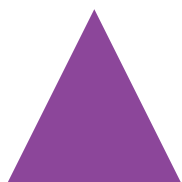
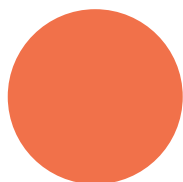


Diversi-Date

menetelmäopas luoville
kumppaneille

Toimittajat Johanna Novák,
Anna Hellstén ja Outi Linnossuo

Avustajina Asta Nummijärvi,
Tiina Ruohonen ja Mari Sinisalo



Diversi-Date menetelmäopas luoville kumppaneille

Toimittajat Johanna Novák, Anna Hellstén ja Outi Linnossuo

Avustajina Asta Nummijärvi, Tiina Ruohonen ja Mari Sinisalo

Graafinen ilme ja taitto: Jenny Wiik

Turku 2023

Diversi-Date menetelmäopas luoville kumppaneille

Toimittajat Johanna Novák, Anna Hellstén ja Outi Linnossuo

Avustajina Asta Nummijärvi,
Tiina Ruohonen ja Mari Sinisalo

Diversi-Date menetelmäopas luoville kumppaneille

Tervetuloa tutustumaan luoviin työpajoihin! Tämä menetelmäopas on tehty yhdessä luovien kumppaneiden kanssa Hollannista, Belgiasta ja Suomesta.

Yhteiskirjoittajat



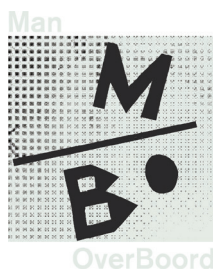
Live your Story Hollannista
Roozeboom-Loomans, Riff Eline
Djayden, Jung
Oudail el Omari



De Bagagedrager Hollannista
Elferink, Astrid
Gortworst, Gabrielle
Spanjers, Ellen
McGhie-Fraser, Brodie



Pimento Belgiasta
Annicaert, Lien
Desloovere, Marieke



Man Overboord Belgiasta
Schippers, Jellie



Tmi Johanna Novák Suomesta
Novák, Johanna
Rasimus, Milka

Toivomme, että näiden luovien menetelmien käyttö auttaa osallistujia kohtaamaan ja ymmärtämään moninaisuutta.

Diversi-Date eli moninaisuustreffit

- merkitsee sitä, että ohjaat ihmisiä näkemään asioita eri näkökulmista sekä ymmärtämään moninaisuutta.

Työkalupakki

- työkalupakki on tarkoitettu opettajien/koulujen/oppilaiden kanssa työskenteleville luovien alojen ammattilaisille.
- työkalupakki sisältää kolme työpajaa, jotka ovat laatineet luovat kumppanit Belgiasta, Hollannista ja Suomesta.

Diversi-Date-työpajat on laadittu käytettäväksi monenlaisissa tilanteissa, kun on tarpeen parantaa vuorovaikutusta ja työskennellä erilaisiin monimuotoisuuteen liittyvien teemojen parissa.

Luovalla sektorilla eletään erittäin haastavia aikoja. Monet alalla toimivista etsivät tapoja luoda uusia työmuotoja, innovoida, tehdä yhteistyötä, vaihtaa ajatuksia, digitalisoitua ja löytää uusia mahdollisuuksia. Kestävät keinot muutoksen toteuttamiseen ovat harvassa.

Työkalupakilla haluamme auttaa luovia organisaatioita tässä työssä. Päämääränä on tukea luovia organisaatioita pärjäämään muuttuvassa yhteiskunnassa ja sen mukanaan tuomissa haasteissa. Ja haluamme auttaa nuoria hyödyntämään luovia menetelmiä ja pärjäämään muuttuvassa maailmassa.

Luovia menetelmiä voi käyttää...

- ❖ Dialogin avaamiseen. Joskus vuoropuhelu ihmisten välillä jää jumiin tai pahimmillaan sitä ei edes ole. Tämän kuplan puhkaisemiseksi meidän tulee ajatella eri tavalla kuin mihin olemme tottuneet. Jotta voimme ajatella eri tavalla, meidän täytyy toimia eri tavalla. Luovat menetelmät toimivat alustana, jolla voimme ajatella ja toimia eri tavoin.
- ❖ Luovien menetelmien ytimessä on ihmisten houkuttelu vuorovaikutukseen keskittymällä itse toimintaan. On helpompaa liittyä peliin tai näytelmään, kuin aloittaa keskustelu tuntemattomien ihmisten kanssa. Itse asiassa organisoidussa luovassa asetelmassa on aina säännöt, joiden avulla osallistujien on erittäin turvallista tulla mukaan, mikä puolestaan madaltaa kynnystä osallistumiseen. Osallistuja pääsee nopeasti selville siitä, kuinka tilanne alkaa, mitä tapahtuu seuraavaksi ja kuinka se päättyy. Näiden epämuodollisten tietojen avulla he voivat helpommin rentoutua, mikä puolestaan auttaa heitä käyttämään energiaansa ja antamaan panoksensa itse vuorovaikutustilanteeseen. Luovien me-

netelmien avulla voimme myös innostaa ihmisiä antamaan itsestään enemmän ja uusia puolia vuorovaikutustilanteeseen. Jos antaa enemmän, yleensä myös saa enemmän.

- ❖ Bonuksena vielä sekin, että luovat menetelmät saavat aina aikaan ainutlaatu-isen kokemuksen, jonka osallistujat jakavat. Kokemus on ainutlaatuinen, koska luovat menetelmät ovat aina sidoksissa aikaan ja paikkaan. Tietyt osallistujat tiettyinä aikoina tietyssä paikassa saivat tämän aikaan, eikä tapahtunut tule enää koskaan toistumaan samanlaisena. Ainutlaatuinen kokemus sitoo osallistujat yhteen näkymättömän liiman tavoin. Positiivinen kokemus vuorovaikutus-tilanteesta muuttaa olennaisesti sitä, mitä ajattelemme muista ihmisistä. Se, mitä ajattelemme muista ihmisistä muuttaa olennaisesti sitä, miten toimimme ja olemme vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa.
- ❖ Luovia menetelmiä voidaan käyttää laajasti lisäämään ihmisten hyvinvointia. Laajan toiminta-alueen mukana tulee myös laaja vastuu. Joskus luovat me-
netelmät voivat olla erittäin lähellä yksilöiden ydinolemusta, ja vastuullisen luovan alan ammattilaisen tulee osata tunnistaa tilanteet, jotka voivat loukata. Diversi-Daten luovana kumppanina olet ensisijaisesti vastuussa ryhmästä ja sen dynamiikasta. Jos huomaat, että ryhmässä joku ahdistuu tai ilmaisee jollain tavalla tarvitsevansa erityistä huolenpitoa, ohjaathan hänet avun piiriin välit-
tömästi tai heti työpajan jälkeen. Muistathan myös, että luovana kumppanina et ole terapeutti tai vastuussa kenenkään terveydestä.

Opettajien ja oppilaiden/opiskelijoiden kanssa työskentelevä luova kumppani

Opettajilla on päävastuu turvallisen tilan luomisesta luokan oppilaille/opiskelijoille. Se on päivästä, viikosta, kuukaudesta ja vuodesta toiseen toistuva, jatkuva prosessi. Kun vieraillet luokassa luovan kumppanin ominaisuudessa, on tärkeää kiinnittää huomiota muutamaan asiaan:

1. Ota yhteyttä opettajaan ja ehdota yhteistyötä seuraavien kysymysten avulla.
 - mitkä Diversi-Date, moninaisuuden teemoista ovat tärkeitä koululle/luokalle?
 - millaisia oppilaita/opiskelijoita luokalla on ja montako heitä on?
 - onko opettaja luokkatilassa samaan aikaan luovan kumppanin kanssa?
 - millainen luovan kumppanin kanssa työskentelevän opettajan rooli on?
2. Mikäli mahdollista, vieraile luokassa ennen kuin varsinainen luova prosessi oppilaiden kanssa alkaa. Tutustu opettajaan ja oppilaisiin/opiskelijoihin. Pyydä Diversi-Daten teemoihin liittyviä ideoita. Käykää avointa keskustelua.
3. Suunnittele opettajan kanssa valittuun/valittuihin Diversi-Daten teemaan/teemoihin liittyvä luova prosessi. Pyydä opettajalta palautetta suunnitelmasta.
4. Pyydä opettajalta ja oppilailta palautetta luovan prosessin jälkeen. Tee se luovasti ja pyydä oppilailta valittuun moninaisuus -teemaan liittyviä kokemuksia ja kommentteja.

Ohjaajalle vinkkejä luovaan prosessiin

Kuinka luoda turvallisuudentunnetta ryhmässä:

- ❖ Ole osa ryhmää ja ole oma persoonallinen itsesi ja läsnä oleva vastuuhjaaja
- ❖ Jaa kokemuksiasi madaltaaksesi hierarkiaa ja kynnystä osallistumiseen
- ❖ Kysy mitä kaikille kuuluu, kutsu opiskelijoita nimeltä ja salli heidän myös kutsua sinua etunimelläsi
- ❖ Jaa työskentelytavan säännöt tai laatikaa säännöt yhdessä ryhmän kanssa
 - Ole läsnä, kuuntele aktiivisesti, anna kaikille tilaa
 - Ole utelias! Ei ole oikeita tai väärinä kysymyksiä
 - Älä tuomitse tai kritisoi
 - Tue ryhmääsi
 - Kaikilla on oikeus kieltäytyä tai jättäytyä sivuun
 - Kaikki jäävät kuitenkin samaan huoneeseen
- ❖ Etene pienin askelin: ota mukaan harjoituksia, jotka tunnet ja osaat
- ❖ Korosta opiskelijoiden sanomien asioiden tärkeyttä kiittämällä kommentista tai toistamalla se – rohkaise opiskelijoita jakamaan ajatuksiaan
- ❖ Tee olosi mukavaksi epämukavuusalueella, salli kiusalliset hetket ja hiljaisuus
- ❖ Aloita yllätyksellä, syö aamiaista heidän kanssaan tai vie heidät johonkin uuteen paikkaan; riko koulun normaaleita rakenteita ja sääntöjä
- ❖ Ota esimerkkejä ryhmän ulkopuolelta ja tee tilanteesta sitten omakohtaisempi
- ❖ Keskity positiiviseen

Ohjaajan asenne:

- ❖ Ole aito – ole oma itsesi – älä näyttele (kielen/menetelmien/omien tarinoitteesi osalta = ole rehellinen ja läpinäkyvä: jos et tiedä vastausta, älä teeskentele)
- ❖ Ole rohkeasti haavoittuvainen ja jaa omia kokemuksiasi (ole tietoinen niihin liittyvistä rajoistasi)
- ❖ Kysy rohkeasti apua tai vinkkejä muilta kollegoilta, jos et itse tiedä jotain
- ❖ Ole läsnä
- ❖ Älä tuomitse, äläkä vertaile
- ❖ Luota itseesi/opiskelijoihin/prosessiin/omaan asiantuntemukseesi/ole varma ammatistasi (hallitse käsiteltävä aihe)
- ❖ Ole tietoinen itsestäsi (draama/ärsykkeet/sinä itse osallistujana eikä ainoastaan vetäjänä)
- ❖ Ole sopivasti utelias, kuuntele ja kysy kysymyksiä, ole avoin, tiivistä ja nimeä näkemäsi
- ❖ Noudata omia neuvojasi
- ❖ Toimi yhteistyössä kollegasi kanssa (olkaa saatavilla toisillenne), tee yhteistyötä, tiedosta asemasi huoneessa vierailevana kumppanina



Innostavimmat vinkit!

- ❖ Tosiasioita ei ole, on vain kokemuksia ja tunteita
 - ❖ Puhu suoraan sydäimestä
 - ❖ Noudata omia neuvojasi
 - ❖ Pyydä apua
 - ❖ Aloita yllätyksellä
 - ❖ Näe oppilaan/opiskelijan arvo ja huomioi jokainen tämän ottama askel
 - ❖ Etene pienin askelin
 - ❖ Luota itseesi/opiskelijoihin/prosessiin/omaan asiantuntemukseesi/ole varma ammatistasi ja hallitse käsiteltävä aihe
 - ❖ Tee olosi mukavaksi epämuukavuusalueella
 - ❖ Etsi yhteistä linjaa
- vaikka joku kieltäytyisikin jostain, siinä voi piillä myös mahdollisuus
 - jos joku sanoo ”ei”, sisältyykö siihen myös ”kyllä” ja jos, niin miten
 - kun olemme jotain vastaan, olemme jonkun toisen asian puolesta

Soveltava teatteri ja improvisaatio vuorovaikutustaitojen edistämässä digitaalisena/etätoteutuksena > toteuttaja Johanna Novák Suomesta

Diversi-Date-hankkeessa on pidetty kaksi improvisaatiokoulutusta etänä

Ensimmäinen pidettiin hankkeessa toimiville luoville partnereille ensimmäisessä tapaamisessa kesäkuussa 2021. Siinä työpajassa koko ohjausvastuu oli Suomesta käsin toimineella improvisaatiokouluttaja Johanna Novákilla. Ryhmä koostui koulutuksesta erittäin innostuneista aikuisista, joten kaikki sujui hyvin samalla tavalla kuin jos opettaja olisi osallistunut koulutukseen lähiopetuksena. Ryhmä oli jo tehnyt jonkin verran muita vastaavia harjoituksia päivän aikana, joten harjoitukset jatkuivat samaan malliin. Mikä tilanteessa oli erilaista, oli kouluttajan kokemus. Etänä osallistujia on vaikea nähdä tai kuulla pelkästään mikrofonin kautta, eikä kouluttaja pääse tuntemaan ja kokemaan harjoituksia samalla tavalla kuin muut. Opettajalle verkko-opetus on siksi haastavampaa ja väsyttävämpää kuin live-harjoittelu, mutta onneksi muiden iloa ja kokemusta on ilo seurata myös ruudulta.

Toisen kerran verkkokoulutus järjestettiin keväällä 2022. Yksi Belgian Diversi-Date päivän työpajoista pidettiin osittain etänä. Taululle heijastetulla ruudulla näkyi ohjaava opettaja Johanna Novák ja työpajassa paikan päällä vetoapuna toimivat neljä korkeakouluopiskelijaa. Ohjaava opettaja oli aiemmin nähnyt opiskelijat Teamsissä kahdesti - ensimmäisellä kerralla käytiin läpi soveltavan improvisaation harjoituksia heidän kanssaan kokeillen, ja toisella kerralla suunniteltiin yhdessä mitkä harjoitukset itse työpajassa otettaisiin. Koska etäopettaminen rajaa joltain

osin niitä harjoituksia, joita opiskelijoiden kanssa voidaan ottaa, otettiin mukaan myös korkeakouluopiskelijoiden ehdotuksia harjoituksista, jotka he haluaisivat vetää. Heillä oli niistä aiempaa kokemusta. Ohjaus oli siis hybridimallista. Päävastuu pedagogisesta ohjaamisesta oli kuitenkin etänä toimineella ohjaavalla opettajalla.

Kokemus oli mielenkiintoinen ja toimi hyvin ennakkojärjestelyjen ja sekä ohjaavan opettajan että korkeakouluopiskelijoiden kokemuksen ansiosta. Ryhmä toisen asteen oppilaita osoittautui haastavaksi, sillä siinä oli kaksi oppilasta, jotka eivät lähtökohtaisesti halunneet tehdä mitään, oli työpaja millainen tahansa. Motivaatioon ei siis vaikuttanut osittainen etäohjaus. Oppilasryhmä koostui kahden eri koulun oppilaista, joista noin puolet tunsivat toisensa, mutta eivät kaikki, joten tutustumiseen käytettävä aika oli tärkeää. Ensimmäisellä puoliajalla kaksi oppilasta osallistuivat harjoitteisiin vain osittain, ja käyttivät aikaansa esimerkiksi puhelintaan selaten, vaikka korkeakouluopiskelijat puuttuivatkin siihen. Tähän vaikutti se, että ohjaava opettaja itse oli etänä, jolloin hän ei päässyt vaikuttamaan tilanteeseen samalla tavalla kuin normaalisti. Toinen ohjaaja kuitenkin kävi tauolla heidän kanssaan keskustelun, jonka jälkeen toinen heistä osallistui loppuihin harjoitteisiin aktiivisesti. Toinen oppilas oli poissa toisen puoliajan.

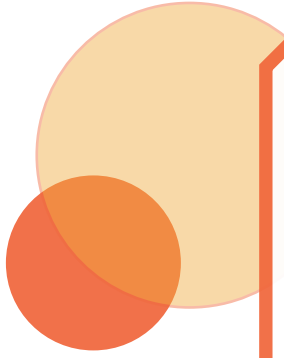
Ryhmähenki lounastauon jälkeen oli kuitenkin selvästi parempi ja harjoitteet sujuivat hyvin kaikkien osalta. Palaute oppilailta työpajasta oli todella hyvää. Parikin oppilasta sanoivat, että olivat yllättyneitä, miten he uskalsivatkin jutella toisten oppilaiden kanssa, vaikka eivät yleensä puhuisi vieraille ihmisille. Loppuosassa työpajaa opiskelijat pääsivät tekemään korkeakouluopiskelijoiden vetämiä harjoitteita ja heittäytymään improvisoituihin kohtauksiin. Osallistuvilta oppilailta itseltään kysyttiin toiveita harjoituksista ja työpajassa tehtiin heidän toiveharjoituksiaan. Työpajassa tärkeässä roolissa olleet korkeakouluopiskelijat sanoivat päivän olleen tosi mukava ja heistä oli kivaa, että he saivat myös vetää heille tuttuja harjoitteita. Ohjaavan opettajan vetämät harjoitukset oli heille tuttuja perehdytystapaamisista ennen työpajaa, mutta työpajaan valittiin myös heille itselleen tuttuja harjoitteita, jotta niiden vetäminen olisi opiskelijoille mahdollisimman mukavaa ja he saivat ohjauskokemusta niistä.

Improvisaatio toimii etänä yllättävän hyvin. Ensisijaisesti etäkoulutukset toimivat kuitenkin aikuisopiskelijoiden kanssa tai ryhmien, jotka ovat lähtökohtaisesti kiinnostuneita aiheesta. Hybridimallisesta koulutuksesta on myös näin toteutettuna hyvä kokemus, jossa perehdytyksen saaneet korkeakouluopiskelijat vetivät onnistuneesti lähiopetuksen. Toisen asteen opiskelijoiden kanssa oli tärkeä vaikuttaa myös ryhmän toimintaan livenä, jolloin pelkkä etäohjaus ei olisi toiminut yhtä hyvin.

Tekniikan osalta etäkoulutuksessa tärkeää on äänen kuuluvuus, että etänä toimiva ohjaaja saa parhaalla mahdollisella tavalla selvää osallistujien puheesta ja pääsee osallistumaan harjoitteisiin edes jollain tavalla. Jos osallistujat puhuvat yksi kerrallaan vaikka kiertävään mikrofonin, äänestä saa parhaiten selvää, mutta aina se ei ole mahdollista eikä ohjaajan tarvitsekaan kuulla kaikkea. Myös kuvan laadulla on väliä, sillä vähintään katsekontaktiin pyrkiminen antaa tunteen, että tilanteessa ollaan läsnä mahdollisimman luonnollisesti, vaikkakin vain kameran ja ruudun kautta. Se vaatii ohjaajalta hieman enemmän, mutta onnistumisen kokemukset, nauru ja ilo välittyvät myös kameran kautta!



Työpajojen kuvaukset



Työpajat 1 ja 2:

Yhteys luovan ilmaisun avulla: jaa tarinoita ja koe merkittäviä kohtaamisia

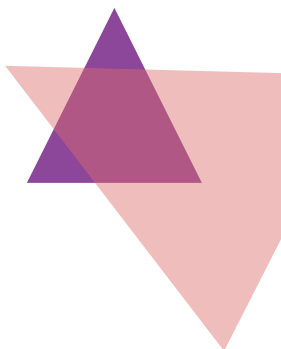
Luovat partnerit: Live your story Hollannista – Pimento Belgiasta



Työpajat 3 and 4:

Soveltava teatteri ja improvisaatio vuorovaikutustaitojen edistämiseksi

Luovat partnerit: Man Overboard Belgiasta – Tmi Johanna Novák Suomesta



Työpaja 5:

Puhutaan stigmasta leikkisästi ja luovasti

Luovat partnerit: Live Your Story Hollannista - De Bagagedrager Hollannista

➤ **Ja nyt esittelemme teille luovien yhteistyökumppaneiden luomat työpajat!**

Työpajat 1 ja 2:

Yhteys luovan ilmaisun avulla: jaa tarinoita ja koe merkittäviä kohtaamisia

Luovat partnerit: Live your story Hollannista – Pimento Belgiasta

LYHYESTI

- ❖ LYS + Pimento: 2 työpajaa
- ❖ Kesto: 2 x 2 tuntia / työpaja
- ❖ Oppilaat: 15 oppilasta / työpaja (min. 10 - max. 20 oppilas) (ei ikärajoitusta)
- ❖ Opiskelijat: 3 tai 4 opiskelijaa / työpaja
- ❖ Tiimi: 2 avustajaa / työpaja
- ❖ Materiaalit:
 - 1 huone/ työpaja + iltapäivän harjoituksille eri paikat
 - Musiikkilaitteet
 - Paperit (A4, A3, A2)
 - Aikakauslehtiä
 - Tarroja
 - Kyniä, tusseja, maaleja, sakset, liimaa, siirtotatuoinnit

Harjoitus + Tavoitteet		Materiaalit
9.30	<p>Järjestä tuolit huoneessa ympyrän muotoon niin, että jokainen voi istua.</p> <p>Käydään läpi keitä me olemme ja mikä on päivän tarkoitus.</p>	
9.45	<p>Nimipelit</p> <p>Dilemmoja</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Oppilaat tutustuvat toisiinsa, terävöittävät kuuntelutaitojaan & tapaavat toisensa mielekkäällä tavalla luovien harjoitusten avulla. Oppilaat ovat yhteydessä henkilökohtaisella tasolla. ❖ Oppilaat tekevät ensimmäisen vuorovaikutuksen toistensa kanssa nopeilla peleillä, joihin kuuluu liikkuminen huoneessa ja ryhmän edessä puhuminen ensimmäistä kertaa. ❖ Opettelemme toistemme nimiä & tutustumme toisiimme syvemmällä tasolla erilaisten nopeiden harjoitusten kautta. ❖ Oppilaat luovat yhteyttä toisiinsa etsimällä yhtäläisyyksiä keskenään. ❖ yhtäläisyyksiä keskenään. 	<p>Tennispallo</p> <p>Dilemma-kortit</p>
10.00	<p>Haastattelut</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Oppilaat tuntevat toisensa syvemmällä tasolla. ❖ Oppilaat terävöittävät kuuntelu- ja kommunikaatiotaitojaan: mistä olet kiinnostunut? ❖ Oppilaat kunnioittavat omia ja muiden rajoja. ❖ Oppilaat voivat näyttää muille, mikä on heille tärkeää. ❖ Oppilaat uskaltavat kertoa itsestään jotain henkilökohtaista ja haavoittavaa, kunnioittaen omia rajojaan. ❖ Oppilaat luottavat toisiinsa kertomalla muille oman tarinansa. 	<p>Haastattelukysymykset</p>

<p>10.30</p>	<p>Matalan kynnyksen piirustustehtävä</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Oppilaat avartavat heidän luovuuttaan ja tulevat itsevarmemmiksi taidoissaan ❖ Oppilaat oppivat että luovuus on helpompaa kuin he saattavat ajatella ❖ Oppilaat harjoittelevat muuntamalla idean piirustukseksi ❖ Oppilaat kokevat hauskuutta epäonnistuessaan / Oppilailla on hauskaa epäonnistuessaankin ❖ Oppilaat rohkaistuvat ilmaisemalla itseään luovilla tavoilla 	<p>Kyniä, paperia</p>
<p>11.00</p>	<p>Suunnitellaan tatuointeja</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Oppilaat syventyvät toistensa tarinoihin. ❖ Oppilaat luovat jotakin toisilleen. ❖ Oppilaat muuntavat tarinan luovaan muotoon. ❖ Oppilaat toteuttavat taidetta helposti saatavalla tavalla. 	<p>Kyniä, paperia, tusseja, valinnaisia: tarroja, lehtiä, siirtotatuointeja</p>
<p>12.00</p>	<p>Lounas</p>	
<p>13.00</p>	<p>Aloitus energisoinnilla</p>	
<p>13.15</p>	<p>Nouse ylös, jos...</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Laajennamme näkökulmaa: oppilaat kohtaavat aiheita, jotka liittyvät heitä ympäröivään maailmaan. ❖ Oppilaat voivat tutkia ja ilmaista omia luovia taitojaan, joita heillä jo on/tai he jo käyttävät ❖ Oppilaat voivat tutkia ja esitellä itsensä teemoilla, aiheilla ja tavoitteilla, joihin he ovat sitoutuneet yhteiskunnassa. 	

13.25	<p>Mitä sinä haluaisit muuttaa maailmassa?</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Kehittäkää ideointitaitoja: keksikää ideoita muiden ideoiden inspiroimana ❖ Kehittäkää kuuntelu- ja yhteenvetotaitoja ryhmäkeskusteluissa ❖ Kehittäkää yhteiskunnallisten mielipiteiden, kansalaisuuksien ja vastuiden tietoisuutta 	Paperia, kyniä, tusseja
13.45	<p>Valmistelu luovaan ilmaisuun</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Muuntakaa idea luovaan valinnaiseen muotoon. ❖ Luokaa yhdessä muiden nuorten kanssa ❖ Tunnista kykysi ❖ Rohkaiskaa muita käyttämään omia kykyjään 	Kyniä, paperia, tusseja, musiikkia, maalia, lehtiä + eri tiloja harjoitteluun/ valmisteluun
14.15	<p>Esiintyminen</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Oppilaat harjoittelevat esiintymistä ryhmän edessä ❖ Oppilaat harjoittelevat positiivisen palautteen antamista muille. 	Lava ja tuolit, jotka ovat yleisön muodossa.
15.00	<p>Kiitos-rinki</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Päättäkää päivä refleктоimalla/pohtimalla, kiitoksilla ja jakamalla se, mitä ette ole vielä jakaneet, tunteaksenne olonne yhtenäiseksi ryhmänä. 	
15.30	<p>Päätös</p>	

HARJOITUKSET KUVATTUNA YKSITYISKOHTAISESTI

Nimipeli: pallo.

- Ryhmä seisoo piirissä.
- Pientä palloa heitetään piirissä.
- Osallistujat heittävät pallon toisilleen ja sanovat oman nimensä.
- Vaikeuta harjoitusta pyytämällä osallistujia sanomaan sen henkilön nimi, jolle he heittävät pallon.

Nimipeli: juoksu.

- Seisotaan edelleen piirissä. Tällä kertaa palloa ei ole. Yksi osallistuja sanoo toisen nimen ja kävelee tätä henkilöä kohti. Ennen kuin hän pääsee perille, toinen henkilö sanoo taas jonkun toisen nimen ja alkaa kävellä tätä kohti jne.
- Jos tämä sujuu, harjoitusta voi nopeuttaa! Huomaatte, ettei harjoitus ole kovin helppo, mutta erittäin hauska!

Nimipeli: pallo + juoksu

- Yritetään yhdistää molemmat nimipelit.
- Kun pallo liikkuu piirissä, joku kävelee samaan aikaan jotain toista kohti.

Dilemmoja

- Jaa ryhmä seisomaan kahteen piiriin: toinen piiri on toisen sisäpuolella siten, että osallistujat seisovat kasvotusten.
- Pareittain: toinen saa pienen paperin, jossa on pulmia. Paperin saanut toimii haastattelijana ja saa tasan minuutin aikaa kysyä mahdollisimman monta kysymystä haastateltavalta ympäröimällä tai alleviivaamalla vastaukset (ei pysähdytä miettimään, ”haastattelun” täytyy sujua nopeasti). Jälkikäteen haastateltava saa ”kysymyspassin”.
- Haastateltava (jolla on paperi) siirtyy yhden paikan vasemmalle. Nyt hänellä on uusi pari, ja on hänen vuoronsa kysyä mahdollisimman monta kysymystä minuutissa.
- Samat osallistujat siirtyvät taas yhden paikan vasemmalle. Uudet parit keskustelevat: ”Mihin kysymyksiin vastasimme samalla tavalla ja miksi me/sinä vastasit niin?”
- Samat osallistujat siirtyvät taas yhden paikan vasemmalle. Uudet parit keskustelevat: ”Mihin kysymyksiin vastasimme eri tavalla ja miksi me/sinä vastasit niin?” ”Ehkä saat minut muuttamaan mieltäni?”
- Samat osallistujat siirtyvät taas yhden paikan vasemmalle. Uudet parit muotoilevat uusia kysymyksiä.

- Samat osallistujat siirtyvät taas yhden paikan vasemmalle. Uudet parit kysyvät omat kysymyksensä (jotka ovat juuri laatineet edellisen parin kanssa) toisiltaan.

Tässä esimerkkejä kysymyksistä:

kissa/koira	avoin/suljettu
makea/hapan	juoksu/kävely
hapan/suolainen	suora viiva/kaareva viiva
kasvis/hedelmä	seurata polkua/mennä polun ulkopuolella
nuori/vanha	korkea/matala
kaupunki/maaseutu	viisaus/terveys
kotona/matkalla	ääni/hiljaisuus
hammassärky/flunssa	puhuminen/kuunteleminen
lähellä/kaukana	mukavuudenhalu/seikkailunhalu
vapaus/turvallisuus	lavalla/lavan takana
ystävät/perhe	reagoida/harhauttaa
yhdessä/yksin	enemmän/vähemmän
tunne/ajattelu	nyt/myöhemmin
ajattelu/tekeminen	olla paikoillaan/mennä
tekeminen/unelmoiminen	mieto/kova
pessimisti/optimisti	hereillä/nukkua
historia/tulevaisuus	

Haastattelut

- Puolet ryhmästä (ryhmä A) seisoo rivissä silmät suljettuina. Toinen puoli ryhmästä (ryhmä B) valitsee jonkun, jota eivät tunne kovin hyvin ja/tai johon haluaisivat tutustua, ja asettuvat seisomaan tämän eteen sanomatta sanaakaan tai kertomatta, kuka tämän edessä seisoo. He ottavat askelleen taaksepäin ennen kuin rivissä seisovat avaavat silmänsä.
- Nyt toinen puoli ryhmästä (ryhmä B) seisoo rivissä silmät suljettuina ja loput ryhmästä (ryhmä A) valitsevat jonkun hiljaisuudessa. He asettuvat seisomaan valitsemansa henkilön eteen. Kun kaikilla on pari, ryhmä B:n henkilöt voivat avata silmänsä ja nähdä, kuka heidän edessään on.
- Seuraavaksi ohjaaja pyytää ryhmä A:n henkilöitä siirtymään taas riviin silmät auki ja henkilöt ryhmästä B, jotka valitsivat heidät, voivat tulla seisomaan heidän eteensä. Nyt kaikki tietävät parinsa, jota haastattelee. Sekä henkilö A että henkilö B haastattelee vuorollaan valitsemaansa henkilöä. Henkilö ryhmästä B on ensimmäinen haastattelija ja ryhmästä A haastateltava.
- Pari etsii huoneesta rauhallisen paikan haastattelulle.

- Haastattelijalla on 5 minuuttia aikaa haastatella pariaan: aloita yhdellä kysymyksellä ja kysy niin monta lisäkysymystä kuin on tarpeen (voimme tarpeen mukaan antaa vinkkejä aloituskysymyksiin)
 - Haastattelun säännöt: on kyse ainoastaan haastateltavasta, eli ei keskeytyksiä tai omia tarinoita. Haastattelija saa tarjota haastattelu-tilanteessa vain huomionsa ja kysyä kysymyksiä.
 - Kuuntele hyvin, hyvin tarkasti (tästä harjoituksesta voit saada hyvää tietoa seuraavaan harjoitukseen).
 - Haastattelun jälkeen haastattelijalla on 2 minuuttia aikaa kirjoittaa ylös mitä he kuulivat, mikä kosketti heitä, mikä yllätti heidät.
 - Vaihtakaa seuraaviin pareihin, sama harjoitus.

Tässä esimerkkejä haastattelukysymyksistä, jos osallistujat kaipaavat inspiraatiota.

Missä tunnet olosi kotoisaksi?

Kuka on sinulle tärkeä?

Mistä olet ylpeä?

Mistä saat energiaa?

Mitä tarkoittaa olla sinä, olla oma itsesi?

Mikä menneisyydessä tekemäsi valinta on vaikuttanut elämääsi?

Mikä jonkun toisen tekemä valinta on vaikuttanut elämääsi?

Matalan kynnyksen piirrostehtävä

- Haastattelun jälkeen jokainen saa paperin, ja piirin keskellä on runsaasti kirjoitusvälineitä.
- Kysytään muutama kysymys/annetaan tehtävät.
 - Ota väri, jonka ajattelet sopivan henkilöön, jota juuri haastattelit.
 - Katsomatta paperiisi piirrä henkilö, jota juuri haastattelit.
 - Nostamatta kynääsi paperista piirrä henkilö, jota juuri haastattelit.
 - Piirrä 3 muistamaasi sanaa äsken käymästäsi haastattelusta.
 - Piirrä lause, joka jäi mieleesi juuri käymästäsi haastattelusta.
 - ...
- Päämääränä ei ole saada aikaan täydellisiä piirustuksia, vaan tottua piirtämiseen, uskaltaa piirtää tyhjään paperiin, muuntaa ideoita symbol-eiksi jne.

Suunnitellaan tatuointeja

- Osallistujat suunnittelevat haastattelemalleen henkilölle ”tatuoinnin”, joka viittaa johonkin haastattelussa esiin tulleeseen asiaan.
- Osallistujat antavat tatuoinnit ja niiden selitykset toisilleen.
- Päätä harjoitus loppupiirissä: jokainen esittelee saamansa tatuoinnin ryhmälle ja selittää sen merkitystä sen verran kuin haluaa.
- Osallistujille on helpompaa, jos tehtävänanto ohjaa heitä hieman. Käytetään tätä: suunnittele tatuointi, joka vahvistaa/voimaannuttaa haastateltavaa.

Vinkkejä luovalle kumppanille tai opettajalle:

- Voit valita, antavatko osallistujat tatuoinnit vain paperilla vai piirtävätkö he ne iholle käyttämällä iholle sopivia ja turvallisia tusseja tai kyniä.
- Inspiraatioksi voit antaa esimerkkejä abstrakteista tatuoinneista, symboleista tai merkeistä jne. Esimerkiksi Suuri symbolikirja.
- Jos opiskelijat saavat tehtävän nopeasti valmiiksi, anna lisähaaste. Esim. luo tatuointi, joka mahtuu yhteen sormeen.

Aloitus energisoimalla

- Pyydä kaikkia seisomaan piirissä.
- Jokainen nostaa oikean kätensä siten, että kämmen on alaspäin. Jokainen nostaa vasemman etusormensa suoraan ylöspäin, vierustoverinsa oikean kämmenen alapuolelle.
- Lasketaan kolmeen (opettaja laskee), ja
 - Jokainen yrittää napata vierustoverinsa etusormesta kiinni
 - Jokainen yrittää estää vierustoveriaan nappaamasta kiinni omasta etusormestaan
- Menikö pieleen? Kokeilkaa uudestaan! Tai vaihtakaa kättä.

Nouse ylös, jos...

- Sano ryhmille erilaisia lauseita ja osallistujat nousevat tuolilleen seisomaan, jos lauseet sopivat heihin.
- Esimerkkejä lauseista; Nouse ylös, jos...
 - Laulat suihkussa
 - Olet suorittanut ensiapukurssin
 - Osaat paikata puhjenneen pyöränkumin
 - Olet joskus rakentanut linnunpöntön
 - Olet joskus kirjoittanut rakkauskirjeen
 - Olet joskus leiponut kakun
 - Olet joskus pitänyt puheen yleisön edessä

- Tanssit olohuoneessasi
- Olet joskus osallistunut mielenosoitukseen
- Olet joskus ilmaissut poliittisen mielipiteen sosiaalisessa mediassa
- Olet joskus käyttänyt iskulausepaitaa
- Olet hyvä sanomaan ei
- Omistat yli 7 kenkäparia
- Tykkäät keksiä tarinoita
- ...

Vinkkejä luovalle kumppanille tai opettajalle:

- Lauseisiin liittyvien lisäkysymysten kysyminen on vapaavalintaista. Esim. ”Voitko kertoa esimerkin?”, ”Mitä tarkoitat?”, ”Milloin viimeksi...?”...molemmat ovat hyviä vaihtoehtoja, kunhan valinta tehdään tietoisesti.
- Valitsimme aiheen: Vastuullinen kansalainen. Voit muokata lauseita sen mukaan, mitä aihetta haluat käsitellä.

Mitä haluaisit muuttaa maailmassa?

● AIVORIIHI

- Muodostakaa pieniä ryhmiä (3–5 osallistujaa)
- Pohtikaa aluksi yhdessä kysymystä: ”Mitä maailmassa haluaisit muuttaa?”
- Siirtykää sitten pienempään alueeseen: ”Mitä Suomessa haluaisit muuttaa?” ”kaupungissasi?” ”koulussasi?” ”kadullasi?” ”ystäväporukassasi / perheessäsi?” ”itsessäsi?”
- Alleviivatkaa asiat, joista jokainen pienryhmän jäsen on vahvasti samaa mieltä

*muokatkaa tätä sen mukaan, mitä maata tai kaupunkia käytätte harjoituksessa.

● MUOKKAA/VALMISTAUDU

- Valitkaa yksi ’ongelma’
- Muotoilkaa vastaus, miten sinä (ryhmän jäsenenä tai yksilönä) voit vaikuttaa ongelman ratkaisun löytymiseen.
- Muunna tämä ’mahdollinen ratkaisu’ valitsemaasi luovaan muotoon (musiikki, puhe, maalaus, näytelmä, tanssi, spoken word...)
- Säännöt:
 - » Saat 30 min valmistautumisaikaa.
 - » Esiitys itsessään on kestoaltaan korkeintaan 5 minuuttia.
 - » Ryhmän jokaisen jäsenen tulee osallistua jollakin tavalla.

Vinkkejä luovalle kumppanille tai opettajalle:

- Nuoret suhtautuvat todennäköisesti epäilevästi luovaan

toteutusmuotoon. Voit kysyä, millaisia luovia taitoja ryhmän jäsenillä on. Ajattele luovuudesta laajasti!

- Kaikkien ei tarvitse esiintyä lavalla. Joku voi myös toimia esimerkiksi ohjaajana tai teknikkona.
- Jos osallistujat tekevät jotain graafista tai visuaalista, on kuitenkin hyvä rohkaista heitä kertomaan teoksistaan hieman myös sanallisesti.
- Kulje ryhmien ohi ja varmista, että ryhmät eivät juutu liian pitkäksi aikaa miettimään, vaan alkavat toimia.

● ESITÄ

- Ryhmät saavat tilaisuuden esitellä heitä huolettava ongelma ja siihen sopiva ratkaisu.
- Esityksen jälkeen muut osallistujat saavat reagoida ja kommentoida.

Vinkkejä luovalle kumppanille tai opettajalle:

- Ohjaa palautekierrosta kysymällä seuraavia kysymyksiä: mitä olet nähnyt? Mikä kosketti sinua? Näitkö jonkin asian uudella tavalla?

Kiitos-rinki

- Pyydä kaikkia istumaan piiriin vielä viimeisen kerran.
- Kysy kysymys, johon kaikki vastaavat (jos haluavat):

Missä onnistuin tänään? Jos tämä tuottaa vaikeuksia, voit kysyä: mistä olit ylpeä, mikä yllätti sinut positiivisesti omassa käytöksessäsi? Esimerkkeinä voit mainita: osallistumiseni, sitoutumiseni, keskittymiseni, haavoittuvuuteni, rohkeuteni. Osallistujat valitsevat yhden asian, josta haluavat kiittää itseään, ja kertovat sen muille. Ajasta ja valitusta aiheesta riippuen he voivat jakaa asiat yksitellen tai sanoa ne ääneen kaikki yhtä aikaa.

- Seuraavaksi he voivat kiittää toista henkilöä tai ryhmää, joiden käytöksestä ovat kiitollisia. Kyseessä voi olla ryhmän toinen osallistuja, koko ryhmä, opettaja, joka toi heidät tänne, järjestävä taho, heidän vanhempansa jne. He voivat jälleen joko jakaa sen yksitellen tai vierustoverin kanssa tai kaikki ryhmässä voivat sanoa asiansa yhtä aikaa.
- Keskusteluun voi lisäksi tuoda seuraavia kysymyksiä:
 - Kuka olit, kun tulit työpajaan? Kuka olet nyt?
 - Muuttuiko jokin tai ajatteletko nyt eri tavalla ihmisistä, itsestäsi tai aiheesta?
- Ryhmänjohtajana kerro vielä, miksi ja miten haluat kiittää ryhmää. Puhu vilpittömästi ja aidosti.

Työpajat 3 ja 4:

Soveltava teatteri ja improvisaatio vuorovaikutustaitojen edistämässä

Luovat partnerit: Man Overboard Belgiasta – Tmi Johanna Novák Suomesta

Valmisteluun tarvittavat: Huone: avoin tila, tuoleja saatetaan tarvita, mutta ne voidaan alussa jättää sivuun.

Taustatiedot:

- ❖ Min-Max osallistujien määrä: 6–25 hlö, paras olisi 12–15 osallistujaa (henkilökohtaisempaa, enemmän tilaa reflektiolle, joka on hyvin tärkeää)
- ❖ Osallistujien ikä: 13–100 vuotta
- ❖ Aikataulu: Työpaja on viisi tuntia pitkä, mukaan lukien tunnin lounastauko välissä.

Yhteenveto aktiviteeteista: valmistelu, aloitus, ohjeistus (miten tehdä ja mitä), aikaa reflektioon ja lopetus.

Työpajan päätavoite: Kohdataan muita ihmisiä luovien tehtävien avulla, kehitetään vuorovaikutusta.

9.10-9.30	1. Epävirallinen aloitus	Teetä ja kahvia
9.30-9.40	2. Draamatyöpaja ja työpajan idean esittely	Draamasopimus
9.40-10.10	3. Tutustuminen toisiin	Nopea nimipeli, vaihtoehtoisia nimipelejä
10.10-10.30 10.30-11.00 11.00-11.30	4. Luottamusharjoitus	Tuolit Työntäminen ja vetäminen Sokeainkuljetus
11.30-11.50	5. Kehollinen vuorovaikutus osa 1	Näkökulma-harjoitus
11.50-12.00	6. Reflektointi, osa 1	Ajatuksia ensimmäisestä osiosta
12.00-13.00	Lounastauko	Syödään yhdessä!
13.00-13.20	7. Energisinä jälleen!	Jahti
13.20-14.00	8. Kehollinen vuorovaikutus osa 2	Kävely tilassa -harjoitteet Peili
14.00-14.45	9. Soveltava improvisaatio	Joo, ja... (ryhmässä) Joo, ja... (pareittai Luottamusharjoitus n) Vahinkotyrmäyskimara Mina olen puu
14.45-15.30	10. Reflektio, osa 2	Kiitos-rinki Visuaalisen ajattelun strategiat Loppupalaute

TYÖPAJAN ALKU

Osallistujien saapumista odotellessa, ennen varsinaisen työpajan aloittamista, tilassa on mukavaa olla musiikkia hiljaisuuden rikkomiseksi. Mikäli mahdollista, tarjolla voi myös olla pientä purtavaa, teetä tms. yhdessä nautittavaksi. Tämänäyttypiset yksinkertaiset eleet osallistujien toivottamiseksi tervetulleiksi antavat heille hyvän syyn aloittaa keskustelu toistensa kanssa. Tässä vaiheessa työpajaa kannattaa esittäytyä henkilökohtaisesti jokaiselle osallistujalle.

Työpajan ohjaajan rooli on tärkein. Ohjaaja toivottaa kaikki tervetulleiksi ryhmään ja rikkoo jään. Työpajaan saapuminen saattaa olla erittäin jännittävää, joten ohjaaja rakentaa sillan opiskelijoiden välille ja omalla läsnäolollaan mahdollistaa osallistujien turvallisen avautumisen. Ohjaaja on myös osa ryhmää, ja siksi on tärkeää, että hänkin osallistuu harjoituksiin ja on aidosti oma itsensä.

YLEINEN TAVOITE OSALLISTUJILLE

Miksi on tärkeää kokeilla jotain sellaista, mitä et itse ole?

Teatterityöpajaan osallistuminen ei ole kaikille itsestään selvää. Osallistujat saattavat miettiä, miksi heidän tulisi osallistua, ja mitä he saavat irti työpajasta. Teatterityöpajan tulokset eivät ole yhtä konkreettisia kuin esim. videoeditointi- tai taidetyöpajan tulokset, ja ne vaihtelevat osallistujien välillä (riippuen sitoutumisestasi, ryhmädynamiikasta, ohjaajasta ja työpajan kestosta). Teatterityöpajassa osallistujat saavat kokemusta näyttelemisestä ja vuorovaikutuksesta. Työpajaa kehittäessämme olemme kuitenkin keskittyneet ensisijaisesti tehtäviin, joilla osallistujat kehittävät yhteistyötaitojaan paremmiksi, oppivat tuntemaan omia ja muiden rajoja ja asettamaan omat rajansa, oppivat viestimään ja ilmaisemaan itseään sekä verbaalisesti että fyysisesti, ja kehittävät kehotietoisuutta ja tunnetaitojaan. Ryhmäkontekstissa teatterityöpajat voivat auttaa yhteyden luomisessa ja ne myötävaikuttavat positiivisen ryhmädynamiikan syntymiseen.

Jotta voisit oppia itsestäsi jotain uutta, sinun täytyy testata rajojasi, kokeilla uusia tapoja ilmaista itseäsi ja tehdä asioita eri tavalla kuin normaalisti tekisit. Vasta silloin huomaat, että itse asiassa osaat tehdä asioita, joita pidit itsellesi mahdottomina! Sen myötä pystyt muuttamaan käsitystäsi itsestäsi ja muuttamaan toimintaasi todellisen itsesi suuntaan.

Draama voi tuntua hyvin todelliselta, vaikka se onkin ´vain´ harjoitusta ja roolileikkiä. Kehomme ei tunnista simulaation ja todellisen tilanteen välistä

eroa, ja siksi draamatilanteissa voi nousta todellisten tilanteiden herättämiä tunteita. Ohjaajan on hyvä pitää tämä mielessä. Draamaharjoitteet tehdään rooleissa, joten jokaisen harjoitteen jälkeen on syytä poistua roolista ja reflektoida, miltä se tuntui ja miksi. Ahdistuksen tunteminen simuloidussa tilanteessa ja sen purkaminen turvallisessa ympäristössä voi helpottaa myös tosielämän tilanteissa nousevan ahdistuksen vapauttamista, ja auttaa siten saamaan lisää itseluottamusta vuorovaikutustilanteissa. [Lähde: Seppänen, S., Toivanen, T., Makkonen, T., Jääskeläinen, I. P., & Tiippana, K. (2021). The Paradox of Fiction Revisited—Improvised Fictional and Real-Life Social Rejections Evoke Associated and Relatively Similar Psychophysiological Responses. *Brain Sciences*, 11(11), [1463]. <https://doi.org/10.3390/brainsci11111463>]

Joissakin harjoituksissa osallistuja saattaa miettiä, miksi hänen täytyy kokeilla, millaista on käyttäytyä negatiivisesti toista ihmistä kohtaan. Saatat ajatella, ettet esimerkiksi koskaan itse keskeytä toisten puhetta, mutta tehtyäsi sen huomaat, että teet sitä itsekkin. Ristiriitaista kyllä, sen kokeminen kehittää empatiaa, kun tulet tietoisiksi miltä se tuntuu eri rooleissa. Erilaisien tunteiden kokeileminen draamaharjoitteiden avulla voi auttaa osallistujia hyväksymään heidän tunteitaan; myös niitä ns. negatiivisia tunteita. Meillä kaikilla on niitä, ja me kaikki jätämme joskus kuuntelematta toisia. Vain tiedostamalla asian voimme muuttaa toimintatapojamme.

DRAAMASOPIMUS JA TYÖPAJAN TAUSTA-AJATUKSEN ESITTELY

Aluksi on tärkeää käydä läpi työpajan säännöt ja kertoa, mistä työpajassa on kyse. Soveltavassa teatterissa ja improvisaatiossa tärkeintä on, että jokainen voi osallistua sellaisena kuin on: aiempaa kokemusta ei tarvita ja kaikkien on turvallista olla oma itsensä. Improvisaation ajatus on, että kaikkia tuetaan ehdoitta, eikä ketään kritisoida. Improvisaatiossa virheet nähdään lahjoina, jotka vievät tarinaa eteenpäin suuntaan, jota kukaan ei vielä tiedä! Mitä tahansa voi siis tapahtua ja uusia ideoita syntyä täysin odottamatta! Ei ole oikeita tai vääriä vastauksia tai painetta olla hauska – parasta on vain olla oma itsensä ja unohtaa itsekriittisyys. Tärkein tavoite on pitää hauskaa yhdessä ja antaa asioiden vain soljua eteenpäin. Kannattaa sanoa nämä asiat ääneen ja allekirjoittaa kuvitteellinen draamasopimus taikakynällä ilmaan, jotta kaikki ovat tietoisia työpajan säännöistä ja noudattavat niitä.

Ohjaajalle tämä tarkoittaa sitä, että et kysy oikein/väärin-kysymyksiä tai yritä luokitella opiskelijoiden improvisaatiota tai reflektointia niiden perusteella. Kysymykset ovat avoimia ja ne esitetään usein tietystä järjestyksessä (katso, pohdi ja keskustele), esimerkiksi: 1. Mitä tässä harjoitteessa tapahtuu? Rohkaise osallistujia jatkamaan assosioimista näkemänsä tai tuntemansa pe-

rusteella. 2. Missä näit sen? Ole kärsivällinen ja pyydä osallistujia tulemaan pois mukavuusalueeltaan ja avaamaan suunsa. Kun he kokeilevat tätä, he yllättyvät yleensä positiivisesti rohkeudesta puhua ja itseluottamuksesta. 3. Miten voimme viedä improvisaatiota pitemmälle? Rohkaise improvisaation sisällön syventämistä. Ohjaajan on tärkeää kuunnella tarkkaan ja kertoa omin sanoin, mitä osallistujat sanovat harjoitteista. Varmista aina, että olette ymmärtäneet toisenne oikein. Sitten voit yhdistää osallistujien aiemmat huolenaiheet ja kommentit. Kun sinusta tuntuu, että se auttaa keskustelussa, voit silloin tällöin jakaa omia kokemuksiasi. Kaikista tärkeintä on vahvistaa osallistujien sanomaa myönteisesti. (Lähde: Visuaalisen ajattelun strategiat).

TYÖPAJAN ALKU

Alussa on hyvä käydä pikainen nimikierros ja erilaisia lämmittelyharjoituksia, jotta opitte toistenne nimet ja tutustutte toisiinne hieman. Osallistujia ei tarvitse pyytää esittelemään itseään tarkemmin, kun seisotte piirissä, koska se saattaa aiheuttaa ryhmälle hermostuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Osallistujat oppivat tuntemaan toisensa pelien avulla.

HARJOITUSTEN KUVAUKSET

Nopea nimiviesti

- Tämä harjoite on loistava lämmittelyyn, mokaamisen harjoitteluun ja nimien oppimiseen!
- Seistään ringissä ja lähetetään viesti kenelle tahansa läpsäyttämällä käsiä, katsomalla tätä silmiin ja sanomalla tämän nimen. Testataan isossa ryhmässä, että säännöt ovat selvät ja varmistetaan ensimmäisellä kerralla, että viesti käy läpi kaikki ringissä. Tarkoitus on reagoida nopeasti, jotta virheitä tulee, sillä mitä enemmän mokaa, sitä hauskeempaa on! Mokaaminen tapahtuu esimerkiksi, jos unohtaa kaverin nimen tai sanoo sen väärin tai yhtään epäröi ennen kuin sanoo sen.
- Kun säännöt ovat selvät, jaetaan ryhmä kahteen tai kolmeen pienempään ryhmään, jotka toimivat rinnakkain. 20 osallistujaa on hyvä jakaa kolmeen, jotta tekemistä tulee kaikille. Jos omassa ringissään mokaa, siirtyy toiseen ryhmään ja peli jatkuu siellä; kukaan ei siis jää leikin ulkopuolelle. Tempo pitää pitää nopeana, jotta virheitä tulee ja ohjaaja voi kannustaa osallistujia virheiden tekemiseen.

■ Sovellutukset:

- Läpsy kenelle vain ja vain nimi, jonka osallistuja sanoo, merkitsee. Tällöin nimiviesti kulkee vain äänenä.
- Läpsyllä osoitus ja katsekontakti on oikein, mutta nimi sanotaan väärin. Tällöin viesti kulkee vain kehollisena ja katsekontaktina.

- **Tavoitteet:** nimien oppiminen, mokaamisen sieto, nauraminen, liiallisen ajattelun poisjättäminen - sanoo vaan! Vuorovaikutuksen konfliktilanteet: on tärkeää ottaa katsekontakti JA kuunnella, että viesti menee perille!

Nopea nimipeli 2

- Kaikki seisovat ringissä.
- Ensimmäinen oppilas (A) sanoo jonkun osallistujan (B) nimen ja kävelee sitten häntä kohti. Ennen kuin A saapuu, B:n on nimettävä toinen henkilö (C) ryhmästä ja lähdettävä kävelemään kohti C. Ennen saapumistaan C:n tulee nimetä seuraava oppilas. Ja niin edelleen.
- Alussa opiskelijat eivät todennäköisesti tiedä toistensa nimiä. He voivat tarvittaessa kysyä muilta heidän nimiään, ja sitten kutsua heitä heidän nimellä. Kaikki harjoittelevat nimiä osallistuessaan.
- Hetken kuluttua vauhtia voi nopeuttaa (osallistujat juoksevat kutsumansa osallistujaa kohti). Juoksussa ei ole aikaa kysellä osallistujien nimiä, vaan nimet pitää huutaa. Jos he ovat väärässä, henkilö itse korjaa suuntansa ennen seuraavan nimen huutamista.
- Tavoitteet: Tämän yksinkertaisen harjoituksen tavoitteet ovat samat kuin yllä. Se on myös helppo tapa saada osallistujat pois liiallisesta ajattelusta toimintaan, ja siten se auttaa heitä päästämään irti epävarmuudesta.

LUOTTAMUSHARJOITUKSET

Luottamusharjoitusten avulla voidaan auttaa opiskelijoita työskentelemään yhdessä. Seuraavat harjoitukset auttavat osallistujia harjoittelemaan luottamusta toisiinsa ja aloittamaan sitten yhdessä tekemisen. Siksi suosittelemme, että näihin kolmeen harjoitukseen käytetään tarpeeksi aikaa. Kaksi ensimmäistä luottamusharjoitusta tuntuvat edelleen peleiltä. Osallistujat voivat rentoutua, nauraa ja tutustua toisiinsa. Ohjaaja voi käyttää näitä kahta ensimmäistä harjoitusta pelkästään niiden hauskuuden takia, mutta samalla tulee kuitenkin harjoiteltua tärkeitä asioita, kuten toisten kunnioittamista, toisista välittämistä ja toisten rajojen tuntemista. Tämän seurauksena opiskelijat kokevat leikkivänsä, ja samalla he ottavat toisensa huomioon kanssa. Ohjaajan tehtävänä on varmistaa, että kaikilla on hyvä olla. Toisen

harjoituksen lopussa annetaan ohjeet, miten harjoitetta voi muokata astetta haastavammaksi (katso ”Työntö- ja vetopelit” -harjoituksen kohta ”huom”). Tämä muuttaa ilmapiirin hauskasta ja pelimäisestä keskittyneempään työhön. Tällöin ohjaaja voi ohjata opiskelijoita sitoutuneempaan yhteistyöhön parinsa kanssa. Opiskelijat työskentelevät yhdessä luottamuksella. Harjoite on jännittävä, ja joskus osallistujat eivät jaksakaan keskittyä, mikä on normaalia. Tällöin ohjaajan tehtävä on auttaa heitä keskittymään harjoitukseen. Jos se onnistuu, voitte helpommin siirtyä työpajan seuraavaan vaiheeseen.

Tuolirivi

- Kaikki osallistujat ottavat tuolin ja asettavat sen riveihin. Ohjaaja pyytää heitä muodostamaan kaksi riviä vastakkain. Tuolit ovat tiukasti yhdessä.
- Osallistujat seisovat tuoleilla. Tästä lähtien he eivät enää saa koskea maahan tai puhua.
- Ohjaaja pyytää osallistujia muodostamaan uuden rivin tuoleille (nousematta tuoleista ja puhumatta). Esimerkiksi kengän koon, käden koon, hiusten värin, pituuden jne. perusteella.
- Tavoitteet: Tämä on luottamustehtävä. Sanattoman viestinnän kautta osallistujien on yhdessä päätettävä, missä jokaisen paikka jonossa on. Ja liikkua tuolien yli, he tarvitsevat toistensa apua. Heidän on pidettävä huolta toisistaan.

Työntö- ja vetopelit

- Osallistujat muodostavat kaksi riviä vastakkain. Jokaisella on edessään pari, joka seisoo häntä vastapäätä. Parit seisovat toisiaan vastapäätä (kuvitteellinen) viiva heidän välillään lattialla.
- He pelaavat erilaisia työntö/vetopelejä (työnnä/veto kaikin voimin):
 - Seisokaa selät vastakkain - työntäkää (variaatio; istukaa selät vastakkain - työntäkää)
 - Työntäkää toistenne hartioita
 - Tarttukaa toistenne ranteisiin ja vetäkää (muunnelma seisten ja istuen)
- **HUOM:** Tässä tehtävässä hallitset voimaasi suhteessa toiseen. Pysy keskittyneenä koko harjoituksen ajan, yritä tehdä siitä jännittävää dominoimatta toista! Liiallinen nopeus tai äkillinen pysähtyminen ovat kiellettyjä. Harjoitteesta ei pidä koskaan muodostua painiottelua. Jos jompikumpi osapuoli kokee voittavansa, anna hänelle vähän vähemmän valtaa, vain sen verran, ettei hän voita eikä häviä. Lopulta joku voi voittaa.
- **Sovellus:** Sama harjoitus, mutta kolmen tai neljän osallistujan ryhmässä. He pitävät kädestä ja vetävät toisiaan. Samat säännöt, sama haaste, mutta nyt kaikkien on toimittava yhdessä.

- **Tavoitteet:** Harjoituksessa on kyse kaiken voiman käyttämisestä, itsensä ja toisen haastamisesta, kuitenkin voittamatta peliä. Tämä harjoitus symboloi, kuinka osallistujat työskentelevät yhdessä improvisaatioharjoitteiden ja niihin liittyvien keskustelujen aikana: haasta aihe, vastustajasi ja itsesi, mutta älä painosta liikaa. Auttakaa toisianne nousemaan voimaansa.

Sokeainkuljetus - löytäkää yhteinen kieli

- Paritehtävä, johon on hyvä käyttää paljon aikaa! Toinen parista laittaa silmät kiinni, ja toinen toimii kuljettajana ja silminä. Kuljettajan on hyvä pitää paristaan kiinni niin, että toinen käsi on tämän selällä/olkapäällä ja toinen pitää kädestä tai käsivarresta kiinni, jotta kuljetettavalla on turvallinen olo. "Sokeaa" voi kuljettaa ympäriinsä, ja hänen tunnusteltavakseen voi antaa erilaisia materiaaleja tai viedä paikkoihin, joissa on mielenkiintoinen äänimaisema. Kuljettajan on tärkeää kuunnella kuljetettavaansa, hänen tulee sovittaa askeleensa tämän mukaan. Kun luottamus pariin kasvaa voi lisätä vauhtia.
- **Sovellus:** Ohjaaja voi asettaa huoneeseen esteitä, kuten muutaman tuolin ja pöydän. Oppaiden tehtävänä on auttaa sokeita näiden esteiden läpi ilman että kukaan törmää muihin osallistujiin tai esteisiin. Opas ohjaa varovasti "sokeaa" osallistujaa istumaan ja sitten nousemaan tuolilta. Opas voi ohjata häntä myös ryömimään pöydän alle tai seisomaan pöydällä.
- Lopuksi keskustelua tuntemuksista: Pystyitkö luottamaan toiseen? Mistä luottamus syntyy?
- **Tavoitteet:** harjoitella luottamusta; luotetaan ja ollaan luotettavia, kuunnellaan paria

SOVELTAVAA TEATTERIA JA IMPROVISAATIOTA

Mikä on roolisi ryhmässä? Kokeile sellaista roolia ryhmässä, jota et tavallisesti ole – ota enemmän tilaa tai kuuntele enemmän. Nämä harjoitukset antavat siihen erittäin hyvän mahdollisuuden!

Näissä tehtävissä osallistujat saavat mahdollisuuden tiedostaa itsensä ryhmän jäsenenä ja siihen liittyvän vastuullisuuden. Esimerkiksi: tehtävä toimii vain, jos koko ryhmä laittaa itsensä likoon. Jos he onnistuvat, he tuntevat yhdessä onnistumisen iloa ja energiaa. Kokemalla, että olet osa ryhmää, jossa jokainen pitää huolta toisistaan ja tehtävästä, osallistujat saavat mahdollisuuden nähdä ja tuntea toisensa paremmin myös yksilönä. Tämantyypiset tehtävät voivat auttaa tuntemaan empatiaa toista ihmistä ja tämän

näkemyksiä ja tunteita kohtaan, koska se toinen henkilö, kuten sinäkin, on myös osa ryhmää (ja päinvastoin).

Nämä tehtävät esittelevät sellaisen tavan katsoa toisia ihmisiä, jota teatterissa kutsutaan nimellä Soft Focus. Se tarkoittaa sitä, että rentoutamme silmiä niin, ettemme enää katso terävästi yhteen tai kahteen yksityiskohtaan, vaan katsomme kaikkea samaan aikaan. Koska emme enää tarkastele yksityiskohtia, olemme avoimempia kokonaisuudelle. Niin sanottu pehmeä tarkennus ja kokonaiskuvan näkeminen varmistavat, että koko kehosi alkaa kuunnella mitä ympärillä tapahtuu ja intuitiiviselle reaktiolle jää enemmän tilaa.

Kävely tilassa -harjoitteet

- Tähän harjoitteeseen tulee käyttää aikaa! Laita rauhallista musiikkia taustalle.
- Aluksi ohjaaja pyytää ryhmää ensin kävelemään tilassa vapaasti, täyttäen aina tilassa olevat vapaat tilat. Osallistujat keskittyvät vain itseensä eivätkä varsinaisesti ota kontaktia toisiinsa. Ohjaaja voi ohjeistaa, että ohjeidenannon aikanakin, kaikki jatkavat liikkumista.
- 1. Pysähdy - koske seinää - mene lattialle
 - Ensimmäinen vaihe: Jos joku pysähtyy, kaikki pysähtyvät. Jos joku lähtee liikkeelle, kaikki lähtevät liikkeelle.
 - Toinen vaihe: Jos joku koskee seinää, kaikki tekevät saman.
 - Kolmas vaihe: Jos joku menee lattialle, kaikki tekevät saman.
 - Neljäs vaihe: Jos joku koskettaa toista olkapäälle, kaikki tekevät saman.
 - Ohjaaja voi sanoa, että kokeile jotain, jota et ole. Jos yleensä teet aloitteita, harjoittele nyt kuuntelemista. Jos olet usein hiljaa, tee nyt aloitteita, niin ryhmä seuraa perässä.
- 2. Matkimiskävely
 - Viides vaihe: Jälleen liikutaan tilassa. Ohjaaja voi sanoa, että Jos joku nopeuttaa tai hidastaa tahtia, muutkin tekevät näin. Jos joku kävelee eri tavalla, muutkin kävelevät.
- 3. Kuinka moni liikkuu?
 - Kuudes vaihe: ohjaaja sanoo esim. kaksi/viisi/kahdeksan liikkuu. Kuunnellaan ryhmää, ei varsinaisesti oteta kontaktia.
 - Seitsemäs vaihe: ohjaaja sanoo esim. viisi liikkuu, kaksi pyörii ympyrää ja yksi pomppii paikallaan.
 - Keskustelussa voi kysyä: miten voisitte auttaa toisianne sanattomasti siinä, että vain tietty määrä liikkuu? (esim. Koskettamalla merkiksi, pysähtymällä niin, että joku näkee)

- **Tavoitteet:** ryhmäytyminen, ryhmän kuuntelu, heittäytyminen, keskittymisen, turvallisuuden tunteen lisääntyminen, tutustuminen

Jahti

- Ryhmä seisoo isossa ringissä, jossa yksittäisten osallistujien välillä on yhtä suuri etäisyys toisiinsa.
- Ohjaaja pyytää osallistujia tiedostamaan ringin koon, jokaisen oman paikkansa piirissä ja henkilöt hänen vieressään kummallakin puolen. He tulevat tietoisiksi ja pysyvät tietoisina tästä pitämällä silmällä rinkiä ns. pehmeän tarkennuksen (Soft Focus) avulla.
- Ohjaaja ilmoittaa, mihin suuntaan rinki pyörii. Osallistujat kääntävät kehonsa siihen suuntaan. Ohjaaja pyytää jokaista osallistujaa miettimään syyn, miksi he haluavat lyödä tai koskettaa edessä olevan henkilön selkää, ja miksi et halua takanasi olevan henkilön koskettavan selkäsi.
- Ohjaaja pyytää osallistujia valmistautumaan takaa-ajoon fyysisesti ja henkisesti (valmiuden vaihe).
- Osallistujat yrittävät koskettaa toista osallistujaa selkään.
- Osallistujat lähtevät takaa-ajoon samalla yrittäen osua edessä olevan selkään ja niin ettei häntä jahtaava pystyisi koskettamaan häntä itseään selkään.
- **HUOM:**
 - Osallistujat jahtaavat ringissä toisiaan samalla varmistaen, että kaikkien osallistujien välinen etäisyys pysyy samana käyttäen nk. pehmeää tarkennusta.
 - Periaate on sama kuin työntö- ja vetoharjoituksissa; kukaan ei voi voittaa, mutta osallistujat työntävät toisiaan antamaan itsestään kaiken irti.
- **Sovellus:**
 - Ryhmä aloittaa takaa-ajon ohjaajan kertomatta milloin aloittaa. Kaikki ovat henkisesti ja fyysisesti valmiita aloittamaan. He yrittävät aistia toisensa ja aloittaa samaan aikaan.
 - Kun opettaja taputtaa käsiään kerran, koko ryhmä seisoo paikallaan.
 - Kaksi taputusta merkitsee kääntymistä ja liikkumista vastakkaiseen suuntaan.
 - Kolme taputusta hyppyä kyykkyyyn maahan. Jännitys rakentuu kun osallistujat katsovat toisiaan ja noustessaan hitaasti ylös, kun valitsevat uuden suunnan ja jatkavat toistensa tavoittelua.
- **Tavoitteet:** tämä toimii vain, jos osallistujat todella yrittävät työskennellä yhdessä. Harjoite nostaa usein ryhmän energiaa, mikä on hauskaa: yhdessä tekemisen, toistensa haastamisen ja samalla ryhmätyöskentelyn jatkumisen tunne on mahtavaa!
- **HUOM:** Tämä on muunnelma ”The Viewpoints Book” -kirjassa kuvatusta harjoituksesta.

ESITELLÄÄN IMPROVISAATION FILOSOFIA JA KEHITETÄÄN VUOROVAIKUTUSTAITOJA

Improvisaation filosofia voidaan kiteyttää sanoiksi “Joo, ja...” Se tarkoittaa käytännössä sitä, että improvisaatiossa tärkeintä on päästää irti ennakkosuunnittelusta ja itsekritiikistä, elää hetkessä, kuunnella aktiivisesti, tukea kumppaniasi ehdoitta ja rakentaa tarinaa yhdessä hänen kanssaan! Improvisaatiossa virheitä pidetään lahjoina – ne voivat viedä tarinan minne tahansa uuteen! Joten. Luota prosessiin ja mene virran mukana! Siis, mennään!

Kehollinen vuorovaikutus: Peiliharjoite

- Jakaudutaan pareihin. Parit asettuvat seisomaan vastakkain ja katsovat toisiaan silmiin. Tarkoitus on tehdä harjoite hiljaisesti katsekontaktia pitäen. Pari päättää kumpi johtaa liikettä ensin. Kun liikkeen johtaja on valittu, pari lähtee liikkumaan niin että johtaja näyttää liikkeen ja pari yrittää tehdä liikkeen samanaikaisesti peilikuvana. Kun tätä on tehty, vaihdetaan toisin päin, äskeinen johtaja on nyt seuraaja ja seuraaja on nyt johtaja.
- Tavoitteena harjoitteessa on yhtäaikaisuus, ei tiputtaa toista. Tavoite ei ole tehdä mitään suurta ja hienoa, kaikki se miten muutenkin liikumme riittää ja liikumme huomaamattammekin koko ajan. Voi myös hyvä sanoa ääneen, että samoja liikkeitä saa toistaa, se ei ole tylsää.
- Kun molemmat ovat johdattaneet liikettä jonkun aikaa, tehdään harjoite vielä niin, että johtajaa ei sovita vaan parin pitää toisiaan kuuntelemalla löytää liikeratansa. Liike vain tapahtuu ja liikkeen johtaja vaihtelee koko harjoitteen ajan!
- Huom! Jos tuntuu, että parisi vie sinua liikaa, voit päättää olla tekemättä liikettä mitä et halua tehdä, ja johdattaa myös itse. Tarkoitus on kuitenkin tehdä liikkeet yhdessä, mutta on hyvä huomata, että se toimii vain, jos toiminta on tasaveroista. Siksi voi myös tuoda itse ehdotuksia esille, jos kokee jäävänsä paitsioon (vrt. vuorovaikutustilanteet). Toisaalta, homma ei toimi, jos kumpikaan ei tee mitään. On siis löydettävä balanssi näiden välille, kuten rakentavassa vuorovaikutuksessakin.
- Tavoitteet: sitoutuminen yhteistyöhön, kuunteleminen, keskittyminen, yhteistyö parin kanssa, kehollinen vuorovaikutus ja sopivan vuorovaikutuksen löytäminen: kumpikaan ei vie keskustelua liikaa eikä liian vähän vaan se vuorottelee nimensä mukaisesti.

Joo-leikki ryhmässä

- Harjoitellaan ensin koko ryhmän kanssa. Se voidaan tehdä joko niin, että kävellään vapaasti tilassa tai seistään ringissä, jolloin voidaan myös tehdä toiminnot järjestyksessä.

- Joku aloittaa ja ehdottaa jotain yhteistä tekemistä, esimerkiksi: ”Kälastetaanko?” tai ”Hypätäänkö kolmesti ilmaan?” Tähän muut reagoivat iloisesti ja huutavat: ”Joo!”. Kaikkiin ehdotuksiin vastataan aina hyväksyvästi. Kaikki tekevät miimisesti, kunnes joku muu ehdottaa jotain muuta tekemistä.
- Tavoitteet: ryhmän kuuntelu, kaikkien ideoiden hyväksyminen (myös omien). On hyvä keskustella ryhmän kanssa myös siitä, halusiko joku vastata kielteisesti johonkin ehdotukseen ja jos niin miksi. Se on myös ihan luonnollista.

Joo-leikki pareittain

- Harjoitellaan pareittain. Ohjaaja pyytää osallistujia jakaantumaan pareiksi esimerkiksi henkilön kanssa jota ei vielä tunne, tai katsomalla omia sukukiaan ja löytämällä samanlaiset sukut pariiksi.
- Osa 1. Parin henkilöt jakaantuvat henkilöksi A ja henkilöksi B. A aloittaa ehdottamaan mitä yhteistä he voisivat tehdä parin kanssa, johon B henkilö reagoi ”Ei” ja keksii aina jonkun tekosyy, miksi ehdotus ei sovi. Esimerkiksi: ”Lähdetäänkö yhdessä kahville?”, johon toinen vastaa: ”Ei, koska kahvi närästää.” Henkilö A jatkaa kertomalla uuden ehdotuksen, ja näin jatketaan kunnes ohjaaja keskeyttää tehtävän ja rooleja vaihdetaan. Tehtävää voi jatkaa esimerkiksi 1-2 minuuttia ennen roolien vaihtoa, jolloin B henkilö alkaa ehdottamaan henkilölle A yhteistä toimintaa. Tärkeää on, että molemmat pääsevät kokeilemaan molempia rooleja.
- Harjoitteen jälkeen tuntemukset kannattaa purkaa pareittain ja keskustella sen jälkeen myös koko ryhmän kanssa. Vetäjä voi kysyä: Miltä eri roolit tuntuivat? Mitä tunteita tyrmäminen herätti tai tyrmätyksi tuleminen? Miksi me tyrmäämme? Siihen voi olla syynä esimerkiksi epävarmuus tai kiire. Oliko tyrmäminen helppoa vai vaikeaa? Tyrmätessä ei tarvitse ottaa vastuuta keskustelun etenemisestä, mutta se voi myös olla vaikeaa, sillä tunnistamme, kuinka ikävältä se toisesta tuntuu. Tämä voi nostaa ajatuksia miten haluaisi itse jatkossa toimia. On hyvä myös sanottaa, että on ok sanoa ei ja asettaa omat rajat. Toisaalta on hyvä tiedostaa, että tyrmäminen tyrehtyttää vuorovaikutuksen, jolloin on hyvä tiedostaa, että tyrmää vain kun se on ehdottoman tärkeää.
- Osa 2. Toisella kerralla sama pari toimii yhdessä. Toinen aloittaa ja jälleen kerran ehdottaa yhteistä toimintaa, ja toinen vastaakin, että ”Joo, ja...” antaen vastavuoroisesti toisen ehdotuksen. Pari rakentaa näin yhteistä tarinaa palloellen vuoroa aina toiselle. Kaikki ehdotukset ovat hyviä! Ohjaajan on hyvä kannustaa pareja päästämään irti itsekritiikistä ja antaa ajatusten vain lentää!
- Harjoitteen jälkeen on hyvä keskustella miltä ”joo, ja...” vastaus tuntui. Lisäksi on mukava yhdessä jakaa mihin kukin pari yhteisessä tarinassaan päätyi, miltä harjoite heistä tuntui ja mitä ajatuksia se herätti. Käydään läpi hyväksyminen ja torjumisen sekä miten tämä liittyy rakentavaan vuorovaikutukseen.

- **Tavoite:** Harjoitteen tavoitteena on huomata, miten tyrmääminen hankaloihtaa vuorovaikutusta ja miten omien ja toisen ideoiden hyväksyminen taas vie toimintaa eteenpäin ihan uusiin suuntiin! Harjoite demonstroi rakentavan vuorovaikutuksen periaatetta, jossa vuoro ja vastuu vuorovaikutuksen etenemisestä vaihtuu tasapuolisesti ja molempia osapuolia kuunnellaan.

Vahinkotyrmäys-kimara

- Tämä on ryhmätehtävä 4-5 hengelle, mutta sen voi toteuttaa myös pareittain. Ennen tehtävän aloitusta, ohjaaja pyytää osallistujia nimeämään itsensä ryhmässä henkilöiksi A, B, C, D ja E. Harjoitteessa ohjaajalla on hyvä olla ajastin, jolla voi ottaa ajan noin minuutin mittaisiin kohtauksiin.
- Alkutilanteessa ohjaaja kertoo, että tässä harjoituksessa pienryhmä edustaa jotain yritystä tai toimialaa, ja pyytää ryhmää nimeämään sen. Hän alustaa tehtävän kertomalla, että ryhmä tulee harjoitteen aikana suunnittelemaan yrityksen virkistys- tai hyvinvointipäivää vaikkapa ruoka-kaupan työntekijöinä. Harjoitteessa simuloidaan kokousta, joka koostuu seitsemästä lyhyestä, noin minuutin mittaisesta kohtauksesta. Jokaisessa kohtauksessa yksi henkilö (esimerkiksi ensimmäisessä kohtauksessa henkilö A) lähtee ehdottamaan jotain yhteistä toimintaa ja muut toimivat kohtauksessa ohjaajan kertomalla tavalla. Ohjeet vaihtuvat jokaisen kohtauksen jälkeen. On myös hyvä sanoa, että samoja ehdotuksia voi käyttää uudelleen, jos esimerkiksi ei vuorollaan keksi sanottavaa. Minuutin jälkeen ohjaaja pysäyttää harjoitteen ja kokoukseen osallistujat voivat poistua hetkeksi rooleistaan ja harjoitetta voidaan reflektoida ensin pienryhmissä ja sitten ison ryhmän kesken. Vetäjä voi kysyä tunteita ja havaintoja ja ajatuksia ryhmiltä: Mitä tapahtui ja miltä kaikki se tuntui?
- **Huom!** Ohjaajan on tärkeää kertoa, että harjoitteessa ollaan rooleissa, jolloin kaikki on sallittua ja harjoite voi nostaa kaikenlaisia tunteita ja se voi tuntua myös kiusaamiselta. Jokaisen harjoiteosuuden jälkeen pidettävässä reflektio-osuudessa tunteista keskustellaan ja osallistujat voivat kiittää erityisesti ehdottajana toiminutta henkilöä ja tarvittaessa vaikka pyytää anteeksi jos siltä tuntuu. Roolista päästetään irti kohtausten välissä ja lopuksi.
- A) Henkilö A ehdottaa jotakin yhteistä toimintaa. Muut ryhmän jäsenet hyväksyvät ehdotuksen vuorollaan käyttäen ”joo, mutta...” -ilmaisua. Tavoite: Huomata, että tässä keskitytään vain ongelmiin, ei ratkaisuihin eikä anneta tilanteen edetä.
- B) Vaihdetaan ehdottaja B-henkilöksi. Muut ryhmässä hyväksyvät verbaalisella tasolla täysin, mutta eivät ilmaise mitään kehollaan tai kasvoillaan, vaan on hyvin ”kivikasvoinen”. Tavoite: Huomata, että sanat eivät yksin riitä, tarvitsemme kehon ilmaisua, reagointia tueksi.
- C) Vaihdetaan ehdottaja C-henkilöksi. Muut ryhmän jäsenet ovat päättämättömiä, epävarmoja ja eivätkä halua ottaa mitään vastuuta, jos asia toteutetaan: ”Niin, kukahan sinne vois soittaa, minä en ainakaan ota vastuuta tästä...” jne. Tavoite: Huomata, että vaikka ehdotukseen ei

reagoida sinänsä negatiivisesti, tällainen nynnyily ja vastuunkantamisen pelko eivät johda vuorovaikutukseen eivätkä anna tilanteen edetä.

- D) Vaihdetaan ehdottaja D-henkilöksi. Muut hyväksyvät ehdotuksen verbaalisesti, mutta ilmaisevat kehollaan tyrmäystä. Heillä voi olla jalat ja kädet ristissä, silmät ja suu viiruina. Heidän huomion suuntansa voi olla muualla esim. kännykässä. Tavoite: Huomata, että fyysinen tyrmäävä viesti voittaa verbaalisen hyväksyvän viestin tai ainakin tämä ristiviestintä aiheuttaa suurta hämmennystä vastaanottajassa: ”Oliko se ei vai juu?”
- E) Vaihdetaan ehdottaja E-henkilöksi. Tällä kertaa muut reagoivat ehdotukseen hyvin lyhytsanaisesti tarkoittamatta oikeastaan yhtään mitään (“ahaa”, “just joo”). He eivät välttämättä edes kuuntele ehdottajaa, vaan puhuvat päälle tai puhuvat samaan aikaan jonkun toisen kanssa. Tavoite: Huomata, miten valtaa käyttäen voi tyrmätä toisen. Tämä voi tuntua todella tyrmäävältä ja pahalta.
- F) Vaihdetaan ehdottajaa vapaaehtoiseksi henkilöksi. Muut vääntävät ehdotukset vitsiksi, huumorilla vähätellen ja mitätöiden ehdottelijaa hyvässä hengessä. Tavoite: Huomata, että toisen persoonaan, ulkonäköön tai ajatuksiin kohdistuva negatiivinen huumori on tyrmäävää ja voi tuntua kiusaamiselta. Yhdessä nauraminen on toinen asia – se voi olla hyvin voimaannuttavaa!
- Lopuksi tehdään vielä sama harjoite, mutta hyväksytään kaikki ehdotukset “joo, ja...” periaatteen mukaisesti, kuten viimeksi on harjoiteltu. Lopuksi on tärkeää, että osallistujat kiittävät ryhmänsä jäseniä hienosta työstä.
- Muokattu lähteestä: <http://www.vtt.fi/inf/pdf/publications/2011/P779.pdf>
- Keskustelua: tahattomat tyrmäykset, mitä on oikea hyväksyminen?
- Tavoitteet: oppia huomaamaan erilaisia tapoja tyrmätä, miten jokaisen meistä tyrmää huomaamattammekin ja miltä se voi toisesta tuntua. Tämä voi kehittää empatiakykyä. Lisäksi harjoite havainnollistaa mitä rakentavaan vuorovaikutukseen tarvitaan (olla läsnä ja todella kuunnella), ja että kehon ilmaisulla on todella iso merkitys vuorovaikutuksessa.

Minä olen puu

- Harjoite alkaa sillä, että ensimmäinen ihminen menee tilan keskelle, kasvot yleisöön päin, levittää kätensä ja kertoo, että “Minä olen puu”. Tämän jälkeen kuka vain vapaassa järjestyksessä voi mennä täydentämään kuvaa. Esim. “Minä olen puun oksalla istuva orava” ja “minä olen puuhun nojaava lapsi”. Kun kuvassa on kolme henkilöä, ensimmäisenä ollut päättää kumpi tulijoista jää muodostamaan seuraavan kuvan. Esimerkiksi: “Orava jää.” Tällöin oravaa esittänyt jää paikoilleen ja sanoo: “minä olen orava” ja seuraava kuva rakentuu tämän ympärille. Ja taas uusi kuva seuraavan asian ympärille. Näin mennään niin monta kierrosta kun hyvältä tuntuu.
- Kuvassa voi olla myös näkymättömiä asioita, kuten tunteita, ääniä ja myös liikettä.

- Sovellutus: harjoitusta voi leikkiä myös niin, että kuvaan tulee porukasta jokainen ja sen osia voi muodostaa myös kaksi tai useampi henkilö kerrallaan.
- Helpottaakseen tehtävää voidaan myös määrittää ensiksi, mikä paikka on kyseessä, esim. Huvipuisto, tai teeman, jota ollaan käsittelemässä, esimerkiksi alkuperäiskansojen elämä.
- Tavoitteet: esiintyminen helpolla tavalla, mielikuvituksen käyttö, yhteistyö, ryhmän kuuntelu

LOPPUPALAUTE

- Kiitos-rinki: missä onnistuin tänään? Kiitä itseäsi ja mieti, ketä voit kiittää siitä. Voit myös kiittää koko ryhmää. Jaetaan yleinen palaute harjoituksista ja koko päivästä.
- Keskustelussa ohjaaja voi nostaa esiin kysymyksiä, kuten: Millainen olit kun tulit työpajaan, ja kuka olet nyt? Muuttuiko jokin tai oletko eri mieltä ihmisistä, itsestäsi tai käsiteltävästä aiheesta?
- Tavoitteet: On tärkeää lopettaa päivä pohdiskelulla ja kiitoksilla, ja jakaa se, mitä et ole vielä jakanut, ja tuntea olevansa osa ryhmää.

Työpaja 5:

Puhutaan stigmasta leikkisästi ja luovasti

**Luovat partnerit: Live Your Story Hollannista - De Bagagedrager
Hollannista**

Harjoitus + Tavoitteet		Materiaalit
09.30	Työpajan vetäjien esittely <ul style="list-style-type: none"> ❖ Jokainen ohjaaja kertoo kolme tarinaa. Mikä tarina ei ole totta? Lyhyt selitys ennakkoluuloista. 	
09.45	“Jos todella tuntisit minut, tietäisit että...” -harjoitus <ul style="list-style-type: none"> ❖ Tarinat kevyistä aiheista. 	
10.00	Työpajan esittely <ul style="list-style-type: none"> ❖ Aikataulu ja ohjeistus: jakaminen, päätös, turvallisuus, säännöt. 	Dataprojektori, fläppitaulu ja paperia
10.20	Pisteiden kiertäminen <ul style="list-style-type: none"> ❖ 5 menetelmää (1 jokaisessa pöydässä, jokaiseen aikaan 14 minuuttia). ❖ Näytetään videot menetelmistä 1,2 ja 3 sekä selitetään menetelmät 4 ja 5. ❖ Menetelmän valinta: Tuolitanssi musiikilla. 	Projektori Valkoisia ja erivärisiä papereita (A4/A3) Kyniä, tusseja
11.45	Keskustelu, läpikäynti	
12.00	Lounas	
13.00	Lyhyt esittely iltapäivän ohjelmasta + tunteiden herättely	
13.25	Peitetarina <ul style="list-style-type: none"> ❖ Aloitetaan elokuvalla. Voidaan kuvata, tehdä runo tai laulu. 	Kyniä, tusseja, liimaa, valkoisia ja erivärisiä papereita (A4/A3), erilaisia aikakauslehtiä ja saksia. Dataprojektori

14.25	Samaa mieltä / eri mieltä -harjoitus	
14.55	Paperilennokki	A4-paperia
15.30	Kokoonnutaan yhteen oppilaiden kanssa – arviointi/reflektio	

TYÖPAJAN KUVAUS

3 luovien kumppaneiden kertomaa tarinaa

- ▲ Mikä tarinoista on tosi? Jokaisessa tarinassa on yksi elementti, joka ei pidä paikkaansa.
- ▲ Selitetään ennakkoluuloja. Mikä on normaalia? Mikä kuuluu kenellekin? Ensivaikutelma.
- ▲ Aktivoi kuuntelemista.
- ▲ Tietoa/tietoisuutta stigmaan liittyvästä häpeästä, leimautumisesta.

Jos tuntisit minut todella, tietäisit, että...

- ▲ Tavoite: tutustua toiseen henkilöön, uskaltaa kysyä kysymyksiä ja jakaa jotain henkilökohtaista.
- ▲ Kuten ...tietäisit, että minulla on kaksi veljeä. Seuraavaksi toinen kysyy kysymyksen tästä ja sitten vaihdetaan rooleja.
- ▲ Osallistujat kävelevät ympäriinsä ja keskustelut ovat kahdenvälisiä.
- ▲ Kevyet aiheet, matala kynnys
- ▲ Tehtävä: kysy toiselta yksi kysymys
- ▲ Voit heijastaa kysymyksiä taululle tai asettaa kysymyskortteja pöydille inspiraatioksi. Kysymykset voivat olla esimerkiksi (vaihtelevat teeman mukaan):
 - △ Miksi luulet niin?
 - △ Miksi näin?
 - △ Voitko antaa esimerkin?
 - △ Luuletko kaikkien olevan sitä mieltä?
 - △ Onko se mielestäsi outoa ja miksi?
 - △ Mitä mieltä olet siitä?
 - △ Oletko itse kokenut niin?
 - △ Mitä tarkoitat sillä?

Tuolitanssi musiikilla

- ▲ Musiikki alkaa, osallistujat kävelevät ympäriinsä hiljaisuudessa ja katsovat pöydiltä löytyviä metodeja. Kysymyksiä voi esittää.
- ▲ Musiikki kestää minuutin, osallistujat voivat esimerkiksi tanssia ja kun musiikki loppuu, he istuvat pöydän ääreen ja valitsevat metodin (ks. kiertävät metodit). Jos pöytä on täynnä, hakeudu toiseen!

Kiertävä metodi

Pöydillä on 5 metodia ja kaikki kokeilevat kutakin metodia:

1. Laputa se

Tarvikkeet:

- A5 lappuja (oranssi/vihreä/keltainen)
- pieniä lappuja (oranssi/vihreä/keltainen)
- kyniä/tusseja
- nippusiteitä/avaimenperiä

Oranssi Stigma (mitä negatiivisia ennakkoluuloja muilla ihmisillä on sinusta?)

Vihreä Itseä koskeva stigma (mitä negatiivisia ennakkoluuloja sinulla on itsestäsi?)

Keltainen Miten käsittelet stigmoja ja itseäsi koskevaa stigmaa? Mitä positiivisia piirteitä näet itsessäsi?

Tavoitteet:

- ▲ ymmärretään stigman ja itseä koskevan stigman määritelmät
- ▲ ymmärretään/tiedostetaan omat stigmat ja itseä koskevat stigmat
- ▲ näkemyksiä/tietoisuutta omista piirteistäsi
- ▲ opitaan haavoittuvaisuutta ja avautumista

Ohjaus:

1. Ennen työpajaa voit harjoituksen ohjaajana täyttää (pieniä) esimerkkilappusia itsestäsi.
2. Kukin osallistuja saa yhden A5-kokoisen lapun kaikissa väreissä ja pöydillä on pinot pieniä lappuja.
3. Aloittakaa pienillä oransseilla lapuilla: kussakin lapussa on yksi vastaus.
 - Anna esimerkki itsestäsi.
 - Kun täytätte lappuja, varmista, että et osallistu keskusteluun itse.
4. Pyydä jokaista osallistujaa kirjoittamaan A5-lapulle esimerkki, jonka he haluavat jakaa.
5. Keskustele jokaisen kanssa heidän esimerkeistään.
6. Yhdistä nämä itseä koskevaan stigmaan ja pyydä osallistujia täyttämään pienet vihreät laput.
7. Toista kohdat 4 ja 5.
8. Yhdistä nämä asiat positiivisiin piirteisiin. Mitä positiivisia piirteitä osallistujat käyttävät käsitelläkseen stigmoja ja itseään koskevaa stigmaa? (kirjoittakaa keltaisille pikkulapuille)
9. Toista kohdat 4 ja 5.

2. Itseä koskevat stigmat (= roolimallit ja viisauden kivet)

Tarvikkeet:

- ▲ 'Roolimalli'-kortit
- ▲ 'Viisauden kivet' -kortit
- ▲ Kyniä
- ▲ Internet-yhteys (roolimalliesimerkkien ja inspiroivien sitaattien löytämiseksi) (www.vorbijzelfstigma.nl)

Ohjeet:

1. Valmistaudu täyttämällä molemmat kortit itse ('roolimalli'-kortti ja 'viisauden kivet' -kortti)
2. Selitä osallistujille, mikä roolimalli on (joku, joka on tai on ollut sinulle hyvin tärkeä) ja että tämän avulla voit päästä yli itseäsi koskevasta stigmasta, kun katsot itseäsi erilaisen linssin läpi.
3. Kysy seuraavat kysymykset: Keneen vertaat itseäsi? Kuka on roolimallisi? Osallistujat täyttävät tiedon omalta osaltaan 'roolimalli'-kortteihin.
4. Keskustelkaa täytetyistä korteista seuraavien kysymysten avulla:
 - Mitkä roolimallit olet valinnut ja miksi?
 - Mitä roolimallisi ominaisuuksia sinulla on, ja mitä sinulla ei ole?
 - Mitä ominaisuuksia haluaisit itsellesi lisää?
5. Jaa ryhmä pareihin (tai pienryhmiin)
6. Pyydä osallistujia etsimään sitaatteja tai sanontoja, jotka heistä ovat innostavia. Osallistujat sovittavat nämä roolimallinsa ominaisuuksiin, joita heillä on tai joita he haluaisivat lisää.
7. Osallistujat esittelevät omat 'Viisauden kivensä' ryhmälle.

3. Teemapöytä

Tarvikkeet:

- ▲ Teemapöytä-tabletit
- ▲ Pelikortit "Ruuvi löysällä?" -lautapelistä ja lisäosat.
- ▲ Noppa

Tavoitteet:

- ▲ Keskustellaan jokaisesta aiheesta saavutettavasti
- ▲ Opitaan haavoittuvaisuutta ja avautumista
- ▲ Opitaan käsittelemään sosiaalista painetta.

Ohjeet:

- ▲ Aseta tabletti jokaiselle pöydälle.
- ▲ Lajittele kortit luokkiin ja aseta ne tabletista löytyvän sopivan kuvan vierteen.
- ▲ Kysy, kuka haluaa aloittaa. Jos vapaaehtoisia ei löydy, voit pyytää osallistujia heittämään noppaa. Pienimmän luvun saanut aloittaa.
- ▲ Nostakaa vuorotellen kortteja, vastatkaa kysymyksiin tai suorittakaa tehtävä.
- ▲ Keskustelkaa kysymyksistä ja tehtävistä yhdessä.

4. Sitaatit: kuvaile ennakkoluuloa, jonka olet kokenut itse tai jonka olet siirtänyt jollekin toiselle

- ▲ Tavoite: ymmärtää, että ennakkoluuloja on monenlaisia ja että kaikilla on niitä
- ▲ Itsereflektio, yksilötehtävä
- ▲ Osallistujat kirjoittavat ennakkoluulon, jonka he ovat oppineet joltain toiselta tai välittäneet eteenpäin

5. Täytä nukke (pää: ajattelen, sydän: tunnen, kädet: haluan...)

- ▲ Tavoite: itsereflektio; tunteet, erotetaan järki ja tunteet, tunnustetaan tunteita, muotoillaan ajatuksia.
- ▲ Yksilötehtävä, mahdollisuus keskusteluun
- ▲ Osallistujat saavat piirustuksen, jossa on nukke. Pään kohdalle he kirjoittavat, mitä he ajattelevat. Sydämen kohdalle he kirjoittavat mitä he tuntevat, ja käsien kohdalle mitä he haluavat.

Tunteiden energisointi

- ▲ Tavoite: Poistua mukavuusalueelta, näyttää erilaisia tunteita, nähdä toiset
- ▲ Koko ryhmän voimin
- ▲ Seisotaan piirissä ja osallistujat näyttelevät tunteita pienistä suuriin ja suurista pieniin. Esimerkki: Voitit juuri lotossa.

Samaa / eri mieltä

Tarvikkeet:

- ▲ värikkäitä kartioita (punainen/vihreä/keltainen) tai kylttejä, joissa lukee 'samaa mieltä', 'neutraali' & 'eri mieltä'
- ▲ 6 väitettä valitsemastasi lisäasetistä (esim. stigma)

Tavoitteet:

- ▲ Ilmaistaan oma mielipide
- ▲ Opitaan käsittelemään sosiaalista painetta
- ▲ Itsetuntemus, tietoisuus
- ▲ Opitaan haavoittuvaisuutta ja avautumista.

Valmistelut:

- ▲ Tyhjennä huone saadaksesi sinne mahdollisimman paljon tilaa
- ▲ Aseta punainen kartio tai eri mieltä -kyltti huoneen toiselle laidalle
- ▲ Aseta vihreä kartio tai samaa mieltä -kyltti toiselle laidalle
- ▲ Aseta keskelle keltainen kartio tai neutraali-kyltti. Osallistujat seisovat aluksi keltaisen kartion luona.

Ohjeet:

- ▲ Lue väite ja anna osallistujien valita, ovatko he samaa vai eri mieltä. Heidän täytyy valita! Vaikka väitteet ovat melko mustavalkoisia, mielipiteet voivat olla myös niiden väliltä.
- ▲ Pyydä osaa osallistujista selittämään mielipiteensä ja pyydä toisella puolella olevia vastaamaan tähän.
- ▲ Osallistujat voivat muuttaa valintaansa ja siirtyä toiselle puolelle. Jos he tekevät niin, kysy mikä sai heidät muuttamaan mielensä.
- ▲ Päätä keskustelu tiivistämällä mielipiteet.

Vinkki: Suurena väitteet sen kokoisiksi, että osallistujat voivat myös lukea ne.

Muunnelmia:

1. Jaa ryhmä kahtia: toinen puoli seisoo 'samaa mieltä' -puolella, toinen 'eri mieltä' -puolella. Lue väite ääneen. Tämä rohkaisee osallistujia miettimään syitä, miksi he olisivat juuri sillä puolella, jolla he nyt seisovat.
2. Pyydä osallistujia keksimään omia väitteitään, jotka sisältävät ennakkoluulon.

a/ ennakkoluulo, josta he ajattelevat muiden olevan samaa mieltä

b/ ennakkoluulo, josta he ajattelevat muiden olevan eri mieltä

c/ ennakkoluulo, josta he ajattelevat 50 %:n olevan samaa mieltä ja 50 %:n eri mieltä

Kansijuttu

Tarvikkeet:

- ▲ Erilaisia aikakauslehtiä
- ▲ Värillistä A4-paperia
- ▲ Sakset ja liimapuikko jokaiselle osallistujalle
- ▲ Tusseja ja kyniä
- ▲ Vaaleanruskeita lappuja
- ▲ Nippusiteitä
- ▲ Vapaavalintaisena: koristeteippiä, tarroja
- ▲ Vapaavalintaisena: (täytettyjä) lappuja 'Laputa se' ja 'Itseä koskevat stigmat' -harjoituksesta
- ▲ Stigma -setin kortit, <https://debagagedrager.nl/> (liitteenä)

Tavoitteet:

- ▲ Itsetuntemus/tietoisuus
- ▲ Opitaan haavoittuvaisuutta ja avautumista
- ▲ Näkemystä/tietoisuutta omista stigmoista ja itseä koskevista stigmoista
- ▲ Opitaan sanomaan kohteliaisuuksia

Ohjeet peliin:

1. Aseta kaikki materiaalit pöydälle. Jokainen osallistuja saa värillisen A4-arkin, nippusiteen ja muutaman vaaleanruskean lappusen.
2. Selitä, että osallistajat tekevät kansikuvajutun (etusivun) käyttämällä lehtileikkeitä aikakauslehdistä. Osallistajat saavat valita vapaasti, mitä leikkaavat! Leikkeissä voi olla esimerkiksi sekä tekstiä että kuvia.
3. Etukansi:
 - Mitä luulet ihmisten näkevän, kun he katsovat sinua?
 - Miten ajattelet toisten näkevän sinut?
 - Millaisia stigmoja ja itseäsi koskevia stigmoja olet kokenut?
4. Takapuolelle:
 - Mitä koet sisälläsi?
 - Mitä muut eivät sinusta näe?
 - Mitä puuttuu? (Oletko esimerkiksi joku muu? Oletko jotain muuta?)
5. Jokainen osallistuja esittelee etukantensa – he valitsevat itse, mitä he haluavat jakaa. Anna jokaiselle noin 5 min. aikaa. Muut osallistajat kirjoittavat vaaleanruskealle lappuselle toiveen tai kohteliaisuuden sille henkilölle, joka juuri esitteli oman kantensa.
6. Jokainen osallistuja ripustaa saamansa vaaleanruskeat lappuset nippusiteeseen.

Paperilennokki -palautteenantona

- ▲ Sulje silmäsi, mieti mitä olet tänään kokenut: mitä viet mukanasasi, mitä haluaisit muuttaa?
- ▲ Taitellaan A4-paperista paperilennokki, johon kirjoitetaan palaute (keskellä: yleiset kommentit työpajasta, toinen siipi: jos sait jotain ideoita, toinen siipi: mikä oli parasta). Kaikki lentokoneet heitetään koriin samaan aikaan.



Liitteet

OHJEET OPETTAJALLE

**Osallistu työpajojen menetelmiin
tasavertaisesti oppilaiden rinnalla**

**Osallistu aktiivisesti päivän ohjelmaan, älä jää
itse ulkopuolelle**

**Jätä muut työtehtävät taka-alalle ja keskity
päivän toimintaan toisten mukana**

**Pyri pääsemään pois opettajan roolista mutta
ole tarvittaessa oppilaiden tukena**

**Kunnioita työpajojen ohjaajien työrauhaa sekä
avustavien opiskelijoiden roolia ohjaajien
rinnalla**

**Päivän teemana moninaisuuden
kunnioittaminen, pyri edistämään tämän
toteutumista**

Liite 2

Taulukon ohjeet:

- ❖ Taulukossa käsitellään erilaisia teemoja liittyen leimaantumiseen
- ❖ Osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka kilpailevat toisiaan vastaan
- ❖ Ohjaaja esittää kysymykset yksitellen joihin kilpailijat vastaavat
- ❖ Osallistujat jaetaan kahteen jonoon joukkueiden mukaan ja aina jonon ensimmäinen vastaa esitettyyn kysymykseen, nopeammin vastausvuoron saanut voi vastata kysymykseen (vastausvuoron saa esimerkiksi painamalla edessä olevaa nappia/kelloa)
- ❖ Oikealla vastauksella saa jatkaa kilpailussa ja mennä takaisin jonon päähän odottamaan seuraavaa vuoroaan, väärällä vastauksella joutuu pelistä pois
- ❖ Se joukkue häviää jonka kilpailijat loppuvat kesken

Kysymykset elämästä

TEEMA	KATEGORIA	
Terveys	Kysymykset elämästä	Millä tavalla mielenterveyshäiriö voi olla taakka jollekin?
Terveys	Kysymykset elämästä	Kuinka voit kertoa, että jollain on mielisairaus?
Tuki	Kysymykset elämästä	Milloin vältät hoitoa leimautumisen pelossa?
Tuki	Kysymykset elämästä	Mitä voit tehdä leimautumisen ehkäisemiseksi?
Ihmissuhteet	Kysymykset elämästä	Miksi haluaisit mennä naimisiin jonkun kanssa, jolla on tunnetusti psyykkisiä ongelmia?
Ihmissuhteet	Kysymykset elämästä	Missä määrin psykologisista ongelmista voidaan keskustella perheesi sisällä?
Sosiaaliset kontaktit	Kysymykset elämästä	Mitä tekisit jos naapurisi on psykoosissa?
Sosiaaliset kontaktit	Kysymykset elämästä	Kenelle puhut psykologisista ongelmistasi?
Koulutus ja työ	Kysymykset elämästä	Missä määrin työnantajan tulee ottaa huomioon työntekijöidensä psyykkiset ongelmat?
Koulutus ja työ	Kysymykset elämästä	Miten toimit psyykkisesti vammaisen kollegan kanssa?
Koti	Kysymykset elämästä	Kuinka siisti kotisi on?
Koti	Kysymykset elämästä	Mikä on suosikkisi, jota haluat tehdä kotona?
Vapaa-aika	Kysymykset elämästä	Missä määrin kärsit ennakkoluuloista vapaa-ajallasi?
Vapaa-aika	Kysymykset elämästä	Mikä on suosikkilomakohteesi?
Elämän tarkoitus	Kysymykset elämästä	Kuinka voit tulla onnelliseksi ihmiseksi?
Elämän tarkoitus	Kysymykset elämästä	Mitä neuvoja antaisit leimautuneelle ihmiselle?

Väittämät

TEEMA	KATEGORIA	
Terveys	Väittämät	Jokaisella on psykologisia ongelmia.
Terveys	Väittämät	Mielenterveyshäiriöistä kärsivät ihmiset vain näyttävät.
Tuki	Väittämät	Diagnoosit aiheuttavat leimautumista.
Tuki	Väittämät	Leimaantuminen estää toipumisen.
Ihmissuhteet	Väittämät	Psykiatrisen potilaan kumppani unohdetaan aina.
Ihmissuhteet	Väittämät	Huono vanhemmuus aiheuttaa psyykkisiä ongelmia.
Sosiaaliset kontaktit	Väittämät	Media lisää stigmaa.
Sosiaaliset kontaktit	Väittämät	Ihmiset, joilla on aiemmin ollut psyykkisiä ongelmia, ovat epäluotettavia.
Koulutus ja työ	Väittämät	Ihmiset, joilla on ollut psykiatrisia ongelmia, eivät voi ottaa vastuuta.
Koulutus ja työ	Väittämät	Sinun on aina oltava avoin psyykkisten häiriöiden suhteen työpaikallasi.
Koti	Väittämät	Olen rauhallinen vain kotona ollessani.
Koti	Väittämät	Ihmiset, joilla on psyykkisiä ongelmia, tarvitsevat apua elääkseen itsenäisesti.
Vapaa-aika	Väittämät	Voit olla tekemisissä vain ihmisten kanssa, joilla on sama tausta kuin sinulla.
Vapaa-aika	Väittämät	Et voi tehdä hauskoja asioita, kun olet masentunut.
Elämän tarkoitus	Väittämät	Leimat eivät koskaan katoa.
Elämän tarkoitus	Väittämät	Itsemurhan tekeminen on itsekästä.

TEEMA	KATEGORIA		VASTAUS 1	VASTAUS 2	VASTAUS 3	LÄHDE	OIKEA VASTAUS
Terveys	Tietous	Kuinka suuri osa ihmisistä ympäri maailmaa kärsii mielenterveyshäiriöstä tai riippuvuudesta?	3-10 %	11-18 %	93-100 %	(Lähde: www.ourworldindata.org/global-mental-health , 2018)	B
Terveys	Tietous	Mitä itsestigma ei vaikuta? Vähennys:	Seksihalu	Itsetunto	Voimaan-tuminen	(Lähde: Lucksted, A. et al. 2015)	B
Tuki	Tietous	Millä stigman vastaisella interventiollla on merkittävä tulos?	Suora kontakti	Kampan-jat	Koulutus-ohjelmat	(Lähde: www.who.int/campaigns/world-mental-health-day)	C
Tuki	Tietous	Joka vuosi lokakuun 10. päivänä kiinnitetään erityistä huomiota:	Tietoisuuden lisääminen mielenterveydestä.	10-vuotiaat tytöt saavat barbit.	Mielenterveysla-tokset ja niiden vapaaehtoiset.		A
Ihmis-suhteet	Tietous	Mikä näistä elokuviista EI käsittele mielenterveyshäiriötä?	Hopeiset reunukset	Henkistä	Se on aika hauska tarina		B
Ihmis-suhteet	Tietous	Mitä on assosiativinen stigma?	Sosiaalseen median linkkity leima.	Stigma perustuu ajatuksiin.	Stigma ulottui omatoimijalle.	(Lähde: www.ncbi.nlm.nih.gov)	C
Sosiaaliset kontaktit	Tietous	Sosiaalista mediaa runsaasti käyttävät nuoret laiminlyövät sosiaalisen aktiivisuutensa. Tämä on väärä vastaus, koska:	Se lisää heidän sosiaalista toimintaansa.	He eivät käytä sosiaalista mediaa.	Se ei liity asiaan.	(Lähde: Elsevier, 116, 2012)	C
Sosiaaliset kontaktit	Tietous	Mikä on tunnetuin stereotyyppi mielenter-veysongelmista kärsivien keskuudessa?	Seksikäs	Aggressiivinen	Epäluotettava	(Lähde: Rössler, W. The Stigma of Mental Disorders, 2016)	C
Koulutus ja työ	Tietous	Älykkäät työpaikat tarjoavat:	Mahdollisuudet	Rakkaus	Tuki		C
Koulutus ja työ	Tietous	Kuinka suuri osa 10-19-vuotiaista eurooppalaisis-ta nuorista kärsii mielenterveyshäiriöstä tai riippuvuudesta?	15 %	20 %	25 %	(Lähde: Adolescent mental health in the Europe-an Region, WHO - Europe, 2018)	B
Koti	Tietous	Jos jollain perheessäsi on mielenterveyshäiriö, mikä voi olla mahdollinen vaikutus terveyteesi?	Röyhtäily	Stressi	Unettomuus	(Lähde: bmjopen.bmj.com)	C
Koti	Tietous	Mitä leimojen välttäminen on?	Ostaa jotain katsomatta hintalappua.	Ei hae tukea.	Vältä ihmisten leimaamista.	(Lähde: ps.psychiatryonline.org - Corrigan et al. 2015)	B
Vapaa-aika	Tietous	Miten fyysinen aktiivisuus vaikuttaa mielen-terveysongelmiin suhteessa hyvinvointiisi?	Energian puute.	Kärsimyksen vähentäminen.	Vähemmän stressiä.	(Lähde: Health Psychology Open - Harris, 2018)	B
Vapaa-aika	Tietous	Kun kärsit mielenterveyshäiriöstä tai riippuvuud-esta, parasta mitä voit tehdä vapaa-ajallasi on:	Huutaa kovaa.	Tappaa ystäviä.	Kuntosalille menossa.	(Lähde: www.dlgsc.wa.gov.au)	C
Elämän tarkoitus	Tietous	Kuinka edistää elämän merkitystä?	Asettamalla hengellisiä tavoitteita.	Henkisen läheisyyden kautta.	Huvipuistoon menossa.	(Lähde: htpubmed.ncbi.nlm.nih.gov 2017)	B
Elämän tarkoitus	Tietous	Korkea uskonnollisuuden ja henkisyyden taso antaa parempia tuloksia:	Elämän määrä.	Elämänlaatu.	Elämän puhtaus.	(Lähde: www.nature.com 2018)	B

Arvaa sana

TEEMA	KATEGORIA		KATEGORIA
Terveys	Arvaa sana	Suuri rakennus, lääkäreitä, sisäänpääsy	Sairaala
Terveys	Arvaa sana	Leima, DSM V, mielenterveystietoisuus	Diagnoosi
Tuki	Arvaa sana	Hoito, hoitaja, lääkäri	Terapeutti
Tuki	Arvaa sana	Asiakas, hoidossa, numero	Potilas
Ihmissuhteet	Arvaa sana	Ei salaisuuksia, ei valheita, luottamus	Rehellinen
Ihmissuhteet	Arvaa sana	Kiintymys, syleily, hellyys	Halauk
Sosiaaliset kontaktit	Arvaa sana	Tuki, kaksinkertainen kipu, myötätunto	Myötätunto
Sosiaaliset kontaktit	Arvaa sana	Syrjäytymisen, eristäytymisen ja tyhjyyden tunteet	Yksinäisyys
Koulutus ja työ	Arvaa sana	Sairauden uusiutuminen, jäädä kotiin, poissaolo	Soittaa sairaana
Koulutus ja työ	Arvaa sana	Epäillä, huono itsetunto, suoritusahdistus	Turvattomuus
Koti	Arvaa sana	Sama katu, tervehdys, tuttuja	Naapurit
Koti	Arvaa sana	Pesu, lika, saippua	Astianpesu
Vapaa-aika	Arvaa sana	Laulaminen, räppäminen, tanssiminen	Musiikki
Vapaa-aika	Arvaa sana	Lukeminen, rentoutuminen, sidonta	Kirja
Elämän tarkoitus	Arvaa sana	Laulua, rukousta, sunnuntai	Kirkko
Elämän tarkoitus	Arvaa sana	Sankari, kuuluisa henkilö, katsoa ylös	Idoli

Piirrä tai kuvaa

TEEMA	KATEGORIA	
Terveys	Piirrä tai kuvaa	Lyhytnäköinen
Terveys	Piirrä tai kuvaa	Väliaikainen
Tuki	Piirrä tai kuvaa	Etäisyys
Tuki	Piirrä tai kuvaa	Leima
Ihmissuhteet	Piirrä tai kuvaa	Juokse pois
Ihmissuhteet	Piirrä tai kuvaa	Syntipukki
Sosiaaliset kontaktit	Piirrä tai kuvaa	Tervattu samalla harjalla
Sosiaaliset kontaktit	Piirrä tai kuvaa	Ota yhteyttä
Koulutus ja työ	Piirrä tai kuvaa	Lounastauko
Koulutus ja työ	Piirrä tai kuvaa	Kiusaaminen
Koti	Piirrä tai kuvaa	Ruokapöytä
Koti	Piirrä tai kuvaa	Pelaaminen
Vapaa-aika	Piirrä tai kuvaa	Lentäminen
Vapaa-aika	Piirrä tai kuvaa	Päiväkirja
Elämän tarkoitus	Piirrä tai kuvaa	Mietiskellä
Elämän tarkoitus	Piirrä tai kuvaa	Seiso tukevasti

Palautelomake, opiskelijat

➔ Olen

mies

nainen

muu

➔ Olen syntynyt vuonna:

--	--	--	--	--

➔ Olin workshopissa:

1.	2.	3.	4.	5.
----	----	----	----	----

➔ Opiskelen:

.....

Rastita emoji, joka parhaiten heijastaa mielipidettäsi väittämistä.	
Tutustuin muihin ihmisiin, joille en olisi muuten ehkä puhunut.	
Minusta Diversi-Date työpaja oli opettavainen.	
Uskalsin jakaa muiden kanssa asioita, joita en yleensä uskalla.	
Tunsin oloni turvalliseksi työpajan aikana.	
Tunsin, että muut osallistujat kunnioittivat minua.	
Minusta tuntui, että voin kertoa mielipiteeni.	
Mitä ajattelit ...	
... opastuksesta työpajan aikana?	
... työpajassa tehdyistä asioista?	
... työpajan ilmapiiristä?	
... omasta osallistumisesta työpajaan?	
... Diversi-Date-päivästä yleensä?	



Geef
je
mening!



1. Miten yleisesti ottaen arvioisit työpajan, johon osallistuit?

Todella huono		Jotain tältä väliltä		Todella hyvä
1	2	3	4	5

2. Missä määrin työpaja tarjosi inspiiraatiota?

Ei inspiroi ollenkaan		Jotain tältä väliltä		Todella inspiroivaa
1	2	3	4	5

3. Missä määrin työpaja oli mielestäsi arvokas?

Ei ollenkaan		Jotain tältä väliltä		Erittäin arvokas
1	2	3	4	5

4. Koetko, että työpajasta saadut oivallukset soveltuvat kouluusi/ryhmääsi?

Ei sovellu ollenkaan		Jotain tältä väliltä		Soveltuu erittäin hyvin
1	2	3	4	5

5. Suositteletko työpajaa työkaverillesi/opiskelukaverillesi?

En todellakaan		Jotain tältä väliltä		Varmasti
1	2	3	4	5

6. Diversi-Date haluaa opiskelijoiden pohtivat sitä, miten eroamme toisistamme ja mitkä asiat yhdistävät meitä. Tuntuuko sinusta, että olemme onnistuneet tässä?

Ei ollenkaan		Jotain tältä väliltä		Todella hyvin onnistunut
1	2	3	4	5

7. Mikä on kokonaisarvionne tästä päivästä?

Tosi huono		Jotain tältä väliltä		Todella hyvä
1	2	3	4	5

Komenteja tai kehittämissuhteita?

.....

.....

.....

.....

Paljon kiitoksia yhteistyöstänne!

