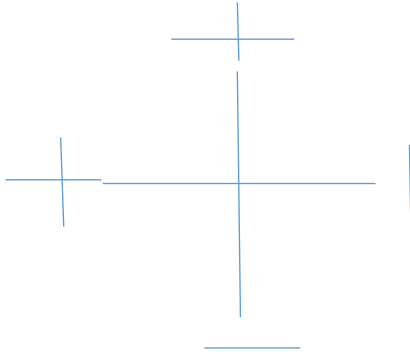


Esimerkkejä koulutuksessa käytettävistä toiminnallisista harjoituksista

Orientaatiojana

Harjoituksen tavoitteena on saada selville ryhmäläisten sen hetkinen olotila sekä kiinnostus käsiteltäviin aiheisiin. Harjoitus toimii hyvänä virittäjänä päivän teemaan.



Tee maalarinteipillä lattialle koordinaatisto (iso ristin muotoinen). Lisää maalarinteipillä plusmerkki molempien janojen toiseen päähän ja miinusmerkki janojen vastakkaiseen päähän. Ohjaaja antaa intron tehtävään: *”Pystysuora jana kuvaa fyysistä ja psyykkistä olotilaa ja poikittainen jana kuvaa kiinnostusta päivän aiheeseen. Jos menet koordinaatistolla lohkoon, jossa molemmissa janojen päissä on plusmerkki, se tarkoittaa, että olo on hyvä ja aihe kiinnostaa kovasti. Jos taas menet lohkoon, jossa pystysuorassa jana on plusmerkki ja poikkisuorassa miinusmerkki, se tarkoittaa, että olo on hyvä, mutta aihe ei nyt kiinnosta, tai siinä on jotain mikä pohdituttaa. Jos menet lohkoon, jossa molemmat janan päät näyttävät miinusmerkkiä, se tarkoittaa, että aihe ei kiinnosta, siinä on jotain pohdituttavaa ja olo ei myöskään ole hyvä. Jos menet lohkoon, jossa pystysuoran janan päässä on miinusmerkki ja poikittaisen janan päässä plusmerkki, tarkoittaa se, että aihe kiinnostaa, mutta oma olo ei ole nyt hyvä”*. Intron jälkeen ohjaaja pyytää osallistujia etsimään oman paikkansa. Kun kaikki ovat sen löytäneet, liike on pysähtynyt, ohjaaja kysyy kaikilta yksitellen saman kysymyksen: Miksi juuri tässä? Osallistujille on hyvä kertoa, että he saavat vastata kysymykseen juuri niin kuin haluavat, tai olla vastaamatta, molemmat käyvät. Ohjaaja ei kommentoi osallistujien vastauksia, mutta kiittää vastauksesta. Lopuksi ohjaaja voi summata yleisellä tasolla osallistujien tuntemuksia ja ajatuksia olotilastaan ja kiinnostuksesta päivän aiheeseen. Kun osallistujat ovat palanneet omille paikoilleen, on hyvä kysyä, haluaako joku sanoa vielä jotain kyseisestä tehtävästä.

Pienet eläimet

Harjoituksen tavoitteena on tutustuttaa ryhmäläisiä toisiinsa. Tarvitset erilaisia esineitä, hahmoja, leikkieläimiä. Aseta tavarat pöydälle tai lattialle osallistujien ringin keskelle. Pyydä osallistujia ottamaan yksi esine, joka kuvaa häntä, hänen sen hetkisiä ajatuksiaan tai tunteitaan. Jokainen vuorollaan esittelee itsensä ja kertoo, miksi juuri valitsi tämän esineen. Ohjaaja ei kommentoi kenenkään esittelyä, mutta kiittää jokaista esittelyn jälkeen.

Seksuaalisuuden ydintyöskentely

Harjoituksen tarkoituksena on tulla tietoiseksi omasta seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista. Ohjaaja laittaa jonkin esineen lattialle (voi olla vaikka rutistettu fläppipaperi). Ohjaaja kertoo paperitollon kuvaavan seksuaalisuuden ydintä. Sen jälkeen hän pyytää kaikkia osallistujia kävelemään paperitollon ympärillä ja etsimään siitä etäisyyden, joka tuntuu juuri nyt tässä tilassa ja tänä päivänä hyvältä. Harjoituksessa ei ole oikeaa tai väärää etäisyyttä. Kun kaikki ovat löytäneet oman paikkansa, ohjaaja kysyy vuorotellen osallistujilta: Miksi juuri tässä? Jokainen voi kertoa sen minkä haluaa kertoa, tai olla kertomatta mitään. Ohjaaja kiittää vastauksesta, mutta ei kommentoi kenenkään vastausta tai vastaamattomuutta. Osallistujien palattua paikoilleen, on hyvä kysyä, miltä tehtävä tuntui ja haluaako kertoa siitä vielä jotain. Harjoitus soveltuu hyvin seksuaalisuuden aihepiirin käsittelyn yhteyteen.

Voimaannuttava kasvukokemus omaksi itseksi

Harjoituksen tarkoituksena on auttaa ihmisiä tulemaan tietoiseksi omassa elämässään olevista voimaannuttavista ihmisistä, asioista ja tapahtumista. Tehdään lattialle kuvitteellinen maailmankartta. Pyydetään osallistujia menemään maailmankartalla paikkaan, jossa on kohdannut jonkun henkilön, kokenut asian tai tapahtuman, joka on ollut tärkeä ja auttanut kasvussa siksi ihmiseksi, joka nyt on. Ohjaaja käy läpi yksitellen kaikki osallistujat ja esittää samat kysymykset kaikille: Missä nyt olet? Mikä aika on kyseessä? Mitä haluat kertoa tästä voimaannuttavasta kokemuksesta? Ohjaaja kiittää vastauksesta, mutta ei kommentoi niitä. Kun kaikki ovat palanneet paikoilleen, on hyvä kysyä, miltä tehtävä tuntui ja haluaako kertoa siitä vielä jotain.

Voimaeläin mielikuvaharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on voimaannuttaa ja tavan löytää itselleen turvaa. Ohjaaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

" Istu mukavasti ja sulje silmäsi, jos se tuntuu hyvältä. Hengitä rauhallisesti, hengitä sisään ja ulos. Kuvittele itsesi johonkin mieluisaan paikkaan, paikkaan, jossa sinun on hyvä olla ja jossa halutessasi voit kerätä voimia ja rohkeutta itsellesi. Sinulla on siellä mukava olla ja mieleesi nousee kuva sinulle sopivasta voimakkaasta eläimestä, mielikuvitusolennosta tai vaikkapa sarjakuvahahmosta. Se voi olla eläin, olento tai hahmo, jonka ajattelet olevan voimakas ja rohkea. Kuvittele, että saat sellaisia voimia, joita tällä kuvitteelliselläsi hahmolla tai eläimellä on. Saat rohkeutta, kun pelottaa tai on kiperä tilanne. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Sisään ja ulos. Joka kerta kun hengität sisään, saat rohkeutta ja voimaa. Joka kerta kun hengität ulos, voimasi ja rohkeutesi lisääntyvät. Tunnet olosi vahvaksi ja levolliseksi. Nyt voit vähitellen avata silmäsi. Hienoa. Kiitos!" (Tunne- ja turvataitoja lapsille: Lajunen, Andell, Ylenius-Lehtonen 2015,251.)

Tyhjät tuolit

Harjoituksen tarkoituksena on tulla tietoiseksi siitä, mitä tähän mennessä on oppinut ja mitä pitäisi vielä oppia lisää. Asetetaan kaksi tuolia selkämykset vastakkain. Asetetaan tuolit niin, että kaikki osallistujat näkevät ne ja molemmista tuoleista on hyvä näköyhteys edessä olevaan seinään. Laita toiselle seinälle kysymys, jossa lukee: A) Mitä olen tähän mennessä oppinut tässä koulutuksessa? ja toiselle seinälle: B) Mitä minun pitää vielä oppia, jotta pystyn edistämään maahanmuuttajien seksuaaliterveyttä? Pyydetään osallistujaa istuutumaan ja vastamaan ensin kysymykseen A. Sen jälkeen hän siirtyy toiselle tuolille ja vastaa kysymykseen B. Kun kaikki ovat istuneet tuoleilla ja vastanneet molempiin kysymyksiin, voidaan yhdessä keskustella kuulluista asioista.

Tunnerivistö

Harjoituksen tarkoituksena on tulla tietoiseksi, miten ilmentää erilaisia tunteita. Harjoitus toimii hyvänä virittäjänä tunteista keskustelemiseen. Harjoitus on myös hauska, energisoiva ja lisää osallistujien spontaania toimintaa. Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään. Ryhmistä muodostetaan kaksi toisiaan vastakkain olevaa rivistöä. Rivien väliin voi jättää noin 6-8 metriä. Hyödynnetään harjoituksessa tunnekortteja, muun muassa Pesäpuu ry:n Tunnepantomiimikortteja. Jompikumpi rivistöä aloittaa. Aloittavan rivin ensimmäinen henkilö nostaa yhden tunnekortin ohjaajalta. Hän näyttää tunnekortin oman rivistön osallistujille niin, että toinen rivistö ei sitä näe. Sen jälkeen tämä aloittava rivistö lähestyy toista rivistöä liikkuen tunnekortin tunteen mukaisesti, jokainen omalla tavalla tätä tunnetta ilmentäen, ääntä voi myös käyttää. Kun tunnetta ilmentävä rivistö kohtaa toisen rivistön, se peräytyy takaisin paikoilleen. Toinen rivistö yrittää napata tämän tunteen, ja lähestyy aloittavaa rivistöä tunnetta ilmentäen ja peräntyy sen jälkeen, kun on kohdannut aloittavan rivistön. Tämän jälkeen rivistö yrittää arvata mistä tunteesta on kysymys. Sen jälkeen vuoro siirtyy toiselle ryhmälle. Jos aikaa on riittävästi, vuorojen vaihtoja voi tehdä niin kauan, että jokainen osallistuja on saanut nostaa yhden tunnekortin.

Oma reviiiri

Harjoituksen tarkoituksena on löytää oma ”turvareviiri”. Osallistuja etsii itselleen parin, mieluummin jonkun, joka ei ole aivan tuttu. Osallistujat asettuvat toisiaan vasten noin 6-7 metrin etäisyydelle. Toinen parista kävelee hitaasti ja rauhallisesti kohti toista. Paikallaan olevan tehtävä on tulla tietoiseksi, missä kohdassa hän haluaa sanoa STOP häntä lähestyvälle henkilölle. Tämä etäisyys jättää tilan, jossa hän kokee, että vuorovaikutus toisen kanssa voi luontevasti tapahtua. Vaihetaan vuoroja. Harjoituksen jälkeen on hyvä koko ryhmän kanssa jakaa, miltä harjoitus tuntui ja mitä ajatuksia se herätti. On hyvä muistuttaa, että tässä harjoituksessa ei ole väärää tai oikeaa etäisyyttä, vaan jokaisen ”turvareviiri” on oman suuruinen.

El:n sanominen

Harjoituksen tarkoituksena on tulla tietoiseksi, miltä El:n sanominen tuntuu. Onko se helppoa vai vaikeaa? Osallistuja etsii itselleen parin. Parit ovat kasvokkain noin metrin etäisyydellä toisistaan. Toinen pareista houkuttelee toista tekemään jotain, johon toisen on sanottava kovalla äänellä **El**. Houkuttelu voi olla esim. pyyntö tulla lähemmäksi tai pyyntö lähteä mukaan johonkin pyytäjän kanssa. Tämän jälkeen vaihdetaan pareja. harjoituksen jälkeen on hyvä keskustella miltä harjoitus tuntui ja mitä ajatuksia se herätti.

Piirros seinälle

Tehtävän tarkoituksena on tuoda julki osallistujien omakohtaisia kokemuksia koko koulutusprosessista. Seinälle laitetaan ryhmänkoosta riippuen noin 3-4 kappaletta fläppipaperia vierekkäin (vaakatasossa). Hyvä varata erivärisiä tusseja, vahaliituja tai muita värikyniä. Osallistujia pyydetään joko piirtämään tai kirjoittamaan seinälle omista kokemuksistaan liittyen koko koulutusprosessiin. Jokainen voi ilmentää kokemuksensa yksilöllisesti. Lopuksi käydään yhdessä tuotosta läpi. Jokainen voi vielä kertoa, mitä omalla tuotoksellaan haluaa kertoa.