MAHIS

Harjoituspankki
Mahis

Mahis – harjoituspankki

Materiaalissa olevat harjoitukset on jäsennelty seuraavasti:

- **Ryhmäytyminen**
  Tutustumis- ja luottamusharjoitukset
- **Toimiva ryhmä**
  yhteistyö- ja tavoiteharjoitukset, itsetuntemus ja tunnetaidot, kommunikaatio, palautteenanto, ongelmanratkaisu, energianpurku ja rentoutus
- **Ryhmän päättäminen**
  projektin yhteenveto, loppupalaute ja hyvästely

Yllä oleva jaottelu on suuntaa antava. Kaikista harjoituksista löytyy elementtejä useammasta osa-alueesta ja jokainen kokee harjoituksen yksilöllisesti. Purkukeskustelua ohjaamalla harjoituksista voi nostaa esiin sellaisia asioita, joihin huomio kullakin kerralla halutaan kiinnittää.

Harjoituksia voi käyttää sellaisenaan tai niitä voi kehitellä omalle ryhmälle paremmin sopiviksi. Harjoitusten tarkoitus on tutustua syvemmin, luoda positiivista ryhmähenkeä, harjoitella sosiaalisia taitoja ja oppia havainnoimaan omaa ja muiden toimintaa erilaisissa tilanteissa.

Harjoituksiin on merkitty ohjeellinen ryhmäkoko, arvio harjoituksen kestosta sekä tarvittavat välineet. Kaikissa harjoituksissa on olennaista luoda turvallinen ilmapiiri, jonka myötä kokeileminen, sekä onnistuminen että epäonnistuminen ovat sallittuja. Useimmat harjoituksista kannattaa myös purkaa keskustellen, jolloin koko ryhmä saa niistä enemmän irti.

Ilmapiirin merkitys

Ohjaajan oma asenne on merkittävä tekijä siinä, miten ryhmäläiset suhtautuvat harjoituksiin ja toisiinsa sekä siinä, millainen ilmapiiri ryhmässä vallitsee. Heittäytyminen ja joustavuus ovat tärkeitä, sillä omista suunnitelmista sekä harjoitusten säännöistä voi ja kuuluukin joustaa tilanteen mukaan.

Tutustuminen on toimivan ryhmätyöskentelyn kannalta tärkeää, ja se kannattaa aloittaa helpoista asioista. Tavoite on, että kaikki tuntevat olonsa turvalliseksi ja tervetulleeksi eikä kukaan joudu liian vaikeaan tilanteeseen yllättäen. Pieniltä tuntuvat asiat voivat aiheuttaa harjoitusten aikana isojakin tunnereaktioita, sillä esimerkiksi itsensä esitteleminen tai silmiin katsominen voi olla jollekin haaste. Jokainen saa edetä omaan tahtiinsa ja halutessaan seurata aluksi sivusta. Yksilöllisiä rajoja on hyvä kunnioittaa rohkaisten samalla mahdollisuuksien mukaan rikkomaan niitä.

Harjoitustilanteessa kannattaa huomioida fyysinen ympäristö, sillä joskus pelkkä paikan vaihtaminen tilassa saattaa tehdä olon mukavammaksi. Myös jo-

kaisen henkilökohtaista tilaa tulee kunnioittaa, ja esimerkiksi koskettamisesta on oikeus kieltäytyä, vaikka se harjoitukseen kuuluisikin.

Joskus on tarpeen terävöittää myös sitä, ettei ketään arvostella näiden harjoitusten perusteella eikä niitä oikeastaan voi tehdä oikein tai väärin. Esimerkiksi leikin sääntöjen unohtaminen kuuluu asiaan ja saattaa johtaa hyviin oivalluksiin. Nämä periaatteet on hyvä nostaa esiin keskustellen ennen harjoituksen alkamista ja aina tarpeen tullen. Jos harjoituksissa tulee vastaan ongelmia, ne kannattaa myös selvittää yhdessä keskustellen.

Harjoitusten purkaminen

Harjoitusten purkaminen jälkikäteen keskustellen on usein olennaisempaa kuin itse harjoitus. Harjoitusten yhteydessä on kysymysvinkkejä, joiden avulla koettuja asioita voi reflektoida. Yhteinen keskustelu johtaa usein kiinnostaviin ja hauskoihin havaintoihin omasta ja muiden toiminnasta muissa arkisissa tilanteissa. Purkua kannattaa soveltaa harjoituksen mukaan, kevyempien tutustumis- tai lämmittelyharjoitusten purkaminen ei välttämättä ole tarpeen.

Ryhmätyöskentelyssä voi joskus nousta esiin hankaliakin tunteita, kuten epävarmuutta, kateutta, väärinymmärretyksi tulemista, epäonnistumista tai ärtymystä. Kaikki tunteet ovat oikein ja hyväksyttäviä ja niitä saa ilmaista sovituissa rajoissa. Ikävät tilanteet kannattaa purkaa välittömästi, jotta väärinkäsitykset saadaan oikaistua ja ryhmään on jatkossakin mukava tulla.

Kysymyksillä voi ohjata keskustelua ja johdatella sitä halutun teeman pariin. Usein on hyvä keskittyä niihin ajatuksiin tai tunteisiin, joita harjoitukset osallistujissa herättävät. Jos koko ryhmää on vaikea saada keskustelemaan, voi pari- tai pienryhmäkeskustelu toimia paremmin.

› Purkukysymyksiä:

- Millaisia ajatuksia / tunteita harjoitus herätti?
- Mikä harjoituksen tarkoitus mielestäsi oli?
- Miten ryhmänne toimi harjoituksen aikana?
- Miltä toiminta näyttäisi, jos sitä katselisi videolta?
- Miten harjoitusta olisi voinut muuttaa?

MAHIS

Ryhmäytyminen

Projektin käynnistyessä on tärkeää, että ryhmälle muodostuu hyvä yhteishenki. Jos kaikki eivät tunne toisiaan, on hyvä aloittaa tutustumisleikeistä. **Tutustumisharjoitukset** eivät vaadi purkamista, vaan niihin voi suhtautua lämmittelynä. **Luottamusharjoitukset** vaativat jonkin verran ryhmäytymistä ja niiden käytössä hyvä ohjeistaminen ja turvallisuuden huomioiminen ovat tärkeitä. Parhaimmillaan harjoitukset vahvistavat ryhmän yhteishenkeä ja sitovat jäseniä tiiviimmin yhteen.

Tutustumisharjoituksia

Harjoitukset:

Nimipallo | Moniulotteinen nimilappu | Verhon takaa | Tällainen olen | Kerro aamustasi | Selkärinki

Tee vai kahvi? | Kartta | Oma kuva | Keneen tutustuin ensin? | Piirustus | Uusi identiteetti | Vaihtuvat paikat

Nimipallo

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 5–10 minuuttia
Välineet: pallo

Seistään tai istutaan ringissä. Jokainen kertoo vuorollaan oman etunimensä. Käydään nimikierros tarvittaessa useamman kerran, jotta nimet jäävät paremmin mieleen. Palloa heitetään henkilöltä toiselle siten, että ennen heittämistä sanotaan sen henkilön nimi, jolle ollaan heittämässä. Pallon saaja valitsee nopeasti seuraavan henkilön ja sanoo ennen heittoa tämän nimen. Tarkoitus on, että pallo liikkuu nopeasti ringin sisällä. Korostetaan, että ei haittaa, jos nimen unohtaa, silloin muu ryhmä voi auttaa.

Harjoituksen voi tehdä myös niin, että nimiä ei kerrota etukäteen, vaan pallo heitetään sellaiselle, jonka nimen haluaa tietää. Tämä henkilö kertoo nimensä ja heittää pallon taas eteenpäin sellaiselle, jonka nimen haluaa tietää.

Moniulotteinen nimilappu

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10–15 minuuttia
Välineet: paperia, kyniä

Ryhmän jokainen jäsen kirjoittaa nimilapun keskelle oman nimensä mahdollisimman isoilla kirjaimilla. Nimilapun kuhunkin kulmaan kirjoitetaan vastaukset esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin:

1. odotukseni tästä ryhmästä ja sen tavoitteista

2. kolme myönteistä adjektiivia itsestä

3. kotipaikkani

4. unelmani

Ohjaaja pyytää osallistujia menemään kolmen hengen ryhmiin ennestään tuntemattomien henkilöiden kanssa. Ryhmän jäsenet tutustuvat viitisen minuuttia toisiinsa kyselemällä lisää nimilapuista lukemistaan asioista.

Verhon takaa

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: joustava
Välineet: iso pala kangasta

Vaihtoehto 1: Ohjaaja jakaa ryhmän kahteen osaan ja kaksi henkilöä jää verhon pitäjäksi. Verhon pitäjät laittavat verhon ryhmien väliin ja kaikki menevät kyykkyyn. Molemmista ryhmistä yksi menee verhon taakse seisomaan. Pitäjät pudottavat verhon ja verhon luona seisovat sanovat toistensa nimet. Nopeammin oikean nimen sanonut ansaitsee joukkueelleen pisteen. Seuraavat tulevat verhon taakse.

Vaihtoehto 2: Leikkiä voidaan pelata niin, että hitaampi henkilö siirtyy voittajajoukkueeseen ja näin yritetään kaapata koko vastustajajoukkue omalle puolelle.

Tällainen olen

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 5–10 minuuttia

Nimen muistaminen tehdään helpommaksi adjektiivin avulla. Kukin kertoo vuorollaan nimensä ja lisää siihen samalla etunimensä ensimmäisellä kirjaimella alkavan adjektiivin (esim. Iloinen Inka). Adjektiivin sijaan voi nimeen liittää myös vaikkapa harrastuksen tai lempiherkun (esim. Leena Laulaja, Saku Salmiakki).

Muistamista voi tehostaa niin, että seuraava toistaa edellisen nimen ja vasta sitten kertoo omansa.

Kerro aamustasi

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10–15 minuuttia

Istutaan tai seistaan piirissä. Jokainen kertoo vuorollaan nimensä sekä jotain mikä ilahdutti/ihmetytti/harmitti tänä aamuna. Puheenvuorot voi kellottaa, esimerkiksi 1min/ puhuja. Harjoitus sopii ensitapaamiseen ja on helppo tapa kertoa itsestään välittömästi jotakin hiukan henkilökohtaista, mutta silti itse haluamallaan tasolla. Asian voi myös kertoa valitsemalla siihen sopivan kuvan tai kortin.

Selkärinki

Ryhmä: 10 henkilöä
Kesto: 10–15 minuuttia

Muuta huomioitavaa: Harjoite sopii hyvin aralle ryhmälle, sillä muiden osallistujien kanssa ei tarvitse olla jatkuvassa katsekontaktissa. Se sopii erityisesti isommalle ryhmälle ja silloin, kun jäsenet eivät tiedä toisistaan juuri muuta kuin nimen.

Ryhmä seisoo ringissä kasvot kehästä ulospäin. Ohjaaja menee seisomaan ringin ulkopuolelle ja sanoo yhden harrastuksen kerrallaan, esim. parkour, sarjakuvat, lukeminen, jalkapallo, musiikki jne. Kaikki, joilla on sama harrastus, kääntyvät keskipisteeseen päin. Muutaman sekunnin kuluttua kaikki kääntyvät takaisin kasvot ringistä poispäin. Kun muutama harrastus on käyty läpi, ohjaaja voi tulla rinkiin mukaan. Nyt kuka tahansa voi sanoa nykyisen tai entisen harrastuksensa ja samalla kääntyä hetkeksi ympäri. Kaikki, joilla on tai on ollut sama harrastus, kääntyvät myös keskipisteeseen päin. Muutaman sekunnin kuluttua kaikki kääntyvät taas takaisin kasvot ringistä poispäin.

Harjoituksen teemaksi voi valita myös esimerkiksi lempiruoat, hyvät ominaisuudet tai musiikkimieltymykset.

Tee vai kahvi?

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 5–10 minuuttia

Osallistujat seisovat tilassa vapaasti. Ohjaaja piirtää keskelle lattiaa rajan ja osoittaa: "Tämä puoli on tee, tämä puoli on kahvi. Kumman valitset?" Kahvinjuojat siirtyvät omalle puolelleen ja teenjuojat omalleen. Sen jälkeen jatketaan huutelemalla uusia vaihtoehtopareja osoittaen aina, kumpi puoli on kumpi, esim. kissa/koira, yö/päivä, komedia/kauhu, musiikki/tanssi, aurinkomatka/syvänmerensukellus.

Osallistujat voivat myös huudella itse keksimiään sanapareja. Jompikumpi täytyy aina valita, puoliväliin ei voi jäädä. Voidaan myös sopia, ettei tarkenneta, missä mielessä sanoja ajatellaan, jolloin jokainen saa päättää sen mielessään. Sanaparien ei tarvitse olla samasta kategoriasta, ja mitä lennokkaampia kysymyksiä, sitä hauskempaa: kuulento vai aamupuuro? Sininen vai jalkapallo? Pyrstö vai siivet?

Kartta

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 20 minuuttia
Välineet: maalarinteippiä, köyttä (ei pakollinen)

Ryhmän eteen kuvitellaan (tai "piirretään") Suomen, kaupungin, tietyn lähiön tai vaikka korttelin kartta. Ohjaaja kertoo, missä kartan keskeiset paikat ovat, jotta kaikki hahmottavat kartan samalla tavoin. Ohjaaja sanoo esimerkiksi: "Tässä meillä on Suomen kartta, tässä päässä on Helsinki, täällä Pori, keskellä Jyväskylä, idässä Joensuu ja pohjoisessa Inari." Kehotetaan jokaista menemään synnyinpaikkakunnalleen. Oman syntymäpaikan määrittäminen edellyttää keskustelua nuorten kesken. Kun kaikilla on paikka kartalla, käydään esittelykierros, jossa jokainen kertoo esimerkiksi nimensä, syntymäpaikkansa ja milloin on muuttanut.

Harjoitusta voidaan jatkaa tekemällä toinen kierros, jossa kaikki kertovat esimerkiksi lapsuuden lempipuuhan tai parhaan kaverin.Kolmannella kierroksella voidaan siirtyä nykyhetkeen ja kysellä, millainen koti ryhmäläisellä on, minkälaiseen kuntoon oma huone jäi aamulla, perheenjäsenet, lempitelkkariohjelma, mitä tekee mieluiten perjantai-iltana ja niin edelleen.

Kysymyksiä voi keksiä sellaisista ryhmäläisille tärkeistä asioista ja seikoista, joista ohjaaja toivoo saavansa lisää tietoa.

Variaatioita:

Leirikeskus
Lattialle voidaan hahmottaa esimerkiksi leirikeskus. Ohjaaja pyytää menemään siihen leirikoulun paikkaan, joka on ollut opettavaisin jännittävin/pelottavin/hauskin/tärkein (esim. kavereiden/ohjaajien kannalta).

Viikkokalenteri
Mene sen päivän kohdalle, jolloin olet yleensä kaikista pirtein/ väsynein. Miksi? Mikä on lempipäiväsi? Miksi? Mikä on tärkein koti-iltasi? Miksi? Mikä on tärkein harrastusiltasi? Miksi?

Kellotaulu
Mikä vuorokaudenaika on mieluisin? Miksi? Milloin menisit nukkumaan/heräisit mieluiten?

Oma kuva

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 15 min
Välineet: paperia, kyniä

Jaetaan jokaiselle kynä ja paperia. 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 ihaillaan aikaansaannoksia. Jokainen signeeraa vielä oman kuvansa ja ne voi kiinnittää rykelmäksi seinälle, jolloin niistä muodostuu "Meidän oma ryhmä".

Keneen tutustuin ensin?

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 5–10 minuuttia

Ohjaaja kehottaa ryhmäläisiä kävelemään sen henkilön luo, jonka on tuntenut kauimmin (jonka tuntee entuudestaan, jonka kanssa on puhunut ensimmäisenä tai vaikka jonka näki ensimmäisenä huoneeseen tullessaan). Ryhmäläinen laittaa käden tutun olkapäälle. Ryhmästä muodostuu verkosto.

Ohjaaja käynnistää kierroksen, jossa jokainen kertoo oman (ja toisen) nimensä sekä missä tilanteessa on tutustunut kyseiseen henkilöön.

Piirustus

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 30–60 minuuttia

Kun nimet on opittu, voidaan tutustumista syventää. Jokainen piirtää kuvan omasta asuinpaikastaan, kodistaan, perheenjäsenistään, harrastuksistaan, parhaasta ystävästään tms. Piirtämiselle annetaan reilusti aikaa. Kaikki esittelevät muille oman piirroksensa, ja muut voivat tehdä niistä kysymyksiä.

Uusi identiteetti

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 15–30 minuuttia

Ryhmä jaetaan pareihin. Parit kertovat toisilleen nimensä ja esimerkiksi asuinpaikkansa sekä perheestään, harrastuksista ja teemaan liittyvästä aiheesta. Sitten kumpikin omaksuu toistensa identiteetin. Sen jälkeen kuljetaan ympäri tilaa esitellen itsensä aina seuraavalle vastaantulijalle, jonka kanssa katseet kohtaavat. Aina uuden kohtaamisen ja esittelyn jälkeen otetaan käyttöön tämän kertoma "identiteetti". Jossain vaiheessa identiteetit voivat sekoittua, ja jokainen voi rakentaa itselleen täysin uuden identiteetin yhdistelemällä faktoja kaikista tapaamistaan ihmisistä.

Lopuksi voidaan esittäytyä koko ryhmälle uusilla, sekoittuneilla identiteeteillä ja kysellä, keneen nämä asiat oikeasti liittyvät.

Vaihtuvat paikat

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: joustava

Osallistujat seisovat piirissä. Ohjaaja seisoo piirin keskellä ja sanoo: "Minun nimeni on XX ja minä join aamulla teetä." Kaikki, jotka ovat juoneet teetä aamulla, astuvat pois paikaltaan ja yrittävät vaihtaa paikkaa toistensa kanssa mahdollisimman nopeasti. Ohjaaja yrittää päästä tyhjälle paikalle. Se, joka jää piirin keskelle, jatkaa leikkiä kertomalla nimensä ja jotain aamustaan/päivästään/elämästään: "Minun nimeni on Maija ja minä kävin tänään koiran kanssa lenkillä." Taas kaikki koiraa lenkittäneet vaihtavat paikkaa, minkä jälkeen keskellä oleva jatkaa samaan tapaan.

Luottamusharjoituksia

Harjoitukset:

Kaatuminen | Ihmismuuri | Katseet kohtaavat | Sokkokuljetus | Turvaverkko

Kaatuminen

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10–15 minuuttia

Muuta huomioitavaa: ei seiniä/esineitä lähellä, lisäksi kiinniottajan vastuuta korostetaan turvallisuussyistä.

Vaihtoehto 1: Parikaatumisessa toinen kaatuu suorin vartaloin, kädet tiukasti vartaloa vasten, selkä edellä. Pari ottaa kaatujan vastaan. Vastaanottaja on ensin lähellä kaatujaa, mutta matkaa pidennetään kaatumiskerta toisensa jälkeen. Kaatuja voi laittaa silmänsä kiinni.

Vaihtoehto 2: Ryhmäkaatumisessa yksi ryhmän jäsenistä on keskellä, kädet tiukasti vartaloa vasten. Toiset seisovat tiiviissä ringissä ympärillä. Keskellä oleva sulkee silmänsä ja alkaa kaatua johonkin suuntaan. Ympärillä olevat ottavat kaatujan vastaan ja ohjaavat hänet hellävaraisesti uuteen suuntaan. Ryhmät vaihtavat keskellä olijaa omaan tahtiinsa, jokainen käy siellä kerran. Jännitystä voi lisätä ottamalla lisää välimatkaa kaatujaan.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä tuntui kaatua näkemättä, mitä tapahtuu? Pelottiko? Pysyivätkö silmät kiinni? Miltä tuntui ottaa toinen kiinni? Oliko luottaminen helppoa? Toimiko ryhmä hyvin? Kumpi oli helpompaa, kaatuminen vai toisen vastaan ottaminen? Mitä opitte turvallisuudesta?

Ihmismuuri

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10–15 minuuttia
Välineet: huivi

Muuta huomioitavaa: korosta turvallisuuden huomioimista. Isossa tilassa muodostetaan tiivis ihmismuuri. Yksi ryhmäläisistä menee kauemmas ja juoksee silmät sidottuna kohti muuria. Muuri ottaa juoksijan turvallisesti vastaan. Osia vaihdetaan niin, että kaikki saavat juosta muuriin.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Mitä opitte turvallisuudesta? Miltä tuntui juosta kohti jotain, mitä ei näe? Oliko helppo luottaa? Mitä tapahtuu, jos muuri pettää? Millaisia turvamuureja teillä on elämässä? Mitä tapahtuu, jos ne pettävät? Kenelle voit itse olla turvamuurina? Miten tämä ryhmä voi olla toisilleen turvamuurina?

Katseet kohtaavat

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10 minuuttia

Seistään piirissä. Jokainen kääntyy katsomaan vasemmalla puolellaan olevaa henkilöä. Hetken päästä siirretään katse seuraavaan henkilöön, sitten seuraavaan ja sitä seuraavaan jne. Katse pysähtyy rauhassa jokaisen kohdalla. Jos kahden ryhmäläisen katseet kohtaavat, he vaihtavat hiljaa paikkaa ja aloittavat katselukierroksen alusta.

Mitä ajattelit tästä harjoituksesta? Mitä ajattelit, kun toiset katsoivat sinuun? Miltä se tuntui? Miltä tuntui, kun katseet kohtasivat? Oliko mukava vaihtaa paikkaa?

Sokkokuljetus

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10–15 minuuttia

Ryhmä jaetaan pareihin. Toinen parista laittaa silmät kiinni. Toinen pitää silmänsä auki, tarttuu pariaan kädestä ja alkaa kuljettaa tätä ympäri tilaa. Kuljettaja pitää huolen, ettei kuljetettava törmää muihin ihmisiin tai esineisiin. Lopuksi osat vaihtuvat.

Sama harjoitus voidaan tehdä myös ilman fyysistä kontaktia siten, että se, jolla on silmät auki antaa jatkuvasti vierellä sanallisia ohjeita.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä tuntui olla kuljetettavana? Pelottiko? Miltä tuntui ohjata toista? Oliko luottaminen helppoa? Toimiko yhteistyö hyvin? Mitä opitte turvallisuudesta?

Turvaverkko

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10–15 minuuttia
Välineet: huiveja

Yksi ryhmäläisistä liikkuu silmät sidottuina, toiset kulkevat piirissä "turvaverkkona" hänen mukanaan ja estävät törmäämästä mihinkään.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä tuntui? Oliko helppo luottaa? Mitä tapahtuu, jos verkko pettää? Millaisia turvaverkkoja teillä on elämässä? Mitä tapahtuu, jos ne pettävät? Kenelle itse voit olla turvaverkkona? Miten tämä ryhmä voi olla toisilleen turvaverkkona?

Toimiva ryhmä

Näiden harjoitusten tarkoituksena on auttaa ryhmää toimimaan hyvässä vuorovaikutuksessa sekä mahdollistaa roolien selkiinnyttäminen ja yhteisten tavoitteiden löytyminen. Ryhmän yhteistyölle yhdessä luodut säännöt ja periaatteet raamittavat toimintaa ja osa harjoituksista liittyykin niiden luomiseen ja merkityksen ymmärtämiseen.

Itsetuntemusharjoitukset mahdollistavat minäkuvan, itseluottamuksen ja itsetunnon vahvistamisen sekä itsensä ja oman toimintansa näkemisen muiden silmin.

Tunneharjoitusten avulla opitaan tunnistamaan, kontrolloimaan ja säätelemään omia tunteita sekä niihin liittyviä reaktioita. Niiden kautta vahvistuvat myös rohkeus, uskallus ja oman mielipiteen ilmaisu sekä kyky tehdä valintoja ja sietää vastoinkäymisiä.

Kommunikaatioharjoitusten avulla voidaan kehittää ryhmän sisäistä vuorovaikutusta ja korostaa sen tärkeyttä.

Palautteen antaminen ja saaminen vaatii myös harjoittelua. Ennen **palauteharjoitusten** tekoa on hyvä keskustellen avata rakentavan palautteenannon periaatteita sekä pohtia yhdessä, miten voi varmistaa, että annettu palaute tuottaa saajalle positiivisen olon. Kannattaa myös miettiä nimettömänä ja nimellä sekä livenä ja kasvottomasti tapahtuvan palautteenannon eroja.

Aina ryhmätyö ei sujukaan kuin tanssi. Levoton tunnelma, väsymys ja ärtymys sekä motivaation hiipuminen tai riidat voivat vaikeuttaa yhdessä toimimista. **Ongelmanratkaisuharjoituksista** saattaa silloin löytyä apu ja hyvänä lisänä toimii negatiivisen energian purkua edesauttava fyysinen toiminta. **Rentoutusharjoitukset** puolestaan aikaansaavat levollisen ja rentoutuneen tunnelman tarjoamalla mahdollisuuden ajatusten siirtoon hetkeksi ihan muualle. Ne toimivat myös mukavan yhdessäolon virittäjinä.

MAHIS

Yhteistyö- ja tavoiteharjoituksia

Harjoitukset:

Tuntematon joukkuepeli | Liikunnalliset viestit | Supervoimia | Viallinen tehdas | Ajatusriihi | Pallon heitto

Ryhmän kuva | Logo ja nimi | Ihme | Mitä mukaan matkalle? | Palapeli | Liikeketju | Ystävien köydenveto

Vahva ketju | Yhteinen kertomus | Yhteinen koti | Sokkopalapeli | Yhteinen piirustus | Taikamatto

Sadun kuvittaminen | 5 jalkaa, 7 kättä | Harmonia | Ryhmään kuuluminen | Ryhmän roolit | Vartalokirjaimet

Sähköaita | Kolmikyykky | Yhdessä laskeminen

Tuntematon joukkuepeli

Ryhmä: **vähintään 6**
Kesto: **10–15 minuuttia**

Muuta huomioitavaa: Tarvitaan paljon tilaa, kuten jumppasali tai ulkotila. Harjoitus sopii eloisalle ja energiselle ryhmälle ja vaatii ohjaajalta heittäytymistä ja eläytymistä toimiakseen. Taustamusiikki/äänimaailma voi auttaa!

Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen. Joukkueet alkavat pelata toisiaan vastaan esimerkiksi koripallon tai jalkapallon hengessä (ilman palloa tai maaleja), mutta siten, että kukaan pelaajista ei tiedä pelin sääntöjä. Tarkoitus on kirittää ja kannustaa oman joukkueen jäseniä ja olla oman joukkueen puolella, mitä ikinä tapahtuukin. Pikkuhiljaa pelille kehittyy jonkinlaiset sanattomat, ehkä hullutkin säännöt (esim. aina kun joku hyppää, muut menevät kyykkyyn), jolloin esimerkiksi onnistumisille hurrataan. Sääntöjen ei tarvitse selkiytyä pelin aikana, vaan olennaista on kannustaa omia joukkuekavereita kaikessa, mitä he tekevät. Ohjaaja kannustaa, innostaa ja antaa ohjeita sivusta, sekä lopettaa pelin, kun sopivalta näyttää. Kannattaa huomauttaa, että tärkeintä on heittäytyä peliin, ei ymmärtää "sääntöjä"; todennäköisesti kukaan ei tiedä, mitä pelissä todella tapahtuu.

Mitä ajatuksia harjoitus herätti? Mitä tunsitte? Saitteko kannustusta? Miten joukkueen tiimityö sujui? Millaisia sääntöjä kehititte ja olivatko ne samat kaikilla? Miltä tuntui heittäytyä? Miltä tuntui, kun ei tiennyt sääntöjä ja piti silti toimia? Mitä opitte ryhmän toiminnasta?

Liikunnalliset viestit

Ryhmä: **ei rajoituksia, 3–10 hengen joukkueita**
Kesto: **radan pituudesta ja ryhmien koosta riippuen 15–30 minuuttia**
Välineet: **juuriharjoja, ilmapalloja, tulitikkulaatikoita, palasokeria, teelusikoita tms.**

Muuta huomioitavaa: Mieti rata tai reitti etukäteen.

Ryhmästä muodostetaan joukkueita, jotka valitsevat itselleen liikkumatavan. Valittavana voi olla konttaaminen, kinkkaaminen, reppuselässä meneminen tai jonkin apuvälineen käyttäminen (esimerkiksi juuriharjat sidottuna jalkojen alle, ilmapallot kiilattuna osallistujien vatsan ja selän väliin jne.). Kun liikkumistapa on valittu, ohjaaja kertoo, että joukkueiden täytyy kiertää tietty rata valitsemallaan tavalla. Nopein ryhmä voittaa. Tehtävää voidaan jatkaa vielä niin, että joukkueen pitää siirtää tavaraa jäseneltä toiselle: esimerkiksi tulitikkulaatikon kantta nenästä toiseen tai sokeripalaa suussa pidettävästä teelusikasta toiseen.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä tuntui valita liikkumistapa tietämättä, mihin sitä tarvitaan? Pääsivätkö kaikki mukaan valintaan? Miten yhteistyö toimi liikkuessa? Miten kilpaileminen vaikutti ryhmän toimintaan? Mitä opitte ryhmän toiminnasta? Miten harjoituksessa opittua voisi soveltaa projektin tekemisessä?

Supervoimia

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10–15 minuuttia tai enemmän ryhmän koosta riippuen

Kuljetaan tilassa rauhallisesti. Kuka tahansa ryhmän jäsenistä saa kertoa, millaisen supervoiman haluaisi, ja sanoo esimerkiksi: "Haluaisin osata lentää!" Muiden ryhmän jäsenten tehtävä on toimia hänen supervoimanaan ja auttaa häntä lentämään esimerkiksi nostamalla hänet yhdessä ilmaan. Jos joku haluaa pysäyttää ajan, muut voivat pysähtyä patsaiksi. Jos joku haluaa parantaa kaikki maailman sairaudet, muut voivat esittää paranevia potilaita ja niin edelleen. Vain mielikuvitus on rajana, ja supervoimat voivat olla hassujakin. Samoja supervoimia voi käyttää useita kertoja. Tärkeintä on, että kaikkien toivomat supervoimat toteutetaan tavalla tai toisella.

Mitä tämä harjoitus herätti? Oliko vaikea keksiä, mitä haluaisi? Miltä tuntui saada supervoimia? Miltä tuntui auttaa? Entä olla autettavana? Miten auttajien yhteistyö sujui?

Viallinen tehdas

Ryhmä: ei rajoituksia, 5 hengen ryhmiä
Kesto: 15 minuuttia
Välineet: paperia, kyniä

Tavoitteena on oppia yhdessä suunnittelemista ja ideariihityöskentelyä. Kannustetaan kritiikittömään ideoiden heittelyyn: mikään idea ei ole huono. Vaikka idea ei olisi toteuttamiskelpoinen, se voi antaa sysäyksen jollekin uudelle ajatukselle.

Ryhmä jaetaan viiden hengen ryhmiin. Ryhmien tehtävänä on pelastaa tehtaanomistaja pulasta: viallisen tuotantoprosessin takia liukuhihna on syytänyt 100 000 pohjatonta lasikulhoa (piikitöntä kampaa, vuotavaa pahvimukia...). Ryhmien tehtävänä on keksiä mahdollisimman monta uudenlaista käyttötapaa tuotteille, tavoitteena saada ne myydyksi, mieluiten tietenkin hyvään hintaan. Aikaa ideointiin on 10 minuuttia. Ideat esitellään lopuksi toisille ryhmille.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miten yhteistyö toimi? Mikä oli suosikkinne toisten joukkueiden ideoista? Miten tässä opittua voisi soveltaa projektissa?

Ajatusriihi

Ryhmä: ei rajoituksia, 10 hengen ryhmiä
Kesto: 15–20 minuuttia
Välineet: paperia, kyniä

Tämä harjoitus sopii alkulämmittelyksi projektin suunnitteluun. Ryhmä kirjaa kaiken, mitä heille tulee mieleen projektin/ryhmän keskeisimmistä sanoista vaikkapa mind map -muodossa (esim. ratsastuskerhoa suunnittelevat kirjaavat sanoihin ratsastaminen ja kerho liittyviä ajatuksia). Vääriä tai huonoja ajatuksia ei ole, ja tylsiltä tai itsestään selviltäkin tuntuvat asiat kirjataan. Pyritään tuottamaan mahdollisimman paljon ajatuksia. Lopuksi käydään läpi mieleen tulleet ajatukset, perustellaan ja jatketaan keskustelua.

Mitkä teemat nousivat vahvimmin? Mikä oli erilaisin/yllättävin/ mielenkiintoisin näkökulma?

Pallon heitto

Ryhmä: ei rajoituksia, 10 hengen ryhmiä
Kesto: 10–15 minuuttia
Välineet: pallo(ja) tai ilmapallo(ja)

Ryhmä menee seisomaan piiriin. Ryhmä heittelee oikeaa/ kuviteltua palloa nopeaan tahtiin. Heittäjä sanoo aina ensin, kenelle on heittämässä pallon. Palloa ei saa pudottaa.

Variaatio 1: Tehtävää voidaan vaikeuttaa kuljettamalla useampaa palloa yhtä aikaa.

Variaatio 2: Mielikuvituspallon 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).

Variaatio 3: Ryhmä pitää toisiaan kädestä ja kuljettaa ilmapalloa puhaltamalla. Käsin ei saa koskea palloon. Pallojen määrää voidaan lisätä.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko vaikea saada pallo pysymään ilmassa? Miten yhteistyö toimi? Miten usean pallon tuleminen peliin vaikutti asioihin? Oliko vaikea keskittyä ja huomioida asioita? Entä miten ilmapallon tuleminen peliin vaikutti?

Ryhmän kuva

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10–15 minuuttia
Välineet: paljon kuvakortteja, postikortteja tai muita kuvia

Ohjaaja pyytää jokaista valitsemaan korteista ryhmää kuvaavan kuvan. Kun kuva on valittu, jokainen perustelee valintansa ja kertoo, mitä näkee kuvassa. Ryhmäläisiä voi pyytää valitsemaan myös esimerkiksi ryhmän tulevaisuutta tai tavoitetta kuvaavia kortteja.

Logo ja nimi

Ryhmä: ei rajoituksia
Välineet: paperia, kyniä

Ryhmä ideoi itselleen nimen ja suunnittelee sille logon, joka kuvastaa ryhmää. Tehtävässä lennätetään mielikuvitusta ja tarkoitus on, että kaikki osallistuvat tekemiseen. Pienryhmissä voidaan ensin tehdä logoehdotuksia, joista äänestetään. Näin kaikki pääsevät osallistumaan.

Logon voi suunnitella paperilla tai tietokoneella.

Ihme

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 15 minuuttia

Kuvitelkaa, että on tapahtunut ihme: haluamanne asia tai tavoite on yön aikana toteutunut tai ongelma kadonnut. Jokainen ryhmän jäsen kertoo, mistä kaikesta huomaa ihmeen tapahtuneen. Kuvailtaessa ihmettä tullaan kuvailleeksi myös muutos.

Kuinka paljon kukin on valmis käyttämään aikaa ja vaivaa muutoksen toteuttamiseksi? Mitä muita resursseja kukin voi valjastaa muutoksen tekemiseen? Mitä voidaan tehdä jo nyt muutoksen aikaansaamiseksi? Mikä on ensimmäinen askel muutokseen, mikä toinen, kolmas...?

Mitä mukaan matkalle?

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 15 minuuttia
Välineet: paperia, kyniä

Jokainen listaa 20 tavaraa, joita ajattelisi tarvitsevansa autiolla saarella (ruokaa ja juomaa on, sekä puita majan rakentamiseen). Ohjaaja kehottaa ottamaan parit ja parit valitsevat molempien listoilta yhteensä 15 tavaraa mukaan. Tämän jälkeen muodostetaan neljän hengen ryhmiä, jotka sopivat mitkä 10 tavaraa otetaan mukaan. Jos ryhmässä on hyvin vakiintuneet roolit, niitä kannattaa muuttaa. Äänekkäälle voi esimerkiksi antaa kokeiltavaksi kuuntelijan, auttajan tai neiti ajan roolin harjoituksessa.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko tehtävä helppo? Oliko vaikea luopua omista tavaroista pienryhmissä? Miten neuvottelitte ja teitte päätökset? Miten teitte kompromisseja? Miltä uusi rooli tuntui, mitä siitä voisi ottaa käyttöön? Olitteko tyytyväisiä loppuratkaisuun? Miten tässä opittua voisi soveltaa projektissa?

Palapeli

Ryhmä: ei rajoituksia, 5 hengen ryhmiä
Kesto: 5–10 minuuttia
Välineet: palapelejä

Ryhmä jaetaan viiden hengen joukkueisiin. Joukkueet saavat noin 20–50 palan palapelin. Osa joukkueista saa mallikuvan, palat ovat oikein päin ja ne jaetaan jäsenille. Omat palat saa järjestää valmiiksi ja joukkue saa keskustella ja suunnitella kokoamisvaihetta. Toiset joukkueet saavat palat yhtenä kasana nurinpäin (pari palaa puuttuu) eivätkä he saa keskustella kootessaan peliä. Otetaan kilpailu, mikä joukkue saa palapelin nopeimmin valmiiksi.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miten yhteistyö toimi? Miten koitte sen, että joukkueet saivat erilaiset ohjeet? Mitä ajattelitte siitä, että paloja puuttui? Miten puhumattomuus vaikutti? Miltä toisten joukkueiden työskentely tuntui? Miten tehtävän saisi tehtyä nopeammin? Miten tässä opittua voisi soveltaa projektissa?

Liikeketju

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10–15 minuuttia

Ryhmä menee piiriin. Ensimmäinen tekee pientä liikettä, jonka toinen toistaa hiukan liioitellen. Piirin lopussa liike on valtava. Liioittelun tulee tapahtua vähän kerrallaan, ei suoraan pienestä suureen. Kun liike on valtava, seuraava vaihtaa uuteen pieneen liikkeeseen. Voidaan myös käyttää ääntä.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miten yhteistyö toimi? Onko ryhmän toiminnassa ollut samanlaista "ketjureaktiota"? Miten tämä voisi symboloida jotakin tosielämän tilannetta (esim. suuret asiat kasvavat pienistä, pieni idea voi tuottaa valtavan lopputuloksen)?

Ystävien köydenveto

Ryhmä: ei rajoituksia, 10 hengen ryhmiä
Kesto: 5–10 minuuttia
Välineet: köysi

Ryhmä kannattelee yhdessä pitkää köyttä ja muodostaa siitä, ilman puhetta, ohjaajan määräämiä kuvioita (geometrisia tai esim. auto, kukka) siten, että köysi ei saa osua maahan. Koko köysi tulee käyttää kuvioon.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko vaikea pitää naru ilmassa? Miten yhteistyö toimi? Hankaloittiko puhumattomuus? Onnistuitteko tehtävässä? Miten tehtävän saisi tehtyä nopeammin?

Vahva ketju

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10–15 minuuttia

Muuta huomioitavaa: Mieti ja/tai rakenna esterata tai reitti etukäteen.

Ryhmä muodostaa ketjun pitäen käsistä kiinni. Ketju kiertää (este)radan siten, että ketju ei saa hajota missään vaiheessa. Harjoitusta voidaan jatkaa järjestämällä kilpailu kahden joukkueen välillä.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä tuntui olla ketjussa? Miten yhteistyö toimi? Oliko vaikea pysyä ketjuna? Miten kilpaileminen vaikutti ryhmän toimintaan? Mitä opitte ryhmän toiminnasta ja toisten huomioonottamisesta?

Yhteinen kertomus

Ryhmä: ei rajoituksia, 10 hengen ryhmiä
Kesto: 10–15 minuuttia

Yksi aloittaa kertomuksen ja kertoo siitä muutaman lauseen verran. Kertomuksen voi katkaista lauseen loppuun tai vaikka kesken lausetta. Seuraavan tehtävänä on jatkaa kertomusta. Jokainen vie tarinaa aina hieman eteenpäin niin, että tavoitteena on muodostaa mahdollisimman yhtenäinen kertomus. Viimeiset kertojat huolehtivat siitä, että tarina saa lopun. Tarinasta tulee hauskempi ja tehtävästä vaikeampi, kun kertoja päättää oman osuutensa yllättävällä tai muun tarinan kanssa yhteen sopimattomalla asialla.

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

Yhteinen koti

Ryhmä: ei rajoituksia, 5 hengen ryhmiä
Kesto: 30 minuuttia

Ryhmän tehtävä on rakentaa yhteinen koti. Kodista pitää löytyä esimerkiksi keittiö, olohuone, sauna ja makuuhuone. Jokainen osallistuu kodin rakentamiseen ja rakennusvälineinä voi käyttää kaikkea, mitä rakennuspaikalta löytyy. Aikaa on 20 minuuttia. Rakentamisen jälkeen koti esitellään toisille.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä rakentaminen tuntui? Miten yhteistyö toimi? Tuliko kodista oman mielen mukainen? Mitä olisi tehnyt toisin? Miten tässä opittua voisi soveltaa projektissa?

Sokkopalapeli

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10–15 minuuttia
Välineet: palapeli, huiveja

Jakaudutaan pareiksi. Toinen parista on tekijä ja toinen näkijä. Tekijöiltä peitetään silmät silmäliinoilla ja he toimivat palapelin kokoajina. Jokainen heistä saa yhden palapelin palan. Tekijän tehtävä on saada palapelin pala paikalleen näkijän antamien ohjeiden mukaan. Näkijät voivat suunnitella, miten ohjeistavat palapelin kokoamisen ja miten tekevät yhteistyötä keskenään, mutta tekijöitä he saavat ohjata ainoastaan sanallisesti.

Tavoite on saada palapeli koottua näkijöiden antamien ohjeiden mukaan. Harjoitus voidaan tehdä myös kilpailuna kahden ryhmän kesken.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko vaikea saada palat paikoilleen? Miltä tuntui olla näkijä ja ohjaaja? Miltä tuntui olla tekijä ja ohjattava? Miten yhteistyö toimi näkijöiden välillä? Miten yhteistyö toimi tekijöiden välillä? Mikä edisti sitä? Mikä esti sitä? Kuka lähti johtamaan tilannetta? Minkälaisia rooleja muodostui? Kuka teki mitäkin? Miksiköhän? Miten kilpaileminen vaikutti harjoitukseen?

Yhteinen piirustus

Ryhmä: ei rajoituksia, noin viiden hengen ryhmiä
Kesto: noin 15 minuuttia
Välineet: papereita, kyniä, sormivärejä..

Otetaan yksi yhteinen iso paperi, johon jokainen piirtää vuorollaan. Ohjaaja ottaa jokaisen piirtäjän kohdalla aika, esimerkiksi minuutin verran. Etukäteen voidaan sopia, kuinka monta kierrosta yhteisen kuvan piirtämiseen käytetään.

Ensimmäinen aloittaa kuvan piirtämisen. Kun aika on täynnä, piirtäminen lopetetaan ja vuoro siirtyy seuraavalle. Ei haittaa, vaikka edellisen piirtäjän kuva jää kesken, seuraavan tehtävänä on jatkaa kuvaa. Jokainen vie kuvitusta eteenpäin niin, että tavoitteena on muodostaa mahdollisimman yhtenäinen kuva. Hauskuutta ja haastetta lisää, jos piirtäjä keksii kuvaan yllättäviä elementtejä.

Harjoitus voidaan toteuttaa myös niin, että peitetään koko pöytä isolla paperilla. Ryhmäläiset asettuvat tasaisesti pöydän ympärille ja kiertelevät vapaassa tahdissa keskustelematta lisäämässä kuvaelementtejä haluamiinsa kohtiin. Taustalla voi soida musiikkia. Lopputuloksena muodostuu yhteinen suuri taideteos. **Vinkki!** Suuren paperin saa esimerkiksi teippaamalla useita A3-kokoisia papereita yhteen.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä valmis kuva näytti? Oliko helppo jatkaa toisen kuvitusta? Miten yhteistyö toimi?

Taikamatto

Ryhmä: ei rajoituksia, 10 hengen ryhmiä
Kesto: 10–15 minuuttia
Välineet: muoviliinoja tai mattoja

Ohjaaja laittaa lattialle muoviliinoja, isoja huiveja tms. matoiksi, yksi matto noin 10 henkeä kohden. Ryhmä menee seisomaan matolle. Ryhmän tehtävänä on kääntää matosta lattiaa vasten oleva puoli ylöspäin poistumatta siltä. Ryhmän pitää tehdä yhteistyötä ja pitää toisista kiinni, jotta tehtävä onnistuu.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko vaikea pysyä matolla? Miten yhteistyö toimi? Miten tehtävän saisi tehtyä nopeasti?

Sadun kuvittaminen

Ryhmä: **ei rajoituksia, 10 hengen ryhmiä**
Kesto: **15–20 minuuttia**

Yksi ryhmäläisistä kertoo itse keksimäänsä satua ja toiset alkavat improvisoiden kuvittaa sitä. Esiintyjät voivat olla sadussa esiintyviä roolihenkilöitä, puita, taloja, huonekaluja tai mitä tahansa esineitä ja lavasteita vaihtaen rooliaan sadun mukaan.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko helppo näytellä toisen tarinaa? Miltä toisten näytelmä omasta tarinasta näytti? Miten yhteistyö toimi? Pääsivätkö kaikki mieleisiinsä rooleihin?

5 jalkaa, 7 kättä

Ryhmä: **ei rajoituksia, kuuden hengen ryhmiä**
Kesto: **15 minuuttia**

Ryhmäläiset muodostavat erilaisia patsaita ohjaajan neuvojen mukaan, esimerkiksi: "Maahan saa osua viisi jalkaa ja kolme kättä" tai "Maahan saa osua kolme jalkaa, kaksi kättä ja yksi peppu". Ohjaaja hyväksyy valmiin patsaan ennen kuin sen saa purkaa.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko tehtävä helppo? Miten yhteistyö sujui? Miten tehtävän olisi voinut suorittaa loppuun nopeammin? Miten tässä opittua voisi soveltaa projektissa?

Harmonia

Ryhmä: **ei rajoituksia**
Kesto: **10 minuuttia**

Ryhmäläiset ovat hajaantuneet eri puolille huonetta. Jokainen valitsee mielessään kaksi henkilöä ja yrittää löytää sellaisen paikan, josta on yhtä pitkä matka kummankin luo. Ryhmässä tulee paljon liikettä, koska jokainen yrittää löytää paikkansa samanaikaisesti. Vähitellen kuitenkin paikat löytyvät, ja saadaan harmoninen tila.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä oman paikan etsiminen tuntui? Miten jokainen pystyi löytämään oman paikkansa? Miten tässä opittua voisi soveltaa projektissa?

Ryhmään kuuluminen

Ryhmä: **ei rajoituksia**
Kesto: **10 minuuttia**
Välineet: **tarralappuja, kyniä**

Ohjaaja on piirtänyt tarralapuille erilaisia kuvioita valmiiksi. Kuvioita on vaihteleva määrä, joitakin vain yksi. Ohjaaja laittaa ryhmäläisille otsaan tarralapun. Tehtävänä on ilman puhetta muodostaa pienryhmiä, joissa on vain samoja kuvioita. Kun kaikki ovat löytäneet paikkansa (osa jäänyt yksin), keskustellaan ryhmän määräytymisen perusteista.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko tehtävä helppo? Miten puhumattomuus vaikutti? Miten yhteistyö sujui? Voiko itse päättää ryhmään menemisestä ja kuulumisesta (tässä harjoituksessa ja elämässä)? Minkä verran muut määräävät mihin ryhmään itse kuulut (tekevätkö muut päätelmiä esim. ulkonaisista seikoista)? Miltä tuntuu päästä ryhmään tai tulla torjutuksi? Miten tässä opittua voisi soveltaa projektissa?

Ryhmän roolit

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 45 minuuttia

Ohjaaja pyytää nuoria miettimään pienryhmissä, minkälaisia rooleja esim. projekti- tai harrastusryhmässä voi syntyä. Kirjatkaa roolit fläpille. Tämän jälkeen jokainen miettii, millaisia rooleja heillä on erilaisissa ryhmissä.

Millaisia rooleja löytyi? Olisiko vielä muita? Miten roolit syntyvät? Muuttuvatko roolit? Onko roolista helppo luopua? Onko helppo antaa toisen luopua roolista? Onko joku joutunut epämiellyttävään rooliin? Ovatko kaikki tyytyväisiä niihin rooleihin, jotka tässä ryhmässä on syntynyt?

Vartalokirjaimet

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 15 minuuttia

Ryhmä muodostaa kirjaimia koko vartaloa käyttämällä (myös kaksi voi yhdessä muodostaa kirjaimen). Ryhmä voi kirjoittaa jokaisen nimen, pienryhmät voivat arvuutella toisiltaan sanoja tai voidaan tehdä kaikki aakkoset peräkkäin.

Sähköaita

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 15 minuuttia
Välineet: naru

Ohjaaja pingottaa narun esimerkiksi kahden puun väliin. Narussa on leikisti sähkövirtaa, joten siihen ei saa koskea. Kaikkien ryhmäläisten pitää ylittää naru, ainoa sallittu apuväline on toiset ryhmän jäsenet. Narun ylittänyt ei saa palata takaisin toiselle puolelle, ja viimeinenkin pitää saada yli naruun osumatta tai sitä katkaisematta.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko tehtävä helppo? Miten valitsitte kuka jää viimeiseksi ylittämään narua? Miten yhteistyö sujui? Miten tehtävän olisi voinut suorittaa loppuun nopeammin? Miten tässä opittua voisi soveltaa projektissa?

Kolmikyykky

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10 minuuttia

Ryhmä seisoo piirissä. Kolme henkilöä on kerrallaan kyykyssä muiden seisoessa. Kun joku kyykyssä olevista nousee, joku toinen menee kyykkyyn. Tarkoitus on, että kyykyssä olijat vaihtuvat jatkuvasti ja joustavasti. Koko ryhmä huolehtii siitä, että vain kolme ihmistä on alhaalla yhtä aikaa.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko tehtävä helppo? Miten yhteistyö sujui? Miten tässä opittua voisi soveltaa projektissa?

Yhdessä laskeminen

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10 minuuttia

Ryhmä seisoo piirissä ja luettelee numerot 1–20 niin, että vain yksi kerrallaan on äänessä. Jos kaksi sanoo numeron samaan aikaan, aloitetaan alusta. Jokainen sanoo numeron, kun siltä tuntuu, ennalta sovittua järjestystä ei ole.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko tehtävä helppo? Miten yhteistyö sujui? Miten tehtävän olisi voinut suorittaa loppuun nopeammin? Miten tässä opittua voisi soveltaa projektissa?

MAHIS

Itsetuntemusharjoituksia

Harjoitukset:

Unelmointia | Tägi | Tällainen minä olen | Luonne | Joharin ikkuna | Asiat järjestykseen | Vahvuuksien kauppa | Onnellinen elämä | Nurkkakunnat | Minuuden markkinat

Unelmointia

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 30 minuuttia
Välineet: paperia ja kyniä

Nuoret miettivät ja kirjoittavat paperille taulukkoon tärkeimmät ja vähemmän tärkeät unelmansa viisi vuotta sitten, nyt ja viiden vuoden päästä.

Ovatko unelmat erilaisia eri-ikäisinä? Millä tavoin? Miksi? Olivatko ryhmäläisten unelmat keskenään samanlaisia? Millä perusteella nuoret ovat jakaneet unelmansa tärkeisiin ja vähemmän tärkeisiin? Miten syntyy "pieniä kynttilöitä pimeään" eli mitkä ovat arkipäivän pieniä mukavia asioita, jotka auttavat eteenpäin?

Tägi

Ryhmä: 10 (isot ryhmät jaetaan pienempiin)
Kesto: 30 minuuttia
Välineet: tusseja, paperia, lehtiä

Jokainen nuori piirtää tägin tai logon, joka symboloi hänen omaa elämäänsä. Omasta logosta/tägistä kerrotaan koko ryhmälle, parille tai ohjaajalle. Logosta voi kertoa esimerkiksi mitä se symboloi ja mikä on sen viesti? Harjoitus auttaa miettimään, millaisena nuori kokee oman elämänsä.

Tällainen minä olen

Ryhmä: 10 (isot ryhmät jaetaan pienempiin)
Kesto: 30 minuuttia
Välineet: kasa kuvia

Ohjaaja laittaa pöydälle virikekortit tai esimerkiksi postikorteista ja lehtikuvista kerättyjen ihmiskuvien kasan. Hän kehottaa jokaista nuorta valitsemaan yhteensä neljä kuvaa, jotka kuvaavat häntä

1. alle kouluikäisenä

2. nyt

3. aikuisena

4. vanhana

Kaikki laittavat kuvat eteensä toisten nähtäväksi ja kertovat niistä. Ohjaaja esittää tarkentavia kysymyksiä ja auttaa näkemään positiivisia asioita sekä luomaan uskoa tulevaan.

Luonne

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 30 minuuttia
Välineet: pienet kortit, joihin on kirjoitettu luonteenpiirre

Ohjaaja jakaa jokaiselle sattumanvaraisesti kolme korttia. Nuoret katsovat, mitkä korteista kuvaavat häntä ja mitkä eivät. Ohjaaja kehottaa nuoria vaihtamaan toisilta itselleen paremmin sopivat kortit. Vaihtoa jatketaan yhdessä sovitun keston ajan. Vaihtaminen edellyttää liikkumista pois omalta paikalta, tutustumista ja keskustelua. Kun jokainen on saanut itsään parhaiten kuvaavat kolme korttia, kokoonnutaan rinkiin ja kerrotaan itsestä korttien avulla koko ryhmälle.

Joharin ikkuna

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 45 minuuttia
Välineet: jokaiselle pohja Joharin ikkunasta (ks. vieressä).

Harjoituksen avulla on mahdollisuus oivaltaa minuuden moninaisuus ja se, että itse näkee itsensä joskus eri tavalla kuin muut.

Ohjaaja antaa jokaiselle oman ruudukkopohjan ja pyytää täydentämään lauseet ruutuihin **tunnettu minä** ja **salattu minä**. Työskentely tapahtuu itsenäisesti hiljaa keskittyen 10–15 min, jonka jälkeen valitaan itselle tuttu pari. Parit täyttävät toisistaan **toisen näkemän minän** alueen hiljaa itsekseen. Sen jälkeen parit näyttävät toisilleen laatimansa kuvauksen ja vertailevat sitä omaan kuvaukseen. Lopuksi jokainen täyttää omasta paperista vielä **tuntematon minä** -ruudun.

Oliko helppoa kuvailla itseään? Mikä oli helppoa/vaikeaa? Oliko joku ruutu toisia hankalampi? Miten toisen laatima kuvaus poikkesi omasta? Tuliko yllätyksiä?

Tunnettu minä

- Itselle ja muille tuttu minä, jonka läheiset tuntevat
- Tapamme toimia, ajatella ja suhtautua
- Millainen olen omasta mielestäni?

Salattu minä

- Itselle tuttu, mutta muilta salattu minä
- Asioita ja tunteita, joita emme halua ilmaista toisille, esim. jännitys, pelko, alakuloisuus
- Mitä en halua muiden tietävän?

Toisen näkemä minä

- Se minä, jonka muut näkevät, mutta joille itse on sokea, esim. jatkuva äänessä oleminen, kateus, hiljaisuus
- Miten tuttavani ja ystäväni minua kuvailevat?

Tuntematon minä

- Minuuden osa, jota itse ei tunne, mutta jota toisetkaan eivät tunne

Asiat järjestykseen

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 20 minuuttia
Välineet: paperia ja kyniä

Ohjaaja neuvoo 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. Harjoituksen teemana voivat olla myös arvot, ammatinvalinta, ihmissuhteet, unelmat...

Vahvuuksien kauppa

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10–15 minuuttia

Jokainen miettii omia vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan ryhmän toimintaan liittyen. Mitä voin tälle ryhmälle antaa? Mitä haluaisin muilta? Seuraavaksi käydään vieressä istuvan kanssa pareittain kauppaa erilaisista ominaisuuksista. Parista toinen on vuorollaan asiakas ja toinen on kauppias. Näin hankitaan itselle haluttuja ominaisuuksia ja käytetään omia vahvuuksia maksuvälineenä.

Esimerkki: Asiakas haluaa ostaa pari metriä pitkää pinnaa. Kauppias kyselee, millä asiakas aikoo ostoksensa maksaa. Asiakas tarjoaa luovaa mielikuvitusta tilalle. Kauppias lupaa myydä pitkää pinnaa kaksi metriä ja hintana on kolme litraa luovaa mielikuvitusta. Välillä vaihdetaan rooleja.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko tehtävä helppo? Löytyikö ostettavaa ja myytävää? Miten tässä opittua voisi soveltaa projektissa?

Onnellinen elämä

Ryhmä: 4–5 nuoren ryhmät
Kesto: 45 minuuttia
Välineet: A3-paperi jokaiselle ryhmälle, tusseja

Ohjaaja jakaa nuoret ryhmiin. Jokainen ryhmä keskustelee siitä, millainen on hyvä elämä esimerkiksi 25- tai 55-vuotiaana. Mitä siihen kuuluu, mistä se koostuu? Ryhmä piirtää paperin yläosaan hyvän elämän tunnukset. Sitten ryhmät kirjaavat ohjeet onnellisen elämän saavuttamiseksi.

Mitä täytyy tapahtua tai tehdä saavuttaakseen onnellisen elämän? Kenen apua tarvitaan matkan varrella? Mitä valintoja täytyy tehdä? Ryhmät esittelevät elämänsä ja elämänvaiheensa muille.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko vaikea muodostaa yhteinen onnellinen elämä? Oliko matka onnellisuuteen helppo kuvitella? Miten nuoret aikovat välillä tarkistaa, ovatko oikealla polulla kohti onnellista elämäänsä?

Nurkkakunnat

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 20–30 minuuttia

Ohjaaja kertoo ryhmärooleja: johtaja, kuuntelija, kyseenalaistaja, mukautuja... Huoneen nurkat nimetään näiden roolien mukaan ja ryhmän jäseniä pyydetään menemään siihen nurkkaan, jonka roolin he kokevat itselleen tyypillisimmäksi tässä ryhmässä. Jokainen "nurkkakunta" keskustelee roolista ja sen hyvistä ja huonoista puolista.

Mitä tekee ko. roolissa oleva? Mikä on hänelle tyypillistä? Mitkä ovat roolin hyvät ja huonot puolet? Onko rooli tyypillinen roolisi? Jos ei ole, mikä roolisi on yleensä? Miksi roolisi on tässä ryhmässä eri? Jos rooli on sama kuin yleensä, oletko halukas kokeilemaan muita rooleja? Miksi? Milloin ja miten voisit kokeilla muunlaista roolia? Ohjaaja jututtaa yhteisesti kaikkia ryhmiä roolista ja sen hyvistä ja huonoista puolista. Yhteisen keskustelun jälkeen ohjaaja kehottaa jokaista siirtymään siihen nurkkaan, jonka roolin mukaista käyttäytymistä he haluaisivat kokeilla tai itsessään kehittää. Uudet nurkkakunnat keskustelevat jälleen roolin hyvistä ja huonoista puolista.

Minuuden markkinat

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 15 minuuttia
Välineet: hattu tms., lappuja, joissa on luonteenpiirteitä

Jokaiselle nostetaan hatusta viisi lappua, joissa jokaisessa on yksi luonteenpiirre. Lappuja vaihdellaan toisten kanssa, jotta löydetään itselle mahdollisimman hyvin sopivat luonteenpiirteet (esim. kolme sopivaa). Seuraavassa vaiheessa voidaan yrittää hankkia itselle ominaisuuksia, joita toivoisi (lisää).

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko helppo saada omia luonteenpiirteitä / haluamiaan luonteenpiirteitä? Miten tässä opittua voisi soveltaa projektissa? Lopuksi on hyvä keskustella eri luonteenpiirteistä, omista valinnoista jne. Erilaiset persoonat sopivat eri tehtäviin: ryhmässä tarvitaan kaikkia!

MAHIS

Tunneharjoituksia

Harjoitukset:

Apua | Tunteiden meri | Kuka pelkää mörköä? | Päätä itse! | Vedä hatusta | Miltä tuntuu?

Apua

Ryhmä: **korkeintaan 10 nuorta, tutulle ryhmälle**
Kesto: **30 minuuttia**
Välineet: **paperia, tusseja**

Nuoret miettivät miten he toimivat, kun on paha olla tai masentaa. Mikä silloin auttaa? Kuka auttaa? Ohjaaja pyytää nuoria listaamaan apukeinoja paperille yksin, pareittain tai isossa ryhmässä (jos kaikki kokevat ryhmän turvalliseksi). Apukeinoista jutellaan yhdessä.

Mikä on yleisin apukeino? Ovatko kaikki keinot hyviä? Ainako? Kaikilleko? Millaisia apukeinot olivat, kun olitte alle kouluikäisiä? Millaisia ne ovat aikuisilla? Mistä voi saada apua, jos tuntuu, etteivät omat keinot riitä? Onko kaikilla joku aikuinen, jonka kanssa voi mennä juttelemaan, kun on paha olla? Mistä tietää, että kaverilla on paha olla tai että hänellä menee huonosti? Voiko joku näyttää iloiselta ja olla silti masentunut? Millainen apu on auttanut sinua? Oletko voinut auttaa jotakuta toista? Miten voi tukea ystävää? Mitä voi tehdä, jos toinen ei ota apua vastaan? Mitä voi tehdä, jos ei itse pysty auttamaan ystävää.

Tunteiden meri

Ryhmä: **korkeintaan 20 nuorta**
Kesto: **Tehtävän käynnistäminen ja ohjeistus n. 30 min. Tämän jälkeen tunteiden merta voi käyttää koko ryhmän ole massaolon ajan.**
Välineet: **Sinistä kangasta, pahvia, vanhoja pahvipakkauksia tai -laatikoita sekä tusseja jne. meren ja laivan rakennus tarpeiksi.**

Ohjaaja on valmistanut valmiiksi tunteiden meren esimerkiksi kankaasta, pahvista tai kreppipaperista. Meren voi rakentaa esimerkiksi ison pöydän päälle tai pienessä tilassa seinälle. Ohjaaja tekee mereen tunteita edustavia saaria esimerkiksi toisen värisestä pahvista. Meri ja saaret voidaan myös tehdä yhdessä. Ohjaaja kehottaa jokaista ryhmän jäsentä rakentamaan itselleen pienen laivan, johon kirjoittaa oman nimensä. Ideana on, että osallistujat laittavat laivansa sille saarelle, joka parhaiten kuvaa omaa tunnetilaa. Saaria voi tehdä lisää, jos jonkun osallistujan tunnetta kuvaavaa saarta ei löydy. Kun kaikki laivat ovat paikallaan, ryhmä kerääntyy meren ääreen. Ohjaaja pyytää osallistujia kertomaan, miksi ovat juuri nyt kyseisellä saarella.

Kannattaa ohjeistaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja, toisten tunteita ei saa arvostella ja omasta tunteesta kertominen on vapaaehtoista. Omaa laivaa voi käydä siirtämässä aina halutessaan.

Variaatioita: Tunteiden merta voidaan käyttää jonkun toisen harjoitteen purkamiseen, tai tapaamisen aluksi tai lopuksi fiiliskierroksena. Meren voi toteuttaa myös digitaalisesti, esimerkiksi Padlet-seinänä (padlet.com).

Kuka pelkää mörköä?

Ryhmä: korkeintaan 10 nuorta, tutulle ryhmälle
Kesto: 45 minuuttia
Välineet: papereita, tusseja

Nuoret keksivät yhdessä asioita, jotka pelottavat lapsia. Asetetaan lattialle tai pöydälle papereita, joille kirjoitetaan esiin tulleet asiat. Jätetään näkyville myös muutama tyhjä paperi. Nuoret asettuvat sen paperin luokse, joka kuvaa omaa lapsuuden suurinta pelkoa. Jos omaa pelkoa ei löydy, voi sen kirjoittaa tyhjälle paperille.

Tutussa ryhmässä voi kehottaa saman pelon valinneita nuoria keskustelemaan pelostaan. Nuorilta voi myös kysyä, mitä pelkoon liittyi ja miten siitä lapsena pääsi yli.

Mitä sana pelko tuo mieleen? Oliko pelkoja vaikea muistaa? Oliko niistä vaikea puhua? Oliko toisten lapsuuden pelkoja helppo ymmärtää? Mitä olette viimeksi pelänneet? Miten selvisitte siitä? Mikä auttoi? Miten pelkoa oppii hallitsemaan?

Päätä itse!

Ryhmä: 20 nuorta
Kesto: 60 minuuttia

Tällä harjoituksella opetellaan vastustamaan sosiaalista painetta. Ohjaaja pyytää nuoria miettimään tilanteita, joissa sosiaalinen paine on suuri. Jos ryhmä on suuri tai toisilleen melko vieras, tilanteista keskustellaan ensin pienemmissä ryhmissä. Tilanteet esitellään muille, ja niistä valitaan yksi tai useampia tilanteita jatkokäsittelyyn. Nuoret pohtivat ohjaajan kanssa tai käsittelevät draaman keinoin, miten tilanteessa kannattaa toimia. Miten nuori kykenee toimimaan omien arvojensa ja kotoa/koulussa opetettujen sääntöjen mukaisesti? Jos tilanteita ei löydy, nuoret voivat pohtia seuraavia tilanteita ja niissä toimimista:

1. Kaverisi tarjoaa sinulle pilleriä. Miten kieltäydyt tarjotusta? Miten perustelet? Miten pysyt päätöksessäsi, vaikka joku muu ottaisi? Jos sinua ruvetaan painostamaan, mitä teet?
2. Ympärilläsi poltetaan pilveä. Mitä teet, kun se tulee kohdallesi? Miten perustelet kantasi tarvittaessa? Miten pysyt päätöksissäsi? Jos asiasta nousee yleinen "kohu", mitä teet?

Mistä/keneltä yhdenmukaisuuden paine tulee? Miksi? Tuleeko se aina? Vaikuttaako esimerkkien mukainen tilanne mahdolliselta? Vaikuttaako oma asenne/mieliala paineen muodostumiseen?

Mitä taitoja/ominaisuuksia tarvitaan näissä tilanteista kunnialla selviämiseen? (harjoitellaan, vahvistetaan taitoja ryhmän kanssa) Kenellä on näitä taitoja (mielikuvitushahmot, eläimet, ym.)?

Vedä hatusta

Ryhmä: 20 nuorta
Kesto: 45 minuuttia
Välineet: pieniä papereita, tusseja, hattu

Ryhmä menee istumaan ympyrään. Ympyrän keskelle laitetaan esimerkiksi hattu ylösalaisin. Ohjaaja esittää ryhmän teemaan tai yleisiin moraalisiin pohdintoihin (päihteet, pakolaisasenteet tai vaikka köyhyys) liittyvän kysymyksen. Kaikki ryhmän jäsenet vastaavat kysymykseen kirjoittamalla vastauksen pienelle paperille. Kaikki paperit laitetaan hattuun. Kun kaikkien vastaus on hatussa, ohjaaja laittaa sen kiertämään. Kukin ottaa yhden paperin, lukee vastauksen ääneen ja kertoo, mitä ajatuksia vastaus herättää. Onko lukija vastaajan kanssa samaa mieltä? Kysymykset kannattaa asettaa sellaisiksi, joihin ei voi vastata kyllä tai ei, vaan jotka vaativat pohdintaa.

Esimerkiksi: "Miksi niin moni ihminen hakee ruokaa leipäjonosta?" tai "Mitä mieltä olen Suomessa asuvien maahanmuuttajaperheiden asemasta". Harjoituksen avulla saadaan hiljaistenkin ryhmän jäsenten mielipiteet ja radikaalit ajatukset anonyymisti esiin.

Miltä tuntuu?

Ryhmä: korkeintaan n. 20 nuorta
Kesto: 30 minuuttia
Välineet: A4-papereita, tusseja

Ohjaaja pyytää nuoria kirjoittamaan pitkän listan tunteita ilmaisevia sanoja paperille. Tämän jälkeen nuoret miettivät pareittain hankalia tilanteita tai tilanteita, joka ovat jääneet vaivaamaan. Mitä tapahtui? Mikä oli hankalaa, epämiellyttävää jne.? Keitä henkilöitä siinä oli mukana? Kun tilanteet on elävöitetty (vaikka näytellen), parit etsivät tunnelistaltaan mahdollisimman monta sanaa, jotka kuvaavat ko. tilanteeseen liittyvää tunnetta sekä omalta että muiden tilanteessa olleiden osapuolten kannalta.

Mitä piditte harjoituksesta? Millaisia tunteita hankaliin tilanteisiin liittyi? Oliko tunteita helppo tunnistaa? Oliko hankala miettiä toisten osapuolten tunteita? Miten harjoitus vaikuttaa seuraavaan hankalaan tilanteeseen?

MAHIS

Kommunikaatioharjoituksia

Harjoitukset:

Tikkutanssi | Aktiivinen kuuntelu | Liikkuva peili | Tarina eteenpäin | Tunnista tunne | Kehä | Ilmepeili

Omin sanoin | Rajoitetut puheenvuorot | Kulttuuripiirit | Nelivaiheinen raketti

Tikkutanssi

Ryhmä: ei rajoituksia, parillinen määrä
Kesto: 10–15 minuuttia
Välineet: tulitikkuja, musiikkia

Vaihe 1: Ohjaaja kehottaa ottamaan parin. Pari laittaa yhden tulitikun etusormien väliin ja liikkuu musiikin tahdissa pudottamatta tikkua. Jos tikku putoaa, pari siirtyy sivuun. Tarkoituksena on löytää yhteinen rytmi ja liike. Harjoitus yritetään tehdä äänettömästi.

Vaihe 2: Koko ryhmä laittaa tikut sormien väliin ja liikkuu musiikin tahdissa.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko vaikea saada tikut pysymään? Miten yhteistyö toimi? Löytyikö yhteinen liike helposti?

Aktiivinen kuuntelu

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10 minuuttia

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

Liikkuva peili

Ryhmä: ei rajoituksia, parillinen määrä
Kesto: 15 minuuttia
Välineet: musiikkia

Kaikki ottavat parin ja asettuvat vastakkain tilaan. Valitaan, kumpi johtaa liikettä. Kun musiikki soi, johtaja lähtee liikuttamaan hitaasti esimerkiksi käsiään, ja pari seuraa peilikuvana. Liike voi kasvaa ja siirtyä myös jalkoihin, päähän, keskivartaloon ja kaikkialle kehoon. Lopulta liikutaan tilassa peilaten sekä parin liikettä että etäisyyden vaihdoksia. Sitten vaihdetaan johtajaa. Kolmannessa vaiheessa pyritään liikkumaan siten, että liike on täysin yhtenäistä, eikä kumpikaan johda/molemmat johtavat yhtä aikaa. Ohjaajan kannattaa neuvoa, että liike on hyvä pitää riittävän hitaana, jatkuvana ja yksinkertaisena, jotta sen seuraaminen on mahdollista.

Tarina eteenpäin

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 15 minuuttia

Viisi ryhmän jäsentä menee toiseen huoneeseen ja muille luetaan ääneen kertomus. Ensimmäinen tulee takaisin huoneeseen ja yksi huoneessa olija kertoo tarinan hänelle ulkomuistista. Sitten seuraava kutsutaan sisään ja ensimmäisenä sisään tullut kertoo puolestaan hänelle tarinan ulkomuistista. Kun kaikki ovat sisällä ja viimeinenkin on kertonut oman tarinansa, luetaan alkuperäinen tarina vielä kerran ääneen. Miten paljon siitä on enää jäljellä?

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko tehtävä vaikeaa? Miten viestittämistä voisi parantaa? Miten voisi olla selkeämpi? Miten harjoitusta voi hyödyntää projektissa? Miksi vastaanottaja ei aina tavoita haluttua viestiä?

Tunnista tunne

Ryhmä: **ei rajoituksia**
Kesto: **10 minuuttia**

Nuoret muodostavat pareja tai pieniä ryhmiä. Yksi parista puhuu "eri tunteella" kuin mitä ajattelee (esim. kertoo iloisesti surullisesta asiasta,) ja muut arvailevat hänen tunnetilaansa. Ohjaaja voi myös ohjeistaa kuuntelijat eläytymään puhujan tunteeseen fyysisesti eleillä, ilmeillä ja äännähdyksillä, kuten huokauksilla tai hihkumisella. Välillä vaihdetaan puhujaa.

Kehä

Ryhmä: **ei rajoituksia**
Kesto: **20 minuuttia**

Asetetaan tuolit vastakkain, niin että niistä muodostuu sisäja ulkopiiri. Ryhmän jäsenet istuvat tuoleille. Tehtävänä on täydentää ohjaajan antamaa lausetta niin monta kertaa kuin ehtii annetussa ajassa (esim. 45 sekuntia). Sisäpiiriläiset aloittavat. Ulkopiiriläinen käyttää aktiivisen kuuntelijan taitoja ilmaisten pelkällä olemuksellaan kuuntelevansa. Kun aika on kulunut, ohjaaja siirtää puheenvuoron ulkopiiriläiselle, joka täydentää eri lausetta kuin sisäpiiriläinen, ja sisäpiiriläinen vuorostaan kuuntelee.

Kun aika on jälleen täynnä, sisäpiiriläiset siirtyvät yhden tuolin verran vasemmalle uuden parin luo. Ulkopiiriläiset aloittavat ohjaajan antaman uuden lauseen täydentämisen parille. Kun molemmat ovat taas puhuneet, ulkopiiriläiset siirtyvät tällä kertaa yhden tuolin verran vasemmalle uuden sisäpiiriläisen luo, joka aloittaa puhumisen.

Esimerkkilauseita: Minä pidän/Olen mieltynyt... Minä en pidä/ Inhoan... Tunnen itseni yksinäiseksi/surulliseksi, kun... Tunnen itseni iloiseksi/onnelliseksi, kun... Haluaisin/Toivoisin... Itsessäni arvostan/pidän...

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Onko omista tuntemuksista puhuminen vaikeaa? Miten harjoitusta voi hyödyntää projektissa? Miten kuuntelutaitoja voisi parantaa?

Harjoitusta voi käyttää myös tutustumisleikkinä.

Ilmepeili

Ryhmä: **ei rajoituksia, parillinen määrä**
Kesto: **10 minuuttia**

Nuoret muodostavat pareja. Parin kanssa asetutaan vastakkain ja katsotaan toista silmiin. Harjoitus tehdään hiljaisuudessa. Kumpikin parista peilaa yhtä aikaa edessä olevan kasvojen ilmeitä ja liikkeitä toistaen liioitellen pienetkin silmänräpäykset ja suupielen nykäykset. Kasvoja ei aluksi väännellä tarkoituksella, vaan koitetaan poimia ilmeestä pieniä ja huomaamattomia liikeitä ja mukailla niitä.

Pikkuhiljaa ilmeet ja eleet kasvavat, kun peilaamista jatketaan, ja lopulta molemmat ilmeilevät samaan tahtiin. Halutessa harjoitusta voi jatkaa myös liikkumiseen asti. Ohjaaja muistuttaa, että kumpikaan ei johda ilmettä/liikettä tarkoituksella, vaan molemmat haluavat nimenomaan peilata pariaan.

Omin sanoin

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 15 minuuttia

Ryhmäläiset etsivät itselleen parin ja asettuvat vastakkain. Ohjaaja kehottaa heitä sopimaan keskenään teeman, josta kumpikin pitää minuutin puheenvuoron. Kaikille pareille voi myös antaa saman aiheen, kuten esimerkiksi: "Mitä minulla tänä aamuna tapahtui" tai "Mitä toivon tästä projektista/ ryhmästä". Ennen puheenvuoron alkua kukin saa hetken miettiä mitä kertoo. Toinen pareista aloittaa ja toinen keskittyy kuuntelemaan aktiivisesti. Puhujaa ei saa keskeyttää, mutta häntä voi kannustaa esim. nyökkäämällä. Kun minuutti on ohi, kuuntelija kertoo omin sanoin korkeintaan puolessa minuutissa, mitä on kuullut. Nyt ensimmäinen puhuja ei saa keskeyttää tai korjata tarinaa. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä tuntui kertoa tarinaa? Miltä tuntui kertoa kuulemastaan? Oliko kiteyttäminen helppoa? Vastasivatko toisen yhteenvedot tarinasta alkuperäistä tarinaa vai muuttuiko viesti? Olitteko hyviä kuuntelijoita? Miten kuuntelutaitoja voisi parantaa? Mitä opit harjoituksesta?

Rajoitetut puheenvuorot

Ryhmä: 3–4
Kesto: 15 minuuttia
Välineet: Post it -laput

Jokaiselle ryhmän jäsenelle jaetaan viisi post it -lappua puheenvuorojen määrän symboliksi. Ohjaaja kehottaa ryhmiä keskustelemaan päivän teemaan liittyvästä asiasta esimerkiksi 10 minuutin ajan. Osallistujat eivät seuraa aikaa vaan ohjaaja kertoo, kun aika on täynnä. Kun henkilö on käyttänyt yhden puheenvuoron, hän luopuu yhdestä lapustaan. Kun omat laput ja puheenvuorot on käytetty, keskitytään toisten kuuntelemiseen. Harjoitus auttaa pitämään huolta siitä, että jokainen saa halutessaan yhtä paljon puheaikaa. Lappuja voi jäädä myös käyttämättä.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Kuluivatko laput nopeasti vai hitaasti? Miltä tuntui olla mukana keskustelussa, jos laput oli käytetty? Mitä opit harjoituksesta?

Kulttuuripiirit

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 15 minuuttia

Kaksi henkilöä poistuu huoneesta, muut sopivat "kulttuurin" säännöt, kuten: kysymyksiin vastataan kyllä tai ei; jos kysyjä hymyilee, vastataan kyllä, muuten ei tms. Ulkopuolelta tulevat yrittävät kommunikoida ja selvittää kulttuurin säännöt.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko tehtävä vaikeaa? Miten erilaiset kulttuurit ja säännöt vaikuttavat koulussa ja esimerkiksi tässä ryhmässä? Miten harjoitusta voi hyödyntää projektissa? Miten viestittämistä ja vuorovaikutusta voisi parantaa?

Nelivaiheinen raketti

Ryhmä: ei rajoituksia, kuuden hengen ryhmiä
Kesto: 20 minuuttia
Välineet: paperia, kyniä, hattu tms.

Tämä ohjaa ryhmän jäseniä kiinnittämään huomiota neljään tärkeään taitoon, jotka auttavat keskustelua lähtemään liikkeelle. Valitkaa 6–7 hengen ryhmälle jokin sopiva keskusteluaihe (esim. opittavaan asiaan liittyvä). Haluttaessa ryhmillä voi olla 1–2 tarkkailijaa havainnoimassa keskustelua.

1. Tiivistäminen: Ryhmät keskustelevat 5 minuuttia sovitusta aiheesta. Yksi jäsenistä seuraa, että kukin ryhmän jäsen puhuu korkeintaan 15 sekuntia kerrallaan.
2. Kuunteleminen: Ajanottaja vaihtuu ja keskustelua jatketaan 5 minuuttia. Puheenvuoron kesto on edelleen 15 sekuntia. Uusi sääntö: jokaisen on odotettava 3 sekuntia edellisen puhujan jälkeen ennen oman puheen aloittamista.
3. Toistaminen omin sanoin: Ajanseuraajaa vaihdetaan ja keskustelu jatkuu kuten aikaisemmin. Uusi sääntö: ennen oman puheen aloittamista toistetaan lyhyesti ja omin sanoin, mitä edellinen puhuja sanoi.
4. Jokainen osallistuu: Ajanseuraajaa vaihdetaan ja keskustelu jatkuu kuten aikaisemmin. Uusi sääntö: Kukaan ei saa toista puheenvuoroa ennen kuin jokainen ryhmän jäsen on puhunut vähintään kerran.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko tehtävä helppo? Mikä oli vaikein kohta? Miten harjoitusta voi hyödyntää projektissa? Miten keskustelutaitoja voisi parantaa?

MAHIS

Palauteharjoituksia

Harjoitukset:

Keksi oikea lause | Hattupiiri | Vuoden tittelit | Sydän selässä | Palautepiste

Keksi oikea lause

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 15–30 minuuttia

Ohjaaja kehottaa ryhmää keksimään ryhmän tehtävään tai toimintaan liittyvän teeman tai aiheen. Yksi vapaaehtoinen menee pois huoneesta ja muut keksivät sillä aikaa lauseen, joka hänen tulisi sanoa. Ulos mennyt kutsutaan sisään ja improvisaatio alkaa. Kaikki ovat mukana tilanteen "näyttelemisessä". Tarkoituksena on käydä läpi sovittua tilannetta ja sitä jatketaan, kunnes vapaaehtoinen on käyttänyt vuorosanana lausetta, jonka muut ovat hänelle valinneet. Muut ryhmäläiset auttavat vapaaehtoista keksimään lauseen antamalla omissa vuorosanoissaan vihjeitä oikeaan suuntaan.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko tehtävä helppo? Miten keksit oikean lauseen? Miten yhteistyö sujui? Miten tehtävän olisi voinut suorittaa loppuun nopeammin? Miten tässä opittua voisi soveltaa projektissa?

Hattupiiri

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 20 minuuttia
Välineet: paperia, kyniä, hattu tms.

Tämä harjoitus auttaa ottamaan vastaan palautetta. Ryhmä keksii etukäteen kuvitteellisia positiivisia, neutraaleita ja negatiivisia palautteita, jotka muotoillaan lauseiksi. Kun palautteet ovat valmiita, yksi menee ringin keskelle ja muutama nostaa hatusta lapun ja lukee palautteen ääneen. Ringin keskellä oleva reagoi palautteeseen joko spontaanisti, miltä palaute hänelle sanottuna kuulostaa tai ennalta sovitulla tavalla (itseään vähätellen, aggressiivisesti, välinpitämättömästi, itsetyytyväisesti, lisätietoa haluten...)

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä tuntui saada palautetta? Miten kriittistä palautetta kannattaa ottaa vastaan? Miten siitä voi oppia? Millainen on hyvä palaute?

Vuoden tittelit

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 15 minuuttia

Harjoitus sopii tehtäväksi ryhmän toiminnan loppupuolella.

Harjoitus voidaan toteuttaa joko kirjallisesti tai suullisesti. Jokaiselle keksitään pienryhmissä tai pareittain "Vuoden titteli" sen perusteella, missä ryhmän jäsenet ovat osoittaneet poikkeuksellista innokkuutta, esimerkiksi "Vuoden humoristi", Vuoden tunnollinen", "Vuoden somettaja" tai "Vuoden positiivinen". Tittelit voivat olla hassujakin, mutta kannattaa muistuttaa nuoria siitä, että ne ovat positiiviseen sävyyn ilmaistuja.

On hyvä varmistaa, että jokainen nuori saa oman tittelin, joka voi olla useammalla samakin.

Sydän selässä

Ryhmä: korkeintaan 25
Kesto: 30 minuuttia
Välineet: Paperia, tusseja

Leikataan paperit sydämen muotoon ja kiinnitetään yksi sydän jokaisen nuoren selkään. Ohjaaja kehottaa nuoria kirjoittamaan rakentavaa palautetta jokaisen selkään. Palautteen tulee koskea ryhmän jäsenenä toimimista ja projektin tekemistä. Palautteen antamista jatketaan, kunnes kaikki ovat antaneet palautetta kaikille. Sydänlaput otetaan pois selästä ja jokainen lukee palautteensa läpi. Jokainen kertoo vuorollaan, miltä palaute kuulostaa. Jos jokin asia yllättää tai jotain palautetta ei ymmärrä, nuori kysyy asiasta ja palautteen antaja selittää.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä palautteen saaminen tuntui? Oliko palautteen antaminen tällä tavoin helppoa? Miksi? Entä vastaanottaminen? Millainen on hyvä palaute? Tunnistitteko määreet omiksenne?

Palautepiste

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 15 minuuttia
Välineet: kirjekuoria, kyniä, paperia, teippiä

Ohjaaja laittaa lattialle kirjekuoria, joissa jokaisessa on yhden ryhmäläisen nimi. Kaikki kirjoittavat pienille lapuille positiivisia asioita muista ryhmän jäsenistä, ja kun laput on kirjoitettu, laittaa jokainen lappunsa oikeisiin kirjekuoriin. Lopuksi kuoret jaetaan omistajilleen. Etukäteen voidaan sopia, laitetaanko lappuihin kirjoittajan nimi. Voidaan myös sopia, että jokainen lukee yhden palautteen ääneen muille ja kirjoittaja perustelee viestinsä. Ohjaaja huomioi, että kaikki saavat positiivista palautetta.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä tuntui saada positiivista palautetta? Oliko palautetta helppo/mukava antaa?

MAHIS

Ongelmanratkaisuharjoituksia

Harjoitukset:

Erilaiset ryhmät | Solmu | Sektorit | Este on joki

Erilaiset ryhmät

Ryhmä: 9–18 osallistujaa
Kesto: 20–30 minuuttia
Välineet: esimerkiksi askartelutehtävä ja tarvikkeet

Ohjaaja jakaa ryhmän kolmeen osaan. Kaikki ryhmät saavat saman tehtävän, esimerkiksi askartelutyön. Ryhmillä on erilaiset roolit ja he tekevät tehtävää rooliinsa samastuen. Ohjaaja ei puutu tilanteeseen. Harjoitus päättyy joko työn tullessa valmiiksi tai jos ohjaaja keskeyttää sen. Ensimmäisen ryhmän jäsenet ovat kuuliaisia ja tunnollisia. He haluavat suoriutua tehtävästä mahdollisimman hyvin ja oikein, eivätkä suutu mistään. Toinen ryhmä haluaa myös suoriutua hyvin. He ovat oikeudentuntoisia ja puolustavat oikeuksiaan. Kolmas ryhmä on häirikköjen ryhmä, joka haluaa suoriutua tehtävästä keinoja kaihtamatta.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko tilanne tuttu oikeassa elämässä? Miltä tuntuu olla roolissa? Oliko se itselle luonteva? Miltä toisten ryhmien toiminta näytti? Ärsyttikö? Millaisia rooleja tässä ryhmässä ja elämässä yleensä on? Miten roolit vaikuttavat omaan ja toisten toimintaan? Ryhmien rooleja voidaan halutessa muuttaa seuraavassa tehtävässä tai siirtää yksi osallistuja kustakin ryhmästä toiseen.

Solmu

Ryhmä: ei rajoituksia, 10 hengen ryhmiä
Kesto: ryhmän koosta riippuen 15–20 minuuttia

Jos projekti menee solmuun, sen voi konkretisoida menemällä solmuun ryhmänä.

Vaihtoehto 1: Ryhmä menee tiiviiseen piiriin seisten olkapäät kiinni toisissaan. Kaikki laittavat silmät kiinni kätensä piirin keskelle ja ottavat kiinni jonkun kädestä (naapurin kädestä ei oteta kiinni ja käsiä ei kannata laittaa ristiin). Kun ohjaaja on varmistanut, että kaikilla on yksi käsi yhtä kättä vasten kiinni, avataan silmät ja aletaan purkaa solmua ilman, että käsiä irrotetaan. Käsien asentoa voi kuitenkin korjata otetta vaihtamatta.

Vaihtoehto 2: Solmun voi tehdä myös seisomalla piirissä käsi kädessä, sitten menemällä solmuun kiipeämällä toisten yli ja ali. Käsiä ei saa irrottaa. Pari ryhmäläistä menee solmunteon ajaksi pois, ja palattuaan he selvittävät tehdyn umpisolmun.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä tuntui olla solmussa? Miten yhteistyö sujui? Miten tätä voisi soveltaa projektin "solmuun"?

Sektorit

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 10–15 minuuttia
Välineet: paperia

Tämä harjoitus sopii ryhmän toimintaan liittyvien teemojen pohdintaan.

Piirretään maahan ympyrä, jossa on useita sektoreita. Sektoreihin kirjataan käsiteltävän teeman aihesanoja. Jokainen valitsee haluamansa sektorin asettumalla tärkeimmäksi kokemansa aihesanan kohdalle.

Ympyrän avulla käsiteltävä teema voi olla esimerkiksi ryhmän suurimmat haasteet (aihesanat: pelko, vieraus, pitkästyminen, suorituspaineet, riitely...) tai vahvuudet (aihesanat: turvallisuus, yhteistyö, huumori, kekseliäisyys...).

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Oliko sektori helppo valita? Vaikuttivatko muiden valinnat? Miten tätä voisi soveltaa projektiin?

Este on joki

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 15–30 minuuttia

Projektia tehtäessä törmätään välillä ongelmiin ja esteisiin. Kun vaihtoehtoja ei tunnu löytyvän ja tuntuu, että seinä on vastassa, etsi positiivista ratkaisua kysymällä itseltäsi ja ryhmältä seuraavia asioita: Millainen este on? Määrittele este ja pohdi, millaisia sen vaikutukset ovat. Miten voit kohdata, kiertää, alittaa tai ylittää esteen? Minkälaisia seurauksia eri vaihtoehdoilla on? Miksi este on olemassa? Voitte yhdessä määritellä monenlaisia esteitä ja pohtia niiden vaikutuksia.

Jos este on kynnys: Millaisia askelia sille astuminen edellyttää? Kuinka valmistaudut askeliin? Mitä odottaa kynnyksen toisella puolella?

Jos este on mahdollisuus: Kuinka se mahdollistaa projektin etenemisen? Entä onnistumisen?

Jos este on vuolas joki: Miten pääset sen toiselle puolelle? Kuinka valmistaudut ylitykseen? Miten ylittäminen auttaa projektia eteenpäin?

MAHIS

Energianpurku- ja rentoutusharjoituksia

Harjoitukset:

5 tuolia oikealle | Catch the snap | Polvihippa | Zip-zap-zog

Ketjuhippa | Aistipiirit | Kolme asiaa | Rentoutus

5 tuolia oikealle

Ryhmä: **ei rajoituksia**
Kesto: **10–15 minuuttia**
Välineet: **tuoli jokaiselle**

Ryhmä istuu tuoleilla piirissä. Yksi valitaan kapteeniksi, joka on silmät kiinni ryhmän keskellä. Hän sanoo esimerkiksi: "Kaikki, joilla on vaatteissaan valkoista, siirtyvät 5 tuolia vasemmalle". Muut pysyvät paikoillaan. Toisen syliin saa istua ja samalla tuolilla voi olla kuinka monta hyvänsä. Käskyjä jatketaan, kunnes ohjaaja päättää leikin.

Catch the snap

Ryhmä: **ei rajoituksia**
Kesto: **5–10 minuuttia**

Seistään ringissä. Ohjaaja heittää jollekulle "napsun", eli napsauttaa sormiaan ilmassa esittäen samalla heittävänsä sen eteenpäin. Vastaanottaja nappaa napsun kiinni käsillään ja heittää sen miimisesti eteenpäin ringissä. Äänitehosteita saa käyttää, ja fyysinen liioittelu on sallittua ja toivottavaa! Mitä enemmän ohjaaja heittäytyy, sitä enemmän muutkin heittäytyvät. Ei haittaa, jos joku ei osaa napsauttaa sormiaan, silloin voi esittää napsauttavansa. Halutessa napsautus voi olla myös käsien yhteen lyönti tai jokin muu ele. Heittelyä voidaan jatkaa myös tilassa vapaasti liikkuen.

Polvihippa

Ryhmä: **ei rajoituksia**
Kesto: **5 minuuttia**

Ensimmäinen vaihe: Osallistujat valitsevat parin, jonka kanssa asettuvat seisomaan vastakkain noin puolen metrin päähän toisistaan. Kädet laitetaan suojaamaan omia polvia. Ideana on koettaa osua kädellä toisen kädellä suojaamattomaan polveen niin monta kertaa kuin mahdollista. Voidakseen läpsäyttää toisen polvea, täytyy ottaa käsi pois suojaamasta omaa polvea. Leikkiä kannattaa jatkaa vain noin 30 sekuntia.

Toinen vaihe: Lähdetään liikkeelle ja läpsäistään kenen tahansa polvia. Tätäkin vaihetta jatketaan noin 30 sekuntia.

Zip-zap-zog

Ryhmä: **ei rajoituksia**
Kesto: **5–10 minuuttia**

Seistään piirissä. Joku lyö kätensä napakasti yhteen katsoen samalla jotakuta silmiin ja sanoo "Zip". Se, jolle läpsäytys on lähetetty, siirtää sen eteenpäin jollekulle lyömällä kätensä yhteen ja sanoo "zap." Seuraava laittaa läpsyn eteenpäin sanoen "zog". Läpsyn vastaanottanut aloittaa taas alusta sanoen "zip" ja lähettäen läpsäytyksen matkaan seuraavalle.

Tärkeää on olla hereillä ja valppaana, sillä läpsy voi tulla koska tahansa kenelle tahansa; samalla pyritään pitämään kiinni siitä, että sanat tulevat oikeassa järjestyksessä:"zip-zap-zog-zip-zap-zog..."

Jos joku sanoo väärän tavun tai ei huomaa hänelle osoitettua läpsäytystä, annetaan pienet aplodit, ja hän aloittaa seuraavan kierroksen. Kun keskittyminen ja tarkkuus lisääntyvät, voi tahtia nopeuttaa.

Ketjuhippa

Ryhmä: **harjoitus toimii paremmin suurella ryhmällä**
Kesto: **10 minuuttia**

Muuta huomioitavaa: Tarvitaan paljon tilaa, jumppasali tai ulkotila. Valitaan yksi hippa, joka ottaa muita kiinni. Kun hippa koskettaa jotakuta, ottavat he toisiaan kädestä ja jahtaavat toisia parina. Kun jompikumpi koskettaa seuraavaa, hippaketju kasvaa. Kun ketjussa on sopimuksen mukaan 4 tai 6 hippaa, se jakautuu kahtia, ja molemmat parit tai kolmikot jahtaavat jäljellä olevia. Huomaa, että ainoastaan hippaketjun päissä olevat henkilöt voivat ottaa kiinni; karkuun juoksevat voivat pujotella ketjun väleistä. Kun kaikki on saatu kiinni, leikki alkaa alusta.

Aistipiirit

Ryhmä: **ei rajoituksia**
Kesto: **15 minuuttia**

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.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä kuunteleminen tuntui? Oliko keskittyminen vaikeaa? Seurasitteko muita?

Kolme asiaa

Ryhmä: **ei rajoituksia**
Kesto: **10–15 min**

Seistään piirissä. Se joka aloittaa, osoittaa ketä tahansa ja pyytää: "Kolme asiaa katkaravuista". Osoitettu keksii mahdollisimman nopeasti kolme asiaa katkaravuista, kuten: "Pieniä, käyriä, jäisiä". Painotetaan, ettei asioiden tarvitse olla tosia, tärkeintä on sanoa jotakin. Tämän jälkeen hän osoittaa 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.

Harjoitus voidaan tehdä myös parin kanssa kaksin tai esittäen asiat miimisesti keholla.

Rentoutus

Ryhmä: **ei rajoituksia**
Kesto: **15 minuuttia**

Rentoutus tehdään ottamalla mukava asento rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Jokainen saa keskittyä vain itseensä ja tyhjentää mielestä kaikki muut asiat. Ohjaaja rauhallisella äänellä ohjeistaa keskittämään ajatukset yhteen kehon kohtaan kerrallaan. Koko keho voidaan käydä läpi päästä varpaisiin tunnustellen joka kehon osan kohdalla miten painavalta, lämpöiseltä ja aivan rennolta se tuntuu.

Rentoutuksen yhteydessä voidaan myös käyttää erilaisia mukavia mielikuvia (kauniista maisemista, lämpimästä kesäpäivästä, onnistuneesta suorituksesta jne.).

Rentoutusta ei tarvitse purkaa, mutta jos asiasta haluaa myöhemmin keskustella, voi kysyä esimerkiksi: Miten rentoutuminen onnistuu parhaiten? Mikä estää rentoutumista? Miltä kosketus tuntuu?

MAHIS

Ryhmän päättäminen

Toiminnan päättyminen on oppimisen kannalta yksi projektin tärkeimmistä vaiheista. Projektin huolellinen loppuunsaattaminen ja loppuarviointi päättävät projektin kunniakkaasti. Kannattaa kiinnittää huomiota palautteen antamiseen ja toiminnan selkeään lopettamiseen. Myös kiitokset ja loppumoikkaukset ovat paikallaan, ja yhteystietoja voidaan halutessa vielä vaihtaa.

MAHIS

Ryhmän päättäminen

Harjoitukset:

Karkkikiitokset | Kunniakuja | Meidän tila | Moikkauspiiri | Palautepeli | Muistot | Kädenjäljet

Taideteos | Oivalluskortit | Loppujuhlat

Karkkikiitokset

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: ryhmän koosta riippuen 15–20 minuuttia
Välineet: karkkeja

Vaihtoehto 1: Yksi menee piirin keskelle ja osoittaa kiitoksensa koko ryhmälle. Kiitoksen aihe kerrotaan konkreettisesti. Jokainen voi vuorotellen mennä piirin keskelle, kun siltä tuntuu. Keskellä voi käydä myös useamman kerran.

Vaihtoehto 2: Piirissä kiertää karkkipussi. Jokainen vuorollaan antaa koko ryhmälle positiivista palautetta tai kiitosta ja ottaa karkin.

Kunniakuja

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: ryhmän koosta riippuen 5–10 minuuttia

Ryhmä asettuu kahteen riviin kasvot vastatusten noin 2–3 metrin päässä toisistaan. Kukin vuorollaan juoksee tuulettaen kujan läpi muiden taputtaessa ja huutaessa juoksijan nimeä.

Meidän tila

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 5 minuuttia

Ensin ryhmä muodostaa niin ison piirin kuin voi. Asento on vapaa, mutta piirin jäsenten täytyy pysyä kiinni toisissaan. Sen jälkeen mennään niin pieneen tilaan kuin voidaan, ihan lähekkäin.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä se tuntui? Miten kauas voidaan päästä toisista? Miten tiivis yhteisö ollaan, miten lähelle päästään?

Moikkauspiiri

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: ryhmän koosta riippuen 5–10 minuuttia
Välineet: musiikkia

Kaksi piiriä kiertää sisäkkäin vastakkaisiin suuntiin musiikin soidessa taustalla. Aina musiikin tauotessa tervehditään vastapäätä olevaa.

Palautepeli

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: 5 minuuttia
Välineet: pelikortit

Jokainen ottaa vuorollaan kortin pakasta. Mustat kortit ovat kehittämiskohteita, punaiset positiivisia asioita, numerot 1–6 merkitsevät itseä ja 7–13 ryhmää.

Esimerkiksi Pata 8: henkilö kertoo yhden asian, jonka ryhmä olisi voinut tehdä toisin tai, jossa ryhmä olisi onnistunut paremmin; Ruutu 3: henkilö kertoo yhden asian, jossa mielestään onnistui hyvin tai jonka on projektin aikana oppinut. Pelataan niin kauan, kun asiaa riittää.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä tuntui saada palautetta? Miten kriittistä palautetta kannattaa ottaa vastaan? Miten siitä voi oppia? Millaista on hyvä palaute?

Muistot

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: ryhmän koosta riippuen 5–10 minuuttia

Ryhmä makaa ringissä päät kohti keskustaa silmät kiinni. Jokainen kertoo ryhmän toiminnasta yhden mieleen jääneen mukavan muiston. Järjestyksellä ei ole väliä vaan kukin puhuu, kun siltä tuntuu.

Kädenjäljet

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: joustava
Välineet: lakana tai iso paperi, sormivärit, tussit

Toiminnan päättyessä jokainen saa jättää oman kädenjälkensä merkiksi ryhmässä mukanaolosta.

Jokainen painaa oman kädenjälkensä isolle lakanalle sormivärillä värjätyllä kädellä. Kädenjälki signeerataan vielä tussilla. Lakanan voi ripustaa mahdollisen yhteisen tilan seinälle ja siitä voi myös jokainen ottaa itselleen muistoksi kuvan.

Kädenjälkikuvan voi toteuttaa myös heti ryhmän toiminnan alkaessa, jolloin käsistä muodostuu "meidän ryhmä".

Taideteos

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: ryhmän koosta riippuen 15–20 minuuttia

Maalataan, muovaillaan tai tehdään vaikka performanssi siitä, miltä yhteinen toiminta näytti ja tuntui, mitä siitä on saanut itselle. Jokainen saa halutessaan kertoa teoksestaan.

Oivalluskortit

Ryhmä: ei rajoituksia
Kesto: ryhmän koosta riippuen 5–20 minuuttia
Välineet: virike- tai muut kuvakortit

Ohjaaja laittaa kuvakortit pöydälle ja pyytää jokaista valitsemaan yhden kortin, joka kuvaa ryhmän merkitystä omien oivallusten ja oppimiskokemusten saamiselle. Kukin kertoo vuorollaan kortista ja oivalluksestaan.

Loppujuhlat

Järjestetään yhdessä halutunlaiset loppujuhlat esimerkiksi viimeisen tapaamisen yhteydessä. Juhlissa voidaan tehdä ryhmän lempiharjoituksia, pelata tai leikkiä, tanssia, syödä herkkuja, kuunnella musiikkia tai vaikka katsoa elokuvaa – tärkeintä on rento yhdessäolo ja omanlaisen juhlan tuntu!