



Jemina Kinisjärvi
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö
Opinnäytetyö, 2019

YHDESSÄ ISOIKSI

Järvenpään seurakunnan isostoiminnan kolmannen vuosikurs-
sin materiaali tunne- ja vuorovaikutustaidoista



TIIVISTELMÄ

Jemina Kinisjärvi

Yhdessä isoiksi – Järvenpään seurakunnan isostoiminnan kolmannen vuosikurssin materiaali tunne- ja vuorovaikutustaidoista

31 s., 1liite

Kevät, 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö

Opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteena oli kehittää isokoulutukseen vuorovaikutus- ja tunnetaitoja sisältävä materiaalipaketti. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Järvenpään seurakunnan nuorisotyön kanssa. Materiaalipakettia voidaan hyödyntää sosiaali-, terveys- ja kirkon alan työssä.

Opinnäytetyö koostuu raportista, Yhdessä isoiksi -oppaasta ja sen liitteistä. Opinnäytetyön teoreettisia lähtökohtia ovat muun muassa isostoiminta, tunnetaidot sekä vuorovaikutustaidot. Työssä kartoitettiin Järvenpään seurakunnan isostoiminnan erityispiirteitä ja sen historiaa. Opinnäytetyöraportissa on kuvattu opinnäytetyöprosessia suunnittelusta arviointiin. Prosessin kuvauksessa käsitellään tarkemmin Yhdessä isoiksi -oppaan prosessin kulku, joka sisältää kuvauksen Järvenpään seurakunnan nuorisotyönohjaajien sekä isostoiminnan toisen vuoden isosten haastatteluista.

Yhdessä isoiksi -opas luotiin yhteistyökumppanin toiveiden sekä työelämässä tehtyjen havaintojen pohjalta. Opas tarkastelee vuorovaikutustarpeita, joita nuori voi tarvita, kun hän työskentelee isosena laajasti eri ikä- ja kohderyhmien kanssa. Järvenpään seurakunnassa toimii nelivuotinen isokoulutus, jonka kolmannella vuosikurssilla käsitellään vuorovaikutustaitoja. Tarkoituksena on, että uusi materiaali vastaisi paremmin isosen tarpeita, kun hän kohtaa erilaisia vuorovaikutushaasteita ja mahdollisesti ennalta ehkäistä ristiriitatilanteita, mutta samalla auttaa hänen kasvussaan osana seurakuntaa.

Yhdessä isoiksi -oppaan sisältö on jaettu neljään yllälukeeseen, joiden alla on yksittäiset teemoittain kirjoitetut luvut. Luku alkaa teoriakokonaisuudella, jonka jälkeen on harjoitteet. Harjoitteen tekstissä lukee selkeästi, jos se tarvitsee erityistilan tai välineitä. Harjoitteen lopuksi on usein purkua varten muutamia kysymyksiä, joiden avulla voidaan herättää keskustelua. Harjoitteet on valittu monipuolisuuden vuoksi, osa harjoitteista on keskustelua, osa taas luovia tai toiminnallisia. Harjoitteiden valinnassa on mahdollista huomioida ryhmän koko ja kehityskaari, sillä harjoitteita on niin yksilö-, pari- kuin ryhmätyöskentelyinä.

Asiasanat:

isostoiminta, seurakunta, nuorisotyö, tunnetaidot, ristiriidat, sosiaaliset taidot, nuorisotyönohjaajat

ABSTRACT

Jemina Kinisjärvi

Yhdessä isoiksi - training material about interaction and emotional skills to older YCV

31 p., 1 appendix

Spring 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services Option in Christian Youth Work

Bachelor of Social Services

The aim of this thesis was to develop a training material on interaction and emotional skills for young church volunteers (YCV). The training material was developed in co-operation with youth work department of Järvenpää Lutheran Church. The training material can be utilized in social, health and church work.

This thesis consists of a report, the training material and its appendices. Theoretical basis of this thesis is young church volunteer activity, emotional skills and social interaction. In this thesis, the specific features and its history of the Järvenpää YCV training were surveyed. The thesis report describes the thesis process from design to evaluation. In the process description, the process of the training material process is described in more detail, including a description of interviews with the youth work leaders of the Järvenpää Lutheran Church and the second year of YCV activity.

Yhdessä isoiksi -training material was created based on the cooperation partners wishes and the observations made in working life. The training material looks at the interaction needs that a young person can encounter, while working extensively with people from different ages and backgrounds. The Järvenpää Lutheran Church has a four-year YCV activity and upon its third year, social and emotional skills are main topics.

Within the Yhdessä isoiksi -training material there are different chapters dealing with themes. The chapter includes a set of theorems and several exercises. Exercises are functional, creative or reflective. When selecting exercises, you can consider the group's development trajectory and size, as there are individual, pair or group exercises.

Key words: young church volunteer activity (Evangelical Lutheran Church), congregational youth work, emotional skills, contradictions, social skills, church youth work leaders

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 ISOSTOIMINTA	5
2.1 Isostoiminnan lähtökohdat ja periaatteet	5
2.2 Yleiset isostoiminnan tavoitteet.....	7
2.3 Järvenpään seurakunnan isostoiminta.....	9
3 VUOROVAIKUTUS- JA TUNNETAIDOT	12
3.1 Vuorovaikutustaidot.....	12
3.2 Tunnetaidot	14
3.3 Vuorovaikutus- ja tunnetaidot isosen tehtävissä.....	16
4 YHDESSÄ ISOIKSI -OPPAAN KEHITTELYPROSESSI	18
4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	18
4.2 Opinnäytetyöprosessin kuvaus	19
4.3 Materiaalin käytettävyys.....	22
4.4 Tavoitteiden toteutuminen	23
5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	24
LÄHTEET.....	30
LIITE 1. Yhdessä isoiksi -opas.....	32

1 JOHDANTO

Melkein jokaisessa suomalaisessa seurakunnassa järjestetään isostoimintaa osana nuorisotyötä. Joka vuosi toiminta tavoittaa miltei 24 000 nuorta, jotka ovat pääsääntöisesti 16–17-vuotiaita. (Kirkkohallitus 2016, 11.) Nämä nuoret osallistuvat koulutuksensa jälkeen erilaisiin seurakunnan toimintamuotoihin ryhmänohjaajina, vapaaehtoisina tai avustajina. Rippikoulu ja lastenleirit ovat ehkä suurin toimintamuoto, johon isokset osallistuvat. He kohtaavat eri-ikäisiä ja -taustaisia ihmisiä muun muassa leireillä ja tapahtumissa. Tämän vuoksi isostoiminnassa on tärkeätä ottaa huomioon erilaisia taitoja, jotka ovat tärkeässä osassa, kun kohdataan toinen ihminen. Tällaisia taitoja voi olla itsensä ilmaiseminen selkeästi leikin ohjauksessa, olla rohkeasti oma itsensä sekä ryhmähengen luominen. Näiden kaikkien takana on itsensä ilmaisu, toisen kuunteleminen ja tunteiden käsittely. Vuorovaikutus- ja tunnetaidot ovat osa elämää, erityisesti kun ollaan tekemisissä toisten ihmisten kanssa. Isosten tärkein työ on juurikin olla muiden tukena, luoda yhteishenkeä ja olla esimerkkinä.

Järvenpään seurakunnassa isostoiminta toteutuu nelivuotisena koulutuksena ja sillä on oma persoonallinen nimensä, lapsi- ja nuorisotyön avustajakoulutus, tutummin Nakki, joka tulee lyhenteestä LNAK. Kolmannella vuosikurssilla on ollut vuosia tavoitteena tukea isosena toimivaa nuorta tämän kasvussa kohti aikuisuutta sekä syventää taitoja ja opettaa uusia tapoja olla isosena. Vuorovaikutustaidot ovat yksi tällaisista taidoista, kun isonen kohtaa eri ikäisiä ihmisiä ja erilaisissa rooleissa. Toisen huomioiminen, kuunteleminen ja selkeä itsensä ilmaisu ovat isossa roolissa, kun toimitaan ryhmässä.

Opinnäytetyöni tarkoitus on koota kurssimateriaali, joka vastaa tähän tarpeeseen monipuolisesti. Tavoitteenani on luoda selkeä pohja, jossa on erilaisia harjoitteita, jotta erilaisten ryhmien koot ja tyylit voi ottaa huomioon valitsemalla harjoitteiden joukosta sopivat. Materiaalin päivittäminen uusilla harjoitteilla ja näkökulmilla on myös helppoa, joten materiaali voi monipuolistua ja laajentua vuosien saatossa.

2 ISOSTOIMINTA

2.1 Isostoiminnan lähtökohdat ja periaatteet

Isostoiminta on seurakuntien ehkä kattavinta rippikoulun jälkeistä työtä, se tavoittaa vuosittain 25% rippikoulun käynneistä nuorista ja se mahdollistaa rippikoulun vertaisoppimisen (Sakasti. Seurakuntatyö. Kasvatus. Rippikoulu. Isostoiminta.). Se on työtä, jossa tarkoituksena on oppia yhdessä olemisen kautta, eikä sille ole rippikoulun kaltaista valtakunnallista yhtenäistä opetustavoitetta. Sitä varten on tehty *Isoja ihmeitä – isostoiminnan linjaus 2016* -teos, joka on valtakunnallinen isostoiminnan linjaus, jonka tarkoituksena on luoda isostoiminnalle yhteisiä linjauksia sekä tukea isostoiminnan kehittämisessä. Isostoimintaan osallistuvat nuoret ovat pääsääntöisesti 16–17-vuotiaita ja heistä useimmat tekevät vapaaehtoisena vastuutehtäviä seurakunnassa uransa aikana. Isostoiminta on paljon enemmän kuin pelkkää koulutusta ja rippikoulussa isosena olemista. Monet pääsevät käyttämään taitojaan ja kehittämään itseänsä erilaisissa vastuutehtävissä. Vastuutehtävät voivat sijoittua rippikoulutyöhön, varhaisnuorisotyöhön, lapsi- ja perhetyöhön, nuorisotyöhön tai diakoniatyöhön sekä jumalanpalveluselämään seurakunnasta riippuen. (Kirkkohallitus 2016, 6–11). Vastuutehtäviin isosille on mielletty erityisesti rippikoulussa ryhmänjohtajan tehtävät, kuten oman pienryhmän johtaminen ja ohjaaminen, sekä keskusteluiden ja raamattutuntien ohjaaminen. Tämän lisäksi isosen tehtäviin voi kuulua vapaa-ajanohjelmien järjestämistä sekä leirin järjestyksen valvontaan liittyviä tehtäviä. (Porkka 2004, 10.). Tämän hetkessä rippikoulusuunnitelmassa ilmaistaan, että isokset ovat rippikoululaisille samais-tumiskohteita. Heidän tehtävänsä on tukea ja ohjata rippikoululaista kristillisessä kasvussa ja usein rippikoululaiset oppivatkin isosilta enemmän kuin ohjaajilta. Isokset ovat elävä ilmentyvä siitä, että seurakunnassa on tilaa monenlaisille henkilöille ja kesken-eräisyys on hyväksyttävää. (Kirkkohallitus 2017, 54.)

Isostoimintaa voidaan kartoittaa aina 1930-luvulle, jolloin myös ensimmäiset leiri-muotoiset rippikoulut saivat alkunsa. Tällöin rippikoululaisten tukena olivat isot siskot ja veljet. He olivat pääosin teologian ylioppilaita. Sodan syttyminen keskeytti leiritoi-minnan, mutta vuonna 1947 leiritoiminta jatkui, ja mukana olivat myös isot sisarukset. Heidän tehtäviinsä kuuluivat kurinpidolliset asiat, erilaiset käytännön ja opetuksen työtehtävät, sekä iltaohjelmien suunnitteleminen ja toteuttaminen. Hyvät kokemukset

loivat pohjan nykyiselle leiririppikoululle ja siellä mukana oleville iso sisaruksille. Leirimuotoinen rippikoulu sai hyväksynnän rippikouluohjeissa, joka hyväksyttiin vuoden 1959 piispainkokouksessa. Samassa ohjeessa suositeltiin myös ryhmätyöskentelymuotoa ja sen avuksi ryhmänjohtajia. Vuonna 1966 julkaistiin ensimmäinen isoskoulutusmateriaali ”Leiririppikoulun isojen siskojen ja veljien valmennuskurssi”. Siinä korostettiin jumalanpalvelusherätyksen sytyttämistä ja vastuuta rippikoululaisista. Kaikissa Suomen seurakunnissa isoja sisaruksia ei tunnettu, ja joissakin seurakunnissa, joissa heitä oli, ei vaadittu rippikoulun lisäksi muuta koulutusta. (Porkka 2004, 7–9.)

Yhä edelleen isostoiminnan malleja on erilaisia, niitä saatetaan järjestää omina irrallisina koulutuksina, sijoitettuna nuorisoihtojen yhteyteen tai intensiivikurssien kuten leirien muotoon ja niiden koulutustuntien määrä vaihtelee lyhimmästä kahdesta tunnista aina 150tunnin pituiseksi (Kirkkohallitus 2016, 44–45). Järvenpäässä ensimmäisen vuoden isoskoulutuksen tuntimäärä on 100tuntia (Järvenpään seurakunta. Nuoret. LNAK.). Seurakunnan koko vaikuttaa usein isoskoulutuksen muotoihin ja pituuksiin, suuremmissa seurakunnissa on enemmän työntekijäresursseja ja toimintaan osallistuvia nuoria kuin pienemmissä. Isostoiminnan jatkokoulutusta järjestää yli puolet seurakunnista, ja sen muoto saattaa vaihdella. Toiminta voi olla omat koulutusryhmät jokaiselle vuosikurssille, yhdistelmäryhmä, jossa ovat vanhemmat ja ensimmäisen vuoden isokset tai jatkokoulutus annetaan tarjoamalla vanhemmille isosille vastuuta ensimmäisen vuoden isosten koulutuksesta joko ryhmänohjaajina tai kouluttajina. (Kirkkohallitus 2016, 45.)

Isostoiminta tarjoaa toimintaa juuri siihen hetkeen, mutta linkittää myös nuoria tulevaisuudessa seurakuntaan ja kirkkoon. Suurin osa isostoimintaan osallistuvista nuorista haluaisivat kastaa tulevaisuudessa mahdolliset lapsensa ja osa pitää tuttuihin työntekijöihin yhteyttä vielä isosvuosien jälkeenkin. Kuitenkin myös aktiivisia seurakuntanuoria eroaa nuorina kirkosta, vaikuttamina usein on tällöin nuorisotyöstä muihin työmuotoihin siirtymisen yhteydessä muodostuva korkea kynnys, toiminnan erilaisuus tai muutto toiselle paikkakunnalle ja sitä kautta seurakunnasta etääntyminen. (Kirkkohallitus 2016, 62–63.)

2.2 Yleiset isostoiminnan tavoitteet

Teoksessa *Isoja ihmeitä – Isostoiminnan linjaus 2016* isostoiminnan päätavoitteena on vahvistaa nuoren uskoa kolmiyhteiseen Jumalaan ja varustaa häntä elämään kristittyinä. Isostoiminnalle asetetaan samalla muun muassa seuraavat teesit: ”Nuori on ihme. Isostoiminnan lähtökohtana on nuoren oleminen ja kasvu sellaisena seurakuntalaisena kuin hän on”, ”kaikenlaisille nuorille on tilaa isostoiminnassa. Jokainen on tervetullut, riippumatta siitä, mitkä ovat hänen omat syynsä osallistua” sekä ”isostoiminta rakentaa siltaa aikuiseen seurakuntalaisuuteen”. (Kirkkohallitus 2016, 9.) Kirkon sopimusvaltuuskunnan mielestä isostoiminta on kasvatusta kristilliseen uskoon ja uskon toteuttamista käytännön elämässä (Kirkkohallitus 2016, 57).

Isostoiminnan täytyisi olla nuorelle turvallinen ja vakaa toiminta, johon kaikki ovat tervetulleita. Jokaisella isosella on oma historiansa sekä kyvyt ja näitä tulisi huomioida isostoiminnan yhteydessä. Isostoiminnan ohjaajan tulisi haastaa kokeneempia, mutta samalla tukea arempia ja vähemmän motivoituneita. (Kirkkohallitus 2016, 28.) Rippikouluryhmät ja leiriryhmät, kuten muukin seurakunta, koostu erilaisista yksilöistä. Sen vuoksi on tärkeää, että isokset koostuvat erilaisista yksilöistä, joilla on erilaisia taustoja ja kokemuksia. He ovat myös osa seurakuntaa, ja jokainen on tarvittu. Työntekijälle voi olla haastavaa muistaa, etteivät isokset ole kasvatuksen ammattilaisia, vaan kasvavia ja mahdollisesti itseään etsiviä nuoria. He kehittyvät toimiessaan isosena ja kohdattaessaan erilaisia ihmisiä. (Peitso, Perkiö, Poropudas & Nieminen 2017, 10; 12.) Isosia voi kannustaa pohtimaan omia tavoitteitaan ja syittää osallistumiselleen isostoimintaan. Myös työntekijä voi pohtia isostoiminnan tavoitteita ja sitä, onko sen tarkoitus olla enemmän koulutuskeskeistä vai onko tärkeämpää tukea nuorta kasvussaan ja tarpeissaan. (Kirkkohallitus 2016, 21–22.) Isostoiminnassa voi antaa enemmän tilaa isosten ideoille, kokeiluille ja tapojen uudistamiselle (Kirkkohallitus 2016, 28). Näin saataisiin nuoret osallistumaan ja heidän äänensä kuuluville.

Lapsivaikutusten arviointi on otettu kirkon kirkolliskokouksen päätöksellä osaksi kirkkojärjestystä ja sen tarkoituksena on huomioida lapsen etua kirkon päätöksenteossa ja toiminnassa sekä lisätä lasten mielipiteiden huomioimisen ja osallisuuden määrää (Kirkkohallitus 2015, 5). Lapsivaikutusten arvioinnin pääkohtana on, että lapsen, joihin alaikäiset nuoret kuuluvat, oikeudet toteutuvat päätöksien lisäksi myös käytännössä. Tällöin voidaan puhua lapsiystävällisestä seurakunnasta, jossa lapsen oikeudet

tunnetaan ja ne toteutuvat seurakunnan kaikessa toiminnassa ja hallinnossa, eikä pelkästään kasvatuksen toiminnassa. Lapsiystävällisessä seurakunnassa lasten ja nuorten mielipide selvitetään ja heidät otetaan mukaan suunnittelemaan toiminnan sisältöä. (Kirkkohallitus 2015, 20–21.) Isostoiminnassa tämä nousee esille toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen kautta. Nuoria tulisi kuulla ja antaa heille mahdollisuus olla mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa isostoimintaa. *Isoja ihmeitä – Isostoiminnan linjaus 2016* -teoksessa (Kirkkohallitus 2016, 21, 41) pohditaan isostoiminnan muutosta ja isosten osallisuuden lisäämistä. Jo pelkästään isokoulutuksen termin vaihtamisella isostoiminnaksi on suuri merkitys. Koulutus viittaa suorittamiseen ja arviointiin, kun taas toiminta on suoritusvapaata. Isostoiminnan tulisi pyrkiä tukemaan nuoria kasvamaan aktiivisiksi ja omatoimisiksi oman seurakuntansa jäseniksi.

Nuoren kasvun tukeminen on tärkeää myös isostoiminnassa, sillä aikuisuuden portaalla nuori kaipaa tukea. Etsinnässä saattaa olla omat arvot, oma tapa elää tai usko. Näiden etsimiselle tulisi antaa tilaa ja tukea. Isostoiminnan tulisi olla täynnä erilaisia mahdollisuuksia löytää oma uskonsa ja sen ilmenemismuoto. (Kirkkohallitus 2016, 65.) Nuori saattaa tarvita tukea pohtiessaan mitä on elää kristittynä, millaisia valintoja voi tehdä ja miten ne vaikuttavat elämään. Pohdinnassa voi nuorella olla, mihin kristittynä eläminen velvoittaa ja miten Jeesuksen opit näkyvät elämässä. (Peitso ym. 2017, 13.)

2.3 Järvenpään seurakunnan isostoiminta

Järvenpään seurakunnan nuorisotyön toiminnan tulee olla kaste- ja lähetyskäskyn, uskontunnuksen ja lähimmäisenrakkauden mukaista. Sen tulee tapahtua erilaisten toiminnan, tapahtumien, leirien sekä verkkotyön kautta, ja sen tehtävänä on saada osallistujat kokemaan turvallisuutta ja iloa suhteessa Jumalaan ja kantamaan vastuuta itsestään ja lähimmäisestään. (Järvenpään seurakunta, 30) Nuorisotyön alaisuudessa toimivan isostoiminta on nimeltään LNAK, joka tulee termistä lapsi- ja nuorisotyön avustajakoulutus. Järvenpäässä toimintaa on mahdollista käydä neljä vuotta ja heidän omilla kotisivuilla todetaan: *Oikeastaan LNAK on paljon enemmän kuin pelkkää isostoimintaa.* LNAK 1 on peruskurssi, jossa käydään lävitse yleisesti isosena toimisesta niin rippikoulussa kuin lasten ja nuortenkin leireillä ja se antaa perusvalmiudet toimia seurakunnan vapaaehtoisena. LNAK 2 kurssilla syvennyttään isosen tehtäviin, mutta myös pyhäkouluopettajan, kerhonohjaajan sekä diakonia-avustajan tehtäviin. LNAK 3 on isostoiminnan syventävin osuus, jonka tarkoituksena on kehittää isostaitoja ja tukea nuorta osallistumaan seurakunnan muuhun toimintaan. LNAK 4 tarjoaa mahdollisuudet toimia apuohjaajana seurakunnan lasten ja nuorten toiminnassa. (Järvenpään seurakunta. Nuoret. LNAK.)

LNAK on puhtaasti Järvenpään seurakunnan luomus, jolla on pitkä historia, mutta Järvenpäässä on järjestetty isostoimintaa jo ennen sitä. Kaisa Kalinen (henkilökohtainen tiedoksianto 27.11.2018) muisteli käyneensä nuorena jo 1970-luvulla isostoiminnassa Järvenpään seurakunnalla. Tuolloin pääpainona oli vain rippikoulut ja niissä isosena toimiminen. 1990-luvun alussa isostoiminta oli kaksivuotinen, kunnes nuoret itse toivoivat kolmivuotista isoskoulutusta. Samainen ryhmä, joka oli toivonut ja saanut kolmannen vuoden isostoimintaan, toivoivat myös neljännettä vuotta. Silloiset työntekijät huomasivat, että siitä olisi hyötyä ja se tukisi isosen roolissa olevaa nuorta, joka siirtyy kohti vaativampia tehtäviä rippikoulussa. Neljännen vuoden jälkeen nuoret toivoivat vielä viidettäkin vuotta, mutta tähän työntekijät asettivat rajan. He kuitenkin ohjasivat nuoret osallistumaan isostoimintaan ohjaajan roolissa, jolloin he olivat apuna työntekijälle ja toivat uusia näkökulmia. Tämä perinne on yhä elossa miltei kolmenkymmenen vuodenkin jälkeen. Ensimmäisen vuoden isosia ohjaa usein työntekijän kanssa vanhemmat, jo oman isostoiminnan läpikäyneet nuoret, jotka ovat halunneet jäädä yhä osaksi isostoimintaa. Muita asioita, jotka ovat yhtä perinteisiä, ovat jokaviikkoiset koontumiset tiistaisin sekä suunnilleen sadan tunnin koulutusaika. Tämä tuntimäärä

tarkasteltiin ensimmäisen kerran kunnolla vuonna 1995, sillä isostoiminnasta saatu todistus oli tarkoitus uudistaa vastaamaan nuorten tarpeeseen. Useammat nuoret hakivat lukiossa hyväksilukuja isostoiminnan avulla, ja koulu vaati todistuksen, jossa näkyi koulutuksen kesto tunteina. Tuntimäärä on tarkasteltu tämän jälkeen useamman kerran, ja todettu yhä päteväksi. (Kaisa Kalinen & Jari Niemi, henkilökohtainen tiedoksianto 27.11.2018.)

Isostoiminnan tavoitteet on otettu ennen 90-lukua vahvasti rippikoulusta, sen tarpeista ja siellä olevan isosen tehtävistä. Isostoiminnan uudistuessa nelivuotiseksi, otettiin mukaan ennen erillään koulutetut kerhonohjaajat, diakoniatyön avustajat sekä lapsityön avustajat. Näin yhdellä koulutuksella sai laajan tietämyksen ja koulutuksen kaikista työmuodoista, joissa nuori voisi toimia ohjaajana tai avustajana. Näin syntyi yhä käytössä oleva nimitys LNAK, lasten ja nuorten avustajakoulutus. Isostoiminnan tavoitteet uudistuivat ja koulutus monipuolistui, kun useampi työmuoto koulutti yhdessä nuoria. Samalla syntyi selkeä tavoite, että nuori, joka osallistuu isostoimintaan, tutustuu koko seurakuntaan laajasti ja saa mahdollisuudet toimia avustajana yleisesti seurakunnan toiminnassa. (Kaisa Kalinen & Jari Niemi, henkilökohtainen tiedoksianto 27.11.2018.)

On huomattu, että Järvenpään isostoiminnan haasteena on isosryhmien pienentyminen. Vuonna 2018 syksyllä aloitti ensimmäisen vuoden isosia n. 40–50 nuorta, joka on suhteellisen vähän. Parhaimpina vuosina ensimmäisen vuoden isosia on ollut jopa 120 nuorta, mutta pitkään 2000-luvulla erityisesti ensimmäisellä isostoimintavuodella oli 100 nuorta per vuosi. Nyt 2010-luvulla isosmäärät ovat hitaasti vähentyneet. (Kaisa Kalinen & Jari Niemi, henkilökohtainen tiedoksianto 27.11.2018.) Vuonna 2017 LNAK ensimmäiselle vuodelle osallistui 50 nuorta, toiselle 18/32 nuorta, kolmannelle 32/16 nuorta ja neljännelle 49 nuorta (Järvenpään seurakunta, 31). Osasyiksi on pohdittu harrastuksien vaikutusta, sillä isostoiminta on usein yksi harrastus muiden joukossa. Monet nuoret voivat nykyään harrastaa erittäin kovatasoisesti, jolloin harjoituksia on usein ja myöhään. Nuori saattaa joutua valitsemaan ja usein isostoiminta saattaa jäädä sen vuoksi pois. Tähän on usein auttanut joustavuus aikatauluissa ja ymmärrys poissaolojen suhteen. (Kaisa Kalinen & Jari Niemi, henkilökohtainen tiedoksianto 27.11.2018.)

Muiksi haasteiksi nykyajan isostoiminnalle Järvenpäässä on huomattu nykynuorten uskon tuntemus sekä peruskoulun muutokset. Rippikoululaisten uskon perusasioiden tuntemus on vähentynyt jo pitkään ja nykyään näiden opetteluun kuluu enemmän aikaa. Seurakunta ei saata nykynuorille olla samanlainen yhteisö entuudestaan kuin aikaisempien vuosien isosille. Rippikoulu saattaa yhä useammalle nuorelle olla ensimmäinen kontakti seurakuntaan. Tämä näkyy myös isosten kohdalla. Hartaudet saattavat olla maallisempia tai nuori saattaa sanoa suoraan hartaudessa, ettei hän usko. Tämän ongelman kanssa tehdään paljon työtä ja muistutetaan kuinka kannattaa keskustella omasta uskostaan toimiessaan isosena. Haasteena on myös ollut peruskoulun muutokset, sillä vuorovaikutus- ja tunnetaitoja opetellaan yleisellä tasolla paljon enemmän kuin ennen ja erityisesti koulussa. Ennen oli yleistä, että nuori opetteli tietoisesti näitä taitoja vasta seurakunnalla isostoiminnassa, kun isostoimintaan kuului vuorovaikutuskurssi, mutta nykyään he kuulevat ja harjoittelevat näitä taitoja jo ennen isostoimintaan saapumista. (Kaisa Kalinen & Jari Niemi, henkilökohtainen tiedoksianto 27.11.2018.)

Järvenpään isostoiminta eroaa muiden seurakuntien isostoiminnasta ehkäpä eniten sen kestolla. Haastateltavat eivät osanneet nimetä yhtäkään muuta seurakuntaa, jossa järjestetään nelivuotista isostoimintaa, eivätkä usko, että näitä edes olisi. Yhä useammin ulkopaikkakuntalaiset tai muissa seurakunnissa työskentelevät ihmettelevät kuultuaan nelivuotisesta isostoiminnasta. Näillä näkymin Järvenpäässä ei olla aikeissa luopua nelivuotisesta isostoiminnasta, sillä nuoret pitävät sitä kunnia-asiana ja usein he haluavat itse koulutuksen jälkeen osallistua isostoimintaan ohjaajana, rippikouluissa apuohjaajina tai yövalvojina. On monia asioita, joista on ajan kanssa syntynyt perinteitä ja näistä on turha työntekijän yrittää päästä irti, sillä nuoret muistavat, jos haluavat. (Kaisa Kalinen & Jari Niemi, henkilökohtainen tiedoksianto 27.11.2018.)

3 VUOROVAIKUTUS- JA TUNNETAIDOT

3.1 Vuorovaikutustaidot

Ihminen on perimmiltään sosiaalinen ja tarvitsee lähelleen muita ihmisiä läpi elämänsä. Kun hän luo ja ylläpitää ihmissuhteita, hän luo turvaverkoston ja sitä kautta itsellensä yhteisön, joka luo huolenpitoa sekä turvallisuuden, luottamuksen ja yhteenkuulumisen tunnetta. (Erkko & Hannukkala 2013, 95.) Tunne- ja vuorovaikutustaidot tukevat ihmissuhteiden rakentumista ja herättävät luottamusta, ennaltaehkäisevät ongelmien syntymistä sekä auttavat löytämään ristiriitatilanteiden ratkaisukeinoja osapuolia kunnioittaen (Talvio & Klemola 2017, 96). Vaikka nämä ovat sosiaalisia taitoja, ne eivät tarkoita sosiaalisuutta, ihmisen temperamenttipiirrettä. Sosiaalinen ihminen haluaa olla ja kiinnostuu toisten ihmisten seurassa. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan yleisesti keinoja, joiden avulla selviytyy sosiaalisissa tilanteissa. (Erkko & Hannukkala 2013, 101.)

Vuorovaikutustilanteessa on useampi osapuoli, joilla tulee olla tunnetaitoja sekä useita yksittäisiä sosiaalisia taitoja, jotka luovat pohjan vuorovaikutukselle. Näitä yksittäisiä taitoja ovat muun muassa kuunteleminen, avoin keskustelu ja asettuminen toisen asemaan. (Erkko & Hannukkala 2013, 100; Talvio & Klemola 2017, 19–20, 98.) Vuorovaikutustaitoihin vaikuttavat lapsena saatu kasvatusta, sen aikaiset ihmissuhteet sekä temperamentti, eli synnynnäinen reagoitintapa, ja itse vuorovaikutukseen vaikuttaa myös mieliala, itsetunto, asenteet, sekä tilanne (Erkko & Hannukkala 2013, 100). Kasvatuksessa heijastuvat vallitsevan ympäristön ja kulttuurin arvot, esimerkkinä Yhdysvalloissa annetaan painoarvoa sulavalle esiintymiselle ja itsestään avoimesti kertomiselle, kun taas Suomessa toiselle tilan antaminen ja taustalla olo on ollut hallitsevana. (Talvio & Klemola 2017, 8.)

Kasvaessaan ihminen oppii lisää vuorovaikutustaidoista ihmissuhteiden ja onnistumisen kokemusten avulla, mutta myös tekemiensä virheiden kautta (Erkko & Hannukkala 2013, 95). Kasvaessaan ihmisen itsensä tunteminen, minätietoisuus, vahvistuu. Sen avulla kyetään erittelemään vahvemmin omaa itseänsä määritteleviä piirteitä, kuten arvoja, toiveita, tarpeita ja tavoitteita. Minätietoisuus avustaa tunnistamaan omaa itseänsä paremmin, omia tunteita, vahvuuksia sekä heikkouksia ja auttaa saavuttamaan

tavoitteita synnyttämällä innostusta. Innostus voi auttaa kestämaan stressin ja rasituksen, kun tavoittelee päämääräänsä. (Talvio & Klemola 2017, 27.)

Itse vuorovaikutustilanteeseen vaikuttaa moni asia. Tilanne voi tuntua vaikealta eri kulttuurin, toisen ilmaisutavan, erilaisten kiinnostuksen kohteiden, arvojen tai asenteiden vuoksi. Positiivinenkin vuorovaikutustilanne saattaa vaikeutua toisen osapuolen roolin, auktoriteettiaseman tai ammatin takia, jos henkilöllä on entuudestaan negatiivinen kokemus samankaltaisessa roolissa toimivan henkilön kanssa. Vaikeuden saattaa synnyttää myös se, että ihmiset tarkkailevat usein tiedostomattaan keskustelukumppaneitansa erittäin tarkkaan. Tarkastelun alaisuudessa saattaa olla keskustelukumppanin kehon, käsien ja pään asento, hänen mikroilmeensä sekä muut kehon ilmaisutavat. Edellä mainitut asiat saattavat synnyttää leiman toista kohtaan, joka voi vaikuttaa vuorovaikutustilanteeseen. Leimana voi olla, että olettaa toisen osapuolen olevan jotain, mitä tämä ei ole ja millä ei ole mitään merkitystä keskusteluun. Keskustelukumppanin neutraali viesti voi saada erittäin latautuneenkin tulkinnan leiman vuoksi ja tätä kautta vaikeuttaa keskustelua. Leimaamattomuus ja toisen todellisen viestin löytäminen oman tulkintansa seasta vaativat kuuntelemisen taitoja, joiden avulla saadaan selville toisen osapuolen viestin ydinsisältö. Tämä on yksi vuorovaikutustaito, jonka tietoinen opiskelu on avuksi. Ihminen oppii kuuntelemaan syntymästään lähtien, mutta oppiiko silloin keskittymään toisen viestiin ja sen ilmaisemiin tarpeisiin. Tietoinen opiskelu tarjoaa keinoja, joilla voi tunnistaa erilaisia vuorovaikutustaitojen vaikutusta eri tilanteisiin, tukee käyttämään tiettyjä taitoja ja välttämään tiettyjä viestejä herkissä tai ongelmallisissa tilanteissa. (Talvio & Klemola 2017, 8; 50–51).

Nuoren mielenterveydelle sosiaaliset suhteet luovat merkittävän tukitekijän ja hän tarvitsee vuorovaikutustaitoja monissa ympäristöissä, kuten kotona, koulussa, harrastuksissa ja ystäväpiireissä. Onnistumisen kokemukset vuorovaikutuksessa ja ihmissuhteissa tarjoavat nuorelle hyvää pohjaa kohdata uusia ihmisiä rohkeasti ja luoda lisää verkostoja. Nuoret kuuluvat usein erilaisiin vertaisryhmiin, jotka tukevat nuoren itsenäistymistä ja kasvua vuorovaikutustaidoissa. Vertaisryhmä tarjoaa nuorelle yhteisöllisyyttä ja yhteen kuulumisen tunnetta. Nuori voi kehittää itseänsä vertailemalla ominaisuuksiaan ja ajatuksiaan oman ikäistensä parissa, sitä kautta hän itsenäistyy ja valmistautuu irtautumaan vanhemmistaan. Ryhmä usein tarjoaa myös ajanvietettä ja hauskanpitoa, mutta voi luoda myös painetta käyttäytyä tietyllä tavalla. Vertaisryhmän

vaikutukset voivat olla negatiivisia tai positiivisia nuoren kehityksen kannalta. (Erkko & Hannukkala 2013, 95–98.)

Nuorella on usein läheisempiä ystävyssuhteita, jotka perustuvat vapaaehtoisuuteen, tasa-arvoon ja molemminpuolisuuteen. Ystävyssuhteita on erilaisia, joidenkin kanssa nähdään päivittäin, osan kanssa harvoin, joitakin ei ole koskaan tavattu kasvokkain, ja jotkut ovat vain harrastus- tai koulumaailmassa ystäviä. Lähimpien ihmissuhteidensa kanssa nuori voi harjoitella omien tarpeidensa sanoittamista sekä huolten ja tunteiden jakamista. Näiden lisäksi nuori voi oppia ystävyssuhteen avulla muun muassa luottamuksen ylläpitoa, toisen huomioimista sekä itsensä perustelemista ristiriitatilanteissa ja niiden ratkaisua. Kyseisiä taitoja tarvitaan usein myös työelämässä ja muissa ihmissuhteissa sekä laajemmin yhteiskunnassa. (Erkko & Hannukkala 2013, 95–97; Väestöliitto. Nuoret. Minä ja muut. Ihmissuhteet. Ystävyys..)

3.2 Tunnetaidot

Suomen kielessä tunnetaan yli 300 tunnesanaa ja niitä ilmaistaan kaikkialla planeettaa samankaltaisilla ilmentymillä, kuten iloa hymyllä ja surua kyynelillä. Tunteet ovat kehossa ilmeneviä aistimuksia, jotka tuottavat reaktioita niin fyysisesti kuin ajatuksen tasolla. Tunteet kuullaan monesti ajatuksina päässä ja ne näkyvät ilmeissä ja kehoillisissa eleissä. Ne ovat aina mukana toiminnassa ja elämässä. (Erkko & Hannukkala 2013, 75–76; Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 12.) Ne ilmenevät myös kehossa fysiologisten tuntemuksien kautta, esimerkiksi hikoiluna, käsien vapiseemisena, hengityksen nopeutumisena, sekä kihelmöintinä (Erkko & Hannukkala 2013, 76). Tunteiden ilmaisunopeuteen vaikuttaa temperamenttisuus, perimä, sekä kasvatusympäristön muokkaama hermostorakenne. Tähän nopeuteen vaikuttaa myös sen hetkinen fyysinen ja henkinen hyvinvointi. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 13.)

Jokaisella tunteella on tärkeä merkitys ihmisen elämässä. Ne ilmaisevat erilaisten tarpeiden vaatimuksia mielipahan kautta tai niiden ollessa tyydytettyinä, mielihyvän kautta. Tarpeet ovat täysin luonnollisia ja tärkeitä asioita, jotka muistuttavat jokaista muun muassa tarvitusta levosta, ravinnosta, turvallisuudesta, kuulluksi tulemisen kokemuksesta, sekä hyväksynnästä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 15; 56–57.) Kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä ja oleellisia, ja ne ovat aina läsnä. Ihmistä ne ohjaavat ja

tukevat vahingollisuudesta ja ahdistuksesta mielihyvän äärelle. Ne motivoivat, auttavat olemaan vuorovaikutuksessa, sekä asettamaan rajoja. (Erkko & Hannukkala 2013, 75–76.)

Nuoret elävät ajanjaksoa, jolloin heidän kehonsa ja mielensä muuttuvat voimakkaasti, tämän vuoksi tunteiden havainnointi- ja ilmaisutaitojen tarve kasvaa. Kiihtyneen hormonituotannon vuoksi, nuorten harkintakyky sekä tunteiden hallinta on usein vaikeaa ja epävarmuus itsestä voi syntyä. Tunteet ailahtelevat ja asiat voivat dramatisoitua nuoren mielessä herkästi. Omaa itseään etsitään ja eroa vanhempiin ja perheeseen syntyy mahdollisesti vihan ja häpeän kautta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 76.)

Tunnetaito on tunteiden havainnointia, tiedostamista, sekä niiden ilmaisua ja säätelyä. Tunteita ei kannata tukahduttaa, vaikka niiden tiedostaminen olisi haastavaa, sillä tukahduttaminen voi lopulta aiheuttaa masennusta ja hallitsemattomia tunnepurkauksia. Pidempiaikainen tunteiden torjunta ja tukahduttaminen taas voi heikentää fyysistä terveyttä ja vaikeuttaa sairaudesta toipumista. (Erkko & Hannukkala 2013, 77–78.) Tunnetaidot kehittyvät läpi elämän sekä tiedostamatta että tiedostaen ja ne tukevat mielen-terveyttä ja hyvinvointia. Tunnetaitoja harjoitellaan aluksi vanhempien ja muiden läheisten avustuksella mutta lapsen kasvaessa, kodin ulkopuolisten virikkeiden merkitys kasvaa. Koulu ja kaverisuhteet ovat erityisessä osassa tunnetaitojen kehittyessä, ne ovat hyvä harjoittelupaikka sanoittaa ja käsitellä tunteitansa. Koulun sekä nuorisotyön ammattilaisilla on nuoren kaverisuhteiden lisäksi merkittävä rooli tukea nuorta oppimaan käsittelemään tunteitansa. (Erkko & Hannukkala 2013, 75.)

3.3 Vuorovaikutus- ja tunnetaidot isosen tehtävissä

Isostoiminta tavoittaa ympäri Suomea noin 24 000, ja he ovat pääsääntöisesti 16–17-vuotiaita (Kirkkohallitus 2016, 11). Isostoiminnassa olevat nuoret ovat keskinuoruu-den vaiheessa, joka on persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksen tärkeintä aikaa. Siinä iässä nuori etsii itseään sekä opettelee hallitsemaan ja tulkitsemaan omia tunteitaan. Nuori usein määrittelee itseään siis erilaisten ryhmien kautta, joissa hän on läsnä. Ryhmän arvot, säännöt ja muut vaikuttavat paljolti siihen, miten nuori ilmaisee itseänsä ja toimii. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Lapsen kasvu ja kehitys. 15–18 V. 15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys.) Seurakunta on tässä tärkeässä osassa tarjoamalla isostoimintaa, johon kaikki ovat tervetulleita osaksi toimintaa ja osaksi seurakuntaa. (Kirkkohallitus 2016, 11.)

Isostoiminnassa mukana oleva nuori on mahdollisesti suurien kasvukysymyksien ääressä, tutustumassa maailmaan ja sen vaihtoehtoihin. Isostoiminnan tulisi nojautua psalmiin 139, jossa muistutetaan jokaista sanomasta ”minä olen ihme”. Tämän viestin pitäisi kirkon välittää jokaiselle nuorelle, joka pohtii omaa kelvollisuuttaan ja rakastettavuuttaan. (Kirkkohallitus 2016, 4.) Isostoiminnassa pitäisi kyetä vahvistamaan nuoren jo omaavaa vahvuutta ja tuomaan sitä esille. Erilaisia isosia tarvitaan. Nuoret osallistuvat isostoimintaan eri syistä ja työntekijän pitäisi kyetä huomioimaan jokainen osallistuja ja työskennellä heidän kanssaan, vaikka siinä olisikin haastetta. Kuten *Isoja ihmeitä – isostoiminnan linjaus 2016* -teoksessa ilmaistaan ”työntekijän tärkein tehtävä on olla tukena ja rohkaisuna sitä tarvitseville nuorille”. (Kirkkohallitus 2016, 14.)

Isosten tärkein tehtävä on kohdata leirille, kerhoon, retkipäivälle tai muuhun vastuutehtäväänsä osallistujat ja siinä korostuu vuorovaikutustaitojen tärkeys. Vuorovaikutustaidot ovat tärkeä osa isosena toimimista, kun he luovat yhteishenkeä ja luovat rippikouluun vertaisoppimiselle sopivaa pohjaa. Vuorovaikutusta tarvitaan leiriolosuhteissa suurestikin, ettei kukaan kokisi oloansa ulkopuoliseksi tai tapahtuisi väärintymmärryksiä. Myös tiedonkulku tarvitsee vuorovaikutustaitoja, leiriolosuhteissa on kuitenkin useita henkilöryhmiä luomassa leiriä, kuten työntekijät, isokset, leiriläiset sekä mahdollisesti leirikeskuksen oma henkilökunta. Näiden taitojen oppiminen ja hiominen on hyvä pohja isostoiminnalle, kun ryhmässä on monenlaisia henkilöitä arvojensa ja kokemuksiensa kanssa. He voivat oppia toisiltaan vuorovaikutuksen, onnistumisen ja epäonnistumisen kokemusten jakamisen sekä yhdessä pohtimisen kautta. (Peitso

ym. 2017, 11, 102–103; Suomen evankelisluterilainen kirkko. Osallistu. Antia arkeen. Isostoiminta.)

Nuori, joka kykenee tunnistamaan omat tunteensa, kykenee myös myötäelämään helpommin toisen tunteita vuorovaikutustilanteissa. Vuorovaikutukseen liittyen toisen tunteisiin eläytyminen ja tunnistaminen ovat avainasemassa. Ne auttavat havaitsemaan toisen viestejä, pohtimaan asiaa toisen kannalta ja vastaamaan toisen tunteisiin. Nämä näkyvät kuuntelemisen, lohduttamisen ja kannustamisen kautta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Ammattilaisille. Kouluille ja oppilaitoksille. Tukioppilastoiminta. Tukioppilaiden koulutusmateriaalit. Tunne- ja vuorovaikutustaidot tukioppilastoiminnassa.) Nämä ovat sellaisia taitoja, joita isonen voi tarvita toimiessaan lasten ja nuorten parissa. Isonen voi joutua itse tilanteeseen, jossa tunteet kuohuvat. Tällöin omien tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen on tärkeätä keskustellessa työntekijän kanssa kuohuntaan johtaneesta tilanteesta.

Tunteet saattavat tarttua niin hyvässä kuin huonossakin, kuten ilon tai vihan tunteen muodossa. Toisen tunteiden kehollinen ilmaisu heijastuu omaan käytökseen, ja täten synnyttää tunteen. Kehon sydämen lyöntitiheys sekä hengityksen rytmi saattaa muuttua vastaamaan toisen ihmisen kehoa. Saattaa alkaa hymyilemään koska toinen hymyilee. Tämä muutos auttaa ymmärtämään toisen tunnetilaa nopeasti ilman monimutkaista tiedonkäsittelyä. (Myllyviita 2016, 132–133.) Isosen roolissa kohtaa useita ihmisiä erilaisissa ympäristöissä. Erityisesti intensiivisissä leiriolosuhteissa herää useita tunteita, jotka voivat olla verrattavissa joukkohysteriaan. Yhden alkaessa potemaan koti-ikävää itkun ja kaipauksen kautta, se usein tarttuu, jos siihen ei puututa. Sama koskee väsymyksen ja ilon kourissa olevaa joukkoa, joku voi alkaa kikattamaan holtittomasti, ja lopulta se voi tarttua kaikkiin ilman todellista syytä.

Vuorovaikutus- ja tunnetaidot yleisesti tukevat kohtaamaan erilaisuutta ja ennalta ehkäisevät mahdollisia konflikteja ja hankalia tilanteita. Taidot antavat myös hyviä välineitä käydä läpi konfliktit ja haastavat tilanteet toisia kunnioittaen. Työelämän muutoksetkin luo tarpeen vuorovaikutus- ja tunnetaidoille. Lyhytkestoisuus, etätyöt sekä erilaiset projektit vaativat vuorovaikutustaitoja, jotta työskentely erilaisista taustoista ja kulttuureista tulevien ihmisten kanssa onnistuisi. (Talvio & Klemola 2017, 161.) Nämä taidot auttavat nuoria tekemään työtänsä isosena, mutta myös kasvaessaan aikuisiksi ja kohti alati muuttuvaa työelämää ja sen haasteita.

4 YHDESSÄ ISOIKSI -OPPAAN KEHITTELYPROSESSI

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Järvenpään seurakunnan kolmannen vuoden isostoimintaan materiaali, joka kattaa tämän hetkisen koulutusmateriaalin tarvetta. Tämän tarpeen täyttämiseksi on asetettu tavoitteita, jotka voidaan jakaa kahteen näkökulmaan. Ensimmäisessä näkökulmassa tarkastellaan sitä, mitä työ tarjoaa isostoimintaan osallistuvalla nuorella. Toisessa taas sitä, mitä työ antaa niin isostoiminnan pitäjälle kuin myös minulle, materiaalin tekijälle.

Nuoren näkökulmasta, tämän opinnäytetyön tarkoituksena on

- a) tuottaa materiaali, jonka avulla isostoiminnassa toimiva nuori saa tukea isosen rooliinsa
- b) antaa isosena toimivalle nuorelle työvälineitä ja lisätä hänen valmiuksiaan kohdata erilaisia ihmisiä eri elämäntilanteissaan.

Ammatillisesta näkökulmasta, tämän opinnäytetyön tarkoituksena on

- a) tuottaa mahdollisimman selkeä ja kattava paketti isostoiminnan kouluttajille vuorovaikutuksesta ja tunteista.
- b) antaa isostoiminnan pitäjille työvälineitä, joilla tukea isosen roolin takana olevan nuoren kasvua vuorovaikutuksen ja tunteiden parissa.
- c) mahdollistaa omaa oppimistani lisäten tietoa vuorovaikutuksesta ja tunteista sekä oppia uusia harjoitteita ja muokkaa-
maan jo olemassa olevia harjoitteita tilanteeseen ja tarkoitukseen sopiviksi.

4.2 Opinnäytetyöprosessin kuvaus

Opinnäytetyöni prosessi lähti käyntiin jo kauan ennen kuin ajattelinkaan opinnäytetyötä. Toimin Järvenpään seurakunnalla yhdessä työntekijän ja opiskelutoverini kanssa kolmannen vuoden isostoiminnan ohjaajina. Kolmannella vuosikurssilla oli käyty lävitse vuorovaikutustaitoja valmiin kurssin kautta. Kyseisellä kurssilla oli selkeä ja monipuolinen runko, mutta siihen oli määritelty poissaolojen määrät, jotta kurssin voisi hyväksyttävästi läpäistä. Isostoimintaan osallistuvat nuoret antoivat palautetta useinkin kurssin sisällöstä ja rajoista. Palauteiden viesti oli vahva: jonkin täytyisi muuttua, samanlaisena ei voisi jatkua. Pohdimme kolmannen vuosikurssin kulkua, sen tavoitteita ja harjoitteita yhdessä ohjaajatiimin sekä nuorten kanssa. Tästä huomattiin kehittämistarve ja päätin työstää sen opinnäytetyössäni. Prosessi lähti käyntiin työttömin kesken alkukevästä 2017 erilaisten suunnittelupalaverien merkeissä. Kävimme läpi silloisen materiaalin käytettävyyttä ja vuosien saatossa tulleita palautteita tai niiden koosteita. Haimme suuntaviivoja ja kysymyksiä, joihin haluaisimme vastata. Näistä palavereista syntyi useita ajatuskarttoja, jotka ovat olleet työni pohjana.

Kun olin saanut suuntaviivat työlleni, aloin kerätä materiaalia. Hahmottelin, että teoria koostu kahdesta osuudesta: isostoiminta ja vuorovaikutus- ja tunnetaidot. Näiden ympärille aloin keräämään aineistoa ja hahmottelemaan alaotsikoita. Samaan aikaan kävin lävitse työtiimimme muistiinpanoja ja loin kurssimateriaalille runkoa. Kurssimateriaalin keruu ei tuntunut aluksi haastavalta, materiaalia oli paljon, joten ongelmana oli sen karsiminen ja monipuolisuus. Kuitenkaan tiettyihin teemoihin ei tuntunut löytyvän ollenkaan materiaalia, joten niitä odotti karsiminen tai yhdistyminen toiseen teemaan. Tämä työstö samalla selkeytti runkoa ja antoi tilaa toisille teemoille ja suuremmille työskentelyille. Työskentelyni pohjalla oli koko ajan ajatus monipuolisesta materiaalista, jossa olisi tarpeeksi monipuolisia harjoitteita erikokoisille ja -tyylisille ryhmille sekä materiaalin helppo lisääminen tulevaisuudessa.

Kävin maaliskuussa 2018 tapaamassa silloisia toisen vuoden isosia. Tavoitteenani oli saada heiltä mielipiteitä, odotuksia ja toiveita kuulluiksi opinnäytetyöni sisältöön. Tapaaminen tapahtui heidän koulutusleirinsä viimeisenä päivänä jumalanpalveluksen jälkeen. Mukanani oli opiskelijatoverini, joka ohjasi kanssani kolmatta vuosikurssia tuolloin. Esittelimme itsemme ja silloisen kolmannen vuosikurssin sisältöä ja ideaa. Tä-

män jälkeen kerroin opinnäytetyöstäni ja siitä, miten se vaikuttaisi kolmannen vuosikurssin sisältöön ja millaisia muutoksia se toisi. Pyysimme nuoria keskustelemaan parin tai pienen ryhmän kanssa, minkälaisia ajatuksia ja toiveita heillä voisi olla kolmatta isosvuotta ajatellen. Muutaman minuutin keskustelun jälkeen pyysimme nuoria kertomaan ajatuksistaan. Valitettavasti ryhmä ei ollut halukas yhteiseen keskusteluun, muutama mainitsi haluavansa lisää leirejä ja muutama totesi olevansa valmis ottamaan vastaan sen, mitä heille tarjotaan. Kuitenkin pian käyntimme jälkeen saimme eri kanavia pitkin yhteydenottoja, joissa nousi esiin seuraavia toiveita: kolmosille oma leiri ja koulutuksessa puhuttaisiin myös syvällisistä asioista, esimerkiksi uskosta. Tahdottiin pohdita ryhmädynamiikkaa, miten olla yksi iso ryhmä ilman kuppikuntia ja miten toisiin ihmisiin voisi ottaa kontaktia. Kiinnostavaksi koettiin myös isosen identiteetin vahvistaminen, sekä kristityn identiteetin pohtiminen ja se, millaista seurakuntaelämä on isosena olemisen jälkeen. Näitä toiveita lähdin työstämään eri näkökulmia ja menetelmiä huomioiden Yhdessä isoiksi -oppaan harjoituksissa ja teorioissa.

Isoja ihmeitä – isostoiminnan linjaus 2016 – teos (Kirkkohallitus 2016) on työn suurimpia kulmakiviä, joka auttoi pohtimaan isostoimintaa, sen elementtejä ja tarvetta, jota isokset kohtaavat toimiessaan isosena. Itse oppaan materiaali pohjautui suuresti Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveys voimaksi – teokseen (Erkko & Hannukala 2013), joka käsitteli monia aiheita, joita haluttiin isostoimintavuodelle. Teoksen avulla oli hyvä pohtia, mitä taitoja isonen voisi tarvita kohdatessaan eri-ikäisiä ja eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä toimiessaan isosena, ja mitä taitoja kyseinen isonen voisi tarvita kasvaessaan kohti aikuisuutta. Materiaalia kerättiin myös Mannerheimin lastensuojeluliiton tukioppilasmateriaaleista sekä Suomen Mielenterveysseuran muista materiaaleista.

Loppuvuodesta 2018 haastattelin Järvenpään seurakunnan nuorisotyönohjaajia Jari Niemeä ja Kaisa Kalista, tarkoituksena saada lisää infoa Järvenpään seurakunnan isostoiminnan historiasta, kehittämisestä ja tavoitteista. Haastattelu suoritettiin teemahaastattelun menetelmin, näin haastateltavilla oli tilaa muistella menneitä isosvuosia ja täydentää toisiaan. Keskustelimme esittämistäni teemoista, joita olivat muun muassa Järvenpään seurakunnan isostoiminnan historia, LNAKin synty sekä nykytoiminnan haasteet. Koin, että tämä on yksi kulmakivistäni työni suhteen, vaikkakin se syntyi

suhteellisen myöhäisessä vaiheessa. Sitä kautta pystyin tuomaan esille Järvenpään seurakunnan isostoiminnan erilaisuuden ja haasteet, joihin yritän vastata omalla opinnäytetyölläni.

Materiaalin nimen työstäminen oli koko prosessin pitkäkestoisin osa. Mikään ei tuntunut sopivalta kuvaamaan materiaalia. Kuitenkin lopuksi löytyi nimi ”Yhdessä isoiksi”, joka viittaa yhdessä toimimisen merkitykseen isostoiminnassa sekä kasvusta, jota tapahtuu toivon mukaan isoselle, joka osallistuu materiaalin pohjalta pidettävälle isostoiminnalle. Samalla nimi viittaa, että isokset kasvavat yhdessä isosiksi tai isoisiksi, kuten heitä joissakin paikoissa kutsutaan. Hakukone haulla vielä varmistin, ettei tämmöisistä materiaaleista olisi jo olemassa, onnekseni Google tuotti pääsääntöisesti vain Big – isoksi yhdessä yössä -elokuvaan liittyvää materiaalia.

Kevättalvella 2019 työstin opinnäytetyön raportin teoria-osuuksia viimeistellympään muotoon ja keskityin Yhdessä isoiksi -oppaan teorioiden auki kirjoittamiseen muihin tiinpanojen pohjalta. Työstin myös harjoitteiden tekstiasua ja määriä. Osa harjoitteista vaihtui sopivimpiin teemoihin ja teemoihin, joissa oli vähän harjoitteita, etsin lisää harjoitteita. Pyrkimykseni on ollut koko prosessin ajan, että harjoituksia on moneen erilaiseen tilanteeseen, huomioiden nuorten oma henkilökohtainen elämä, isosena toimiminen sekä seurakunnan ja uskon näkyminen. Lähetin muutaman Yhdessä isoiksi -oppaan valmiin luvun luettavaksi Järvenpään seurakuntaan ja vastaanotto oli yhä inostunut ja odottava.

Prosessi kesti kauemmin kuin odotin, olin alustavasti puhunut että 2018 syksyllä aloitettava ryhmä voisi suurpiirteisesti käyttää materiaalia ja kerätä sitä kautta työhön suoraan palautetta. Kuitenkin Järvenpään seurakunnassa tapahtunut isostoimintamuutos sekä omassa henkilökohtaisessa elämässäni tapahtuneet muutokset aluksi vaikeuttivat ja lopulta estivät tämän suunnitelman toteutumisen. Odotan kuitenkin innolla, että vuoden 2019 isostoimintaan osallistuvat pääsevät kokemaan oppaan materiaalia ja antamaan siitä palautetta.

4.3 Materiaalin käytettävyys

Yhdessä isoiksi -opas on tarkoitettu sellaisenaan isostoimintaan, sillä siinä yhdistyvät itsensä kehittäminen niin vuorovaikutus- ja tunnetaidoissa kuin myös seurakunnan jäsenenä ja kristittynä eläminen. Työssä on esillä tunnuksellisuus, sillä siinä pohditaan usein omaa suhdettaan Jumalaan, käytetään Raamattua työvälineenä ja monet tilannekuvaukset sijoittuvat seurakuntaympäristöön. Materiaalia voi käyttää osittain ensimmäisen vuoden isostoiminnan materiaalina, mutta se soveltuu parhaiten toiselle tai kolmannelle vuosikurssille. Materiaali ei sisällä perustietoja isosena toimimisesta, vaan syventää tietoutta ja taitoja vuorovaikutuksesta ja tunnetaidoista, joita isonen voi kohdata.

Harjoitteiden valinnan kautta materiaalia voidaan käyttää tunnuksettomassakin ympäristössä, kuten nuorisotyössä, mielenterveys-, perhe- tai kuntouttavassa työssä. Tällöin täytyy huomioda, että materiaali on suunniteltu yli 16-vuotiaille, vaikkakin se saattaa soveltua harjoitteidensa pohjalta myös nuoremmillekin. Ohjaajan rooli on vahvasti esillä, kun hän valitsee harjoitteita ryhmällensä. Hänen täytyy osata tulkita ryhmäänsä, ja valita sille parhaimmat harjoitteet. Monet harjoitteet ovat yksilö- tai pariharjoitteita, mutta osa on ryhmäharjoitteita. Harjoitteiden tyyli myös vaihtelee, harjoitteet työstävät teemaa pohdinnan, keskustelun, luovuuden tai liikkeen avulla.

Yhdessä isoiksi -opas on käytettävissä kokonaisuudessaan luoden siten kurssimaisen kokonaisuuden, mutta yhtä lailla sitä voi käyttää teemoittain, esimerkiksi työllistymistä edistävässä työssä voidaan keskittyä kuuntelemisen taitoihin. Tällöin täytyy ottaa huomioon mahdollisen ryhmän ikä: jos ryhmä on ollut olemassa suhteellisen vähän aikaa, voi olla, että osa teemoista ja niiden harjoitteista voi olla liian henkilökohtaisia jaettavaksi koko ryhmälle. Tällaisissa tilanteissa kannattaa pohtia erilaisia ryhmäytymisharjoitteita, tutustumisharjoitteita sekä yksilötyöskentelyiden tai parityöskentelyiden painottamista.

4.4 Tavoitteiden toteutuminen

Työni tärkein tavoite oli tuottaa materiaali, jonka avulla isostoiminnassa toimiva nuori saa tukea isosen rooliinsa. Yhdessä isoiksi -opas tarkastelee isosena tarvittavia vuorovaikutustaitoja monesta eri näkökulmasta ja tukee samalla myös nuoren kasvua. Eri-laisten vuorovaikutustaitojen tarve on nähtävissä monissa ympäristöissä, eikä isosympäristö poikkea tässä. Materiaali käsittelee yleisimpiä vuorovaikutustaitoja nuoren oman henkilökohtaisen elämän kautta, mutta myös miten nämä taidot näkyvät isosena toimiessa. Yhdessä isoiksi -oppaan materiaali auttaa nuorta pohtimaan omia vuorovaikutustaitoja ja -keinoja eri ikäisten kanssa. Materiaalissa on käytetty esimerkkejä erilaisista ympäristöistä, joihin isonen voi päätyä, kuten lastenleirit, rippikoulut ja diakoniatyön retkipäivät. Tällä tavalla työ vastaa myös tavoitteeseen, että työ antaa isosena toimivalle nuorelle työvälineitä ja lisätä hänen valmiuksia kohdata erilaisia ihmisiä eri elämäntilanteissaan.

Yhdessä isoiksi -oppaan vuorovaikutus- ja tunnetaidot käsitellään teoriaosuuksissa selkeästi ja esimerkkejä käyttäen, jotta materiaalia käyttävät isostoiminnan ohjaajat kykenevät tarjoamaan parhaan mahdollisen opetuksen isostoiminnassa. Harjoitteet on kirjoitettu mahdollisimman selkeästi, ja niissä tuodaan esille mitä tarvikkeita tarvitaan sekä annetaan valmiita keskusteluaiheita loppupurkua varten. Tällä tavoin isostoiminnan ohjaajat saavat mahdollisimman paljon työvälineitä, joilla tukea nuorta tämän kasvussa nuorena sekä isosena. Materiaalin selkeä ulkoasu antaa tilaa myös lisätä omia pohdintoja, näkökulmia, esimerkkejä sekä harjoitteita jo ennen isostoiminnan pitämistä, mutta myös sen aikana ja sen jälkeen.

Olen itse oppinut uusia harjoitteita, löytänyt uutta kirjallisuutta sekä tapoja, kuinka käsitellä vaikeitakin asioita nuorten kanssa. Kaikki materiaali, jota kävin lävitse työtä tehdessäni, ei tullut esille työssä. Tämä prosessi on lisännyt tietoa vuorovaikutustaidoista sekä harjaannuttanut minua harjoitteiden kirjoittajana. Oma ammatillinen kasvuni ei pääty tämän prosessin päättyessä, mutta se antaa minulle hyvän alustan jälleen ponnistaa pidemmälle.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Yhdessä isoiksi -oppaan ja siihen liittyvän raportin teko oli pitkä ja joissakin kohtaa uuvuttavakin projekti. Sen pääasiallinen tehtävä oli tuottaa mahdollisimman laaja materiaali isostoimintaan sisältäen tunne- ja vuorovaikutustaitoja jo ensimmäisen isovuoden käyneille isosille. Yhdessä isoiksi -opas sisältää laajasti erilaisia vuorovaikutustaitoja, käsitellen niitä helppolukuisten teorioiden ja erityylisten harjoitteiden avulla. Vain muutama luku jäi harjoitteiden kohdalla suppeaksi aiheeseen liittyvän materiaalin saatavuusvaikeuksien vuoksi. Yhdessä isoiksi -opas kokonaisuudessaan tullaan luovuttamaan Järvenpään seurakunnan isostoiminnan käyttöön keväällä 2019 ja se otetaan käyttöön todennäköisesti syksyllä 2019.

Tämän opinnäytetyöprosessin peruselementti, itse opas, on pysytellyt samanoloisena alusta lähtien, lukujen nimet saattoivat vaihtua ja näkökulma tarkentua. Sen sijaan kaikki muu sen ympärillä on muuttunut, työtä suunniteltiin aluksi parityöksi, josta toinen lopulta vetäytyi, raportin rungossa oli tarkoitus pohtia enemmänkin nuorten vapaaehtoisuudesta ja kristillisestä elämästä, vuorovaikutus-lukuihin liittyi paljon suurempia ja haastavampia tekstejä sekä Järvenpään seurakunnan tiedot oli tarkoitus etsiä ilman haastattelua. Kuitenkin työ muovaantui ajan saatossa ja sai uusia, tarkennettuja näkökulmia sekä luopui ehkä asian ohittavista teemoista.

Raportin kirjoittaminen tarjosi minulle mahdollisuuksia tutusta laajaan lähdekirjallisuuteen niin isostoiminnan kuin vuorovaikutus- ja tunnetaitojen suhteen. Oli haastavaa löytää suhteellisen uutta materiaalia, joka käsitteli laajasti ja monipuolisesti kaikkia näkökulmiani esimerkiksi vuorovaikutus- ja tunnetaitojen suhteen erityisesti nuorten kasvussa tai minkä takia juuri isoselle tulisi opettaa näitä erilaisia taitoja ja pitää ne osana isostoimintaa. Kuitenkin raportin kirjoittaminen antoi minulle mahdollisuuksia kirjoittaa itselleni tärkeistä asioista ja syventää jo olemassa olevaa osaamistani.

Yhdeksi isoiksi – oppaan materiaalin työstäminen oli tiettyjen lukujen osalta haastavaa, sillä materiaalia oli haastava löytää. Eräitä tällaisia lukuja tai näkökulmia olivat isokset ja vuorovaikutustaidot sekä nuoret ohjaajina. Isosiin liittyvä materiaali oli myös suuresti rippikoulupainotteista, vaikka isosia toimii laajasti myös muissa työmuo-

doissa. Jouduin paljon soveltamaan tai kirjoittamaan kokonaan itse kokonaisia harjoitteita. Materiaalin kanssa oli myös runsauden ongelma, jolloin jouduin valitsemaan monista hyvistä materiaaleista työhön sopivimmat. Valintoihin vaikuttivat muun muassa tasapaino muun materiaalin kanssa, sopivuus oppaan tyyliin sekä se, että harjoite täydensi muita harjoitteita samassa osuudessa esimerkiksi luovalla tai keskustelu harjoitetyylillään. Tietyistä asioista tuntui olevan paljon harjoitteita ja tekstiä, vaikka kuinka monesta näkökulmasta. Oli mukava löytää itselleen uusia harjoitteita, vaikkakin niiden auki kirjoittaminen ilman kyseisen harjoitteen kokemusta tuntuikin joidenkin kohdalla haastavalta.

Koulujen lisääntynyt vuorovaikutustaitojen oppiminen näkyi materiaalissa, sillä osa oli suunnattu opettajille ja muulle koulunhenkilökunnalle. Tämä näkyi myös haasteena edellisinä vuosina isostoiminnassa, sillä nuoret kokivat, että olivat oppineet kyseiset asiat jo peruskoulussa. Nyt, kun materiaali oli vapaampi, ohjaaja voi huomioda tämän ja haastaa nuoria pohtimaan kyseisiä taitoja vieläkin syvemmin ja eri näkökulmasta. On aivan eri asia pohtia ystävänä toisen tilannetta kuin isosena, osana työntekijätiimiä.

Lapsivaikutusten arviointia on näin etukäteen vaikea ennustaa, sillä saatuja toiveita toisen vuoden isosilta oli vähäsen, eikä edellisten vuosien palaute tarkentanut ongelmaa kuin muutamassa kohteessa. Työ on pääosin tehty ohjaajien huomioiden pohjalta, mutta työssä on kuitenkin pysytty nuoren elämän ja isosen tehtävien äärellä esimerkiksi, harjoitteita ja teoria-osioita luodessa. Myös työn helppo muokattavuus tarjoaa ohjaajalle suuresti mahdollisuuksia huomioda yksittäisiä ryhmiä paremmin ja sen hetkisiä tarpeita.

Isoset ovat suuri ja monipuolinen ryhmä. Stereotyyppinen keskiverto isonen on 16–17-vuotias tyttö, joka käy lukiota. Kuitenkin siihen ympärille mahtuu joukko poikia, ammattikoululaisia, vanhempia nuoria sekä monia muita, myös lukiolaistytöt ovat erilaisia keskenään. Jokainen isonen on oma yksilönsä, jolla on oma historiansa, toiveensa ja tulevaisuutensa. Heitä yhdistää selkeästi ainoastaan se, että he haluavat tehdä vapaaehtoistyötä seurakunnalla. He haluavat tarjota aikansa ja taitonsa seurakunnalle, joten on täysin oletettavaa, että seurakunta haluaa tarjota näille nuorille mahdollisimman paljon tukea tähän tehtävään. He ovat nuoria, joiden merkitystä ei ehkä osata huomioda, mutta samalla tiedostetaan, ettei ilman heitä toiminta toimisi samalla tavalla.

Heidän työpanostaan on ehkä vaikea huomioda ja heitä ei todennäköisesti osata nähdä vapaaehtoisina. Sitä he kuitenkin ovat, kuten myös osa seurakuntaa.

Yhdessä isoiksi -oppaan nimi oli pitkä ja haastava prosessi, sopivaa nimeä ei tuntunut aluksi löytyvän. Mikään ei oikein kuvastanut sitä matkaa, mitä voisi tapahtua vuodessa kun osallistuu isostoimintaan. Lopulta sanaleikkelyn jälkeen ”yhdessä isoiksi” nimi löytyi. Se tuntui hyvältä nimeltä ja kertoo monipuolisesti oppaasta. Nimi on samalla viittaus historiaan (iso-sana oli isonen-sanan edeltäjä) mutta samalla myös tulevaan kasvuun, jota tapahtuu koko ajan. Nuori kasvaa, mutta samalla kehittyy myös isos-ryhmä, johon hän kuuluu sekä ohjaaja. Ohjaaja on tärkeä osa ryhmää, kun hän tukee osallistujien kasvua, mutta samalla osallistujat tarjoavat ohjaajalle ponnistuslaudan kasvulle ja omalle sisäiselle pohdinnalle. Olen itse saanut olla mukana monen nuoren elämässä, kun hän käy leireillä isosena tai isostoiminnassa. Olen saanut itse kasvaa katsoen, kuinka varovaisista juuri rippikoulun käynneistä nuorista tulee osaavia ja innovatiivisia isosia, jotka tukevat toisiaan ja valmistautuvat isoiksi kasvamiseen.

Yhdessä isoiksi -opasta työstäessäni kohtasin monia näkökulmia, jotka olisivat voineet sopia opinnäytetyöhöni, mutta jäivät käytännön syistä pois. Yksi tällaisista näkökulmista oli nuorten oma jaksaminen käytäessä lävitse suhteellisen haastaviakin asioita. Erityisesti, kun käsitellään tunnetaitoja, saattaa nousta esille vaikeitakin muistoja ja kokemuksia, eikä työntekijällä ole aina taitoja tai mahdollisuuksia tukea nuorta näiden asioiden käsittelyssä. Yhdessä isoiksi -oppaan saatesanoissa kirjoitin huomioni tästä asiasta ja kannustin ohjaajaa ohjaamaan nuoren mahdollisuuksien mukaan avun piiriin. Samoin nuoren toimiminen vapaaehtoisena jäi vähemmälle käsittelylle kuin alun perin suunnittelin sekä ohjaajan mahdollisuuksia nuoren uskonelämän tukemiseen jäi kokonaan puuttumaan sellaisenaan käsiteltynä. Sivusin mahdollisuuksieni mukaan aiheita ja toin uskon näkymistä itse vuorovaikutustaitojen harjoitteisiin.

Oppaan tarkoituksena oli olla mahdollisimman laaja läpileikkaus erilaisia harjoitteita mahdollisimman monesta lähteestä. Pohdin koko prosessin ajan tämän tarpeellisuutta, erityisesti kun prosessin alussa opinnäytetyöhön liittyvää kirjallisuutta oli pinottaessa n. 1,3metrin korkuinen pino. Alkuperäisestä pinosta karsiutui nopeasti tärkeimmät teokset ja teokset, joissa käytiin samoja asioita kuin muissakin, mutta laajemmin tai monipuolisemmin. Alkuperäismateriaalin suuren määrän vuoksi eettinen näkökulma harjoitteiden lainaamisen kanssa sekä tekijäoikeuksien esille tuonti herätti keskustelua ja

pohdiskelua. Tutustuin samankaltaisiin opinnäytetöihin, muihin materiaaleihin sekä osallistuin prosessin aikana opettajien pitämään pajaan, jossa käsiteltiin oppaan kirjoittamista. Pajassa ohjeeksi annettiin, että kaikkien harjoitteiden tulisi olla kirjoitettuna omin sanoin, suoraan lainaaminen ei olisi hyväksyttävää sekä että, minulta itseltäni löytyisi jokaiselle harjoitteelle lähde ja itse työssä olisi lopussa kirjallisuuslista, josta löytyisi kaikki teokset ja sivustot, joista materiaalia oli. Näillä ohjeilla työstin oppaan harjoitteita kirjoittaen niitä omin sanoin sopimaan oppaan tyyliin sekä muokaten teemoihin sopiviksi esimerkiksi esimerkki-lauseiden tai -tilanteiden kohdalla. Välitin materiaalia, joka oli selkeästi jonkun tietyn kurssin materiaalia tai materiaalia, joka liittyi vahvasti johonkin konseptiin. Samoin liitteen julkaisu nostatti keskustelua. Liite on laaja ja luotu yhden tietyn seurakunnan isostoiminnalle. Se ei sisällä mitään salattua infoa Järvenpään seurakunnasta, sen toiminnasta tai asiakkaista ja heille sopi koko työn julkaiseminen, joten tästä syystä liitteen julkaisemattomuudelle ei ole perusteita.

Nuoret ovat osa seurakuntaa, sen ehkä äänekkäs ja joitakin häiritsevä osa. Nuoret kehittävät omia juttujaan, joillekin ryhmille syntyy sisäpiirivitsejä, jotka elävät vuosia heidän jälkeenkin, he kokeilevat usein rajoja ja joskus he tekevät kaikkensa, etteivät menettäisi itselleen tärkeitä asioita. Olen nähnyt, kuinka nuoret keräävät nimiä adressiin, jossa puollettiin heidän lempipastorinsa viransijaisuuden jatkamista tai kuinka he ovat vallanneet kirkon edustalla olevan pihan ja leikkivät siinä, kun nuortenillan tai messun jälkeen eivät halua vielä lähteä kotiin. Juuri nämä ovat hetkiä, jolloin ymmärtää, että seurakunta on näille nuorille paikka, jossa he saavat olla, heitä kunnioitetaan ja he haluavat olla. Nuoret vaikuttavat jo pelkällä olemassa olollaan seurakuntaan ja sen toimintaan. Sen vuoksi on tärkeää, että nuoret saavat näkyä, kuulua ja vaikuttaa seurakuntaansa myös tietoisesti.

Seurakunnan on kyettävä luomaan nuorille matalampi kynnys, kun on aika siirtyä omasta pesästänsä, eli isostoiminnasta ja muusta nuorisotyöstä osaksi muuta seurakuntaa. Se voi olla haastava kynnys ja monesti liian suuri, jonka vuoksi nuori saattaa jäädä kokonaan pois seurakunnan toiminnasta. Nuorien aikuiset saattavat ajatella, että perusseurakuntaelämä on harmaata, mummoja ja vaareja täynnä olevaa toimintaa, joissa lauletaan vain virsikirjaa ja seuraavan kerran he saapuvat seurakunnan toimintaan taksaisin saadessaan lapsia. Ja ehkä joissakin paikoissa asia voi näyttäytyä sillä tavalla nuorille, kun heidät suljetaan omiin messuihinsa häiritsemästä muuta seurakuntaa tai

muuta lauluja kuin virsikirjoista löytyviä ei hyväksytä osaksi tapahtumia. Tutun työntekijän kutsu perinteiseen sunnuntain messuun tai keskusteluiltaan Raamatusta, voi tarjota aikuistuvalla nuorelle sopivan tutustua uusiin työntekijöihin ja seurakuntalaisiin. Samoin muiden seurakunnan työntekijöiden näkyminen nuortentoiminnassa kuin nuorisotyön omien työntekijöiden, auttaa aikuistuvaa nuorta lähestymään työntekijää ja osallistumaan hänen vetämään keskusteluiltamaan. Kun nuorisotyötä ei eristetä erilleen seurakunnasta, vaan nuoret saavat näkyä, olla osa muuta seurakuntaa ja nuorten kanssa työskentelee muitakin työntekijöitä, kynnys nuorisotyön piiristä poistumiseen madaltuu.

Tänä aikana, jolloin olen työstänyt koko opinnäytetyötäni, olen päätenyt pohtimaan asennettani nuoriin, heidän elämäänsä seurakunnan ulkopuolella, seurakunnan tarjoaman toimintaa heille sekä yleisesti vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutustaitojen tärkeys korostuu yhä enemmän, kun kohtaa joka päivä ihmisiä ja voi joutua käsittelemään vaikeita aiheita. Vuorovaikutustaidot ovat suuressa osassa, kun kohdataan ihminen aidosti ja tähän haluan itse pyrkiä. Kohdata jokainen ihminen ihmisenä, arvokkaana yksilönä. Tämä on myös tärkeä osa nuorisotyötä. Ollessa nuorten parissa täytyy osata tulkita ryhmää, sen jännitteitä ja sen kykyä toimia itsenäisesti. Ohjaajana minun tulee osata tulkita, milloin olen ryhmän vetäjä ja milloin taas on parasta vetäytyä ja olla vain osa ryhmää.

Tämä työskentely on tarjonnut minulle mahdollisuudet kasvattaa tietämystäni vuorovaikutustaidoista sekä itse nuoruudesta. Olen saanut koota itselleni suuren materiaalin, jota voin toivon mukaan käyttää tulevassa työssäni ja tukea sitä kautta kohtaamiani nuoria heidän kasvussaan. Olen joutunut pohtimaan paljon erilaisia teemoja, kuten tekijäoikeuksia ja isostoimintaa yleisesti. Tämän työskentelyn kautta olen saanut avartaa tietämystäni isostoiminnasta, sen yleisistä suuntaviivoista ja menneistä muutoksista. Olen saanut kasvaa ja työskennellä seurakunnassa, jossa isostoimintaan on voitu panostaa, ja tämä työ tarjosi minulle ymmärrystä siitä, ettei kaikkialla ole ehkä samantaisia panostusmahdollisuuksia. Työ auttoi minua pohdiskelemaan isostoimintaa, omaa suhtautumistani isostoimintaan sekä sen monipuolisuutta. Tämä pohdinta on varmasti tärkeässä osassa, kun siirryn toivon mukaan seurakunnalle työelämään ja tutustun heidän tapaansa toteuttaa nuorten kuulumista osana seurakuntaa.

“Yksi nakin ja nakki kaikkien puolesta” oli huudahdus, joka syntyi prosessin aikana ja huudahtelin sitä epätoivon hetkillä, kun halusin vain luopua koko työstä. Olen itse kauan sitten käynyt LNAK-koulutuksen ja tämä prosessi on saanut minut muistelemaan omia kasvuvuosiani. Olen saanut paljon ja olen saanut antaa paljon. Olen saanut kasvaa rauhassa omanlaisekseni nakiksi, ja saanut olla tukemassa muita pieniä nakkeja kasvussaan ja nähdä kuinka he kukoistavat. Samalla nämä nakit ovat auttaneet minua kasvussani ja olen saanut jakaa heidän kanssaan urani parhaimpia hetkiä. Olen onnellinen siitä, että sain tehdä tämän teoksen ja päättää sillä tavoin yhden elämänvaiheeni edelleen nakin hellässä huomassa. Seuraavaa koitosta kohti ja toivoen, että tämä opin-
näytetyönä syntyneen opas tarjoaa mahdollisimman paljon työvälineitä ohjaajalle, jotta hän kykenee auttamaan nakkeja kukoistamaan!

LÄHTEET

- Erkko, A. & Hannukkala, M. (2013). *Mielenterveys voimaksi: Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Järvenpään seurakunta. *Toimintakertomus ja tilinpäätös 2017. Tasekirja*. Saatavilla 27.2.2019 https://issuu.com/jarvenpaanseurakunta/docs/toimintakertomus_ja_tilinp_t_s_2017?e=32142561/61621719
- Järvenpään seurakunta. Tule mukaan. Nuorille. LNAK. Saatavilla 6.10.2018. <http://www.jarvenpaanseurakunta.fi/osallistu/nuoret/lnak>
- Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. (2017a). *Mitä sä rageet – lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten Keskus.
- Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. (2017b). *Mitä sä rageet #tunteita sikanolosta sairaan siistiin*. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kalinen, Kaisa & Niemi, Jari, henkilökohtainen tiedoksianto 27.11.2018. Järvenpää.
- Kirkkohallitus (2015). *Lapsivaikutusten arviointi Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa - Ohjeistus*. Helsinki: Kirkkohallitus
- Kirkkohallitus (2016). *Isoja ihmeitä – isostoiminnan linjaus 2016*. Helsinki: Kirkkohallitus
- Kirkkohallitus (2017). *Suuri ihme. Rippikoulusuunnitelma 2017*. Helsinki: Kirkkohallitus
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Ammattilaisille. Kouluille ja oppilaitoksille. Tukioppilastoiminta. Tukioppilaiden koulutusmateriaalit. Tunne- ja vuorovaikutustaidot tukioppilastoiminnassa. Saatavilla 16.2.2019 <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/tukioppilastoiminta/tunne-ja-vuorovaikutustaidot-tukioppilastoiminnassa/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Lapsen kasvu ja kehitys. 15-18 V. 15-18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Saatavilla 25.4.2018 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- Myllyviita, K. (2016). *Tunne tunteesi*. Helsinki: Duodemic.
- Peitso, J., Perkiö, T., Poropudas, S. & Nieminen, T. (2017). *Ihme isonen – isostoiminnan kirja*. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy
- Porkka, J. (2004). *On kunnia olla isonen: Suomen evankelis-luterilaisen kirkon isostoiminta 2000-luvun alussa*. Helsinki: Kirkkohallitus.

Raamattu. Suomen evankelisluterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.

Sakasti. Seurakuntatyö. Kasvatus. Rippikoulu. Isostoiminta. Saatavilla 31.3.2019

<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content2C760E>

Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Osallistu. Antia arkeen. isostoiminta. Saata-

villa 10.2.2019 <https://evl.fi/osallistu/antia-arkeen/isostoiminta>

Talvio, M. & Klemola, U. (2017) *Toimiva vuorovaikutus*. Jyväskylä: PS-kustannus

Väestöliitto. Nuoret. Minä ja muut. Ihmissuhteet. Ystävyys. Saatavilla 15.2.2019

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/ystavyys/>

Yhdessä isoiksi

Taitoja tunteesta tunteeseen ja erilaisiin
vuorovaikutustilanteisiin

Koonnut

Jemina Kinisjärvi

2019

Yhdessä isoiksi –opas sisältää monia erilaisia taitoja vuorovaikutukseen ja tunne-elämään, joita nuori voi tarvita kasvaessaan. Materiaali on luotu seurakunnan vanhempien isosten isostoimintaan ja sellaisenaan siinä näkyvät kristilliset arvot, kirkollinen toimintaympäristö ja isosten yleisimmät toiminta ympäristöt. Harjoitteet ovat suunniteltu ja valittu yli 15-vuotiaita silmällä pitäen. Oppaan materiaali soveltuu pienillä muutoksilla ja valinnoilla myös tunnuksettomaan ympäristöön. Materiaalissa on käytetty esimerkkejä erilaisista ympäristöistä, joihin isonen voi päätyä, kuten lastenleirit, rippikoulut, nuorisotyö ja diakoniatyön retkipäivät.

Jokaiseen lukuun on tarjolla useita erilaisia harjoitteita, joista voi valita ryhmälle tai tilanteeseen sopivimmat. Tarkoituksena ei ole, että kaikki harjoitteet käydään läpi. Myös aikaisemmista luvuista voidaan valita harjoitteita, sillä monet sopivat useampaan eri kokonaisuuteen, tai niiden avulla voidaan luoda jatkuvuuden tunnetta, vaikka alkulämmittelyn merkeissä. Etukäteen kannattaa pohtia miten materiaalia käy lävitse, jaetaanko teorian osallistujille, kirjoittavatko he itse ylös vai onko pääpointit esillä koko ajan esim. seinillä. Samoin kannattaa pohtia jakaako osallistujille vihkoja tai kansioita, joihin voi sijoittaa työskentelyn tuotokset ja pohdinnat.

Materiaalia voi käydä missä tahansa järjestyksessä, oppaassa se on lajiteltu teemoittain, eikä se ole ehkä paras järjestys. Materiaali voidaan käydä lävitse, vaikka seuraavanlaisella kokoonpanolla: Ryhmänoitus, aktiivinen kuuntelu, ihmissuhteet, ryhmän elämää, tunteet, aivorihi, minäviesti, itsetunto, arvot, ristiriita, selviytymiskeinot sekä tavoitteet.

Kokoontumiskerran kulku voi toimia monella tavalla, riippuen ryhmästä ja ohjaajasta. Tämän vuoksi materiaaliin ei ole kirjoitettu käsikirjoitusta tai merkitty, mikä harjoite soveltuu lämmittelyyn tai mikä soveltuu syvempään käsittelyyn. Jokainen ryhmä ja ohjaaja on erilainen ja tekevät harjoitteesta omanlaisensa. Kokoontumiskerran kulku voisi kuitenkin olla seuraavanlainen: Tervehdys, läsnäolijoiden tarkistaminen (jos tarpeellista), lämmittelyharjoite esimerkiksi ensimmäisestä luvusta tai kappaleen oma helppo leikinomainen harjoite, mahdollisesti toinen, vähän enemmän teemaan sopiva harjoite, teorian läpikäyminen joko yhdellä kertaa tai kahdessa osassa sisältäen kevyen harjoitteen ja teorian jälkeen erilaisia harjoitteita, joiden avulla voi pohtia teoriaa ja sen näkymistä todellisessa elämässä.

Ohjaajan tulee muistaa itse ja muistuttaa osallistujia, ettei sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot ole sama asia. Sosiaalisuus on luontainen halu olla muiden ihmisten kanssa, luonteenpiirre. Sosiaaliset taidot ovat taas opittavia taitoja ja kykyjä, joiden avulla ollaan tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Näitä taitoja voidaan oppia jo nuorella iällä ja ne kehittyvät koko ajan. Niitä voi opetella myös vanhemmalla iällä lisää ja uusia oivalluksia voi syntyä milloin vain. Materiaali on vain pinta raapaisu tunne- ja vuorovaikutustaidoista, ja jos on asiasta kiinnostunut, kannattaa lukea aiheeseen erikoistunutta kirjallisuutta.

Harjoitteiden avulla käsitellään monia elämässä vaadittavia taitoja, ja voivat saada osallistujassa heräämään kysymyksiä, ajatuksia, tunteita tai nostaa jopa esille vaikeitakin asioita. Näissä kannattaa aina muistaa tukea osallistujaa ja tarvittaessa varmistaa, että hän saa tarvittavaa tukea. Harjoitetta voi seurata myös kuunteluoppilaana, jos siihen osallistuminen tuntuu liian raskaalta. Tärkeintä on havainnoida vuorovaikutuksen tärkeys elämässä ja pienet oivaltamisen hetket unohtamatta iloja ja riemua tekemisen yhteydessä!

Oivaltamisen ja ilon hetkiä!

Jemina Kinisjärvi
2019

PS.

Lopussa on kirjallisuuslistan ja liitteiden lisäksi kasa vinkkejä esim. sovelluksiin, sivustoihin ja materiaaleihin

Sisällys

ALOITUS	4
RYHMÄN ALOITUS	5
VUOROVAIKUTUS	12
AKTIIVINEN KUUNTELU	13
TUNTEET	20
MINÄVIESTI JA ONGELMAAN TARTTUVA MINÄVIESTI.....	29
IHMISSUHTEET	34
RISTIRIITATILANTEET	40
AIVORIIHI.....	41
ARVOT	45
RISTIRIIDAT	49
MUITA.....	55
TAVOITTEET, HAAVEET JA TULEVAISUUS.....	56
ITSETUNTO	61
SELVIYTYMISKEINOT.....	65
RYHMÄN ELÄMÄ	72
KIRJALLISUUSLISTA JA LIITTEET	78

ALOITUS

RYHMÄN ALOITUS

Ryhmän aloitus koostuu useammasta teemasta. Teemoina ovat vuorovaikutus, tutustuminen ja ryhmäytyminen. Tärkeintä on yhdessä tekeminen ja luoda pohjaa tulevalle vuodelle. Harjoitteita voi käyttää myöhemmissäkin vaiheissa ja osa harjoitteista soveltuu useammalle kerralle esimerkiksi oman olotilan sanoittamiseen.

Kokoontuminen kannattaa aloittaa itsensä esittelyllä. Tämän jälkeen voi ottaa nimikierroksen kaikkien läsnäolevien kesken. Tämän jälkeen voidaan esitellä tämän vuoden teemoja ja kulkua. Toiveiden ja mielipiteiden kysyminen on tärkeää, sillä niiden pohjalta voi saada arvokasta tietoa, kun valitsee ryhmälle sopivia harjoitteita. Samalla voi kysellä minkä tyylistä harjoitteista osallistujat pitävät. Joillekin esimerkiksi draamalliset keinot ovat ominta, kun taas jotkut eivät pidä niistä ollenkaan.

Toiveita voidaan käydä lävitse keskustelemalla tai kirjoittamalla toiveita pienille yksittäisille papereille tai suurille A3 tai A2 kokoisille papereille. Suurilla papereilla on otsikko, ja osallistujat kiertävät vastaamassa otsikon mukaisesti. Näitä kysymyksiä voisi olla niin keskustelussa kuin otsikoissa: mitä toivoo tulevalta vuodelta? Mistä haluaisi oppia lisää? Mitä osaat jo? Onko jotain asioita, joista olisi apua isosena toimiessa?

Harjoite

Tutustuminen

Pikakeskustelut

Osallistujat ottavat itselleen parin, tai jos osallistujia on pariton määrä, jossakin voi olla kolme henkilöä. Tarkoituksena on keskustella ohjaajan sanomasta aiheesta siihen asti, kunnes ohjaaja sanoo seuraavan aiheen. Ohjaaja tarkkailee keskusteluiden sujuvuutta ja aikataulua, jokaiselle valitulle aiheelle on hyvä antaa vähintään muutamia minuutteja aikaa.

Kuka minä olen?

Mitä minusta pitäisi tietää?

Miksi haluan oppia lisää vuorovaikutustaitoja?

Missä haluan kehittyä?

Mitä minä haluan tältä vuodelta?

Mikä on paras isoskokemukseni?

Mikä on lempituoksuni?

Inhottavin kokemukseni isosena?

Nimibingo

Paperia, kyniä

Osallistujille jaetaan kynä ja paperi, johon tehdään ruudukko, johon mahtuu kaikkien osallistujien nimet (5x5=25 ruutua, 5x6=30 ruutua, 6x6=36 ruutua). Ei haittaa, vaikka ruutuja olisi enemmän kuin osallistujia, tyhjiin ruutuihin voi kirjoittaa jonkun nimen uudestaan. Tämän jälkeen kaikkien osallistujien nimet käydään rauhallisesti läpi, että jokainen ehtii kirjoittamaan nimen haluamaansa kohtaa ruudukkoa. Ohjaajan täytyy ottaa itsekin nimet ylös. Kun kaikki nimet on käyty lävitse, ohjaaja alkaa satunnaiseen järjestykseen sanomaan nimiä. Osallistujat merkitsevät mainitun nimen ja kun he saavat joko pysty- tai vaakasuunnassa kaikki ruudut merkittyä, huudetaan BINGO. Nimiä käydään läpi niin kauan, kunnes kaikkien nimet on sanottu.

Nimet kiertoon!

Osallistujat kävelevät vapaasti tilassa, kohdatessaan toisen, he kättelevät, kertovat nimensä ja painavat mieleensä toisen sanoman nimen. Seuraavan henkilön kohdatessaan, he kättelevät ja sanovat nimen, jonka saivat edelliseltä kättelijältä. Jälleen painetaan mieleen se nimi, jonka toinen sanoo, ja käytetään sitä seuraavassa kättelyssä. Näin jatketaan, kunnes kohdatessa saa kuulla oman nimensä. Tällöin vaihdetaan taas nimiä kätellessä ja oman nimensä saanut siirtyy sivuun. Uuden nimen saanut henkilö jatkaa leikissä. Lopulta voi käydä niin, että sama nimi esiintyy useammassa kättelyssä samanaikaisesti, tai jopa, että leikkiin ilmestyy nimi, jolle ei ole omistajaa. Leikkiä voi leikkiä myös unelma-ammattilla, lempiruualla, -eläimellä tai -värillä.

Minä myös!

Osallistujat istuvat piirissä. Jokainen vuorollaan nousee seisomaan ja sanoo yhden asian, jonka osaa, josta pitää tai jossa on hyvä. Esimerkiksi “olen hyvä kuuntelija”, “osaan paistaa lettuja”, “pidän kissoista”. Ne, jotka samaistuvat toteamukseen, nousevat seisomaan ja sanovat: “minä myös!” Tämän jälkeen istutaan alas ja seuraava nousee seisomaan ja sanoo yhden asian ohjeiden mukaisesti ja näin käydään koko piiri lävitse.

Minusta tuntuu tänään

Osallistujat muodostavat ringin, jossa käydään lävitse omaa tunnettaan juuri sinä päivänä. Tunnetta ei kuitenkaan ilmaista normaalilla tavalla, vaan sitä pohditaan sen hetkisen teeman mukaisesti. Jos teemana on vaikka kodinkone, niin jokainen pohtii omaa olotilaansa ja siihen rinnastettavassa olevaan kodinkoneeseen. Esimerkiksi ”tänään minusta tuntuu pesukoneelta” (pää on pyörällä, koko ajan menossa), ”tänään minusta leivänpaahtimelta” (niin iloinen, että voisi pomppia), ”tänään minusta tuntuu pakastimelta” (ollut niin kylmissään koko päivän). Perustelun voi sanoa tai olla sanomatta. Kierros käydään lävitse rauhallisesti, antaen jokaiselle oma aika. Harjoitteen voi suorittaa joka kerta tai harvemmin. Suotavaa olisi, että se olisi useamman kerran.

Erilaisia teemoja: Kodinkone, kasvi, lintu, eläimet, väri, luonnonilmiö, kehon osa, kouluoppiaine, rippikoulun tilanteelta, ammatti.

Tunnustuksia

Musiikkia ja sille soitin

Ohjaaja soittaa musiikkia, ja osallistujat liikkuvat tilassa ohjaajan antamien ohjeiden mukaisesti. Kun musiikki vaimenee, osallistujat ottavat lähimmän henkilön parikseen. Ohjaaja esittää kysymyksen, ja osallistujat kertovat vastauksensa parilleen. Tämän jälkeen musiikki laitetaan soimaan ja ohjaaja ilmoittaa jälleen liikkumistyylin ja lopulta kysymyksen.

Liikkumistyyli esimerkkejä

- Hypähdellen yhdellä jalalla
- Rapukävelyä
- Robottimaisesti
- Pitäen polvia yhdessä
- Kuin pingviini
- Kuin suuren suuri jättiläinen
- Järkyttyneenä
- Suuren surun murtamana

Kysymys esimerkkejä

- Mikä on lempipuuhaasi vapaa-ajalla?
- Mainitse yksi asia, jossa olet hyvä!
- Mikä on paras puolesi isosena
- Minkä taidon opit viimeksi?
- Ketä kannustit tai kehuit viimeksi?
- Missä asiasta sinua on joskus kehuttu?

Vuorovaikutus

Pikakeskustelut

Osallistujat ottavat itselleen parin, tai jos osallistujia on pariton määrä, jossakin voi olla kolme henkilöä. Tarkoituksena on keskustella ohjaajan sanomasta aiheesta siihen asti, kunnes ohjaaja sanoo seuraavan aiheen. Ohjaaja tarkkailee keskusteluiden sujuvuutta ja aikataulua, jokaiselle valitulle aiheelle on hyvä antaa vähintään muutamia minutteja aikaa.

Miksi osallistut isoskoulutukseen?

Riitely

Mikä on paras muistosi isoskoulutuksesta?

Ihmissuhteet

Mitä sinulle merkitsee olla isonen?

Tulevaisuus

Tiedätkö jo mitä tänä vuonna tehdään?

Selviytymiskeinot

Kuunteleminen

Itsetunto

Keskustelu

Draamapommi

Osallistujat jakaantuvat pienryhmiin ja saavat yhden alla olevista teemoista, joista heidän tulee tehdä pieni muotoinen muutaman minuutin pituinen draama. Ryhmille annetaan aikaa nopeasti suunnitella ja harjoitella näytelmänsä, jonka jälkeen ne esitellään muille. Jokaisen näytelmän jälkeen voidaan keskustella sen herättämistä teemoista, tapahtumista ja toimintatavoista.

Vuorovaikutustilanne, joissa esiintyy seuraava asia:

Ilo	Uuden ystävän saaminen
Viha	Isosen kohtaaminen uuden ryhmän kanssa
Suru	Isosten tutustuminen keskenään
Ärsytys	Auttava isonen
Riita	Kuunteleva isonen
Sovinto	Isonen uudessa ympäristössä

Suomalaiset bussipysäkillä

Osallistujat muodostavat piirin, ja painavat katseensa alas. Ensimmäisillä kerroilla ohjaaja voi huudahtaa ”bussi tulee”, mutta lopulta kuka tahansa piiristä voi huudahtaa. ”Bussi tulee” huudahduksen jälkeen kaikki nostavat katseensa ylös ja katsovat jotakuta piirissä olevaa silmiin. Jos syntyy katsekontakti, kumpikin osapuoli eläytyy ja huudahtaa pelästyneenä. Huudahduksen jälkeen painetaan jälleen katse lattiaan. Jos katsekontaktia ei synny, katse painetaan taas alas ja odotetaan seuraavaa huudahdusta.

Salainen lahja

Pieniä nappeja, poletteja yms., joita on yhtä monta kuin osallistujia. Keksejä, karkkeja yms., joita on yhtä monta kuin osallistujia.

Harjoitetta ennen yhdelle osallistujalle annetaan nappeja tai poletteja, jotka mahtuvat kämmeneen. Näitä esineitä on yhtä monta kuin osallistujia. Ohjaaja antaa hänelle ohjeen, että antaa jokaiselle uudelle kohtaamallensa tällaisen esineen. He sopivat keskenään jonkinlaisen merkin, joka annetaan, kun kaikki ovat saaneet esineen. Muut osallistujat eivät tiedä tästä mitään. Yleisesti annetaan ohje, että tilassa liikutaan ja tervehditään toisia kätelemällä ja tervehtimällä toisiaan mitä mielikuvituksellisimmilla tavoilla. Lopulta kun ohjaaja saa merkin, hän keskeyttää tervehdykset. Hän kyselee, oliko vaikea keksiä uusia tapoja tervehtiä toista, miltä tuntui tervehtiä toisia, miltä tuntui tulla tervehdityksi. Lopulta hän kysyy, kuinka moni sai pienen esineen ja että sitä vastaan saa pienen herkun. Toisen huomioinen tuottaa aina iloa.

Vuorovaikutukseni

Pieniä esineitä, kuvia yms., jotka viittaavat erilaisiin vuorovaikutustaitoihin

Ohjaaja tuo erilaisia tavaroita, kuvia yms., jotka viittaavat erilaisiin vuorovaikutustaitoihin. Esim. kuuloke kuuntelemisen merkiksi, puhekupla puhumisen, sydän jne. Tämän jälkeen jokainen saa valita mielessään jonkun esineen, jonka ottaa oman puheenvuoron alussa esille. Kerronta voi olla sitä, että kyseinen taito on hyvin hallussa, tai ettei kyseinen taito ole ollut vielä tärkeä, mutta taitoa voisi kuitenkin kehittää. Tai toisin päin, että taidon käyttäminen on muuttunut vaikeammaksi. Tai ettei osaa ollenkaan jotain taitoa, mutta toivoo oppivansa sitä.

Kierroksen päätteeksi voidaan pohtia yhdessä, onko jotain erityisiä asioita, joita toivotaan vuoden aikana opetettavan, tai onko joku asia jo niin tuttu, että sitä voi jättää vähemmälle. Samalla voidaan pohtia, miksi isosen on hyvä osata vuorovaikutustaitoja. Ohjaaja voi merkitä itsellensä ylös minkälaisia ajatuksia nousee esille.

Katsetta kehiin!

Osallistujat muodostavat ison ringin ja alkavat kiertämään katsetaan rauhallisesti muissa ringin jäsenissä myötäpäivään. Jos katseet kohtaavat toisen kanssa, osallistujat reagoivat sen mukaan, monesko kerta se oli, kun heidän katseensa kohtaavat. Ensimmäisellä katseen kohtaamisella vaihdetaan paikkoja, toisella kerralla paikkoja vaihdetaan ja kerrotaan oma nimi. Kolmannella kerralla vaihdetaan jälleen paikkoja ja tervehditään toista tuttavallisesti ja jos muistaa, niin nimellä.

Peili

Harjoite tehdään pareittain ja hiljaisuudessa. Aluksi parit seisovat toisiaan vastapäätä, asettavat kädet vastakkain siten, etteivät kuitenkaan kosketa toisiaan. Toinen on tekijä ja toinen peili. Tekijä alkaa rauhallisesti liikuttamaan käsiään, liikkeet voi olla pieniä tai suuria. Peilin tehtävänä on seurata mahdollisimman tarkkaan tekijän liikkeitä. Ohjaajan merkistä rooleja vaihdetaan ja harjoitus toistetaan.

Lopuksi voidaan keskustella: miltä tuntui keskittyä toiseen? Oliko vaikea seurata toisen tekemisiä ilman kommunikaatiota? Miltä tuntui olla vuorovaikutuksessa toisen kanssa ilman puhetta? Millaisissa tilanteissa on vuorovaikutuksessa toisen kanssa, vaikka puhetta ei vaihdeta?

Mainosta peliin!

Osallistujat jaetaan 3-5 hengen ryhmiin, joissa heidän tarkoituksensa on tehdä lyhyt mainostyylinen esitys vuorovaikutustaidoista. Ohjaaja voi antaa mainoksen teemaksi joko yksittäisen teeman, taidon tai yleisesti vuorovaikutuksen eri tilanteissa. Ryhmille annetaan aikaa ideoida ja harjoitella. Tämän jälkeen esitykset esitetään koko ryhmälle. Esityksistä nousseista teemoista, ajatuksista tai tilanteista voidaan keskustella esityksien lopuksi. Tämä harjoite soveltuu myös myöhemmälle ajankohdalle, kun vuorovaikutustaitoja on käyty lävitse.

Ryhmäytyminen

Selän kuviot

Kolmesta neljään eri kuviota sisältäviä papereita osallistujien määrän verran, teippiä

Osallistujien selkään teipataan paperi, johon on piirretty kuvio, esim. kolmio, neliö, ympyrä. Osallistujien tehtävänä on muodostaa ryhmä selässään olevien kuvioiden mukaisesti. Tämän täytyy kuitenkin tapahtua puhumatta sanaakaan. Kun ryhmät ovat muodostuneet, harjoitus voidaan purkaa: Oliko vaikea saada selville kuvionsa ilman puhetta, löytyikö ryhmä ääneti, miltä tuntui menettää yksi itsensä ilmaisukeinoistaan?

Katse

Osallistujat seisovat ringissä katse lattiassa ja päättävät, nostavatko he katseensa suoraan eteenpäin, vasemmalle vai oikealle puolelle. Ohjaajan antaessa merkin, katseet nousevat lattiasta, ja jos heidän katseensa kohtaavat vieressä tai vastapäätä olevan henkilön kanssa, tapahtuu jokin alla olevista asioista. Reaktiota ei kannata päättää etukäteen, vaan antaa reaktion tulla spontaanisti. Ohjaaja voi kannustaa ryhmää liioiteltuun ja spontaaniin toimintaan.

halaus

huuto ja juoksu pois ringistä

teatraalinen kuolema

räväkää nauru

kiljaisu

tervehdys

Kierrä kohdetta

Harjoite kannattaa tehdä tilassa, jossa on tarpeeksi tilaa.

Osallistujien täytyy valita mielessään muista osallistujista yksi henkilö kohteekseen. Kun ohjaaja antaa merkin, laittaa musiikkia soimaan tms. jokaisen täytyy yrittää kiertää oma kohteensa vähintään kerran ympäri. Sopivan ajan päästä ohjaaja katkaisee kiertämisen ja kyselee, kuka onnistui kiertämään kerran kohteensa ympäri, entäpä toisen kerran? Huomasiko joku, että on jonkun kohde? Seuraavaksi otetaan uusi kohde ja tällä kertaa tämä täytyy kiertää kolmesti ympäri.

Pommi ja suoja

Harjoite kannattaa tehdä tilassa, jossa on tarpeeksi tilaa.

Jokainen valitsee mielessään muista osallistujista yhden henkilön. Tästä henkilöstä tulee valitsijalleen pommi, josta täytyy pysyä mahdollisimman kaukana. Jokaisen osallistujan täytyy pysyä liikkeessä koko ajan. Ohjaaja laskee ääneen koko ajan hitaasti kymmenestä nollaan, ja nollan kohdalla pommit räjähtävät. Toisella kierroksella, pommi on saanut lisää räjähdysvoimakkuutta, ja siitä voi selviytyä vain valitsemalla itsellensä pommin lisäksi suojan. Jokainen valitsee itselleen uuden henkilön pommiksi, mutta myös suojan. Suojaksi valitun

henkilön tulee olla valitsijan ja pommin välissä, kun pommi räjähtää jälleen ohjaajan laskiessa kymmenestä nollaan. Suojaan ei kuitenkaan saa koskea.

Oliko vaikea pysyä perillä pommin liikkeissä? Tunnistiko joku, että on toiselle pommi tai suoja? Voisiko tätä vetää isonen? Jos voi, niin millaiselle ryhmälle?

Pidä pallo ilmassa

Ilmapallo, tila, jossa mahtuu liikkumaan

Ryhmä nousee seisomaan lähellä toisiaan ja ohjaaja heittää pallon ilmaan. Ryhmä yrittää pitää pallon niin kauan ilmassa kuin mahdollista. Kuitenkin tarkoituksena on, että jokainen ryhmän jäsen koskettaa palloon vain kerran yhdellä kierroksella. Kun kaikki ovat koskettaneet palloa kerran, alkaa uusi kierros. Ryhmän täytyy laskea kosketukset ääneen yhdessä. Pallo ei saa koskea maahan, tai muuten laskeminen alkaa alusta. Laskeminen alkaa myös silloin alusta, kun palloon koskettaa sama henkilö samalla kierroksella kahdesti.

Tunne-evoluutio

Harjoituksessa osallistujat kokevat tunteiden evoluution. Jokainen osallistuja aloittaa ensimmäisestä tasosta liikkuen tason ilmentymätavalla ja kohdatessaan toisen saman tasoisen osallistujan, ottavat he kivipaperisakset-taistelun. Voittaja kokee evoluution ja pääsee seuraavalle tasolle, jossa taas liikkuu tason ilmentymätavalla ja ottaa saman tasoisen osallistujan kanssa kivipaperisakset-taistelun. Kun viimeinen taso saavutetaan, siirrytään istumaan. Evoluutiotasoja voi käyttää vähemmän kuin listassa on.

Kivipaperisakset-taistelu

Sakset (etu- ja keskisormi ojennettuna, muut nyrkissä)

Kivi (koko käsi nyrkissä)

Paperi (koko käsi auki)

Kivi voittaa sakset, sakset voittavat paperin ja paperi voittaa kiven.

Taistelijat laskevat kolmeen ja paljastavat valitsemansa aseensa yhtä aikaa.

Evoluutiotasot

Viha: Kulkee käsi nyrkissä sitä puistellen vihainen ilme kasvoillaan.

Pelko: Kulkee vähän kyyryssä kurkkien sormien lomasta.

Ylpeys: Kulkee rohkeasti pää pystyssä henkseleitään paukutellen.

Suru: Kulkee alahuuli pitkällä kyyneleitään pyyhkien.

Rakkaus: Kulkee kädet sydämen päällä sykkien leveästi hymyillen.

Onnellisuus: Menee omalle paikalleen.

VUOROVAIKUTUS

AKTIIVINEN KUUNTELU

Teoria

”Paikalla, muttei läsnä” on tuttu ilmaisu varmaan monelle. Sillä tarkoitetaan sitä, että vaikka olisi fyysisesti samassa tilassa kuin toinen, ei ole kuitenkaan henkisesti tasolla läsnä, tekee aivan jotain muuta, kuten puhelimen näpräämistä tai ajatukset harhailevat tekemättömiin kouluhommiin tai muihin aatteisiin. Ihmissuhteet kärsivät usein läsnäolon puutteesta, siitä, ettei toinen ole kokonaan läsnä, ehdi huomata tai jäädä keskustelemaan toiselle tärkeästä aiheesta, ei ehdi kuunnella.

Kuunteleminen on tärkeä taito. Kaikki osaavat kuunnella, mutta usein se menee omalla painollaan. Harva on todellisuudessa opiskellut kuuntelemista. Miksi sitä kannattaisi siis edes pohtia? Kaikilla on tarve tulla kuulluksi, saada kokemus, että on toisen ajan arvoinen. Tätä kautta syntyy kohtaaminen, joka taas voi syventää suhdetta. Samalla kun toista kuuntelee, niin kasvaa ymmärrys toisesta, hänen kokemuksistaan ja ajatuksistaan. Kuunteleminen voi myös auttaa toista ratkaisemaan ongelmansa, kun hän saa järjestellä ajatuksiaan ja sanoittaa ongelmaansa.

Miten sitten kuunnellaan? Seuraavaksi on eritelty erilaisia aktiivisen kuuntelun elementtejä:

Katsekontakti

Avoin kehon asento

Puhujan kanssa samalla tasolla

Lähellä olo puhujan kanssa

Keskittyminen toisen sanomisiin

Nyökkäily, muminareagoinnit, jotka osoittavat kuuntelua

Selventävät kysymykset, joilla tarkistaa ja heijastaa toisen ajatuksia ”vaikutat huolestuneelta”, ”ymmärsikö nyt oikein, että...?”

Näitä kuuntelemisen elementtejä voi esittämisen ja läpikäymisen sijasta kerätä nuorilta. He voivat huudella ehdotuksiansa samalla kun ohjaaja kirjoittaa niitä ylös valkotaululle, paperille yms., jonka jälkeen ne käydään lävitse ja valitaan parhaat ja toimivimmat. Nuoret voivat myös muodostaa ryhmiä, jossa keksitään mahdollisimman monta erilaista kuuntelemista edistävää keinoa ja ne kerätään lopuksi yhdeksi isoksi listaksi. Ohjaaja voi täydentää listaa, jos jotain olennaista jää puuttumaan.

Vaikka kuuntelisikin toista aktiivisesti, voi olla, että estää toista omalla toiminnallaan tai sanomisillaan saamasta kuulluksi tulemisen kokemusta. Näitä toimintoja voidaan kutsua kuuntelemisen esteiksi tai lukkiuttaviksi vastauksiksi. Niitä voidaan jakaa useampaan eri luokkaan, mutta luokat voivat myös sekoittua keskenään.

Neuvova, saarnaava, syyllistävä asenne ”Minäpä kerron, miten olisi pitänyt toimia.”

Mitätöinti ”Eihän tuo nyt vielä mitään! Odotas, kun kuulet, miten minulle kävi!”

Ilkeä mielinen kasvattaminen ”No mitäs opit törppöilyistäsi?”

Äkillinen puheenaiheen vaihtaminen ”Tuosta tulikin mieleeni...”

Sääliminen ”Voi, voi raukkaparka! Eipä käy kateeksi...”

Kuulustelu ”Miksi teit niin, keitä oli mukana?!”

Varoittelu, uhkailu ” Jos vielä kerrankin jätät haaveilemaan omiasi, etkä tee tehtäviä, alennan arvosanaasi.”

Määräily ”Älä ajattele sitä.” ”Älä nyt murehdi.”

Leimaaminen ”Tuollainenhan sinä olet.”

Ilkeämielinen kehuminen ”Olet niin taitava, että kyllähän sinä tämän hoidat.” ”Olet taas aivan oikeassa, niin kuin aina”

Harjoite

Pikakeskustelut

Osallistujat ottavat itselleen parin, tai jos osallistujia on pariton määrä, jossakin voi olla kolme henkilöä. Tarkoituksena on keskustella ohjaajan sanomasta aiheesta siihen asti, kunnes ohjaaja sanoo seuraavan aiheen. Ohjaaja tarkkailee keskusteluiden sujuvuutta ja aikataulua, jokaiselle valitulle aiheelle on hyvä antaa vähintään muutamia minuutteja aikaa.

Milloin olet kokenut, että toinen kuuli sinut?

Miten kuuntelemalla voi auttaa?

Milloin olet kokenut, ettei toinen kuullut sinua?

Minkä vuoksi on tärkeää kuunnella?

Milloin olet viimeksi kuunnellut toista?

Mitä jos isonen ei kuuntele? Mitä siitä seuraa?

Draamapommi

Osallistujat jakaantuvat pienryhmiin ja saavat yhden alla olevista teemoista, joista heidän tulee tehdä pieni muotoinen muutaman minuutin pituinen draama. Ryhmille annetaan aikaa nopeasti suunnitella ja harjoitella näytelmänsä, jonka jälkeen ne esitellään muille. Jokaisen näytelmän jälkeen voidaan keskustella sen herättämistä teemoista, tapahtumista ja toimintatavoista.

Tilanne, jossa ei kuunneltu.

Tilanne, jossa kuunneltiin, mutta ei ymmärretty.

Tilanne, jossa näyteltiin kuunneltavan.

Tilanne, jossa keskityttiin kaikkeen muuhun kuin kuunteluun.

Tilanne, jossa olisi ehdottomasti pitänyt kuunnella.

Tilanne, jossa ei olisi pitänyt kuunnella.

Tilanne, jossa kuunneltiin ja tuomittiin

Kasvottomuus

Miksi eläytyä puhujan tunteisiin? Miltä se tuntuisi, jos toinen ei osoittaisi mitään tunteita? Seuraavan harjoitteen tarkoituksena on herättää osallistujia pohtimaan eläytymisen tärkeyttä.

Osallistujat jakautuvat pareihin, joista toinen kuuntelee kertojaa. Kuuntelijan täytyy vain kuunnella täysin ilmeettömästi, katsoen koko ajan kertojaa ja kuunnellen mistä hän kertoo.

Kertojan tehtävänä on kertoa kuuntelijalle itselleen jostain tärkeästä, esimerkiksi unelma-ammattistaan, lempikirjastaan, lemmikistä. Kertojalla on aikaa n. 3-4minuuttia, jonka jälkeen vaihdetaan rooleja.

Harjoitus puretaan yleisellä keskustelulla: Miltä tuntui, kun toinen ei osoittanut mitään eläytymistä? Oliko vaikea olla eläytymättä? Kykenisittekö käymään pitkiä keskusteluita henkilön kanssa, joka olisi kuin kasvoton kivi?

Selän kuuntelu harjoitus

Fläppitaulu, paperia, kyniä, kaksi etukätein piirrettyä fläppipaperia, jotka sisältävät erilaisia kuvioita ja viivoja, jotka eivät ole esittäviä (talo, kukka, jne.).

Ohjaaja asettaa fläppitaulun keskeiselle paikalle tilaa, fläppipapereiden ollen vielä peitossa. Osallistujat jakautuvat pareihin, jotka käyvät lattialle istumaan selät vastakkain. Vain toisen tulisi nähdä fläppitaululle ja ei-näkevälle osapuolelle annetaan kynä ja paperi. Fläppitaululle paljastetaan ensimmäinen kuviopiirros ja näkevän osapuolen tehtävänä on ohjeistaa parilleen mitä tämä piirtäisi. Ohjeita antava ei saa katsoa piirtävän osapuolen työskentelyä, vaan hänen täytyy toimia vain suullisen tiedon varassa. Kun kaikki ovat saaneet piirrettyä, tarkastellaan piirustuksia ja vaihdetaan parien rooleja uudella kuviopiirroksella.

Kadonnut katse

Osallistujat jakaantuvat kolmen hengen ryhmiin. Kaksi ryhmäläistä asettuvat vastakkain luoden tätä kautta katsekontaktin. Kolmannen ryhmäläisen tarkoituksena on häiritä syntynyttä katsekontaktia kaikilla mahdollisilla keinoilla: liikkumalla, huitomalla, kunhan ei kosketa. Katsekontaktin luoneet yrittävät ylläpitää kontaktinsa. Vaihdetaan sopivan ajan kohdalla, että jokainen saa olla häirikkönä.

Miltä tuntuu? Miltä tuntui tahallisesti häiriköidä katsekontaktia? Oliko katsekontaktin säilyttäminen helppoa?

Toistokuuntelua

Osallistujat jakaantuvat pareittain ja toinen heistä on ensimmäiseksi kertoja ja toinen kuuntelija. Kertoja alkaa kertomaan tilannetta, jonka kykenee jakamaan parillensa ja siinä on voimakkaita tunteita, kuten riita jonkun kanssa, jännitystilanne esiintymisen alla, lomareissusta tai toivelahjansa saamisesta. Kertoja kertoo tilanteesta yksityiskohtaisesti, miten itse toimi ja mitä tunteita se herätti. Kuuntelija kuuntelee aktiivisesti, hän saa kysyä tarvittaessa lisätietoa. Kun kertoja on saanut kerrottua tarinansa, kuuntelijan tehtävänä on toistaa kertojan tarina mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja minä-muodossa. Kun kertomus on toistettu, rooleja vaihdetaan ja toistetaan kertomuksen kertominen ja toistaminen.

Harjoitus voidaan purkaa useamman parin muodostamassa pienryhmissä, jossa he keskustelevat ohjaajan antamista aiheista. Mikä harjoituksessa tuntui helpolta? Entä vaikealta? Onnistuiko tunteen kuvailu? Miltä tuntui, kun kuuntelija toisti oman kertomuksensa? Entä miltä kuuntelijasta tuntui aluksi kuunnella ja sen jälkeen toistaa tarina?

Haaksirikko

Paperia, kyniä

Osallistujat jaetaan 3–4 hengen ryhmiin, joissa he ovat osallistuneet isostoiminnan tärkeimpään tapahtumaan, Isosseikkailuun. Valitettavasti laiva on joutunut onnettomuuteen ja ryhmä pääsee pelastusveneeseen. Apua on kyllä tulossa, mutta sen saapumiseen ei ole varmaa aikataulua. Pelastusveneeseen mahtuu ryhmän lisäksi jonkin verran tavaraa, mutta ei kaikkea. Seuraavista tavaroista mahtuu mukaan 10 esinettä. Ryhmän tulee olla yksimielinen päätöksen kanssa ja kaikkien mielipidettä tulee kuulla.

Kun ryhmät ovat tehneet päätöksensä, jokainen ryhmä voi kertoa omat valintansa. Yhdessä voidaan keskustella seuraavista asioista: Oliko vaikea tehdä yhdessä yksimielistä päätöstä? Onnistuiko keskustelut rauhallisesti? Tulivatko kaikki kuulluiksi, kokiko joku, ettei häntä kuultu? Pystyivätkö kaikki vaikuttamaan tehtyyn päätökseen, vai sivuutettiin jotakuta? Ottiko joku johdon käsiinsä? Minkälaisissa tunnelmissa päätökset tehtiin?

- | | |
|----------------------|--|
| • Aurinkorasvaa | • Parsinneuloja |
| • Isosen käsikirja | • Pieni peili |
| • Kalaöljykapseleita | • Raamattu |
| • Kasvomaalia | • Sketsivaatteita täynnä oleva matkalaukku |
| • Laastaria | • Transistoriradio |
| • Linkkuveitsi | • Tulitikkuja |
| • Nenäliinoja | • Tummaa rommia |
| • Nylonköyttä | • Tussi |
| • Ohutta rautalankaa | • Vuoden parhaan isosporukan palkinto |

Ryöstöhetki

Osallistujat jakaantuvat pareiksi ja palauttavat mieleensä viimeisimmän viikon aikana tapahtuneen asian, josta haluaa kertoa toiselle. Toinen pareista kertoo tarinaansa ja toinen ei kuuntele tarinan kertojaa. Roolien vaihdossa kertoja ottaa ”kuuntelijan” roolin ja ”kuuntelija” kertojan roolin.

Toisella kierroksella kerrotaan yhä samoja tarinoita. Tällä kertaa kertoja kertoo tarinaa ja ”kuuntelija” sopivalla hetkellä ryöstää tarinan ja alkaa puhumaan toisen päälle. Kertoja ei saa varastaa puheenvuoroa takaisin. Sopivalla kohdalla vaihdetaan jälleen rooleja.

Kolmannella kierroksella kumpikin osapuoli kertovat rauhassa tarinansa ja toinen osapuoli kuuntelee kertojaa aktiivisesti ja mielenkiinnolla.

Ryhmässä voidaan pohtia yhteisesti: Miltä tuntui, kun toinen ei kuunnellut, tai kun toinen alkoi puhumaan päälle ja ryösti puheenvuoron? Onko kukaan kokenut tällaista tosielämässä? Miltä taas tuntui, kun toinen aidosti kuunteli ja oli kiinnostunut? Minkä takia on hyvä, että isonen osaa kuunnella?

Kuumailmapallo

Tehtäväpaperi (tämä sivu) ja kyniä

Ryhmä jaetaan 4-5 hengen ryhmiin, jossa he saavat tutustua tehtävän kuvaukseen. Tarkoituksena on, että ryhmä kykenee päättämään mitkä tavarat ovat tärkeimpiä selviytymisen kannalta.

Vuonna 1872 osallistut matkalle, jonka tarkoituksena on kiertää maapallo kuumailmapallolla. Ryhmäsi on pieni, mutta sisukas. Kuitenkin, jokin menee pieleen, kun olette eksoottisten merten päällä ja pallosta alkaa vuotamaan kaasua. Se on liian korkealla, että pääsisitte korjaamaan sitä, joten hätälasku on todennäköistä. Olette jo luopuneet kaikista hiekkasäkeistä, jotka toimivat painona, mutta se ei yksinään auttanut. Radiosta kuulette, ettei kyseisellä alueella ole laivaliikennettä, ja alue on laaja. Kartasta tiedätte, että päivän matkan päästä on saari, mutta jos ette kevennä lastia, ette selviä sinne asti.

Tavaroita on kahdeksan erilaista, ja ensimmäiseksi jokainen ryhmäläinen saa pohtia yksin mitkä ovat tärkeimmät, ja mitkä vähemmän tärkeimmät. Nämä merkitään 1-8 numeroinnilla siten, että 1 on tärkein ja 8 vähiten tärkein, ja siitä voidaan luopua ensimmäisenä. Tämän jälkeen käytte ryhmänä lävitse kaikkien listat. Viimeisenä teidän täytyy päättää ryhmänä mistä voidaan luopua ensimmäisenä, ja mitkä ovat ensisijaisen tärkeitä. Tärkeää on se, että ryhmä kykenee olemaan yksimielinen päätöksen kanssa.

Mukana olevat tavarat ovat seuraavat:

Oma päätös	Muiden päätös	Ryhmän päätös
Laivakompassi 10 kg		
Ruoka-astia 10 kg		
Vesitonkka 10 kg		
Radiolähetin/vastaanotin 10 kg		
Ensiapulaukku 10 kg		
Kiikarit jalustalla 10 kg		
Yhden hengen kumivene 10 kg		
Hätäraketteja 10 kg		

Jokaisen ryhmän lista voidaan käydä lävitse, kun ryhmät ovat valmiita. Tärkeintä on kuitenkin keskustella ryhmien kanssa kokemuksesta:

Tulivatko kaikki kuulluiksi, kokiko joku, ettei häntä kuultu? Pystyivätkö kaikki vaikuttamaan tehtyyn päätökseen, vai sivuutettiin jotakuta? Ottiko joku johdon käsiinsä? Minkälaisissa tunnelmissa päätökset tehtiin?

Jumalan kuuntelu

Osallistujat ottavat mukavan asennon ja sulkevat silmänsä. Ohjaaja lukee rauhalliseen ääneen alla olevat kysymykset yksitellen. Osallistujien tulee pohtia kysymystä itsekseen hiljaisuudessa. Lopuksi voidaan lukea yhdessä Raamattua ja keskustella mitä ajatuksia heräsi niin harjoitteesta kuin Raamatustakin. Harjoitteen voi myös toteuttaa parikeskusteluna.

Kannusta osallistujia ottamaan mukava asento, rauhoittumaan ja sulkemaan silmänsä.

Milloin olet viimeksi kuunnellut itseäsi?

Oletko ollut kiireinen tai malttamaton?

Oletko saanut lepoa viime aikoina?

Milloin olet viimeksi kuunnellut Jumalaa?

Missä olet kuullut Jumalan? Luonnon helmassa, ihmisjoukon keskuudessa, Raamatun sivuilla vai jossain muualla?

Oletko pysähtynyt kuuntelemaan?

Miten voisit parantaa sinun ja Jumalan välistä suhdetta?

Mitä voisit tehdä, että kuulisit Häntä enemmän?

Mitä luulet, että Jumala sanoisi sinulle?

Lopuksi voi lukea raamatunkohdan, jonka saattelemanä voidaan palata takaisin tilaan.

Ps. 139 1-18

Ps. 50:15

Matt. 6:25-34

Job. 12:13

Ps. 91:11-12

Room. 8:31-39

Ps. 23

Ps. 143:8

Ps. 34:19

Ps. 54:10

TUNTEET

Teoria

Tunteet värisyttävät, kihelmöivät, saavat leijumaan, innostumaan ja lannistavat. Ne auttavat jaksamaan elämää, motivoivat, suojelevat ja osoittavat rajoja. Niitä koetaan päivän aikana suunnattomia määriä, osa pienempinä annoksina, osa suurempina. Osa tunteista koetaan selkeänä, osa taas sekoittuvat keskenään, ja voi olla haastavaakin tunnistaa niitä. Tieteen silmissä tunne on kehollinen kokemus, joka kestää noin 8 minuuttia, puolessa minuutissa se nousee huippuunsa ja loppuajan se laimenee, jos sitä ei kiihdytetä. Tunteet ovat lähtöisin aivoissa olevasta manteliumakkeesta, joka reagoi ärsytykseen ja arvioi tilanteen. Hippokampus, eli muistipankki auttaa tilanteen arvioinnista kerääntyneiden kokemuksien ja muistojen kautta. Ja lopulta tunne laukeaa. Tämä kaikki sadasosasekunneissa.

Tilanne: Hevonen tulee vastaan maantiellä kävellessä.

Henkilö A: Tottunut hevosten käsittelijä, paljon positiivisia kokemuksia hevosesta.

Nousee ilon tunne.

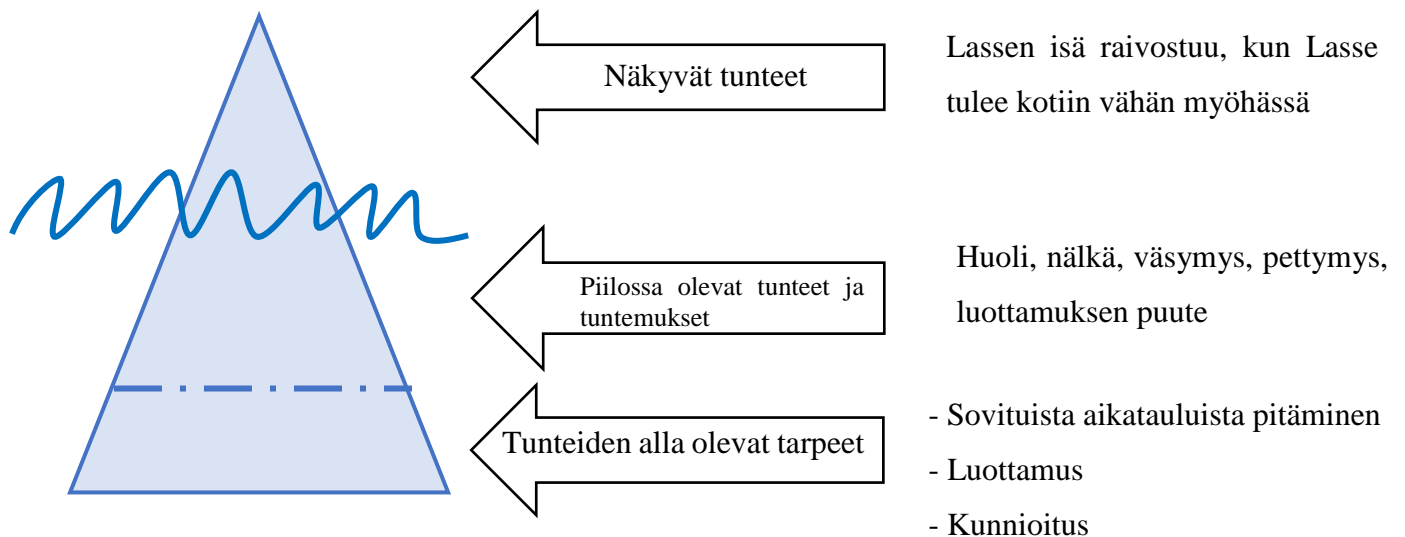
Henkilö B: Hevonen potkaissut, pelkää suurta kokoa. Nousee pelon ja epävarmuuden tunteet.

Jokaisella on täysin yksilölliset tunteet, sillä jokainen on kokenut erilaisia asioita. Kuten edellä mainitussa esimerkissä henkilö A:n ja B:n tunteiden ero, johtuu heidän kokemastaan historiastaan. Koiran haukunta voi herättää samanlaisen eron: toiselle se tuo turvaa, koska lapsuudenkodissa oli vahtikoira, toiselle taas voi herättää kauhua, jos koira on käynyt päälle.

Jokaisella tunteella on tarkoituksena, eikä niitä tulisi kieltää. Lyhyesti ja ytimekkäästi voisi sanoittaa tunteiden tarpeellisuutta seuraavanlaisesti: ilo luo yhteenkuuluvuutta ja antaa energiaa. Suru auttaa luopumaan ja käsittelemään kokemaansa. Pelko suojelee uhalta ja riskeiltä. Kateus kannustaa kehittymään ja asettamaan itselle tavoitteita. Viha kannustaa puolustamaan itselleen tärkeitä asioita ja muita. Syyllisyys herättelee miettimään omaa vastuuta. Hämmästys avaa silmät ja mielen oivaltamaan uusia asioita. Häpeä on tunteista kenties vaikein ja epäreiluin. Se on tunne, joka pysäyttää pohtimaan omaa käyttäytymistä ja olemusta. Sen valtaan ei pidä kuitenkaan jäädä.

Tunteitaan voi käsitellä monilla eri tavoilla, ja voi oppia suhtautumaan niihin uusin silmin. Erilaiset rentoutumisharjoitukset, itsensä ilmaiseminen esimerkiksi kirjoittamalla, piirtämällä, musiikilla tai keskustelemalla tunteista auttavat niiden ymmärtämistä, hallintaa tai reagointia.

Jäävuoriteoria on teoria, jossa pohditaan käyttäytymistä ja sen syitä jäävuoren kautta. Jäävuoresta näkyy usein merenpinnan päällä vain pieni osa ja suurin osa siitä on pinnan alla. Tämä toteutuu myös ihmisillä. Ihmiset näkevät vain pienen osan toisesta, eivätkä kykene näkemään kaikkea mitä pinnan alla kuohuu, tai mitkä tarpeet synnyttävät tunteet. Kannattaa piirtää alla oleva kuva ryhmän nähtäville, jotta teoria olisi selkeämmin ymmärrettävissä.



Pinnan alapuolella on piilossa olevat tunteet, mutta myös tarpeet, jotka herättävät kyseiset tunteet. Esimerkissä Lassen isä kaipaa, että Lasse pitäisi kiinni sovituista aikatauluista ja kunnioittaisi isäänsä. Samalla hän haluaa, että Lasse kunnioittaisi häntä tulemalla ajoissa kotiin. Nämä kun eivät toteudu, herää erilaisia tunteita, kuten pettymystä, huolta ja luottamuksen puutetta. Samalla isällä on ollut pitkä päivä töissä, eikä hän ole ehtinyt syödä kunnolla. Nämä heijastuvat myös tunteisiin, vaikka ne eivät liity mitenkään Lasseen. Kuitenkin Lasse näkee vain mahdollisen raivon ja vihan kun saapuu kotiin vähän myöhässä sovitusta.

Jäävuoren kohdatessaan tärkeintä on kuunnella ja saada selville toisen tunteet. Tunnistamisen jälkeen on hyvä rauhoittua ja keskustella rauhassa toisen kanssa, mutta myös tarkastella omaa käytöstään ja pyytää tarvittaessa anteeksi.

Kuinka moni tunnistaa tilanteen, että tajuaa itse jälkikäteen, että suuttui vähän yli tai tarpeettomasti? Tai että toinen suuttui pienestä asiasta ja lopulta pinnan alta paljastui jokin toinen ongelma? Onko tullut isosena vastaan tällaisia tilanteita? Mitä tällaisessa tilanteessa voi tehdä?

Snickersin ”nälkäisenä et ole oma itsesi” -mainos on aika lähellä jäävuorta. Nälkä on usein yksi syy, miksi tunteet saattavat herättää sisäisen monsterin tai diivan. Jos on mahdollista, niin ennen jäävuoriteoriaa kannattaa katsoa alla olevat videot, jotka löytyvät hakusanoilla ”Snickers inner diva” tai ”Snickers Twisted” (Twistedistä on kaksi versiota, toinen tekstityksellä ja toinen ilman. Itse mainos on espanjaksi).

https://youtu.be/Kn50_8BB6p4 <https://youtu.be/L4mP9pR-mzU>

Harjoite

Pikakeskustelut

Osallistujat ottavat itselleen parin, tai jos osallistujia on pariton määrä, jossakin voi olla kolme henkilöä. Tarkoituksena on keskustella ohjaajan sanomasta aiheesta siihen asti, kunnes ohjaaja sanoo seuraavan aiheen. Ohjaaja tarkkailee keskusteluiden sujuvuutta ja aikataulua, jokaiselle valitulle aiheelle on hyvä antaa vähintään muutamia minuutteja aikaa.

Millaisia erilaisia tunteita on olemassa?

Missä kohtaa kehossa tunteet tuntuvat?

Miten tunteita voi säädellä?

Miten tunteet vaikuttavat käytökseesi?

Joudutko tukahduttamaan tunteitasi?

Uskallatko näyttää tunteesi?

Kenelle kerrot tunteistasi?

Kuka sinulle on kertonut tunteistaan?

Mistä sinulle tuli hyvä mieli?

Mikä on lempitunteesi?

Miksi elämässä on tunteita?

Jos olisit tunne, niin mikä tunne olisit?

Milloin koit viimeksi seuraavaa tunnetta ja mitä se merkitsi sinulle?

Onnellisuus

Helpotus

Surua

Iloa

Vihaa

Epätoivottomuus

Draamapommi

Osallistujat jakaantuvat pienryhmiin ja saavat yhden alla olevista teemoista, joista heidän tulee tehdä pieni muotoinen muutaman minuutin pituinen draama. Ryhmille annetaan aikaa nopeasti suunnitella ja harjoitella näytelmänsä, jonka jälkeen ne esitellään muille. Jokaisen näytelmän jälkeen voidaan keskustella sen herättämisestä teemoista, tapahtumista ja toimintatavoista.

Draama, jossa isosilla on

iloa lastenleirillä
surua iltaohjelman suunnittelussa
ahdistusta rippikouluryhmänsä vuoksi
jäävuori edessään
vihaa iltapalapöydässä
myötätuntoa diakonian retkipäivällä
riemua nuorisoillassa

Tunnejana

Jokainen osallistuja saa hetken aikaa kuulostella itseään, millä mielellä, mikä fiilis. Huoneen toisessa päässä on huonojen, pahojen fiiliksen pääty, joita voi olla flunssainen olo, on riidellyt, ikäviä asioita mielessä, huono koenumero jne. Toisessa päässä huonetta on taas hyvän mielen pääty, jos on tosi hyvä fiilis, hyvä koenumero, hyviä asioita tapahtunut, viettänyt aikaa mukavassa seurassa. Voi mennä aivan huoneen toiseen päähän tai jäädä puoliväliin, aivan oman olonsa mukaisesti. Kun osallistujat ovat levittäytyneet huoneeseen, pariutuvat tai ryhmittyvät he läheisten ihmisten kanssa ja jakavat ajatuksiansa toisten kanssa juuri niin paljon kuin haluavat.

Tunnenurkat

Teippiä, 4-6 tunnesanan sisältävää paperia, ärsytys/viha, ilo, suru, alakuloisuus, ihastunut/rakastunut jne.

Huone jaetaan tunnesanojen avulla sopivan kokoisiksi alueisiin. Osallistujat saavat pohtia hetken aikaa omia tunteitaan, voivat pohtia niin pidempi kestoisempia tunteitaan useammalta päivältä, tai juuri sen hetkisiä tunteita. Sen jälkeen he menevät sen tunnesanan äärelle, joka tuntuu lähimmältä omaa tunteeseen nähden. Kun osallistujat ovat levittäytyneet huoneeseen, pariutuvat tai ryhmittyvät he läheisten ihmisten kanssa ja jakavat ajatuksiansa toisten kanssa juuri niin paljon kuin haluavat.

Tämän jälkeen ohjaaja voi vielä kysellä yleisiä kuulumisia, tunteita ja jaksamisen tasoa.

Tunne kasvaa ja pienenee

Kaikki seisovat piirissä, jossa sovitaan yhdessä tunne, jota lähdetään ilmaisemaan. Ensimmäinen henkilö ilmaisee tunnetta hyvin pienesti. Ilmaisuun voi käyttää koko olemustaan äänen kanssa. Seuraava taas ilmaisee kyseistä tunnetta hiukan voimakkaammin, ja sitä seuraava taas voimakkaammin jne. Kun tunteen ilmaisu on kasvanut niin suureksi, ettei seuraava usko, että tunnetta voisi enempää kasvattaa, hän alkaa pienentämään tunnetta. Tunne pienenee henkilö kerrallaan, kunnes jälleen tulee tilanne, ettei uskota, että tunne voisi enää pienentyä. Tässä kohtaa voidaan ottaa joku toinen tunne, jolla käydään samanlainen kasvamisen ja pienemisen prosessi. Erilaisia tunteita voi käydä 2-4, jonka jälkeen voidaan keskustella tunteiden ilmaisusta ja tulkitsemisesta.

Tunteet hississä:

Musiikkia, soitin

Harjoituksen aikana luodaan erilaisia still-kuvia, eli patsaskuvia tunnepitoisissa hetkissä, jotka tapahtuvat hississä. Aluksi osallistujat kulkevat vapaasti tilassa musiikin tahdissa. Kun musiikki taukoaa, ohjaaja kertoo millaisen kohtaamiskuvauksen osallistujat tekevät. Kuvauksessa voi olla enemmän ihmisiä kuin mitä mainitaan, mutta tulee muistaa kuitenkin tavallisten hissien rajoitukset 6-8 henkilöä kerralla.

Esimerkiksi:

- Kolme kiireistä isosta myöhässä iltapalaverista
- Pappi, nuorisotyönohjaaja ja yövalvoja käyvät lävitse villin yön tapahtumia
- Neljä itsevarmaa ja itsetietoista isosta astumassa uusien ryhmäläisten eteen
- Joukko isosia menossa pitämään kauan odottamaansa iltaohjelmaa
- Kaksi pelokasta isosta matkalla pitämään iltahartausta
- Isoset ilmiriidassa
- Huonoa käytöstä katuva isonen matkalla työntekijän luokse pyytääkseen anteeksi
- Isonen ja joukko rippikoululaisia, jotka inhoavat toisiaan
- Koko rippikouluryhmä (kaikki osallistujat) pettyneinä leirikeskuksen kahviin
- Koko leiri (kaikki osallistujat) riemuissaan, kun ulkona paistaa aurinko

Pelkoleikki

Paperipalasia, kyniä

Jokaiselle osallistujalle jaetaan 2 tai 4 paperia ryhmän koosta riippuen, joista kahteen kirjoitetaan jokin asia, joka saattaa pelottaa, esim. pimeä, haukkuva koira, tulipalo. Toisiin kahteen paperiin kirjoitetaan asia, joka auttaa tai parantaa mahdollisia pelkoja, esim. villasukat, Raamattu, halaus. Pelkojen ja avujen ei tarvitse liittyä toisiinsa. Pelot kerätään sekoittaen yhteen kasaan ja avut myös sekoittaen toiseen. Tämän jälkeen jokainen saa vuorollansa nostaa yhden pelon ja yhden

avun ja kertoo niistä muulle ryhmälle, esim. “minä pelkää haukkuvaa koiraa, mutta onneksi minulla on Raamattu”. Kun kaikki avut ja pelot ollaan käyty lävitse, voidaan purkaa ajatuksia harjoitteesta ja peloista. Joistakin henkilöistä toiset voivat pelätä käsittämättömiä asioita, mutta koskaan ei saa tuomita toisen pelkoja.

Minkä värinen on haikeus, miltä viha tuoksuu?

Ohjaaja sanoo joka kierroksella erilaisen tunnesanan ja osallistujien tulee sanoa siihen tunteeseen sopiva asia, minkä ohjaaja on määritellyt, esim. värin. Kaikkien ei tarvitse joka kierroksella sanoa tunteeseen sopivaa sanaa. Samalla teemalla voidaan käydä lävitse useampi tunne, jonka jälkeen teemaa voi vaihtaa.

Teemoja voi olla:

Väri	Luonnonilmiö	Kirjallisuusmitta (novelli,
Tuoksu	Miltä se tuntuu	runo, eepos, romaani)
Maku	Maisema	
Eläinlaji	Tyylilaji (draama, trilleri,	
Ääni	kauhu)	

Yksi laulu, monta tunnetta

Harjoituksen alussa valitaan yksi laulu, joka on kaikille tuttu, esim. Ukko Nooa, leipurihiiwa yms. Osallistujat jakaantuvat 3-4 hengen ryhmiin, ja valitsevat yhden tunteen, jolla esittävät sen. Tunne voi olla mikä tahansa: iloisesti, surullisesti, kaihoisasti, katkerasti, kyynisesti, vihaisesti jne. Pienen harjoitteluajan jälkeen, jokainen ryhmä esittää oman versionsa kyseisestä laulusta. Muut ryhmät yrittävät arvata, mikä tunne on kyseessä.

Tunne-alias

Yksittäisiä tunnesanoja/tunnesanalistaus papereita jokaiselle (liite 2), sekuntikello

Osallistujat ottavat itselleen parin, jonka kanssa he ottavat listauksen tunnesanoista tai valmiiksi leikattuja tunnesanapapereita pinon. Näitä he yrittävät selittää mahdollisimman monta parillensa, ilman, että käyttää kyseistä tunnesanaa. Aikaa annetaan 3 minuuttia, ohjaaja voi mitata aikaa. Tämän jälkeen osia vaihdetaan, että sanojen selittäjästä tulee arvaaja ja toisinpäin.

Tehtävä voidaan tehdä myös pantomiimiesityksinä, tällöin kannattaa muodostaa 4-5 hengen ryhmiä, joista yksi esittää ja muut arvaavat, mitä tunnesanaa esitetään äänettömästi. Kun tunnesana on tunnistettu, esittäjä vaihtuu, jotta kaikki pääsevät esittämään. Pantomiimiesityksien läpikäymiseen kannattaa antaa aikaa runsaasti.

Tunnetaidetta

Paperia, kyniä, tusseja, liituja, vesivärejä yms. taidetarviketta, musiikkia ja sille soitin

Jokainen saa valita jonkun tunteen, jonka saa piirtää, maalata, kuvittaa tai värittää. Tekniikan ja värimaailman valinnassa kannattaa pohtia, miten se sopii tunteeseen. Esim. vaaleita värejä sisältävä vesivärityö voisi soveltua suruun tai alakuloisuuteen, kirkkaita värejä sisältävä työ iloon, mustavalkoinen tussityö vihaan jne. Työskentely tapahtuu hiljaisesti. Tämän jälkeen voidaan pitää taidenäyttely, jossa tarkastellaan töitä. Märkien töiden kannattaa olla pöydässä ja katsojien kerääntyä katsomaan niitä. Jokaisen työn äärellä voidaan pohtia, mitä tunnetta se edustaa, minkälaisia ajatuksia osallistujille tulee, mitä tulkintoja. Lopulta työn tekijä voi esitellä työtään ja siihen liittyvää valintaa. Kun kaikki työt on käyty lävitse, voidaan ryhmän kesken puhua tunteiden ilmaisusta ja tulkitsemisesta: oliko haastava tulkita muiden tunteita, jäikö joku pohtimaan, että olisi tulkinut jonkun tunteen täysin eri tavalla, tai ilmaissut kyseisen tunteen eri tavalla?

Musavisa

Musiikin toistovälineet, tunnesanoja

Osallistujat jaetaan 2-3 hengen ryhmiin, joille arvotaan tunnesana. Ryhmän tehtävänä on etsiä kyseiseen tunteeseen sopiva musiikki. Kun kaikki ovat valinneet musiikkinsa, musiikkikattausta kuunnellaan koko ryhmän kera. Lopuksi voidaan keskustella: Vaikuttaako musiikkien tunteet omiin tunteisiin? Vaikuttaako omat tunteet siihen, mitä kuuntelee? Onko jollakulla omia soittolistoja johonkin olotilaan? Miten ne vaikuttavat? Antavatko ne voimaa kohdata tunne, vai ruokkivatko ne tunnetta?

Fiilismaalaus

Taidevälineet, paperia, musiikin toistovälineet, teippiä, suojaliinat

Paperi jaetaan pienempiin osioihin esimerkiksi lyijykynällä tai taitoksella A4 neljään osaan, A3 kuuteen osaan. Paperit kannattaa teipata tasoon kiinni. Jokaiselle osiolle on varattu yksi kappale, jotka ovat keskenään erilaisia. Osa kappaleista voi olla pirteitä, osa hartaita, ja jotkut energisiä. Tehtävä voidaan myös yhdistää ylläolevaan tehtävään, ja käyttää hyödyksi osallistujien etsimiä kappaleita, ja tehdä tämä työskentely samalla, kun kuunnellaan ryhmien valitsemia kappaleita.

Yhden kappaleen aikana maalataan/piirretään/väritetään sen herättämien tunteiden pohjalta yhtä osiota paperista. Kappaleen vaihtuessa kannattaa antaa väliin pieni tauko, jonka aikana voi huoltaa mahdolliset maalausvälineet tai värituskynät.

Työskentelyn lopuksi voidaan keskustella kappaleiden herättämästä taiteesta ja vertailla, miten jokainen kokee samankin kappaleen eri tavoin.

Tunne-ensiapulaatikko

Paperia, kyniä,

Jotkut tunteet ottavat kokijansa valtaansa hyökyaallon lailla. Tällaisia tilanteita varten, kannattaa olla suunnitelma selviytymiseen. Tunne-ensiapulaatikon voi koota omista tavaroistaan pussukkaan, kenkälaatikkoon, pöydänlaatikkoon, tai useampaakin paikkaan. Nyt on tarkoituksena pohtia, mitä tämä ensiapulaatikko voisi sisältää ja olisiko siitä itselleen hyötyä. Jokaiselle osallistujalle jaetaan paperia ja kynä, johon he voivat kirjoittaa itselleen ylös, mitä heidän laatikkonsa voisi sisältää. Sisältönä voisi olla hyviä muistoja herättäviä valokuvia, pehmolelu, lapsuuden muisto, inspiroiva runo tai laulu, voimaannuttava Raamatunkohta, suklaapatukka, muistoja onnistumisesta, ystävältä saatu lahja, lempikäsitöidettä, kirja, joka saa ajatukset muualle, lempielokuva, mukavaa materiaalia.

Kirjoittamisen jälkeen voidaan yhdessä pohtia, millaisia esineitä tällaiseen ensiapuun voisi liittää? Onko joitakin tilanteita, jolloin ei enää esineet ja muistot riitä? Voisiko pahimpia tilanteita varten sinne liittää Kriisipuhelimen tiedot (010 195 202, arkisin klo 09.00–07.00, vkl ja juhlapyhinä klo 15.00–07.00) tai jonkun muun vastaavan? Missä kohtaa kannattaa jutella jonkun muun kanssa? Olisiko tämä joku muu ystävä, vanhempi, sisarus, koulun henkilökuntaa, seurakunnan työntekijä?

Entä kun toimii isosena? Milloin kannattaa sanoa esim. leirillä työntekijälle, että ryhmäläisellä on vaikea olla? Entä jos ryhmäläinen ei halua, että asiasta sanotaan työntekijälle? Miten silloin kannattaa toimia?

Missä tunne asuu

Liitteenä oleva kehon kuva (liite 5), värikyniä

Jokaiselle osallistujalle jaetaan ihmiskehon kuva, johon he pääsevät värittämään tai kuvittamaan erilaisia tunnekokemuksia omien kokemusien pohjalta. Kokemuksia voi myös kirjoittaa, jos se on itselleen helpompi keino ilmaista tunteiden kokemusta. Paperiin on listattu joitakin tunteita, joita voi ilmaista paperille, mutta muitakin tunteita saa ja kannattaa ilmaista.

Lopuksi voidaan yhdessä pohtia, onko jotakin yleisiä kokemuksia tietyille tunteille, esimerkiksi saako suru suurimman osan ihmisistä painumaan alaspäin, tai onko joitakin tunteiden ilmenemisiä, joita olisi myös eläinmaailmassa?

Kuuntelulle vaihtaminen

Äänentoistoväline, musiikkia, radion puheohjelmasta pätkä, elokuvakohtausta yms. paperia, kyniä

Ohjaaja on etukäteen valinnut esim. YouTubesta eri välilehdille 4-7 erilaista ääntä sisältävää materiaalia. Kannattaa pyörittää mainokset pois etukäteen. Ohjaaja toistaa yhden materiaalin kerrallaan ja antaa materiaalien välissä pienen viiveen, että jokainen ehtii kirjoittamaan omat pohdintansa. Osallistujien tehtävänä on tulkita ja kirjoittaa saaduille papereille, mitä tunnetta kyseinen äänimateriaali sisältää. Tehtävässä kuunnellaan ainoastaan tunnetta, ei itse sanoja, joita

sanotaan. Äänimateriaalien ei tarvitse olla pitkiä. Lopuksi voidaan käydä materiaali kerrallaan lävitse, mitä tunteita ihmiset havaitsivat tai heissä itsessään heräsi. Ohjaaja voi kysellä, mikä herätti jonkun tunteen tai mikä ilmaisi kyseistä tunnetta.

Ihanat kamalat tunteet

Kyniä, paperia/omat vihot

Jokainen saa pohtia seuraavia kysymyksiä itsenäisesti omaan vihkoon tai paperille. Ohjaaja on etukäteen kirjoittanut kysymykset ylös, jotta jokainen voi omaan tahtiinsa kirjoittaa ajatuksiaan ylös. Ohjaaja voi valita alla olevista kysymyksistä ja teemoista kaikki tai tilanteeseen sopivimmat.

Mitkä tunteet ovat niitä, joiden kanssa sinun on vaikea elää?

Mitkä tunteet ovat vaikeimpia näyttää muille?

Miten voi ilmaista tunteita turvallisesti?

Mitä teet, kun olet isosena ja jollakin tulee tunnepurkaus? Esim. lapsi alkaa itkemään leirillä koti-ikävä, riparilla nuori riitautuu ystäviensä kanssa, toinen isonen on ärsyyntynyt leiriläisiin?

Mitä teet, kun olet isosena ja sinulle tulee tunnepurkaus?

Miten ilmaiset turvallisesti seuraavia tunteita: raivo, kateus, rakkaus, ikävä

MINÄVIESTI JA ONGELMAAN TARTTUVA MINÄVIESTI

Teoria

Vuorovaikutuksessa isossa osassa on kuuntelemisen lisäksi myös oma puhe, jota kautta voidaan ilmaista muun muassa ajatuksia, tunteita, tarpeita ja käsityksiä. Itsestään ja kokemuksistaan kertovan viestinnän muoto on tärkeää, sillä pahimmillaan voi herättää toisessa puolustusreaktion. Viestinnän muoto voidaan usein eritellä minäviestiin ja sinäviestiin. Minäviestissä kerrotaan minusta lähtevää tietoa: kokemuksia, tunteita, tarpeita, toiveita ja haluja. Sinäviestissä usein arvioidaan ja tuomitaan toisen käyttäytymistä oman kokemuksen kautta, mutta ilman, että omaa kokemustaan tuodaan esille. Sinäviesti harvemmin tuo esille mitään viestin lähettäjältä. Kuitenkaan kaikki sinäviestit eivät ole huonoja. Ryhmän kanssa voi pohtia hyviä sinäviestejä.

Esimerkkejä:

”Olet hyvä ystävä.”

”Olet hyvä piirtämään.”

Minäviestin kautta saa selkeästi sanoitettua muun muassa ajatuksia, tunteitaan ja tarpeitaan, ilman, että leimaa ja syyllistää toista. Viesti on henkilökohtainen, eikä se kerro kenestäkään muusta kuin minusta itsestäni. Sitä kautta toisen on todennäköisemmin helpompi reagoida minäviestiin kuin sinäviestiin.

Minäviestin käyttäminen vaatii aluksi aikaa ja harjoittelua. Voi myös huomata myös jälkikäteen, että olisi voinut käyttää sinäviestin sijasta minäviestiä. Tällaiset hetket ovat oppimisen tärkeitä kokemuksia, jota kautta voi kehittyä. Kannattaa pohtia, miten viestinsä olisi voinut muotoilla paremmin ja vaikka kirjoittaa viestinsä ylös. Minäviestin käyttäminen voi tuntua myös omahyväiseltä tai jopa typerän viralliselta, mutta ajan ja harjoittelun kanssa minäviesteistä voi tulla osa arkipäivää ja sitä kautta niissä käytettävä kieli tulee arkipäiväisemmäksi.

Minäviestiä voi käyttää moneen tilanteeseen, mutta ongelmia varten on kehitetty omanlaisensa viestinsä, joka rakentuu kolmesta osasta. Ongelmaan tarttuva minäviesti kiinnittää huomionsa ihmisen käyttäytymiseen, eikä ihmiseen itseensä. Parhaimmillaan se antaa mahdollisuuden keskustelulle, jossa toinen voi tuoda esille oman näkökulmansa. Mikään ihmeratkaisu se ei kuitenkaan ole, vaan on enemmänkin työkalu, jolla avataan keskustelu ongelman äärellä.

Ongelmaan tarttuva minäviesti koostuu

Toisen syyttelemättömän käyttäytymisen kuvauksesta

Te puhutte päälleni,

Konkreettisesta vaikutuksesta minuun

etten voi kertoa teille leikin sääntöjä

Omat tunteeni

ja se harmittaa minua tosi paljon.

Esimerkkejä:

Minusta tuntuu pahalta, kun puhut valheellisia asioita minusta, ja se aiheuttaa minulle ikävän maineen.

Tulit myöhässä kouluun, jonka takia jouduin esittämään työmme yksin ja minua jännitti kauheasti.

Te ette kuuntele minua, joten en voi pitää teille tätä raamattutuntia ja se harmittaa minua.

Toisen syyttelemättömän **käyttäytymisen kuvauksella** tarkoitetaan kohtaa viestissä, jossa kuvaillaan ilman tunnelatausta toisen käyttäytymistä selkeästi ja syyttelemättä. Tällä tuodaan esille mikä toisen käyttäytymisessä tuottaa ongelman. Se voi herättää toisen ajattelemaan käytöstään ja saada aikaan jopa muutoksen.

Konkreettisesta vaikutuksesta minuun tarkoitetaan kuvausta, miten toisen henkilön ongelmallinen käyttäytyminen vaikuttaa viestin lähettäjään. Konkreettisuudella haetaan sitä, että vaikutus on oikea, eikä tuulesta temmattu. Tämä voi tuottaa ongelmia, sillä voi olla, ettei viestin vastaanottaja välitä toisesta, mutta usein tällä viestillä saa herätettyä keskustelua toisen kanssa tämän käyttäytymisen vaikutuksesta.

Omien tunteiden sanoittaminen on ehkä haastavinta, sillä ne voidaan helposti alimitoitaa tai ylimitoitaa todelliseen tunteeseen, tai oikeiden sanojen löytäminen voi olla haastavaa. Tunteiden sanoittaminen on kuitenkin tärkeä osa viestiä, koska sillä saadaan tuotua esille, että asia koskettaa henkilökohtaisella tasolla.

Harjoite

Pikakeskustelut

Osallistujat ottavat itselleen parin, tai jos osallistujia on pariton määrä, jossakin voi olla kolme henkilöä. Tarkoituksena on keskustella ohjaajan sanomasta aiheesta siihen asti, kunnes ohjaaja sanoo seuraavan aiheen. Ohjaaja tarkkailee keskusteluiden sujuvuutta ja aikataulua, jokaiselle valitulle aiheelle on hyvä antaa vähintään muutamia minuutteja aikaa.

Milloin olen saanut kertoa itsestäni?

Minäviesti tuntuu minusta...

Milloin olen kuunnellut, kun toinen kertoo itsestään?

Miten isonen hyötyy minäviestistä?

Oletko ennen kuullut aiheesta?

Miltä minusta on tuntunut, kun en ole saanut sanottua omia kokemuksiani?

Draamapommi

Osallistujat jakaantuvat pienryhmiin ja saavat yhden alla olevista teemoista, joista heidän tulee tehdä pieni muotoinen muutaman minuutin pituinen draama. Ryhmille annetaan aikaa nopeasti suunnitella ja harjoitella näytelmänsä, jonka jälkeen ne esitellään muille. Jokaisen näytelmän jälkeen voidaan keskustella sen herättämistä teemoista, tapahtumista ja toimintatavoista.

Tilanne, jossa minäviesti-keksitään jälkikäteen

Tilanne, jossa on harjoitellut valmiiksi ongelmaan tarttuvaa minäviestiä

Tilanne, jossa minäviesti oli lataantunut ja sisälsi syytöksen

Tilanne, jossa olisi voinut käyttää minäviestiä

Tilanne, jossa ei tarvittu ollenkaan puhetta, kuitenkin kommunikaatio toimii

Tilanne, jossa ei saanut sanottua mitä oikeasti halusi

Tilanne, jossa olisi ollut parempi olla hiljaa

Kommunikaatiota ilman puhetta

Osallistujat muodostavat seisten ringin ja ovat koko harjoituksen ajan hiljaisuuden vallassa. He alkavat katsomaan järjestyksessä ringin muita jäseniä vastapäivään alkaen vasemmalta puolella olevasta henkilöstä. Katse kestää pienen hetken, ja tämän jälkeen katsotaan seuraavaan ja niin edelleen. Jos katse kohtaa toisen osallistujan kanssa, he nyökkäävät toisilleen ja vaihtavat hiljaa paikkojaan. Uudelta paikalta aloitetaan katseleminen jälleen vasemman puolisesta henkilöstä.

Lopuksi voidaan keskustella yhdessä: Oliko harjoitus vaikea? Miltä tuntui kommunikoida ilman puhetta? Mitä muuta ringissä voisi viestittää ilman puhetta? Muuttuisiko tehtävä, jos mukana olisi puhekin?

Esineeni

Jokaisella osallistujalle annetaan tieto hyvissä ajoin, että tätä harjoitusta varten tarvitaan jokin esine, joka on heille tärkeä ja kertoo jotain heistä. Esineestä riittää myös kuva. Harjoituksen voi tehdä myös jo tilassa olevilla esineillä tai ohjaajan mukana olevilla esineillä.

Kun osallistujilla on esineensä, he esittelevät itsensä ja kertovat esineestään, kuinka se liittyy itseensä ja elämäänsä, tai mitä se kuvastaa. Kerronnan täytyy tapahtua minämuodossa: minulle tämä esine on tärkeä koska..., esine herättää tunteitani, koska.... Kun kierros on käyty lävitse, voi pohtia yhdessä, mitä kaikkea yksi esine voi kertoa itsestään.

Harjoituksen voi tehdä myös isosen näkökulmasta: Ohjaaja tuo erilaisia tavaroita, jotka viittaavat kristilliseen elämään, isosena toimimiseen taikka leirielämään. Tämän jälkeen jokainen saa valita mielessään jonkun esineen, jonka ottaa oman puheenvuoron alussa esille. Kerronta voi olla myös sitä, ettei kyseinen esine ole ollut vielä tärkeä, mutta lähentymistä on tapahtunut. Tai toisin päin, että etääntymistä on tapahtunut.

Sinä vai sitten minä?

Harjoite voidaan tehdä yhdessä isona ryhmänä tai jakaantuen pienempiin ryhmiin. Aluksi kerätään paperille/fläpille mahdollisimman monta ja erilaista sinäviestiä. Isossa ryhmässä ohjaaja voi kerätä sinäviestit, pienryhmissä joku sovitaan kirjuriksi. Kun viestejä on tarpeeksi, isossa ryhmässä voidaan yhdessä alkaa muuttamaan kirjoitetut sinäviestit minäviesteiksi, pienryhmissä papereita voidaan vaihtaa toisen ryhmän kanssa, ja alkaa tämän jälkeen muuttamaan sinäviestejä minäviesteiksi.

Oliko sinäviestejä helppo muuttaa minäviestiksi? Millaiset viestit tuottivat eniten vaikeuksia? Muuttuiko viestin sanoma tai sävy?

Minäviesti

Paperia, kyniä

Harjoite on yksilötyöskentely. Osallistujien tulee luoda jollekin elämässään olevalle minäviesti ja kirjoittaa se itselleen ylös. Viesti voi olla positiivinen tai tартtua ongelmaan, eikä sen tarvitse olla kolmeosainen. Ohjaaja voi auttaa, jos viestien tekeminen tuntuu vaikealta.

Esimerkkejä:

”Olen onnellinen, koska olet rinnallani.” ”Tämä helpottaa minua, kun toit minulle koulukirjat koulusta.” ”Olen surullinen, koska et auttanut minua.” ”Olen väsynyt, koska valvoimme yön.”

Käyttäytymisen kuvaus – harjoitus

Käytöksen kuvaussanat (liite 1)

Harjoituksen avulla on tarkoitus kuvailla toisen käytöstä ilman syyttelyä tai olettamuksia.

Ryhmä jakautuu pienryhmiin, 3-5 henkilöä, joissa he saavat jonkin verran leikattuja käytössanoja. Jokainen vuorollaan ottaa yhden sanan ja käyttäytyy kyseisen sanan mukaisesti. Vuorossa olija saa puhua ja olla vaikutuksessa muihin ryhmäläisiin. Muiden tehtävänä on kuvailla toisen käytöstä ilman syytöstä tai leimaa. Vuorossa oleva hyväksyy muiden käytöksen kuvauksen.

Lopuksi voidaan keskustella, miltä tuntui kuvailla toisen käytöstä, oliko aina helppo löytää oikeaa käytöksen kuvausta, tuliko leima tai syytös helposti?

Esimerkkejä

- Lainata Vuorossa oleva tulee jonkun ryhmäläisen luokse ja yrittää lainata häneltä jotain
 ”Senni, sinä lainasit Siirin puhelimen.” ”Senni, puhuit kärkevästi, kun yritit saada
 Siirin puhelimen lainaan.”
- Siivota Vuorossa oleva alkaa siivoamaan ja järjestelemään ympäristöä
 ”Siivosit tilan siistiksi.” ”Aloit järjestelemään tavaroita outoon järjestykseen.”

Ongelmaan tarttuva minäviesti

Paperia, kyniä

Tarkoituksena on luoda erilaisia ongelmaan tarttuvia minäviestejä, jossa esiintyy toisen syyttelemättömän käyttäytymisen kuvaus, konkreettinen vaikutus minuun, sekä omat tunteeni. Osallistujat ottavat itselleen parin ja kirjoittavat yhdessä erilaisia ongelmaan tarttuvia minäviestejä ohjaajan sanomasta tilanteesta. Ohjaaja voi myös kirjoittaa tilanteet esille, jotta parit voivat edetä omaa tahtiansa. Lopuksi jokainen pari saa lukea jonkun viesteistään ja kuulla, millaisia muut ovat kirjoittaneet. Yhdessä voidaan keskustella minäviestien kirjoittamisen pulmista ja miten niistä saisi omaan suuhun sopivat.

Tilanteita:

- Isonen huomaa, että ryhmäläinen ei ollut tehnyt rippikoulutehtäväänsä.
Rippikoululainen ei halua lukea Raamattua, isosen maanitteluista huolimatta.
Toinen isonen alkaa pätemään isosen vetäessä leikkiä.
Leikkiin osallistujat eivät ole hiljaa isosen antaessa ohjeita.
Kerholainen heittää isosta pyyhekumilla päähän.
Opiskelija ei saa ladattua bussikorttia, sillä vanhempi oli unohtanut siirtää rahaa tilille/antaa sitä.
Täti ei huomioi nuoren ruokarajoitetta tämän ollessa kylässä.
Koulupari jättää tulematta esityspäivänä kouluun.
Sisarus lainaa nuoren vaatteita ilman lupaa.
Vanhempi herättää nuoren vapaapäivänä klo 7.

IHMISSUHTEET

Teoria

Ihmiset ovat keskenään koko ajan vuorovaikutuksessa, on harvassa ihmiset, jotka eivät olisi millään tavoin yhteyksissä toisiin ihmisiin. Ihminen kaipaa toista ihmistä iästä riippumatta.

Ihmissuhteet tarjoavat parhaimmillaan monia erilaisia kokemuksia, yhteenkuulumisen tunnetta, hyväksyntää, sekä mahdollisuuksia harjoitella vuorovaikutustaitoja. Elämässä vaikuttavat monet eri ihmissuhteet, jotka voivat olla pitkäkestoisia tai sitten lyhytkestoisia. Tällaisia ihmissuhteita ovat muun muassa vanhemmat, sisarukset, sukulaiset, ystävät, kaverit, vertaisryhmät, seurustelukumppanit, opettajat, harrastuksen ohjaajat, nuorisotilan tai seurakunnan työntekijät, kaupan kassa, lääkäri, autokoulun opettaja ja monet muut.

Läheisimpien ihmisten, kuten vanhempien, ystävien, sisaruksien tai läheisten sukulaisten kanssa harjoitellaan eniten erilaisia vuorovaikutustaitoja, kuten empatiaa, keskustelu- ja kuuntelemisen taitoja, toisen kunnioitusta, vaikka olisi eri mieltä, sekä sanoittamaan omia tarpeitaan ja tunteitaan. Vertaisryhmissä, kuten koululuokat, harrastusryhmät, someryhmät, sekä kaveriporukat tarjoavat mahdollisuuksia oppia ja kehittyä ryhmänä toimimista, ristiriitojen ratkaisusta, sekä oman paikkansa löytämisestä. Ryhmätilanteet tarjoavat myös mahdollisuuden oppia itsestään lisää, kuten ominaisuuksistaan ja toimintatavoistaan. Vertaisryhmissä voi kuitenkin kokea ryhmäpainetta, vaikka varsinaista painostusta ei olisi. Paineen voi synnyttää yhteinen tavoite, muiden jäsenten arvostus, sekä kokoontumispaikka tai -aika. Paine voi kohdistua niin positiiviseen kuin haitalliseenkin asiaan, kuten koulumenestyksen tai päihteettömyyden tavoitteluun tai tupakan polttoon.

Suomessa on asetettu useita erilaisia lakeja, jotka käsittelevät yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa, sekä syrjimättömyyttä. Erikseen on säädetty yhdenvertaisuuslaki, jonka tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää. Yhdenvertaisuuslaki velvoittaa monia tahoja arvioida ja edistää yhdenvertaisuutta omassa toiminnassaan. Yhdenvertaisuus tarkoittaa, että kaikki ovat samanarvoisia riippumatta henkilöön liittyvästä syystä, kuten vammasta, sukupuolesta, iästä, kielestä tai uskonnosta. Tällä ei tarkoiteta kuitenkaan kaikille saman verran, vaan tukea saatetaan antaa toiselle enemmän, jos sille on tarvetta. Esimerkiksi rippikoulussa erilaisista oppimisvaikeuksista omaava rippikoululainen saattaa saada enemmän tukea ulkoläksyihin kuin muut rippikoululaiset. Tai sairauden kanssa painiva saa pitää puhelimensa, jotta se muistuttaa

ottaa lääkkeitä tai mitata verensokeria. Isosella on tärkeä rooli tukea yhdenvertaisuutta ja syrjimättömyyttä omalla esimerkillään ja puuttumisellaan. Jo usein pelkkä tervehtiminen ja peliin mukaan pyytäminen voi olla merkki muille, että kaikki ovat samanarvoisia.

Osallistujien kanssa voi pohtia tässä kohtaa seuraavia asioita:

Keitä minun elämässäni on? Keitä kohtaan päivittäin? Keitä kohtasin tänään? Mihin vertaisryhmiin kuulun? Kuinka monta kuuluu suurimpaan vertaisryhmääni? Mitä olen oppinut vertaisryhmäni kautta? Olenko kokenut ryhmäpainetta? Miten isonen voi edistää yhdenvertaisuutta? Onko joskus tullut isosena toimiessaan vastaan tilanne, jossa yhdenvertaisuus on toteutunut? Onko tullut vastaan tilannetta, jolloin yhdenvertaisuus ei ole toteutunut?

Harjoite

Pikakeskustelut

Osallistujat ottavat itselleen parin, tai jos osallistujia on pariton määrä, jossakin voi olla kolme henkilöä. Tarkoituksena on keskustella ohjaajan sanomasta aiheesta siihen asti, kunnes ohjaaja sanoo seuraavan aiheen. Ohjaaja tarkkailee keskusteluiden sujuvuutta ja aikataulua, jokaiselle valitulle aiheelle on hyvä antaa vähintään muutamia minuutteja aikaa.

Mitä on olla ystävä tai kaveri?	Onko pakko olla kaikkien kaveri?
Mitä odotat kavereiltasi, entä ystäviltäsi?	Miten ystävät ja kaverit puhuvat toisilleen?
Mitä ystävyys kestää, mitä se ei kestä?	Millaisten ihmisten kaveri haluat olla?
Mitä ystävyys merkitsee?	Miten isosen rooli eroaa kaverin roolista?
Millaisia taitoja ystävien kanssa tarvitaan?	Millaisia ihmissuhteita elämässäsi on?
Miten päästä eteenpäin, kun tulee ongelmia?	Millaisia ihmissuhteita toivoisit elämäsi?

Draamapommi

Osallistujat jakaantuvat pienryhmiin ja saavat yhden alla olevista teemoista, joista heidän tulee tehdä pieni muotoinen muutaman minuutin pituinen draama. Ryhmille annetaan aikaa nopeasti suunnitella ja harjoitella näytelmänsä, jonka jälkeen ne esittelevät muille. Jokaisen näytelmän jälkeen voidaan keskustella sen herättämistä teemoista, tapahtumista ja toimintatavoista.

Isot kohtaavat rippikoululaisia leirin jälkeen rannalla

Isonen kohtaa lastenleirin ryhmäläisiään

Isosen tarvitsee selittää yhdenvertaisuutta

Isonen kohtaa ryhmäpainetta

Isoiset tapaa uuden seurakunnan työntekijän leirin merkeissä

Isoisella on oppimisvaikeuden omaava nuori rippikouluryhmässään

Isonen puuttuu kiusaamiseen

Minua inspiroivia ihmisiä

Paperia, kyniä, fläppitaulu

Jokaiselle osallistujalle jaetaan paperia ja kyniä. Tehtävän tarkoituksena on löytää itseään inspiroivia ihmisiä ja pohtia miten he vaikuttavat elämään. Työn voi tehdä listamaisesti, ajatuskarttamallilla tai piirtämällä vaikka tähtiä, jokaista inspiroivaa henkilöä kohden. Ohjaaja voi kirjoittaa kysymykset ylös, ettei niitä tarvitse käydä useamman kerran lävitse, vaan jokainen saisi pohtia rauhassa. Työ on täysin itsenäinen, eikä tuotoksia tarvitse millään tavoin jakaa kellekään.

Ensimmäisenä pohdi ihmisiä, jotka ovat sinua inspiroineet. He voivat olla julkisuuden henkilöitä, Raamatun tai historiallisia henkilöitä, perheenjäseniä, ystäviä, sukulaisia, lapsuuden tai nuoruuden idoleita, ketä vain. Tärkeintä on se, että heidän tekemisensä, osaamisensa, tarina tai elämänasenne ovat jollakin tavalla koskettaneet sinua.

Miten nämä ihmiset ovat muuttaneet sinua? Ovatko he vaikuttaneet ajattelutapaasi, muuttaneet toimintaasi, herättäneet toivoa tai kannustanut kulkemaan rohkeasti eteenpäin? Keskity erityisesti yhteen tai kahteen ja kirjoita ajatuksiasi paperille, heidän nimensä lähelle.

Mikä tekee tästä henkilöstä ihailtavan? Mitkä ovat ne ominaisuudet, jotka herättävät mielenkiinnon häntä kohtaan? Omaako tämä henkilö sellaisia ominaisuuksia, joita haluaisit itsellesi tai kehittää lisää?

Oliko vaikea löytää inspiroivia ihmisiä? Löytyikö heitä sittenkin liiankin helposti? Löytyikö selkeitä tapoja, miten jotkut ihmiset ovat muuttaneet sinua? Oliko haastava tehtävä? Uskoisitko, että sinä olet vaikuttanut johonkuhun? Voisiko isosena vaikuttaa johonkuhun? Miten mahdollistaisit sen, että vaikuttaisit isosena toimiessasi johonkuhun?

Hullut perheet!

Hullunkuriset perheet – pelikortteja, kyniä, paperia

Osallistujat jakaantuvat 2-4 hengen ryhmiin ja päättävät, kuinka monta korttia he käyvät 1-5 kortin väliltä hakemassa ohjaajalta. Ohjaaja sekoittaa pelikortit hyvin ja levittää ne pöydälle kuvapuoli alaspäin. Kun ryhmä on saanut haluamansa määrän kortteja, he saavat katsoa saaliinsa. Ohjaaja kertoo vasta tässä kohtaa, että näistä korteista heidän tulisi muodostaa perhe ja

perheelle tarina. Millaisia erilaisia perheitä syntyy? Onko siellä yksinhuoltaja, kahden lapsettoman aikuisen tai suuren lapsimäärän perheitä?

Jokainen ryhmä saa esitellä perheensä ja tämän tarinan. Lopuksi keskustellaan perheestä, sen merkityksestä ja monimuotoisuudesta. Voidaan myös keskustella osallistujien omista perheistä tai tulevaisuuden haaveperheestä.

Vuorovaikutustaidot ympärilläni, työelämässä ja isosena

Paperia, kyniä,

Osallistujille jaetaan kyniä ja paperia. Tehtävä on yksilötehtävä, jonka aikana pohditaan vuorovaikutustaitoja.

Ensimmäisessä vaiheessa pohdi omassa elämässä olevia ihmisiä, joita pidät sosiaalisesti taitavina tai joilla on joku erityinen taito, joka liittyy vuorovaikutustaitoihin, kuten kuuntelemiseen tai sanavalmiuteen. Nämä ihmiset voivat olla omasta lähipiiristä tai julkisuuden henkilöitä. Pohdi, mitkä ominaisuudet saavat sinut ajattelemaan, että kyseinen henkilö omaa kyseisen taidon. Kirjoita ylös näitä ominaisuuksia kyseisen nimen kohdalle, joka omaa sen. Kirjoita ylös myös, jos haluaisit olla yhtä hyvä kuin kyseinen henkilö ja miten voisit edistää taitojen kehitystä.

Toisessa vaiheessa pohdi ammatteja ja työtehtäviä, joissa vaaditaan hyviä vuorovaikutustaitoja. Nouseeko esille jokin oma haaveammattisi tai ammatti, johon jo kouluttaudut? Millaisia vuorovaikutustaitoja kyseisessä tehtävässä vaaditaan? Entä isosena toimiessa?

Sosiaalinen verkostoni

Paperia, kyniä

Jokaiselle osallistujalle annetaan paperia ja kyniä. Paperille kirjoitetaan oma nimi keskelle, ja tämän jälkeen pohditaan elämässään olevia ihmisiä ja sijoitetaan heitä omaan nimeensä nähden läheisyyden mukaisesti. Mitä lähempänä ihmiset ovat keskellä olevaa omaa nimeä, sitä tärkeämpiä ja läheisempiä ihmiset ovat. Mitä kauempana taas nimet ovat, sitä etäisempiä he ovat tekijälle. Verkostokuvaukseen voi kirjoittaa ihmisiä, jotka voivat kuulua perheeseen, sukuun, kouluyhteisöön, ystäviin tai mihin tahansa yhteisösi. Voit myös kuvata suhteenne erityistyyppisyyttä, tai jos välillänne on tapahtunut jotain, esimerkiksi riitelyä. Kuvaukseen voi käyttää värejä tai symboleja. Työ on täysin yksityinen ja se tehdään yksilötyöskentelynä.

Piirtämisen avulla voi pohtia ihmisiä elämässään ja heidän tärkeyttään. Löytyykö työstä henkilöitä, joista haluaisi läheisempiä tai joihin haluaisi enemmän etäisyyttä? Mitä haluaisit lisätä verkostoosi?

Yhdessä voidaan pohtia: Mitä ajatuksia heräsi? Oliko tehtävä haastava? Löytyikö ihmisiä helpostikin? Mitä huomasit omasta verkostostasi? Yllätytkö?

Kutsun sinut viereeni istumaan

Tuoleja, joita on enemmän kuin osallistujia

Osallistujat istuvat tuoleilla, jotka ovat ringissä. Yksi tuoli on tyhjä, ja sen oikealla puolella istuva henkilö saa aloittaa. Hän kutsuu viereensä jonkun valitsemansa henkilön ringistä sanoilla: ”Kutsun sinut Leevi, viereeni istumaan.” Leevi siirtyy tyhjälle tuolille, ja hänen paikkansa vapautuu. Sen oikealla puolella henkilö jatkaa samalla tavalla: ”Kutsun sinut Elena, viereeni istumaan.” Tärkeää on, että kaikki tulevat kutsutuiksi nimellä.

Jos haluaa syventää harjoitetta, kutsuun voidaan lisätä perustelu, miksi pyytää toista istumaan viereensä. ”Kutsun sinut Leevi, viereeni istumaan, koska sinulla on loistava huumori”, ”Kutsun sinut Elena, viereeni istumaan, koska sinulla on kaunis paita”.

Ilkeä tuolileikki

Tuoleja, joita on enemmän kuin osallistujia

Tuolit asetetaan ringiin siten, että istuessa kasvot ovat ulospäin ringiin nähden. Tuoleja on muutama enemmän kuin osallistujia. Yksi osallistuja jää seisomaan, ja yrittää päästä istumaan jollekin tyhjistä tuoleista. Muut osallistujat yrittävät estää istumisyriytykset liikkumalla tuolilta toiselle pitäen tuolit varattuina. Kun ulkopuolinen pääsee istumaan, seuraava paikkansa etsijä on se, joka ei ehtinyt estää tyhjään tuoliin menemistä. Mitä enemmän tuoleja on, sitä vaikeammaksi estäminen muuttuu.

Harjoitteen lopuksi voidaan keskustella, miltä tuntui jäädä ryhmän ulkopuolelle, sekä kun kaikki yrittivät estää pääsyä istumaan. Miten isonen voisi tehdä tällaisessa tilanteessa?

Herne nenässä

Vapaaehtoinen, jonka kanssa on käyty harjoitteen idea lävitse etukäteen

Harjoitteen alkaessa vapaaehtoinen näyttelijä on toisessa tilassa ja ohjaaja antaa lopuille osallistujille ohjeet: he ovat oma itseänsä seuraavassa tilanteessa ja heidän tehtävänsä on saada tuleva henkilö rauhoittumaan erilaisia keinoja käyttäen.

Näyttelijä saapuu ryhmätilanteeseen tunnekuohussa, vihaisena, kiihtyneenä ja poissa tolaltaan olevana. Osallistujien tulee auttaa näyttelijää rauhoittumaan käyttämällä erilaisia keinoja. Ohjaajan tehtävänä on seurata tilanteen kehittymistä ja laittaa tarvittaessa tilanne poikki. Tämän jälkeen käydään yhdessä lävitse tilannetta: Mitä kävi ilmi näyttelijän tunnetilasta? Mistä kyseiset tiedot tuli ilmi? Miten itse suhtautui näyttelijään? Herättikö tilanne jotain tunteita itsessä? Millaisissa tilanteissa tällaiseen voisi törmätä? Onko joku kohdannut samanlaista tilannetta esimerkiksi isosena toimiessaan? Miten isonen voisi vaikuttaa parhaiten, jos ryhmäläinen saisi tunnekuohun? Mitä muita keinoja on, joilla voi auttaa ihmistä rauhoittumaan?

Yhdenvertaisuus!

Paperia, kyniä, fläppitaulu, tusseja

Harjoitteen voi suorittaa pari-, pienryhmä- tai koko ryhmätyöskentelynä. Osallistujat jakaantuvat ohjaajan mukaisesti, ja ohjaaja kysyy kysymyksen. Osallistujat vastaavat kysymykseen ja kirjoittavat ajatuksensa ylös. Jokaisen kysymyksen jälkeen voidaan keskustella kaikkien ajatuksista ja huomioista. Jos teema on vieras, asiasta voidaan keskustella syvemmin ensimmäisen kysymyksen jälkeen.

Mitä on yhdenvertaisuus?

Mihin tarvitaan yhdenvertaisuutta?

Onko kaikille saman verran yhdenvertaisuutta?

Miten sinä voisit edistää yhdenvertaisuutta?

Miten isosena tukea yhdenvertaisuutta?

Miten isonen voisi toimia, ettei syrjintää tapahtuisi?

Yhdenvertaisuus tarkoittaa sitä, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia, riippumatta henkilöön liittyvistä ominaisuuksista (uskonto, kansalaisuus, vamma yms.). Yhdenvertaisuus haluaa yhtäläisiä mahdollisuuksia kaikille, riippumatta esim. vammasta tai perhetaustoista. Tämä voi näkyä esimerkiksi koulun tukimuodoilla. Yhdenvertaisuus näkyy YK:n ihmisoikeuksien julistuksessa sekä Suomen laissa.

RISTIRIITATILANTEET

AIVORIIHI

Teoria

Luovuus on ympärillä, joka tavalla. Se näkyy musiikissa, kirjoissa ja taiteessa. Mutta se näkyy myös rakennuksissa ja ratkaisuissa, uuden kehittämisessä ja vanhan päivittämisessä. Luovuus on ihmisen kykyä tuottaa uutta. Isonen voi tarvita luovuutta luodessaan mm. hartauksia, päivittäessään vanhoja leikkejä ja sketsejä tilanteeseen sopiviksi ja monissa muissakin tilanteissa. Millaisissa tilanteissa isonen voi tarvita luovuutta toimiessaan isosena? Entä arkielämässä?

Luovassa ongelmanratkaisussa tekijä tai tekijät yhdistävät tietoja ja asioita, jotta tulos olisi uusi. Se voi edellyttää uusia näkökulmia ja asenteita ongelmaa kohtaan, sekä prosessia, jonka saattaessa onnistuneesti loppuun tulos on uusi. Luovalle ongelmanratkaisulle on useita erilaisia tekniikoita, joista yksi on aivoriihi-niminen tekniikka.

Aivoriihi menetelmässä on tavoitteena kehittää mahdollisimman suuria määriä ideoita ryhmässä. Ryhmän jokaisella jäsenellä tulee olla mahdollisuus osallistua ilman pelkoa tuomitsemisesta tai kieltäytymisestä. Aivoriihessä on 5 vaihetta, jotka toteuttamalla syntyy todennäköisesti uusia ideoita. Aivoriihin voi ylläpitää isossakin ryhmässä, mutta 5-10 hengen ryhmät ovat soveltuvimmat tekniikan luonteeseen nähden. Aivoriihellä koetaan nostavan ryhmähenkeä ja tarjoavan mahdollisuuden hullutteluun ja vapaaseen ideointiin.

1. Vaihe, menetelmään tutustuminen

Ryhmän vetäjä tutustuttaa ryhmän aivoriihin prosessiin ja sääntöihin.

Aivoriihen säännöt ovat:

Enemmän parempi, mahdollisimman paljon ideoita, laadulla ei väliä 3. vaiheessa

Mitään ideaa ei tuomita tai arvostella

Muiden ideoita saa jatkokehittää

Kaikki saavat sanoa ideansa

Kaikki ideat kirjataan ylös (kannattaa sopia yksi kirjaaja)

2. Vaihe, ongelman asettaminen ja rajaaminen

Ongelman esittely ja määrittely sen rajaukset

Esim. Tarvitaan uusi leikki leirille, sen tulee soveltua ulos ja 20 leikkijälle.

3. Vaihe, ideointi

Ryhmässä aletaan keräämään paperille mahdollisimman paljon ideoita. Jokainen idea kirjoitetaan ylös, sillä jokainen on arvokas ja jokaisesta voi syntyä jotain uutta.

4. Vaihe, arviointi

Ideointivaiheen jälkeen pysähdytään ja käydään lävitse kaikki kirjatut ideat. Ryhmä pohtii ja vertailee ideoita ja valitsee parhaimmat jatkoon. Näistä parhaimpia tarkastellaan, yhdistellään ja mahdollisesti jalostetaan eteenpäin.

5. Vaihe, valinta

Valitaan lopullinen ratkaisu, joka sopii parhaiten esitettyyn ongelmaan.

Harjoite

Pikakeskustelut

Osallistujat ottavat itselleen parin, tai jos osallistujia on pariton määrä, jossakin voi olla kolme henkilöä. Tarkoituksena on keskustella ohjaajan sanomasta aiheesta siihen asti, kunnes ohjaaja sanoo seuraavan aiheen. Ohjaaja tarkkailee keskusteluiden sujuvuutta ja aikataulua, jokaiselle valitulle aiheelle on hyvä antaa vähintään muutamia minuutteja aikaa.

Milloin olet viimeksi ideoinut?

Oletko joskus käyttänyt aivoriightä tai sen kaltaista?

Onko ideointi vaikeaa?

Täytyykö isosen osata ideoida?

Tyrmäätkö helposti omia ideoitasi?

Miten isonen voisi käyttää aivoriightä hyödyksi?

Tyrmäätkö helposti muiden ideoita?

Tarinaa noppien avulla

Tarinanopat

Osallistujat saavat tarinanopat, joiden avulla he kehittelevät yhdessä tarinan. Ensimmäinen heittää noppia ja aloittaa niiden perusteella tarinan. Jokainen vuorollansa heittää noppia, ja kertoo niiden perusteella, miten tarina jatkuu. Vuorot ovat mielellään muutaman lauseen pituisia. Vuoro voi myös kestää lauseen verran, jos kykenee yhdessä lauseessa täydentämään tarinaa noppien vaatimuksen mukaisesti. Aluksi voidaan sopia, kuinka monta kierrosta käydään lävitse, ja viimeisen tulee päättää tarina vuorollansa. Tarinaa voi myös jatkaa ilman sovittua lopetuskohdtaa. Tällöin ohjaajan tehtävänä on päättää tarina jossain sopivassa kohdassa.

Täystyrmäys vai ei?

Osallistujat ottavat itselleen parin, jos on pariton määrä, ohjaaja voi olla jonkun parina. Toinen on A ja toinen B. A aluksi ehdottaa B:lle erilaisia tekemisiä, mutta B tyrmää nämä kaikki ehdotukset perusteluineen. Esimerkiksi ”Mennään elokuviin” ”Ei ole rahaa”, ”Ostetaan karkkia” ”En syö karkkia”, ”Mennään kävelyllä” ”Jalkani on poikki”. Tätä jatkuu muutamien minuuttien ajan, ja sen jälkeen B ehdottaa A:lle kaikkea, ja A:n täytyy tyrmätä kaikki ideat.

Tämän jälkeen tyrmäys muuttuu innostumiseksi. A ehdottaa B:lle tekemistä, ja B innostuneena hyväksyy ja lisää lisäehdotuksen. Tähän A vastaa innostuneesti ja tekee myös lisäehdotuksen. ”Mennään pyörimään” ”Joo, pyörimään järvelle, jossa mennään uimaan” ”Ja sen jälkeen pelataan Pokemonia” ”Joo! Ja sieltä sitten elokuviin” jne.

Lopuksi kun pari on seikkaillut ties missä kaikkialla, pohditaan koko ryhmänä hetken aikaa seuraavia asioita: Miltä tuntui, kun toinen tyrmää kaikki ideat? Entä kun toinen innostui ja oli valmis tekemään kaikkea? Onko aina hyvä heittäytyä kaikkeen, vai pitäisikö joskus kieltäytyä? Milloin isosen olisi hyvä olla heittäytymisvalmiudessa? Entä millaisissa tilanteissa isosen kannattaa tyrmätä idea?

Assosiaatiot ja miellelyhtymät

Osallistujat jakaantuvat pareittain tai pienryhmiin ja sijoittuvat toisista osallistujista siten, että saavat rauhan. Ohjaaja kertoo, että assosiaatiot ovat miellelyhtymiä, eli jostakin sanasta tulee toinen sana mieleen ja siitä seuraava sana. Ensimmäinen asia mikä tulee mieleen, täytyy sanoa, eikä jäädä valitsemaan sopivampaa sanaa. Esimerkiksi sanasta minttu tulee kissa ja siitä taas koira jne. Tarkoituksena on vetreyttää aivot ja saada assosiaatio kestämään mahdollisimman pitkään. Osallistujat sopivat, kuka aloittaa kierroksen ja miten kierros kulkee. Ohjaaja kertoo ensimmäisen sanan siten, että kaikki kuulevat sen. Tämän jälkeen sovittu ensimmäinen sanoo sanasta ensimmäisen asian, mikä tulee mieleen, tästä sanasta sanoo toinen jne. Tätä jatkuu jonkin aikaa, kunnes ohjaaja lopettaa kierrokset. Jos on tarvetta, voidaan käydä toisesta sanasta alkava assosiaatiokierros.

Lopuksi voidaan pohtia yhdessä, että oliko vaikea sanoa se ensimmäinen asia, vaan alkoiko helposti sensuroimaan itseään. Kuinka moni ajatteli, että tämä ei liity mitenkään asiaan, tai alkoiko joku perustelemaan omaa valintaansa?

Aivoriihen ideointivaihe

Paperia, kyniä, jokin käyttökeltoton esine (muovimuki ilman pohjaa, hammasharja ilman harjaksia, kumisaappaan vasen pari, Cd-levy, jolle ei voi tallentaa)

Osallistujat jakaantuvat pieniin 3-4 hengen ryhmiin, jossa he pääsevät käyttämään aivoriihimenetelmän ideointi osuutta. Ohjaaja esittelee sellaisenaan käyttökeltottoman esineen ja ryhmien tehtävänä on tuottaa mahdollisimman monta ideaa aivoriihen ohjeiden mukaisesti. Kun kaikki ryhmät ovat valmiita, käydään lävitse heidän kehittämiensä ideat ja lasketaan, kuinka monta erilaista ideaa he kehittivät.

Lopuksi voidaan keskustella kokemuksista yhdessä: Toteutuiko aivoriihen säännöt ryhmässänne? Kokivatko kaikki tullessa kuunnelluiksi? Oliko vaikea heittää ideoita, myös niitä typerimpiäkin?

Aivoriihi kokonaisuudessa

Paperia, kyniä, aivoriihimenetelmän vaiheet

Osallistujat jakaantuvat pienryhmiin, joiden tehtävänä on kehittää täysin uusi leikki aivoriihimenetelmän avulla. Tehtävä käydään kunnioittaen aivoriihen runkoa ja vaiheita. Kun kaikki ryhmät ovat valmiita, leikki-ideat esitellään ja jos on aikaa, niin voidaan leikkiäkin se lävitse.

Lopuksi voidaan keskustella: Tarvitseeko isosen olla idearikas? Onko uusia leikkejä helppo luoda? Onko helpompi luoda vanhasta uusi variaatio? Oletteko ennen luonut uutta leikkiä?

ARVOT

Teoria

Arvot ovat käsitteellisiä asioita, jotka vaikuttavat valintoihin ja ne kuvastavat niitä asioita, joita pitää hyvänä ja tärkeänä elämässään. Niitä voidaan jaotella useilla eri tavoilla, yleisin jaottelutapa on jakaa arvot itseisarvoiksi ja välinearvoiksi. Itseisarvo on arvokas asia oman itsensä vuoksi, kuten tasa-arvo ja totuus, välinearvo on arvokas, sillä sen avulla saavutetaan jokin muu asia, ja näitä voi olla raha tai opiskelu. Arvot voivat olla yksilötasoisia arvoja tai yhteiskunnan ja yhteisön ylläpitämiä arvoja ja arvot voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. Arvomaailman syntymiseen vaikuttaa vahvasti lapsuuskodin arvot, tunteita herättävät kokemukset, sekä kulttuuri. Arvoja ei opita tietoisesti, vaan ne muokkaantuvat käytännön elämässä mallien ja tunnekokemusten kautta. Omat henkilökohtaiset arvot muodostuvat nuoruuden aikana erilaisten kokeilujen ja pohdintojen kautta. Arvot voivat muuttua, olla erittäin mustavalkoisia ja olla jopa ristiriidassa nuoren uskomuksien kanssa. Muuttumiseen voi vaikuttaa muutokset kaveripiirissä, idoleissa tai tilanteissa. Myös vanhempien arvoja voidaan kritisoida vahvasti. Kaikki arvot eivät pysy koko elämää samanlaisina, vaan muutoksia tapahtuu paljonkin ja se on täysin luonnollista.

Arvojensa tuntemisessa on monia hyötyjä, tiedostaa mitkä asiat ovat itsellensä tärkeitä, mitä arvostaa ja voi pohtia arvojensa avulla vaikeitakin valintoja. Ne antavat mahdollisesti selkeyttä, suuntavalvoja tulevaisuuteen, sekä voi ohjata samantyylisten ihmisten pariin. Jos oma toiminta on ristiriidassa arvojensa kanssa, se voi aiheuttaa ahdistusta ja mielenterveyden heikentymistä. Omien arvojensa tunteminen antaa myös mahdollisesti selkeyttä perustella mielipiteensä ja toimintansa.

Suomessa on monia erilaisia kulttuureja, uskontoja ja tapoja. Nämä kaikki vaikuttavat yksilöön, hänen arvoihin ja toimintatapoihin. Toista voi kunnioittaa, vaikka tämän arvot olisivat ristiriidassa omien arvojen kanssa. Voi välttää tiettyjä latautuneita aiheita, kuunnella toista rauhassa tai tuomalla esille, että tapoja ajatella on monia. Voi olla kuitenkin vaikea kohdata erilaisuutta, jos ei ole hyväksynyt itseään tai löytänyt omia ydin arvoja.

Millä tavoin voi kohdata erilaiset mielipiteet tai arvot? Millaisia arvoja isoselta voisi odottaa? Odotetaanko isoselta jotain tiettyjä arvoja? Millaisia ovat kristinuskon perusarvot?

Harjoite

Pikakeskustelut

Osallistujat ottavat itselleen parin, tai jos osallistujia on pariton määrä, jossakin voi olla kolme henkilöä. Tarkoituksena on keskustella ohjaajan sanomasta aiheesta siihen asti, kunnes ohjaaja sanoo seuraavan aiheen. Ohjaaja tarkkailee keskusteluiden sujuvuutta ja aikataulua, jokaiselle valitulle aiheelle on hyvä antaa vähintään muutamia minuutteja aikaa.

Mitä tarkoittaa arvo?

Millaisia arvoja suomalaisilla on? Eroaako ne esim. japanilaisista tai amerikkalaisista arvoista?

Onko sinulla itselläsi tärkeitä arvoja?

Oletko joutunut arvoista johtuvaan erimielisyyteen?

Oletko ennen pohtinut arvoja?

Draamapommi

Osallistujat jakaantuvat pienryhmiin ja saavat yhden alla olevista teemoista, joista heidän tulee tehdä pieni muotoinen muutaman minuutin pituinen draama. Ryhmille annetaan aikaa nopeasti suunnitella ja harjoitella näytelmänsä, jonka jälkeen ne esitellään muille. Jokaisen näytelmän jälkeen voidaan keskustella sen herättämistä teemoista, tapahtumista ja toimintatavoista.

Isonen kohtaa vahvasti erimielistä olevan ihmisen

Isonen joutuu selittämään uskoansa

Isonen joutuu pohtimaan arvojansa

Isonen pääsee tekemään itselleen tärkeitä töitä

Isonen kohtaa vahvasti mustavalkoisesti ajattelevan nuoren

Isonen pohtii seurakunnan arvoja yhdessä pienryhmänsä kanssa

Mielipidekirjoitus

Erilaisia lehtien pääkirjoituksia, mielipidekirjoituksia, saarnoja (Raamatusta Vuorisaarna) tai puheita (Martin Luther King "I have a dream"), kyniä ja paperia

Lukekaa yhdessä tai pienryhmissä erilaisia tekstejä, joissa esitetään mielipiteitä, otetaan kantaa tai halutaan muutosta. Keskustelkaa niiden herättämistä ajatuksista, etsikää tekstin perusteella mitä arvoja siinä kannatetaan ja miten niitä tuodaan esille. Kirjoittakaan huomiot ylös, jos työskentely tapahtuu pienryhmissä, näin niitä voidaan käydä kaikkien kesken lävitse.

Keskustelkaa lopuksi: Mitä kirjoittaja halusi? Oliko vaikea löytää tekstin takana oleva arvomaailma? Mistä itse kirjoittaisit?

Ydinarvojeni kirkastaminen

Lista arvoista (liite 4), kyniä

Osallistujille jaetaan paperit, joissa on erilaisia sanoja. Työskentely on täysin itsenäinen, eikä listoja tarvitse näyttää kellekään. Heidän tehtävänsä on käydä lista lävitse rauhassa, ja aina kun sana tuntuu tärkeältä, merkitä se jollain tapaa. Tärkeää on valita sanat ilman itsekritiikkiä tai sensuuria. Mitään sanaa ei valita sen takia, koska se nyt täytyy valita. Kun koko lista on käyty lävitse, katso merkittyjä sanoja, ja valitse niistä kymmenen kaikkein tärkeintä. Merkitse ne eri tavalla. Tämän jälkeen käy lävitse nämä kymmenen sanaa ja valitse niistä vielä viisi tärkeintä. Tarkastele näitä tärkeimpiä sanoja ja pohdi, toteutuvatko ne tällä hetkellä elämässäsi. Miten voisi lisätä niiden näkymistä? Onko jotain, mitä voisi tehdä jo tänään?

Yhdessä keskustelua: Miltä tuntui käydä sanoja lävitse? Oliko sanoja, jotka tiesit heti, ettei sovi sinulle? Oletko ennen pohtinut elämääsi ohjaavia arvoja? Puuttuiko listalta joku itsellesi tärkeä arvo?

Jana-kävelyä

Tila, jossa mahtuu kulkemaan

Tilassa on kaksi päätyä, toinen samaa mieltä, toinen erimieltä. Tilan seiniin voi kirjoittaa paperit, jotta kaikki muistavat, missä on mikäkin. Ohjaaja kertoo väittämän, ja osallistujat jakaantuvat oman mielipiteensä mukaisesti tilaan. Keskellä on ”ihan sama” tila.

Liikkuminen kannattaa olla nopeaa, ilman, että asiaa suuremmin pohtimaan tai katsomaan mihin muut menevät. Tärkeintä on mennä oman mielipiteensä mukaisesti, eikä kenenkään mielipiteitä paheksuta. Lopuksi voidaan keskustella osallistujien fiiliksistä, ajatuksista ja pohdinnoista. Heiltä voi myös kysyä, ovatko he koskaan miettineet, miten paljon heidän arvonsa vaikuttavat heidän päätöksiinsä?

- | | |
|---|--|
| - 16-vuotiaan pitäisi saada jo ajaa autoa | - Kivijalkakauppojen aika on ohi |
| - Ei ole olemassa enää naisten ja miesten töitä | - Köyhyys on ihmisen omaa syytä |
| - Ihminen, joka ei ole Somessa, ei ole olemassa | - Lemmikit ovat ympäristörikos |
| - Ilmastonmuutos on huuhaata | - Luottamushenkilöt voisivat vetää rippikoulua joka toinen vuosi |
| - Jokaisella tulisi olla uusin älypuhelin | - Maailmassa on rauha |
| - Kaikki kristityt ovat samanlaisia | - Nuorisotyöntekijöille pitäisi maksaa parempaa palkkaa |
| - Kaikkien tulisi olla kiinnostunut politiikasta | - Nuorten pitäisi saada valita nuorisotyönohjaajansa |
| - Kasvisruokavalio on ainoa ja oikea | - On ammatteja, jotka sopivat vain miehille tai vain naisille |
| - Kauppojen tulee olla auki kaikkina vuoden päivinä | - On tärkeää, että seurakunnan päättävissä elimissä on eri-ikäisiä ihmisiä |
| - Kirjastot ovat turhaa kunnan rahan haaskausta | - On väistämätöntä, että Suomessa on rikkaita ja köyhiä |
| - Kirkko on lähellä ihmistä | - Pelkään ilmaston puolesta |
| - Kirkko on olemassa, koska täällä kuolla | - Pelkään tulevaisuuteni puolesta |
| - Kirkon pitäisi puuttua nuorten päihdeongelmiin | - Päihteiden käyttö on jokaisen oma yksityinen asia |

- Raamatusta löytyy ohjeita kaikkiin elämän tilanteisiin
- Raamattu on vain kirja
- Raha ei ole tärkein
- Rippikouluryhmien kokoa pitäisi kasvattaa
- Samaa sukupuolta olevilla pareilla pitäisi olla oikeus adoptoida lapsi
- Seurakunnassamme voisi joka kevät olla suuri konsertti nuorille
- Seurakunnassa on toimintaa lähinnä vanhuksille
- Sukupuolella ei ole väliä
- Sukupuolitetut yksilöversat ovat tarpeen

- Suomessa jokaisella nuorella on yhtä hyvät mahdollisuudet kouluttautua ja menestyä elämässä
- Suomessa on saavutettu tasa-arvo
- Tärkeintä on huolehtia toimitilojen kunnosta
- Uskon, että minulla on kaikki mahdollisuudet menestyä
- Yksityisautoilu on turhaa
- Äänioikeus pitäisi olla jo 16-vuotiaana

RISTIRIIDAT

Teoria

Erimielisyydet ovat normaalia ja niitä tulee kaikkiin ihmissuhteisiin, se ei ole merkki huonosta ihmissuhteesta. Sen sijaan kaikenlainen väkivalta, niin fyysinen kuin henkinen, ovat merkkejä, ettei kaikki ole hyvin. Tärkeintä on ne tavat, miten erimielisyydet riidellään ja miten ne selvitetään. Riitelyn ei tarvitse olla huutamista ja toiselle ilkeilyä, vaan riidellä voi rakentavasti. Tämä tapahtuu parhaiten, että kumpikin osapuoli on rauhoittunut ja päässyt yli pahimmasta tunnekuohusta. Riitelyn ratkaisevan neuvottelun ja sopimisen voi siirtää odottamaan, että osapuolet ovat rauhallisia ja valmiita keskustelemaan asiasta. Riidoissa ei myöskään kannata etsiä syyllistä ja uhria, vaan löytää ennemminkin ratkaisu, ettei tilanne uusiutuisi ja osapuolet voisivat olla sovussa keskenään.

Useimmat riidat alkavat siitä, että jompikumpi osapuoli nostaa puheeksi asian, joka vaivaa tai harmittaa. Usein näitä on voitu pitää sisällään pitkäänkin ja siitä johtuen viha ja kiukku voivat kasvaa suuriksi. Esiin nostaessa tunteet saattavat kuumentua ja voi päätyä tunnekuuhuun. Äänikin voi nousta kiukkuisena. Ihminen saa olla vihainen ja tuoda esille tunteensa, se on jokaisen oikeus, mutta asiattomuuksiin tai minkään asteiseen väkivaltaan ei saa mennä.

Omaa käytöstään voi pohtia riitatilanteissa. Käytös ei ehkä aina ole samanlaista, vaan tilanne, osapuolet, taustalla olevat olotilat (nälkä, väsymys, stressi) ja syy saattaa vaikuttaa reagointitapaan. Karkeasti voidaan ihmisten käytös jakaa kolmeen tyyliin:

Alistuva käytös

Tällaisessa käytöksessä usein pyritään välttämään riitaa, myötäilemällä, salaamalla ajatuksensa ja tunteensa. Saatetaan tasoitella tilannetta ja olemalla valmis kaikkiin kompromisseihin, vaikka se tietäisi omien arvojen ja toiveiden ohittamista. Tilannetta saatetaan myös paeta ja kieltää ongelman olemassaolo.

Uhkaava käytös

Uhkaavassa käytöksessä ei välitetä paljoakaan muiden tunteista, voidaan käyttäytyä määräilevästi, ylimielisesti ja hyökkäävästi. Omista mielipiteistä ja tunteista ei luovuta, vaan ollaan puolustamassa kovaäänisesti ja raivoten niin kauan kunnes saadaan oma tahto lävitse. Minkäänlainen jousto ei ole mahdollista.

Jämäkkä käytös

Jämäkässä käytöksessä ollaan valmiita kuuntelemaan, pysymään asiallisina ja rauhallisina. Omat tunteet ja ajatukset pyritään ilmaisemaan avoimesti ja rehellisesti. Kaikkien mielipidettä pyritään kuuntelemaan ja rauhoittamaan tilannetta, että kaikki saavat sanottua ajatuksensa. Halutaan, että ratkaisuvaihtoehto olisi kaikille reilu. Tätä taitoa voi opetella ja pohtia myös etukäteen, miten voisi lisätä omaan käytökseensä jämäkkyyttä.

Ristiriidat voidaan karkeasti jakaa kahteen eri lähtökohtaan. Arvoristiriitoihin ja tarveristiriitoihin. Arvoristiriidoissa usein nousee esille erilaiset näkemykset mielipiteissä, vakaumuksessa, arvoissa, ihanteissa ja asenteissa. Näitä voi olla erilaiset suhtautumiset päihteisiin, politiikkaan tai uskontoon. Tarveristiriidoissa esille nousevat erilaiset tarpeet ja niiden täyttäminen.

Arvoristiriidassa avainasemassa on selkeä viestintä, kunnioitus ja toisen kuuntelu. Omia arvoja voi myös pohtia: Miksi ajattelee juuri näin? Mihin nämä perustuvat? Ovatko ne omia valintoja? Jos ei näe mitään ongelmaa omissa arvoissaan ja ne ovat itselleen luovuttamattomat, keskustelua toisen osapuolen kanssa kannattaa jatkaa tarkemmin. Voi kuvailla toiselle ongelmaan tarttuvalla minäviestillä toisen käytöstä ja omia tunteitaan, sekä niitä seurauksia tai niiden pelkoa, joita on tai voi nousta toisen käytöksestä. Voi olla, ettei toinen ole nähnyt käytöksessään tai siitä tulleista seurauksista ongelmaa. Jos kuitenkin toinen ei näe ongelmaa käytöksessään, voidaan pohtia toimintamalleja: onnistuisiko sopimus yhteisistä käytössäännöistä, esim. loukkaavan kielenkäytön tai paljastavan ja provosoivan pukeutumisen välttämistä siihen sopimattomissa ympäristöissä.

Tarveristiriidan ratkaisuun tärkeintä on omien tarpeidensa sanoittaminen. Tämän jälkeen voidaan pohtia, miten omat tarpeet eroavat toisen tarpeita ja miten omat tarpeet voisi täydentää. Jos yhtäläisiä ratkaisukeinoja tarpeiden täydentämiseen löytyy, on mahdollisesti löytynyt ratkaisu. Jos ei löydy, voivat osapuolet istua alas ja alkaa ideoimaan aivoriihimenetelmän avulla mahdollisimman kattavaa ratkaisua.

Isonen voi joutua kohtaamaan pienistä nahisteluista aina pahemman luokan riitoihin. Tällöin on todella tärkeä osata tunnistaa tilanne ja omien taitojen taso. Aina voi hakea apua, jos tuntuu, että omat taidot eivät riitä, tai että tilanne vaatii vastuullisen henkilön läsnäolon ja käsittelyn. Isonen voi kuitenkin yrittää toimia neuvonantajana tilanteessa, rauhoittaa ja kuunnella kummankin osapuolen näkökulman ja etsiä yhteistä ratkaisua. Tällaisessa tilanteessa kuuntelemisen taidot ja toisen tunteiden tunnistus nousevat esille.

Millaisia ristiriitoja isonen voi kohdata? Onko joku joskus ollut tilanteessa, jolloin arvomaailmat ovat törmänneet kovastikin, eikä tilanteeseen ole löytynyt ratkaisua? Onko riitatilanteita, jolloin alistuva käytös olisi hyväksi? Minkä takia isonen kannattaa olla jämäkkänä riitatilanteissa?

Harjoite

Pikakeskustelut

Osallistujat ottavat itselleen parin, tai jos osallistujia on pariton määrä, jossakin voi olla kolme henkilöä. Tarkoituksena on keskustella ohjaajan sanomasta aiheesta siihen asti, kunnes ohjaaja sanoo seuraavan aiheen. Ohjaaja tarkkailee keskusteluiden sujuvuutta ja aikataulua, jokaiselle valitulle aiheelle on hyvä antaa vähintään muutamia minuutteja aikaa.

Riitely	Neuvonantajana toimiminen
Arvoista riitely	Miten käyttäydyn riitatilanteissa
Tarpeista riitely	Isosen toiminta, jos ryhmäläiset riitelee

Draamapommi

Osallistujat jakaantuvat pienryhmiin ja saavat yhden alla olevista teemoista, joista heidän tulee tehdä pieni muotoinen muutaman minuutin pituinen draama. Ryhmille annetaan aikaa nopeasti suunnitella ja harjoitella näytelmänsä, jonka jälkeen ne esitellään muille. Jokaisen näytelmän jälkeen voidaan keskustella sen herättämistä teemoista, tapahtumista ja toimintatavoista.

Kaksi leiriläistä tappelevat isosen huomiosta.

Kerholainen suuttui ja haukkui toisen kerholaisen, koska tällä oli samanlainen paita kuin ensimmäisellä kerholaisella.

Isot ei pääse sopuun, millä säännöillä leikitään.

Leiriläiset suuttuvat, kun isonen muistuttaa, kuinka vedessä käyttäydytään.

Kaveriporukka on lähdössä reissuun, mutta osa porukasta haluaa laskettelemaan ja osa risteilylle.

Kaveri suivaantuu, kun kaksi hänen kaveriaan jättävät hänet ulkopuolelle.

Isonen joutuu tilanteeseen, jolloin hänen koko pienryhmänsä on riidoissa keskenään.

Pienryhmässä on jämäkkä ryhmäläinen, joka valvoo, ettei muut ryhmässä kiusaa toisia, isonen on yllättynyt tilanteesta.

Diakoniatyön leirillä vanhempi nainen sanoo isoselle, etteivät naiset saisi käyttää housuja ja hihatton toppikin on liian paljastava.

Jämäkkyyttä elämään

Osallistujat voivat harjoitella jämäkkyyttä fyysisellä tasolla, jotta he ymmärtävät sen olemuksesta. Voi olla helpompi olla riitelyssä jämäkkä, kun on harjoitellut oikeanlaista asentoa, joka tuo voimaa ja rauhaa. Osallistujat seisovat aluksi tavallisesti. Ohjaajan sanoessa, he ottavat jaloillaan paremman asennon (kevyt haara-asento, jalkaterät samaan suuntaan), sellaisen, ettei kaadu helposti. Seuraavaksi suoritetaan ryhti. Tämän jälkeen voi laittaa käden lanteille. Asennon pohtiminen voi tuntua typerältä joillekin osallistujille. Tässä kohtaa asento vaihdetaan takaisin rentoon, välinpitämättömään asentoon. Tämän jälkeen asento korjataan heti jämäkkään asentoon. Ohjaaja voi kannustaa osallistujia pohtimaan, miltä asentojen vaihto tuntui, kummassa on mukava kohdata ihminen, joka on heittämissä loukkauksia ja kertomassa kuinka tulisi käyttäytyä. Samaa asennonkorjausharjoitetta voi tehdä myös istualtaan.

Jämäkkyyttä ilmeissä

Osallistujat jakaantuvat pareiksi, joista toinen on aluksi ilmeilijä, ja toinen jämäkkä. Ilmeilijän tehtävänä on ilmeillä sanattomasti toiselle, jämäkän tehtävänä on katsoa toista silmiin rauhallisesti ja määrätietoisesti. Jämäkkä pyrkii olla reagoimatta ilmeilijän ilmeilyyn, ja pitää ilmeensä asiallisena ja katseen toisessa. Kun ilmeilijä on ilmeilnyt jonkin aikaa, vaihdetaan osia.

Yhdessä voi pohtia, miksi on tärkeää kohdata toinen rauhallisesti, erityisesti jos tämän tunteet kuohuvat, miten rauhallisuus ilmenee ja miten sitä voisi harjoitella jo etukäteen. Minkä takia isosen tulisi pysyä rauhallisena ja niin sanotusti pitää pokka?

Riitelymuistelumaalaus

Vesivärejä, paperia, siveltimeä, vesikippoja, maalauspohja/suojaliina, musiikkia, sille soitin

Jokainen osallistuja saa oman paperin, joihin heidän tulee maalata ohjaajan antamien ohjeiden mukaisesti. Ohjaaja voi kertoa, että paperille tulee useita erilaisia tunnetiloja liittyen riitelyyn, ja siksi on tärkeää jättää paperille tilaa kaikille viidelle kohdalle. Jokainen keskittyy omaan paperiinsa, omiin ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Ohjaaja kertoo, minkälaista riitaa pohditaan ja osallistujat maalaavat juuri sillä tavalla kuin se sopii parhaiten. Värejä, tekstuuria ja pensselin liikkeitä saa käyttää ja tehdä juuri oman olonsa mukaisesti. Lopuksi voidaan kiertää tilassa katsomassa muiden töitä hiljaisuuden vallassa ilman, että kenenkään työtä tarvitsee kommentoida. Ohjaaja voi kiittää kierroksen jälkeen kaikkia osallistumisesta ja halukkuudesta maalata omia riitojaan.

Pohdi...

Riita, jonka sait sovittua, mutta kuitenkin se jäi kaivertamaan mieltä

Riita, joka jäi kesken

Riita, joka oli täysin turha ja typerä

Riita, johon en olisi halunnut osallistua

Riita, jonka sait sovittua siten, että kaikilla oli hyvä mieli

Herne nenässä, jälleen

Kaksi vapaaehtoista, joiden kanssa on käyty harjoitteen idea lävitse etukäteen

Harjoitteen alkaessa vapaaehtoiset näyttelijät ovat toisessa tilassa ja ohjaaja antaa lopuille osallistujille ohjeet: he ovat omia itseänsä seuraavassa tilanteessa ja heidän tehtävänsä on saada tulevat henkilöt sopuun.

Näyttelijät saapuvat tilaan selkeästi riidellen jostain. He ovat keskenään etukäteen sopineet riidan aiheesta, kuten pelaavatko Unoa millä säännöillä tai toinen on ottanut toisesta salaa kuvan. Osallistujien tulee auttaa näyttelijöitä rauhoittumaan, kertomaan tilanteesta ja mahdollisesti saamaan sopua aikaan. Ohjaajan tehtävänä on seurata tilanteen kehittymistä ja laittaa tarvittaessa tilanne poikki. Tämän jälkeen käydään yhdessä lävitse tilannetta: Mitä kävi ilmi näyttelijöiden riidasta? Millaisia tunteita kummallakin osapuolella oli? Mistä kyseiset tiedot tuli ilmi? Miten itse suhtautui näyttelijään? Herättikö tilanne jotain tunteita itsessä? Millaisissa tilanteissa tällaiseen voisi kohdata? Onko joku kohdannut samanlaista tilannetta esimerkiksi isosena toimiessaan? Miten isonen voisi vaikuttaa parhaiten, jos ilmenee riitelyä? Mitä muita keinoja on, joilla voi auttaa toisia ristiriitatilanteessa?

Kuunteleminen ja toisen apuna oleminen

Paperia, kyniä, fläppitaulu yms.

Ohjaaja kerää ensimmäiseksi osallistujilta ylös parhaita keinoja siihen, miten voi olla apuna toiselle, kun tämä on riidellyt. Ajatukset kannattaa nostaa ylös niin, että ne näkyvät koko työskentelyn ajan ylhäällä. Tämän jälkeen osallistujat jakaantuvat joko pareittain tai pienryhmiin ja saavat alla olevan viestin. He kohtaavat isosena nuoren, joka sanoo näin ja heidän tehtävänä on olla tämän nuoren tukena ja apuna, sekä antaa mahdollisesti neuvoja, kuinka nuori voi selvittää kyseisen tilanteen. He kirjoittavat ajatuksensa ja toimintamallinsa ylös paperille, jotta voivat kertoa viestin ja ajatuksensa kaikille. Kun ryhmät ovat valmiita, käydään kaikkien ryhmien viestit ja ryhmän ajatukset lävitse. Samalla muut ryhmät voivat tuoda ideoita ja ajatuksiaan esille.

”Mä ja mun kaveri riideltiin, koska en antanut sen kopioida mun läksyjä. Nyt se ei suostu puhumaan mulle ja esti mut. Tuntuu tosi pahalta.”

”Mun vanhemmat riitelee joka viikko tosi kova äänisesti, etenkin iltaisin. Ne luulee, että mä nukun silloin jo, mutta oikeasti mä en saa unta, koska mä tiän niiden aloittavan riitelyn pian.”

”Sisko hävitti mun lempikirjan, ja mä sitten sanoin sille tosi pahasti. Se taisi loukkaantua siitä, miten mä sanoin sille, mutta mua harmittaa tosi paljon, kun se hävitti mun kirjan.”

”Mun ystävän kanssa tuli erimielisyys uskonnosta. Sen mielestä uskominen Jumalaan on typerää ja lapsellista, eikä se ymmärrä, että mä haluan mennä rippikouluun. Se haukkui kaikki uskovaiset vanhoiksi kukkahattuiloiksi.”?

”Mä riitelin mun tyttöystävän kanssa. Olin nähnyt sen mun entisen kiusaajan kanssa ja mul vähän keitti. Se ihan varmasti tiesi, mitä se toinen oli tehnyt mulle. Mä en halua erota siitä, mutta mä taisin just aiheuttaa eron. Sanoin aika pahasti, eikä se halua enää kuulla musta.”

”Porukat ei halua päästää mua kaverin synttärijuhliin, kun niiden mielestä olin jättänyt mun huoneen siivottomaan kuntoon liian monesti. Ei ne tajua, että mä oon ollut kiireinen. Ei mulla oo ollut aikaa siivota. Eikä ne edes kuuntele mua ilman, että korotan ääntä. Ne suuttu sit viel enemmän.”

”Äidin mielestä mun pitäisi alkaa itse kustantamaan mun kulkemiset mopolla. Kuulemma ajelen liikaa. Mistä mä muka ne kustannan, eihän se anna mulle edes kunnollista viikkorahaa! Ei se halunnut kuunnella mua, vaan käski mennä huoneeseen. Mä sit lähdin ovet paukkuen ajelemaan.”

”Isä vaatii, että mä vahtisin mun pikkuveljeä. En tajua miks mun pitäisi, en mä sitä halunnut. Kasvattaisi omat lapsensa! Kuulemma aikoo leikata mun kuukausirahaa, jos en vahdi. Mä sit ilmoitin suutuspäissäni muuttavani äidille. En mä oikeasti haluaisi muuttaa äidille, se asuu huitsin nevadassa. Nyt isä ei puhu mulle ja on alkanut ettiä muuttolaatikoita.”

”Me alettiin toisen isosen kanssa tappelemaan leiriläisten edessä siitä, millä säännöillä Unoa pelataan. Nyt meidän välit ovat vähän awkward. Pelkään, että ohjaaja sanoo tästä jotain, enkä pääse enää leirille.”

”Mun kaveri kiroilee koko ajan, ja mä pyysin häntä vähentämään sitä. Se sit alkoi kiroilemaan viel enemmän ja pahemmin. Mä en kuulemma voi rajoittaa sen sanavapautta. Mua ahdistaa toisen kiroilu tosi paljon, ja mä yritin tätä sanoakin sille. Se ei vaan halunnut kuunnella ja hoki joojoo tai kiroili.”

MUITA

TAVOITTEET, HAAVEET JA TULEVAISUUS

Teoria

Unelmat, unelmointi ja haaveet. Niistä ovat tavoitteet ja päämäärät lähteneet. Unelmat voivat olla suuria tai pieniä, taivasta syleileviä tai maanläheisiä koskien huomista tai päivää vuosien päässä. Ei ole oikeaa tapaa unelmoida. Ne usein kertovat mitä haluaa, millaisen tulevaisuuden, mitkä ovat omia tarpeita, arvoja tai ihanteita. Mutta ne antavat myös tilaa fantasioille, mielikuvituksen ylittävälle ajatuksille ja mahdollisuuden vaipua omiin ajatuksiin ja rentoutua.

Unelmointi antaa pohjaa lähteä tavoittelemaan itselle tärkeää asiaa. Tämän saavuttaminen voi viedä aikaa, tai se voi jopa muuttua matkan varrella. Joskus tietyt unelmat voivat jäädä takalalle vuosiksi, mutta ne voivat toteutua myöhemminkin. Elämässä voi tapahtua vastoinkäymisiä ja pettymyksiä, jotka voivat vaikeuttaa tai viivästyttää unelmien toteutumista. Tulevaisuus voi tuntua myös kaukaiselta, mutta se tulee sieltä, päivä kerrallaan. Tulevaisuutta ei voi ennustaa, mutta sen eteen voi tehdä töitä. Yksi käyty päivä koulussa, on yksi päivä lähempänä valmistumista.

Tulevaisuus voi myös pelottaa. Nykyaikana tiedon määrä on suunnaton, asioita tapahtuu koko ajan ja tulevaisuus voi olla epävarma. Työllistyminen, jatkokoulutus tai ilmaston tila voi herättää ahdistusta. Tärkeintä tällaisen ahdistuksen kohdatessa on puhua siitä jollekin. Asioita ei kannata jäädä murehtimaan yksin. Maailma on täynnä negatiivisia uutisia, mutta samalla tapahtuu hyviä asioita, kehitystä, uutta teknologiaa ja asennemuutoksia. Nämä vain usein jäävät huonojen uutisten alle. Ryhmän kanssa voi etsiä viimeaikaisia hyviä, positiivisia uutisia Suomesta ja maailmalta.

Harjoite

Oma suunta

Paperia/vihko, kyniä

Osallistujat saavat tehtäväksi piirtää tai kirjoittaa oman suuntansa. Mitä tavoittelee, mistä unelmoi, millaisia välietappeja olisi. Voi pohtia vain yhtä tavoittelemaansa asiaa, tai useampaakin. Lopuksi voidaan keskustelua herättää kysymällä: oliko haastavaa miettiä omaa suuntaansa? Onko edessä suuria muutoksia tai haastavia koitoksia? Millaisia välietappeja on edessä? Onko jo valmisteluita tehtynä?

Pikakeskustelut

Osallistujat ottavat itselleen parin, tai jos osallistujia on pariton määrä, jossakin voi olla kolme henkilöä. Tarkoituksena on keskustella ohjaajan sanomasta aiheesta siihen asti, kunnes ohjaaja sanoo seuraavan aiheen. Ohjaaja tarkkailee keskusteluiden sujuvuutta ja aikataulua, jokaiselle valitulle aiheelle on hyvä antaa vähintään muutamia minuutteja aikaa.

Mikä unelma on ja mihin sitä tarvitaan?

Onko sinulla ollut lapsena jokin unelma, joka ei toteutunut?

Liittyykö unelmat ja onnellisuus yhteen?

Onko sinulla ollut jokin unelmien matkakohde?

Mistä sinä unelmoit?

Jos elämäsi toteutuisi juuri niin kuin haluaisit, niin millainen se olisi 20 vuoden päästä?

Jos saisit kolme toivetta, niin mitä toivoisit?

Onko sinulla toivetta isosuuteen liittyen?

Draamapommi

Osallistujat jakaantuvat pienryhmiin ja saavat yhden alla olevista teemoista, joista heidän tulee tehdä pieni muotoinen muutaman minuutin pituinen draama. Ryhmille annetaan aikaa nopeasti suunnitella ja harjoitella näytelmänsä, jonka jälkeen ne esittellään muille. Jokaisen näytelmän jälkeen voidaan keskustella sen herättämistä teemoista, tapahtumista ja toimintatavoista.

Isonen saa jutella haaveista

Isoet jakavat unelmiaan keskenään

Isoet kohtaavat 10vuoden eron jälkeen ja kertovat kuulumisiaan

Isoet pääsevät toteuttamaan unelmailtaohjelmansa

Isoet pelkäävät tulevia koulukokeita

Isoet tukevat toisiaan vaikeina aikoina

Isonen tutustuu pienryhmäläisiinsä ja kyselee heidän haaveita

Pilko palasiksi

Paperia/vihko, kyniä

Tehtävänä on valita yksittäinen tavoite tai tehtävä, jonka jälkeen se pilkotaan niin pieniin osasuorituksiin kuin on mahdollista. Nämä kirjoitetaan ylös tehtävä järjestyksessä:

Päätavoite: tehdä koulutyöt.

Päätavoite: harjoitella leirille uusi leikki

Ota tarvittavat välineet.

Avaa leikin ohjeet.

Istu pöydän ääreen.

Lue leikin ohjeet lävitse.

Avaa kirja.

Käy leikin ohjeet mielessä lävitse.

Kirjoita koulutyön otsikkotiedot.

Lue leikin ohjeet ääneen.

Lue yksi sivu. JNE.

Kerro ohjeet omin sanoin ääneen. JNE.

Listan voi ottaa mukaansa kotiin. Tehtävän tekoa aloittaessa voi pohtia itselleen palkitsemisjärjestelmän, esim. 10 tehdyn kohdan jälkeen saa pitää tauon tai ottaa karkin. Kun alkaa tekemään tätä tehtävää, niin aina kun on tehnyt jonkin kohdan, niin vetää sen yli. Tai tekee tukkimiehen kirjanpidon tehtävälistan viereen. Kuitenkin palkinnon jälkeen on palattava suoraan tehtävän äärelle ja jatkettava.

Onko menetelmä tuttu jo entuudestaan? Rajoittaako jotakuta tällainen listaus? Keitä auttaa? Mihin tämän teho voisi perustua? Miten isonen voisi hyötyä tämmöisestä palasiksi pilkkomisesta? Voisiko leikin ohjeet helpompi muistaa, jos sen pilkkoisi pieniin osiin?

Unelmakotini

Paperia, kyniä, teksti kysymyksistä/pohdinnan aiheista

Osallistujat saavat hetken aikaa yksilötyöskentelynä tehdä unelmakotinsa kuvauksen. Työ voi olla kuvitettu tai kirjoitettu versio, jossa vastataan esitettyihin kysymyksiin. Unelmakoti voi olla missä tahansa kohtaa tulevaisuutta, tärkeintä on se, että se vastaa mahdollisimman moneen unelmaan ja ihanteeseen.

- Millainen koti se olisi?
 - Keittiö?
 - Makuuhuone?
 - Olohuone?
 - Piha? Parveke?
 - Muita huoneita?
- Keitä siellä asuu itsesi lisäksi?
- Viettäisitkö siellä paljon aikaa? Miksi, miksi et?
- Näkyisikö unelmatyösi kodissasi?
- Näkyisikö harrastuksesi kodissasi?
- Millainen tunnelma kodissasi olisi?
- Mikä siitä tekisi juuri sinun unelmakotisi?

Elämänkaari Jumalan kanssa

Paperia, kyniä, musiikkia ja soitin

Osallistujat piirtävät oman elämänkaarensa syntymästä aina tähän hetkeen asti. Kaarelle voi myös kirjoittaa tai kuvittaa erilaisia elämäntapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet tilanteeseen. Työ aloitetaan keskeltä paperin sivureunalta siten, että pisin paperin reuna on vaakasuunnassa. Elämänkaaren vierelle piirretään eri värillä toinen kaari, joka kuvastaa miten lähellä Jumala on ollut silloin elämässä. Jos Jumala-viiva on lähellä omaa viivaa, Jumala on ollut lähellä, mutta jos se on kaukana, niin Jumalakin on tuntunut etäiseltä.

Lopuksi voidaan yhdessä pohtia: Oliko vaikea pohtia omaa elämänkaartansa? Vai oliko se helppoa? Miten Jumala-viivan läheisyys on näkynyt elämässä? Entä etäisyys? Miten toivoisit oman viivasi menevän tulevaisuudessa? Entä Jumala-viivan suhteutettuna omaasi? Mitkä asiat

vaikuttavat omaan viivaasi? Entä Jumala-viivaan? Voitko itse vaikuttaa Jumala-viivaan? Miten voisit?

Suomen ja maailman kartta

Suuren lattiapinta-alan omaavassa tilassa, ohjaajat auttavat osallistujia hahmottamaan tilaan Suomen kartan. Apuna voi käyttää kiintopisteitä, esimerkiksi jonkun selkeästi erotettavan tuolin tai pöydän olevan Helsinki, Tampere, Oulu tai Rovaniemi. Tämän jälkeen osallistujat jalkautuvat kartalle ohjaajan esittämien kysymyksien mukaisesti. Tämän jälkeen ajatuksiaan voi jakaa lähellä olevan henkilön kanssa.

Suomen kartta

- Missä päin Suomea haluaisit lomailla?
- Missä haluaisit asua?
- Mistä päin sukusi on kotoisin?
- Missä olit viimeksi leirillä, rippikoulussa, retkipäivällä tai muulla vastaavalla ollessasi isosena?

Tämän jälkeen tilaan voidaan hahmottaa maailmankartan, jolle osallistujat menevät seisomaan haluamalleen paikalle.

Maailmankartta

- Minne haluaisit matkustaa kahden viikon lomalle?
- Missä maassa haluaisit asua?
- Mihin maahan haluaisit muutosta?
- Missä maassa haluaisit juoda kupin kuumaa?
- Missä maassa haluaisit syödä hyvää ruokaa?

Mielikuvamatka omiin vahvuuksiin

Musiikkia ja soitin, paperia, kyniä

Osallistujat ottavat itsellensä tilaa, mukavan asennon ja sulkevat silmänsä. Ohjaaja voi laittaa taustalle soimaan rauhallista musiikkia. Ohjaaja lukee alla olevan tekstin joko sellaisenaan tai sanoo sen omin sanoin, ja herättää osallistujissa ensimmäiseksi onnistumisen kokemuksen muiston, ja sen jälkeen epäonnistumisen. Tämän jälkeen osallistujat saavat kirjoittaa 10 sellaista asiaa, taitoa tai ominaisuutta, jossa hän kokee olevansa hyvä. Tämän jälkeen hän kirjoittaa viisi sellaista taitoa, asiaa tai ominaisuutta, jossa haluaisi vielä kehittyä. Kumpaakaan asioita ei tarvitse asettaa arvojärjestykseen, vaan siinä järjestyksessä, kun ne tulevat mieleen. Tämän jälkeen voidaan puhua yleisesti alla olevien kysymyksien avulla.

Palauta mieleesi tilanne tai kokemus, jossa olet erityisesti kokenut onnistuneesti tai menestyneesi. Keitä paikalla oli?

Millaisia ajatuksia onnistumisesi herätti sinussa?

Entä muissa?

Muistatko vielä miltä se tuntui?

Palauta nyt mieleesi tilanne tai kokemus, jonka olisit voinut tehdä paremmin.

Keitä paikalla oli?

Millaisia ajatuksia onnistumisesi herätti sinussa?

Entä muissa?

Muistatko vielä miltä se tuntui?

Nyt voit päästää irti siitä tilanteesta ja palata rauhallisesti tähän tilaan.

Miksi on tärkeää kehittyä? Tarvitseeko aina kaiken olla kehittävää? Minkä takia on tärkeää pohtia omia ja toisten hyviä puolia? Minkä takia ihmiset on eri asioissa hyviä? Miten voisi suhtautua helpommin asioihin, joissa ei ole niin hyvä?

Unelmien tarjoilija

Työskentelyssä pohditaan parin avulla unelmia ja haaveita. Osallistujat jakaantuvat pareittain, joista toinen on Unelmien tarjoilija, joka haluaa tietää ”tilauksesi”. Pari voi kysyä esimerkiksi ”Mitä saisi olla?” ja vastaajan tulee pohtia vastaustaan mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaiseksi. Tarjoilijan tehtävänä on esittää lisäkysymyksiä niin kauan, että unelma on käyty yksityiskohtaisesti lävitse. Kun Tarjoilija on tyytyväinen tilaukseen, hän vielä käy sen pikaisesti lävitse ja ilmoittaa vievänsä sen eteenpäin, osat vaihtuvat ja Tarjoilijasta tulee vastaaja ja vastaajasta Tarjoilija. Tärkeintä työskentelyssä on hyvä asenne, ja aito mielenkiinto toisen unelmaa kohtaan. Jos parilla tuntuu unelmien tilaukset sujuvan nopeasti, voivat he antaa useammankin tilauksen Tarjoilijalle.

Esimerkki:

Tarjoilija: Tervetuloa, mitä saisi olla?

Vastaaja: Hei, haluaisin hyvän työn.

T: Mitä se sisältäisi?

V: Ihmisten kanssa työskentelyä, mutta toimistoympäristössä.

T: Millaisilla työajoilla?

V: Kahdeksasta neljään sopisi, mutta olisin valmis liikkuvaankin.

T: Sisältäisikö se matkustamista?

V: Ei mielellään.

T: Eli haluaisit työn, jossa työskentelisit toimistosta käsin ihmisten kanssa, mielellään virastoaikana. Minäpä vien tilauksesi eteenpäin.

Lopuksi kun kaikki parit ovat saaneet keskustelunsa käytyä lävitse, voidaan lopuksi keskustella:

Millaista tuntui sanoittaa unelmiensa? Miltä tuntui, että joku kysyi tarkentavia kysymyksiä?

Miltä tuntui kysyä tarkentavia kysymyksiä toisen unelmista? Voiko isosena toimia Unelmien Tarjoilijana? Millaisissa tilanteissa isonen voi tarvita mielenkiintoa toisen unelmia kohtaan?

ITSETUNTO

Teoria

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen omaa käsitystä omasta itsestään ja se kehittyy erilaisten kokemusten kautta. Se koostuu kahdesta osasta, itsetuntemuksesta ja itsearvostuksesta, eikä se ole itsekkyyttä vaan tärkeä osa omaa itseänsä. Itsetunnon avulla kykenee näkemään itsensä realistisesti, tunnistaa omat parhaat puolensa, mutta samalla myös omat kehittämiskohteensa ilman itsensä vähättelyä. Itsetunnon avulla kykenee tunnistamaan omalle tasolle sopivan vaatimustason ja kestämiään mahdollisesti pettymyksiä paremmin, sekä olemaan rohkeasti oma itsensä. Itsetuntoon liittyy myös itselleen anteeksi antaminen ja armollisuus.

Itsetunnon taso voi vaihdella elämän eri osa-alueilla kuten harrastuksen ja koulumenestyksen välillä. Esimerkiksi voi olla korkeakin itsetunto harrastuksen parissa ja luottaa itseensä ja taitoihinsa, mutta jos se on koulun suhteen heikko, niin voi epäillä itseään sen suhteen suuresti. Itsetunnon kasvuun auttavat positiiviset kokemukset ja hyväksytyksi tuleminen. Jokainen on hyvä jossain asiassa ja jokainen voi olla ylpeä itsestään. Joskus voi käydä kuitenkin niin, ettei nämä asiat ole sellaisia, jotka tulisi heti ensimmäisenä esille, kun siirrytään opiskelu- tai työelämään. Uusia taitoja ja osaamisalueita voi kuitenkin löytyä ja oppia lisää tai vanhaa osaamisaluetta voi hyödyntää täysin uudella erilaisella tavalla.

Itsetuntoa voi vahvistaa monillakin tavoilla. Usein se lähtee itsestään, etsii itsestään hyviä puolia, taitoja ja piirteitä, joihin on tyytyväinen, pohtii mistä pitää ja missä voisi vielä kehittyä enemmän. Oma itsetuntoa voi kasvattaa myös olemalla sellaisten ihmisten läheisyydessä, jotka hyväksyvät sellaisenaan ja kannustavat kulkemaan eteenpäin. Muiden itsetuntoa voi kohottaa, kertomalla toisesta hyviä asioita, antamalla hyvää palautetta mahdollisuuksien mukaan ja olemalla innoissaan toisen pienistäkin onnistumisen kokemuksista.

Miten ystävänä voisi tukea toisen itsetuntoa? Entä isosena? Mikä on parasta itsessäsi juuri nyt?

Harjoite

Pikakeskustelut

Osallistujat ottavat itselleen parin, tai jos osallistujia on pariton määrä, jossakin voi olla kolme henkilöä. Tarkoituksena on keskustella ohjaajan sanomasta aiheesta siihen asti, kunnes ohjaaja sanoo seuraavan aiheen. Ohjaaja tarkkailee keskusteluiden sujuvuutta ja aikataulua, jokaiselle valitulle aiheelle on hyvä antaa vähintään muutamia minutteja aikaa.

Mitä tarkoittaa itsetunto?

Oletko hyvä kehumaan toista?

Osaatko arvostaa itseäsi?

Missä tilanteissa voi olla vaikea omana itsenään?

Missä olet hyvä?

Miten juuri sinä eroat toisista?

Oletko hyvä kehumaan itseäsi?

Draamapommi

Osallistujat jakaantuvat pienryhmiin ja saavat yhden alla olevista teemoista, joista heidän tulee tehdä pieni muotoinen muutaman minuutin pituinen draama. Ryhmille annetaan aikaa nopeasti suunnitella ja harjoitella näytelmänsä, jonka jälkeen ne esitellään muille. Jokaisen näytelmän jälkeen voidaan keskustella sen herättämistä teemoista, tapahtumista ja toimintatavoista.

Isonen saa kehua

Isonen saa rakentavaa palautetta

Isonen on itsevarma vetämästään jutusta

Isosta hieman epäilyttää leikin vetäminen ja ohjeetkin unohtuvat

Isonen kehuu leiriläistä

Isonen rohkaisee toista isosta

Erilaisuuskehut

Jokainen osallistuja saa hetken aikaa pohtia, miten on positiivisesti erilainen kuin muut. Tämän jälkeen jokainen vuorollaan kertoo oman erilaisuutensa, ja muut saavat lisätä siihen myönteisiä huomioita. Esimerkiksi: Anna: ”Minulla on luonnostaan eri värinen kohta silmässä.”, Muut: ”Sinulla on kyllä kauniit silmät”, ”Toi on tosi hauska yksityiskohta.”, Eevi: ”Osaan tehdä käsillä seisten punnerruksen.”.

Kun kaikki ovat saaneet kerrottua omat erilaisuutensa, voidaan yhdessä pohtia, minkä takia on tärkeää, että on erilaisuutta ja erilaisia taitoja.

Kiitollisuuslista

Puhelimen muistiinpanoväline tai vihko

Tehtävä soveltuu ”kotitehtäväksi”, joka voidaan tehdä tapaamisten välillä. Tehtävän ohjeistus annetaan sen kertaisen tapaamisen lopuksi ja seuraavan tapaamisen alussa käydään lävitse. Tehtävänanto kannattaa myös antaa poissaoleville henkilöille.

Elämässä on joskus haastavaa löytää kiitollisuuden aiheita jälkikäteen, joten yritä löytää jokaisena päivänä hetki aikaa, jolloin listaat viisi asiaa, joista olet kiitollinen. Tämä lista voi olla kalenterin välissä tai puhelimen muistiolla. Hyvä olisi, jos jokaisena päivänä olisi erilaisia kiitollisuuden aiheita. Ensimmäisinä päivinä tämä voi olla vaikeaa, mutta lopulta voi käydä niin, että se helpottuu ja oppii näkemään kiitollisuuden aiheita enemmän kuin aikaisemmin.

Viikon jälkeen tehtävä voidaan purkaa yhdessä ja tehdä esimerkiksi kiitosrukous.

Tämä voidaan toteuttaa myös Padlet-sovelluksen avulla, johon voidaan kerätä koko viikon ajan ajatuksia, kuvia yms., joita lopulta tarkastellaan yhdessä seuraavalla tapaamisella. Tällöin tarvitaan tarvikkeet, jolla voidaan heijastaa Padlet-seinä kaikkien nähtäville.

(<https://fi.padlet.com/>)

Tunnetko itseäsi?

Osallistujat istuvat ja kuuntelevat ohjaajaa, joka luettelee erilaisia piirteitä. Kun osallistuja tunnistaa itsensä juuri mainitusta piirteestä, nousee hän seisomaan. Tämän jälkeen hän istuu takaisin ja jää kuuntelemaan seuraavaa piirrettä.

aloittaja	pelle	tekijä	seurallinen
kriittinen	epäilijä	äänekäs	rohkea
syrjäänvetäytyvä	häiritsijä	hiljainen	tasainen
innokas	myöhästelijä	hilpeä	räjähtelevä
ratkaisija	innostava	mököttävä	järkevä
vastustaja	rakentaja	valikoiva	hidas
utelias	tarkkailija	perusteellinen	vilkas
kyselijä	sovittelija	ujo	kuunteleva

Ovi minuun

Erilaisia papereita, kyniä

Jokainen saa oman paperin, josta askarellaan taittelemalla ovi ja sen sisäpuoli. Oven ulkopuolelle kirjoitetaan ominaisuuksia ja asioita, jotka muut voivat nähdä tai tietää. Sisäpuolelle taas jäävät piiloon sellaiset asiat, joita muut eivät tiedä tai eivät näe.

Lopuksi voidaan pohtia yhdessä seuraavia asioita: Minkälaisia ajatuksia tehtävä herätti? Mitä haluamme näyttää muille? Miksi haluamme piilottaa joitakin asioita?

Henkiset juureni

Paperia, kyniä, rauhallista musiikkia ja soitin

Tehtävänä on piirtää paperin keskelle itseään kuvaava hahmo, ja tämän ympärille erilaisia asioita. Näiden asioiden tulee kuvastaa osallistujalle tärkeitä ihmisiä, asioita, arvoja, tapahtumia. Asioita voi myös kirjoittaa. Tärkeintä on pohtia itselleen tärkeitä ja itseensä vaikuttaneita asioita.

Yhdessä voidaan keskustella seuraavista asioista: Voiko maailmassa olla täysin samanlaisia ihmisiä? Minkä takia on tärkeää, että me olemme kaikki erilaisia? Miten oma kuvasi olisi muuttunut, jos et olisi osallistunut isostoimintaan tai rippikouluun? Voivatko pienet asiat vaikuttaa suuresti? Minkä takia isosen on tärkeä muistaa, että jokainen on yksilö ja erilainen kuin kukaan muu?

Kenkäni kertovat...

Jokainen pääsee pohtimaan, mitä omat kenkänsä kertovat itsestään. Tarkoituksena on pohtia omaa persoonaa ja miten se ilmenee arkipäivässä. Mitä juuri kengät kertoisivat?

Kaukomatkoista, lenkkipoluista, keikoista, vai kirjaston rauhallisista hyllyistä? Jokainen saa kertoa haluamansa verran kenkiensä matkasta ja elämästä. Ohjaajan kannattaa lopuksi muistaa kiittää kaikkia, että jakoivat kenkiensä tarinaa. Sama harjoitus voidaan toteuttaa myös muillakin arkipäiväisillä esineillä kuten avaimilla, hatulla tai penaalilla.

Paras mahdollinen minä

Kuvausmahdollisuus, kuvien katsomismahdollisuus (tykki ja tietokone)

Harjoitteessa tavoitteena on, että jokainen saa otettua itsestään parhaan mahdollisimman kuvan itsestään tai saavat esitellä jo olemassa olevaa kuvaa. Tähän harjoitteeseen kannattaa antaa varoaikaa, ja mainita harjoitteesta edellisellä kerralla. Harjoitteen pitäminen leiriolosuhteissa tarjoaa myös aivan erilaisen näkökulman. Kuten myös tehtävänä kuvata paras mahdollinen isosminä, jolloin haetaan omia voimavaroja, taitoja tai kykyjä, jotka loistavat toimiessaan isosena.

Osallistujat pienryhmissä tai pareittain ottavat toisistaan tai itsestään mahdollisimman parasta kuvaa itsestään. Harjoitteessa ei haeta kauneinta kuvaa, vaan parasta, itseään kuvaavinta, johon kuvan kohde on itse tyytyväinen. Kuvia läpi käydessä jokainen saa sanoa omasta kuvastaan muutaman sanan, jos haluaa.

Kuvien keräämiseen voi käyttää padlet.com –sivustoa, joka vaatii tietokoneelle internetyhteyden. Ohjaaja tekee padlet.com –sivustolle tunnukset ja luo padletin. Osallistujille annetaan kyseisen padlet-pohjan osoite, jonne he pääsevät lisäämään esim. omien puhelimiensa kautta kuvia kyseiselle padletille.

SELVIITYMISKEINOT

Teoria

Joskus elämässä tulee aikoja, jolloin kaikki ei mene suunnitelmien tai ihanteiden mukaisesti. Vastoinikäymisiä voi tulla useita vastaan, voi kohdata menetyksiä tai epäonnistumisia. Joskus myös voi tuntua, etteivät omat voimat enää riitä ja jaksaminen on vähäistä. Tällaisissa tilanteissa on tärkeää huolehtia itsestään ja suojella omaa mieltään. Usein voi pelkkä ajatuksistaan ja pohdinnoistaan ääneen puhuminen auttaa, mutta myös riittävästä unesta, ravinnosta ja rytmistä on pidettävä huolta. Nämä suojaavat mieltä ja antavat voimaa. Tällaisia tilanteita varten voi etukäteen harjoitella, pohtia oman elämänsä tärkeitä asioita, sekä asioita, jotka antavat voimaa ja suojaavat stressiltä ja ahdistukselta.

Joskus voi tuntua, että tilanne on täysin toivoton, ettei jaksakaan enää ollenkaan tai että täysin yksin. Yksin ollessa, omat ajatukset voivat jopa ruokkia ahdistusta, ajatukset voivat jäädä soimaan päähän kuin rikkinäinen levysoitin ja voi olla helppo keksiä itsestään yhä enemmän ja enemmän huonoja piirteitä tai epäonnistumisia. Puhuminen usein helpottaa tilannetta, voi saada uusia näkökulmia, ajatukset yleensä selkenevät, kun niitä yrittää sanoittaa, sekä voi huomata, ettei olekaan yksin kaikkien ajatuksien kanssa. Koulustressiä on helpompi sietää, kun tietää, ettei ole yksin ja kaverin kanssa voi vaikka auttaa toisiaan.

Ahdistus on tunne, jonka viestinä on kannustaa pysähtymään ja rauhoittumaan. Se usein liittyy suureen työmäärään, stressiin tai elämänmuutokseen. Se on täysin normaalia, kun se on hetkittäistä ja siitä on helppo päästä. Sen sijaan, kun ahdistus on jatkunut pitkään ja se lamaannuttaa, sekä vaikuttaa jokaiseen elämän osa-alueeseen, on pysähdyttävä. Pitkäkestoinen tai vakava ahdistus on yleensä merkki vakavammasta häiriöstä. Tällöin kannattaa hakeutua avun piiriin ja kertoa olostaan ja siihen liittyvistä tunteista.

Kun on huolta ja murhetta, niin aina voi kääntyä läheisen aikuisen puoleen. Hän voi olla oma vanhempi, lähisukulainen, muu läheinen aikuinen sekä seurakunnan, nuorisotyön tai koulun työntekijä. On olemassa myös erilaisia auttavia puhelimia, nettisivuja ja Chat-palveluita. Yksin ei tarvitse jäädä, vaan apua voi aina saada.

- ☐ Sekaisin24.fi www.Sekaisin247.fi, on yksi tällainen Chat-palvelu, joka on Suomen mielenterveysseuran koordinoima hanke, ja siellä vastaa koulutetut päivystäjät.
- ☐ Valtakunnalliseen kriisipuhelin 010 195 5202, Suomen mielenterveysseuran koordinoima. Koulutetut vastaajat
- ☐ Kirkon keskusteluapua 0400 22 11 80 ja myös Chat-palvelu www.kirkonkeskusteluapua.fi
- ☐ Nettisaapas www.saapas.fi sekä instatili @palveluoperaatiosaapas

Isosena voi kohdata usein ihmisiä, joilla voi haasteita elämässään. Tällöin isonen voi tarjota kuunteluapua, hyväksyntää ja seuraa. Tuolloin tärkeää on tiedostaa, että voi ohjata avun tarvitsijan myös työntekijän luokse. Leireillä usein on palavereja, joissa isonen voi tuoda huolensa esille tai sanoa työntekijälle kahden kesken. Muussakin toiminnassa työntekijä on varmasti lähellä, jolloin isonen voi hakea hänet apuun. Isonen ei ole tilanteessa yksin, vaan hänen tukenaan on aina työntekijöitä, jotka osaavat auttaa.

Onko joku joskus joutunut tällaiseen tilanteeseen, ja on tuntunut, ettei omat taidot riitä? Onko tullut kokemuksia, että isosen kuuntelusta ja läsnäolosta on ollut toiselle apua? Mitä siinä tilanteessa voisi tehdä, jos toisella isosella olisi murhetta?

Harjoitteet

Pikakeskustelut

Osallistujat ottavat itselleen parin, tai jos osallistujia on pariton määrä, jossakin voi olla kolme henkilöä. Tarkoituksena on keskustella ohjaajan sanomasta aiheesta siihen asti, kunnes ohjaaja sanoo seuraavan aiheen. Ohjaaja tarkkailee keskusteluiden sujuvuutta ja aikataulua, jokaiselle valitulle aiheelle on hyvä antaa vähintään muutamia minuutteja aikaa.

Oletko pohtinut arjen selviytymiskeinoja?

Mistä löydät rauhan?

Millaisia selviytymiskeinoja voisi olla?

Mitä teet, kun sinulla on stressiä?

Onko kaikki selviytymiskeinot hyviä?

Mitä teet, kun sinulla on huolia?

Mitä teet, kun haluat rauhoittua?

Draamapommi

Osallistujat jakaantuvat pienryhmiin ja saavat yhden alla olevista teemoista, joista heidän tulee tehdä pieni muotoinen muutaman minuutin pituinen draama. Ryhmille annetaan aikaa nopeasti suunnitella ja harjoitella näytelmänsä, jonka jälkeen ne esitellään muille. Jokaisen näytelmän jälkeen voidaan keskustella sen herättämistä teemoista, tapahtumista ja toimintatavoista.

Isonen kohtaa nuoren, jolla on huolia

Isonen tukee toista isosta, jolla on suruja

Isonen puhuu työntekijälle leiriläisen mielialasta

Isonen on tilanteessa, jolloin hänellä on liikaa tekemistä ja sitä kautta stressiä

Isonen kohtaa yksinäisen vanhuksen messun jälkeen kahveilla

Isonen on selviytynyt rankastakin kokemuksesta

Isonen on nukkunut hyvin, eikä huolet ja stressi paina leirillä

Itsetuntemuksen laiva tai puu

Paperia, värikyniä, lyijykyniä yms.

Osallistujat piirtävät ja pohtivat omaa itseään ohjaajan ohjeiden mukaisesti. Ohjaaja voi itse päättää, tekeekö ryhmä yhtä aikaan piirroksen ja pohdinnan, vai tehdäänkö ensin piirros kokonaisuudessaan ja sen jälkeen pohdinta. Jälkimmäisessä täytyy olla esillä osuudet ja niihin tarkoitetut pohdinnan teemat. Ohjaaja myös päättää, tekeekö ryhmä laivan vai puun piirroksen ja antaa ohjeet sen mukaisesti. Kun työ on valmis, sitä voi katsella vähän aikaa ja pohtia onko, jokin kohta mihin haluaisi muutosta. Jos sellainen kohta löytyy, niin miten muutoksen voisi synnyttää? Kirjoitetaan ajatukset sen kohdan lähelle, johon haluaa muutoksen.

1. Ensimmäiseksi piirretään laivan tai puun runko, ja siihen kirjoitetaan omat vahvuudet.
2. Laivaan piirretään purje, puuhun latvan lehdet, ja siihen kirjoitetaan asiat, jotka antavat voimaa.
3. Laivaan piirretään ankkuri, puuhun tuulen puuska, ja siihen kirjoitetaan asiat, jotka jarruttavat ja hidastavat.
4. Laivaan piirretään karikko, puuhun putoavia lehtiä, jotka kuvastavat pelottavia asioita.
5. Laivaan ja puuhun piirretään aurinko, joka kuvastaa myönteisiä asioita, jotka saavat kulkemaan eteenpäin.
6. Laivaan ja puuhun piirretään pilvi taivaalle, joka kuvastaa haaveita ja unelmia.

Selviytyjän purjelaiva: Suomen Mielenterveysseura

Selviytyjän purjeet -pdf tiedosto (tai Suomen Mielenterveysseuran sivuilta), tietokone ja kuvan heijastusmahdollisuus, paperia

Työskentelyn voi suorittaa useammalla eri tavalla, pohjana kuitenkin on Suomen mielenterveysseuran Selviytyjän purjeet -pdf tiedosto. Purjeeseen on kerätty erilaisia keinoja selviytyä kiireestä, paineesta, surusta tai murheesta. Niiden avulla voi miettiä omia toimintatapoja ja asioita, jotka helpottavat oloa. Myös uusia tapoja voi opetella. Alla on purjeissa esiintyvät selviytymiskeinot.

FYSIOLOGINEN

Lähden lenkille ja ulkoilemaan.
Harrastan lempiliikuntalajiani.
Rentoudun.
Syön hyvin.
Nukun riittävästi.

HENKINEN

Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista.
Pohdin elämän merkitystä.
Rukoilen, mietiskelen, hiljennyn

ÄLYLLINEN

Hankin asioista lisätietoa.
Teen suunnitelmia.
Kirjoitan asioita ylös.
Ratkaisen pulmia.
Teen listoja

LUOVA

Käytän mielikuvitustani.
Ajattelen myönteisesti.
Kuuntelen itseäni.
Etsin uusia tapoja toimia.

TUNTEELLINEN

Nauran, itken, iloitsen.
Kerron tunteistani.
Ilmaisen itseäni ja tunteitani: tanssin, soitan, piirrän, maalaan, nikkaroin, kokkaan.

SOSIAALINEN

Vietän aikaa kavereiden kanssa.
Harrastan porukoissa.
Otan vastaan tukea ja tuen myös muita.
Jaan kokemuksia muiden kanssa.

Selviytyjän purjeet -tiedosto heijastetaan seinälle ja sitä käydään yhdessä lävitse aluksi yleisesti. Sen jälkeen voidaan lisätä jokaisen listan alle lisää mielekkäitä tapoja. Jokainen voi pohtia, minkä toimintatavan alle menisi parhaiten, millaisia tapoja itse käyttää ja voisiko opetella uusia tapoja?

Ohjaaja on kirjoittanut jokaisen selviytymiskeinon otsikon paperille, ja levittää ne lattialle. Osallistujat pohtivat omia selviytymiskeinojansa. Apuna voi olla heijastettu Selviytyjän purjeet -tiedosto tai ohjaaja voi lukea ääneen, mitä kaikkea kyseinen keino sisältää. Tämän jälkeen osallistujat menevät seisomaan sen paperin luokse, jonka kokee olevansa itselleen vahvin selviytymiskeino. Yhden paperin äärellä olevat osallistujat keskustelevat omista keinoistaan ja mikä muu selviytymiskeino on itselle tärkeä.

Raamattu apuna huoleen ja murheeseen

Raamattu, alla oleva lista

Voiko Raamattu antaa apua huoleen ja murheeseen? Alla on valikoitu lista erilaisista raamatunkohdista, joista voi saada voimaa ja apua. Lukekaa niitä yhdessä lävitse, ja pohtikaa, mitä kyseisen raamatunkohdan viesti on lukijalleen ja millaisessa tilanteessa kohta sopisi. Onko osallistujilla tiedossa muita raamatunkohtia, jotka sopisivat tukemaan ja turvaamaan lukijaansa? Jos on aikaa ja mahdollisuuksia, niin askarrelkaa kirjamerkki tai muu helposti kulkeva merkki, johon voi liittää raamatunkohdan.

Job. 36:5

Katso Jumalan suuruutta! Ketään hän ei hylkää. Hän on voimakas ja viisas.

Matt.11:28

Tulkaa minun luokseni, kaikki te työn ja kuormien uuvuttamat. Minä annan teille levon.

Ps.91:11-12

Hän antaa enkeleilleen käskyn varjella sinua, missä ikinä kuljet, ja he kantavat sinua käsillään, ettet loukkaa jalkaasi kiveen.

5.Moos.31:8

Herra itse kulkee sinun edelläsi. Hän on sinun kanssasi, hän ei jätä sinua yksin eikä hylkää sinua. Älä lannistu, älä pelkää."

Jes. 54:10

Vaikka vuoret järkkäisivät ja kukkulat horjuisivat, minun rakkauteni sinuun ei järky eikä minun rauhanliittoni horju, sanoo Herra, sinun armahtajasi.

Jer.1:4-8

Minulle tuli tämä Herran sana: - Jo ennen kuin sinut äidinkohdussa muovasin, minä valitsin sinut. Jo ennen kuin sinä synnyit maailmaan, minä pyhitin sinut.

Ps.9:10

Herra on sorrettujen turva, hän on suoja ahdingon aikana.

Ps.27:14

Luota Herraan! Ole luja, pysy rohkeana. Luota Herraan!

Ps.23:4

Vaikka minä kulkisin pimeässä laaksossa, en pelkäisi mitään pahaa, sillä sinä olet minun kanssani. Sinä suojelet minua kädelläsi, johdatat paimensauvallasi.

Job. 8:20-21

Jumala ei hylkää viatonta eikä anna väärintekijälle tukeaan. Vielä hän täyttää sinun suusi naurulla ja avaa sinun huulesi riemun huutoon!

Ps.50:15

Huuda minua avuksi hädän päivänä! Minä pelastan sinut, ja sinä kunnioitat minua.

Joos.1:9

"Muista, että olen sanonut sinulle: 'Ole rohkea ja luja, älä pelkää äläkä lannistu. Herra, sinun Jumalasi, on sinun kanssasi kaikilla teilläsi.'"

Omat rajat

Paperia, kyniä

Osallistujille jaetaan paperia ja kyniä. Tehtävänä on pohtia omia rajoja ja niiden asettamista, sekä asioita, jotka vaikuttavat elämääsi. Työskentely on yksilötasoisia.

Aluksi voidaan keskustella yleisesti mitä tarkoittaa omat rajat, mitä ne luovat, mistä ne syntyvät, miten ne vaikuttavat ihmissuhteisiin, voiko rajoja olla erilaisia erilaisissa tilanteissa tai eri henkilöille.

Omat rajat ovat tapa kunnioittaa itseään ja omia tarpeitaan ja arvojaan. Ne auttavat pysymään kiinni omista arvoissa valinta- tai ristiriitatilanteissa. Ne kertovat muille sinusta ja auttavat muita mahdollisesti kunnioittamaan ja ymmärtämään sinua. Rajojakin on eri tasoisia, osa on ehdottomia, osa on neuvoteltavissa.

- Ensimmäiseksi paperille piirretään umpinainen kuvio, joka kuvastaa omia rajoja. Kuvio voi perustua tämän hetkiseen tunteeseen, siitä miltä rajat tuntuvat. Onko ne selvät, vai epävarmat ja häilyvät?
- Kuvion sisälle kirjoitetaan tai kuvataan ne asiat, henkilöt, tehtävät ja tilanteet, jotka ovat tärkeitä ja on halua pitää ne elämässä mukana. Kuvion sisälle voi tehdä useitakin tasoja, kuvataksaan ehdottomia ja neuvoteltavissa olevia.
- Kuvion ulkopuolelle kirjoitetaan tai kuvataan ne asiat, henkilöt, tehtävät ja tilanteet, jotka vaikeuttavat elämää, arkipäiväisiä asioita ja velvollisuuksia.
- Osa asioista voi olla sellaisia, että ei itse haluaisi pitää niitä, mutta koulu, työ, harrastukset tai perhe-elämä voi vaatia tekemään ne. Pohdi, miten sen ilmaisi, omalla kuviolla, ulkopuolella kuviota vai sen sisällä omalla erillisenä alueena?

Lopuksi voidaan pohtia yhdessä tai parin kanssa seuraavia:

- Oliko omia rajoja vaikea miettiä?
- Tuliko uusia oivalluksia?
- Löytyikö asioita, joissa täytyisi olla tiukempi rajojen kanssa?
- Onko jokin asia, jossa annat aina periksi, vaikka et haluaisi?

Mitä teet, kun sinulla on stressiä ja huolta?

Kyniä, alla oleva teksti paperilla, musiikkia ja sille soitin

Osallistujille jaetaan alla oleva lista, jossa käsitellään erilaisia keinoja stressin ja huolen purkamiseen. Työskentely tapahtuu yksilötyöskentelynä, pohdiskelun ja omien toimintatapojen miettimisen kautta. Listassa pohditaan ensin omia toimintatapoja, jonka jälkeen voi, pohtia miten toivoisi käsittelevänsä stressiä ja huolia. Lista voi lisätä myös omia keinoja, jos ne eivät ole jo listassa. Listojen läpikäymisen jälkeen, voidaan ryhmässä tai parin kanssa purkaa ajatuksia seuraavilla kysymyksillä: Oletko ennen pohtinut omia purkukeinoja? Yllätytkö, kun kävit lävitse keinojasi? Oliko sinulla jokin muu tapa? Miten voisi ennalta ehkäistä, ettei tulisi liikaa stressiä?

Huolten ja stressin purkukeinoja

Pohdi omia keinojasi purkaa huolta ja stressiä. Raksita toimintatavat, joita teet ja ympyröi tavat, miten haluaisit toimia.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ahmin ruokaa ja herkkuja | <input type="checkbox"/> Luen Raamattua |
| <input type="checkbox"/> Aloitan uuden harrastuksen | <input type="checkbox"/> Lähden kuntosalille tai muiden harrastusten pariin |
| <input type="checkbox"/> Heitän kalliitakin tavaroita hajalle | <input type="checkbox"/> Lähden ulos kävelemään tai juoksemaan |
| <input type="checkbox"/> Huudan ja kiroilen | <input type="checkbox"/> Menen kirkkoon |
| <input type="checkbox"/> Joogaan, meditoin tai teen muunlaisen rentoutumisharjoituksen | <input type="checkbox"/> Muistelen aikoja, jolloin olen ollut iloinen ja onnellinen |
| <input type="checkbox"/> Juon alkoholia | <input type="checkbox"/> Nukun paljon |
| <input type="checkbox"/> Katson taukoamatta elokuvia | <input type="checkbox"/> Olen ilkeä ja inhottava toisille ihmisille |
| <input type="checkbox"/> Katson hyvän elokuvan tai tv-ohjelman | <input type="checkbox"/> Otan valokuvia tai katselen vanhoja valokuvia |
| <input type="checkbox"/> Keskustelen esim. terapeutin, sosiaalityöntekijän tai tukihenkilön kanssa | <input type="checkbox"/> Pelaan rahapelejä |
| <input type="checkbox"/> Keskustelen ongelmista vanhempieni tai sisaruksieni kanssa | <input type="checkbox"/> Pelaan taukoamatta tietokoneella tai pelikonsolilla |
| <input type="checkbox"/> Keskustelen ongelmista ystävien kanssa | <input type="checkbox"/> Piirrän tai maalaan |
| <input type="checkbox"/> Kirjoitan ajatuksia, miten haluan parantaa elämäni ja mitä toivon tulevaisuudelta | <input type="checkbox"/> Puhun tutun papin tai nuorisotyönohjaajan kanssa |
| <input type="checkbox"/> Kirjoitan ajatuksiani, runoja tai lauluja | <input type="checkbox"/> Rukoilen |
| <input type="checkbox"/> Kuuntelen musiikkia | <input type="checkbox"/> Ryhdyn sisustamaan kotia |
| <input type="checkbox"/> Kuuntelen uskonnollista musiikkia | <input type="checkbox"/> Siivoan |
| <input type="checkbox"/> Käytän huumeita | <input type="checkbox"/> Soitan ystävälle tai perheenjäsenelle |
| <input type="checkbox"/> Laulan tai soitan instrumenttia | <input type="checkbox"/> Suljen silmäni ja kuvittelen itseni suosikkipaikkaani |
| <input type="checkbox"/> Leivon jotain tai teen hyvää ruokaa | <input type="checkbox"/> Tuhlaan rahaa |
| <input type="checkbox"/> Listaan kirjoittamalla ajatuksiani siitä, miten voin selvittää ongelmat | <input type="checkbox"/> Vahingoitan väkivallalla itseäni tai muita |
| <input type="checkbox"/> Lopetan syömisen | <input type="checkbox"/> Vietän aikaa ystävien kanssa |
| <input type="checkbox"/> Luen kirjaa | <input type="checkbox"/> Viiltelen itseäni |
| | <input type="checkbox"/> Jotain muuta? |

RYHMÄN ELÄMÄ

Teoria

Ryhmä on ihmisistä muodostunut joukko, jonka kaikki jäsenet tiedostavat kuuluvansa ryhmään sekä keitä muita ryhmään kuuluu. Ryhmään liittyy vahvasti sen jäsenten välinen vuorovaikutus sekä yhteinen tavoite. Ryhmällä on usein asetettuja sääntöjä, joista osa saattaa olla kirjoitettuja ja sovittuja ja osa taas sanoittamattomia ja tavoiksi tulleita ”sääntöjä”.

Ryhmällä on useita erilaisia vaiheita:

Muodostusvaihe

Ryhmäläiset ovat vielä vieraita toisilleen, suhtautuvat toisiinsa asiallisesti ja yhteistä tavoitetta ei vielä ole tai se on vasta hahmottumassa ryhmäläisille. Ryhmän johtajan tehtävänä on olla selkeä, auttaa ryhmäläisiä hahmottamaan yhteinen tavoite ja huomioida ryhmän jäsenten tunteet luodakseen ryhmästä turvallisen.

Kuohuntavaihe

Ryhmän jäsenten persoonallisuudet alkavat nousta esille, uskalletaan esittää jo eriäviäkin mielipiteitä, johtajaa saatetaan vastustaa ja konflikteja saattaa esiintyä. Ryhmän sisällä saattaa esiintyä alaryhmiä, klikkejä, joista haetaan turvaa. Johtajan tehtävänä käydä lävitse konflikteja, luoda turvallista ympäristöä ja tukea ryhmää kuohunnassaan.

Vakiintumisvaihe

Ryhmän yhteinen tavoite alkaa vakiintua ja positiivista me-henkeä alkaa esiintyä. Konfliktit kyetään selvittämään, yhteistyö ja avoimuus saattavat lisääntyä, sekä ryhmän jäsenille alkavat vakiintua omat roolit ryhmässä. Johtaja voi alkaa vetäytyä ja antaa tilaa muille ryhmän jäsenille.

Toimintavaihe

Ryhmä toimii tehokkaasti kohti tavoitettaan ja osaa hyödyntää ryhmän jäsenten taitoja. Ryhmä on vahvasti tehtäväorientoitunut, siinä esiintyy voimakasta yhteenkuuluvuuden ilmapiiriä ja ryhmä on vahvasti jäsentensä hallussa. Uusien jäsenten on jopa haastavaa liittyä ryhmään. Johtajan rooli on vähäinen, hän vetäytyy osaksi ryhmää ja antaa tilaa muille jäsenille.

Irrottautumisvaihe

Viimeinen vaihe, joka päättää ryhmän toiminnan tavoitteen saavutettua.

Ryhmäläisissä saattaa esiintyä voimakkaitakin tunnereaktioita. Ryhmän johtajan tehtävänä on auttaa ryhmäläisiä käsittelemään tunteita, kiittää ryhmän yhteisestä ajasta, sekä mahdollisesti ryhmän palkitseminen.

Isonen on usein ryhmänjohtajana, erityisesti leiriolosuhteissa hänellä on oma pienryhmä joko yksin tai toisen isosen kanssa. Tällöin hänen tehtäviinsä kuuluu ryhmän tukeminen ja ohjaaminen saamiensa ohjeiden mukaisesti. Ryhmän jäsenten ikä vaikuttaa vahvasti ohjaamiseen, lastenleireillä ryhmänohjaajan tarvitsee mahdollisesti tukea ryhmäläisiään enemmän perusasioissa, kuten askarteluissa, ääneen lukemisessa ja muissa perustoiminnoissa. Vanhempien ryhmäläisten kanssa ryhmänjohtajan tehtäviin kuuluu vahvemmin sääntöjen noudattaminen, ryhmän ilmapiirin ylläpitäminen, sekä kannustaminen ja motivointi. Tärkeintä on muistaa, ettei ole yksin, vaan on työntekijöiden tuki ja turva, joilta voi pyytää apua ja neuvoa.

Millainen on hyvä ryhmänjohtaja? Millainen olen ryhmän jäsenenä? Miten voisi toimia, ettei kukaan tuntisi olevansa ryhmässä yksin? Miten lastenleirien ja rippikoulujen ryhmät eroavat toisistaan, vai eroavatko ne ollenkaan? Millaisiin ryhmiin kuulun? Mikä on ollut haastavinta toimiessa ryhmänjohtajana?

Harjoite

Pikakeskustelut

Osallistujat ottavat itselleen parin, tai jos osallistujia on pariton määrä, jossakin voi olla kolme henkilöä. Tarkoituksena on keskustella ohjaajan sanomasta aiheesta siihen asti, kunnes ohjaaja sanoo seuraavan aiheen. Ohjaaja tarkkailee keskusteluiden sujuvuutta ja aikataulua, jokaiselle valitulle aiheelle on hyvä antaa vähintään muutamia minuutteja aikaa.

Mitä tulee sanasta ryhmä mieleen?

Millaisen roolin otat ryhmässä?

Kuulutko johonkin ryhmään?

Millaisia rooleja ryhmässä on?

Oletko ryhmäeläin vai yksinäinen susi?

Mikä on sopivan kokoinen ryhmä?

Paras ryhmäkokemuksesi?

Draamapommi

Osallistujat jakaantuvat pienryhmiin ja saavat yhden alla olevista teemoista, joista heidän tulee tehdä pieni muotoinen muutaman minuutin pituinen draama. Ryhmille annetaan aikaa nopeasti suunnitella ja harjoitella näytelmänsä, jonka jälkeen ne esitellään muille. Jokaisen näytelmän jälkeen voidaan keskustella sen herättämisestä teemoista, tapahtumista ja toimintatavoista.

Isonen kohtaa uuden ryhmänsä (Lastenleiri)

Isosen työskentelyryhmä on täynnä klikkejä (Nuorten leiri)

Isonen tutustuu uuteen ryhmäänsä (Rippikoulu)

Isosen ryhmä alkaa toimimaan itsenäisesti (Lastenleiri)

Isosen ryhmä on omatoiminen ja innoissaan tekemisestä (Nuorten leiri)

Isosen ryhmä kapinoi isosta (Rippikoulu)

Ryhmä itkee, kun leiri on päättymässä

Roolini

Paperia, kyniä

Osallistujille jaetaan kynä ja paperi, johon he kirjoittavat ”minä olen...” Tehtävässä ei lähdetä listaamaan luonteenpiirteitä tai taitoja, vaan rooleja. Ihmisellä on useita erilaisia rooleja, osa tiedostettuja ja osa tiedostamattomia. Aluksi rooleja voi listata paperiin satunnaisessa järjestyksessä, mutta kun ohjaaja näkee, että osa on jo valmiina, hän voi antaa lisäohjeistuksen. Seuraavana vaiheena on numeroida roolit tärkeysjärjestykseen (1 = tärkein ->). Roolien järjestäminen tärkeysjärjestykseen voi olla haastavaa, mutta se voi olla avaavaa kokemus. Mikä on sellainen rooli, josta ei haluaisi luopua? Entä onko joitain rooleja, joista haluaisi eroon? Näillä kysymyksillä voi pohtia rooliensa järjestystä.

Kun kaikki ovat valmiita, tehtävä voidaan purkaa pienryhmissä. Osallistujat voivat luetella viisi tärkeintä rooliaan ja pohtia, oliko heillä jokin yhteinen rooli, joka nousi esille. Jos nousi, niin miksi se nousi?

Rooli-esimerkkejä: ihminen, lapsi, lapsenlapsi, sisar, isonen, koululainen, jalkapalloilija, ystävä, muusikko, Suomen kansalainen, tamperelainen, kristitty, oppilaskunnan rahastonhoitaja jne.

Ryhmäni

Paperia, kyniä,

Osallistujille jaetaan kynä ja paperi, johon he kirjoittavat ”minä kuulun...” Tehtävänä on pohtia mihin kaikkiin ryhmiin, joukkueisiin, ihmisryhmittymiin, asiakaskuntiin jne. kuuluu. Tärkeää on tehdä ryhmän ja roolin ero selväksi. Ryhmällä tarkoitetaan ihmisjoukkoa, jonka jäsenet ovat tietoisia sekä omasta jäsenyydestään että siitä, keitä muita mahdollisesti ryhmään kuuluu. Aluksi

ryhmät voivat olla satunnaisessa järjestyksessä, mutta kun ohjaaja näkee, että osa on jo valmiina, hän voi antaa lisäohjeistuksen. Seuraavana vaiheena on numeroida ryhmät tärkeysjärjestykseen (1 = tärkein ->). Ryhmien järjestäminen tärkeysjärjestykseen voi olla haastavaa, mutta se voi olla avaava kokemus. Mikä on sellainen ryhmä, josta ei haluaisi luopua? Entä onko joitain ryhmiä, joista haluaisi eroon? Näillä kysymyksillä voi pohtia ryhmiensä järjestystä.

Kun kaikki ovat valmiita, tehtävä voidaan purkaa pienryhmissä. Osallistujat voivat luetella viisi tärkeintä ryhmäänsä ja pohtia, oliko heillä jokin yhteinen ryhmä, joka nousi esille. Jos nousi, niin miksi se nousi?

Ryhmä-esimerkkejä: Urheilujoukkue, kouluryhmä, tietyn kaupungin asukas, seuraajana-oleminen esim. somessa, fanina oleminen, asiakasryhmään kuuluminen (kanta-asiakas), tietyn sivuston jäsen, tietyn Facebook-ryhmän jäsen.

Uusi ryhmä

Eri värisiä papereita, musta paksu tussi, iso tila

Ohjaaja on etukäteen kirjoittanut 5 eriväriselle paperille niiden tarkoituksensa ja levittänyt ne lattialle. Osallistujien tehtävänä on pohtia omaa suhtautumistaan, kun aloittaa uudessa ryhmässä. Ohjaaja kertoo kaikkien värien tyylit ja osallistujat saavat alkaa etsiä itsellensä sopivaa väriä. Kaikki tavat ovat yhtä oikeita, ja monilla se voi vaihtuakin. Nyt voi pohtia, mikä on yleinen ajatus uudesta ryhmästä. Kun he ovat löytäneet itselleen sopivan kuvauksen, he jäävät sen paperin luokse. Tämän jälkeen voi keskustella: Onko mahdollista, ettei joka kerta olisikaan samassa paikassa? Mikä voi aiheuttaa tämän muutoksen? Mitä muita tapoja voisi olla?

Tämän jälkeen osallistujat jaetaan pienryhmiin tai pareihin. Jokaiselle annetaan yksi tai kaksi väriä siten, että kaikki värit tulee käytyä lävitse. Tehtävänä on pohtia isosen roolista, miten voisi helpottaa toisen tuloa uuteen ryhmään kyseisen värin pohjalta. Tämän jälkeen voidaan käydä jokainen paperi lävitse ja siitä nousevat ideat ja vaikutusmahdollisuudet.

- | | |
|-----------|--|
| Vihreä | Olen innoissani uuteen ryhmään mukaan pääsystä. |
| Sininen | Minua ei jännitä. Hymyilen ja odotan rauhassa mitä tapahtuu seuraavaksi. |
| Keltainen | Minua vähän jännittää ja olen mahdollisesti hiljainen. |
| Violetti | Minua jännittää ja haluan, ettei minua huomata. |
| Punainen | Minua jännittää niin paljon, etten tiedä, mitä tehdä. |
| Valkoinen | Jotain ihan muuta, mutta mitä? |

Ryhmien muodostaminen

Musiikkia, sille soitin, suuri tila

Osallistujat kulkevat tilassa musiikin tahdissa. Kun musiikki lakkaa, ohjaaja antaa ohjeet, miten osallistujat muodostavat ryhmät. Kaikkien ryhmien ollessa valmiita, musiikki jälleen soi, ja osallistujat kulkevat tilassa odottaen seuraavaa ohjeistusta. Hyvä olisi, että joka kerralla olisi eri ryhmät. Ryhmät voivat jäädä vajaiksi tai olla liian isoja, kunhan kaikille löytyy ryhmä.

- 4 kantapäätä yhdessä
- 20 varvasta yhdessä
- 6 kättä yhdessä
- 8 etusormea yhdessä
- 5 otsaa yhdessä
- 7 peukalovarvasta yhdessä
- 4 polvea yhdessä
- 9 jalkaa yhdessä
- 4 olkapäätä yhdessä
- (ryhmän yhteiskoko) yhdessä

Kaunis kuin ryhmä

Kamera, mahdollisuus heijastaa otettuja valokuvia (tietokone, tykki yms.), roolivaatteita

Osallistujat muodostavat pienryhmiä, joissa he valitsevat jonkinlaisen ryhmän, jota he imitoivat. Tämän jälkeen he mahdollisuuksien mukaan pukeutuvat valitun ryhmän mukaisesti ja päättävät, miten poseeraavat. Heistä otetaan kuva tässä poseerauksessa ja esityshetkellään heidän on sanottava kuvasta muutama sana. Esittämisen voi tehdä myös ilman kameraa, poseeraamalla koko ryhmän edessä.

Kun ryhmän kuva on esillä tai he ovat poseeranneet esityksensä, heiltä voidaan kysyä: miksi he valitsivat tämän ryhmän, oliko se helppo vai haastava, pääsivätkö kaikki mukaan ryhmän valintaan?

Ryhmät voivat itse päättää mitä, esittävät, mutta ohjaaja voi antaa myös valmiita teemoja.

- Seimi kuvaus
- Messubändi
- Isoset palaverissä
- Isoset valmistautumassa isoset vs. työntekijät otteluun
- Juuri aloittava rippikouluryhmä
- Rippikoulun viimeinen iltaohjelma
- Supersankari-ryhmä

Ryhmäpaine

Osallistujat muodostavat piirin, jonka keskelle jää yksi. Piiriläiset houkuttelevat keskellä seisovaa tekemään erilaisia asioita, sanomaan jotain, liikkumaan jne. Piiriläiset voivat ehdotella tai houkutella asioita yksittäisinä tai yhtä asiaa koko piirinä. Keskellä oleva kieltäytyy tilanteeseen sopivalla tavalla ja on haluton tekemään mitään, mitä piiriläiset ehdottavat. Tätä jatkuu hetken aikaa, kunnes keskellä oleva vaihdetaan ja vanha keskellä oleva pääsee piiriin.

Lopuksi voidaan keskustella, miltä tuntui olla keskellä ja kieltäytyä kaikesta mahdollisesta, tai miltä tuntui ehdottaa toiselle asioita. Millaisissa tilanteissa isonen voisi kohdata ryhmäpainetta?

Ohjaaja?!

Fläppitaulu, tusseja, A4-papereita, lehtiä, saksia, liimaa

Ohjaaja kysyy ryhmältä seuraavat kysymykset: Millainen on hyvä ohjaaja? Millaisia taitoja ja ominaisuuksia hyvällä ohjaajalla on? Näistä tulleet vastaukset kirjoitetaan fläppitaululle ylös. Kun vastauksia on sopivasti, tai kun ryhmä ei keksi enempää, vastauksia voi tarkastella ja pohtia niitä lävitse.

Tämän jälkeen jokaiselle annetaan paperi ja liima. Heidän tulee etsiä lehdistä kuvia ja tekstejä, jotka auttavat heitä kuvaamaan omaa itseään ohjaajana. Työssä voi pohtia omia vahvuuksia ja kehittämiskohteita, parhaimpia ohjauskokemuksia tai mieleenpainuvimmat kommellukset. Kun työt ovat valmiita, ryhmä voidaan jakaa pienryhmiin, jossa käyvät lävitse töitään ja kertovat ajatuksiaan ohjauksesta.

Turvallinen ryhmä

Ohjaajan johdolla aloitetaan keskustelemaan turvallisesta ryhmästä seuraavilla kysymyksillä:

- Mikä on turvallinen ryhmä?
- Mistä sen tunnistaa?
- Mihin sellaista tarvitaan?
- Mitkä ovat turvallisen ryhmän elementit?
- Miten sinä voisit vaikuttaa ryhmän turvallisuuteen ryhmäläisenä? Entä isosena?
- Millaisia sääntöjä turvallisessa ryhmässä voisi olla? (voi kirjata ylös fläppitaululle tai paperille)

KIRJALLISUUSLISTA JA LIITTEET

Oppaassa käytetty kirjallisuus

Erkko, Anne & Hannukkala, Marjo 2013: Mielenterveys voimaksi

Herlevi, Marjaana & Ståhlberg, Leena 2017: Omannäköinen elämä

Juusola, Mervi 2014: Kohti hyvää aikuisuutta

Juusola, Mervi 2017: Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas

Jääskinen, Anne-Mari & Pelliccioni, Sanna 2017: Mitä sä rageet? #Tunteita sikanolosta sairaan
siistiin

Jääskinen, Anne-Mari & Pelliccioni, Sanna 2017: Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen
tukeminen

Karukivi Max & Cacciatore Raisa 2014: Mielelön fiilis

Koivisto Johanna, Paalanen Helena & Siukkonen Antti 2010: Ihan sama opettajan opas

Kokkonen Jarmo, Paananen Terhi & Pirttimaa Kati 2006: Quo vadis? Kirja opettajalle
rippikouluun

Norrena Juho (toim.) 2016: Ryhmä oppimaan!

Nurmi Riikka, Sillanpää Anniina & Hannukkala Marjo 2014: Hyvää mieltä yhdessä

Peitso Jonna, Perkiö Tuomas, Poropudas Salla & Nieminen Taru 2017: Ihme isonen –
Isostoiminnan kirja

Pruuki, Heli & Pruuki, Lassi 2005: Löytöretki ohjaajan opas

Pruuki, Heli (toim.) 2009: Usko, Toivo & Lempi – materiaalia nuorisotyöhön

Raamattu

Takamäki, Merja 2016: Ajanhallinta – Valmennusopas

Talvio, Markus & Klemola, Ulla 2017: Toimiva vuorovaikutus

Valkeapää, Minna 2011: Pomppivat pavut

Oppaassa käytettyjä internetlähteitä

MLL – tukioppilas, <https://www.mll.fi/tehtavat/>,

[https://www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaisten-aineistot/koulujen-
aineistot/tukioppilastoiminnan-aineistot/](https://www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaisten-aineistot/koulujen-aineistot/tukioppilastoiminnan-aineistot/)

Suomen Mielenterveysseura, <https://www.mielenterveysseura.fi/fi>

Väestöliitto – Nuoret, <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>

Linkki-, sovellusvinkkejä sekä tulostettavaa materiaalia

Aku Ankan tunneskaala, tunneilmaisua Aku Ankan tahtiin

<https://www.vauva.fi/artikkeli/kaupallinen-yhteistyö/anna-akun-tulkita-tunteesi>

Kansallisgallerian CCO-kuvia (eli tekijäoikeuksista luovuttu/suoja-aika päättynyt)
tunnetyöskentelyyn

Itse kansallisgallerian kokoelma

<http://kokoelmat.fng.fi/app>

Ryhmärenki.fi – sivuston kuvasarja-pohjat, joissa valmiiksi valittu kuvia

<https://ryhmarenki.fi/tunteelliset->

[taidekuvat/?fbclid=IwAR172BM2HnDalqAbegE32OgM1TOIVodwf](https://ryhmarenki.fi/taidekuvat/?fbclid=IwAR172BM2HnDalqAbegE32OgM1TOIVodwf)

[QAJC0gIkAa0z_OyFsXuGrlgxKA](https://ryhmarenki.fi/taidekuvat/?fbclid=IwAR172BM2HnDalqAbegE32OgM1TOIVodwf)

Ryhmärenki.fi – sivusto, täynnä monenlaista materiaalia tulostettavaksi

<https://ryhmarenki.fi/>

Suomen Mielenterveysseura – sivusto, materiaalia mielenterveyden voimistamiseksi

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6iminta/lapset-ja-nuoret>

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/materiaalit/julisteet-ja-kortit>

Selviytyjän purjeet – Suomen Mielenterveysseura

Luvun Selviytymiskeinot harjoitteessa käytetty Selviytyjän purjeet – juliste, jonka avulla voi pohtia omia tapoja selviytyä kriisistä

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/selviytyj%C3%A4n-purjeet>

Temperamenttitoteemi – Suomen Mielenterveysseura

Temperamenttitoteemin avulla voi pohtia omia piirteitä ja leikata itseänsä kuvaavat piirteet ja liimata ne toteemipaaluksi

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/toteemiel%C3%A4imet>

Daylio – sovellus (Android + IOS)

Mielialaseuranta-sovellus, suomenkielinen, samassa päiväkirja, jota voi täyttää ilman sanoja kuvakkeiden avulla. Mielialoja voi tarkastella pidemmältäkin ajalta

Padlet.com – sivusto

Helppo tehdä virtuaalisia ilmoitusseiniä, jonka voi jakaa ja osallistujat voivat omalta älylaitteeltansa lisätä kuvia, ajatuksia tai kokemuksia. Osittain suomenkielinen. Selainpohjainen, tarvitsee internetyhteyden.

Kahoot.com

Selainpohjainen tietovisa. Ohjaaja tekee etukäteen visan, esittää sen tykin avulla ja osallistujat osallistuvat omilta äylaitteilta annetun pelitunnuksen avulla Kahoot.it-osoitteessa. Peli pisteyttää pelaajat ja eniten pisteitä saanut voittaa kahoot-visan

Prezi.com – sivusto

Selainpohjainen esitysohjelma. Tuotoksen voi myös ladata koneelle, jos internet-yhteyttä ei ole. Laaja kuvapankki ja omia kuvia on helppo lisätä

Käytöksen kuvaussanat

Lainata

Sovittaa

Siivota

Rakentaa

Sulkea

Rukoilla

Vetää

Ostaa

Viedä

Myydä

Valvoa

Mahtua

Vaihtaa

Juoda

Tarkastaa

Loukkaantua

Leikata

Lohduttaa

Matkia

Kuvata

Puhua päälle

Tunnesanoja

Ahdistus	Hermostuneisuus	Intohimo
Alakuloisuus	Huolellinen	Itkuinen
Alemmuus	Huolestuneisuus	Itsenäinen
Alistettu	Huoleton	Ivallisuus
Arkuus	Huvittuneisuus	Jännitys
Arvokkuus	Hylätty	Järkytys
Avoin	Hyvä olo	Kaipa
Avuttomuus	Hyväksyntä	Kateus
Empatia	Hyväntuulisuus	Katkeruus
Epäluuloinen	Hämmennys	Katumus
Epäoikeudenmukaisuus	Hämmästys	Kauhu
Epätoivo	Häpeä	Kiihtymys
Epävarmuus	Hätäntyneisyys	Kiinnostus
Haaveellisuus	Ihastunut	Kiintymys
Haikeus	Ihmeissään Olo	Kiitollisuus
Haluton	Ikävystyneisyys	Kiusaantunut
Harmistunut	Ikävä	Kostonhalu
Hellyys	Ilo	Kunnioitus
Helpottuneisuus	Inho	Kyllästyneisyys
Hengellisyys	Innostuneisuus	Kyynisyys

Kärsimys	Pelko	Sääli
Laiska	Pettymys	Takertuva
Lamaantunut	Pitkästyneisyys	Tarkkaavainen
Leikkisyys	Pätevyys	Tasapainoinen
Levottomuus	Rakkaus	Tavallinen
Loukkaantuneisuus	Rasittuneisuus	Toiveikkaus
Luottamus	Rauhallisuus	Toivottomuus
Luova	Rentous	Tunteellinen
Masentuneisuus	Riehakkuus	Tunteeton
Mielihyvä	Riemu	Turhautuneisuus
Mielipaha	Riittämättömyys	Turta
Mukava	Rohkeus	Turvallisuus
Murhe	Seurallinen	Turvattomuus
Mustasukkaisuus	Sinnikäs	Tuskastuneisuus
Nolous	Sisu	Tympääntynyt
Nujerrettu	Sopeutunut	Tyytymättömyys
Nöyryys	Stressaantunut	Tyytyväisyys
Oikeudenmukaisuus	Sulkeutunut	Uhmakas
Onnellinen	Suru	Ujous
Onneton	Suuttumus	Uteliaisuus
Onnistunut	Syyllisyys	Uupumus
Paha Olo	Säikähdys	Vahva

Vaivaantuneisuus

Viha

Yksinäisyys

Vapaus

Voimakas

Ylpeys

Varmuus

Voitonriemu

Ystävällisyys

Vastuuntunto

Välinpitämättömyys

Ärtynisyys

Velvollisuuden tunne

Väsymys

Mitkä ovat vahvuutesi?

Ohessa on luettelo henkilökohtaisista vahvuuksista, joista on eri tavoin hyötyä.

Merkitse vahvuudet, jotka kuvaavat sinua tällä hetkellä. Voit myös itse lisätä niitä vahvuuksia, jotka mielestäsi listalta puuttuvat.

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ahkeruus | <input type="checkbox"/> Huolellisuus | <input type="checkbox"/> Kypsä |
| <input type="checkbox"/> Aktiivisuus | <input type="checkbox"/> Huoleton | <input type="checkbox"/> Kyvykäs |
| <input type="checkbox"/> Aloitekykyinen | <input type="checkbox"/> Huomaavainen | <input type="checkbox"/> Kädentaidot |
| <input type="checkbox"/> Antelias | <input type="checkbox"/> Huumorintaju | <input type="checkbox"/> Kärsivällinen |
| <input type="checkbox"/> Arvokas | <input type="checkbox"/> Hyvä ihmistuntemus | <input type="checkbox"/> Kätevä |
| <input type="checkbox"/> Avarakatseinen | <input type="checkbox"/> Hyväntuulinen | <input type="checkbox"/> Käytännöllinen |
| <input type="checkbox"/> Avarakatseisuus | <input type="checkbox"/> Hätäilemätön | <input type="checkbox"/> Lainkuuliainen |
| <input type="checkbox"/> Avaruudellinen | <input type="checkbox"/> Ilmaisutaito | <input type="checkbox"/> Laskutaito |
| <input type="checkbox"/> hahmotuskyky | <input type="checkbox"/> Impulsiivinen | <input type="checkbox"/> Lempeä |
| <input type="checkbox"/> Avulias | <input type="checkbox"/> Innokas | <input type="checkbox"/> Leppoisa |
| <input type="checkbox"/> Demokraattinen | <input type="checkbox"/> Innokkuus | <input type="checkbox"/> Looginen |
| <input type="checkbox"/> Eloisa | <input type="checkbox"/> Itseensä luottava | <input type="checkbox"/> Lujatahtoinen |
| <input type="checkbox"/> Empaattinen | <input type="checkbox"/> Itsensä hillitsevä | <input type="checkbox"/> Luonnollinen |
| <input type="checkbox"/> Ennakkoluuloton | <input type="checkbox"/> Itsenäinen | <input type="checkbox"/> Luonteva |
| <input type="checkbox"/> Epäitsekäs | <input type="checkbox"/> Itsepintainen | <input type="checkbox"/> Luotettava |
| <input type="checkbox"/> Epävarmuuden | <input type="checkbox"/> Itsevarma | <input type="checkbox"/> Luova |
| <input type="checkbox"/> Epävirallinen | <input type="checkbox"/> Johdonmukainen | <input type="checkbox"/> Mahdollisuuksiin |
| <input type="checkbox"/> Erätaidot | <input type="checkbox"/> Johtamistaito | <input type="checkbox"/> tarttuva |
| <input type="checkbox"/> Esiintymistaito | <input type="checkbox"/> Joustava | <input type="checkbox"/> Maltillinen |
| <input type="checkbox"/> Estoton | <input type="checkbox"/> Järjestelmällinen | <input type="checkbox"/> Mielikuvituksekas |
| <input type="checkbox"/> Eteenpäin pyrkivä | <input type="checkbox"/> Järkiperäinen | <input type="checkbox"/> Miellyttävä |
| <input type="checkbox"/> Hallitseva | <input type="checkbox"/> Kaukonäköinen | <input type="checkbox"/> Monitaitoinen |
| <input type="checkbox"/> Harkitseva | <input type="checkbox"/> Kekseliäs | <input type="checkbox"/> Motivointitaito |
| <input type="checkbox"/> Harkitsevuus | <input type="checkbox"/> Kielellisesti lahjakas | <input type="checkbox"/> Muodollinen |
| <input type="checkbox"/> Hassutteleva | <input type="checkbox"/> Kielitaito | <input type="checkbox"/> Musiikillinen |
| <input type="checkbox"/> Herkkä | <input type="checkbox"/> Kilpailuhenkinen | <input type="checkbox"/> Myönteisyys |
| <input type="checkbox"/> Hienotunteinen | <input type="checkbox"/> Kiltti | <input type="checkbox"/> Myötätuntoinen |
| <input type="checkbox"/> Hillitty | <input type="checkbox"/> Kirjallinen | <input type="checkbox"/> Määrätietoinen |
| <input type="checkbox"/> Huolehtivainen | <input type="checkbox"/> Kohtelias | <input type="checkbox"/> Neuvokas |
| <input type="checkbox"/> Huolellinen | <input type="checkbox"/> Kunniainhimoinen | <input type="checkbox"/> Neuvottelutaito |

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Nokkela | <input type="checkbox"/> Seikkailunhaluinen | <input type="checkbox"/> Täsmällinen |
| <input type="checkbox"/> Nopea | <input type="checkbox"/> Seurallinen | <input type="checkbox"/> Uskalias |
| <input type="checkbox"/> Numeerinen | <input type="checkbox"/> Sietokyky | <input type="checkbox"/> Uskollinen |
| <input type="checkbox"/> Ohjelmien käyttötaidot | <input type="checkbox"/> Sinnikäs | <input type="checkbox"/> Uuttera |
| <input type="checkbox"/> Ohjelmointitaidot | <input type="checkbox"/> Sopeutuva | <input type="checkbox"/> Vahva |
| <input type="checkbox"/> Oikeudenmukainen | <input type="checkbox"/> Sormitaidot | <input type="checkbox"/> Vakuuttava |
| <input type="checkbox"/> Oivaltava | <input type="checkbox"/> Sosiaalinen | <input type="checkbox"/> Valpas |
| <input type="checkbox"/> Oma-aloitteinen | <input type="checkbox"/> Spontaani | <input type="checkbox"/> Varovainen |
| <input type="checkbox"/> Omaperäinen | <input type="checkbox"/> Suora | <input type="checkbox"/> Vastuuntuntoinen |
| <input type="checkbox"/> Ongelmanratkaisutaito | <input type="checkbox"/> Suullinen | <input type="checkbox"/> Vilpiton |
| <input type="checkbox"/> Oppimishalu | <input type="checkbox"/> Suunnitelmallinen | <input type="checkbox"/> Vuorovaikutustaitoja |
| <input type="checkbox"/> Optimistinen | <input type="checkbox"/> Suunnittelutaito | <input type="checkbox"/> Yhteistyökykyinen |
| <input type="checkbox"/> Organisoitaito | <input type="checkbox"/> Suvaitseva | <input type="checkbox"/> Yksilöllinen |
| <input type="checkbox"/> Palveluhenkinen | <input type="checkbox"/> Sydämellinen | <input type="checkbox"/> Ymmärrettävä |
| <input type="checkbox"/> Peloton | <input type="checkbox"/> Sympaattinen | <input type="checkbox"/> Yritteliäs |
| <input type="checkbox"/> Perusteellinen | <input type="checkbox"/> Sääntöilinen | <input type="checkbox"/> Ystävällinen |
| <input type="checkbox"/> Pitkäjänteisyys | <input type="checkbox"/> Säästäväinen | <input type="checkbox"/> Ystävällisyys |
| <input type="checkbox"/> Pohdiskeleva | <input type="checkbox"/> Taiteellinen | <input type="checkbox"/> Älykäs |
| <input type="checkbox"/> Projektin vetotaito | <input type="checkbox"/> Taiteellisuus | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Puhelias | <input type="checkbox"/> Taloudellisuus | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Puoleensavetävä | <input type="checkbox"/> Tarkka | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pätevä | <input type="checkbox"/> Tarmokas | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Päätelykyky | <input type="checkbox"/> Tasapainoinen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Päätäväinen | <input type="checkbox"/> Teeskentelemätön | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Rauhallinen | <input type="checkbox"/> Tehokas | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Realistinen | <input type="checkbox"/> Tekstinkäsittelytaidot | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Rehellinen | <input type="checkbox"/> Teoreettinen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Reipas | <input type="checkbox"/> Terve | |
| <input type="checkbox"/> Rento | <input type="checkbox"/> Tiedonhaluinen | |
| <input type="checkbox"/> Rohkea | <input type="checkbox"/> Tunnollinen | |
| <input type="checkbox"/> Sanavalmis | <input type="checkbox"/> Tunteellinen | |

Lista arvoista

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ahkeruus | <input type="checkbox"/> Mielipidevapaus | <input type="checkbox"/> Tiede |
| <input type="checkbox"/> Aistillisuus | <input type="checkbox"/> Moraalinen oikeus | <input type="checkbox"/> Tieto |
| <input type="checkbox"/> Aktiivisuus | <input type="checkbox"/> Moraalisuus | <input type="checkbox"/> Tietoisuus |
| <input type="checkbox"/> Arvonanto | <input type="checkbox"/> Nautinto | <input type="checkbox"/> Toivo |
| <input type="checkbox"/> Autuus | <input type="checkbox"/> Oikeudenmukaisuus | <input type="checkbox"/> Totuus |
| <input type="checkbox"/> Avoimuus | <input type="checkbox"/> Oma etu | <input type="checkbox"/> Turvallisuus |
| <input type="checkbox"/> Eläinten oikeudet | <input type="checkbox"/> Oma tahto | <input type="checkbox"/> Tyytyväisyys |
| <input type="checkbox"/> Elämä | <input type="checkbox"/> Omanarvontunto | <input type="checkbox"/> Työteliäisyys |
| <input type="checkbox"/> Harmonia | <input type="checkbox"/> Onnellisuus | <input type="checkbox"/> Yhteisöllisyys |
| <input type="checkbox"/> Hyvyys | <input type="checkbox"/> Onnistuminen | <input type="checkbox"/> Usko |
| <input type="checkbox"/> Hyvä maine | <input type="checkbox"/> Oppineisuus | <input type="checkbox"/> Uskollisuus |
| <input type="checkbox"/> Hyvä työpaikka | <input type="checkbox"/> Perhe | <input type="checkbox"/> Uutuudenviehätys |
| <input type="checkbox"/> Hyvät ihmissuhteet | <input type="checkbox"/> Puhdas luonto | <input type="checkbox"/> Valta |
| <input type="checkbox"/> Ihmisoikeudet | <input type="checkbox"/> Puhtaus | <input type="checkbox"/> Vapaus |
| <input type="checkbox"/> Ilo | <input type="checkbox"/> Pyhyys | <input type="checkbox"/> Viisauts |
| <input type="checkbox"/> Isänmaallisuus | <input type="checkbox"/> Raha | <input type="checkbox"/> Voima |
| <input type="checkbox"/> Itsekkyys | <input type="checkbox"/> Rakkaus | <input type="checkbox"/> Voitto |
| <input type="checkbox"/> Jakaminen | <input type="checkbox"/> Rauha | <input type="checkbox"/> Yhteistyö |
| <input type="checkbox"/> Kauneus | <input type="checkbox"/> Rehellisyys | <input type="checkbox"/> Ylevyys |
| <input type="checkbox"/> Kiintymys | <input type="checkbox"/> Rikkaus | <input type="checkbox"/> Ymmärrys |
| <input type="checkbox"/> Koulutus | <input type="checkbox"/> Seikkailu | <input type="checkbox"/> Ystävyys |
| <input type="checkbox"/> Kunnianhimoisuus | <input type="checkbox"/> Solidaarisuus | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Laillisuus | <input type="checkbox"/> Suloisuus | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Laupeus | <input type="checkbox"/> Taide | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Lempeys | <input type="checkbox"/> Tasa-arvo | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Luonnon kauneus | <input type="checkbox"/> Tasapuolisuus | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Mielihyvä | <input type="checkbox"/> Terveys | <input type="checkbox"/> |

