

The logo for MAHIS, featuring the word "MAHIS" in a white, stylized, handwritten font on a red rectangular background.

MAHIS

www.mahis.info

A low-angle photograph of a yellow roller coaster track against a blue sky with white clouds. The track curves upwards and then downwards, with a train of cars visible on it. Green trees are visible in the bottom left corner.

MAHIS - ETÄKOHTAAMINEN

Harjoituksia
ja
vinkkejä

MAHIS – ETÄKOHTAAMINEN

Tämä harjoituskokonaisuus toimii tukenasi, kun mietit, millä tavoin Mahis- tai muun nuorten ryhmäsi kanssa luovisit eteenpäin, jos livekohtaamiset eivät ole mahdollisia. Harjoituksia voi soveltaa ryhmän tarpeet, mahdollisuudet ja tilanne huomioiden.

Valmistelut ennen jokaista tapaamiskertaa:

Ottakaa videoyhteys tietokoneilla, kännykällä tai tabletilla, esim. google hangoutsin, zoomin, discordin tai muun ryhmäläisten käyttämän sovelluksen kautta. Jos videokuvayhteyttä ei ole käytössä, voitte ottaa puhelu-yhteyden kännyköillä.

Jos käytätte harjoituksissa yhteistä suunnittelu- tai kuva-alustaa (esim. flinga tai miro), sen voi valmistella etukäteen, jolloin linkki ryhmän omalle seinälle/sivulle on helppo jakaa nuorille tapaamisen aikana ja se on heti valmis käytettäväksi.

Jokaisen osallistujan kannattaa varata itselleen paperia ja kyniä.

Tässä vielä osoitteet harjoitusohjeissa mainituille sovelluksille: padlet.com, kahoot.com, mentimeter.com, flinga.fi, miro.com, zoom.us, webwhiteboard.com.

Yleiset vinkit etätapaamisiin löydät Mahiksen nettisivulta: www.mahis.info/ohjaajalle/etäkohtaamiset.

”

Iloa ja hyvää
oloa yhteisiin
hetkiin!



MAHIS – ETÄKOHTAAMINEN HARJOITUKSET

Moniulotteinen nimilappu

Välineet: kuvayhteys, paperia ja kyniä jokaisella itsellään

Tavoite: kuulluksi ja huomatuksi tuleminen, ryhmäytyminen

Ryhmän jokainen jäsen kirjoittaa paperin keskelle oman nimensä mahdollisimman isoilla kirjaimilla.

Nimilapun kuhunkin kulmaan kirjoitetaan vastaus esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin: (1) Mitä minulle kuuluu (2) kolme myönteistä adjektiivia itsestä (3) mukava muisto viime päiviltä (4) unelmani.

Annetaan asioiden mietintään sopivasti aikaa. Kun nimilaput ovat valmiit, jokainen esittelee lappunsa kameran kautta. Jutellaan esittelyjen aikana mieleen nousevista asioista.

Paperisten nimilappujen sijaan jokainen voi kirjata asiat myös chattiin.

Purkukeskustelu: Miltä harjoitus tuntui? Mitä ajatuksia heräsi?

Oma kuva

Välineet: kuvayhteys, paperi ja kynä jokaisella itsellään

Tavoite: kuulluksi, nähdyksi ja huomatuksi tuleminen, ryhmäytyminen

Ohjaaja kertoo ohjeet ja jokainen piirtää ohjeiden mukaan.

Nostetaan paperi omien kasvojen eteen piirtopuoli itsestä poispäin. Silmät suljettuina piirretään paperille ohjeiden mukaan: 1. piirrä paperille kasvojesi ääriviivat mahdollisimman isona 2. piirrä kasvoihin silmät 3. lisää nenä, suu ja korvat 4. piirrä myös hiukset 5. lisää vielä jotain muuta itsellesi tunnusomaista, esim. korvakorut tai silmälasit.

Avataan silmät ja jokainen signeeraa vielä oman kuvansa. Kuvat voidaan näyttää vuorotellen kameralle ja pysähdytään jokaisen kuvan äärelle ja ihastellaan kuvaa yhdessä. Mikäli ryhmä kokoontuu zoomissa, jokainen voi nostaa kuvansa yhtä aikaa esille kaikkien nähtäväksi. Jos ryhmällä on yhteinen instagram, kuvat voi myös koota sinne. Tai, jokainen voi lähettää kuvansa ohjaajalle, joka kokoaa ne seuraavalle kerralle yhdeksi kollaasikuvaksi "Meidän ryhmä".

Harjoituksen voi purkaa keskustelemalla siitä, miltä harjoituksen tekeminen tuntui.



MAHIS – ETÄKOHTAAMINEN HARJOITUKSET

Piirustus

Välineet: kuvayhteys, paperia ja kyniä jokaisella itsellään

Tavoite: Tutustuminen ja ryhmäytyminen, itsetuntemus

Harjoituksen voi antaa tehtäväksi jo ennakkoon tai varata tapaamisesta siihen riittävästi aikaa. Yhteisen piirtämisen aikana taustalla voi soida musiikkia.

Jokainen piirtää kuvan omasta asuinpaikastaan, kodistaan, perheenjäsenistään, harrastuksistaan, parhaasta ystävästään tms. Sovitaan käytettävä aika yhdessä. Valmiit kuvat jaetaan kameran kautta tai kootaan esim. ryhmän yhteiseen instaan tai flingaan. Piirrookset esitellään toisille ja niistä voi tehdä kysymyksiä sekä antaa myönteistä palautetta.

Purkukeskustelu: Miltä harjoitus tuntui? Mitä ajatuksia heräsi?

Ajatusriihi

Välineet: kuvayhteys, paperia ja kyniä jokaisella itsellään

Tavoite: ideoiden suunnittelu

Tämä harjoitus sopii nuorten omien ideoiden esiintuomiseen ja etätapaamisten suunnitteluun.

Nuoret kirjaavat yhdessä esim. chattiin, padlettiin tai miroon ideoita siitä, mitä ja miten ryhmä voisi tehdä etätapaamisten aikana. Ryhmä voi myös ideoida, minkälaisen projektin haluaisi toteuttaa sitten, kun livetapaamiset ovat taas mahdollisia. Kirjataan ylös kaikki hassuimmat ja hulluimmatkin ajatukset. Ideoista keskustellaan ja niitä selvennetään tarvittaessa. Chattiin ja padlettiin kirjatusta ideoista voi peukuin tai sydämin äänestää.

Keskustelu: Mitkä teemat nousivat vahvimmin? Mikä oli erilaisin/yllättävin/mielenkiintoisin näkökulma? Mitä valitaan jatkoon yhdessä tehtäväksi?



MAHIS – ETÄKOHTAAMINEN HARJOITUKSET

Yhteinen kertomus

Välineet: kuulo- tai kuvayhteys

Tavoite: osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunteen vahvistaminen

Yksi aloittaa kertomuksen ja kertoo sitä muutaman lauseen tai sanan verran. Kertomuksen voi katkaista lauseen loppuun tai vaikka kesken lausetta. Seuraavan tehtävänä on jatkaa kertomusta. Chattiin voi kirjoittaa yhdessä sovitun kertojajärjestyksen, niin kukin tietää, milloin on oma vuoro. Jokainen vie tarinaa aina hieman eteenpäin niin, että tavoitteena on muodostaa mahdollisimman yhtenäinen kokonaisuus. Viimeiset kertojat huolehtivat siitä, että tarina saa järkevän lopun. Tarinasta tulee hauskeampi ja tehtävästä vaikeampi, kun kertoja päättää oman osuutensa yllättävällä tai muun tarinan kanssa yhteen sopimattomalla asialla.

Ohjaaja voi kirjoittaa kertomusta sen edetessä chattiin tai paperille ja lukea koko tarinan loppuksi.

Keskustelu: Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä valmis tarina kuulosti? Oliko helppo jatkaa toisen tarinaa? Miten yhteistyö toimi?

Ihme

Välineet: kuulo- tai kuvayhteys

Tavoite: osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunteen vahvistaminen ja tavoitteellisuus

Kuvitellaan yhdessä, että on tapahtunut ihme: haluamanne asia/tavoite on yön aikana toteutunut tai ongelma kadonnut. Jokainen ryhmän jäsen kertoo, mistä kaikesta huomaa ihmeen tapahtuneen.

Kuvailtaessa ihmettä tullaan kuvailleeksi myös muutos. Aiheeksi voidaan nostaa ajankohtaisia teemoja ja asioita.

Harjoituksen loppuksi jutellaan yhdessä siitä, millainen harjoitus tämä oli. Kuinka paljon kukin on valmis käyttämään aikaa ja vaivaa muutoksen toteuttamiseksi? Mitä voidaan tehdä jo nyt muutoksen aikaansaamiseksi? Mikä on ensimmäinen askel muutokseen, mikä toinen, kolmas?



MAHIS – ETÄKOHTAAMINEN HARJOITUKSET

Asiat järjestykseen

Välineet: kuulo- tai kuvayhteys. paperia ja kynä jokaisella

Tavoite: osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunteen vahvistaminen ja itsetuntemus

Ohjaaja pyytää taittamaan paperin puoliksi, taas puoliksi ja vielä kerran puoliksi. Kun paperi avataan, siinä on kahdeksan ruutua. Nuori kirjoittaa jokaiseen ruutuun yhden tärkeän asian, jonka haluaa ryhmän saavuttavan, tai jonka haluaa itse saavuttaa ryhmän aikana. Aikaa kirjoittamiseen annetaan noin 5 minuuttia. Tämän jälkeen paperit revitään tai leikataan taitoksia pitkin irrallisiksi lapuiksi. Nuoret asettavat laput eteensä riviin. Tämän jälkeen kaikki tekevät ohjaajan tahdissa ”yksi – kaksi – kolme – poista/revi yksi”. Tätä jatketaan nopeaan tahtiin niin kauan, kun jäljelle jää vain yksi paperi. Se on tavoitteista tärkein. Käydään kierros, jossa jokainen halutessaan kertoo, minkä tavoitteen jätti ja miksi se jäi jäljelle. Tavoitteet voi myös kirjata chattiin.

Harjoituksen teemana voivat olla myös esim. arvot, ammatinvalinta, ihmissuhteet, unelmat jne.

Ohjaaja voi kysyä mitä tärkeää tai mielenkiintoista kuulit toisten kertovan. Yhdessä voidaan vielä palata niihin asioihin, mitkä jäivät pohdituttamaan.

Aktiivinen kuuntelu

Välineet: kuulo- tai kuvayhteys

Tavoite: vuorovaikutustaidot, kuuntelun harjoittelu

Harjoituksen voi tehdä niin, että yksi nuorista sanoo lauseen. Seuraava toistaa asian omin sanoin ja lisää lauseeseen yhden uuden asian. Seuraava sanoo asian taas omin sanoin ja lisää uuden asian jne. Näin harjoitellaan aktiivista kuuntelua.

Chattiin voi kirjoittaa yhdessä sovittun puhumisjärjestyksen, niin kukin tietää, milloin on oma vuoro.

Purkukeskustelu: Miltä harjoitus tuntui? Mitä ajatuksia heräsi? Mitä opit tai oivalsit? Mitä jäit pohtimaan?

Kolme asiaa

Välineet: kuulo- tai kuvayhteys

Tavoite: Yhteisen ilon ja huumorin jakaminen

Se joka aloittaa, pyytää ketä tahansa muuta osallistujaa vastaamaan: ”Kolme asiaa katkaravuista”.

Pyydetty keksii mahdollisimman nopeasti kolme asiaa katkaravuista, kuten: ”Pieniä, käyriä, jäisiä”.

Painotetaan, ettei asioiden tarvitse olla tosia, tärkeintä on sanoa nopeasti jotakin! Sen jälkeen hän pyytää jotakuta toista sanoen ”Kolme asiaa [jostakin]” jne. Aiheet voivat olla miten pieniä tai suuria tahansa, kuten hiuspinni tai rakkaus. Muu ryhmä kannustaa ja tsemppaa keksimään asioita mahdollisimman nopeasti.

Purkukeskustelu: Miltä harjoitus tuntui? Mitä ajatuksia heräsi?



MAHIS – ETÄKOHTAAMINEN HARJOITUKSET

Rentoutus

Välineet: kuulo- tai kuvayhteys

Tavoite: rentoutuminen ja rauhoittuminen

Ohjaaja laittaa rauhallista musiikkia soimaan ja jokainen ottaa mukavan asennon. Jokainen saa keskittyä vain itseensä ja tyhjentää mielestä kaikki muut asiat. Ohjaaja voi hitaasti käydä läpi eri kehonosia, miten ne tuntuvat painavilta, lämpöisiltä ja aivan rennoilta. Rentoutuksen yhteydessä voidaan myös käyttää erilaisia mukavia mielikuvia (kaunis maisema, lämmin kesäpäivä, onnellinen hetki jne.).

Rentoutumista saattaa helpottaa, jos koneiden/puhelimien kamerat otetaan harjoituksen ajaksi pois päältä.

Jos harjoituksesta haluaa keskustella, voi kysyä esimerkiksi: Miten rentoutuminen onnistuu parhaiten?

Mikä estää rentoutumista?

On hyvä kannustaa nuoria ottaa rentoutuminen säännölliseksi tavaksi. Harjoituksia löytyy netistä runsaasti.

Aistipiirit

Välineet: kuulo- tai kuvayhteys

Tavoite: rentoutuminen ja rauhoittuminen

Istutaan/seistään/maataan mukavassa asennossa. Ohjaaja puhuu rauhallisella äänellä ja ohjaa kuuntelemaan ensin oman kehon ääniä, sitten huoneen ääniä ja lopuksi ulkoa tulevia ääniä. Muut äänet pyritään sulkemaan pois tietoisuudesta.

Harjoituksen voi toteuttaa myös liikunnallisena niin, että ohjaaja laittaa musiikin soimaan ja jokainen liikehtii sen tahdissa oman tilansa suomissa puitteissa. Musiikin loputtua pysähdytään itselle mukavaan asentoon ja kuulostellaan oman kehon ääniä, sitten huoneen ääniä ja lopuksi ulkoa tulevia ääniä.

Purkukeskustelu: Mitä ajatuksia heräsi? Miltä kuunteleminen tuntui? Miten keskittyminen onnistui?



MAHIS – ETÄKOHTAAMINEN HARJOITUKSET

Muistot

Välineet: kuulo- tai kuvayhteys

Tavoite: läsnäolo ja yhteinen tunnelmahetki

Ohjaaja pyytää kaikkia laittamaan hetkeksi silmät kiinni ja miettimään ryhmän yhteisiä hetkiä.

Jokainen saa kertoa yhteisestä projektista tai muusta yhdessäolon hetkestä tai vaikkapa tämän kerran kokoontumisesta yhden mieleen jääneen mukavan muiston.

Puhujien järjestyksellä ei ole väliä vaan kukin voi puhua, kun siltä tuntuu.

Puheenvuoron voi pyytää sanomalla Hep! ja oman nimensä.

Yhteinen kuvateos

Välineet: kuvayhteys

Tavoite: osallisuuden tunne, ryhmään kuulumisen tunne

Viimeisellä tapaamiskerralla voidaan rakentaa yhteinen kuvateos siitä, miltä ryhmässä mukanaolo tuntui.

Voidaan sopia, että tehdään esimerkiksi ryhmän yhteinen puu, jonka rungon voi ohjaaja tai joku nuorista tehdä yhteiselle piirtoalustalle (esim. flinga, miro, web whiteboard) etukäteen valmiiksi ja jokainen saa lisätä siihen tunnettaan kuvastavan lehden/kukan/hedelmän/eläimen tms..

Jos piirtoalustan käyttö ei ole mahdollista, kuvan voi toteuttaa myös niin, että jokainen piirtää kuvan paperille, jotka lopuksi näytetään kameran kautta kaikille.

Kuvan voi toteuttaa myös heti ryhmän toiminnan alkaessa, jolloin sen voi tehdä ryhmän alkamiseen liittyvien tunteiden pohjalta.



MAHIS – ETÄKOHTAAMINEN HARJOITUKSET

Liikuntahetki

Välineet: kuulo- tai kuvayhteys

Tavoite: tuoda etätapaamiseen myös liikettä ja muistaa liikkumisen tärkeys

Ryhmän kanssa voi yhdessä ideoida joka kerralle pienen liikuntahetken eli, mitä liikunnallista voisi yhdessä tehdä niin, että jokainen liikkuu kotona yhtä aikaa tapaamisen aikana.

Tässä yksi esimerkki: Jokainen keksii venyttelyliikkeen, jonka näyttää kameran kautta ja muut toistavat. Jos kuvayhteyttä ei ole, muille voi kertoa, miten liike tehdään.

Mielikuvituspallon heitto

Välineet: kuulo- tai kuvayhteys

Tavoite: iloinen liikuntahetki yhdessä

Jokainen nousee seisomaan. Ryhmä heittelee kuviteltua palloa nopeaan tahtiin. Heittäjä sanoo aina ensin, kenelle on heittämässä pallon. Palloa ei saa pudottaa. Parin kierroksen jälkeen voidaan vaihtaa mielikuvituspallo joksikin muuksi mielikuvitusesineeksi. Heittäjä kertoo aina, minkä esineen heittää, vastaanottaja ottaa sen sellaisena vastaan ja keksii, millaisena se lähtee eteenpäin (on eri asia heittää ja kopata esim. pingispallo, posliinilautanen tai tiskirätti).

Purkukeskustelu: Oliko vaikea saada mielikuvituspallo pysymään ilmassa? Miten yhteistyö toimi?





Tekijät:
Tiina Honkonen, Myötätuuli
Saara Kallio-Kokko, Nuorten Akatemia

Kannen kuva: Mahis-ryhmä

MAHIS

www.mahis.info

NUORTEN AKATEMIA