Jokainen valitsee itselleen kuvakortin, joka kuvaa jollakin tavalla häntä itseään tai jotakin, mistä hän pitää ja mikä hänelle on tärkeää. Istutaan ympyrässä ja jokainen esittelee vuorollaan kuvakortin.

- Oliko vaikeaa löytää kuvakortti?
- Miltä tuntui kertoa itsestään muille?
- Miltä tuntui kuulla muita?
- Opitko uutta itsestäsi ja toisista?
- Millaisia vahvuuksia sinulla on?
- Missä haluat kehittyä?

Hyvä minä

Nuori kirjoittaa nimensä pystysuoraan ja kirjoittaa jokaisen nimensä kirjaimen kohdalle myönteisen adjektiivin, joka kuvaa häntä itseään tai kertoo jotakin hän vahvuuksistaan.

Tunnen itseni (Tarvikkeena itsetuntemus-/adjektiivilappuja: olen määrätietoinen, olen ystävällinen, olen luova jne.)

Nuoret tekevät listan asioista, joita itsessään arvostavat. Asiat voivat liittyä mihin tahansa ominaisuuteen. Lisäksi kirjoitetaan asioita, joita haluaisi itsessään muuttaa. Nuoret vertailevat listaa parin kanssa.

Muunnos 1: Itsetuntemuslappuja voi käyttää omien vahvuuksien sekä kehittämiskohteiden havainnoimiseen. Irtileikatut itsetuntemuslaput jaetaan koko ryhmän kesken niin, että jokainen saa 4-5 lausetta. Nuoret tutkivat omia lauseitaan ja jättävät itselleen vähintään yhden vahvuuden ja yhden kehittämiskohteen itsessään. Minkä lauseen jätit itselle vahvuudeksi? Entä kehittämiskohteeksi? Miksi päätit pitää juuri ne? Mitä voisit tehdä, jotta kehittämiskohteesi vahvistuisi?

Tehtävää voidaan jatkaa niin, että nuoret antavat toisilleen lappuja vahvuuksista tai kehittämiskohteista.

Muunnos 2: Nuori tuottaa kollaasin, jonka aihe on ”minä itse”.

Taikaviitta

Tuolit järjestetään kehään tai hevosenkengän muotoon. Ohjaaja alustaa myönteisen palautteen merkitystä hyvän itsetunnon kehittymisessä. Yleensä puhutaan pahaa selän takana, nyt puhutaan hyvää. Yksi nuori kääntyy vuorollaan selin muihin. Ohjaaja johdattelee:

- Millaisia hyviä asioita olette hänessä huomanneet?
- Mitä hän osaa hyvin?
- Mistä pidätte?
- Mitä arvostatte?
- Mistä tykkäätte hänessä?

Selin seisovalle nuorelle voidaan antaa esimerkiksi huivi tai kangas, jonka alle hän verhouuu. Kangas on taikaviitta, jonka läpi nähdään vain hyviä asioita.

4. TUNTEET JA TUNNETAIDOT / IHMISSUHTEET

Tunnegallup (Tarvikkeena kuvakortit)

Nuoret valitsevat kuvakorteista omaa nykyistä tunnetilaa kuvaavan kuvakortin tai värin (korttien taustapuolella) ja kertovat tunteesta kortin avulla toisilleen.

- Millaiset tunteet ovat yleisimpiä? Mitä tunnetaan harvemmin?
- Millaisia tunteita koetaan kavereiden kanssa? Entä harrastuksissa, koulussa, nuorisotilalla tai vanhempien kanssa?
- Mistä tämän hetkinen tunne johtuu?
- Mitä tunteita tunteen taustalla voi olla?

Tunnebiisi

Nuoret valitsevat musiikkikappaleita, joita soitetaan. Kun kappale esitetään, kappaletta ei tarvitse perustella sen kummemmin. Keskustellaan musiikin herättämistä ajatuksista ja tunteista. Nimetään tunteita, joita kappaleet herättävät.

- Voiko musiikin avulla ilmaista tai käsitellä tunteita? Miksi?
- Mitä musiikkia kuuntelet, kun olet iloinen, surullinen, vihainen, pettynyt, rakastunut, onnellinen?
- Miten kappalevalinta vaikuttaa tunteisiisi? Miksi?
- Voiko kappaleen tunnetila tarttua?
- Pyritkö vaikuttamaan tunteisiisi valitsemalla esimerkiksi vihaisena iloisen kappa-leen? Onnistuuko tunteen vaihto?

Tunteiden selviytymiskartta

Jokainen nuori tekee itselleen tunteiden selviytymiskartan. Nuoret kirjoittavat haastavia tunteita paperille ja jokaisen tunteen kohdalla pohditaan, mitä voisi tehdä, jotta tunne helpotaisi. Esimerkiksi, kun olet surullinen, kerrotko ystävälle tai läheisille? Miten selviydyt vihan tunteesta?

- Mitä vaikeita ja haastavia tunteita olet kokenut?
- Minkälaisia ratkaisumalleja suunnittelit?
- Oletko joutunut joskus tukahduttamaan tunteitasi? Jos olet, niin minkälaisissa tilanteissa ja miksi? Miltä se on tuntunut? Miten keho on reagoanut?
- Mitä tunteita nuoruus ja tuleva aikuisuus herättävät?
- Mitä tunteita oman kehon muutokset herättävät? Mitkä muutokset pelottavat ja miksi?
- Mistä vatsakipu voi johtua? Mikä tunne on taustalla? Mistä tunne viestii?
- Miten keho reagoi, kun nuori on surullinen? Meneekö silloin ruokahalu?

Peili

Nuoret valitsevat parin. Parit seisovat vastapäätä toisiaan, asettavat kädet vastakkain, mutta kädet eivät saa koskettaa toisiaan. Parin toinen osapuoli liikuttaa käsiään ja toisen tulee seurata liikkeitä mahdollisimman tarkasti. Liikkeet voivat olla pieniä tai liikeradoiltaan suuria. Harjoituksessa ei saa puhua. Vaihdetaan osia ja toistetaan harjoitus. Kannusta nuoria tekemään harjoitusta tempoa vaihdellen (nopea, hidas) ja käyttämään käsien lisäksi koko kehoa ohjauksessa.

Sosiometri (kesto 30 minuuttia)

Sosiometrin avulla on mahdollista saada tietoa luokan ihmissuhteista. Saatua informaatiota ryhmän ihmissuhteista voidaan hyödyntää, jos halutaan ohjata oppilaiden käyttäytymistä toivottuun suuntaan. (Opettaja voi monistaa tehtävän oppilaille tai pyytää oppilaita tekemään irtolapulle numerot 1-14 ja kirjoittamaan valitsemansa nimet niiden perään tarinan edetessä.) Oppilaat ohjeistetaan valitsemaan kunkin numeron kohtaan, joku kyseiseen kohtaan soveltuva oppilas heidän omalta luokaltaan.

”Luokkamme osallistuu purjehdusretkelle Mustasaareen. Olemme purjehtimassa pitkin suurta aavaa merenselkää. Yhtäkkiä nousee myrsky ja korkeat aallot saartavat meidät joka puolelta. Tilanteesta voisi muodostua vaarallinen, elleimme valitse luokasta pelastusoperaation johtajaa.

Minä ehdotan johtajaksi 1) ja hänen apureikseen 2) ja 3). Onneksi parhaat ystäväni 4) ja 5) ovat vieressäni. Joudumme olemaan laineiden armoilla kauan. Pelko hiipii useimpien mieliin, mutta 6) ja 7) eivät pelkää ollenkaan. Myrsky tuntuu kestävän ikuisuuden, mutta sitten se taukoaa. Purjeet ovat menneet rikki ja joudumme odottamaan. Aika alkaa kuitenkin vähitellen käydä pitkäksi. Onneksi 8) keksii hauskan leikin, johon 9) ja 10) eivät kuitenkaan osallistu. Nälkäkin kurnii vatsassani ja huomaan, että minä olen unohtanut eväät majapaikkamme. Onneksi 11) ja 12) antavat minulle osan eväistään. Syömisen jälkeen haluaisin levätä, mutta 13) ja 14) häiritsevät koko ajan niin, ettei hiljaisuus ole mahdollista. Meripelastajat ovat havainneet haverimme ja pelastuspartio löytää luoksemme. Pian olemme turvallisesti majapaikkamme suojassa ja takkatulen lämmössä.” Alakulo loitolla!

5. VOIMAVAROJA SELVIYTYMISEEN / ARVOT

Alakulo loitolla!

Nuoret listaavat monisteeseen vähintään kymmenen itselle miellyttävää asiaa, joita he tekevät arjessaan. Seuraavien seitsemän päivän aikana nuoret seuraavat, kuinka usein tekevät itselleen miellyttäviä asioita. Miellyttäviä asioita voivat olla esimerkiksi koristreenit, kivan tekstiviestin lähettäminen, laulaminen suihkussa, koiran kanssa lenkkeily jne.

- Mitkä asiat tuovat erityisesti arjessa iloa pintaan? Miksi?
- Kenen kanssa teet yleensä kivoja asioita?
- Mitä kivaa teet yksin?
- Mitä miellyttäviä, hyvää mieltä tuottavia asioita haluaisit lisätä arkeesi? Miten voisit toteuttaa ne?
- Kuka voisi auttaa sinua unelmiesi toteuttamisessa?

Maalari

Nuoret istuvat lattialle rinkiin kasvot keskustaan päin. Edessä istuvan nuoren selkä on taidelustasta, jonka takana istuva maalari maalaa sormillaan, sormenpäillään, kämmenillään sekä kämmenselillään kulloinkin mainitun taideteoksen esimerkiksi silitellen, naputellen, viivoja vetäen tai kämmenellä koskettaen. Edessä istuvalla on silmät kiinni! Ohjaaja luettelee hyvää mieltä tuovia, erikoisia ja hassujakin maalauksen aiheita 10-15 sekunnin välein (esimerkiksi sadepisarat, sitruuna, auringonlasku, myrsky, kesä, loma, suklaakakku, jääkiekko, jalkapallo, hevibändi, ilo, rakkaus, Lontoo, ystävyys jne), jonka jälkeen kuka tahansa voi kertoa itselle mieluisan aiheen, jonka kaikki maalaavat. Harjoituksen tarkoituksena on antaa edessä istuvalle rentouttava aistielämys. Parit vaihtavat rooleja.

Selviytymismuistelu

Mietitään hetki omasta arjesta kuluneen viikon ajalta tilannetta, jossa on tuntenut onnistuvansa tai josta on selviytynyt. Kyseessä voi olla pienikin onnistumisen kokemus, kokeessa pärjääminen, uuden biisin oppiminen, kakun leipominen, jne. Ohjaaja jakaa nuoret neljän hengen ryhmiin ja antaa jokaiselle ryhmälle tarinankerrontaesineen. Se henkilö, jolla esine on kädessään, kertoo kokemuksestaan muille. Esine tuo kertojalle turvaa ja mahdollisuuden oman kokemuksen kertomiseen, jolloin muut kuuntelevat. Puhuminen on sallittua vain tarinankerrontaesine kädessään.

- Miltä tuntui kertoa muille omasta onnistumisesta tai selviytymisestä?
- Miltä tuntui kuulla muiden puhuvan omista kokemuksista?
- Mitä mieltä olit tarinankerrontaesineen käyttämisestä, helpottiko tai vaikeuttiko sen kertomista?
- Mitä tunteita onnistumien herättää?
- Mitä tunteita selviytyminen herättää?

Valokuvanäyttely (Tarvikkeena kuvakortit)

Nuoret muodostavat parit. Ohjaaja levittää kuvat lattialle. Nuoret valitsevat pareittain kuvan, joka parin mielestä kuvaa kriisissä olevaa nuorta. Nuoret miettivät millainen kriisitilanne kuvan henkilöllä voi olla elämässään. Mitä tunteita kuvan henkilö saattaa tuntea? Seuraavaksi tehdään valokuvanäyttely. Parien kuvat jätetään ”tauluiksi” lattialle tai pöydille. Jokainen pari

kertoo valokuvine avulla tarinan nuoresta.

- Millaisia kriisejä kuvista nousi esille?
- Nousiko valokuvanäyttelystä esille paljon samanlaisia kriisejä?
- Mitkä ovat erityisen vaikeita (äkillisiä) kriisitilanteita ihmisille?
- Minkä tyyppisissä kriiseissä riittää keskustelu ystävän tai huoltajan kanssa ja millaisissa tilanteissa on syytä hakea ammattiapua?
- Miksi joku kokee kriisinä sen, minkä toinen ohittaa huomaamatta?
- Miten elämän kriiseihin voi varautua vai voiko niihin varautua?
- Miten kuvissa olevat henkilöt selviytyvät kriiseistä?
- Mitkä ovat kuvien henkilöiden selviytymiskeinoja?
- Minkälainen turvaverkko kuvan henkilöllä voisi olla? Kuka voisi olla hänen tukenaan?

Viisi tärkeintä arvoa

Ohjaaja antaa jokaiselle nuorelle valittavaksi viisi ominaisuutta/arvoa arvolistasta. Kun viisi arvo tai ominaisuutta on valittu, perustellaan valinta. Tämän jälkeen tiputetaan niistä kaksi vähemmän tärkeää pois. Tiputetaan taas yksi pois, jolloin jäljelle jää vain kaksi. Lopuksi valitaan jäljelle jääneistä tärkein arvo.

- Miksi nuoret valitsivat juuri tietyn arvon?
- Oliko helppo pudottaa arvoja pois ja valita, mikä on tärkein?
- Oliko yhden tärkeän arvon valitseminen vaikeaa?
- Mistä arvoista oli erityisen vaikea luopua?
- Elävätkö nuoret omien arvojen mukaista elämää?
- Jos nuoren tärkein arvo on ”ääretön rikkaus”, miten rikkauksista pystyy nauttimaan, jos on sairas tai onneton?
- Voiko köyhä olla onnellinen?
- Voivatko arvot muuttua elämän aikana? Miksi ja mistä syistä?
- Millaiset arvot ovat vallalla yhteiskunnassamme?
- Mitä opin arvovalinnoistani?
- Mitä uutta opin itsestäni?
- Mitä tunteita tärkeä arvo sinussa herättää?

Arvopeli

Jaa oppilaille A4-paperi ja káske repiä siitä 25 pientä lappusta. Nimeä ja kirjoita lapuille yksi kategoria kerrallaan seuraavat asiat:

- 5 esinettä tai tavaraa, joita ilman et voi tulla toimeen.
- 5 ominaisuutta, luonteenpiirrettä tai taitoa, joita itsessäsi arvostat eniten TAI jossa haluaisit kehittyä.
- 5 ihmistä, joiden haluaisit olevan aina mukana elämässäsi.
- 5 arvoa, joita pidät itsellesi tärkeimpinä.
- 5 unelmaa, jotka voivat liittyä joko tähän hetkeen tai tulevaisuuteen.

Vinkkejä kirjoitusvaiheeseen:

- Aikaa voi antaa noin 3-5 minuuttia jokaiseen kategoriaan (yhteensä noin 20 minuuttia).
- Älä anna suorita esimerkkejä, jotta oppilaat kehittävät itse omat kirjoitettavat asiansa.
- Ohjeista miettimään asioita itse. Kirjoittamisen aikana ei höpötellä tai kysytä kaverilta.

Kun jokainen oppilas on kirjoittanut 25 asiaa, ohjeistetaan heitä ottamaan viisi vähiten tärkeintä pois. Poistaminen tehdään nopealla tempolla, esimerkiksi opettajan laskiessa hitaasti kolmeen. Poistaminen toistetaan neljä kertaa, jolloin jäljelle jää viisi kaikkein tärkeintä asiaa.

Nämä ovat oppilaan voimavaroja, joista kannattaa pitää kiinni.

Kun viisi tärkeintä asiaa on eroteltu muista, voidaan aloittaa keskustelu. Tärkeää on huomauttaa, että omia arvojaan ei tarvitse kertoa kenellekään, jos ei halua. Keskustelun voi toteuttaa koko luokan kanssa tai pienissä ryhmissä, jonka jälkeen kootaan ajatuksia yhteen.

Vinkkejä keskusteluun:

- Mikä tehtävässä oli helpointa/vaikeinta?
- Mitkä laput oli helpointa ottaa pois?
- Mitä asioita jäi viimeiseksi pöydälle?
- Mitä asioita poistit viimeisenä?
- Miten viimeiseksi jääneitä asioita voisi tukea/vahvistaa/toteuttaa?

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys Voimaksi. Suomen mielenterveysseura. Esa Print Oy.

Halme, S., Huttunen, M-L., Kuikka, J., Pesonen, A. & Suoja, P. 2007. Luokanohjaajan käsikirja. https://www.oph.fi/julkaisut/2007/luokanohjaajan_kasikirja

Ketonen, H. & Virtanen, M. 2012. Kimpassa – Yhteisöllisyyden edistäminen oppilaitoksessa. Lounais-Suomen koulutuskuntayhtymä/Uudenkaupungin ammatti- ja aikuisopisto Novida.

MAST Ryhmäyttämisosas. www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhmayttamisopas.pdf

MLL Ryhmäyttäminen. www.mll.fi/kasvattajille/ryhmayttaminen/

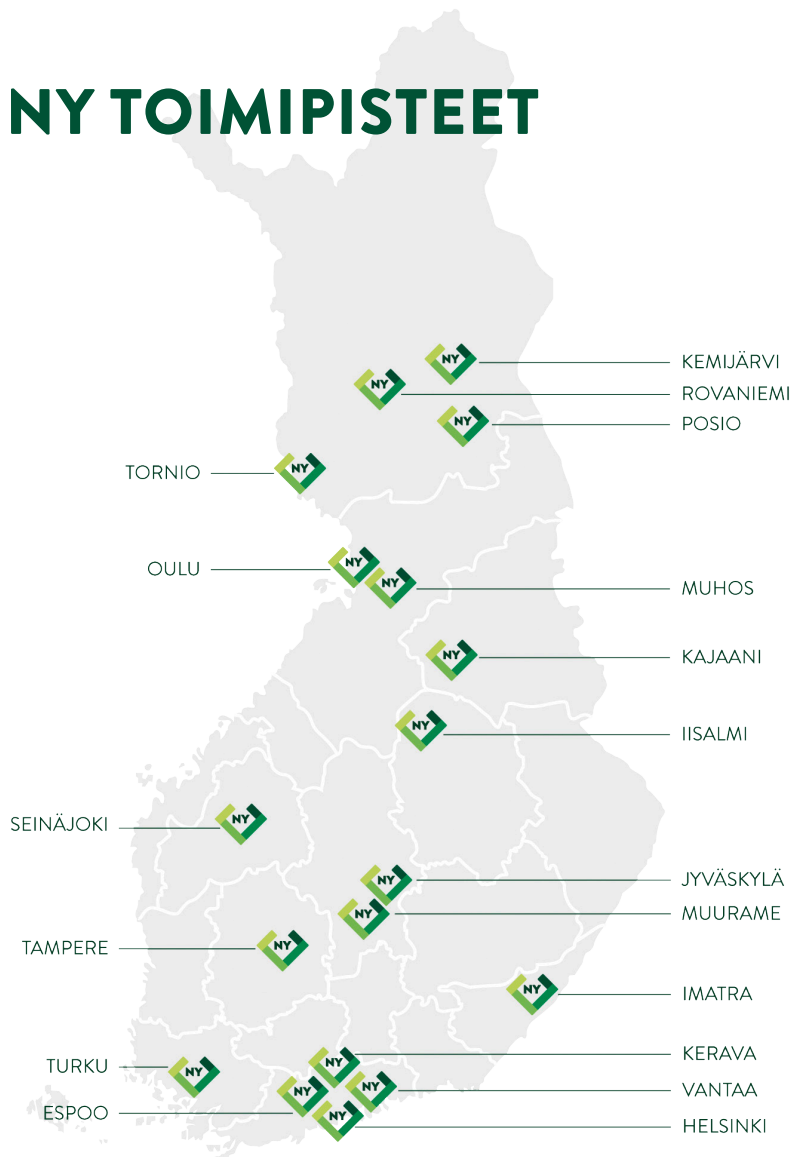
Nuorten Akatemia. Turvallista ryhmää rakentamaan. <https://www.nuortenakatemia.fi/ttr>

NuortennettiMLL/Tukioppilaat. http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja_ni/

Valmis-hanke



NY TOIMIPISTEET



NUORTEN YSTÄVÄT

Torikatu 28
90100 Oulu
p. 044 7341 500
info@nuortenystavat.fi

WWW.NUORTENYSTAVAT.FI

TOIMINTA- PERIAATTEEMME

Me NYn työntekijät olemme yhdessä luoneet työskentelyämme ohjaavat periaatteet, joihin olemme kaikki sitoutuneita. Siksi kutsumme periaatteitamme arjen kivijalaksi.

ERITYISTEN OSAAJA

Kaikilla on oikeus apuun - toivotonta tapausta ei ole. Hyväksymme jokaisen yksilönä, omana itsenään. Uskomme iloiseen, voimauttavaan arkeen.

KOKENUT

Kokemuksemme antaa meille rohkeutta tehdä ja kehittää uusia asioita yhdessä asiakkaidemme kanssa. Jokainen asiakas-kohtaaminen kasvattaa asiantuntemustamme. **Olemme työskennelleet erityisryhmien parissa jo yli 100 vuotta.**

PERIKSIANTAMATON

Sitoudumme asiakkaisiimme ja heidän arkeensa. **Emme luovuta missään tilanteessa.** Periksiantamattomuudesta saamme voimaa työhömmö.

YHTEISKUNNALLISEN HYVÄN TEKIJÄ

Toimimme eettisesti kestäväällä tavalla ja tavoittelemme työssämme paikallisten yhteisöjen ja **koko yhteiskunnan hyvää.**