MAHIS

fragile

OSALLISUUTTA
MAHDOLLISTAVA
HARJOITUSKOKONAISUUS
RYHMILLE

Harjoitukset:
Heikki Törmi, Marjut Maristo,
Kirsi Törmi

Kuvat:
Nuorten Akatemia, Mahis-ryhmät,
Katerina Eskelinen, Saara Kallio-Kokko

Taitto:
Marika Tossavainen

Tuotettu Nuorten Akatemian Mahis-hankkeessa yhteistyössä yrityskumppani Alkon kanssa.

2. painos | 2021

FRAGILE – Osallisuutta mahdollistava harjoituskokonaisuus ryhmille

Lämpimästi tervetuloa monitaiteellisten, luovuutta herättelevien ja itsetuntemusta vahvistavien Fragile-harjoitusten pariin! Käsikirjanen sisältää reseptin useamman ryhmäkerran kokonaisuuteen, mutta sitä voi mainiosti käyttää soveltaen, itselle ja ryhmälle sopivalla tavalla. Ota haltuun koko prosessi tai nappaa siitä sopivimmat ja kiinnostavimmat makupalat työsi tueksi.

Toivottavasti harjoitukset herättävät itsessäsi ja ryhmässäsi innostusta ja rohkeaa seikkailunhalua! Tutustukaa, kiinnostukaa, innostukaa, ihmetelkää, pohtikaa ja kokeilkaa yhdessä.

Fragile-kokonaisuus sisältää seitsemän osiota:

1. Aloituskerta
2. Tässä ja nyt
3. Haaveet
4. Tunteet
5. Rajat
6. Hyväksyntä ja myötätunto
7. Lopetuskerta

Osiot koostuvat useista vaihtoehtoisista harjoituksista, joista voi rakentaa ryhmälle ja tilanteeseen sopivan kokonaisuuden. Harjoituksia voi hyvin käyttää myös yksittäin. Osiot voivat kestää yhden tai useamman tapaamiskerran ajan. Jokaisessa osiossa on voimaannuttavia, visuaalisia, draamallisia ja liikkeellisiä harjoituksia. Ne on jaettu neljän alaotsikon alle: tietoisuus, kuvataide, draama ja kehollisuus.

Ryhmän tunteminen edesauttaa harjoitusten tekoa ja niiden hyödyllisyyttä. Kannattaakin pitää ryhmän kanssa muutama tutustumiskerta ennen varsinaisten harjoitusten aloittamista. Ryhmän pelisäännöistä on hyvä sopia heti ensimmäisellä tutustumiskerralla.

Jokaisen kerran alku- ja loppukierros toistuu samanlaisena luoden turvallista tuttuutta. Halutessaan aloitus- ja lopetustapoja voi varioida muilla tavoilla.

Antoisia luovuuden hetkiä ryhmällesi!

MAHIS

1. tapaaminen: Aloitus

Aloituskerran tavoitteena on tutustuminen, ryhmäytymisen käynnistäminen ja yhteisten sääntöjen sopiminen. On tärkeää, että ryhmäläiset sitoutuvat kunnioittamaan vaitiolovelvollisuutta ryhmässä nousevien asioiden osalta.

ALKUKIERROS:

- KUULUMISKIERROS, JOSSA JOKAINEN KERTOO ITSESTÄÄN JA MILTÄ TUNTUI TULLA RYHMÄÄN.
- NUORIA VOI PYYTÄÄ SANOITTAMAAN KEHON AISTIMUKSIA: "HAVAINNOI, MITÄ KEHOSSASI TAPAHTUU KUN ASETUT TÄHÄN RYHMÄÄN/TÄHÄN ALKUHETKEEN [SYDÄMEN SYKE, KÄMMENTEN LÄMPÖTILA/KOSTEUS, KEHON VIREYSTILA JNE.]"

Kunnioitus ja vaitiolovelvollisuus

Asian voi esittää esimerkiksi seuraavasti:
Ryhmätapaamisten aikana on tärkeää, että jokaisella on mahdollisimman turvallinen olo. Siksi jokaisen osallistujan kokemuksia tulee kunnioittaa. Kenenkään puheenvuoroa tai kokemusten jakamista ei saa mitätöidä tai suhtautua muuten epäkunnioittavasti.

Tapaamisissa ja harjoituksissa esiin tulevista asioista ei puhuta tapaamisten ulkopuolella. Ryhmän ulkopuolella saa halutessaan kertoa omista kokemuksistaan, mutta toisen ryhmäläisen asioista puhuminen on ehdottomasti kielletty.

Keskustelu:
Mitä toisen kunnioitus ja vaitiolovelvollisuus tässä ryhmässä sinulle merkitsevät?

Säännöt ja sopimukset

Keskustellaan ohjaajan johdolla yhteisesti sovittavista asioista, kuten aikatauluista, myöhästymisistä, puheenvuoroista, tauoista jne. Kirjataan sovitut asiat pelisäännöiksi.

» Tietoisuusharjoitukset

30 MIN

Tietoisuutta istuen

Tavoite
Maadoittuminen, omiin kehon kokemuksiin tutustuminen, tietoisuuden lisääntyminen, tähän hetkeen keskittyminen.

Työskentelyohje
Istu tuolille. Hengitä muutama kerta rauhallisesti. Havainnoi hengitysilman kulkua sisään ja ulos.

Kuulostele kehosi tuntemuksia. Onko jokin kohta jännittynyt vai tuntuuko jokin osa erityisen rennolta? Tuntuuko kehossasi jännitystä, pistelyä, kuumuutta tai kylmyyttä? Tunnetko jotain tunnetta?

Havainnoi tuntemukset sellaisina kuin ne ovat yrittämättä vaikuttaa niihin.

Jos keskittymisesi siirtyy muualle, keskitä ajatuksesi takaisin hengitykseesi.

Huomioitavaa
On tärkeää käyttää riittävästi aikaa harjoituksen tekemiseen.

Harjoituksen purku
Jakakaa harjoituksen jälkeen ensin 2–3 hengen ryhmissä ja sen jälkeen koko ryhmän kesken kokemuksianne siitä, miltä harjoitus tuntui.

Miltä kehossasi tuntui? Tulitko tietoiseksi sinussa olevista tunteista? Mitä ajatuksia harjoituksen tekeminen herätti?

Keskustelu
Mitä tässä hetkessä läsnä oleminen sinulle tarkoittaa? Onko se helppoa vai vaeltavatko ajatuksesi helposti menneeseen tai tulevaan? Onko omien kehotuntemusten tunnistaminen helppoa vai vaikeaa?

Arvioitu kesto
30 minuuttia

» Kuvataideharjoitukset

Yhteinen piirtäminen

25 MIN

Materiaalit

- iso paperi
- väriliituja, lyijykyniä, värikyniä jne.
- musiikkia, jossa korostuu rytmi ja sen muutokset

Tavoite

Tutustua ryhmään kuvallisen tekemisen äärellä. Leikillinen ja prosessia korostava tekeminen madaltaa kynnystä kuvalliseen ilmaisuun.

Työskentelyohje

Ota itsellesi paikka paperin ääreltä ja muutama liitu tai muu piirrin. Voit piirtää yhdellä kädellä tai molemmilla käsillä samaan aikaan. Liikuta liituja paperilla, anna niiden "tanssia" musiikin mukaan. Voit liikkua paperin äärellä. Lopettakaa piirtäminen sopivan ajan kuluttua, kun paperi alkaa täyttyä.

Harjoituksen purku

Tilanteen mukaan joko pareittain tai koko ryhmän kanssa. Miltä tekeminen tuntui? Minkälaisia vaiheita siinä oli? Syntyikö jonkinlaisia sanattomia sääntöjä? Yllättikö jokin tekemisessä?

Keskustelu

Mitä sääntöjä haluaisit tämän ryhmän toimintaan?

Arvioitu kesto

25 minuuttia

» Draama-harjoitukset

Kättely ja nimenvaihto

Tavoite

Leikin kautta kontaktin ottaminen ryhmän muihin jäseniin.

Työskentelyohje

Kulje tilassa sikin sokin ja kättele aina vastaantulevaa henkilöä. Kätellessäsi ensimmäisen kerran kerro oma nimesi ja kuuntele toisen nimi. Kättelyssä tapahtuu nimien vaihto, ja seuraavalla kättelykerralla esittelet itsesi äsken kätellyn henkilön nimellä. Jatka kättelyä, kunnes oma nimesi tulee vastaan. Yleensä tässä harjoituksessa mennään heti sekaisin, mikä onkin juuri hauskuuden ydin.

Harjoituksen purku

Pareittain tai koko ryhmän kanssa ohjaajan harkinnan mukaan. Miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Mitä teit kun menit sekaisin nimissä?

Keskustelu

Miltä sinusta tuntuu olla tässä ryhmässä juuri nyt? Minkälainen ryhmän jäsen yleensä olet?

Arvioitu kesto

15 minuuttia

15 MIN

Paikan vaihto

Tavoite

Tutustuminen, omien ajatusten ilmaisun harjoittelu sekä ajatusten herättely siitä, mitä haluaa tässä ryhmässä jakaa.

Työskentelyohje

Asetelkaa tuolit piiriin siten, että tuolien lukumäärä on yksi vähemmän kuin osallistujia. Istutaan tuoleille ja yksi vapaaehtoinen ryhmästä on keskellä rinkiä. Hän kertoo jotakin itsestään aloittamalla lauseen: "Minä olen / harrastan / pidän..." ja jatkaa lausetta haluamallaan tavalla. Jos tuolilla istuvana samaistut edellä mainittuun lauseeseen, vaihda paikkaa ringissä. Keskellä olija yrittää päästä tyhjälle paikalle. Se, kenelle ei riitä tuolia, jää keskelle ja jatkaa vuoroaan sanomalla: "Minä olen / harrastan / pidän..." Harjoituksen voi toteuttaa myös ringissä seisten.

Harjoituksen purku

Pareittain tai koko ryhmän kanssa, ohjaajan harkinnan mukaan. Miltä tuntui jakaa asioita itsestään? Miltä tuntui olla samaa / eri mieltä?

Keskustelu

Minkälaisia asioita haluan jakaa itsestäni tässä ryhmässä?

Arvioitu kesto

20 minuuttia

20 MIN

» Keholliset harjoitukset

Etäisyyksien leikki

5 MIN

Tavoite

Orientoitua tilaan kehollisesti. Hahmottaa kunkin osallistujan sen hetkinen kehon tuntuma siitä, mille etäisyydelle toisista ryhmäläisistä keho asettuisi, jos se saisi päättää.

Työskentelyohje

Kävellään tilassa sikin sokin ensin omassa rauhassa. Kävellessä kiinnitetään huomio siihen, miten hengitys kulkee sekä, millainen on ryhti ja kävelynopeus. Ohjaaja pyytää osallistujia kävelemään ensin mahdollisimman etäällä toisistaan [poistumatta tilasta], aivan kuin magneetit hylkisivät toisiaan. Tarkkaillaan, millaisia aistimuksia omasa kehossa herää.

Ohjaaja pyytää osallistujia hiljalleen muuntamaan reviiriään siten, että kulkee niin läheltä toisia ryhmäläisiä kuin on toista koskettamatta mahdollista, aivan kuin magneetit vetäisivät toisiaan puoleensa. Havainnoidaan kehon aistimuksia ja tuntemuksia.

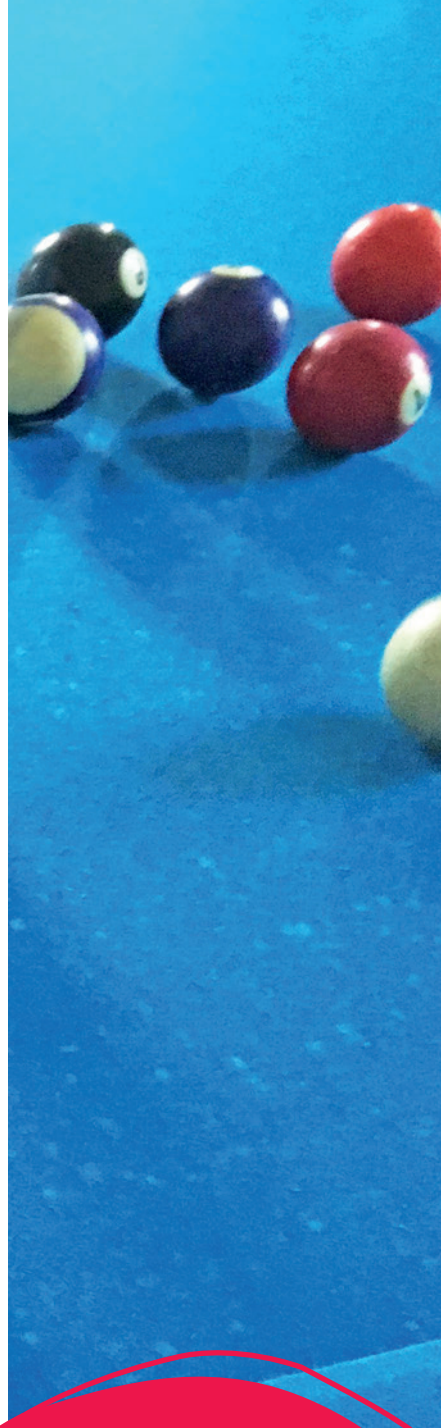
Ohjaaja pyytää osallistujia jatkamaan kävelyä itsestä hyvältä tuntuvalla etäisyydellä toisista. Tässä on hyvä tuoda esiin se, että reviirintarve vaihtelee yksilöllisesti ajan, paikan ja tilanteen mukaan.

Harjoituksen purku

Keskustellaan pareittain siitä, mille etäisyydelle kehosi tässä hetkessä asettui helpoiten ja mikä etäisyys tuntui haastavalta.

Arvioitu kesto

5 minuuttia



LOPPUKIERROS:

- MILTÄ TÄMÄNKERTAINEN TAPAAMINEN TUNTUI?
- MILLÄ MIELELLÄ LÄHDET TÄSTÄ TAPAAMISESTA?

MAHIS
LAHNNA
4

2. tapaaminen: Tässä ja nyt

Tapaamisen tarkoituksena on pohtia tämänhetkistä elämää: missä olen juuri nyt, millaista elämäni on ja miltä minusta tuntuu. Yhdessä harjoitellaan tietoisuustaitoja, hetkeen keskittymistä ja omista ajatuksista etäännyttämistä.

ALKUKIERROS ISTUEN TAI SEISTEN:

- MITÄ SINULLE KUULUU?
- MILTÄ TUNTUI TULLA TÄNNE TÄNÄÄN?
- MILTÄ SINUSTA TUNTUU JUURI NYT ISTUESSASI / SEISTESSÄSI?

» Tietoisuusharjoitukset

Keskity hengitykseen

20 MIN

Tavoite

Maadoittuminen, oman kehon kokemuksiin tutustuminen, tietoisuuden lisääntyminen, hetkeen keskittyminen.

Työskentelyohje

Ohjaaja ohjeistaa hyvin rauhallisessa tahdissa pitäen pitkiä taukoja:

Asetu istumaan tai makaamaan mukavaan asentoon silmät kiinni tai auki.

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Hengitä ulos hyvin hitaasti. Anna keuhkojesi tyhjentyä kokonaan. Anna niiden myös täyttyä itsestään. Jokaisella uloshengityksellä kehosi rentoutuu yhä enemmän.

Havainnoi tuntemuksiasi, kun keuhkosi tyhjenevät ja kun ne taas täyttyvät. Huomaa, mitä kehossasi tapahtuu hengityksen aikana. Tarkkaile eri kehon osia – rintakehää, olkapäitä, selkää, vatsaa, jalkoja jne. Anna ajatustesi tulla ja mennä – aivan kuin taivaalla ohi leijailevat pilvet. Harjoituksen lopuksi katso ympärillesi. Huomioi, mitä näet, kuulet, tunnet ja haistat.

Harjoituksen purku

Keskustelu koko ryhmän kanssa: Kuinka paljon yleensä kiinnität huomiota omaan hengitykseesi? Miten harjoitus vaikutti läsnäoloosi tässä ja nyt?

Arvioitu kesto

20 minuuttia

Tietoisuuden tasot

45 MIN

Tavoite

Tietoisuuden eri muotojen avaaminen kokemuksellisesti.

Harjoitteen alkuesittely

Tietoisuus on kaikkea sitä, mistä olemme tässä hetkessä tietoisia, esimerkiksi aistien kautta tapahtuvaa havainnointia, ajattelua ja kehosta nousevien aistimusten huomioimista. Tietoinen havainnointi sisältää mahdollisimman vähän tulkintoja, ennakko-oletuksia ja arvottamista ja mahdollistaa näin läsnä olemisen.

A. Ulkoinen tietoisuus sisältää kaikki aistit: näkeminen, kuuleminen, tunteminen, haistaminen, maistaminen.

B. Keskimmäinen tietoisuus sisältää kaikki ajatteluprosessit: ajattelu, suunnittelu, kuvittelu, muistaminen, analysointi jne.

C. Sisäinen tietoisuus sisältää kaikki kehoaistimukset: sisäiset tuntemukset, emootiot, tunteet, mielenliikutukset, kehon jännitykset, kivut, mielihyvää tuottavat tuntemukset jne.

Työskentelyohje

› **Ulkoinen tietoisuus**

Kävele huoneessa vapaasti. Hengitä rauhassa. Keskity tarkastelemaan ensin ulommaista tietoisuuden tasoa. Ole utelias ja tutki mitä kaikkea voit aisteillasi havainnoida.

- Mitä näet? Voit katsoa hyvin pieniä yksityiskohtia tai isoja kokonaisuuksia.
- Mitä kuulet? Voit pysähtyä ja sulkea halutessasi silmäsi. Vaikuttaako tämä kuulohavaintojen tekemiseen?
- Mitä tunnet ihollasi? Miltä vaatteet tuntuvat päälläsi? Miltä lattia, seinä, huonekalut tuntuvat? Voit kysyä toiselta lupaa kokeilla, miltä hänen hiuksensa tuntuvat.
- Miltä huoneessa tuoksuu? Miltä vaatteesi tai ihosi tuoksuu? Miltä seinä, huonekalut, esineet tai ikkuna tuoksuu?
- Miltä suussasi maistuu juuri nyt? Miltä ihosi, hihansuusi, hiuksesi maistuu?

› **Keskimmäinen tietoisuus**

Jatka kävelyä rauhallisesti tai pysähdy halutessasi. Mitä ajatuksia mielessäsi liikkuu? Liityvätkö ne menneisyyteen vai tulevaisuuteen? Ovatko ne mukavia vai tuntuvatko ne epämiellyttäviltä? Anna ajatustesi tulla ja mennä. Ne ovat vain ajatuksia.

› **Sisäinen tietoisuus**

Pysähdy tarkkailemaan kehotuntemuksiasi. Tunnetko jännitystä tai levollisuutta, kylmyyttä tai lämpöä? Herättävätkö kehotuntemukset sinussa joitain tunteita?

Huomioitavaa

› **Ulkoinen tietoisuus:**

Osallistujia on hyvä kannustaa uteliaisuuteen ja rohkeaan kokeiluun [eri materiaalien tunteminen, haistaminen, maistaminen]. Kannattaa korostaa, että toisen koskettamiseen pitää aina pyytää lupa.

› **Keskimmäinen tietoisuus:**

Osallistujia kannattaa kehottaa asettumaan ikään kuin ulkopuolisiksi tarkkailijoiksi suhteessa omiin ajatuksiin.

› **Sisäinen tietoisuus:**

Kehotuntemusten havainnointiin on hyvä varata riittävästi aikaa. Harjoituksen aikana voi myös kysellä, miltä jaloissa, vatsassa, rinnassa jne. tuntuu.

Harjoituksen purku

Harjoituksen jälkeen voidaan ensin pienryhmissä ja lopuksi koko ryhmän kesken keskustella siitä, miltä harjoitus tuntui ja mitä ajatuksia se herätti.

Keskustelu

- Mitä eri aistit kertovat ja missä niitä tarvitaan?
- Millaisia ajatuksia osallistujilla yleensä on? Ovatko ne yleensä myönteisiä vai kielteisiä?
- Millaisia kehotuntemuksia osallistujilla tyypillisesti on ja missä kohtaa kehoa?

Arvioitu kesto

45 minuuttia

Millaista elämäni on juuri nyt

Tavoite

Lisätä tietoisuutta tämän hetken elämäntilanteesta.

Työskentelyohje

Mietitään yksin, 2–3 hengen ryhmissä tai koko ryhmän kesken, millaista oma elämä on juuri nyt.

Mietinnän aiheena voivat olla seuraavat elämän osa-alueet yksi kerrallaan:

› **Ystävät**

Onko sinulla ystäviä? Millaisia ystäviä sinulla on? Millaisia ystäviä toivoisit? Oletko tyytyväinen ystävyyssuhteisiisi? Mitä kaipaisit ystäviltäsi?

› **Perhe**

Millainen on perhetilanteesi, elätkö vanhempiesi / huoltajiesi / sisarustesi kanssa? Mitkä asiat tuottavat iloa omassa perheessäsi? Mikä harmittaa tai tuottaa surua?

› **Parisuhde**

Onko sinulla parisuhdetta? Minkälaisia asioita se tuo elämääsi?

60 MIN

› **Terveys ja hyvinvointi**

Miten voit juuri nyt? Minkälainen on fyysinen vointisi? Onko sinulla huolia? Haluatko kertoa niistä tai onko sinulla joku, jolle voit niistä kertoa? Onko sinulla ilonaiheita juuri nyt elämässäsi? Haluatko kertoa niistä tai onko sinulla joku, jonka kanssa voit ne jakaa?

› **Koulu / opiskelu / työ**

Käykö koulua tai opiskeletko? Miltä se tuntuu? Miten koulusi menee? Jos käyt töissä, miltä se tuntuu? Jos et käy koulua, opiskele tai käy töissä, niin kerro mitä teet päivisin? Miltä se tuntuu?

› **Vapaa-aika**

Mitä teet vapaa-aikanasi? Onko sinulla harrastuksia? Mitä positiivisia asioita saat vapaa-ajastasi?

› **Muuta**

Mikä on elämässäsi tärkeää juuri nyt? Mikä elämässäsi huolestuttaa sinua juuri nyt? Mistä nautit elämässäsi juuri nyt?

Huomioitavaa

Tässä harjoituksessa on erityisen tärkeää, että osallistujat jakavat vain sen verran kuin haluavat. Mitään pakkoa jakamiseen ei ole. Kunkin on ensin hyvä itsekseen pohtia kutakin aihetta ja sen jälkeen jakaa ajatuksiaan pienryhmässä.

Keskustelu

Mikä on elämässä tärkeää? Miltä tässä ryhmässä olo tuntuu ja miltä ajatusten jako elämästä sinusta tuntuu?

Arvioitu kesto

60 minuuttia

» Kuvataideharjoitukset

Nyt – eilen – huomenna

50 MIN

Materiaalit

- jokaiselle kolme maalaukseen soveltuvaa paperia [A4 tai isompi]
- pullopeitevärejä tai akryylimaaleja [ainakin punainen, keltainen, sininen, musta ja valkoinen]
- siveltimiä

Tavoite

Tähän hetkeen pysähtyminen sekä oman olotilan ilmaiseminen visuaalisesti värein ja muodoin. Tärkeintä on prosessi eli tekeminen itsessään ja merkitykset, joita kuvan tekijälle suhteessa kuvaan muodostuu.

Työskentelyohje

Tehdään yhdessä mielikuvaharjoitus, jossa tunnustellaan tätä hetkeä, lähimenneisyyttä ja -tulevaisuutta.

Asetu seisomaan itsellesi sopivaan paikkaan. Sulje silmäsi. Keskity hengitykseesi. Millainen rytmi hengityksellä on, missä se tuntuu? Siirrä huomiosi jalkapoh-

jiisi. Mitkä osat jalkapohjistasi koskettavat lattiaa? Missä osassa jalkapohjia tunnet painon? Minkälainen olotila sinulla on juuri nyt? Tunnistatko jonkun tunteen? Millaiselta se tuntuu kehossasi? Minkälaisina väreinä kuvailisit tunteitasi/ olotilaasi? Entä minkälaisina muotoina?

Astu nyt askel taaksepäin. Muistele sitä hetkeä, kun päätit osallistua tähän ryhmään. Miltä elämässäsi tuntui silloin. Muistatko jonkun yksittäisen tunteen? Minkälaisina väreinä kuvailisit tunteitasi / olotilaasi? Entä muotoina?

Astu nyt askel eteenpäin. Kuvittele mielessäsi hetki ryhmän loppumisen jälkeen. Millaisessa tilanteessa toivot silloin olevasi? Minkälaisina väreinä kuvailisit tunteitasi / olotilaasi? Entä muotoina?

Kun olet valmis, avaa silmäsi ja palaa tähän hetkeen ja tähän tilaan. Havainnoi ympäristöäsi; mitä näet, kuulet ja haistat juuri nyt? Venyttele tai ravistele kehoasi tarpeen mukaan.

Kuvallinen työskentely

Ota kolme paperia ja maalit. Siirrä äskeisessä harjoituksessa muodostuneet mielikuvasi paperille [kunkin hetken mielikuva omalle paperilleen: nykyhetki, mennyt, tuleva]. Aloita sinulle helpoimmasta kuvasta. Jos mielikuvien luominen tuntui vaikealta harjoituksen aikana, voit lähteä työskentelemään tästä maalaushetkestä käsin: mitä värejä haluan maalata paperille juuri nyt? Voit maalata koko paperin yhdellä värillä tai käyttää kaikkia mahdollisia värejä. Minkälaisia siveltimenvetoja haluan tehdä juuri nyt ja mihin kohtaan paperia? Samaa lähestymistapaa voi soveltaa menneeseen ja tulevaan.

Harjoituksen purku

Pareittain tai koko ryhmän kanssa ohjaajan harkinnan mukaan. Miltä tekeminen tuntui? Mikä yllätti? Herättikö kuvallinen ilmaisu joitain oivalluksia? Näitkö kuvissa jotakin sellaista, mitä et osannut mielikuvissa ajatella?

Keskustelu

Miltä tuntuu pysähtyä hetkeen? Mikä aikatasoista [mennyt, nykyhetki, tuleva] on sinulle helpoin / haastavin? Miksi?

Arvioitu kesto

50 minuuttia

Peilinä piirtäminen

40 MIN

Materiaalit

- jokaiselle osallistujalle kaksi isoa, piirtämiseen soveltuvaa paperia [vähintään A2]
- öljyvahaliituja tai muita paperilla hyvin liikkuvia liituja

Tavoite

Keskittyä hetkeen, itsensä ja toisen kuuntelemiseen sekä harjoitella toimintaan heittäytymistä.

Työskentelyohje

Asetutaan parin kanssa vastakkain niin, että kummallakin on edessään oma iso paperi ja yhdessä kädessä [tai molemmissa] liitu. Toinen parista on piirtäjä ja toinen seuraaja.

Piirtäjä liikuttaa liitua / liituja paperilla silmät kiinni ja antaa kehon viedä liikettä mahdollisimman vapaasti. Seuraaja pitää silmät auki ja toistaa parin piirtämistä peilikuvana omilla liiduillaan mahdollisimman tarkasti omalle paperilleen. Kun ohjaajan osoittama aika [n. 5 minuuttia] on kulunut, vaihdetaan rooleja ja otetaan molemmille uudet tyhjät paperit.

Harjoituksen purku

Aluksi pareittain ja sitten koko ryhmän kanssa ohjaajan harkinnan mukaan. Miltä piirtäminen silmät kiinni tuntui? Miltä parin seuraaminen tuntui? Kumpi oli sinulle mieluisampi rooli?

Ekstra

Kuvia voi halutessaan jatkaa esimerkiksi värittämällä piirtämisestä syntyneitä alueita tai jatkamalla viivan piirtämistä. Monesti tällainen jo aloitettu työ on helpommin lähestyttävä ja inspiroivampi kuin tyhjä paperi. Kuvasta ei tarvitse tulla mitään tiettyä, lähtökohtana voi olla ainoastaan eteneminen impulssien mukaan katsoen, mihin se vie.

Keskustelu

Oliko kokemuksessa seuraajana / seurattavana olemisessa jotakin sinulle tunnistettavaa? Onko sinulle yleensä helpompaa seurata toisia vai olla seurattavana?

Arvioitu kesto

40 minuuttia

» Draamaharjoitukset

Sokon johdatus pareittain

20 MIN

Tavoite

Aistia ympäristöä eri tavoin kuin yleensä, harjoitella läsnäoloa, keskittyä hetkeen ja kokea luottamusta.

Työskentelyohje

Valitse pari. Toinen parista on kuljetettavana ja sulkee silmänsä, toinen ottaa johdattajan roolin. Kuljetettava asettaa toisen käsivartensa johdattajan käsivarren päälle tai pari sopii muun tavan kuljettaa. Johdattaja kuljettaa paria hitaasti tilassa pitäen koko ajan huolta kuljetettavan turvallisuudesta ja sopivan hitaasta vauhdista. Johdattaja voi esimerkiksi viedä kuljetettavan erilaisten materiaalien luo aistimaan ympäristöä.

Huomioitavaa

Kuljetettavan tulee kokea olonsa turvalliseksi. Jos joku ei halua olla silmät kiinni tai ajatus toisen kosketuksesta ja kuljetettavana olemisesta ei tunnu hyvältä, harjoitusta ei kannata tehdä.

Harjoituksen purku

Pareittain tai koko ryhmän kanssa ohjaajan harkinnan mukaan. Miltä tuntui olla kuljetettavana? Miltä tuntui johdattaa? Kumpi oli helpompi rooli sinulle? Aistitko tilaa ja ympäristöä eri tavalla silmät kiinni kuin yleensä?

Keskustelu

Mitkä asiat helpottavat toiseen luottamista? Millaisiin asioihin yleensä kiinnitän huomiota elämässä? Mitkä asiat jäävät usein huomaamatta?

Arvioitu kesto

20 minuuttia

» Keholliset harjoitukset

20–30 MIN

Patsaskuvat omalla keholla

Materiaalit

- ryhmälle mieluisaa musiikkia

Tavoite

Yhteistyön ja kehollisen ilmaisun harjoittelu leikillisessä ilmapiirissä. Luovuuden herättely.

Työskentelyohje

Kävellään tilassa sikin sokin musiikin mukana. Kun ohjaaja pysäyttää musiikin, pysähdytään ja hakeudutaan lähimpänä olevan henkilön pariksi.

Ohjaaja antaa aiheen aloittaen hyvin helposta ja konkreettisesta [esim. kirjaimet tai numerot, kuten "A-kirjain"]. Parin kanssa tehdään kehoilla patsas annetusta aiheesta siinä hetkessä improvisoiden. Vältetään puhumista ja kommunikoidaan kehoilla; toinen aloittaa ja toinen jatkaa ehdotusta mahdollisimman nopeasti. Kun patsas on valmis, jäädään hetkeksi asentoon.

Ohjaaja huomioi hetken jokaista patsasta ja pyytää myös muita osallistujia suuntaamaan huomionsa kuhunkin patsaaseen kerrallaan.

Huomioitavaa

Oikeita tai vääriä vastauksia ei ole, tärkeintä on toimia parin kanssa yhteistyössä. Ohjaaja ei arvota tehtyjä patsaita, vaan havainnoi lyhyesti erilaisia tapoja toteuttaa aihe. Aiheita keksiessään ohjaaja voi inspiroitua ryhmästä. Suositeltavaa on edetä hyvin konkreettisista aiheista abstraktimpaan suuntaan, esim. A-kirjain, kukkakimppu, lomatunnelma. Jossain vaiheessa harjoitus voi muuttua niin, että osallistujat tekevät patsaskuvan yksin. Tällöin aiheet voivat olla enemmän subjektiivisia, kuten minä eilen, viikon kohokohta, tänä aamuna jne.

Harjoituksen purku

Pareittain tai koko ryhmän kanssa ohjaajan harkinnan mukaan. Miltä tuntui toimia eri parin kanssa? Oliko yhteisen idean löytäminen helppoa? Mikä auttoi? Miltä tuntui olla katseen kohteena?

Keskustelu

Miltä tuntuu jakaa omia ajatuksiaan tässä ryhmässä? Miltä yhdessä tekeminen tässä ryhmässä tuntuu?

Arvioitu kesto

20–30 minuuttia

Luurankoa kävelyttämässä

7 MIN

Tavoite

Tulla tietoiseksi oman kehon asennoitumisesta valitsevaan tilanteeseen, tilaan ja omaan olemiseen. Hetkeen keskittyminen ja kehon maadoittaminen.

Työskentelyohje

Kävele tilassa sikin sokin omaan tahtiin, hengittäen tietoisesti syviä hengityksiä. Kävellessäsi vie huomio jalkateriin: miltä lattia tuntuu askeltesi alla? Vie pikkuhiljaa huomiosi luista rakennetta [nilkat, sääri, polvi, reisi jne.] pitkin ylöspäin aina kalloon saakka. Voit ajatella kävelyttäväsi luurankoasi – miten tehdä se mahdollisimman ergonomisesti, ilman ylimääräistä lihastyötä? Ajattele hengittäväsi tilaa erityisesti selkärangan nikamiin ja hartioihin.

Vie sitten huomio hiljalleen kanssakävelijöihin. Voit pitää katseen vapaana ja luoda lyhyitä katsekontakteja ryhmäläisiin. Tämän jälkeen voit asettua muutaman hengityksen ajaksi toista ryhmäläistä vasten kättelyetäisyydelle ja katsoa tätä hetken silmiin. Hengitä ja kuulostele kehosi tuntemuksia. Harjoitus tehdään ilman sanoja.

Harjoituksen purku

Vaihda havaintojasi 2–3 hengen ryhmissä.

Arvioitu kesto

7 minuuttia

LOPPUKIERROS:

- MILTÄ TÄMÄNKERTAINEN TAPAAMINEN TUNTUI?
- MILLÄ MIELELLÄ LÄHDET TÄSTÄ TAPAAMISESTA?

MAHIS

3. tapaaminen: Haaveet

Tapaamisen aikana mietitään arvoja: mitkä asiat ovat elämässäni tärkeitä ja mitä haluaisin elämältä? Lisäksi mietitään omia olemassaolevia vahvuuksia ja voimavaroja.

ALKUKIERROS:

- KERRO OMIN SANOIN, MITÄ KUULUU.
- MILTÄ TUNTUI TULLA TÄNNE?
- MILTÄ SINUSTA TUNTUU JUURI NYT ISTUESSASI TUOLILLA?
- JÄIKÖ VIIME KERRALLA MIELEEN JOTAIN, JOSTA HALUAISIT PUHUA?

» Tietoisuusharjoitukset

Mikä tekosi on tuottanut hyvää mieltä?

30 MIN

Tavoite

Auttaa osallistujia hahmottamaan omien valintojen ja tekojen yhteys hyvään mieleen.

Työskentelyohje

Tunnista jokin lähipäivinä tekemäsi teko, joka sai sinut hyvälle mielelle. Se voi olla kuinka iso tai pieni tahansa. Tarvittaessa ohjaaja voi antaa avuksi esimerkkejä. Mieti tekoa ensin yksin ja jaa sitten pienryhmässä tuntemuksiasi siitä, mikä teossasi tuotti sinulle iloa ja tyydytystä.

Harjoituksen purku

Pohtikaa harjoituksen herättämiä ajatuksia ensin 2–3 hengen pienryhmässä ja sitten koko ryhmän kesken.

Keskustelu

Millaiset teot tuottavat hyvää mieltä ja millaiset huonoa mieltä? Miten valitset, mitä teet? Teetkö valinnat itse vai vaikuttaako joku muu niihin?

Jatkoharjoitus

Jatkona voi itsekseen tai pienryhmissä miettiä, mitä itselle iloa ja tyydytystä tuottavia tekoja voi tehdä tänään. Harjoituksen jälkeen voi keskustella siitä, miten helppoa tai vaikeaa elämässä on tehdä valintoja ja mitkä asiat ohjaavat valintojen tekemistä? Harjoitus auttaa havaitsemaan valinnanmahdollisuuden omien tekojensa suhteen sekä keksiä tekemistä, joka tuottaa itselle iloa.

Arvioitu kesto

30 minuuttia [+ jatkoharjoitus]

Tärkeintä elämässä

Tavoite

Miettiä elämän tärkeitä asioita ja arvoja sekä auttaa osallistujia tekemään valintoja niiden ohjaamina.

Työskentelyohje

Sulje silmäsi, hengitä pari kertaa syvään ja rentoudu. Mieti, mistä nautit eniten elämässäsi? Entä mitä arvostat elämässäsi eniten? Mitkä asiat ovat sinulle kaikkein tärkeimpiä?

Harjoituksen purku

Pohdi harjoituksen herättämiä ajatuksia ensin 2–3 hengen pienryhmässä ja sitten koko ryhmän kesken.

Keskustelu

Mikä auttaa tekemään elämässä tekoja, jotka tukevat elämän tärkeitä asioita?

Arvioitu kesto

20 minuuttia

20 MIN

Minun elämäni

Tavoite

Haaveilla tulevaisuudesta ja nähdä se myönteisesti.

Työskentelyohje

Mieti, millaista haluaisit elämäsi olevan. Mitä haluaisit elämässäsi tapahtuvan vuoden päästä? Minkä tekemisestä nauttisit eniten? Pohdi myös, millaisessa tilanteessa olet nyt ja millaisessa elämäntilanteessa haluaisit olla tulevaisuudessa.

Harjoituksen purku

Pohdi harjoituksen herättämiä ajatuksia ensin 2–3 hengen pienryhmässä ja sitten koko ryhmän kesken.

Keskustelu

Mikä auttaisi sinua tekemään elämässäsi sellaisia valintoja ja tekoja, jotka tukevat tulevaisuuden haaveitasi?

Arvioitu kesto

20 minuuttia

20 MIN

» Kuvataideharjoitukset

Kollaasi arvoista

45 MIN

Materiaalit

- jokaiselle osallistujalle mieluiten A3-kokoinen
- tukevahko paperi
- sanoma- ja aikakausilehtiä sekä halutessa
- muuta kuvamateriaalia kollaasiin
- liimaa
- erilaisia kyniä, tusseja ja liituja
- ekstra: rautalankaa, sulkia, kangaspaloja ja
- muuta kierrätystavaraa

Tavoite

Pohtia joko omia arvoja tai voimavaroja [ohjaajan valinnan mukaan] visuaalisesti kuvallisten materiaalien inspiroimana.

Työskentelyohje

Ota oma paperi. Leikkaa lehdistä sinua inspiroivia kuvia aiheeseen liittyen ja koosta niistä kollaasi sommitellen ja liimaten ne paperille. Voit sijoittaa kuvat niin, että sommittelu kuvastaa niiden suhdetta toisiinsa elämässäsi. Lehtileikkeiden lisäksi voit jatkaa kollaasia maalaten, piirtäen tai kierrätysmateriaaleja liimaten. Aihetta voi lähestyä kysymällä, mikä minulle on tärkeää tai mitkä ovat minun voimavarani.

Harjoituksen purku

Pareittain / pienryhmässä oman kollaasin jakaminen: mitä kollaasissasi on ja mitä merkityksiä siihen sisältyy? Miltä työskenteleminen tuntui?

Keskustelu

Onko omien arvojen nimeäminen helppoa? Miksi / miksi ei? Missä määrin koet eläväsi omien arvojesi mukaisesti? Mitä voisit tehdä elääksesi enemmän arvojasi vastaavaa elämää?

Arvioitu kesto

45 minuuttia

» Draamaharjoitukset

Paikan vaihto 2

20 MIN

Materiaalit

- tuoleja [yksi vähemmän kuin osallistujia]

Tavoite

Tutustua paremmin ryhmään ja omiin arvoihin sekä harjoitella omien rajojensa tunnistamista suhteessa siihen, mitä haluaa jakaa muille.

Työskentelyohje

Asetelkaa tuolit piiriin siten, että tuolien lukumäärä on yksi vähemmän kuin osallistujia.

Istutaan tuoleille ja yksi vapaaehtoinen ryhmästä on keskellä rinkiä. Hän kertoo jotakin itsestään aloittamalla lauseen "Minulle on tärkeää..." ja jatkaa lausetta haluamallaan tavalla. Jos tuolilla istuvana samaistut edellä mainittuun lauseeseen, vaihda paikkaa ringissä. Keskellä olija yrittää päästä tyhjälle paikalle. Se, kenelle ei riitä tuolia, jää keskelle ja jatkaa vuoroaan sanomalla "Minä olen / harrastan / pidän...". Harjoituksen voi toteuttaa myös ringissä seisten.

Harjoituksen purku

Miltä tuntui tehdä harjoitusta? Oliko helppo palauttaa mieleen itselle tärkeät asiat?

Keskustelu

Miltä omien arvojen jakaminen toisille tuntuu? Mitä tunteita se herättää?

Arvioitu kesto

20 minuuttia

» Keholliset harjoitukset

Keholla unelmointi

15 MIN

Materiaalit

- Instrumentaalimusiikkia, kesto n. 5–10 min. Esim. Catrin Finch & Seckou Keita: "Bamba" [albumilta Clychau Dibon, kesto n. 8 minuuttia].

Tavoite

Tulla tietoiseksi kehon "kasvun" suunnasta, potentiaalista ja muodoista silloin, kun olosuhteet ovat otollisimmat kasvulle.

Työskentelyohje

Asetu tilassa haluamaasi kohtaan, omaan rauhaan. Kuvittele uinuva potentiaalisi esimerkiksi siemeneksi tai iduksi ja anna kehosi asettua mielikuvan mukaiseen asentoon kippuraan, sykkyrään tai kyykkyyn lähelle lattiaa. Sulje silmäsi. Anna ajatustesi vaeltaa siinä, millaiset olosuhteet auttaisivat potentiaaliasi kasvamaan ja millaista ravintoa sinä siemenenä tarvitsisit [lämpö, ravinto, valo, hoiva jne.]. Hengitä syviä henkäyksiä, kuvittele mieleiset olosuhteet ympärillesi ja anna kehosi kasvaa musiikin mukana jokaisen solun tasolla. Harjoituksen loputtua olet "täysikasvuinen". Havainnoi oloasi, tuntemuksiasi ja kehosi asentoa. Avaa silmät ja katso muita kasvukumppaneita ympärilläsi.

Täsmentävät ohjeet ohjaajalle

Musiikin voi laittaa päälle, kun osallistujat ovat löytäneet oman lähtöasentonsa. Ohjaaja pitää huolen kellosta ja kertoo osallistujille, kun he ovat harjoituksen puolivälissä. Lopuksi jokainen voi kertoa asennossa ollessaan vuorotellen, mikä on tuo kasvi, joksi kasvoi tai muu kasvun ihme, joka tapahtui.

Harjoituksen purku

Jaetaan mielikuvia ja huomioita kasvumatkasta pienryhmissä tai isossa ryhmässä [max.10]. Pohditaan, miten sopivat kasvuolosuhteet liittyvät hyvään elämään ja omiin arvoihin.

Arvioitu kesto

15 minuuttia

LOPPUKIERROS:

- MILTÄ TÄMÄNKERTAINEN TAPAAMINEN TUNTUI?
- MILLÄ MIELELLÄ LÄHDET TÄSTÄ TAPAAMISESTA?

MAHIS
FIBA.COM/EUROBASKET/TICKETS
Welcome
NIKE

4. tapaaminen: Tunteet

Tapaamisen aikana tutustutaan tunteisiin [mm. viha, suru, pelko, ilo ja elämänhalu] sekä siihen, miten niiden tunnistaminen ja kokeminen auttavat elämään enemmän oman näköistä elämää.

ALKUKIERROS:

- KERRO OMIN SANOIN, MITÄ KUULUU.
- MILTÄ TUNTUI TULLA TÄNNE?
- MILTÄ SINUSTA TUNTUU JUURI NYT ISTUESSASI TUOLILLA?
- JÄIKÖ VIIME KERRALLA MIELEEN JOTAIN, JOSTA HALUAISIT PUHUA?

» Tietoisuusharjoitukset

45 MIN

Täydennä lause

Materiaalit

- paperia ja kyniä

Tavoite

Tulla tietoiseksi erilaisia tunteita ja tuntemuksia tuottavista asioista.

Työskentelyohje

Jokainen saa paperin, jolle kirjoittaa täydennettävien lauseiden alut:

Rakastan... Häpeän... Ikävöin... Liikutun/herkistyn... Vihaan... Pelkään... Tunnen syyllisyyttä... Koen kateutta... Tunnen iloa kun... Ihailen... Tulen surulliseksi kun... Jännitän...

Käytetään hetki lauseiden täydentämiseen itsekseen.

Harjoituksen purku

Luetaan kokonaiset lauseet toisille. Jokainen lukee ainoastaan ne lauseensa, jotka haluaa.

Keskustelu

Mitä ajatuksia ja tunteita harjoitus herätti? Oliko jokin lause vaikeampi täydentää kuin jokin toinen?

Arvioitu kesto

45 minuuttia

Tunnejana

60 MIN

Tavoite

Tulla tietoiseksi tunteista ja siitä, miten eri tavoin ryhmäläiset niitä kokevat.

Työskentelyohje

Huoneen nurkasta nurkkaan kuvitellaan [tai vedetään maalarinteipillä] jana, joka kuvastaa tunteen kokemisen ja tunnistamisen asteikkoa. Janan toinen pää kuvastaa tunteen helppoa tunnistamista ja ilmaisemista, toinen etäistä suhdetta kyseessä olevaan tunteeseen. Esim. jos käsitellään vihaa, on asteikon toinen pää "minun on erittäin helppo tuntea vihaa ja myös ilmaista sitä" ja toinen "minun on hyvin vaikea tunnistaa itsessäni vihaa ja ilmaista sitä".

Osallistujat asettuvat yhtä aikaa janalle kohtaan, joka tuntuu juuri sillä hetkellä oikealta. Halukkaat voivat kertoa, miksi asettuivat kyseiseen kohtaan. Yhteisen purun voi myös jättää tekemättä ja kehottaa jokaista miettimään mielessään, miksi asettui kyseiseen kohtaan.

Sama toistetaan eri tunteiden kohdalla. Voitte itse valita, mitä tunteita käsittelette tai käydä läpi ainakin vihan, surun, ilon sekä elämänhalun.

Huomioitavaa

On tärkeää, että jokainen saa halutessaan mahdollisuuden jakaa omia tuntemuksiaan ja kokemuksiaan tai voi halutessaan olla myös jakamatta.

Keskustelu

Mitä tunteita eri tilanteet ystävien välillä / koulussa / omassa perheessä herättävät? Miettikää yhdessä erilaisia tunteita herättäviä tilanteita.

Arvioitu kesto

60 minuuttia

» Kuvataideharjoitukset

Muovaile tunne

40 MIN

Materiaalit

- eri värisiä muovailuvahoja
- jonkinlainen alusta muovailuun tarvittaessa
- ekstra: rautalankaa, sulkia, tikkuja ja muuta kierrätystavaraa lisättäväksi muovailutyöhön

Tavoite

Tutustua omiin tunteisiin visuaalisen ilmaisun kautta ja pysähtyä valitun tunteen äärelle. Tärkeintä tekemisessä ovat prosessi ja merkitykset, joita tekijälle muodostuu suhteessa käsiteltyyn asiaan.

Työskentelyohje

Valitse tunne, johon haluat juuri nyt tutustua paremmin. Valitse sopivan kokoinen ja värinen pala muovailuvahaa ja sulje silmäsi. Palauta mieleesi jokin hetki, jolloin olet kokenut valitsemaasi tunnetta. Anna käsiesi muovata muovailuvahaa välittämättä lopputuloksesta. Miten käsittelet muovailuvahaa? Miten tunne kanavoituisi kosketuksesi kautta? Anna itsesi yllättyä ja muista, että kyse on sinun kokemuksestasi. Jossain vaiheessa voit avata silmäsi. Tarkastele muovailemaasi työtä hetki. Onko käsissäsi muotoutumassa jonkinlainen hahmo, esine tai abstrakti muoto? Mitä jos muovailemasi työ saisi valitsemasi tunteen nimen? Miltä sen tulisi mielestäsi näyttää? Jatka työskentelyä silmät auki siihen suuntaan, joka sinua innostaa.

Ekstra

Työhön voi mahdollisuuksien mukaan lisätä myös kaikenlaisia kolmiulotteisia kierrätysmateriaaleja, kuten rautalankaa, tikkuja, sulkia, nappeja, kangastilkkuja jne.

Ryhmänohjaajalle

Kun muovailutyöt ovat valmiit, tutustutaan töihin pareittain tai pienryhmän kanssa ja keskustellaan niistä. Keskustellessa on syytä painottaa, että toisten töihin suhtaudutaan kunnioittavasti. Halutessaan tekijä voi aluksi kertoa, minkälainen prosessi tekeminen oli. Hyvä lähtökohta ryhmäkeskustelulle on aloittaa konkreettisista havainnoista; mitä näet työssä? Sen jälkeen keskustelua voidaan jatkaa tulkinnan suuntaan; mikä tunnelma työstä sinulle välittyy?

Harjoituksen purku

Pareittain tai koko ryhmän kanssa ohjaajan harkinnan mukaan. Miltä tekeminen tuntui? Oliko jokin asia yllättävä? Oliko jokin vaihe haastava? Miten pääsit haasteesta eteenpäin? Miltä tuntuu, kun muut tulkitsevat tekemääsi työtä?

Keskustelu

Onko joitakin tunteita helpompi ilmaista kuin toisia? Miksi?

Arvioitu kesto

40 minuuttia

Maalaa tunne

45 MIN

Materiaalit

- pullopeitevärit tai akryylimaalit
- valituille maaleille soveltuvaa, paksua paperia
- maaleille soveltuvat siveltimet
- kovat alustat papereille
- maalarinteippiä
- pieniä kuppeja maalien sekoitukseen

Tavoite

Tutustua omiin tunteisiin visuaalisen ilmaisun kautta ja pysähtyä valitun tunteen äärelle. Tärkeintä tekemisessä ovat prosessi ja merkitykset, joita tekijälle muodostuu suhteessa käsiteltyyn asiaan.

Työskentelyohje

Kiinnitä paperi alustaan maalarinteipillä. Valitse tunne, johon haluat juuri nyt tutustua paremmin [esim. ilo, suru, viha, elämänhalu]. Pysähdy hetkeksi ja palauta mieleesi hetki, jolloin olet kokenut tätä tunnetta. Mitkä värit voisivat kuvastaa tätä tunnetta juuri nyt? Entä mitkä muodot? Anna itsesi yllättyä ja muista, että kyse on sinun kokemuksestasi. Voit sekoittaa värit pieniin kuppeihin ja lisätä niihin vähän vettä. Kaada värit tämän jälkeen paperille ja kallistelemalla alustaa valuta maaleja pitkin arkkia. Kun kuva on sattumanvaraisesti muodostunut, voit jatkaa kuvaa haluamaasi suuntaan siveltimien avulla. Voit myös antaa kuvan kuivua ja jatkaa sitä esim. öljyväriliiduilla.

Ryhmänohjaajalle

Kun teokset ovat valmiit, ne esitellään toisille ja niistä keskustellaan yhdessä. Keskustellessa on syytä painottaa, että toisten töihin suhtaudutaan kunnioittavasti. Halutessaan tekijä voi aluksi kertoa, millainen tekoprosessi oli. Hyvä lähtökohta ryhmäkeskustelulle on aloittaa konkreettisista havainnoista; mitä näet teoksessa? Sen jälkeen keskustelua voidaan jatkaa tulkinnan suuntaan; mikä tunnelma kuvasta sinulle välittyy?

Harjoituksen purku

Pareittain tai koko ryhmän kanssa ohjaajan harkinnan mukaan. Miltä tekeminen tuntui? Yllättikö jokin? Oliko joku vaihe haastava? Miten pääsit haasteesta eteenpäin? Miltä tuntuu, kun muut tulkitsevat tekemääsi työtä?

Keskustelu

Onko joitakin tunteita helpompi ilmaista kuin toisia? Miksi?

Arvioitu kesto

45 minuuttia

Valokuvaa tunne

40 MIN

Materiaalit

- kännykkä, tabletti tai kamera

Tavoite

Päästä tutustumaan omiin tunteisiin visuaalisen ilmaisun kautta. Tärkeintä tekemisessä ovat prosessi ja merkitykset, joita tekijälle muodostuu suhteessa käsiteltyyn asiaan.

Työskentelyohje

Valitse jokin tunne, joka kiinnostaa sinua juuri nyt [esim. ilo, suru, viha tai elämänhalu]. Pysähdy hetkeksi ja kuvittele, millainen valaistus tai värimaailma voisi kuvastaa kyseistä tunnetta. Ota valokuva ja pyri tuomaan siihen valitsemaasi tunnetilaa ilmentävä sävy /tunnelma. Lähestymistapa voi olla hyvin abstrakti, kuten väri tai valo. Voit kuvata esimerkiksi minkä tahansa repustasi löytyvän esineen tai asian ja yrittää luoda siihen kuvan ilmaisemaa tunnelmaa valitsemalla sopivan kuvakulman, kuvakokoon, valon tai värin. Halutessasi voit myös pyytää toista osallistujaa ottamaan kuvan itsestäsi asennossa ja paikassa, joka kuvastaa sinulle valittua tunnetilaa.

Ryhmänohjaajalle

Lopuksi kuvat esitellään toisille ja keskustellaan nähdystä. Keskustellessa kuvista on syytä painottaa, että toisten ottamiin kuviin suhtaudutaan kunnioittavasti. Halutessaan kuvaaja voi aluksi kertoa, minkälainen prosessi kuvan ottaminen oli. Hyvä lähtökohta ryhmäkeskustelulle on aloittaa konkreettisista havainnoista; mitä näet kuvassa? Sen jälkeen keskustelua voidaan jatkaa tulkinnan suuntaan; mikä tunnelma kuvasta sinulle välittyy?

Harjoituksen purku

Pareittain tai koko ryhmän kanssa ohjaajan harkinnan mukaan. Miltä kuvan ottaminen tuntui? Yllättikö jokin? Oliko jokin asia haastava? Jos, niin miten pääsit siitä yli? Miltä tuntuu, kun muut tulkitsevat ottamaasi valokuvaa?

Keskustelu

Onko joitakin tunteita mielestäsi helpompi ilmaista kuin toisia? Miksi?

Arvioitu kesto

40 minuuttia

» Draamaharjoitukset

Ajatusäänet

+25 MIN

Materiaalit

- kyniä ja paperia muistiinpanoja varten

Tavoite

Tarkastella tunteita herättäviä tilanteita jälkikäteen sekä havainnoida omia ja toisten ajatuksia.

Työskentelyohje

Muodostetaan 3–4 hengen ryhmät. Keskustellaan ensin ja kirjoitetaan sitten muistiin arkisia tilanteita, joissa itsellä on viime aikoina herännyt voimakkaita tunteita. Onko jokin tilanne herättänyt esim. pelkoa / surua / iloa / hämmästystä / ärsytystä? Valitaan pienryhmässä näistä tilanteista yksi, johon syvennytään. Valmistellaan tilanteesta pieni draamallinen kohtaus muulle ryhmälle esitettäväksi ja pysäytetään kohtaus still-kuvaksi, kun tilanteen ydin on nähty. Kukin ryhmä sopii, mihin kohtaan pysähtyy.

Kun kuva on pysähtynyt, ryhmän muut jäsenet voivat osallistua kuvaan henkilöiden ajatusääninä; mitä kuvan henkilöt voisivat ajatella tilanteessa? Mene kuvaan

ja kosketa olalle sitä henkilöä, jonka ajatusäänen sanot. Sano ajatus ja jää kuvaan. Voit myös halutessasi kertoa useamman ajatusäänen samalta tai eri henkilöltä vaihtamalla tarpeen mukaan paikkaa. Kun ajatusääniä ei enää tule, ryhmänohjaaja purkaa kuvan sanomalla "kiitos."

Huomioitavaa

Kohtausten esittämisessä on tärkeintä, että tilanne tulee esiin. Ryhmänohjaaja voi muistuttaa osallistujia siitä, ettei kohtauksissa ole tarkoituksena arvioida kenenkään näyttelemistä, ja että kohtaukset olisi hyvä pitää kestoltaan lyhyinä [enintään minuutti]. Jos kohtausten esittäminen ei tunnu mielekkäältä, voi ryhmä myös kertoa tilanteen suullisesti ja vasta sitten rakentaa pysäytetyn still-kuvan.

Harjoituksen purku

Pareittain tai koko ryhmän kanssa, ohjaajan harkinnan mukaan. Miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Oliko jokin yllättävää? Miltä tuntui asettua eri henkilöiden asemaan?

Keskustelu

Kuinka nopeasti tunteet heräävät ja sammuvat? Miten tilanteiden tutkiminen jälkikäteen eroaa tilanteessa olemisesta?

Arvioitu kesto

Still-kuvien määrästä riippuen 25 minuuttia tai enemmän.

30–60
MIN

» Keholliset harjoitukset

Tunneliikkeet ringissä

Tavoite

Tunnistaa tunteita kehossa sekä antaa kehon asennolla tai liikkeellä niille fyysinen ilmaisu.

Työskentelyohje

Pohdi ja tunnustele ensin omassa rauhassa kutakin tunnetta seuraavien kysymysten kautta:

› Ilo

- Millaiset asiat saavat sinut iloiseksi?
- Missä kohtaa ilo tuntuu kehossasi?
- Millainen ilo / iloisuus voisi olla liikkeenä / asentona?

› Suru

- Millaiset asiat saavat sinut surulliseksi?
- Missä kohtaa suru tuntuu kehossasi?
- Millainen suru voisi olla liikkeenä / asentona?

› Viha

- Millaiset asiat saavat sinut vihaiseksi?
- Missä kohtaa viha tuntuu kehossasi?
- Millainen viha voisi olla liikkeenä / asentona?

› Elämänhalu

- Millaiset asiat saavat sinut elämänhaluiseksi?
- Missä kohtaa elämänhalu tuntuu kehossasi?
- Millainen elämänhalu voisi olla liikkeenä / asentona?

Jokaiselle osallistujalle voi omaa pohtimista varten tulostaa edellämainitut kysymykset tai kirjoittaa ne fläppitaululle. Omalle pohdinnalle annetaan aikaa n. 5 min. / tunne.

Asetutaan rinkiin seisomaan. Jos osallistujia on paljon, voidaan jakautua pienempiin rinkeihin. Käydään yksi kerrallaan läpi esim. ilon tunteen asento tai liike siten, että yksi näyttää ensin ja sen jälkeen muut pyrkivät toistamaan näytetyn liikkeen mahdollisimman alkuperäisenä. Vuoro vaihtuu ringissä seuraavalle. Kun kaikki ringissä olijat ovat näyttäneet oman liikkeensä ja saaneet siitä kaiun muiden rinkiläisten kautta, siirrytään seuraavaan tunteeseen.

Harjoituksen purku

Jaetaan rinkiryhmissä sanallisesti huomioita ja havaintoja siitä, miltä tunteiden kehollistaminen tuntui. Oliko jokin tunne vaikeampi kehollistaa kuin toinen? Miltä toisten tunneliikkeitä / asentoja tuntui tehdä?

Arvioitu kesto

Osallistujien määrästä [ringin koosta] riippuen 30–60 minuuttia.

LOPPUKIERROS:

- MILTÄ TÄMÄNKERTAINEN TAPAAMINEN TUNTUI?
- MILLÄ MIELELLÄ LÄHDET TÄSTÄ TAPAAMISESTA?

13
MAHIS

5. tapaaminen: Rajat

Tapaamisen aikana mietitään rajoja sekä palataan elämän tärkeisiin asioihin ja rohkaistaan elämään niiden mukaan. Lisäksi mietitään, mitä tunteita itselle uudenlainen toiminta herättää, mitkä asiat elämässä aiheuttavat ahdistusta sekä mitkä asiat tuottavat iloa ja lisäävät elämänhalua ja voimavaroja elämään.

ALKUKIERROS:

- KERRO OMIN SANOIN, MITÄ KUULUU.
- MILTÄ TUNTUI TULLA TÄNNE?
- MILTÄ SINUSTA TUNTUU JUURI NYT ISTUESSASI TUOLILLA?
- JÄIKÖ VIIME KERRALLA MIELEEN JOTAIN, JOSTA HALUAISIT PUHUA?

» Tietoisuusharjoitukset

Oma tila

15 MIN

Tavoite

Konkretisoida osallistujille rajojen tärkeyttä ja näyttää, miten rajat ja oman tilan tarve ovat tilanneriippuvaisia.

Työskentelyohje

› A-osa: Pareittain tehtävä fyysinen harjoitus

Otetaan pari. Harjoituksen tekemistä helpottaa, jos molemmat ovat suurinpiirtein samankokoisia. Pari seisoo kasvokkain reilun metrin etäisyydellä toisistaan ja asettaa kämmenet tukevasti vastakkain: oikea kämmen toisen vasenta kämmentä vasten ja vasen kämmen toisen oikeaa kämmentä vasten. Otteen pitää olla tukeva.

Hiljalleen pari alkaa työntää toisiaan poispäin itsestään sanoen samalla yhä kovempaa: "EI." Lopulta molemmat työntävät toisiaan voimakkaasti ja huutavat isoon ääneen: "EI." Tarkoitus ei ole voittaa, vaan saada kokemus rajojen asettamisesta: minä asetan rajat, joiden yli sinä et tule.

Harjoitus on hyvä tehdä eri parien kanssa. →

› **B-osa: Variaatio edellisestä harjoituksesta**

Otetaan pari. Harjoituksen tekemistä helpottaa, jos molemmat ovat suurin piirtein samankokoisia. Pari seisoo vastakkain reilun metrin etäisyydellä toisistaan ja ottaa toisiaan käsistä kiinni. Otteen pitää olla tukeva.

Hiljalleen molemmat alkavat vetämään toisiaan itseensä päin, sanoen yhä kovempaa: "KYLLÄ." Lopulta molemmat yrittävät vetää toisiaan itseensä päin voimakkaasti ja huutavat isoon ääneen: "KYLLÄ." Tarkoituksena ei ole edelleenkään voittaa toista, vaan saada kokemus siitä, että pyytää toista luokseen.

Harjoituksessa on hyvä vaihdella pareja.

Keskustelu
Miltä äskeinen harjoitus tuntui? Miten nämä kaksi harjoitusta erosivat toisistaan?

Arvioitu kesto
15 minuuttia

40 MIN

» Kuvataideharjoitukset

Omat rajat

Materiaalit

- iso rulla esim. voimapaperia, josta riittää jokaiselle osallistujalle reilusti oman pituuden mittainen pala
- öljyväriliituja, puuvärejä ja / tai tusseja
- jos kuvaa haluaa jatkaa maalaten, työskentelyyn sopii parhaiten pullopeitevärit tai akryylimaalit

Tavoite

Pohtia omia rajojaan ja sitä, miten niiden pitäminen näyttäytyy tämänhetkisessä elämässä.

Työskentelyohje

Valitse pari. Leikataan molemmille reilusti oman pituuden mittainen pala paperia rullasta. Jokainen asettuu vuorollaan makuulle paperin päälle ja pari piirtää ääriviivat paperille. Jokainen täydentää omaa kuvaansa piirtämällä ääriviivojen sisäpuolelle omia arvoja ja muita itselle tärkeitä asioita. Niiden ulkopuolelle voi piirtää asioita, jotka uhkaavat rajojen pitämistä sekä muita haluamiaan asioita.

Huomioitavaa

Jos jollain osallistujista on erityisen haastava suhde omaan kehoonsa tai joku kokee piirtämiseen liittyvän kosketuksen epämiellyttävänä, on ohjaajan syytä pohtia, sopiiko kyseinen työskentely ryhmälle.

Harjoituksen purku

Pareittain tai koko ryhmän kanssa ohjaajan harkinnan mukaan. Miltä työn tekeminen tuntui? Mikä oli haastavaa / helppoa? Yllättikö jokin asia?

Keskustelu

Minkälaisissa asioissa omien rajojen puolustaminen tuntuu sinusta ajankohtaiselta?

Arvioitu kesto

40 minuuttia

» Draamaharjoitukset

Kohtaaminen ja oma reviiri

25 MIN

Tavoite

Kokea, miltä toisen ihmisen lähestyminen, perääntyminen ja eri etäisyyksillä oleminen tuntuvat. Tässä harjoituksessa osallistuja voi myös tutkia, mikä on juuri hänelle sopiva etäisyys suhteessa toisen ihmiseen. Samalla osallistuja voi harjoitella komentojen antamista eli selkeän kiellon fyysistä näyttämistä ja sanomista.

Työskentelyohje

Osallistujat jaetaan kahteen samankokoiseen ryhmään, jotka asettuvat riviin kasvot toisiaan kohti niin, että jokaisella on pari toisessa rivissä omalla kohdallaan. Rivien etäisyyden olisi hyvä olla useita metrejä.

Toisen rivin osallistujat lähestyvät hitaasti omia parejaan katsoen koko ajan silmiin. Lähestyttävän osapuolen tehtävänä on näyttää kädellä stop-merkki [käsi eteenpäin ojennettuna kämmen kohti lähestyjää], kun hän ei enää halua toisen lähestyvän itseään. Samalla hän voi myös sanoa: "STOP." Kun lähestyjä on pysähtynyt, lähestyttävä osallistuja voi osoittaa kädenliikkeellä lähestyjää perääntymään tai lähestymään ja kokeilla miltä tuntuu, kun toinen on eri etäisyyksillä itsestä.

Sama toistetaan niin, että lähestyjästä tulee lähestyttävä ja päinvastoin.

Rivien sijaan parit voivat myös vapaasti valita paikkansa.

Harjoituksen purku

Pareittain tai koko ryhmän kanssa, ohjaajan harkinnan mukaan. Miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Mitä koit lähestyjän ja lähestyttävän rooleissa? Miltä tuntui näyttää ja sanoa "stop"?

Keskustelu

Miten omien rajojen vetäminen on sinulle ajankohtaista tämän hetkisessä elämässä?

Arvioitu kesto

25 minuuttia

» Keholliset harjoitukset

Kehon ääriviivojen tunnistaminen

7 MIN

Tavoite

Hahmottaa kehon ääriviivoja tunto- ja liikeaistin avulla.

Työskentelyohje

Asetutaan tilassa mieleiseen paikkaan. Tunnustellaan oman kehon ääriviivoja käsillä painamalla, hieromalla ja taputtelemalla. Seuraavaksi tunnustellaan kehon äärirajoja lattiaa tai seinää hyödyntäen: painetaan kehon äärirajoja lattiaa tai seinää vasten käyden jokainen kehon kohta läpi. Tunnustellaan, miltä raja tuntuu eri puolilla kehoa. Harjoituksessa voi käyttää taustalla musiikkia.

Harjoituksen purku

Jakakaa huomioita pienryhmissä.

Arvioitu kesto

7 minuuttia

LOPPUKIERROS:

- MILTÄ TÄMÄNKERTAINEN TAPAAMINEN TUNTUI?
- MILLÄ MIELELLÄ LÄHDET TÄSTÄ TAPAAMISESTA?

MAHIS

6. tapaaminen: Hyväksyntä ja myötätunto

Tapaamisen aikana opetellaan hyväksyntää sekä myötätunnon taitoa itseä ja omaa elämää kohtaan.

ALKUKIERROS:

- KERRO OMIN SANOIN, MITÄ KUULUU.
- MILTÄ TUNTUI TULLA TÄNNE?
- MILTÄ SINUSTA TUNTUU JUURI NYT ISTUESSASI TUOLILLA?
- JÄIKÖ VIIME KERRALLA MIELEEN JOTAIN, JOSTA HALUAISIT PUHUA?

» Tietoisuusharjoitukset

Myötätuntoinen käsi

30 MIN

Tavoite

Auttaa osallistujia olemaan myötätuntoisia, helliä ja huomaavaisia itseään kohtaan.

Työskentelyohje

Istu tai makaa mukavassa asennossa. Hengitä muutaman kerran syvään.

Palauta mieleesi asia tai tapahtuma, joka on vaivannut sinua tai ollut sinulle vaikea.

Mieti, miten se edelleen vaikuttaa sinuun. Havainnoi samalla, millaisia epämiellyttäviä ajatuksia se herättää. Mitä tunteita se saa sinussa aikaan? Keskitä nyt ajatuksesi omaan kehoosi. Missä kohtaa kehoasi tunnet sinua vaivaavan kivun?

Jos sinussa herää jokin tunne, anna sen herätä.

Aseta toinen kätesi siihen kohtaa kehoasi, missä tuo tunne tai ajatus tuntuu voimakkaimmin. Jos et tunne sitä missään kohtaa kehoasi erityisesti, aseta kätesi rinnallesi.

Hengitä rauhassa ja tunne kätesi ihoasi tai vaatteitasi vasten. Tunne kädestäsi huokuva lämpö kehossasi. Jokaisella uloshengityksellä kehosi rentoutuu, avautuu ja tekee tilaa kätesi alla. Ajattele, että oma kätesi voi hoitaa sinua.

Tarkastele tuntemaasi kipua ikään kuin se olisi linnunpoikanen, joka

tarvitsee hellää huolenpitoasi. Hengitä rauhassa ja anna jokaisella uloshengityksellä myötätuntosi siirtyä kädestäsi ja sormistasi koko kipeään kohtaan ja koko kehoosi.

Siirrä kätesi nyt rinnallesi, ellei se jo ole siinä, ja laita toinen kätesi vatsallesi. Anna käsiesi levätä rennosti. Kohtele itseäsi ystävällisesti ja ole näin hetken aikaa. Tunne, kuinka olet kokonainen ja pidät huolta itsestäsi. Tunne myötätuntoa itseäsi kohtaan.

Harjoituksen purku

Pohtikaa harjoituksen herättämiä tuntemuksia ja ajatuksia ensin 2–3 hengen pienryhmissä ja sitten koko ryhmän kesken.

Keskustelu

Kuinka vaikeaa tai helppoa on olla empaattinen ja myötätuntoinen itseään kohtaan? Miten empatian ja myötätunnon kokeminen itseä kohtaan mahdollisesti eroaa siitä, miten koet niitä toisia ihmisiä kohtaan?

Arvioitu kesto

30 minuuttia

Havainnoija

Tavoite

Tämän harjoituksen tavoitteena on osoittaa, että ajatuksia ja tunteita voi tarkastella, niihin voi ottaa etäisyyttä, eikä niihin tarvitse jämähtää.

Työskentelyohje

Ota mukava asento tuolissa tai makuulla. Voit halutessasi sulkea silmät.

Ohjaaja voi lukea seuraavan tekstin rauhallisesti osallistujille, kun he ovat asettuneet paikalleen.

"Voit opetella havainnoimaan omia ajatuksiasi ja tunteitasi. Jokainen ihminen voi parantaa havainnointitaitojaan ja oppia huomaamaan, mitä mielessä liikkuu. Tunteet ja ajatukset tulevat ja menevät mielen sopukoissa. Niitä on loputtomasti.

Tunteita voi olla laidasta laitaan. Voit tuntea vihaa, surua, epävarmuutta, iloa tai vaikkapa riemua. Voit havainnoida tunteitasi samalla, kun tunnet niitä. Vaikka jokin tunne valtaa sinut, se menee ohi. Tunteet eivät ole pysyviä. Sinulla on ja saa olla kaikenlaisia tunteita. Sinulla voi olla häpeän tai syyllisyyden tunteita. Sinulla voi olla huonommuuden tai epävarmuuden tunteita. Sinulla voi olla ilon tai helpotuksen tunteita. Anna tunteidesi tulla ja mennä.

Sinä et ole sinun tunteesi. Kaikilla ihmisillä on tunteita. Sinullakin on tunteita, mutta et ole sama kuin tunteesi.

Kaikilla meillä on myös ajatuksia. Sinullakin. Ajatukset ovat ajatuksia ja ne muuttuvat koko ajan. Joskus ne tulevat kuin tyhjästä. Joskus ajatuksesi ovat hyödyllisiä. Joskus taas huomaat, että asia ei olekaan niin kuin ajattelit. Silloin vaihdat ajatustasi ja ajatteletkin toisella tapaa. Joskus otamme ajatuksemme liian kirjaimellisesti ja huomaamme asian vasta jälkikäteen. Ajatukset ovat ajatuksia. Sinulla on ajatuksia, mutta et ole sama kuin ajatuksesi.

Kun teet rauhallisesti havaintoja tunteistasi ja ajatuksistasi, sinusta tulee havainnoija. Havainnoijan näkökulmasta voit tarkastella omia ajatuksiasi ja tunteitasi. Voit opetella tätä taitoa ja huomata, mitä mielessäsi liikkuu niin, ettet uppoa tunteisiisi ja ajatuksiisi.

Tehdään nyt pieni kokeilu.

→

Ajattele sanaa kesäloma [sanaa voi vaihdella ja sen on hyvä olla sellainen, joka herättää osallistujissa helposti tuntemuksia ja ajatuksia] Pane merkille, mitä ajatuksia ja tunteita sana kesäloma mielessäsi herättää. Havainnoi, mitä kehossasi tapahtuu, kun ajattelet sanaa kesäloma.

Havainnoi ainoastaan, mitä ajatuksia, tunteita ja kehotuntemuksia sinussa ilmenee kuullessasi sanan kesäloma.

Anna nyt ajatuksen kesälomasta lipua ohitsesi niin kuin kevätpuroon tippunut lehti lipuu virran mukana vieden sen mennessään.

Ajattele nyt sanaa vatsakipu [sanaa voi vaihdella ja sen on hyvä olla sellainen, joka herättää osallistujissa helposti tuntemuksia ja ajatuksia]. Pane merkille, mitä ajatuksia ja tunteita sana vatsakipu mielessäsi herättää. Havainnoi myös, mitä kehossasi tapahtuu, kun ajattelet sanaa vatsakipu.

Havainnoi ainoastaan, mitä sinussa ilmenee kuullessasi sanan vatsakipu.

Nyt anna ajatuksen vatsakivusta leijua ohitsesi, niin kuin lumihiutale leijailee talvella taivaalta maata kohti.

Ajattele, että sinä havainnoit ajatuksia ja tunteitasi. Et nielaise niitä sellaisenaan, vaan tarkkailet, mitä ajatuksesi ja tunteesi sinulle merkitsevät ja mitä niiden takana kenties on.

Voit harjoitella tämän näkökulman ottamista myös kotona muutaman kerran päivässä."

Harjoituksen purku

Pohtikaa harjoituksen herättämiä tuntemuksia ja ajatuksia ensin 2–3 hengen pienryhmissä ja sitten koko ryhmän kesken.

Keskustelu

Mitä ajatukset ovat? Mistä ne kumpuavat? Mistä olemme oppineet ajattelemaan tietyllä tavalla?

Voisiko ajatuksia tarkastella kriittisesti? Onko jokin ajatus hyödyllinen vai sama ajatus, joka toistaa itseään?

Tekeekö jokin ajatukseni minulle pahaa? Vaikeuttaako jokin ajattelutapa elämääni?

Jos ajatuksiaan uskoo liian kirjaimellisesti, ne voivat lamauttaa ja estää tekemästä asioita. Esimerkiksi ajatus "minä en pysty mihinkään" voi johtaa siihen, että on hankala tehdä asioita. Siksi on tärkeää erottaa ajatukset omasta itsestään. Jos sinulla on ajatus, ettet pysty mihinkään, voit sanoa vaikka ääneen: "minulle tuli mieleen hassu ajatus, etten pystyisi mihinkään. Onneksi tiedän, että se on vain ajatus". Havainnoijan näkökulma auttaa havaitsemaan ajatukset, jotka kiusaavat sinua sen sijaan, että pitäisit niitä totuuksina.

» Kuvataideharjoitukset

Valokuvaa yksityiskohta

30 MIN

HUOM! Tehtävä toimii parhaiten, jos kuvan ottamisen antaa kotitehtäväksi edellisellä kerralla.

Materiaalit

- kännykkä, kamera tai tabletti, jokaisella mielellään oma

Tavoite

Konkretisoida ja havaita myönteisiä asioita omassa elämässä. Kannattaa korostaa, että tavoitteena ei ole teknisesti hieno kuva, vaan tärkeintä on kuvan sisältö ja siihen liittyvät merkitykset kuvan ottajalle.

Työskentelyohje

Kuvaa itsestäsi tai elämästäsi jokin yksityiskohta, josta pidät tai jota arvostat. Asia voi olla mikä tahansa ja se voi kuvata joko konkreettista asiaa tai olla metafora jostakin asiasta. Tämän tehtävän voi antaa edellisen kerran lopussa kotitehtäväksi seuraavalle kerralle tai toteuttaa sen kyseisellä työpajakerralla esim. 10 minuutin työskentelyajalla.

Harjoituksen purku

Keskustelkaa parin kanssa kuvistanne.

Kuvan ottajalle pohdittavaksi: Mitä kuvasi sinulle kuvastaa? Millainen kuvanottamisprosessi sinulle oli?

Kuvan katsojalle pohdittavaksi: Mitä näet toisen kuvassa? Miten tulkinta muuttui, kun parisi avasi ajatuksiaan kuvan merkityksistä?

Keskustelu

Miltä myönteisten asioiden havainnointi sinusta tuntui? Huomasitko, että tapasi havainnoida ympäristöä olisi jollain tavalla muuttunut tehtävän myötä?

Arvioitu kesto

30 minuuttia.

Ekstra

Jos ryhmäläiset innostuvat, voi kuvien ottamista jatkaa päiväkirjamaisesti. Kuvat voi myös koota yhteiseksi näyttelyksi.

» Draamaharjoitukset

Yhteinen mielenmaisema kehoilla

20 MIN

Tavoite

Muistella työpajan eri vaiheista mieleen jääneitä asioita ja harjoitella myötätuntoista suhtautumista omiin ajatuksiin.

Työskentelyohje

Muodostetaan iso piiri. Piirin keskusta on näyttämö. Ohjaaja antaa ensimmäisen kuvan aiheeksi esimerkiksi "työpajan alkaessa". Jokainen osallistuja muistelee, mitä on jäänyt päällimmäisenä mieleen työpajan alusta. Se voi olla jotakin konkreettista, kuten havainto, johon on kiinnittänyt huomiota: punainen tuoli huoneessa, seinäkellon tikitys jne., tai sisäinen olotila, kuten innostunut olo, jännitys tai väsymys koulupäivän jälkeen.

Ajatuksista muodostetaan kehollisesti yhteinen mielenmaisema piirin keskelle. Ryhmäläiset tulevat satunnaisessa järjestyksessä yksitellen piirin keskelle ja ottavat asennon, joka jollain tavalla kuvaa omaa ajatusta. Asennot nimetään, esim. "minä olen jännitys" tai "minä olen tikittävä kello huoneen seinällä". Kun yksi on valmis, seuraava liittyy kuvaan lisäämällä kehollaan oman ajatuksensa. Kuvan rakentamisessa voi huomioida muiden sijainnin tilallisesti; jos oma ajatus liittyy edellä mainittuihin, voi asettua lähelle tai suuntautua kohti niitä.

Aiheita voi keksiä ryhmän vaiheista, kuten "työpajan puolivälissä" tai "tänään työpajassa". Pääasia on, että jokainen pääsee osallistumaan kuvaan matalalla kynnyksellä.

Huomioitavaa

On tärkeää korostaa, että kaikki muistot ja havainnot ovat sallittuja. Halutessa voidaan myös sopia, että kuvia tehdään tietyllä osallistujamäärällä, esim. neljän hengen kesken. Tällöinkin on hyvä huomioida, että kaikki pääsevät halutessaan osallistumaan kaikkiin aiheeseen, jolloin sama aihe voidaan ottaa useamman kerran.

Harjoituksen purku

Miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Minkälaiset havainnot ja ajatukset nousivat sinulle ensimmäisenä mieleen?

Keskustelu

Onko sinun helppo hyväksyä mieleen nousevat tunteet ja ajatukset? Mikä helpottaa omien muistojen ja ajatusten hyväksymistä?

Arvioitu kesto

20 minuuttia

» Keholliset harjoitukset

Aarrearkkukatse

7 MIN

Tavoite

Tunnustella ja tunnistaa omaa sekä havainnoida toisten ainutlaatuisuutta.

Työskentelyohje

Kävele tilassa sikin sokin omassa rauhassa, hengitellen tietoisesti syviä hengityksiä. Harjoituksen aluksi voi tehdä luurankokävelyharjoituksen, eli kävelyttää luista rakennetta mahdollisimman vähällä lihastyöllä. Erityisesti kannataa keskittyä selkärangan pituuden tunnusteluun sekä nikamien välien etäisyyden havainnointiin.

Seuraavaksi vie huomio rintakehään, hartioihin ja niskaan. Kävele edelleen omassa rauhassasi. Ajattele kaulaasi ainutlaatuinen, kaunis timantti, joka roikkuu ketjusta. Voit kuvitella auringonsäteiden osuvan tuohon timanttiin niin, että se loistaa. Ojenna ajatuksen voimalla ryhtiäsi [välttäen pakottavaa lihastyötä] niin, että aurinko pääsee osumaan paremmin saaden timanttisi loistamaan. Kuvittele sen jälkeen, että tuo sama ainutlaatuinen timantti loistaa silmissäsi. Anna silmiesi loistaa kuin timantit. Voit antaa katseen kiertää muissa timanteissa [muiden silmissä] ja antaa samalla omien timanttisilmiesi loistaa täyttä, ainutlaatuista loistettaan.

Harjoituksen purku

Käy läpi huomioitasi pienryhmissä [2–4 henkeä]. Tule tietoiseksi siitä, miten harjoitus vaikutti hengitykseesi, tuntemuksiisi ja koko olemukseesi.

Arvioitu kesto

7 minuuttia

Hoivaava valoputous

10 MIN

Tavoite

Puhdistaa valoputousmielikuvan avulla keho ja mieli ylimääräisestä taakasta.

Työskentelyohje

Asettaudu tilassa sopivaan kohtaan omaan rauhaan seisomaan. Kuvittele pääsi yläpuolelle putous: se voi olla valoa, vettä, hoitavaa öljyä – mitä tahansa, mitä kehosi tuntuu tällä hetkellä kaipaavan. Asettaudu hoivaavan putouksen alle ja anna sen puhdistaa kehoasi pinnalta ja sisäpuolelta. Tunnustele kehoasi: jos esim. selkäsi on kipeä, voit pyöristää sitä kohti putousta niin, että se hoitaa kipeää kohtaa. Jos tunnet raskasta tunnetta rintakehällä, voit ojentautua putousta kohti niin, että hoitava valo pääsee puhdistamaan tuota kohtaa. Putous on ihmeputous; se pääsee myös ihon pinnan sisälle hoivaamaan ja puhdistamaan. Voit liikkua vapaasti putouksen alla, venytellä ja ojennella – mitä tahansa, mitä kehosi tuntuu kaipaavan sillä hetkellä. Voit myös käydä istumaan lattialle tai mennä juuri sellaiseen asentoon, mikä tuntuu hyvältä. Voit lisäksi ajatella, että maassa on erinomainen viemäröinti, minne kaikki ylimääräinen painolasti ja ajatukset saavat valua.

Huomioitavaa

Valoputouksessa on hyvä käyttää instrumentaalimusiikkia ja kertoa ennen harjoitusta, minkä mittainen musiikki on tulossa. Musiikkina voi käyttää esim. Catrin Finch & Seckou Keita: "Genedigaeth Koring-Bato" [n. 7 minuuttia] levyltä Clychau Dibon.

Harjoituksen purku

Jaa havaintojasi, kehosi olotilaa, tuntemuksiasi ja tunteitasi ennen harjoitusta, sen aikana ja sen jälkeen pienryhmissä.

Arvioitu kesto

10 minuuttia

LOPPUKIERROS:

- MILTÄ TÄMÄNKERTAINEN TAPAAMINEN TUNTUI?
- MILLÄ MIELELLÄ LÄHDET TÄSTÄ TAPAAMISESTA?

MAHIS

7. tapaaminen: Lopetuskerta

Viimeisellä tapaamisella nautitaan kaikesta ryhmän aikana opitusta, leikitään ja juhlitaan ryhmän ideoimalla tavalla. Tapaamiseen voi ryhmän niin halutessa myös kutsua läheisiä tai kavereita. Jos vieraita tulee paikalle, voivat ryhmäläiset kertoa, mitä ryhmässä on tehty jne. Halutessaan nuoret voivat myös opettaa vieraille jonkun lempiharjoituksistaan.

ALKUKIERROS:

- KERRO OMIN SANOIN, MITÄ KUULUU.
- MILTÄ TUNTUI TULLA TÄNNE?
- MILTÄ SINUSTA TUNTUU JUURI NYT ISTUESSASI TUOLILLA?
- JÄIKÖ VIIME KERRALLA MIELEEN JOTAIN, JOSTA HALUAISIT PUHUA?

» Tietoisuusharjoitus

Hengitykseen keskittyminen istuen

30 MIN

Tavoite

Maadoittuminen, omiin kehon kokemuksiin tutustuminen, tietoisuuden lisääntyminen, tässä ja nyt -hetkeen keskittyminen.

Työskentelyohje

Istu tuolille. Hengitä muutama kerta rauhallisesti sisään ja ulos. Havainnoi hengityksesi kulkua sisään ja ulos.

Aisti sen jälkeen, mitä tuntemuksia sinulla on kehossasi. Onko jokin kohta kehossasi jännittynyt? Tuntuuko joku osa kehostasi erityisen rennolta? Tunnetko jotain tunnetta? Tuntuuko kehossasi jännitystä, pistelyä, kuumuutta tai kylmyyttä? Havainnoi tuntemukset sellaisina kuin ne tulevat yrittämättä vaikuttaa niihin. Jos keskittymisesi siirtyy muualle, keskitä ajatuksesi takaisin hengitykseesi.

Huomioitavaa

Varaa riittävästi aikaa harjoituksen tekemiseen. →

Harjoituksen purku
Harjoituksen jälkeen jakaminen koko ryhmän kesken.
Miltä kehossasi tuntui? Tulitko tietoiseksi sinussa olevista tunteista? Mitä ajatuksia harjoituksen tekeminen herätti?

Keskustelu
Miten tämä kerta erosi ensimmäisellä tapaamisella tehdystä harjoituksesta? Onko sinun helpompi tai vaikeampi tunnistaa omia kehotuntemuksiasi aiempaan verrattuna?

Arvioitu kesto
30 minuuttia

» Kuvataideharjoitus

Näyttely prosessin aikana tehdyistä töistä

Halutessaan ryhmä voi toteuttaa tapaamisissa tehdyistä töistä pienen näyttelyn. Töistä voidaan koota yksi kokonaisuus tai jokainen voi tehdä oman installaationsa.

Jokainen voi pohtia omien töidensä kohdalla: Haluanko jättää jonkun tehdyn asian pois tai muuttaa sitä? Mitä näen töissäni? Minkälaisen matkan olen kulkenut?

» Muut harjoitukset

Tehdään osallistujien lempiharjoituksia aiemmilta tapaamiskerroilta.

LOPPUKIERROS:

- MILTÄ YHTEISET TAPAAMISET OVAT TUNTUNEET?
- MILLÄ MIELELLÄ LOPETAT TÄMÄN RYHMÄN?

» Harjoitusluettelo

Tietoisuus

6 Tietoisuutta istuen

11 Keskity hengitykseen

12 Tietoisuuden tasot

14 Millaista elämäni on juuri nyt?

23 Mikä tekosi on tuottanut hyvää mieltä?

24 Tärkeintä elämässä

24 Minun elämäni

29 Täydennä lause

30 Tunnejana

39 Oma tila

45 Myötätuntoinen käsi

47 Havainnoija

54 Hengitykseen keskittyminen istuen

Kuvataide

7 Yhteinen piirtäminen

16 Nyt – eilen – huomenna

18 Peilinä piirtäminen

25 Kollaasi arvoista

31 Muovaile tunne

32 Maalaa tunne

33 Valokuvaa tunne

41 Omat rajat

49 Valokuvaa yksityiskohta

55 Näyttely prosessin aikana tehdyistä töistä

Draama

8 Kättely ja nimenvaihto

8 Paikan vaihto

19 Sokon johdatus pareittain

26 Paikan vaihto 2

34 Ajatusäänet

42 Kohtaaminen ja oma reviiri

50 Yhteinen mielenmaisema kehoilla

Keholliset

9 Etäisyyksien leikki

20 Patsaskuvat omalla keholla

21 Luurankoa kävelyttämässä

27 Keholla unelmointi

36 Tunneliikkeet ringissä

43 Kehon ääriviivojen tunnistaminen

51 Aarrearkkukatse

52 Hoivaava valoputous

MAHIS

NUORTEN AKATEMIA

WWW.MAHIS.INFO