



KÄSIKIRJA TÄYNNÄ JYVIÄ
LUOVA LÄHESTYMISTAPA
RESILIENSSIIN JA ROHKEUTEEN



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences



cesie
the world is only one creature



Co-funded by
the European Union



Hummus
Meerstemmigheid mogelijk maken

SISÄLLYSLUETTELO

OSA 1: EETOS

MIKSI KIRJOITIMME TÄMÄN OPPAAN?.....	2
TAVOITTEEMME.....	4
KEITÄ ME OLEMME?	5

OSA 2: FASILITOINTI

KUINKA FASILITOIDA TYÖKALUILLA?.....	8
KUINKA KÄYTTÄÄ TYÖKALUJA?.....	17

OSA 3: TOOLKIT

TYÖKALU 1: HEIMOMME - YHTEENKUULUVUUS.....	19
TYÖKALU 2: NAVIGOI TULESSA - POLARISAATIO.....	25
TYÖKALU 3: KERRO TARINASI - NÄKÖKULMIA.....	31
TYÖKALU 4: KYSE ON VALLASTA! - VOIMASUHTEITA.....	35

OSA 4: RESURSSIT

SANASTO.....	42
VISUAALINEN KIRJASTO.....	44
VALOKUVVAKSEN VOIMA.....	45
TEKNISET TIEDOT VALOKUVVAKSESTA JA VALOKUVIEN TULOSTAMISESTA.....	46
DEEPPDEMOCRAZY LYHYESTI 10 PISTEESSÄ.....	48
LISÄLUKEMISTA.....	50
KIIITOKSET.....	52

OSA 1: EETOS



MIKSI KIRJOITTIMME TÄMÄN MANUAALIN?

Joskus sanomme: "Koulutus on kuin viidakko." Kuten viidakko, joka on rikas ja monipuolinen ekosysteemi, jossa kasvit, eläimet ja ihmiset elävät rinnakkain, myös koulutuksen tulisi muuttua ja uudistua. Kuitenkin aivan kuten uhan alla olevat viidakkomme nykyään, koulutusjärjestelmä kohtaa haasteita. Sen sijaan, että kasvaisimme yhdessä, näemme järjestelmän olevan vaarassa.

Näemme koulutuksessa erilaisia ongelmia, kuten opintojen keskeyttämisprosentit, työuupumus sekä opiskelijoiden että opettajien turvallisuuteen liittyvät kysymykset. Koulutusjärjestelmäämme kohdistuvat keskeiset uhat ovat luonteeltaan samankaltaisia

- Yhteistyön sijaan on kilpailua..
- Keskitymme yksilölliseen menestykseen yhteisöllisyyden sijasta.
- Emme ymmärrä, että me kaikki liittymme toisiimme ja että ei ole olemassa vain yksi totuus vaan on olemassa useita eri mielipiteitä. Tämän vuoksi polarisoidumme. .
- Valtasuhteet johtavat alistamiseen, syrjäytymiseen ja väärinkäyttöksiin sen sijaan, että sen avulla voisi edistää solidaarisuutta.



**EDUCATION IS OUR
PASSPORT TO THE FUTURE
FOR TOMORROW BELONG
ONLY TO THE PEOPLE WHO
PREPARE FOR IT TODAY.**

- MALCOLM X

Tämän oppaan ja luomiemme työkalujen tarkoituksena on vastata näihin haasteisiin toisen asteen koulutuksessa. Toivomme, että se kylväisi rohkeuden ja resilienssin siemeniä, ja voisimme nähdä koulutuksen kukoistavan jälleen.

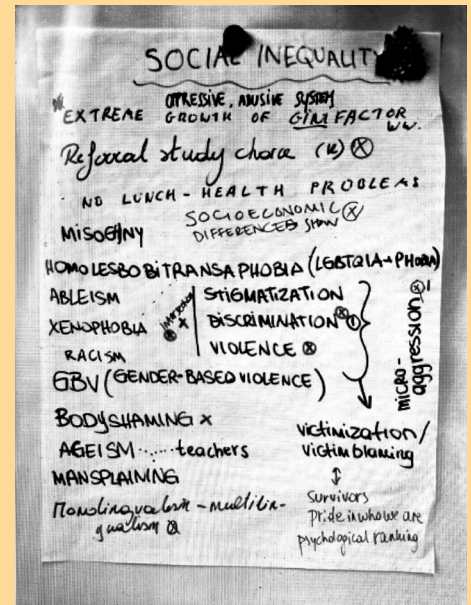
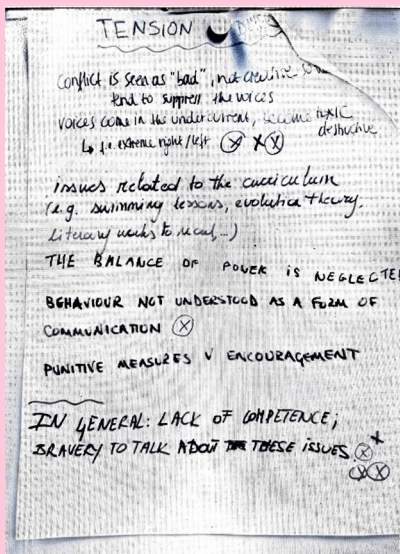
Olemme tunnistaneeet kolme pääasiaa, joita tämä projekti käsittelee:

- Sosiaalinen eriarvoisuus
- Polarisaatio luokkahuoneessa
- Mielenterveys ja henkinen hyvinvointi

Käsittelimme näitä asioita hankkeen kumppaneiden kesken ja tunnistimme erityisesti seuraavat haasteet:

SOSIAALINEN ERIARVOISUUS

- Järjestelmä, joka edistää alistumista ja hyväksikäyttöä
- Kuilu rikkaiden ja köyhien välillä kasvaa (*GINI indeksi*)
- Vaikutukset opiskeltavien alojen valintoihin
- Syrjintä ja väkivalta rodun, sukupuolen, seksuaalisuuden ja muiden ominaisuuksien perusteella
- Mikro aggressio
- ksikielisyys yli monikielisyyden

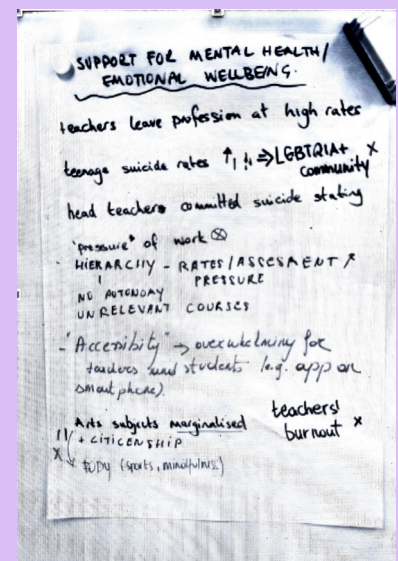


POLARISAATIO LUOKKAHUONEESSA

- Taitojen ja rohkeuden puute puuttua jännitteisiin ja eriäviin mielipiteisiin
- Kun jännitteet jätetään huomiotta, se voi johtaa myrkylliseen ilmapiiriin ja pahimmillaan radikalisoitumiseen
- Käyttäytymistä rangaistaan usein sen sijaan, että se ymmärrettäisiin viestinnäksi

MIELENTERVEYS JA HENKINEN HYVINVOINTI

- Aiheet, kuten taide,,eivät saa tarpeeksi huomiota
- Teini-ikäisten itsemurhien määrä kasvaa, erityisesti LGBTQI+ nuorten joukossa
- Opettajan työuupumus ja jopa itsemurhariski kasvaa korkean työpaineen vuoksi



TAVOITTEET

EDUCATION IS NOT THE
FILLING OF A PAIL BUT THE
LIGHTING OF A FIRE.

- UNKNOWN



CARB-projektin tavoitteena on tarjota työkaluja koulutuksen elvyttämiseen. Nämä työkalut ovat kuin jyviä, jotka auttavat edistämään ja luomaan kestävämmän ja monipuolisemman koulutusympäristön. . Kuten jyvät, tämäkin työ itää ja huolellisen hoivaamisen avulla meillä on mahdollisuus muuttaa koulumaailmaa.

KASVATA SITKEYTTÄ JA ROHKEUTTA LUOKKAHUONEKESKUSTELUISSA

JOUSTAVUUS EI RESILIENSSI edistää positiivista ja joustavaa ilmapiiriä, jossa on tilaa avoimelle vuoropuhelulle, myös vaikeissakin tilanteissa. Tämä opas auttaa opettajia saamaan kaikki äänet mukaan, erityisesti huomiotta jääneet, rikastuttamaan oppimista sekä vahvistamaan yleistä sietokykyä ja rohkeutta sekä opettajissa että oppilaissa. Tämä tapahtuu asettamalla nuoret tilanteisiin, jossa he voivat nähdä toisensa uudessa valossa. Näin heidät altistetaan erilaisille näkökulmille.

“The capacity of individuals to access the psychological, social, cultural, and physical resources that sustain their wellbeing, and their ability to negotiate for these resources in culturally meaningful ways.” – Ungar, 2008 (Quoted in Art Psychotherapy and Innovation, p.130)

URHOOLLISUUS (BRAVERY) tarkoittaa haasteiden vastaan ottamista luottavaisesti ja uteliaasti. Opettajat voivat innostaa oppilaita ottamaan riskejä, jolloin virheet nähdään kasvumahdollisuuksinai ja jaetaan ideoita ilman pelkoa. Tämän oppaan ohjaussuunnitelmat edistävät kannustavaa ilmapiiriä, rikastuttavat oppimista ja kasvattavat rohkeutta ja resilienssiä, kun sekä opettajat että opiskelijat navigoivat yhdessä ja löytävät uusia näkökulmia. .

“Courage was necessary to sit in the fire of diversity. it means staying centres in the heat of trouble” - Mindell, A. (2014)

KETÄ ME OLEMME?

DEEP:BLACK

deep:black on palkittu sosiaalinen yritys, joka tarjoaa luovia työpajoja ja koulutusta provosoivista aiheista, kuten konflikteista, maahanmuutosta, mielenterveydestä ja identiteetistä. Kahden kokeneen sovittelijan vuonna 2008 perustama järjestö on erikoistunut taiteiden käyttöön, edistäen vuoropuhelua ja yhteyttä. Vuonna 2015 deep:black voitti HSJ Award for Innovation in Mental Health -palkinnon yhteistyöstään paikallisen mielenterveyssäätiön ja koulun kanssa. Järjestö keskittyy tukemaan nuorten mielenterveyttä kouluissa ja on NHS Englandin kumppani. deep:black kouluttaa myös ammattilaisia sisällyttämään luovuuden heidän omiin ammattikäytäntöihinsä. Heidän projekteihinsa kuuluu mm. elokuva nuorista, Englannin taideneuvoston rahoittama verkkovalokuvaprojekti ja luku vuonna 2020 ilmestyneessä kirjassa mielenterveyden innovatiivisista taidekäytännöistä. Pienestä koostaan huolimatta deep:blackin on arvioitu olevan merkittävä toimija, jolla on ja on ollut vaikutusta monien elämään.

EDUCATION IS THE MOST
POWERFUL WEAPON WHICH
YOU CAN USE TO CHANGE
THE WORLD



- NELSON MANDELA

HUMMUS

HUMMUS on belgialaisen Lewis Deep Democracy Methodin edelläkävijän Fanny Matheusenin perustama koulutus- ja osaamiskeskus. Ydintiimiin kuuluvat Fanny, kolme työntekijää ja 10–15 freelance-fasilitaattoria, jotka kaikki ovat Fannyn kouluttamia ja tuovat lisäasiantuntemusta sellaisilta aloilta kuten kulttuurienvälinen osaaminen, traumatyö ja elämän valmennus. HUMMUS keskittyy ”yhteis luoviin” prosesseihin, osallistavaan päätöksentekoon, konfliktien ratkaisemiseen ja dynaamisiin dialogeihin. He tarjoavat räätälöityä koulutusta, valmennusta ja ohjausta erilaisille asiakkaille, mukaan lukien pienet perheyrytykset, suuret yritykset, voittoa tavoittelemattomat yhteisöt, ammattilaiset ja vapaaehtoiset. HUMMUS on sitoutunut oikeudenmukaisuuteen ja kannustaa avointa dialogia ja aktiivista kuuntelua, jotta kaikkien äänet tulevat kuuluviin.

UCLL

UCLL University of Applied Sciences tarjoaa 20 ammatillista tutkintoa, 22 kandidaatin tutkintoa ja 9 edistynyttä kandidaattiohjelmia 8 kampuksella Limburgissa ja Flanderin Brabantissa, Belgiassa. UCLL on 16 000 opiskelijan ja 1 750 työntekijän korkeakoulu Flanderissa. Se on erikoistunut opettajankoulutukseen, johtamiseen, teknologiaan, terveyteen ja yhteiskuntatieteisiin, yhdistäen koulutusta käytännönläheiseen tutkimukseen. UCLL:n Research & Expertise -yhteisöön kuuluu 8 osaamiskeskusta, joissa yli 400 tutkijaa työskentelee 340 projektissa.

Nämä keskuksat harjoittavat innovatiivista tutkimusta ja palveluita paikallisesti ja kansainvälisesti muun muassa terveydenhuollon, koulutuksen, liiketoiminnan, kestävän kehityksen ja teknologian aloilla. Yksi keskeinen tutkimuskeskus, Inclusive Society, pyrkii edistämään osallistavaa yhteiskuntaa, jolle on ominaista tasa-arvo, osallistuminen, yhteistyö ja vaikuttavuus. Se keskittyy tutkimusalueisiin, kuten inklusiiviseen oppimiseen, osallistumiseen, saavutettavuuteen ja tasa-arvoon, ja se muuttaa havainnot käytännön työkaluiksi kouluille, yrityksille, organisaatioille ja poliittisille päättäjille.

LAUREA AMMATTIKORKEAKOULU

Pääkaupunkiseudulla sijaitseva Laurea-ammattikorkeakoulu kouluttaa tulevaisuuden ammattilaisia turvallisuusjohtamisen, liikkeenjohdon, terveys- ja hoitotyön, ICT:n, palveluinnovaatioiden ja -muotoilun sekä matkailu- ja majoitusliikkeen johtamisen aloilla. Laurealla on kuusi kampusta, 8 000 opiskelijaa (1 200 maisteriohjelmassa), 600 työntekijää ja 30 000 alumnia. Laurean tavoitteena on olla kansainvälinen työelämäosaamisen johtajakorkeakoulu Suomessa vuoteen 2030 mennessä. Laurean strategisia tutkimusalueita ovat koherentti turvallisuus, palveluliiketoiminta, kiertotalous sekä kestävä sosiaali- ja terveydenhuolto. Laurea osallistuu vuosittain yli 120 kansalliseen ja kansainväliseen projektiin, tuottaa noin 300 julkaisua ja tukee 30 start-upia. Laurea käyttää monitieteistä, käyttäjälähtöistä lähestymistapaa, erityisesti elävien laboratorioiden ja palkitun Learning by Developing (LbD) -mallin kautta. Tämä malli integroi opiskelijat työelämän projekteihin yritysten kanssa, mikä edistää käytännön taitoja ja työelämän osaamista. Laurea on äskettäin mukauttanut LbD-mallin digitaalisiin muotoihin, mukaan lukien virtuaaliset simulaatiot ja pelit.

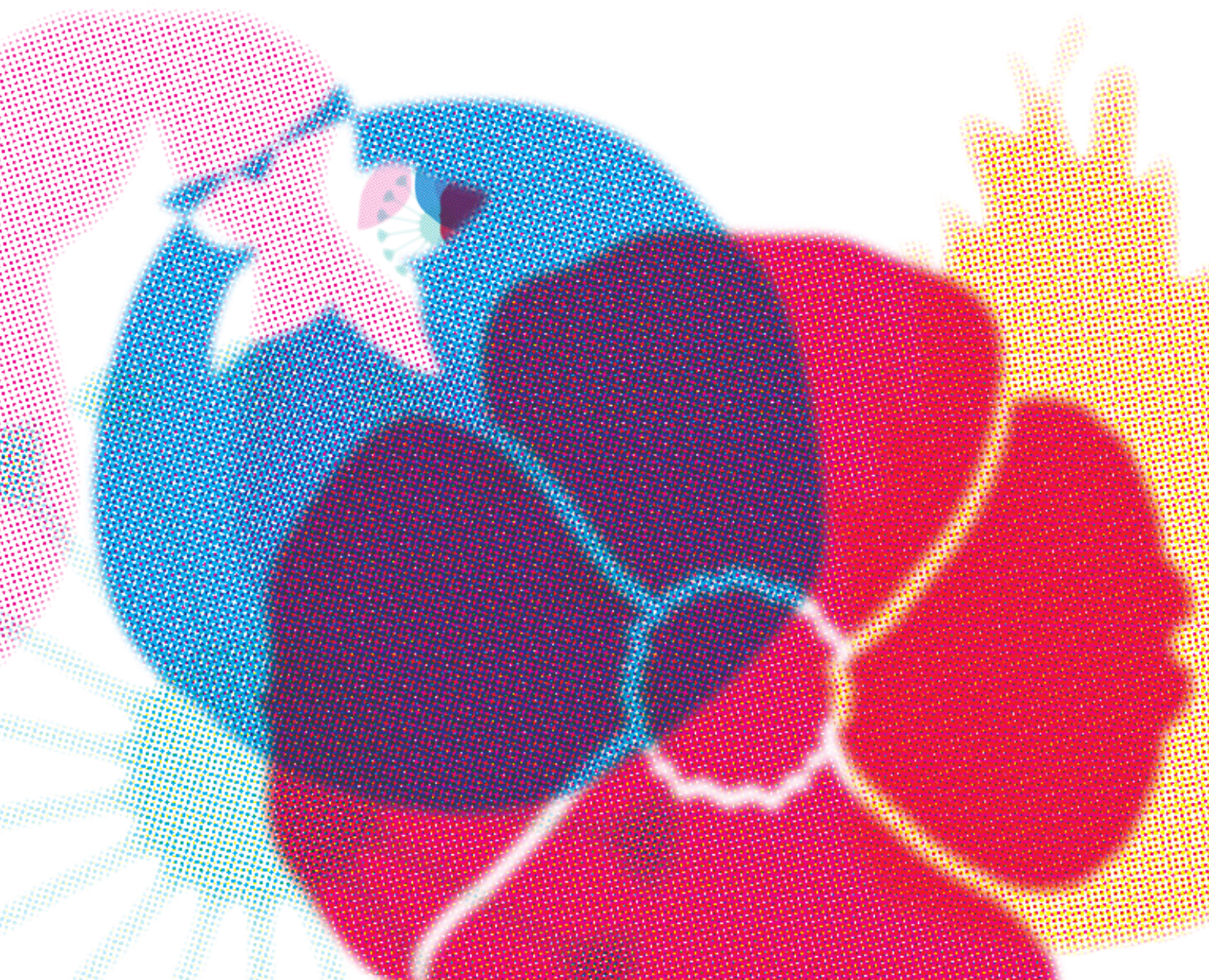
CESIE EST

CESIE EST on voittoa tavoittelematon, valtioista riippumaton organisaatio, jonka kotipaikka on Palermo, Italia. Se perustettiin vuonna 2001. CESIE EST on omistautunut kulttuurin-, sosiaalisen-, koulutuksen- ja taloudellisen kehityksen edistämiseen paikallisella, kansallisella, eurooppalaisella ja kansainvälisellä tasolla, ja se edistää kasvua aktiivisella osallistumisella ja monimuotoisuudella. Danilo Dolcin työn inspiroima CESIE EST yhdistää tutkimuksen ja toiminnan innovatiivisten oppimismenetelmien avulla. Organisaatio toimii kuuden teemayksikön kautta: Aikuiskoulutus, peruskoulutus, Muuttoliike, Nuoriso, Korkeakoulutus ja tutkimus sekä Oikeudet ja oikeus. CESIE EST tekee yhteistyötä yli 3 000 kumppanin kanssa, mukaan lukien kansalaisyhteiskunnan organisaatiot, koulut, yliopistot ja viranomaiset maailmanlaajuisesti. Sen yli 70 hengen kansainvälisellä henkilökunnalla on monipuolista osaamista, jota yhdistävät toimintaa ohjaavat yhteiset arvot.

ERASMUS+:N TUELLA

NÄMÄ TÄSSÄ PROJEKTISSA KEHITETYT TYÖKALUT OVAT SAANEET INSPIRAATIONSA LUOVUUDEN KÄYTÖSTÄ SEKÄ MYRNA LEWISIN JA ARNOLD MINDELLIN TÖISTÄ.

OSA 2: OHJEET



MITEN FASILITOIDA?

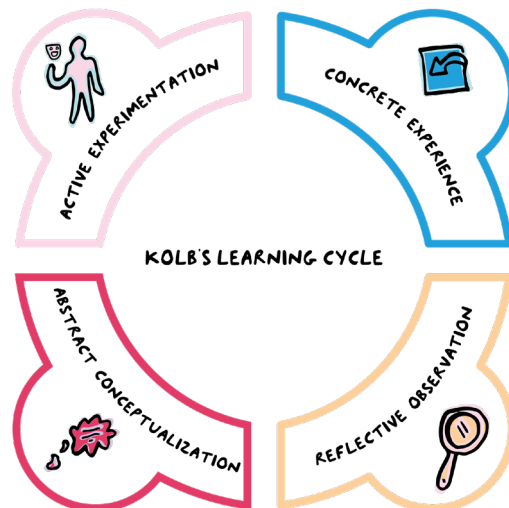
Tämä opas on tarkoitettu opettajille ja ammattilaisille, jotka työskentelevät noin 12-18-vuotiaiden nuorten parissa. Kunnioitamme olemassa olevia fasilitointi-, luokkahuone- ja ryhmäjohtamistaitojasi ja tiedämme, että suhtaudut jo työhösi myötätuntoisesti.

Tässä osiossa tarjoamme kuitenkin joitain lisävinkkejä, jotka perustuvat kokemukseemme ammattilaisina. Nämä ovat ehdotuksia, joita voit tutkia ja soveltaa haluamallasi tavalla. Jaamme oivalluksia, jotka on saatu työskentelystä ympäristöissä, joissa oli haavoittuvuutta, jännitteitä tai traumoja. Keskitymme käytännöllisiin ja kasvatuksellisiin strategioihin turvallisten tai rohkeiden tilojen luomiseksi, joissa nuorilla on mahdollisuus puhua, olla yhteydessä toisiinsa ja olla tekemisissä sinun ja laajemman yhteisön kanssa.

YLEISTÄ

KOKEMUKSELLINEN OPPIMINEN

Tämän oppaan työkalut on suunniteltu käyttäen kokemuksellisen oppimisen periaatteita, jotka on esitetty Kolbin oppimissyklissä. Istunnot on rakennettu ryhmädynamiikkaa silmällä pitäen, mikä auttaa ryhmää sopeutumaan, rakentamaan itseluottamusta ja osallistumaan tosielämän tilanteisiin.



YHTEISOHJAUS

Aina kun mahdollista, suosittelemme fasilitoimaan yhdessä kollegan kanssa. . Tämä voi tapahtua erilaisten kollegoiden kanssa, kuten opettajakollegan, koulun tukihenkilön tai ulkoisen ohjaajan kanssa. Kannustamme yhteisfasilitointiin erityisesti silloin, kun tuntuu sille, että olet liian "lähellä" luokassa vallitsevia tilanteita. Vaikka on varmasti mahdollista fasilitoida yksinkin, avustaja voi olla erittäin hyödyllinen siirryttäessä "turvallisista tiloista rohkeisiin tiloihin" (safe space to brave space).

Yhteistyössä yksi henkilö voi johtaa toimintaa, kun taas toinen keskittyy ryhmän ja oppimisprosessin tarkkailuun. Toinen ohjaaja voi auttaa hallitsemaan mahdollisia haasteita, ylläpitämään turvallisuutta huoneessa tai astumaan ulos yhden osallistuvan opiskelijan kanssa kahdenkeskiseen keskusteluun aina tarvittaessa.

SUUNNITTELU

Valmistautuaksesi tuokioihin, varmista:

- Lue tämä käsikirja huolellisesti läpi.
- Harjoittele uusia työkaluja työtovereiden kanssa etukäteen.
- Harkitse jatkokoulutukseen osallistumista, kuten luovan fasilitoinnin tai deepdemocrazyn tai väkivallattoman viestinnän kurssi. Harkitse lisäksi esimerkiksi luovan valokuvauksen kehittämistä parantaaksesi mahdollisuuksiasi syventää itseilmaisiasi.

OHJAUSTILANNE

TYÖSKENTELY PIIREISSÄ

Työskentelemme usein piireissä. Piirien avulla osallistujat voivat nähdä toisensa ja olla täysin yhteydessä toisiinsa ilman esteitä, kuten pöytiä. Tämä sisäänpäin suuntautuva järjestely edistää yhteisöllisyyden tunnetta ja luottamusta osallistujien keskuudessa. Ohjaajille se tarjoaa myös selkeän kuvan ryhmädynamiikasta ja kaikkien hyvinvoinnista istunnon aikana. Piirit edistävät tasa-arvon tunnetta, poistavat hierarkiat ja antavat kaikille yhtäläisen mahdollisuuden osallistua. Tämä osallistava ympäristö kannustaa aktiiviseen kuuntelemiseen ja puhumiseen, mikä johtaa avoimempaan ja rehellisempään vuoropuheluun. Tämä on ryhmälle epätavallista, se voi tuntua aluksi epämukavalta, mutta tämä tunne helpottaa nopeasti. Joten pitäytykää piirissä. working outdoors

TYÖSKENTELY ULKONA

Mikäli mahdollista, voit pitää istunnot ulkona. Ulkona työskentely tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia työkalujen käyttöön, sillä tilaa on yleensä enemmän kuin luokkahuoneessa. Voit sisällyttää luonnollisia elementtejä aktiviteetteihin, kuten check in osuuteen tai valokuvaharjoituksiin. Ulkona oleminen ja erityisesti luonnossa – jopa yhden puun lähellä – voi muuttaa mielentilaamme. Muutamia ulkona työskentelyn hyötyjä:

- Lisääntynyt energiataso
- Liikkumisen integrointi toimintoihin helpottuu
- Luonnon rauhoittava vaikutus, joka vähentää stressiä
- Ryhmän on helpompi työskennellä ympäristön ja toistensa kanssa
- Yleinen hyvinvoinnin lisääntyminen luonnossa

On kuitenkin tärkeää huomata, että joillekin neuroepätyypillisille henkilöilleulkona oleminen voi olla häiritsevää erilaisten ärsykkeiden vuoksi. Jos päätät työskennellä ulkona, varmista:

- Kaikki voivat kuulla toisensa keskustelujen aikana.
- Sen suhteen, kuinka pitkälle opiskelijat voivat liikkua harjoituksen aikana, asetetaan selkeät rajat.
- Ota mukaan kello tai muu merkkiäni kokoamaan kaikki yhteen aina tarvittaessa.

BASIC MATERIAL

Varmista, että sinulla on seuraavat materiaalit saatavillasi (kaikki lisämateriaalit luetellaan ohjaustuokion luonnoksessa):

- Lehtiötaulu tai taulu: Voit kirjata siihen yleiskatsauksen, kirjoittaa tehtäviä ja tallentaa tärkeimmät kohdat harjoitusten jälkeen.
- Lyijykynät ja paperi: Osallistujille, jotka haluavat tehdä muistiinpanoja. Voit pyytää oppilaita tuomaan omat materiaalinsa tai voit tarjota vihkoja erityisesti tätä ohjaustuokiota varten.
- Visuaalinen kirjasto: kokoelma postikortteja tai valokuvia, joita käytetään tietyillä työkaluilla.

RYHMÄDYNAMIIKKA

Tämä käsikirja ja siihen liittyvä koulutus keskittyvät ryhmädynamiikkaan, joka perustuu *prosessisuuntautuneeseen* psykologiaan. Nämä ovat luovuuden ja deepdemocracy menetelmän edistämisen perusta. Tässä lähestymistavassa:

- Näemme ryhmät kollektiiveina. Jokaisen yksilön ääni vaikuttaa yleiseen dynamiikkaan.
- Kaikki äänet ovat tervetulleita, ja kaikkia rohkaistaan ilmaisemaan ajatuksiaan. Jokaista ääntä pidetään osana kollektiivia; Kun yksi henkilö jakaa mielipiteensä, se todennäköisesti resonoi muiden ryhmän jäsenten kanssa.
- Kiinnitämme huomiota “kolmeen minään”: osallisuuteen, läheisyyteen ja vaikuttamiseen. Nämä edustavat keskeisiä tarpeita, joita ihmiset täyttävät ryhmässä ja elämässä yleensä:
 - **Yhteenkuuluvuus:** “Kuulunko minä? Olenko osa jotain vai ulkopuolinen ?”
(Inkluusio)
 - **Läheisyys:** “Nähdäänkö minut sellaisena kuin olen? Voinko olla läheisessä yhteydessä muihin?”
 - **Vaikutus:** “Kuullaanko ja huomioidaanko ääntäni? Mikä on minun asemani tässä ryhmässä?”



- Fasilitoimme sitä, mitä ryhmässä syntyy, ja annamme prosessin edetä luonnollisesti. Toisinaan emme tiedä tarkalleen mihin prosessi johtaa, mutta luotamme siihen, että mitä tahansa tapahtuu, on välttämätöntä. Kiinnitämme huomiota turvallisuuden tunteeseen, ymmärtäen kuitenkin samalla, että kasvu vaatii toisinaan siirtymistä ”rohkeisiin tiloihin” – paikkoihin, joissa ei ehkä tunnu täysin turvalliselta, mutta jossa olemme samaa mieltä siitä, kuinka kommunikoimme, kunnioitamme toisiamme ja rakennamme suhteita eroavaisuuksistamme huolimatta.
- Ymmärrämme, että jokainen on ainutlaatuinen, ja että me kaikki emme ole samanlaisia. Nämä erot näkyvät eri tavoin. Jotkut identiteettimme osa-alueet voivat olla yhteiskunnan hyväksymiä, kun taas toiset saattavat kohdata sortoa tai olla haavoittuvampia traumoille.
- Vahvistamme käsitteiden tärkeyttä: intersektionaalisuus, valta ja etuoikeudet, ja olemme sitoutuneet lisäämään tietoisuutta tästä dynamiikasta – sekä itsessämme että ryhmässä, joiden kanssa työskentelemme. Tunnustamme eromme ja tunnustamme myös, ettei kenelläkään ole hallussaan ainoaa oikeaa totuutta.”. Ei ole yhtä totuutta, vaan pikemminkin monia näkökulmia, joita erilaiset identiteettimme, kokemuksemme ja tietoisuutemme muovaavat.

SINUN ROOLI FASILITOITAJANA

Tässä oppaassa esitettyjen työkalujen käyttäminen vaatii fasilitointitapaa, joka edistää luottamusta ja mahdollistaa henkilökohtaisten asioiden turvallisen tutkimisen. Fasilitaattorina sinun tehtäväsi on luoda ilmapiiri, jossa osallistujat tuntevat olonsa turvallisiksi, arvostetuiksi ja pystyvät sitoutumaan syvästi. Tässä on muutamia toimintaa ohjaavia periaatteita:

Fasilitaattorit:

1. Varmista fyysinen ja emotionaalinen turvallisuus

- Luo ja ylläpidä sekä fyysistä että henkistä turvallisuutta huoneessa. Tämä edellyttää perussääntöjen vahvistamista, tilaa check in:lle, ajan hallintaa ja osallistujien rohkaistamista tutkimaan ja ilmaisemaan, mitä heille ja ryhmälle tapahtuu.

2. Työskentele myötätunnosta käsin

- Lähesty fasilitointia myötätunnon kautta ja hyväksy jokainen osallistuja. Arvosta kaikkia kokemuksia ja näkemyksiä, myös haastavia. Muista, että jokainen vastaus, myös vaikea, voi olla tärkeä osa kyseisen henkilön polkua. Vältä tuomitsemasta henkilöä tai hänen ideoitaan.

3. Haasta hellästi

- Ole tietoinen osallistujista, jotka voivat juuttua joihinkin käyttäytymis- tai ajatusmalleihin, jotka eivät edesauta heitä. Haasta nämä mallit hellästi kritisoimatta henkilöä, mikä auttaa häntä kehittämään empatiaa itseään ja muita kohtaan.

4. Työskentele syvällisesti

- Kiinnitä huomiota ryhmädynamiikkaan ja turvallisen tilan luomisen tärkeyteen. Tue ryhmää luottamuksen rakentamisessa suhteessa toisiinsa, prosessiin ja ohjaajiin. Kun luottamus on syntynyt, esitele hitaasti haastavampia tai henkilökohtaisempia aiheita.

5. Sisällytä luovuus

- Käytä luovia ja kokonaisvaltaisia oppimismenetelmiä auttaaksesi osallistujia sitoutumaan syvällisemmin ja käsittelemään vaikeita tunteita. Taiteelliset ja luovat lähestymistavat voivat helpottaa monimutkaisten tilanteiden tai tunteiden tutkiskelua, samalla itse prosessista nauttien.

6. Tee tilaa peleille

- Sisällytä pelejä, hauskoja aktiviteetteja ja iloisia hetkiä auttaaksesi osallistujia saamaan yhteyden, rentoutumaan ja edistämään kokonaisvaltaista oppimista. Tuntisuunnitelmien pelit sidotaan aina oppimisprosessiin "selvityskysymyksillä", jotka mahdollistavat aktiivisen kokemuksen, reflektoinnin ja ymmärryksen laajentamisen.
- Muista, että nuoret saattavat suhtautua epäilevästi peleihin vain siksi, että he ovat "nuoria". On tärkeää, että ohjaajat osallistujat aktiivisesti näihin toimiin aidosti innostuneesti. Mallinnaetta leikki on arvokasta myös aikuisille.

7. Vastaa ryhmän tarpeisiin

- Vaikka ohjaussuunnitelmat noudattavat jäsenneltyä polkua, on tärkeää olla joustava ja herkkä, kuunnellen ryhmän tarpeita. Jos ryhmä esimerkiksi tarvitsee nopean energisen pelin lisätäkseen energiaa tai jos he ovat syvästi mukana keskustelussa, sopeudu sen mukaan. Älä kiirehdi eteenpäin, jos ryhmä tarvitsee enemmän aikaa syvempään tutkimiseen ja keskusteluun.

8. Ota ja kannusta vastuuta

- Ohjaajien tulee olla vastuullisia toisilleen, varsinkin jos heidän on tehtävä nopeita muutoksia istuntosuunnitelmaan. Kommunikoivat muutoksista selkeästi kollegasi kanssa, toimimalla näin mallinnatsamalla nuorille ryhmätyötä ja selkeää kommunikaatiota..
- Kannusta osallistujia ottamaan vastuuta omista tarpeistaan ja hyvinvoinnistaan. Tue heitä puhumaan "minä"-perspektiivistä, auttamalla heitä hallitsemaan ajatuksiaan ja tunteitaan sen sijaan että he yleistävät tai puhuvat muiden puolesta.

TURVALLISUUS

Määritä jokaisen istunnon alussa turvallisuuden rajat ja -ohjeet. Voit myös ottaa ryhmän mukaan luomaan erityisiä sääntöjä kullekin istunnolle. Kouluympäristössä on joolemassa olemassa olevia sääntöjä, mutta jotkut niistä voivat olla liian rajoittavia tämän työkalupakin harjoituksille. Harkitse, voidaanko tietyissä ohjaustuokioissa tehdä poikkeuksia yleisiin sääntöihin tämän toiminnan tavoitteiden tukemiseksi.

YLEISET PERIAATTEET TUOKION ALOITTAMISEEN:

Voit esitellä ne puhumalla ne ääneen ryhmän kanssa, jos se sopii tilanteeseen:

- **Ei ole totuuden monopolia:** Ei ole olemassa yhtä totuutta, on vain erilaisia näkökulmia, jotka tuovat esiin erilaisia ääniä.
- **Sitoutuminen yhteyteen:** Osallistun tähän työhön, koska yhteys itseeni, muihin (ryhmään) ja yhteisöön sekä maailmaan on minulle tärkeä.
- **Kunnioitus ja kasvu:** Sitoudun oppimaan, kasvamaan ja kunnioittamaan muita heidän oppimisprosessinsa aikana.

ERITYISSOPIMUKSET:

- **Luottamuksellisuus:** Se, mitä huoneessa sanotaan, pysyy huoneessa eikä sitä käytetä ketään vastaan myöhemmin. Kouluissa oppilaat saattavat pelätä puhua, koska he voivat joutua tuomituksi myöhemmin.
- **Osallistumisen joustavuus:** Jos osallistuja tuntee itsensä ylikuormittuneeksi tai ei halua osallistua johonkin ohjelman osaan, hän voi istua ja tarkkailla. On aina parempi, että he pysyvät huoneessa, varsinkin kun vain yksi ohjaaja on paikalla.

Tärkeimmät vinkit tehokkaan ryhmäsopimuksen luomiseen:

- Noudata ryhmäsopimusta **lyhyt** (5–8 pistettä).
- Varmista, että se on **yhteistyössä kehitetty** osallistujien kanssa.
- Tee sopimus perustuen **koulutuksen tavoitteisiin** (esim. "Puhu minämuodossa").
- Sääntöjen pitäisi olla **selkeät ja täsmälliset** (esim. "Puhelimet pois" on selkeämpi kuin "Ole kunnioittava", mikä saattaa vaatia lisäselvitystä).
- Kirjaa sopimus **positiivisesti**, keskittyen käyttäytymiseen, jota haluat rohkaista.

TAPOJA VARMISTAA, ETTÄ KAIKKI SAAVAT PUHEENVUORON

- **Popcorn-tyylinen jakaminen:** Osallistujat valitsevat, milloin he haluavat puhua ilman asetettua järjestystä.
- **Puhuva esine:** Symbolinen esine, mikä osoittaa, kenellä on puheenvuoro (esim. pallo).
- **Ajastimen käyttö:** Käytä ajastinta varmistaaksesi yhtäläisen puheajan kaikille (esim. 2 minuuttia per henkilö). Voit sijoittaa ajastimen (esim. tiimalasin) piirin keskelle.
- **Vain yksi äänessä kerralla:** Vain puhuja puhuu; toiset kuuntelevat neuvomatta tai kommentoimatta. Tavoitteena on luoda turvallinen tila tulla kuulluksi, ei kysyä kysymyksiä tai sanoa kommentteja.
- **Puhu enemmän / puhu vähemmän:** kehoitus pohtia, kuinka tämän hetkinen käytökseni tukee tätä keskustelua?
- **Luottamuksellisuus:** Joissakin tapauksissa luottamuksellisuuden korostaminen on ratkaisevan tärkeää, koska osallistujat saattavat epäröidä puhua.

VINKKEJÄ VIESTINTÄÄN

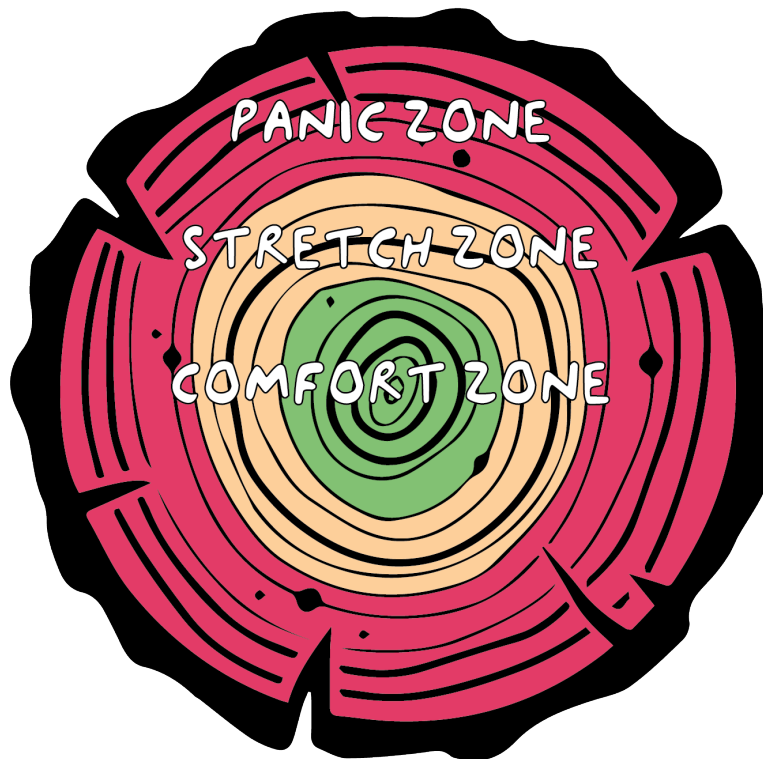
- **Puhu omasta puolestasi:** Vältä puhumasta muiden puolesta. Jos joku tekee niin, pyydä häntä jakamaan oma näkemyksensä.
- **Käytä “minä” tai “sinä”, älä “me”:** Ole varovainen “mielestäni”-lauseiden kanssa, koska ne voivat olla epäsuoria.
- **Suoraa viestintää:** Ota yhteyttä suoraan muihin ja vältä yleistyksiä.
- **Muuta kysymykset mielipiteiksi:** Keskusteluissa kysymysten muuttaminen mielipiteiksi tai ehdotuksiksi voi auttaa jäsentämään vuoropuhelua.
- **Pysy aiheessa:** Jos keskustelu etenee ratkaisematta edellistä aihetta, ohjaa ryhmä takaisin ja pyydä päättämään keskustelu.
- **Yhdistä ideoita:** Kysy osallistujilta, kuinka heidän osuutensa tai sanomisensa liittyy edellisen henkilön kommenttiin edistääksesi osallistujien ajatusten välistä yhteyttä.
- **Ole ytimekäs:** Kannusta osallistujia menemään asiaan ja jakamaan yksi idea kerrallaan.
- **Varmista, että kaikki äänet kuuluvat:** Tärkeä sisältö tulee usein lauseen loppuun. Estä keskeytykset varmistaaksesi, että kriittiset asiat tulevat sanotuiksi.

TURVALLISTA TILOISTA ROHKEISIIN TILOIHIN

“Mukaudu epämukavaan” – tämä on rohkeiden tilojen ydin.

Oppiminen tapahtuu usein ns. venytysalueella, mukavuusalueen ulkopuolella, mutta kuitenkin ennen paniikkialueelle siirtymistä. Ohjaajina on olennaista olla tietoinen siitä, milloin ryhmä siirtyy turvallisesta tilasta rohkeaan tilaan.

Rohkeiden tilojen merkit:



- Mielenpiteiden ja kokemusten kirjo lisääntyy.
- Raskaampi, tunteellisempi tunnelma.
- Osallistujat haastavat toistensa ajattelutavan, mikä johtaa jännitteisiin.
- Keskustelut tuntuvat vaikeammilta tai epämukavammilta.
- Ryhmä voi kiertää aiheita välttääkseen vastakkainasettelua.

Jotta rohket tilat eivät häviä, on tärkeä muistaa:

- Rajaa tila selkeästi ja tunnusta, että erilaiset näkökulmat ovat tervetulleita.
- Luo tarvittaessa ylimääräisiä sääntöjä tai sopimuksia ohjaamaan keskustelua.
- Ole selkeä kun ilmaiset ajatuksiasi.
- Tuntee identiteetin eri kerroksia syventääkseen ymmärrystä.
- Nimetä luokassa vallitsevat voimasuhteet. Tunnistaa se tosiasia, että sosiaalinen tai psykologinen asema voi vaikuttaa siihen kenet äänet tulevat kuuluviksi ja niiden avulla voi myös tehdä tilaa heille, jotka ovat vähemmistöä tai muuten usein alisteisessa asemassa.

MAADOITA ITSESI TÄSSÄ TYÖSSÄ

Jotta voisit olla tehokas fasilitaattori, on tärkeää kehittää omia maadoituskäytäntöjäsi. Nämä taidot auttavat sinua pysymään läsnä, kuuntelemaan syvästi ja johtamaan myötätuntoisesti. Keskity:

- **Olla täysin läsnä:** Viljele mindfulnessia ja läsnäoloa.
- **Syvä kuuntelu:** Vahvista kykyäsi kuunnella tuomitsematta.
- **Itsemyötätunto:** Harjoittele myötätuntoa itseäsi ja muita kohtaan.
- **Luota intuitioon:** Kehitä sisäistä käsitystäsi siitä, mikä tuntuu oikealta fasilitaatiossa.
- **Selkeyttä ilmaisussa:** Harjoittele ilmaisemaan ajatuksesi ja tunteesi selkeästi.

Nämä viisi askelta – läsnäolo, kuuntelu, myötätunto, intuitio ja selkeys – ovat oppimisen, kasvun ja muutoksen ytimessä. Ne edustavat elinikäistä kasvun matkaa jokaiselle fasilitaattorille.

TÄMÄN TYÖN MAHDOLLINEN VAIKUTUS

Luovan fasilitoinnin ja deepdemocracy menetelmän käyttö paljastaa usein ryhmien sisällä syvemmän viisauden. **WIS/CE**, lyhenne, joka edustaa neljää pääteemaa.

willingness to cooperate (Halukkuus yhteistyöhön): luovuus ja deepdemocracy edistää tiimityön henkeä, korostaa yhteisöllisyyttä ja kollektiivista kasvua. Eteläafrikkalaisen Ubuntu-filosofian inspiroimana “Minä olen, koska me olemme” - kannustamme opiskelijoita näkemään itsensä osana suurempaa kokonaisuutta sen sijaan, että he keskittyisivät pelkästään yksilölliseen menestykseen. Opiskelijoita pyydetään tutkimaan erilaisia näkökulmia, oppimaan muilta sen sijaan, että he etääntyisivät toisistaan. Tämä ei tarkoita, että heidän on aina kuuluttava samaan ryhmään, mutta se rohkaisee heitä arvostamaan monimuotoisuutta.

Inclusion (Inkluusio): Jokainen opiskelija miettii jossain vaiheessa: “Kuulenko minä todella tänne?” Luovuus ja deepdemocracy varmistavat, että kaikkia ääniä kuullaan ja arvostetaan, mikä luo ilmapiirin, jossa jokainen oppilas tuntee olevansa arvostettu. Tämä osallisuuden tunne on kriittinen emotionaalisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta, ja se auttaa opiskelijoita tuntemaan yhteenkuuluvuuden tunteita.

Self-Compassion (Itsemyötätunto): Edistämällä itsetietoisuutta ja empatiaa tämä työ edistää myötätuntoa opiskelijoiden keskuudessa. Kun he ymmärtävät paremmin itseään, heistä tulee empaattisempia muita kohtaan, mikä johtaa parempiin ihmissuhteisiin ja vanhempaan kouluyhteisöön.

Effectiveness (Tehokkuus): Tämä lähestymistapa johtaa myös parempiin oppimistuloksiin. Tekniikat, kuten check in, voivat paljastaa taustalla olevia huolenaiheita, estää väärinkäsityksiä ja parantaa viestintää. Tämän seurauksena opiskelijat ovat sitoutuneempia ja oppimisympäristöstä tulee parempi.

MITEN TYÖKALUJA KÄYTETÄÄN?

Tämän oppaan työkaluja voidaan käyttää sekä koulutustarkoituksiin että ryhmädynamiikan parantamiseen. Luotamme siihen, että käytät niitä harkitusti ja itsellesi mielekkäällä tavalla, joka perustuu:

- Kasvatustavoitteisiin ja opetusmenetelmiin, joita haluat soveltaa opettajana.
- Ryhmän nykyiseen dynamiikkaan ja tilaan.
- Laajempaan kontekstiin siitä, mitä maailmassa tai kouluympäristössä tapahtuu yleisesti.

Näin käytät työkaluja tehokkaasti:

- 1. Jokainen työkalu on oppituntisuunnitelma:** Jokainen työkalu on suunniteltu 50-60 minuutin tuntisuunnitelmaksi. Voit seurata vaiheita alusta loppuun tässä oppaassa esitetyssä järjestyksessä.
- 2. Mukauta työkaluja:** Voit myös ottaa osia työkalusta, kuten tietyn harjoituksen tai pelin, ja käyttää niitä eri tavalla oppitunnin sisällön tai kyseisen hetken ryhmädynamiikan perusteella.
- 3. Laajenna työkaluja:** Jokainen työkalu sisältää luovia kehoitteita, päiväkirjakehoitteita tai pelkkiä kehoitteita. Näiden avulla voit laajentaa työkalun suunnitelmaksi, joka kattaa useita oppitunteja yhden tuntisuunnitelman sijaan.

OSA 3: TYÖKALUT





TYÖKALU 1: HEIMOMME

TUTKIMAAN KUULUMISTA

MIKSI?

- Luodaksemme yhteenkuuluvuuden tunnetta.
- Vahvistaaksemme opiskelijoiden, heidän koulumaailmansa ja muun maailman välistä yhteyttä.
- Tutkia erilaisia näkökulmia eri teemoista ja aiheista.

MITEN?

Osallistumme keskusteluun istumalla ympyrässä. Oppilaat vastaavat kysymyksiin kahden kierroksen aikana, syventäen heidän ensimmäisen kierroksen vastaustaan toisella kierroksella

MITÄ?

Materiaalit

- Visuaalinen kirjasto (kuvat tai kortit)
- Ajastin (valinnainen)

Ajoitus

- 5 minuuttia toiminnan selittämiseen.
- 2 minuuttia henkilöä kohden puheenvuoroon kierroksella 1 (yhteensä noin 20 minuuttia).
- 5 minuuttia ryhmäyhteenvetoon.
- 1 minuutti henkilöä kohden puhumiseen kierroksella 2 (yhteensä noin 10 minuuttia).
- 5 minuuttia check outiin.

Space

- Järjestä tuolit tai tyynyt ympyrään.
- Aseta visuaaliset materiaalit ympyrän keskelle.

Ryhmän koko

- Ihanteellinen 8-15 osallistujalle.



ISTUNNON YHTEENVETO

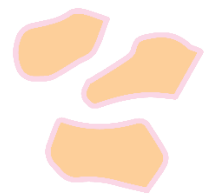
1. Selitä **MIKSI-MITEN-MITÄ** check in-aalto.
2. Aloita check in itse mallintaaksesi, miten se toimii.
3. Jokainen opiskelija saa puheaikaa kierroksella 1.
4. Tee yhteenveto jaetusta.
5. Jokainen opiskelija puhuu kierroksella 2, jossa autat korostamaan *totuuden jyvää*.
6. Päätä lyhyeen check outiin: seisoen ja kysyen: "Minkälainen tämä kokemus oli? Miltä sinusta tuntuu nyt?"



SISÄÄNKIRJAUTUMINEN, CHECK IN

Miksi käytämme check in menetelmää?

- Rakentaaksemme yhteyden.
- Lisätäksemme opiskelijoiden ymmärrystä.
- Ymmärtääksemme, minkä asioiden kanssa opiskelijat ovat tekemisissä luokkahuoneen ulkopuolella.
- Saadaksemme käsityksen siitä, mitä huoneessa tapahtuu opiskelijoiden välillä.
- Antaaksemme jokaiselle mahdollisuuden saada äänensä kuuluviin.



Näin sisäänkirjautuminen/check in suoritetaan:

1. Istukaa ympyrässä.
2. Selitä, kuinka sisäänkirjautuminen tapahtuu:
 - "Popcorn-tyyli" (oppilaat puhuvat, kun he ovat valmiita, eivät tietyssä järjestyksessä).
 - "Jaa ja tyhjennä" (oppilaat jakavat tarvitsemansa ilman keskeytyksiä tai kysymyksiä).
3. Esitä kysymys, johon haluat keskittyä, kuten:
 - "Millä on tärkeä rooli elämässäsi juuri nyt?"
 - "Minne tunnet kuuluvasi?"
 - "Mitkä ovat tärkeimmät yhteisöt, joihin kuulut?"
 - "Miten määrittelet itsesi?"
 - "Mitä mieltä olet luokkamme ilmapiiristä?"
4. Anna oppilaille aikaa valita kuva visuaalisesta kirjastosta tai käytä valokuvakehotteita pohtiaksenne kysymystä.



KIERROS 1

1. **Aloita ensin:** Ole esimerkkinä näyttämällä, kuinka paljon kullakin on aikaa puhua ja kuinka paljon jakamista odotetaan.
2. **Kuuntele aktiivisesti:** Ole läsnä ja keskity siihen, mitä muut sanovat.
3. **Tee yhteenveto:** Kun kaikki puhuvat, tiivistä ryhmän yhteiset avainkohdat.
4. **Heijastus:** Pyydä oppilaita pohtimaan:
 - “Mikä jäi mieleen?”
 - “Mitä opit siitä?”
 - “Mitä uutta ymmärrystä sait?”

KIERROS 2

1. Samat säännöt kuin kierroksella 1 pätevät, mutta jos aikaa on vähän, voit pyytää ihmisiä vahvistamaan sanotun ilman, että kaikkien tarvitsee puhua.
2. Auta tunnistamaan *totuuden jyvää* rohkaisemalla opiskelijoita puhumaan omasta näkökulmastaan ja pyytämällä tarvittaessa selvennyksiä.
3. Älä mene liian syvälle – jätä tilaa niille, jotka haluavat vain jakaa lyhyesti ja siirtyä eteenpäin.
4. Tee yhteenveto näistä *totuuden jyvistä* lopussa.

ULOSKIRJAUTUMINEN CHECK OUT

1. **Miksi check out tehdään?:** Selitä uloskirjautumisen tarkoitus, joka on istunnon reflektointi..
2. **Kuinka check out tehdään?:**
 - Popcorn-tyyli: Oppilaat puhuvat kun he ovat siihen valmiita, jolloin he voivat olla täysin varmoja sen osalta, mitä he haluavat jakaa.
 - “Jaa ja tyhjennä”: Jokainen henkilö sanoo mitä haluaa ilman muiden esittämiä jatkokysymyksiä.
3. **Avainperiaate:**
 - Kuuntele ja pysy läsnä.
 - Fasilitaattorina sinun ei tarvitse sanoa viimeistä sanaa.
 - Ei ole yhteenvetoa; kaikki jaettu jää huoneeseen.
 - Jos keskustelu tuo esiin luokkahuoneen sääntöjä, käytä päätöksentekotyökalua päättääksesi mahdollisista muutoksista sääntöihin.

Vaihtoehtoinen menetelmä:

Astu ympyrään:

4. Seiso ympyrässä.
5. Kun joku jakaa, hän astuu eteenpäin.
6. Myös muut, jotka liittyvät sanottuun, siis jakavat saman näkemyksen, astuvat eteenpäin.



LAAJENNETTU VERSIO

Voit laajentaa toimintaa seuraavasti:

- Anna oppilaiden valita useampi kuin yksi kuva (esim. "Kuinka se oli - Miten se on - Miten haluat sen olevan").
- Esitä useita kysymyksiä kierroksella 1.
- Aloita lukemalla runo, joka liittyy ohjaustuokion teemaan.
- Jos keskustelu tuo esiin luokkahuoneen säännöt, käytä luovuus ja deepdemocracy työkalua "4-vaiheinen päätöksenteko", jonka avulla voidaan päättää sääntömuutoksista.

VALOKUVAHARJOITUS

Pyydä oppilaita kierroksen 1 jälkeen kiertämään ja ottamaan kuva, joka edustaa sitä, mikä heihin resonoi. Toisella kierroksella he jakavat kuvan ja puhuvat siitä.

- Anna oppilaille vähintään 10 minuuttia aikaa ottaa valokuvansa.
- Varmista, että jokaisella on laite kuvien ottamista varten tai tarjoa sellainen.

KIRJOITUSHARJOITUS

Toisen kierroksen jälkeen anna oppilaille tiivistelmä toisen kierroksen totuuden jyvistä pyydä heitä pohtimaan:

- Mikä totuuden *jyvä puhuttelee sinua* eniten?
- Kuinka voit toimia tämän asian edistämisen suhteen? Listaa 5 toimenpidettä, vaikka vain ihan pieniä askeleita, jotta edistät tämän näkemyksen toteutumista.
- Haastoiko check in resilienssiäsi tai rohkeuttasi? Mihin tarvitsit näitä ominaisuuksia? Koitko jotain riskejä?? Tuliko hetkiä, jolloin et pystynyt puhumaan?

KEHOLLINEN TYÖSKENTELY

- Kokoontukaa luokkaan ja pohtikaa totuuden jyviä.
- Jaa ryhmä pienempiin neljän hengen ryhmiin.
- Luo ns. jäädytetty kehys joka edustaa yhtä niistä totuuden jyvistä, joka oli merkityksellistä ryhmällesi. Kokeile jäädytettyä kehystä ja herätä se sitten henkiin liikkeellä.

- Pohdi: Mitä jäädytetty kehys ja sen evoluutio liikkeen avulla kertoo siitä, mitä tarvitaan päivittäisessä luokkahuoneessamme?
- Jokainen ryhmä esittelee patsaan: Ensin pysähdytään kuin elokuvan pysäytyskuva, sitten liikutaan, ikään kuin olisi painettu play nappia. Sitten ryhmä selittää patsaan liikkeen luokalle.

SUOSITUKSIA ISOMMILLE RYHMILLE:

1. Jaa ryhmä pienempiin ryhmiin lisäohjaajien kanssa ja jakakaa lopuksi yhdessä ryhmien näkemyksiä .
2. Käytä "1-2-4-All" -rakennetta (McCandless, H.L., 2014) jonka avulla voit työskennellä suurempien ryhmien kanssa pitäen samalla kaikki samassa huoneessa:
 - 1 ja 2: Noudata ensimmäisen kierroksen muotoa.
 - 4: Siirtyminen toiselle kierrokselle.
 - Kaikki: Jaa tärkeimmät oivallukset koko ryhmän kanssa.



TAUSTATIEDOT

Kun puhumme kuulumisesta, viittaamme usein käsitteeseen “tilan hallinta (holding space)”. (Plett, 2020). Tilan hallinnassa on kolme kerrosta, jotka voidaan visualisoida kulhoina, jotka ovat sisäkkäin ja sallivat eristämisen tapahtua:

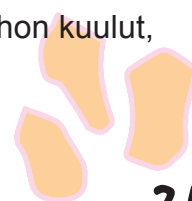


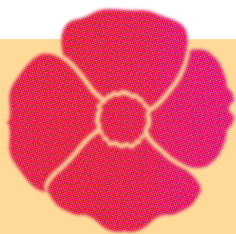
Plett, 2020

1. Mitä tarjoat: Tämä edustaa kokemuksen puolia, jonka luot yksilölle tai ryhmälle liminaalisessa tilassa (siirtymäaika).
2. Mikä ohjaa sinua: Nämä ovat ominaisuuksia, jotka auttavat sinua hallitsemaan tilaa tehokkaasti, mukaan lukien intuitio, arvostelukyky, nöyryys, rohkeus ja uteliaisuus.
3. Mikä tukee sinua: Tämä on laajempi konteksti, joka sisältää tuntemattoman maaperän, yhteisön ja muiden tuen.

“When we hold space for another person’s path through liminal space, we essentially serve as a container- like the shell of the chrysalis - offering and creating a safe place for the chaos, the mess, the fear, the grief, the rage, and the ecstasy [...] to take place.”

Tilanhallitseminen itsellesi ja muille on yhtä tärkeää. On tärkeää löytää “heimo”, johon kuulut, jakaa kokemuksia ja kasvaa yhdessä.





TYÖKALU 2: NAVIGOI TULESSA

POLARISAATIOTA TUTKIMAAN

MIKSI?

- Tarjotaksesi vaihtoehtoon mahdollisesti eskaloituville, myrkyllisille keskusteluille.
- Pysähtyäksesi ja siirtyäksesi terveellisempään tapaan keskustella polarisoivista aiheista.
- Erottaaksesi selkeästi polariteetin puolet ja käydäksesi jäsenneltyä keskustelua.
- Tutkiaksesi molempia näkökulmia itsessäsi.

MITEN?

Ohjaamme oppilaita jäsennellyn keskustelun läpi, jossa he tutkivat, mitä mieltä he ovat tietystä polariteetista, joka on noussut esiin (tai saattaa tulla esiin) luokkahuoneessa. Tämä toiminta voi olla intensiivistä, joten on tärkeää, että opettaja on hyvin valmistautunut hallitsemaan huoneen energiaa. Käytä käsikirjassa mainittuja turvatyökaluja pitääksesi keskustelun hallinnassa ja kunnioittavan ilmapapiirin yllä.

MITÄ?

Materiaalit

- Lehtiötaulu tai taululle jolle voit kirjat totuuden jyvää

Ajoitus

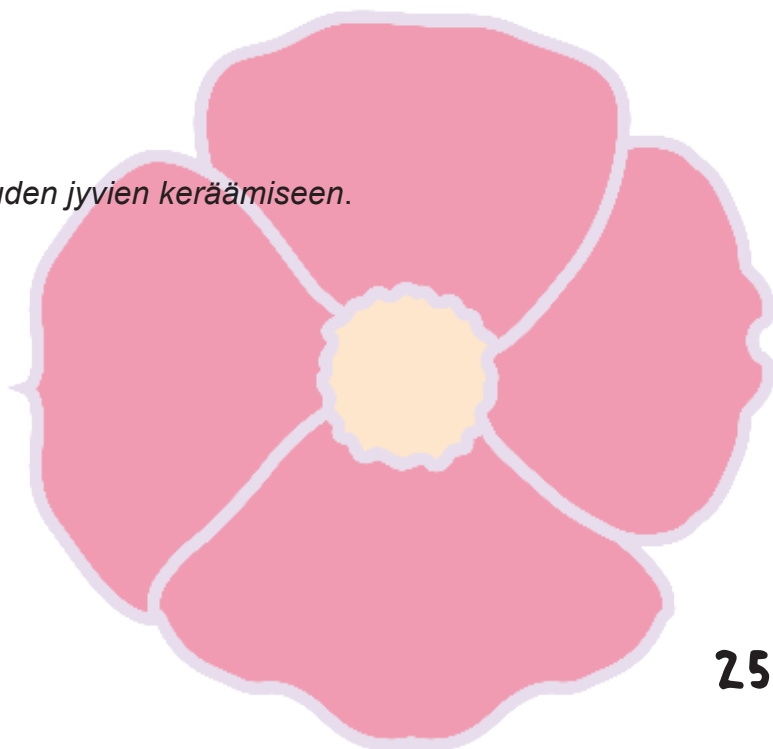
- 5 minuuttia selittämiseen.
- 20 minuuttia 3 kierrosta.
- 10 minuuttia pohtimiseen ja totuuden jyvien keräämiseen.

Tila

- Avoin tila jaettu kahteen osaan.

Ryhmän koko

- 8-40 opiskelijaa.



OHJAUSTUOKION YHTEENVETO

Jos aihe on jo selvä:

1. Aloita lyhyellä check in llä. Kysy: *“Mitä mieltä olet aiheesta, josta aiomme keskustella?”*

Jos keskustelu on jo myrkyllistä tai kärjistymässä:

2. **Lopeta keskustelu** ja nimeä aihe selvästi. Kysy, ovatko kaikki samaa mieltä jäsennellystä keskustelusta.

3. Pyydä oppilaita siirtymään huoneen sille puolelle, joka edustaa asemaa, johon he samaistuvat. Huomaa, kummalla puolella on enemmän opiskelijoita. Aloita keskustelu kyseisen ryhmän kanssa ja aseta tuoli edustamaan polariteetin toista puolta.

4. KIERROS 1 - KEHON SIGNAALIT:

- Pyydä kummallakin puolella olevia oppilaita huomaamaan, missä he tuntevat jännityksen kehossaan. He voivat asettaa kätensä tälle kehon alueelle ja jakaa tämän muiden kanssa niin halutessaan.

5. KIERROS 2 - SANAT:

- Pyydä kumpaakin osapuolta ilmaisemaan ajatuksensa toisesta osapuolesta. Kannusta heitä puhumaan täysin omasta näkökulmastaan ilman keskeytyksiä (ei “ping-pongia” edestakaisin).

6. KIERROS 3 - TUNTEET:

- Pyydä oppilaita ilmaisemaan tunteensa asiasta seisoessaan kummallakin puolella. Pyydä heitä sitten vaihtamaan puolta tutkiakseen vastakkaisen puolen tunteita.

7. HEITASTUS:

- Seiso ympyrässä ja kysy: *“Mitä jäi mieleen?”*
- Anna opiskelijoille aikaa pohtia ja kysy sitten: *“Mitä opit itsestäsi tai aiheesta? Mitä sinä nyt ymmärrät?”*
- Pyri keräämään vähintään kolme totuuden jyvää ja kirjoita ne fläppitaululle.

8. SEURAAVAT VAIHEET (VAIHTOEHTOINEN)

- *Mitä tarvitset mennäksesi eteenpäin tästä aiheesta?*
- Tee päätös totuuden jyviiin perustuen.
- Liitä keskustelun sisältö oppitunnin sisältöön.
- Anna opiskelijoiden ehdottaa ratkaisuja totuuden jyviiin pohjaten..

LAAJENNETTU VERSIO

1. Aloita **Työkalu 1** (Check-in Wave): Tee kunnollinen check in visuaalisen kirjaston avulla tutkiaksesi kaikkien tunteita ennen istunnon aloittamista.
2. Käytä **JOHARI Ikkuna** (s. 33): Ohjaa oppilaita JOHARI-ikkunan neljän alueen läpi tutkimaan, mitä heistä ja aiheesta tiedetään ja mitä ei tiedetä. Kun polariteetti/aihe on selvä, siirry keskusteluun.
3. **Kuvaa luokkahuoneen dynamiikkaa**: Käytä Brandsman mallia (s. 34) tutkiaksesi rooleja luokkahuoneessa (esim. haastaja, liittyyä, sillanrakentaja, hiljainen). Pyydä oppilaita keskustelemaan siitä, mihin rooliin he samastuvat ja kuinka he voivat siirtyä pois näistä rooleista.

VALOKUVAHARJOITUS

Pyydä oppilaita ottamaan valokuva, joka edustaa heidän ohjaustuokion aikana kokemaansa tunnetta. Kannusta heitä olemaan luovia siinä, miten he visuaalisesti ilmaisevat tunteensa.

KIRJOITUSHARJOITUS

Pyydä oppilaita kirjoittamaan yhteiskunnallisesta aiheesta, jossa käydään kiihtyvää tai myrkyllistä keskustelua. Kannusta heitä pohtimaan::

1. Mitkä ovat tosiasiat ja mitkä tulkinnat?
2. Ketkä ovat keskustelun avainääniä?
3. Kuinka voimme paremmin kuulla hiljaisten ihmisten äänet?

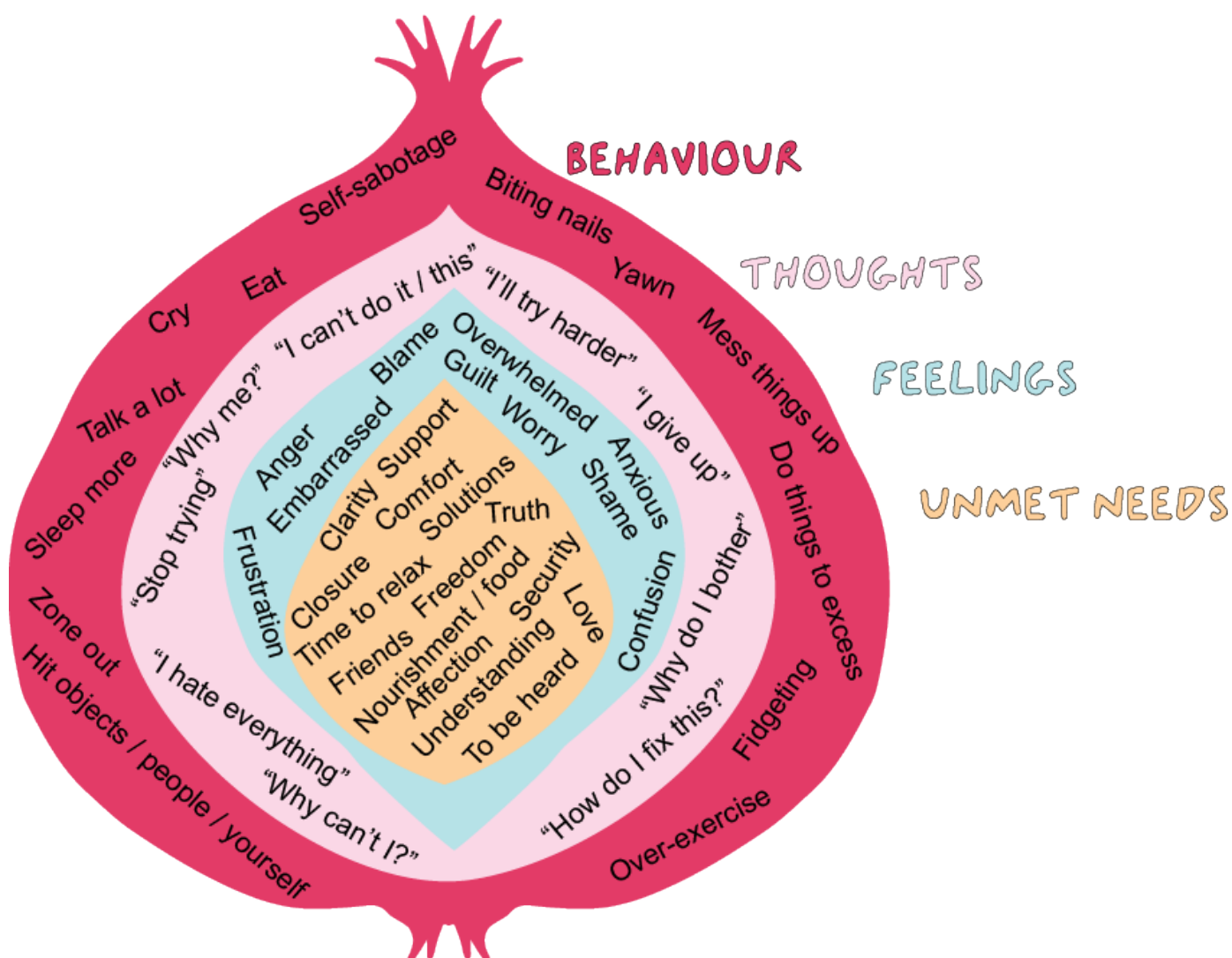
KEHOLLISEN TYÖSKENTELYN HARJOITUS

Draamaharjoitus: Pyydä oppilaita osallistumaan ongelma- roolipeliin ja antamaan kummallekin osapuolelle oma ääni. Tutki mahdollisimman monia näkökulmia ja anna sitten keskustelun kehittyä hahmojen kautta.

TAUSTATIEDOT

Tälle polarisaatiotyökalulle tarjoamme kolme mallia, joiden avulla voit selittää työskentelyä opiskelijoille ennen harjoituksen käyttöä:

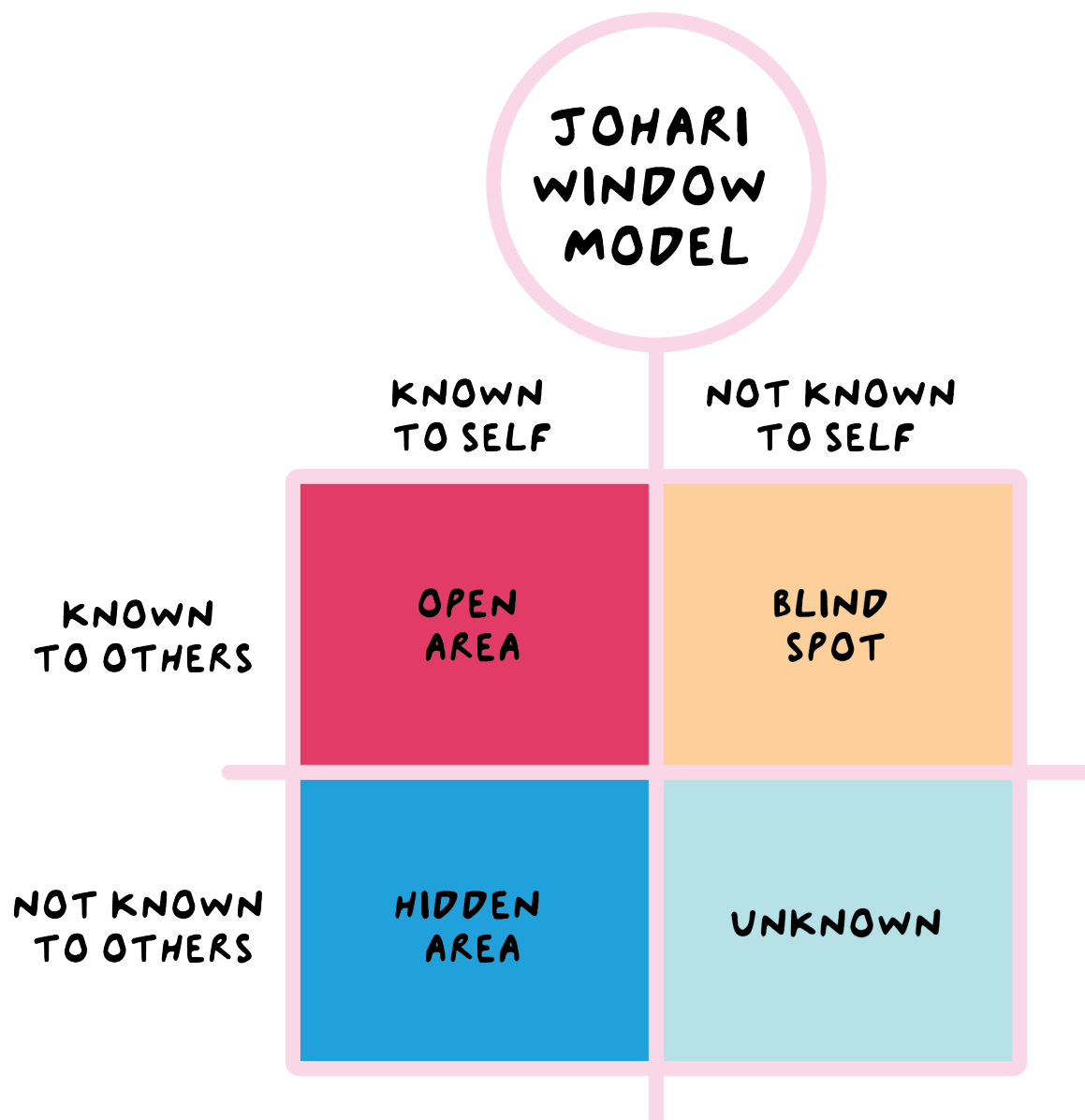
1) SIPULI MALLI. Tämä malli auttaa meitä tutkimaan kommunikaation ulkokerroksia (fyysistä) ja sitä, mitä voidaan havaita käyttäytymisenä ja sen jälkeen voimme siirtyä syvemmille kerroksille (ajatukset ja tunteet). Sipulimallin sisäinen ydin paljastaa pelot ja tarpeet. Keskustelun kolme kierrosta tarjoavat fyysisen, rationaalisen ja emotionaalisen tutkimisen. Syvemmät tarpeet paljastavat usein *totuuden jyyviä*.



2) JOHARI-IKKUNA: Tämä työkalu auttaa paljastamaan, mikä on tunnettua ja tuntematonta itsestämme ja muista. Se edistää itsetuntemusta ja tiimihenkeä. Ikkunassa on neljä aluetta::

- **Avoin alue:** Mitä sinä ja muut tietävät sinusta.
- **Sokea alue:** Mitä muut tietävät sinusta, mutta sinä et.
- **Piilotettu alue:** Mitä tiedät itsestäsi, mutta pidät muilta piilossa.
- **Tuntematon alue:** Mikä on tuntematon sinulle ja muille.

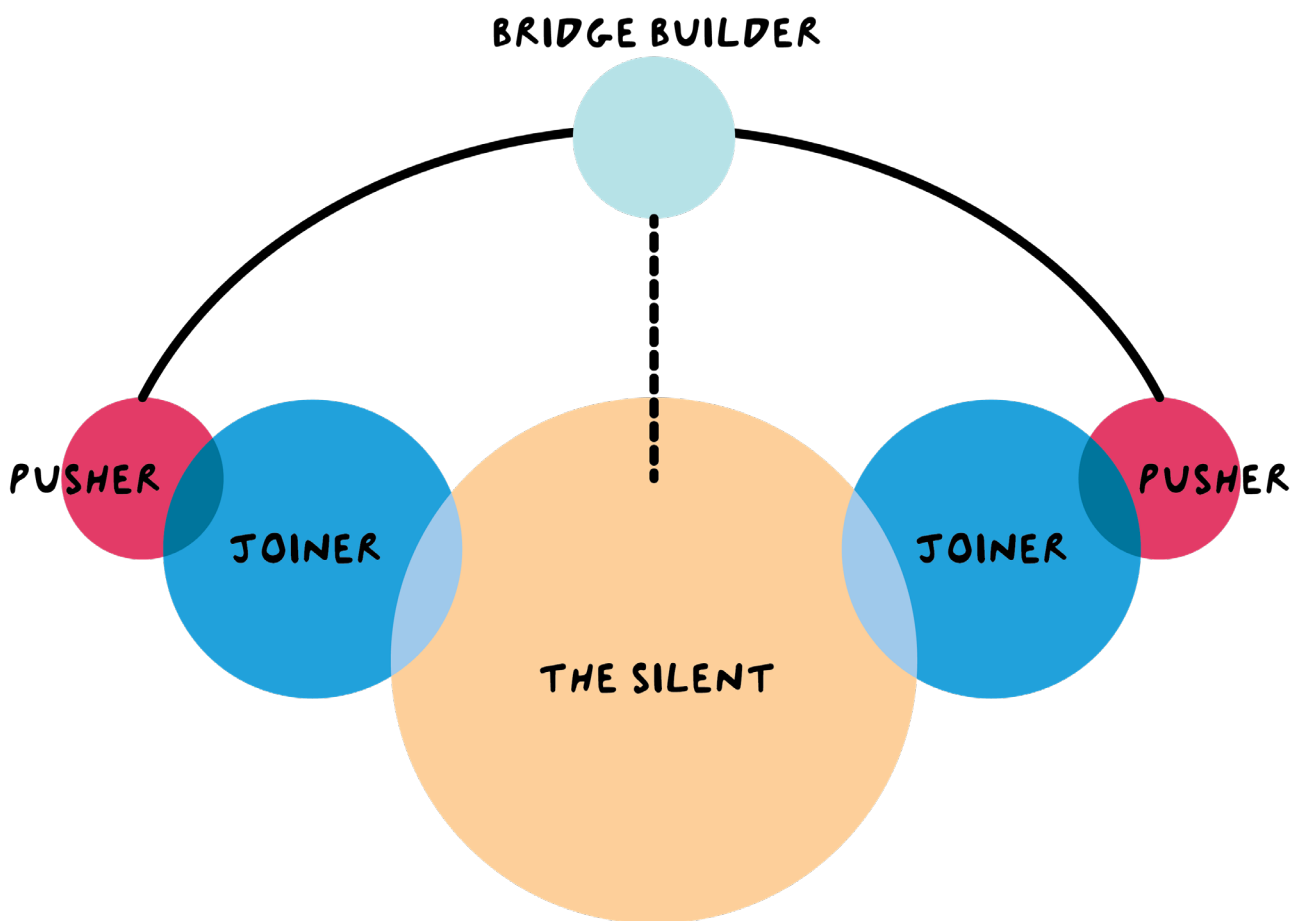
Konflikteissa ja polarisaatiossa “kuolleilla kulmilla ” on usein roolinsa. Käyttämällä luovuutta ja deepdemocracy työkalujavoit paljastaa nämä kuolleet kulmat ja rakentaa luottamusta ryhmän sisällä.



3) **BRANDSMA POLARISAATIO TEORIA** (Bart Brandsman teoksesta): Brandsma kuvaa polarisaation dynamiikkaa ja roolien syntymistä:

1. **Haastajat:** Voimakkaimmat äänet, jotka määrittelevät ongelman.
2. **Liittyjät:** Ne, jotka tukevat haastajia ja ruokkivat keskustelua.
3. **Sillanrakentajat:** Ne, jotka yrittävät toimia välittäjänä kahden osapuolen välillä ja päätyvät usein toisen osapuolen syntipukiksi.
4. **Hiljaiset:** Suurin osa ihmisistä, jotka eivät osallistu, mutta joilla on tärkeitä näkemyksiä

Brandsma kannustaa tavoittelemaan hiljaista enemmistöä, sillä heidän äänensä voi tuoda uusia ideoita ja vähentää haastajien voimaa.





TYÖKALU 3: KERRO MINULLE TARINASI

TUTKIMAAN NÄKÖKULMIA

MIKSI?

- Konflikttien ratkaisemiseksi.
- Tutkiaksemme arkaluontoisia asioita, jotka voivat aiheuttaa jännitteitä.
- Aloittaaksemme keskustelu mistä tahansa aiheesta.

MITEN?

- Käytämme valokuvausta työkaluna tutkiessamme eri näkökulmia .

MITÄ?

Materiaalit

- Matkapuhelimet tai iPadit kameroilla.
- Tulostin (jos saatavilla).

Ajoitus

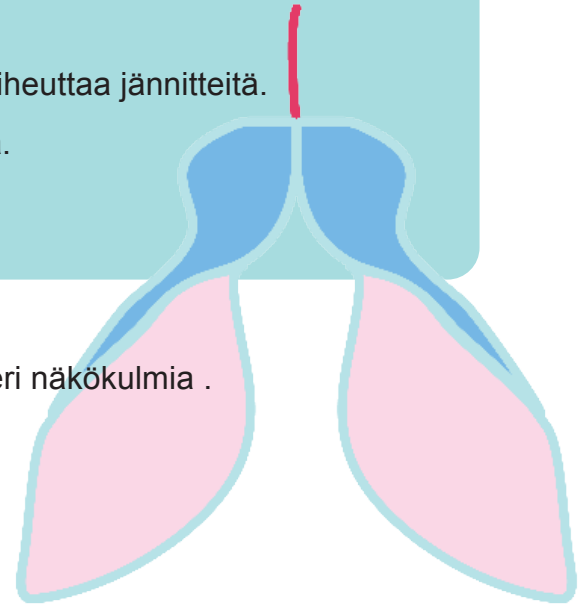
- 5 minuuttia lyhyt check in: Miltä sinusta tuntuu, kun aloitat tämän istunnon?
- 5 minuuttia aikaa selittää kysymys tai ongelma ja mitä odotat opiskelijoilta.
- 15 minuuttia kuvien ottamiseen.
- 15 minuuttia selvitykseen "1-2-4-All"-menetelmällä.
- 5 minuuttia check out lopussa

SPACE

- Mikä tahansa tila toimii. Sovi opiskelijoiden kanssa, minne he voivat tarvittaessa mennä ottamaan kuvia.

Ryhmän koko

- 8-25 opiskelijaa.



OHJAUSTUOKION YHTEENVETO

1. Johdanto:

- Selitä, että istuntoon sisältyy valokuvaharjoitus, ja varmista, että kaikilla on tarvittavat materiaalit.

2. Esitä kysymys:

Esitä kysymys, johon oppilaat voivat vastata valokuvauksen avulla. Muutamia esimerkkejä:

- Ota valokuva, joka ilmaisee tunteesi kuulumisesta tähän tai toiseen ryhmään.
- Ota valokuva, joka näyttää, miltä sinusta tuntuu kuuluminen (tai ei) johonkin ryhmään maailmassa.
- Ota valokuva, joka edustaa ajatuksiasi viimeaikaisista tapahtumista (esim. hyökkäyksestä tietyssä kaupungissa).
- Ota valokuva, joka näyttää ajatuksesi aiheesta, josta keskustelemme luokassa.
- Ota valokuva, joka heijastaa negatiivisia ajatuksia taitunteitasi tietyn aiheen tulevista oppitunneista.

3. Selvitys (1-2-4-Kaikki menetelmä):

- **1 minuutti:** Ajattele hiljaa itseäsi.
- **2 minuuttia:** Jaa valokuvasi ja sen merkitys toisen opiskelijan kanssa, jolloin jokaisella on minuutti aikaa puhua.
- **4 minuuttia:** Kaksi paria yhdistyy ja keskustelee yhtäläisyyksistä ja eroista kuvista kertomisen avulla.
- **Kaikki:** Jokainen neljän hengen ryhmä tiivistää keskustelunsa kolmeen lauseeseen jaettavaksi luokalle.



LAAJENNETTU VERSIO

- **Luo näyttely:** Tulosta valokuvat ja luo pieni näyttely luokkahuoneessa.
 - Valinnainen: Kutsu toinen ryhmä opiskelijoita tai opettajia käymään näyttelyssä.
- **Valokuvasarja:** Pyydä oppilaita ottamaan useita valokuvia vastauksena kysymykseen – luomaan sarja, joka kertoo tarinan.

VALOKUVAHARJOITUS

Katso kohdetta läheltä ja ota valokuva. Ota sitten toinen kuva kaukaa. Mieti:

- Millaisen tarinan kerron itselleni tästä esineestä?
- Millaisen tarinan kerron siitä muille?
- Mitä tarinaa muut kertovat minusta?
- Mitä tarinoita toiset kertovat minulle?

KIRJOITUSHARJOITUS

1. Yksi oppilas jakaa valokuvansa, kun taas toinen opiskelija kuuntelee, kirjoittaa avainsanoja muistiin ja etsii aikakauslehdistä kuvia edustamaan näitä sanoja.
2. Vaihda rooleja toiselle kierrokselle.
3. Kolmannella kierroksella molemmat oppilaat yhdistävät sanansa ja kuvansa muodostaen kollaasin, joka voidaan sitten jakaa luokan kanssa.

KEHOLLINEN TYÖSKENTELY HARJOITUS

Luo vastaus, joka edustaa aihetta, jota käsittelet fyysisesti kehosi kanssa. Opiskelijoiden tulee ajatella, tuntea ja tehdä yhteistyötä luodakseen työtä, joka heijastelee heidän ajatuksiaan ja tunteitaan aiheesta joko yksin tai pienryhmissä.



TAUSTATIEDOT

Tätä työkalua varten tarjoamme kaksi keskeistä lähdettä ymmärryksen syventämiseksi:

1. Arnold Mindell's 6 Channels of Awareness:

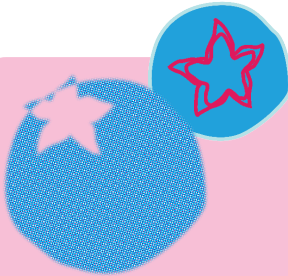
Arnold Mindell, prosessityön (tai prosessilähtöisen psykologian) perustaja, esitteli kuuden tietoisuuskanavan käsitteen. Nämä kanavat auttavat meitä ymmärtämään itseämme, muita ja maailmaa paremmin. Kanavien vaihtaminen voi auttaa meitä murtautumaan läpi, kun tunnemme olevamme jumissa. Tämä työkalu käyttää pääasiassa visuaalista kanavaa, ja muita kanavia käytetään erilaisissa harjoitteissa 6 kanavaa ovat:

- **Visuaalinen kanava:** Mitä voimme nähdä (tai emme näe).
- **Kuulokanava:** Mitä voimme kuulla (tai emme kuule), mukaan lukien hiljaisuus.
- **Kinesteettinen / liikekanava:** Kehon liikkeet ja fyysiset signaalit.
- **Proprioseptiivinen kanava:** Sisäiset tunteemme
- **Ihmissuhde kanava:** Mitä tapahtuu ihmisten välillä (tai sisälläsi).
- **Maailman kanava:** Symbolit ja hahmot, jotka lisäävät tietoisuutta.

2. John Berger's "Ways of Seeing"/ "Tapoja nähdä":

Taidehistorioitsija John Berger kirjoitti esseen siitä, miten katsomme maailmaa. Hän väitti, että näkeminen ei ole koskaan neutraalia, koska käytämme sanoja kuvaamaan näkemäämme, ja nämä sanat tulevat usein etuoikeutetulta vähemmistöltä, joka hallitsee taiteen tulkintaa. Nykyään kuvia on kaikkialla – mainoksissa, mediassa ja taiteessa – ja niitä tulkitaan monin eri tavoin. Berger rohkaisee meitä katsomaan asioita eri näkökulmista ja uteliaasti, ei tuomitsemalla.





TYÖKALU 4: PREDATOR AND PREY (SAALISTAJA JA SAALIS)

VOIMASUHTEIDEN TUTKIMISTA

MIKSI?

- Keskustellaksemme voimasuhteista luokkahuoneen ulkopuolella tai yhteiskunnassa.
- Selvittääksemme, mistä uhat tulevat maailmassa.
- Tutkiaksemme suhteita, joissa jollakin tai joillakin on valtaa meihin.
- Auttaaksemme oppilaita ajattelemaan turvallisuutta.

MITEN?

- Pelaamme simulaatiopeliä, joka tutkii uhkia, riskejä, turvallisuutta ja haasteita.
- Pelin jälkeen keskustelemme siitä, miten kokemus liittyy tosielämän tilanteisiin, luokkahuoneessa tai sen ulkopuolella.

MITÄ?

Materiaalit

- 2 fläppitaulupaperia (teippaa ne lattiaan turvallisuuden vuoksi).

Ajoitus

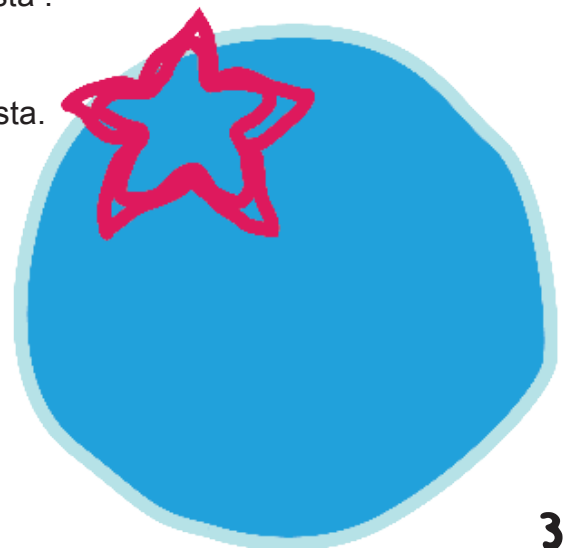
- 5 minuuttia pelin asettamiseen ja selittämiseen.
- Peliaikaa 10-15 minuuttia.
- 10 minuuttia aikaa keskustella tunteista pelin jälkeen.
- 10-20 minuuttia syvempään keskusteluun voimasuhteista.
- 15 minuuttia päättää keskustelun lopputuloksista .

Space

- Avoin tila, jossa opiskelijat voivat liikkua ja juosta.

Ryhmän koko

- 8-25 opiskelijaa.



OHJAUSTUOKION YHTEENVETO

VALMISTELU: Tyhjennä tila ja aseta 2–4 fläppitaulupaperia lattialle etäälle toisistaan, jotta oppilaat voivat liikkua niiden ympärillä helposti.

1. JOHDANTO:

Selitä ajatus saalistajasta ja saalista luonnossa. Mukana on aina metsästys, toinen on metsästäjä, toinen metsästetty, ja saalistajalla on enemmän valtaa. Määrittele ”turvallinen tila”, jonne saalis voi paeta. Anna esimerkkejä kuten:

- Hai ja kala (koralliriutta = turvallinen paikka)
- Leijona ja seepra (joen toisella puolella = turvallinen paikka)
- Kissa ja hiiri (hiirenkolo = turvallinen paikka)
- Kotka ja kani (kaninkolo = turvallinen paikka)

2. ELÄINTEN JA TURVALLISTEN PAIKKOJEN VALINTA:

- Anna oppilaiden valita eläimiä, jotka edustavat saalistajaa ja saalista, ja tunnistaa turvalliset paikat (joita edustavat lattialla olevat fläppitaulut).

3. SAALISTAJAN VALINTA:

- Pyydä vapaaehtoisia saalistajaksi (älä kerro vielä ryhmälle, kuka se on).

4. SELITÄ PELI

- Petoeläinten tavoitteena on saada saalis kiinni.
- Saalistaakseen saaliin saalistajat napauttavat kevyesti olkapäätä. Napautettuaan olkapäätä, henkilöstä tulee saalistaja.
- Saalista voi paeta juoksemalla turvalliseen paikkaan (fläppitaululle).
- Pelin johtaja huutaa ”ATTACK” ilmoittaakseen, kun saalistajat voivat alkaa jahtaamaan saalista. Saalis voi pysyä vain turvallisissa paikoissa hyökkäyksen aikana.
- Näytä saalistajat yksinkertaisella eleellä. He voivat esimerkiksi tehdä hain evän käsillään päänsä päälle.

VINKKI: Käytä ääntä (kuten kelloa tai pilliä) ilmoittamaan, kun hyökkäys alkaa ja loppuu.

5. PELIN AIKANA:

- Kun useammista ihmisistä tulee petoeläimiä, poista osa fläppitaulun papereista, jotta saaliille jää vähemmän turvallista tilaa.
- Peli päättyy, kun viimeinen saalis on jäljellä.

6. DE-BRIEF:

Pelin jälkeen esitä seuraavat kysymykset yksitellen. Käytä "luovuutta ja deepdemocracy" tekniikkaa kysymällä usein:

- "Onko kenelläkään erilainen tunne?"
- "Onko kenelläkään muita ajatuksia?"
- "Kuka tuntee samoin?"

7. DYNAAMINEN DIALOGI:

Siirry työkalun dynaamiseen dialogiin näiden ehdotettujen kysymysten kanssa:

- Miltä tuntui vaihtaa saalistajasta saaliiksi?
- Mitkä ovat "petoeläimet" meidän omassa elämässämme?
- Mitkä ovat "turvalliset paikat" meidän omassa elämässämme?
- Missä on valta?

TÄRKEITÄ HUOMIOITA:

- Pidä peli turvallisena: Tämä on leikkisä harjoitus, jonka avulla tutkitaan valtaa
- Sujuvat roolit: Anna oppilaiden vaihtaa saalistajan ja saaliin välillä kokeakseen molemmat puolet.

VINKKI: Pidä taukoja kierrosten välillä, varsinkin jos joku kokee olevansa ylikuormitettu.

VINKKI: Tarkastelkaa tunteita, jotka nousevat esiin jokaisesta pohdinnasta

VINKKI: Anna kahdelle oppilaalle joukko kysymyskortteja (esim. "Keitä ovat saalistajat elämässäsi?" ja "Missä ovat turvalliset paikkasi?") Pyydä heitä kävelemään ja keskustelemaan kysymyksistä toistensa kanssa.

VINKKI: Käytä digitaalista työkalua, kuten Mentimeteriä, jotta opiskelijat voivat lähettää vastauksensa nimettömästi. Näin jokainen voi jakaa pelkäämättä muiden kommentteja.

DYNAAMINEN VUOROPUHELU

Voit jatkaa dynaamista dialogia saadaksesi syvempiä oivalluksia. Näin voit ottaa kaikki mukaan keskusteluun, jossa jokaisella on ääni. Myös ne, jotka eivät puhu, ovat mukana liikkumalla, suostumalla tai eri mieltä. Dynaamisen dialogin vaiheet:

1. Seiso ympyrässä.

2. Ohjeet:

- Joku aloittaa astumalla eteenpäin ja jakamalla mielipiteen, idean tai tunteen.

- Toiset osoittavat samaa mieltä tai eri mieltä siirtymällä toiseen kohtaan ympyrässä. Voit lisätä omia ajatuksiasi tai mielipiteitäsi.
- Jos olet eri mieltä, siirry toiseen paikkaan piirissä ja jaa näkemyksesi.
- Voit vapaasti muuttaa mielipidettäsi milloin tahansa.

3. Fasilitointi:

- Seiso puhujan viereen ja tarjoa tukea. Jos jokin on epäselvää, selitä se ryhmälle ja tarkista puhujalta.

4. Milloin lopettaa:

- Kun päätös on tulossa tai keskustelu tuntuu valmiilta.
- Kun "energia" muuttuu (esim. ihmiset lakkaavat liikkumasta ja alkavat istua).
- Jos on voimakasta erimielisyyttä tai ristiriitaa, lopeta ja siirry keskusteluun tai muuhun työkaluun.

HELPOTTAVIA VINKKEJÄ:

- Kannusta liikkumaan säännöllisesti, mutta älä pakota sitä.
- Anna ihmisten "piiloutua", jos he eivät halua osallistua, ja varmista, että tämä on heille "ok".

Vaihtoehto: Jos oppilaat ovat väsyneitä (esimerkiksi koulupäivän päätteeksi), voit keskustella istuen. Muista vain jatkaa ryhmän fasilitointia, jotta keskustelu pysyy kiinnostavana.

LAATENNETTU VERSIO

Voit antaa opiskelijoiden äänestää tietyistä ehdotuksista, sopimuksista tai päätöksistä käyttämällä päätöksentekotyökalua.

LUOVA HARJOITUS

Pyydä oppilaita piirtämään olentoja, jotka he kuvittelevat saalistajiksi ja saalisiksi. He voivat myös leikata ja kerätä kuvia aikakauslehdistä tai tehdä olentoja paperimassasta. Kun he ovat luoneet olennot, anna heidän keksiä tarina ja näytellä se luokalle.

KIRJOITUSHARJOITUS

Pyydä oppilaita kirjoittamaan päiväkirjaansa siitä, kuinka molemmat roolit (petoeläin ja saalis) elävät heidän sisällään. Pyydä heitä pohtimaan näitä kysymyksiä:

- Milloin olet käyttäytynyt kuin saalistaja elämässäsi?
- Milloin tunsit olevasi saalis?
- Kuka auttaa sinua ymmärtämään, milloin toimit saalistajana tai saalistajana?
- Kuinka olisit voinut esittää jokaista näistä rooleista? sisäisesti? Kumpi on tyypillisempi käytöksesi? Mistä nämä mallit ovat saattaneet tulla ja haluaisitko tehdä jotain toisin?
- Kuinka voit toimia tavalla, joka on tehokas ilman, että sinun tarvitsee olla saalistaja tai saalis?

KEHOLLISEN TYÖSKENTELYN HARJOITUS

1. Kehota oppilaita istumaan tai makaamaan mukavasti. Ohjaa heitä hengitysharjoitusten läpi ja auta heitä keskittymään kehoonsa. Pyydä heitä huomaamaan, missä kehossaan he tuntevat saalistajan tai saalis -reaktion.
2. Kannusta heitä tutkimaan näitä tunteita ja lopeta sitten harjoitus syvään hengittämällä jännityksen vapauttamiseksi.
3. Selitä jälkeenpäin, että kehomme antaa meille usein signaaleja, kun toimimme saalistajina tai saaliina, ennen kuin tajuamme sen tietoisesti.
4. Keskustele lyhyesti hetkistä, jolloin "saalistelemme" itseämme – kuten silloin, kun arvostelemme itseämme tai stressaamme liikaa.

VALOKUVAHARJOITUS

Pyydä jokaista oppilasta poseeraamaan kahdelle valokuvalle: yksi, jossa he esittävät saalistajaa ja toinen, jossa he esittävät saalista. He voivat tehdä eleitä tai liikkeitä sen sijaan, että keskittyisivät kasvojen ilmeisiin.

TAUSTATIEDOT

Hanna Arendt on valtasuhteista kirjoittanut filosofi. Hän kirjoitti vallasta eri tavoin.

Julie Diamond, inspiraationa sekä Arendt että **Arnold Mindell**, kuvaa kirjassaan *Power* neljää vallan tyyppiä:

YLIVALTA: Valtaa, jota käytetään hallitsemaan muita luomalla pelkoa tai ahdistusta. Siinä asetetaan sääntöjä, arvoja ja ajattelutapoja.

KOLLEKTIIVINEN VALTA: Tämä on jaettua valtaa, jossa ihmiset työskentelevät yhdessä ja tukevat toisiaan, kuten aktivismissa.

VALTA RYHTYÄ TOIMIIN: Kyky luoda, innovoida ja saada aikaan muutos

SISÄINEN VALTA: Itsearvostuksesta ja itseluottamuksesta peräisin oleva sisäinen voima, joka ohjaa sitä, kuinka puhumme, toimimme ja teemme asioita.

Toinen hyödyllinen käsite on **Rose of Leary**, joka selittää kuinka käyttäytyminen vaikuttaa käyttäytymiseen ihmissuhteissa, (Rademakers, 2018).

TURVALLISUUS tasapainon säilyttämisessä ryhmädynamiikassa.

Säilyttääksesi tasapainon ryhmädynamiikassa ohjaa osallistujat tutustumaan yhdessä tehtyyn ryhmäsopimukseen jakannustaa noudattamaan sitä. Jos esimerkiksi yhdellä henkilöllä on valtaa keskustelussa (eli nuori vastaan opettaja), voi olla hyödyllistä muistuttaa ryhmää "Puhu minässä" tai "Puhu enemmän / Puhu vähemmän". Katso turvallisuutta koskeva teksti osiossa 2: OHJEET saadaksesi lisätietoja.

OSA 4: RESURSSIT



SANASTO

Suojaus / Containment (s. 26) - Psykoterapiassa hillitseminen on ohjaajan kykyä tarjota turvallinen, tila, jossa asiakkaat tuntevat olevansa emotionaalisesti kannateltuina, mikä auttaa heitä käsittelemään intensiivisiä tunteita ilman pelkoa tai ylikuormitusta. Tämä käsite juontaa juurensa psykoanalytikko Wilfred Bionin työhön, joka kuvaili hillitsemistä tapana käsitellä ja ymmärtää vaikeita tunteita.

Pysäytyskehys / Freeze frame (s. 27) - Tekniikka, jossa osallistujat pysähtyvät ja pitävät tietyn asennon luoden pysäytyskuvan, joka on ikään kuin ajassa jähmettynyt. Tätä käytetään usein korostamaan avainhetkeä, välittämään tunteita tai antamaan yleisön pohtia kohtausten merkitystä.

Sukupuolta sisältävät sanat - Termit ja kielivalinnat, jotka eivät vahvista sukupuoleen perustuvaa ennakkoluulottomuutta ja kattavat kaikkien sukupuolten ihmiset. Niitä käytetään edistämään tasa-arvoa ja kunnioitusta olemalla otaksumatta tai priorisoimatta mitään tiettyä sukupuoli-identiteettiä. Esimerkkejä ovat sanan "kumppani" sanan käyttäminen "aviomies" tai "vaimo" sijaan ja henkilö kun puhutellaan heitä, joiden sukupuoli on tuntematon tai ei-binäärinen. Henkilö on neutraali sana noin yleisesti.

GINI-indeksi (s.5) - Tunnetaan myös nimellä Gini-kerroin tai Gini-pisteet, on mittari, joka mittaa, kuinka tulot tai kulutus jakautuvat maan sisällä. Se lasketaan vertaamalla todellista tulonjakoa hypoteettiseen skenaarioon, jossa kaikilla on yhtä suuri tulo-osuus.

Maailmanlaajuinen enemmistö / Global Majority - tohtori Rosemary Campbell-Stephens viittaa afrikkalaisiin, aasialaisiin, latinalaisamerikkalaisiin ja alkuperäiskansoihin maailmanlaajuisesti syntyneisiin ihmisiin, jotka yhdessä muodostavat suurimman osan maailman väestöstä. Se haastaa eurokeskeisen terminologian, kuten "vähemmistön", ja muotoilee näkökulmia uudelleen korostamalla näiden ryhmien numeerista ja kulttuurista merkitystä maailmanlaajuisesti. Tällä termillä pyritään vahvistamaan länsimaisissa yhteyksissä usein syrjäytyneiden ihmisten identiteettiä.

Totuuden jyvät / Grains of Truth (s.24) - Syvän demokratian kontekstissa "totuuden jyvät" viittaavat pieniin mutta merkittäviin oivalluksiin tai valideihin näkökulmiin ristiriitaisissa tai vastakkaisissa näkökulmissa. Näiden tunnustaminen edistää ymmärrystä, osallisuutta ja ratkaisuja, arvostamalla kaikkien osapuolten tunteita, jopa niiden, jotka ovat enemmistöön nähden eri mieltä.

Intersektionaalisuus / Intersectionality (s.15) - Konsepti, joka tutkii, kuinka erilaiset sosiaaliset identiteetit (kuten rotu, sukupuoli, luokka, seksuaalisuus jne.) leikkaavat ja ovat vuorovaikutuksessa luoden päällekkäisiä syrjintä- tai etuoikeusjärjestelmiä. Se korostaa, kuinka ihmiset kokevat useita sorron tai edun muotoja samanaikaisesti.

LGBTQI+ (s.5) - tarkoittaa lesboa, homoa, biseksuaalia, transsukupuolista, queer- tai kyseenalaistavaa, intersukupuolista, jossa "+" edustaa muita erilaisia seksuaalisia suuntautumisia, sukupuoli-identiteettiä ja ilmaisuja. Se on kattava termi, joka tunnistaa identiteettien kirjon perinteisten kategorioiden ulkopuolella.

Mikroaggressio/ Microaggression (s.5) - Hienovarainen, usein tahaton kommentti tai toiminta, joka välittää ennakkoluuloja, ennakkoluuloja tai stereotyyppioita syrjäytyneen ryhmän suhteen. Nämä käytökset voivat tuntua vähäisiltä tai harmittomilta, mutta niillä voi olla kumulatiivinen negatiivinen vaikutus kohteena olevien henkiseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Esimerkkejä ovat oletukset jonkun kyvyistä rodun, sukupuolen tai muiden identiteettinsä perusteella.

Yksikielisyys (s.5) - Edellytys puhua vain yhtä kieltä. Se viittaa yksilöihin tai yhteisöihin, jotka käyttävät yhtä kieltä kommunikaatioon ilman muiden kielten sujuvaa osaamista.

Moniperspektiivi (s.37) - Lähestymistapa, jossa tarkastellaan useita näkökulmia tai näkökulmia kokonaisvaltaisemman ymmärryksen saamiseksi tilanteesta tai ongelmasta, tunnustaen, että erilaiset kokemukset ja näkökulmat voivat rikastuttaa analyysiä.

Monikielisyys (s.5) - Kyky puhua ja ymmärtää useita kieliä. Se voi viitata henkilöihin, jotka käyttävät useita kieliä sujuvasti, tai yhteisöihin, joissa puhutaan useita kieliä.

Neurodivergentti (s.13) - Viittaa henkilöihin, joiden aivojen toiminta ja kognitiiviset prosessit eroavat tyyppillisistä tai "neurotyypillisistä" malleista. Tämä sisältää diagnostiset tilat kuten autismi, ADHD, lukihäiriö ja muut, ja sen tunnustaminen, että nämä erot ovat luonnollisia vaihteluita ihmisten monimuotoisuudessa eivätkä puutteita.

Prosessisuuntautunut (s.14) - Keskittyy dynamiikan ja kommunikoinnin hallintaan konfliktin aikana, tavoitteena keskinäinen ymmärrys ja yhteistyöhön perustuva ongelmanratkaisu pikemminkin kuin vain lopputulos.

Asema (sosiaalinen tai psykologinen) (s.19) - Sosiaalinen asema on henkilön status yhteiskunnan hierarkiassa. Se koostuu eri tekijöistä, kuten varakkuudesta, vallasta tai identiteetistä. Psykologinen asema puolestaan koostuu yksilön omasta käsityksestään valtaansa, sekä yksilön itseluottamuksesta, ja omanarvontunteesta. Henkilökohtaiset kokemukset vaikuttavat nähin.

Vesiraja/ Waterline (s.53) - deepdemocracyssa vesiraja edustaa mukavuuden tai turvallisuuden kynnystä ryhmän sisällä, jossa vain tietyt mielipiteet tai tunteet ilmaistaan. Kun "vesiraja" on korkea, vain pintatason näkökulmia jaetaan, kun taas syvemmät, mahdollisesti haastavammat näkymät jäävät piiloon. Vesirajan laskeminen rohkaisee näiden piilotettujen näkemysten ilmaisemiseen, mikä edistää osallistavampaa, autenttista vuoropuhelua ja parempaa päätöksentekoa.

VISUAALINEN KIRJASTO

KUINKA LUODA VISUAALINEN KIRJASTO:

1. Osta valmis kokoelma

Helpoin tapa hankkia visuaalinen kirjasto on ostaa sellainen. On monia lajikkeita, joita voi tilata verkossa.

2. Kerää postikortteja

Voit luoda visuaalisen kirjaston keräämällä postikortteja. Museot, kirjakaupat ja turistikohteet ovat mahtavia paikkoja löytää mielenkiintoisia postikortteja.

3. Käytä aikakauslehtikuvia

Leikkaa kuvia lehdistä ja liimaa ne tyhjiin postikortteihin. Tällä tavalla voit luoda yksilöllisemmän kokoelman.

4. Ota ja tulosta omat valokuvasi

Jos pidät valokuvaamisesta, voit tulostaa omat valokuvasi postikorttikokoisina ja lisätä ne kirjastoosi.

5. Kysy ryhmältä tai yhteisöltä

Voit osallistaa ryhmän tai yhteisön, jonka kanssa työskentelet, pyytämällä heitä lisäämään kuvia, joista he pitävät tai jotka ovat mielekkäitä lisättäväksi visuaaliseen kirjastoon.

KULTTUURINEN HERKKYYS

Kulttuuriin reagoivan oppimateriaalin luominen on välttämätöntä osallistavan oppimisympäristön rakentamiselle. Tässä on lahdeksan vinkkiä, jotka opettajien on otettava huomioon erityisesti kuvien käytössä::

1. MONIPUOLISET KUVAT

Käytä kuvia, jotka kuvastavat erilaisia kulttuureja, etnisiä ryhmiä, sukupuolia, kykyjä ja taustoja. Tämä auttaa oppilaita tuntemaan olonsa nähdyiksi, arvostetuiksi ja osallisiksi.

2. VÄLTÄ STEREOTYPIOITA

Ole tietoinen kuvista, jotka voivat vahvistaa stereotypioita tai vääristää kulttuureja. Valitse kuvia, joka osoittaa kunkin kulttuuriryhmän monimuotoisuuden.

3. AITOUS

Valitse aitoja kuvia luotettavista ja kulttuurisesti sopivista lähteistä. Autenttiset kuvat lisäävät uskottavuutta ja parantavat opiskelijoiden oppimiskokemuksia.

4. HERKKYYS JA KUNNIOITUS

Ole herkkä ja kunnioita kulttuurieroja valitessasi kuvia ja keskustelemalla niistä. Vältä käyttämästä kuvia, joita voidaan pitää loukkaavina tai epäkunnioittavina.

5. INTERAKTIIVISIA KESKUSTELUJA

Kannusta oppilaita keskustelemaan kuvista. Tämä edistää kriittistä ajattelua, kulttuurista tietoisuutta ja antaa opiskelijoille mahdollisuuden jakaa omia kokemuksiaan ja näkökulmiaan.

6. MONIPUOLINEN KIELI

Käytä monipuolista kieltä kuvaillessasi kuvia, jotta vältät ryhmien poissulkemisen. Valitse sanat, jotka kunnioittavat monimuotoisuutta ja edistävät osallisuutta.

7. MULTIMODAALINEN LÄHESTYMISTAPA

Sisällytä erilaisia visuaalisia välineitä, kuten valokuvia, taidetta, infografiikkaa ja videoita eri oppimistyylien ja mieltymysten mukaan.

8. ESTEETTÖMYYS

Varmista, että kaikki kuvat ovat saatavilla, myös näkövammaisille opiskelijoille. Tarjoa vaihtoehtoisia muotoja tai kuvauksia varmistaaksesi, että kaikki voivat olla yhteydessä sisältöön.

Näitä vinkkejä soveltamalla opettajat voivat luoda kulttuurisesti neutraaleja materiaaleja, jotka edistävät osallisuutta, empatiaa ja monimuotoisuuden kunnioittamista luokkahuoneessa. Pysy avoimena oppimiselle ja sopeutumiselle erilaisten näkökulmien ja kokemusten avulla. Pyydä palautetta opiskelijoilta ja kollegoilta parantaaksesi opetusmateriaaliesi kulttuurista ulottuvuutta.

VALOKUVAUKSEN VOIMA

Tässä projektissa päätimme tietoisesti työskennellä valokuvauksen parissa. Uskomme, että se on tehokas työkalu luovuuden fasilitointiin monistakin eri syistä:

UUSIA NÄKÖKULMIA: Valokuvaus tarjoaa uuden tavan nähdä itsesi, muut ja maailma.

ITSEILMAISU: Se auttaa sinua ilmaisemaan ajatuksiasi ja tunteitasi.

YHTEYS: Valokuvaus rohkaisee sinua miettimään, miten voit olla yhteydessä muihin.

MAAILMAAN LIITTYEN: Sen avulla voit olla kontaktissa maailman kanssa eri tavalla.

STIMULOI UTELIAISUUTTA: Valokuvaus herättää uteliaisuutta, joka on tärkeä taito tulevaisuutta ajatellen.

KRIITTISYYS: Se antaa sekä kuvaajille että katsojille mahdollisuuden pohtia kriittisesti ja oppia toisiltaan.

KOKEMUKSEN ARVOSTAMINEN: Se arvostaa tekijöiden (tässä tapauksessa nuorten) kokemuksia. Sekä kuvaaja että kuva tunnistetaan, mikä voi lisätä itsensä arvostusta. Kuten Susan Sontag sanoi: "Valokuvaaminen on merkityksen antamista."

INTUITIIVINEN ESITYS: Se mahdollistaa sisäisten tunteiden esittämisen käyttämällä taitoja, jotka ovat intuitiivisia ja helposti saatavilla, koska useimmilla ihmisillä on pääsy kameraan.

KESKUSTELUN KATALYSAATTORI: Kuten Wheeler sanoo, "valokuvat voivat toimia keskustelujen katalysaattoreina ja mahdollisuuksina havaita asioita." (Tämä lainaus on Trupti Magechan ja Nick Barnesin artikkelista *Taidepsykoterapia ja innovaatio*, s. 131.)

deep:black on suunnitellut useita valokuvauksen parissa työskenteleviä projekteja ja kuratoinut tärkeitä näyttelyitä näiden prosessien pohjalta.

deep:blackin kehittämä ja tässä projektissa esitelty **METODOLOGIA** perustuu:

- Väkivallattomaan viestintään (Rosenberg)
- Henkilökeskeiseen lähestymistapaan (Rogers)
- Draamakolmioon (Karpman)
- Häpeän ja haavoittuvuuden tutkimukseen (ruskea)
- Valokuvien käyttämiseen terapeuttisina työkaluina (Weiser)
- Taideterapiatekniikoihin, jotka tuovat esiin tiedostamattomia ajatuksia

Käytämme valokuvausta luovana työkaluna tutkiaksemme arkaluonteisia asioita, jännitteitä tai konflikteja tavalla, joka on:

- **Ei tuomitseva:** Jokaisen näkemystä kunnioitetaan.
- **Vahvistava:** Jokainen näkökulma hyväksytään.
- **Tukea antava:** Jokainen voi onnistua.
- **Avarakatseinen:** Se kannustaa eri näkökulmiin.
- **Kokonaisvaltainen:** Sen avulla voimme nähdä toisemme uudessa valossa, mikä lisää kokonaisvaltaisempaa ymmärrystä ihmisistä.

Tekniset tiedot valokuvauksen käyttämisestä luokahuoneessa:

- **Kameroiden saatavuus:** Voit käyttää matkapuhelimia, iPadeja jne.
- **Entä jos sinulla ei ole kameraa?** Voit tulostaa valokuvia paikan päällä ja hyödyntää internet kuvia (valitaan kuvat internetistä)

DEEPCRAZY KYMPPI

1

Määritelmä: deepdemocracy on menetelmä, jonka avulla voidaan tehdä kaikkia koskevia päätöksiä ja ratkaista konflikteja.

2

Jäävuori metafora: deepdemocracy käyttää jäävuori metaforaa kuvaamaan ryhmää. Jäävuoreessa on kolme kerrosta:

- Kärki edustaa ryhmän tietoisia ajatuksia.
- Keskiosa edustaa tiedostamattomia tunteita.
- Alimmassa kerroksessa on ryhmän potentiaalinen viisaus.

3

Tavoite - vesiraja: deepdemocracy menetelmän tavoitteena on alentaa jäävuoden vesirajaa rohkaisemalla ihmisiä ilmaisemaan, mitä mitä he haluat.. Tämä antaa meille mahdollisuuden päästä käsiksi "kollektiiviseen viisauteen", joka on jo olemassa kyseisessä ryhmässä.

4

Kuuntele eri ääniä: deepdemocracy menetelmä opettaa meitä kuuntelemaan "ei" ääniä ja vaihtoehtoisia ideoita. Nämä näkökulmat ovat tärkeitä ja voivat johtaa meidät "kollektiiviseen viisauteen". Ne haastavat hallitsevat äänet ja auttavat murtamaan vääristyneen harmonian tunteen, joka voi estää rehellisen keskustelun.

5

Resistanssi ryhmässä: Joskus vesirajaa ei voida laskea, koska ryhmässä on vastustusta. Kun ihmiset tuntevat, etteivät voi ilmaista ajatuksiaan tai tunteitaan, he saattavat tuntea itsensä huomiotta jätetyiksi tai näkymättömiksi itsevaltaisessa enemmistön hallitsemassa tilassa. Selviytyäkseen he voivat osoittaa sabotaasikäyttäytymistä, kuten juoruilua, tekosyitä, lopettaa kommunikoinnin, toimia häiritsevästi tai jopa poistua ryhmästä. deepdemocracy menetelmässä pidämme vastarintaa diagnostisena työkaluna. Ryhmän tilan ymmärtäminen auttaa meitä päättämään, mitä menetelmiä käytämme.

6

Reunus ja pyöräily: deepdemocracyssä kiinnitämme huomiota "reunaukseen" ja "pyöräilyyn" ryhmässä. Aihe tai kuvio palaa usein vähintään kolme kertaa, usein tulee yhdessä irrottautumisen merkkejä, kuten tylsyyttä, haukottelua, fyysistä epämukavuutta tai ihmisten poistumista

huoneesta ja palaamista huoneeseen. Nämä merkit osoittavat käännekohtaa, jossa on sanottava jotain tärkeää.

7

Turvallisuuden luominen: Avoimen ilmaisun edistämiseksi pyrimme luomaan turvallisen ympäristön ryhmissä. Teemme tämän ottamalla käyttöön ohjaavat periaatteet, kuten “kenelläkään ei ole monopolia totuuteen”, ja sopimalla siitä, mitä kukin tarvitsee tuntakseen olonsa turvalliseksi. Näissä kohdissa hidastamme keskustelua.

8

Vaiheittaiset työkalut: Käytämme ryhmävalmennuksessa yksinkertaisia ja helposti seurattavia työkaluja. Näillä työkaluilla on vaiheittainen “step by step” lähestymistapa, ja ne voivat olla tehokkaita, vaikka et tuntisikaan taustalla vaikuttavaa teoriaa.

9

Koulutuksen ohjaajat: Käytääksemme näitä työkaluja tehokkaasti koulutamme fasilitaattoreita niin kutsuttujen “meta-taitojen” osalta. Nämä metataidot ovat tärkeitä kehitettäviksi. Niitä ovat läsnäolo, myötätunto, super-kuuntelu, selkeys ja intuitio.

10

Inklusiivisuus: Työskentely deepdemocracy menetelmää hyödyntäen varmistaa, että kaikkien äänet tulevat kuuluville. Se estää “ei”-äänten huomiotta jättämisen tai syyttelemisen ja pitää kaikki mukana keskustelussa.

LUE LISÄÄ

Arendt, H., 2019. *The human condition*. University of Chicago press.

Arnold, M., 1992. *The Leader as a Martial Artist: An Introduction to Deep Democracy*. San Francisco: HarperSanFrancisco.

Berger, J., 2008. *Ways of seeing*. Penguin UK.

Berger, J., 2013. *Understanding a photograph*. Penguin UK.

Bion, W. and Hinshelwood, R., 2023. *Learning from experience*. Routledge.

Bion, W., 1967. *Notes on memory and desire*. Classics in psychoanalytic technique.

Brandsma, B., 2017. *Polarisation. Understanding the dynamics of Us versus Them*. Amsterdam: BB in Media.

Campbell-Stephens, R.M., 2021. *Educational leadership and the global majority: Decolonising narratives*. Springer Nature.

Diamond, J., 2016. *Power: a user's guide*. Belly Song Press.

Diamond, J. and Jones, L.S., 2018. *A path made by walking: Process work in practice*. Belly Song Press.

Gibson, N., 2018. *Therapeutic photography: Enhancing self-esteem, self-efficacy and resilience*. Jessica Kingsley Publishers.

Hannah, D., 2021. *Hold: event-space and containerization in the time of covid-19*. Dramatic Architectures. Theatre and Performing Arts in Motion.

Kaimal, G., Burr, A., Bryant, E., Winter, N., Higginson, N., Hawthorne, H., Hsu, T.W.L., Chan, W.W., Liu, C.Y., Magecha, T. and Barnes, N., 2022. *Art psychotherapy and innovation: New territories, techniques and technologies*. Jessica Kingsley Publishers.

Lewis, M., 2013. *About Deep Democracy*. Deep Democracy-The Lewis Method.

Lewis, M. and Woodhull, J., 2008. *Inside the no: Five steps to decisions that last*. Pretoria: M. Lewis.

Lipmanowicz, H. and McCandless, K., 2013. *The surprising power of liberating structures: Simple rules to unleash a culture of innovation*. Seattle, WA: Liberating Structures Press.

Lipmanowicz, H. and McCandless, K., 2017. *Liberating structures*. Liberating Structures Mobile App. Seattle, Washington, United States of America.

Luft, J. and Ingham, H., 1955. *The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness*. Proceedings of the western training laboratory in group development, 246.

Mindell, A., 2000. *Working on yourself alone*. Arkana. Mindell, A., 2014. *Sitting in the fire: Large group transformation using conflict and diversity*. Deep Democracy Exchange.

Plett, H., 2020. *The art of holding space: a practice of love, liberation, and leadership*. Page Two.

Rademakers, I. (2018). *Rose of Leary - Hunters & Makers*. [online] Hunters & Makers. Available at: <https://www.huntersandmakers.com/en/roos-van-leary/>

Rosenberg, M.B. and Chopra, D., 2015. *Nonviolent communication: A language of life: Life-changing tools for healthy relationships*. PuddleDancer Press.

Sontag, S., 2021. *On photography*. In *Illuminations* (pp. 230-234). Routledge.

Weiser, J., 2018. *Phototherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. Routledge.

KIITOKSET:

HALUAMME ILMAISTA KIITOLLISUUTEMME:

- Opettajat ja opiskelijat, joiden kanssa työskentelimme
- Erasmus +
- CARB:n ohjauskomitea
- Myrna Lewis

