



KÄSIKIRJA TÄYNNÄ JYVIÄ LUOVA LÄHESTYMISTAPA RESILIENSSIIN JA ROHKEUTEEN



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences



cesie
the world is only one creature



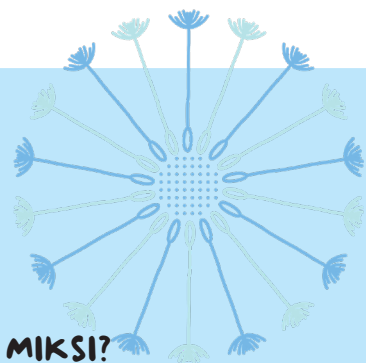
Co-funded by
the European Union



Hummus
Meerstemmigheid mogelijk maken

LISÄTYÖKALU





TYÖKALU 5: RIIPPUKEINU

YHTEISÖLLISEN TUEN HARJOITE

MIKSI?

- Löytääksemme ratkaisuja kysymykseen tai ongelmaan vertaisten neuvoja hyödyntämällä
- Tukeaksemme toisiamme koulutyön, työn tai elämän haasteiden kanssa
- Rakentaaksemme resilienssiä ja luottamusta keskinäisen tuen ja neuvojen avulla

MITEN?

Aloitamme yksilöreflektoinnilla, jonka jälkeen työskentelemme kolmen ryhmässä. Lopuksi jaamme kaiken yhdessä. Työskentelemme kolmen konsultatiivisen kierroksen verran, jossa jokaisella kerralla jokainen osallistuja kertoo yhden käsiteltävän aiheen ja muut neuvovat ja antavat vinkkejä asian ratkaisemiseksi. Kaikilla on tasapuolinen mahdollisuus saada ja antaa neuvoja. Esimerkkejä aiheista ja haasteista:

- Leti jotain haastavaa tai vaikeaa kouluaikaista kokemusta
- Miten käsittelet koestressiä koulussa?
- Miten ratkaista ystäväporukassa esiintyvä konflikti

MITÄ?

Materiaalit

- Paperia ja kyniä
- Ajastin jokaiselle ryhmälle tai kellon ääni ilmoittamaan milloin aika on loppunut (ohjaaja kellottaa)
- Valokuvausvälineet: Kännykät tai kamerat

Aikataulu

- 35 minuuttia tuokiolle kaikkine kierroksineen
- Voit venyttää jopa 50. Minuuttiin jos haluat lisätä mukaan check in kierroksen.

Tila

- Kolmen hengen tuoliryhmiä, polvet vastakkain asetelmaan. Ei pöytää.

Ryhmän koko

- Kolmen hengen ryhmät, mutta voi toteuttaa myös laajemmissa ryhmässä.

TUOKION RUNKO

1. Selitä ensin miksi käytätte tätä työkalua. (3 minuuttia)
2. Anna opiskelijoille aikaa pohtia minkä aiheen he ottavat mukaan harjoitukseen (1 minuutti)
3. Jaa opiskelijat satunnaisiin kolmen hengen ryhmiin (esim. Jako kolmeen menetelmällä) (1 minuutti)
4. Jokainen kierros kestää 10 minuuttia. Tehdään 3 kierrosta.

- Opiskelija valitsevat aiheet kukin vuorollaan. (1 minuutti)
- Vertaisopiskelijat kysyvät tarkentavia kysymyksiä ymmärtääkseen kunkin haasteen kunnolla. Käydään yksi haaste kerrallaan läpi (2 minuuttia)
- Opiskelija kääntyy ympäri ja kääntää selän muille.
- Veryaisopiskelijat miettivät neuvoja ja ehdotuksia ongelmaan (4 minuuttia)
- Opiskelija kääntyy muihin päin ja valitsee sopivimman neuvon. (2 minuuttia)
- Vaihtakaa nyt rooleja ja siirtykää seuraavaan kierrokseen.

LAAJENNETTU VERSIO HARJOITTEESTA

Jos teillä on enemmän aikaa voitte purkaa neuvoja koko ryhmän kesken.

Tämän voi tehdä esim. Ryhmän keskelle astumalla (piiri) ja jakamalla hyvät neuvot koko ryhmän kesken. (lisää tietoa harjoitteesta sivulla 21)

VALOKUVAUS IDEA

Harjoitteen vaihe jossa opiskelijat miettivät harjoitteeseen tuotavaa haastettaan, voit pyytää heitä ottamaan valokuvan haasteesta (mikä parhaiten kuvaa haastetta)

Kolmen hengen ryhmätyön jälkeen pyydä heitä ottamaan kuva, joka kuvaa parhaiten sitä, miten he kohtaavat haasteen. Mitä lähestymistapaa, strategiaa tai työkalua he käyttävät? (10 minuuttia)

Jos teillä on aikaa, tehkää vielä jakamiskierros 1. Työkalun periaatteiden mukaisesti. 2. Check in kierrosta, jossa jokainen kertoo vaikeista tunteistaan asian kanssa ja miten he kohtasivat nämä vaikeudet.

PÄIVÄKIRJAN KIRJOITUS IDEA

Pyydä opiskelijoita kirjoittamaan 10 riviä siitä mitä he ovat oppineet toiselta opiskelijalta. (Täsmennä, että oppi liittyy toisen opiskelijan ongelmaan ja sen käsittelyyn, ei omaan ongelmaan)

Voit käyttää näitä reflektoivia kysymyksiä:

- Miksi juuri tämä vaikeus kosketi sinua?
- Mikä neuvo toimisi myös sinun elämässäsi?
- Mikä kohta tässä harjoituksessa oli sinulle kaikista merkittävin?

Anna opiskelijoiden tehdä työtä pareina ja keskustella rauhassa mitä he ovat kirjoittaneet. He voivat esimerkiksi tehdä sanapilven, jossa esiintyy 10 heitä yhdistävää sanaa tai teemaa. Esittäkää jokaisen parin tuotos koko ryhmälle.

KEHOLLINEN HARJOITE

Pyydä kolmen hengen ryhmiä tekemään freeze kehys, jossa he esittävät yhteistyönsä sujumista harjoitteen aikana. Kuvaa nämä tuotokset kännykällä. Lopuksi ryhmät purkavat jäätyneen kuvansa ja kommentoivat työskentelyään ja sitä mitä heidän asennot esittivät.

VINKKEJÄ

1. Sekoita ryhmiä moneen kertaan
2. Pidä huolta ajankulusta
3. Selitä harjoite tarkasti (mm. Mikä ero on kysymysten esittämisellä ja neuvojen antamisella)
4. Jos koet, että ryhmän sisäistä luottamusta tulee lisätä, voit käydä läpi turvallisen tilan säännöt.

BACKGROUND INFORMATION

Tämä työkalu on saanut inspiraationsa Troika Consulting -työkalusta, joka on osa Liberating Structures -menetelmiä. Lisätietoja löydät osoitteesta www.liberatingstructures.com.

TYÖKALU 6. AURINKO PAISTAA

RYHMÄN ENERGIAN TUTKIMISTA

MIKSI?

- Energian lisäämiseksi
- Tunneälyn kehittämiseksi
- Aktoivoidakseen oppimista ja turvallisen jakamisen mahdollistamiseksi

MITEN?

“Sun Shines On” on energisoiva ryhmäaktiviteetti, joka kehittää tunteiden lukutaitoa sekä edistää aktiivista oppimista ja turvallista jakamista. Osallistujat istuvat piirissä, ja yksi henkilö seisoo keskellä. Hän sanoo: “Aurinko paistaa niiden päälle, jotka...” ja jatkaa jollain itseensä liittyvällä totuudella. Kaikkien, joihin väite pätee, tulee vaihtaa paikkaa, samalla kun keskellä oleva yrittää istua alas. Leikki etenee näkyvistä totuuksista näkymättömiin ja lopulta tunteisiin (“Minusta tuntuu... kun...”), mikä kannustaa syvempään pohdintaan ja empatiaan. Selkeät säännöt takaavat turvallisuuden ja rehellisyyden, ja lopuksi käytävä purkukeskustelu auttaa osallistujia reflektoimaan kokemuksiaan ja oppimaansa.

MITÄ?

Materiaalit

- Fläppitaulu tai valkotaulu, johon kirjoitetaan “totuuden jyvät”.

Aikataulu

- 5 minuuttia ohjeistukseen
- 20 minuuttia (3 kierrosta)
- 10 minuuttia purkukeskusteluun ja totuuden jyvien keräämiseen

Tila

- Avoin tila
- Tuolit piirissä, kasvot kohti piirin keskustaa

Ryhmäkoko

- 8–40 opiskelijaa

TUOKION RUNKO

1. Pyydä osallistujia istumaan piirissä niin, että laukut ja takit on siirretty sivuun. Poista yksi tuoli, jotta yksi henkilö jää seisomaan.
2. Seiso piirin keskellä ja pyydä osallistujia kuvittelemaan jokin kuuma paikka maailmassa.
3. Käytä ryhmän ehdotusta (esim. Egypti) ja pyydä heitä kuvittelemaan, että he ovat rannalla kyseisessä paikassa ja ilma on todella kuuma. Onneksi kaikilla muilla on aurinkotuolit ja he makaavat varjossa – mutta sinulla (keskellä olevalla henkilöllä) ei ole tuolia, joten tunnet olosi kuumaksi, hikiseksi ja ärtyneeksi. Haluaisit paikan varjossa. Saat paikan sanomalla: “Aurinko paistaa niiden päälle, jotka...” ja jatkamalla jollain totuudella, joka pätee sinuun ja toivottavasti myös muihin.

VINKIT

1. Väite täytyy olla totta keskellä olevalle henkilölle.
2. Turvallisuus ensin – ei juoksemista tai tönimistä.
3. Jos peli muuttuu turvattomaksi, se keskeytetään.
4. Et voi vaihtaa paikkaa vieruskaverin kanssa.
5. Jos nousest tuolilta, sinun täytyy vaihtaa paikkaa – vaikka huomaisit nousseesi vahingossa.

KIERROS 1

4. Ensimmäisessä kierroksessa keskitytään näkyviin totuuksiin, jotka pätevät sinuun (keskellä olevaan henkilöön) ja ovat kaikkien nähtävissä. Esimerkkejä: “Aurinko paistaa niiden päälle, jotka... käyttävät sinistä paitaa / joilla on ruskeat hiukset.”
5. Jos väite pätee muihin, heidän tulee nousta ja vaihtaa paikkaa
6. Keskellä oleva yrittää istua tyhjälle tuolille. Yksi henkilö jää seisomaan ja sanoo seuraavan väitteen.

KIERROS 2

7. Muutaman kierroksen jälkeen siirrytään seuraavaan vaiheeseen: totuuksiin, jotka eivät ole näkyvissä. Esimerkkejä: “Aurinko paistaa niiden päälle, joilla on sisarus / jotka pitävät pelaamisesta.”

KIERROS 3

8. Muutaman kierroksen jälkeen siirrytään viimeiseen vaiheeseen, joka käsittelee tunteita. Esimerkkejä: “Aurinko paistaa niiden päälle, jotka tuntevat vihaa, kun joku jättää huomiotta.”

PURKU

9. Keskustelkaa lopuksi: Miltä tuntui?, Miksi se oli hauskaa / tylsää?, Mitä opimme kolmannessa kierroksessa?, Miltä tuntui olla keskellä?



LAAJENNETTU VERSIO

Nämä reflektiotehtävät syventävät pelistä saatua oppimista kannustamalla osallistujia tutkimaan tunteitaan, oivalluksiaan ja kokemuksiaan luovilla tavoilla. Ne voidaan tehdä yksin tai pienryhmissä pelin jälkeen.

VALOKUVATEHTÄVÄ

Pyydä opiskelijoita ottamaan valokuva, joka edustaa sitä, miltä heistä tuntui, kun:

1. he olivat “keskellä”
2. he olivat ainoita, jotka nousivat seisomaan
3. kaikki nousivat seisomaan
4. kukaan ei noussut seisomaan

Tee kolme valokuvaa, jotka kuvaavat tuntemuksia eri kierroksilta: yksi näkyvistä totuuksista, yksi näkymättömistä totuuksista, yksi tunteista

PÄIVÄKIRJATEHTÄVÄ

Pyydä opiskelijoita pohtimaan ja kirjoittamaan:

1. Kuvaile hetki pelissä, jolloin tunsit eniten yhteyttä muihin. Miksi?
2. Miten tunteesi muuttuivat pelin edetessä näkyvistä totuuksista tunteisiin?
3. Pohdi, miltä tuntui jakaa jotain henkilökohtaista verrattuna johonkin näkyvään.
4. Mitä opit itsestäsi kuullessasi muiden väitteitä?

KEHOTYÄSKENTELEYTEHTÄVÄ

Pyydä opiskelijoita:

1. Muotoilemaan kehonsa pysähtyneeseen asentoon, joka kuvaa tunnetta “keskellä olemisesta”, ja palaamaan sitten neutraaliin asentoon.
2. Käyttämään liikettä kuvaamaan yhteyden, haavoittuvuuden, energian tai innostuksen matkaa pelin aikana.
3. Pareittain tai ryhmissä luomaan pysäytyskuva (tableau) jostain pelin hetkestä.
4. Lopuksi tehdään rauhoittava harjoitus (hengitys, venyttely), joka auttaa vapauttamaan pelin herättämiä tunteita.

