



*"Tämä on
meidän
perusoikeus."*

(6. luokkalainen)

Kiitos kavereudelle

– VUOROVAIKUTUS- JA TUNNETAITOJEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA

– Anni Marin –

KIITOS KAVERUUELLE

– Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen ohjaajan käsikirja

Kirjoittaja: Anni Marin

Kuvat: Vicente Serra

Taitto: Paula Karjalainen / Paolakoo

Paino: Liikekirjapaino, Kuopio 2017

ISBN: 978-951-842-375-4

Julkaisija: Kuopion kaupunki, kulttuuriin aktivointi

Kirjoittajan huomiot:

Useat käsikirjan harjoitukset pohjautuvat tai ovat saaneet vaikutteita aiemmin julkaistuista harjoitusmateriaaleista.

Kommenttikuplat sekä tunnetta, vuorovaikutusta ja kiusaamista kuvailevat listat on koottu kuopiolaisilta 11-16-vuotiailta lapsilta ja nuorilta Kiitos kaveruudelle livenä ja somessa -hankkeessa 2015-2016.

Sisältö

Lukijalle.....	5
Johdanto.....	6
Draaman ohjaaminen ja käsikirjan käyttö.....	8
Draaman ohjaaja.....	8
Draamatunnin sisältö.....	8
Työtapoja ja sanastoa.....	10
Symbolit ja niiden merkitys.....	11
Lämmittely ja virittäytyminen.....	13
Oma nimi ja liike.....	13
Men! Tule!.....	14
Katse vasemmalle.....	14
Taputus.....	15
Lumipallo.....	16
Istuva härkä.....	17
1-2-3.....	17
Zipzapzop.....	17
Sanajono: Mielleyhtymä.....	18
Pantomiimi: Kortit parin kanssa.....	18
Mitä minä teen?.....	18
Valehtelija.....	19
Peili.....	21
Kaveruus ja ryhmätyötaidot.....	23
Olen ja pidän.....	23
Yhteinen tekijä.....	24
Jono.....	24
Ihmissolmu.....	25
Sokon kuljettaminen.....	26
Väitteet: Kaveruus.....	27
Sanajono: Mitä on kaveruus?.....	28
Kuvioita ilman ääntä.....	29
Alustus aiheeseen: ryhmäroolit.....	30
Rooliorkesteri.....	30

Valokuva: Ryhmäroolit.....	31
Draamakohtaus: Ryhmäroolit.....	33
Tunteet ja vuorovaikutus.....	35
Tunnealias.....	35
Tunnebasaari.....	35
Kasvoton ja näennäinen vuorovaikutus.....	36
Tunnespotti.....	38
Tunneruudut.....	39
Ruuhka.....	40
Valokuva: Tunteet.....	41
Muuttuvat patsaat.....	42
Pantomiimi: Tunnetilakohtaus.....	43
Kohteliaasti ja epäkohteliaasti.....	44
Draamakohtaus: Tunteet ja vuorovaikutus.....	46
Kiusaaminen livenä ja somessa.....	49
Alustus aiheeseen: Kiusaaminen.....	51
Juoruaminen.....	52
Puhutaan pahaa selän takana.....	52
Salainen koodi.....	53
Epäsuora kiusaaminen.....	54
Draamakohtaus: Kiusaamiseen puuttuminen.....	55
Kiusaamisen kohtaaminen.....	56
Kuinka paha tilanne?.....	58
Ilmaisu somessa.....	60
Näkökulmia tapahtuneeseen.....	62
Itsetuntemus ja itsetunto.....	65
Olenko ainoa?.....	65
Kosketa.....	66
Rauhoittuminen aistien avulla.....	67
Muistan tilanteen.....	68
Oma kortti.....	69
Pantomiimi: Tyypit.....	70
Itsetuntemuksen ruudut.....	71
Lopuksi.....	72
Lisätietoa ja lähteet.....	73

Lukijalle

Kiitos kaveruudelle – stoppi kiusaamiselle!

Mukavaa, että olet saanut käsiisi Kiitos kaveruudelle –draamakäsikirjan! Tähän kirjaan on koottu Kuopion kaupungin draamakasvatushankkeen aikana kehitettyjä osallistavia ja eri vaativuustasoisia draamaharjoituksia, joita voidaan toteuttaa kouluissa, nuorisotyössä tai vaikka harrastusporukoissa. Tavoitteena on, että saat harjoituksista apua ja ideoita käsitellessäsi lasten ja nuorten kanssa tunne-, kaveri- ja vuorovaikutustaitoja. Harjoituksista voit koota sopivimman kokonaisuuden toteutettavaksi kerrallaan. Toiminnallisissa harjoituksissa tulee myös esille, että mokaaminen on mahdollisuus!

Kiitos kaveruudelle –draamatoiminnan avulla edistetään lasten ja nuorten vuorovaikutus- ja kaveritaitoja ja sitä kautta ennaltaehkäistään kiusaamistilanteiden syntyä. Toiminnan ensisijaisena lähtökohtana on ollut puuttua haastaviin kouluterveyskyselyiden (2013) tuloksiin. Kuopiolaisista 8.–9. luokkien oppilaista kiusaamista on kokenut 6 % ja merkittävä osa nuorista on kokenut, ettei kiusaamiseen ole aikuisten toimesta puututtu. Omalta osaltaan draamatoiminta myös parantaa kulttuuristen perusoikeuksien toteutumista ja tuo taiteen lähelle lasta ja nuorta. Toiminnassa taide on menetelmä, mutta myös taide itsessään tulee lapsille ja nuorille näkyväksi ja koettavaksi.

Kiitos kaveruudelle –draamakasvatushanke on toiminut neljän kuopiolaisen ala- ja yhtenäiskoulun 5.–6. luokissa sekä yläkoulujen 8. luokissa vuosina 2015–16. Hankkeeseen on osallistunut yhteensä n. 1200 oppilasta, joista jokainen on kohdattu osallistavan draaman menetelmin. Harjoitusten teemoja on käsitelty myös hankekoulujen vanhempainilloissa. Harjoitukset on suunnitellut, koonnut ja toteuttanut hankekouluissa draamakasvattaja, teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK) Anni Marin.

Draamaniloa sinulle toivottaa,

Jonna Forsman

kulttuurisuunnittelija
Kuopion kaupunki

Johdanto

”Tämä on ihmislaboratorio, jossa tutkimme, millaisia me olemme ja kuinka me toimimme toinen toistemme kanssa. Tässä laboratoriossa ideoidaan, kokeillaan, eläydytään ja havainnoidaan, millaista on olla ihminen ihmiselle. Tavoitteena on oppia tunnistamaan tekojen merkitys, mahdollisuudet muutokseen ja kohtaamaan niin ikään itsensä kuin muutkin.”

Osallistujat istuvat ringissä ja tuijottavat minua. Olen juuri kertonut, että draama on toiminnallista oppimista, itseilmaisua ja mielikuvitusta käyttäen. Teemme harjoituksia, jotka vaativat osallistumista ja yhteistyötä, läsnäoloa, luottamusta ja kunnioitusta. Tulemme myös kokeilemaan erilaisia rooleja, tapoja toimia ja ajatella. Mutta näytteleminen kurssi tämä ei silti ole, vaan laboratorio, jossa leikin ja epätoden maailmassa harjoitellaan erilaisia tilanteita tosi elämää varten.

Osallistujien hiljaisuus kertoo ihmetyksestä, jännityksestä ja odotuksesta. Joidenkin päällä leijaillee näkymätön ajatuskupla: ”Ei vois vähempää kiinnostaa.” Työpajan alussa ani harva osaa edes kuvitella, mitä draaman taika tulee saamaan aikaan: kaikki työskentelemään kaikkien kanssa, tytöt ja pojat koskemaan toisiinsa, teinin irrottautumaan roolistaan, ujoimman oppilaan heittäytymään tunteista tulisimpiin... Sekä hymyä, iloa, naurua. Kaikki tämä on mahdollista, mikäli he ottavat kokemuksen avoimesti vastaan.

Draaman taika syntyy onnistumisen tunteesta, kun kehollinen, tunteva ja kokeva ihmisolento pääsee käyttämään koko potentiaaliaan. Lähes poikkeuksetta osallistujat pitävät harjoituksista paljon ja yli 300 kuudesluokkalaisesta neljä viidestä toivoi, että draamatunteja pitäisi olla enemmän koulussa.*

Saan nähdä aitiopaikalta, kuinka draaman avulla kehitystä tapahtuu kolmella eri tasolla: yksilössä, ryhmässä sekä käsiteltävässä teemassa. Esimerkiksi 94 % kuudesluokkalaisista vastaa työpajojen myötä oppineensa, missä menee läpän ja kiusaamisen raja; 94 %, kuinka ottaa huomioon, miltä toisesta voi tuntua; ja 93 % tietää, miten tulee toimia, jos havaitsee kiusaamista. Haluan uskoa, että fiktiossa kokeiltu palautuu tositilanteessa mieleen ja kokijalta löytyy rohkeus toimia.

Uskoni draaman voimaan on entistä horjumaton, kun nuori murtaa kuorensa, syrjäytynyt kokee kunnioitusta, välinpitämättömyyden kukistaa motivaatio muutokseen tai kun tosielämän kovis oivaltaa käytöksensä seuraukset ja on pahoillaan. Suuri kiitos siis *Kuopion kaupungin kansalaistoiminnan aktivointiyksikölle ja Jonna Forsmanille*, jotka ovat mahdollistaneet draaman voiman kantautumista. Kiitos yhteistyökouluille, jotka ovat ottaneet voiman vastaan.



*”Tällaisia
tunteja ja
teemoja pitäisi
olla enemmän
ehdottomasti!”*

(8. luokkalainen)

Kiitokseni käsikirjan tukijoukolle: Anna Vepsä, Anna-Maria Väisänen, Helmi Korhonen, Johanna Hopia, Paula Hakkarainen, Päivi Rimpiläinen, Salla Puumala, Sanni Swan ja Stacey Lyons. Kiitos mutkattomuudesta taittaja Paula Karjalaiselle.

Ja suurimmista suurin kiitos niille lapsille ja nuorille, joiden kanssa olemme yhdessä luoneet tämän käsikirjan sisällön. Olen pohjattoman kiitollinen, että olen saanut kanssanne luoda kohtaavaa kulttuuria ja oppia sydämen viisautta.

Kuopiossa 22.1.2017

Anni Marin

draamakasvattaja

Kuopion kaupunki

* Prosentit perustuvat vuosina 2015–2016 Kiitos kaveruudelle livenä ja somessa -hankkeessa tehtyyn kyselyyn yli 300 kuudesluokkaiselle

Draaman ohjaaminen ja käsikirjan käyttö

DRAAMAN OHJAAJA

- Katsoo silmiin ja on aidosti kiinnostunut osallistujista.
- On läsnä omana persoonanaan eikä nosta itseään osallistujien yläpuolelle.
- Innostuu, heittäytyy, kannustaa ja kiittää.
- Ei vertaa osallistujia keskenään, vaan korostaa, ettei ole yhtä ainoaa tapaa toimia.
- On joustava, muuttuva ja voi osallistua harjoituksiin.
- Pitää huolen järjestelyistä, turvallisuudesta ja sopimuksista sekä milloin ollaan roolissa ja milloin ei.
- Ei jäädy, jos mokaa, vaan on rohkeasti inhimillinen.
- Tietää, mitä tehdään ja miksi – uskoo draaman menetelmiin ja voimaan.

DRAAMATUNNIN SISÄLTÖ

Alku- ja loppurinki

Aloittakaa tunti raivaamalla iso tyhjä tila ja istumalla ringiin siten, että kaikki näkevät toisensa. Kerro, mitä tunti tulee suurin piirtein pitämään sisällään. Lopettakaa tunti samassa muodostelmassa ja kysy esimerkiksi: *"Mikä sana mielestäsi kuvaa tuntia?", "Mikä hetki jäi sinulle mieleen?", "Mitä opit tänään?", "Missä me onnistuimme?"*

Draamasopimus

Aivan ensimmäisellä draamatunnilla tehdään kirjallisesti tai suullisesti niin sanottu draamasopimus. Kerro, mistä draamassa on kysymys ja sopikaa säännöistä, esimerkiksi:

- *"Draama on toiminnallista tutkimista ja oppimista itseilmaisua, mielikuvitusta ja yhteistyötä käyttäen."*
- *"Draaman maailmassa saa kokeilla olla ihan muunlainen, mitä todellisuudessa."*
- *"Mitä enemmän heittäydyt, sitä enemmän saat irti. Mokailu on täysin sallittua!"*
- *"Jokainen käyttää mielikuvitustaan ja ilmaisee omalla tavallaan. Kukaan ei ole toistaan parempi vaan kaikki, mikä tehdään kunnioituksen rajoissa, on oikein."*
- *"Jotta jokaisella on turvallinen olo heittäytyä, pidetään yllä kunnioittamisen ilmapiiriä: kuunnellaan ohjeet ja kiinnitetään huomio sinne, minne se kuuluu, eikä puututa henkilökohtaisuuksiin."*

Yksinkertaisesta harjoituksesta haastavaan

Suunnittele tunti niin, että aloitatte mahdollisimman helposta harjoituksesta, joka luo onnistumiseniloa kaikille osallistujille. Harjoitelkaa joka tunti ensin yhdessä tekemistä, improvisointia ja kehon käyttöä ennen kuin siirtytte monimutkaisempiin teemaharjoituksiin.

Tarpeisto, roolimerkit ja musiikki

Varmista ennen tuntia, että sinulla on harjoituksiin tarvittavaa tarpeistoa sekä kynät, paperit ja musiikkia, esimerkiksi elokuvamusiikkia. Voit tehdä itse tai osallistujien kanssa valmiiksi pieniä lappuja (tunnetiloja, verbejä, ammatteja...) tai käyttää Itä-Suomen tanssin aluekeskuksen Liikelaatikkoa, jonka voi lainata Kuopion kouluvirastolta. Roolimerkit etäännyttävät esiintyjästä itsestään ja helpottavat eläytymistä rooleihin. Kokoa ryhmän käytettäväksi pieni varasto erilaisia huiveja, hattuja ja silmälaseja.

Parien ja pienryhmien muodostus

Anna sattuman päättää parit ja pienryhmät. Tee näkyväksi luokalle, että lähtökohdaisesti oletat kaikkien pystyvän työskentelemään kaikkien kanssa. Samaa paria tai pienryhmää voi käyttää pari harjoitusta, kunnes vaihdetaan.

Ideat ryhmältä

Anna ryhmän ideoida draamakohtausten materiaalia (paikat, henkilöt, teemat). Itse luotu ja läheinen materiaali saa tuntemaan harjoituksen ryhmän omaksi ja samaistuminen on helpompaa.

Aplodit harjoituksen lopussa

Aplodit on maailman yleisin tapa kiittää itseään ja muita. Yhteiset aplodit harjoitusten lopussa ovat siis kiitos, kuin myös selkeä merkki harjoituksen loppumisesta.

Reflektio

Anna osallistujien heittäytyä leikin, pelin tai fiktion maailmaan ja ankkuroi se tosi-elämään vasta harjoituksen jälkeen. Kysy esimerkiksi: *"Mitä tähän harjoitukseen tarvittiin?", "Miksi teimme tämän harjoituksen?", "Mikä tosielämän tilanne tai asia tästä harjoituksesta tulee mieleen?"*

Haasteet

Jokainen ryhmä ja tunti ovat erilaisia. Varaudu, miten toimit jos:

- Osallistujat innostuvat liikaa, eivät malta keskittyä tai heittäytyvät aivan villeiksi.
- Osallistujat ovat ujoja heittäytymään draamaan tai eivät osallistu yhteiseen keskusteluun.
- Osallistujat alkavat ruotia jonkun tosielämässä tapahtunutta asiaa.
- Joku osallistujista ei pidä draaman työtapoista tai kyseenalaistaa, miksi niitä tehdään.
- Joku osallistujista jää tai jättäytyy sivuun.
- Aika menee nopeammin, mitä olit kuvitellut, ettekä ehdi toteuttaa koko suunnitelmaasi.

TYÖTAPOJA JA SANASTOA

Alustus aiheeseen

Virittäydytään alkuharjoituksista teemaan ja saadaan kosketus omiin ennakko-ole-
tuksiin.

Draamakohtaus

Osallistujat eläytyvät sovittuihin rooleihin ja näyttelivät muiden edessä tapahtuma-
ketjun, jossa on alku, keskikohta ja loppu.

Improvisaatio

Suunnittelematonta ilmaisua ja eläytymistä, joka syntyy jokaisen omasta mielikui-
tuksesta. Tunnusomaista improvisaatiolle on hyväksyminen: ideoita ei vertailla vaan
suhtaudutaan myönteisesti tarjouksiin.

Katsomo-lava

Muodostelma, jossa katsojat ovat puolikaassa ja esiintyjät heidän edessään. Py-
ritään, että esiintyjien kasvot ja rintakehä ovat mahdollisimman paljon yleisöä kohti,
jotta ilmaisua on helpompi tarkkailla.

Pantomiimi

Äänetöntä ilmaisua ja eläytymistä kehoa käyttäen. Useimmiten pantomiimia tehdään
miimisesti: esineitä ja tilanteita näkymättömästi kuvittaen.

Repliikki

Vuorosana eli mitä roolihenkilö sanoo. Voi olla improvisoitu tai ennalta käsikirjoitettu.

Sanajono

Osallistujat improvisoivat nopeasti vuorotellen sanoja sovittuun teemaan liittyen.
Tarkoituksena tuottaa sanoja improvisoiden ilman arviointia.

Valokuva

Osallistujat valitsevat asennot, ilmeet ja paikatukset, miltä tilanne näyttäisi, jos siitä
otettaisiin valokuva. Ei puhetta eikä liikettä.

Väitteet

Ohjaaja sanoo väitteen ja jokainen osallistuja ilmaisee oman mielipiteensä. Vastaukset
voidaan ilmaista esimerkiksi:

- Kuvitellaan tilaan jana, jonka päät edustavat ääripäitä. Jokainen osallistuja valitsee
mielipidettään edustavan paikan janalta.
- Osallistujat nostavat kädet ylös joko auki, jos ovat samaa mieltä, tai ristimällä, jos
ovat eri mieltä.

- Osallistujat nostavat peukut pystyyn, jos ovat samaa mieltä; laskevat peukut alas, jos ovat eri mieltä; ja peukut vaakaa, jos mielipide on jotakin siltä väliltä.
- Opettaja jakaa tilan näkymättömiin ruutuihin, joista kaikki edustavat eri näkemyksiä. Osallistujat menevät ruutuun, joka lähinnä kuvaa omaa mielipidettä.

Yhteinen keskustelu

Ohjaaja kysyy koko ryhmältä ja jokaisella osallistujalla on mahdollisuus pyytää puheenvuoroa kertoakseen ajatuksiaan tai mielipiteensä. Toimii harjoituksen lopetuksena, jolloin osallistujat pääsevät refleктоimaan ja jakamaan koettua.

SYMBOLIT JA NIIDEN MERKITYS



noin 10 min harjoitus



noin 20 min harjoitus



noin 40 min harjoitus



musiikki



kynät ja paperit



vaatii jotakin muuta tarpeistoa



roolimerkit



onnistuu aina



haasteellinen



suosikkiharjoitus

! = Vinkkilaatikko

"Repliikit" = Näitä repliikkejä ohjaaja voi käyttää

Harjoitukset 1. 2. 3.
kuvaavat järjestystä

Harjoitukset A. B. C.
kuvaavat vaihtoehtoja



10
min



20
min



40
min



Musiikki



Kynät
& paperit



Muuta
tarpeistoa



Rooli-
merkit



Onnistuu
aina



Haas-
teellinen



Suosikki-
harjoitus

Lämmittely ja virittäytyminen

Lämmittely- ja virittäytymisharjoitukset aktivoivat osallistumaan, toimimaan, käyttämään luovuutta ja läsnäoloa tässä hetkessä. Harjoituksesta riippuen kohottavat energiatasoa tai vaativat keskittymistä.

Tutustutaan ryhmään, ohjaajaan ja draamaan. Jokaisen yksilön ja koko ryhmän panosta tarvitaan. Käydään läpi nimet, harjoitellaan katsekontaktia ja annetaan oman äänen kuulua. Käytetään kehoa ja improvisoidaan.

Kohdataan epäonnistumisen pelko mokailemalla, joka on vapauttavaa ja tärkeää varsinkin nuorille. Draamassa mokasta ei rangaista, vaan kiitetään: moka aiheuttaa muutosta ja muutokseen suhtaudutaan uteliaasti voimavarana. Moka muistuttaa, että emme ole koneita, vaan inhimillisiä ihmisiä.

Nopeita harjoituksia ja taattuja onnistumisen kokemuksia! Samat harjoitukset voidaan toistaa silloin tällöin ja tutkia siten muutosta itsessä ja ryhmässä.

OMA NIMI JA LIIKE

Nimet, tutustuminen ja kehollinen lämmittely

1. Oma nimi

Jokainen sanoo vuorotellen oman nimensä, esimerkiksi: "Hei, olen Maija". Muut tervehtivät takaisin: "Hei Maija!"

2. Oma nimi ja liike

Tehdään toinen kierros siten, että jokainen sanoo vuorotellen oman nimensä ja tekee minkä tahansa liikkeen. Muut toistavat.

3. Oma liike

Tehdään viimeinen kierros siten, että toistetaan vuorotellen kaikkien liikkeen täysin hiljaisuudessa.

MENE! TULE!



Keskittyminen ja katsekontakti

4. Mene!

Osallistujat seisovat ringissä. Ohjaaja voi aloittaa katsomalla yhtä osallistujaa (A) silmiin ja sanomalla hänelle: "Mene". Samalla, kun ohjaaja lähtee kävelemään hänen paikalleen, niin A katsoo silmiin ketä tahansa osallistujaa (B), sanoo repliikin ja kävelee B:n paikalle, kuten ohjaajakin on juuri tehnyt hänelle. Harjoitus jatkuu tätä kaavaa toistaen.

5. Mene! – ilman ääntä

Sama harjoitus kuin edellä, mutta ilman repliikkiä. *"Mikä korostui, kun puhe jäi pois?"*

6. Tule!

"Nostetaan vaikeustasoa. Enää ei käsketä menemään, vaan pyydetään tulemaan. Tehdään edellisen harjoituksen vastaharjoitus, johon tarvitaan rauhaa kaikilta." Osallistujat seisovat edelleen ringissä. Jälleen ohjaaja voi aloittaa katsomalla yhtä osallistujaa (A) silmiin. Mutta nyt ohjaaja on hiljaa ja A:n tulee kutsua hänet luokseen repliikillä: "Tule". Ohjaaja kävelee A:n paikalle hitaasti. Samanaikaisesti A katsoo äänettä ketä tahansa osallistujaa (B) silmiin, jonka tulee kutsua hänet luokseen. Harjoitus jatkuu tätä kaavaa toistaen.



Pidä huolta, että kaikki pääsevät vaihtamaan paikkaa ja tulevat osallistetuiksi.

KATSE VASEMMALLE



Keskittyminen ja katsekontakti

Osallistujat seisovat ringissä. Jokainen katsoo henkilöä vasemmalla puolellaan. Kun on katsonut hetken, voi siirtää katseensa sitä seuraavaan vasemmalla. Jokainen jatkaa näin, kunnes katse kohtaa toisen osallistujan kanssa. Tällöin heidän tulee vaihtaa paikkaa ilman puhetta ja jatkaa harjoitusta katsomalla jälleen henkilöä vasemmalla puolellaan. Harjoitus jatkuu tätä kaavaa toistaen.



*"Kun itse
heittäytyy, niin
se tarttuu."*

(8. luokkalainen)

TAPUTUS



Mokaaminen ja reagointi

Osallistujat seisovat ringissä. Aloitetaan taputtamalla vuorotellen kierros läpi. Yksi taputus per yksi osallistuja. *"Onnistuiko täydellisesti? Oliko tylsä?"*

Taputetaan vuorotellen kuin edellä, mutta nyt taputtaja saa valita joko yhden tai kaksi taputusta. Kahdesta taputuksesta suunta vaihtuu. Jos joku tekee mokaan (ei reagoi, taputtaa ilman omaa vuoroa, on hidas...) niin koko ryhmä antaa hänelle aplodit. Lopuksi yhteistä keskustelua: *"Miltä mokaaminen tuntui? Miksi mokailu oli tärkeää?"*



*Jos mokia ei tule, niin vaadi nopeutta tai käsien
pitämistä alhaalla omaa vuoroa odottaessa.*

LUMIPALLO



"Draaman maailmassa saa kokeilla ja tehdä asioita, joita ei todellisuudessa saisi tai voisi tehdä."

Osallistujat kirjoittavat nimensä omalle paperilleen. Rytistetään paperit ja heitellään niitä tilassa, kuin lumipalloja. Kun ohjaaja pysäyttää, jokainen ottaa itselleen yhden paperipallon. Tehtävänä on mennä kysymään paperin omistajalta ohjaajan antaman kysymys (mitä harrastat, mistä pidät ruoasta, missä asioissa olet hyvä...).

Kun kaikki ovat kysyneet ja vastanneet, rytistetään paperit ja jatketaan heittelyä. Harjoitus jatkuu samaa kaavaa toistaen ja ohjaajan uusilla kysymyksillä. Lopuksi voidaan keskustella: *"Muuttuiko leikki sodaksi? Mistä sen huomasi?"*



*Varhaisnuorten suosikkiharjoitus, mutta liian lapsekas teini-ikäisille.
Harjoitus toimii keskustelunherättäjänä teemaan kuin teemaan.*



ISTUVA HÄRKÄ

Katse, kosketus ja reagointi

Puolet ryhmästä ovat härkiä ja puolet heidän paimeniaan. Härät istuvat isossa ringissä ja jokaisen takana seisoo yksi paimen kädet oman selkänsä takana. Härkien tavoitteena on vaihtaa keskenään paikkaa pelkällä katsemerkillä ilman ääntä. Paimenien tavoitteena taas on ehtiä koskettaa härkäänsä ennen kuin härkä syöksyy tuolistaan. Jos paimen ehtii edes hipaista, härän on jäätävä paikoilleen. Vaihdetaan rooleja harjoituksen puolesta välissä.

1-2-3

Keskittyminen yhdessä tekemiseen ja mokailu

1. 1-2-3

Parit lausuvat vuorotellen numeroketjua: "1, 2, 3, 1, 2, 3, 1, 2, 3..."

"Yksinkertaista, mutta silti haasteellista?"

2. 1-liike-3

Jatketaan samaa harjoitusta, mutta korvataan numero 2 jollakin liikkeellä.

"Huomaatteko? Kaikki me olemme epätäydellisiä!"

3. 1-liike-ilme

Korvataan vielä numero 3 jollakin ilmeellä tai toisella sanalla.

ZIP ZAP ZOP

Nopea reagointi, katse, mokailu ja äänenkäyttö

Osallistujat seisovat ringissä. Opetellaan loppumaton sanaketju: "Zip, zap, zop, zip, zap, zop". Ohjaaja voi aloittaa. Hän lähettää ensimmäisen viestin kenelle tahansa osallistujalle (A) katsomalla häntä silmiin, osoittamalla ja sanomalla: "Zip". Nyt vuoro on A:lla ja hänen tulee salamannopeasti katsoa uutta osallistujaa (B) silmiin ja lähettää hänelle samalla tavalla viesti: "Zap". B jatkaa seuraavalle sanoen: "Zop", ja loppumaton sanaketju alkaa alusta. Harjoitus jatkuu tätä kaavaa toistaen ja mokasta (hitaudesta, väärästä sanasta, epäselvyydestä...) annetaan aplodit.

SANAJONO: MIELLEYHTYMÄ



Improvisaatio, vuorovaikutus ja oma mielipiteen ilmaisu

Parit. Molemmat sanovat vuorotellen toisilleen sanoja. Oman sanan tulee olla miellehtymä eli mitä tulee mieleen edellisestä sanasta. *"Ei ole olemassa väärää miellehtymää – kaikki on oikein!"*



Viestikapula, esimerkiksi kynä, auttaa pysymään lähellä ja läsnä. Voidaan toteuttaa myös ryhmänä vuorotellen tai esimerkiksi heitellen palloa.

PANTOMIIMI: KORTIT PARIN KANSSA



"Pantomiimi on toimintaa ja eläytymistä ilman ääntä."

Parit. Ohjaajalla on korissa lappuja, joissa on kirjoitettuna esimerkiksi erilaisia ammatteja, eläimiä tai verbejä. Vuorotellen toinen käy nostamassa itselleen oman lapun ja menee esittämään kirjoitettua asiaa parilleen ilman ääntä. Kun pari arvaa, mistä on kysymys, hän käy arpomassa oman esitettävän asian. Harjoitus jatkuu samaa kaavaa toistaen.



Tärkeä ja toimiva perusharjoitus. Tutustuttaa lempeästi heittäytymiseen ja kehoilmaisuun. Myöhemmin voi varioida loputtomasti vaikeampiin aiheisiin, keksiä itse, esittää yleisön edessä.

MITÄ MINÄ TEEN?



Improvisaatio ja kehollisuus

Parit A ja B. A kysyy: "Mitä minä teen?", ja B ehdottaa hänelle jotakin yksinkertaista tekemistä (siivota, ajaa autoa, rapsuttaa päätä...). A alkaa tehdä tätä miimisesti. Nyt B kysyy ja A ehdottaa B:lle jotakin tekemistä samalla, kun hän touhuu itse. B alkaa tehdä ja harjoitus jatkuu samaa kaavaa toistaen. Touhu vaihtuu, mutta ei lakkaa missään vaiheessa harjoitusta..



*"Saa mokata
eikä siihen
kuole."*

(8. luokkalainen)

VALEHTELIJA



Esiintyminen, improvisaatio ja pantomiimi

Osallistujat istuvat rivissä katsomo-lava-muodostelmassa. Ohjaaja voi aloittaa ja mennä tekemään lavalle jotakin asiaa ilman ääntä, esimerkiksi soittamaan pianoa. Ensimmäinen osallistuja puolikaaresta (A) tulee lavalle ja kysyy ohjaajalta: "Mitä sinä teet?" Ohjaaja ei kerro totuutta, vaan valehtelee esimerkiksi nostelevansa painoja. A syyttää: "Valehtelija!", mutta ohjaaja toistaa valheensa uudelleen. Lopulta ohjaaja menee istumaan vapautuneelle tuolille, A jää lavalle ja näyttää pantomiimina painojen nostelua.

Seuraava (B) tulee lavalle ja kysyy, mitä A tekee. A valehtelee, B syyttää valehtelusta, mutta A valehtelee uudelleen. Lopulta A menee istumaan ja B jää tekemään A:n kerromaa asiaa, kunnes C tulee... Harjoitus jatkuu saman kaavaa toistaen, kunnes kaikki ovat vuorotellen käyneet lavalla.



PEILI



"Peili on maailman tunnetuin teatteriharjoitus, jonka ydin on sitoutuminen yhteistyöhön."

Parit. Seisotaan vastakkain, toinen on peilaaja ja toinen hänen peilinsä. Ohjaaja laittaa rauhallista musiikkia ja peilaaja alkaa tehdä hyvin yksinkertaisia liikkeitä, joita peili tekee peilikuvana. *"Tavoitteena on yhtäaikaisuus – ei tiputtaa toista."* Vaihdetaan vuoroja harjoituksen puolivälissä.

*"Katseella voi
viestiä paljon."*

(8. luokkalainen)

*"Kaikki ei ole
niin vakavaa."*

(8. luokkalainen)

*"Kaiken ei
tarvitse olla
suunniteltua."*

(8. luokkalainen)



10
min



20
min



40
min



Musiikki



Kynät
& paperit



Muuta
tarpeisto



Rooli-
merkit



Onnistuu
aina



Haas-
teellinen



Suosikki-
harjoitus

Kaveruus ja ryhmätyötaidot

Kaveruus on yksinkertaisimmillaan kunnioittamista ja toimeen tulemista. Kaikkien ystävää ei tarvitse olla, mutta kaveri voi olla kyllä! Kaveruusharjoituksissa tutkitaan kaveruuden muotoja ja etsitään yhteisiä piirteitä muidenkin, kuin läheisten ystävien kanssa.

Ryhmätyötaitojen kehittäminen on ryhmätilanteiden ja ryhmäroolien tutkimista. On aivan normaalia, että eri ryhmätilanteissa yksilöistä kuoriutuu johtajia, myötäilijöitä tai sivustaseuraajia. Kaikissa näissä rooleissa on hyviä ja huonoja puolia. Roolit syntyvät omilla teoilla ja valinnoilla sekä ryhmässä vallitsevan valta-asetelman mukaan. Tunnistamalla muiden ryhmärooleja voi omalla käytöksellään joko vahvistaa tai heikentää heidän käyttäytymistään.

OLEN JA PIDÄN

Nimet, tutustuminen ja mielipiteen ilmaisu

Osallistujat seisovat ringissä. Alussa jokainen miettii oman nimen alkukirjaimella alkavan asian, josta pitää. Kun kaikki ovat valmiita, käydään kierros läpi niin, että jokainen vuorollaan esittelee itsensä ja pitämänsä asian, esimerkiksi: "Moi, olen Eemeli ja pidän eläimistä". Tähän muut vastaavat: "Moi Eemeli", ja jokainen antaa aplodit joko kädet ylhäällä, jos pitää itsekin eläimistä, tai kädet alhaalla, jos ei pidä. "Älä katso kaveria – ilmaise oma mielipiteesi!"



Loistoharjoitus ensimmäiselle tapaamiselle. Kuulet kaikkien nimet ja jokainen tulee kohdatuksi omana yksilönään. Taputuksesta voi aistia luokan virittyneisyyden ja ilmapiirin.

*"Tein juttuja
sellaisten
kanssa, joiden
en yleensä."*

(8. luokkalainen)

YHTEINEN TEKIJÄ



Esilläolo, pantomiimi, tutustuminen ja yhteistyö

1. Mietitään pienryhmissä

Ohjaaja jakaa 3–5 osallistujan pienryhmät. Pienryhmien tehtävänä on miettiä ja kirjoittaa mahdollisimman monta asiaa, jotka yhdistävät juuri heitä (asuinpaikka, perheenjäsenet, kiinnostuksen kohteet...). Kun ryhmä on valmis, he valitsevat 2–3 erikoisinta yhdistävää asiaa ja miettivät, kuinka he esittävät nämä ilman ääntä.

2. Esitetään muille pantomiiminä

Osallistujat tekevät katsomo-lava-muodostelman. Vuorotellen jokainen pienryhmä käy esittämässä heidän 2–3 yhdistävää tekijää ilman ääntä. Katsojat yrittävät arvata, mistä on kysymys.



*Sopivan helppo ensimmäiseksi lava-harjoitukseksi.
Ohjaajan kehu ja kiitos ovat tarpeen!*

JONO



Kohtaaminen, ongelmanratkaisu yhdessä ja yhteistyö

A. Keskustellen

Ohjaaja antaa aiheen (etunimen ensimmäiset kirjaimet, syntymäkuukaudet...) ja ryhmän tulee muodostaa jono siinä järjestyksessä. *"Tarkista, ovathan edessä ja takanasi olevat henkilöt ovat oikeilla paikoilla. Silloin olet onnistunut itsekin. Kuten usein elämässäkin: luomalla hyvää ilmapiiriä, voit hyvin myös itse."*

B. Ilman ääntä

Ohjaaja antaa aiheen (syntymäpäivämäärä, syntymäpäivä kuukausineen...) ja ryhmän tulee muodostaa jono siinä järjestyksessä ilman ääntä. *"Luovuus käyttöön! Miten voit ilmaista ilman puhetta?"*



Kerro alussa, että harjoituksessa kosketetaan. Jos joku ei halua osallistua, hän voi jäädä pois ringistä ja toimia solmun selvittelijänä.



*”Näin
oppilaissa
erilaisia puolia
kuin muussa
opetuksessa.”*

(8. luokan opettaja)

IHMISSOLMU



Ongelmanratkaisu yhdessä ja koskettaminen

Osallistujat seisovat ringissä. Ohjaaja jää ulkopuolelle ja pyytää osallistujia sulkemaan silmät, nostamaan kädet ilmaan ja menemään keskelle tiiviiksi ryppääksi. Osallistujat levittää kädensä ja pyrkivät tarttumaan eri puolelta rinkiä jonkun toisen käteen. Ohjaaja auttaa, että kaikki kädet saavat vastaparin. Käsiä ei irroteta kesken harjoituksen.

Lopulta osallistujat avaavat silmät ja pyrkivät avaamaan ihmissolmun ilman ääntä. *”Ei tarpeetonta käsien puristamista tai tahallista kaatuilua. Jokainen kantaa vastuuta, että muilla olisi mahdollisimman helppo olla tukalassa tilanteessa.”* Jos tehtävä vaikuttaa mahdottomalle, osallistujille voi antaa luvan käyttää puhetta.



*”Oppi tekemään
yhteistyötä
muidenkin kuin
parhaiden
ystävien kanssa.”*

(6. luokkalainen)

SOKON KULJETTAMINEN



*”Harjoitellaan luottamusta. Luotetaan ja ollaan luotettavia, vaikka ei oltaisi-
kaan parhaita ystäviä.”*

1. Parin kuljettaminen

Ohjaaja pyrkii luomaan parit (A ja B), jotka eivät yleensä työskentele yhdessä. A edessä ja B hänen takanaan. B ottaa turvallisen napakan otteen A:n olkapäistä. Ohjaaja laittaa rauhallista musiikkia ja ollaan hiljaa. B:n tulee kuljettaa A:ta tilassa ja pitää huolta, että A osu mihinkään. Vaihdetaan vuoroja harjoituksen puolivälissä.

2. Sokon kuljettaminen

Toistetaan edellinen harjoitus, mutta nyt A:lla on silmät kiinni. B on vastuussa A:n turvallisuudesta. Vaihdetaan vuoroja harjoituksen puolivälissä. Lopuksi keskustelua tuntemuksista: *”Pystyikö luottamaan toiseen? Mistä luottamus syntyy?”*

VÄITTEET: KAVERUUS

"Tutkitaan: Mitä on kaveruus? Onko ystävyys erilaista? Milloin voi kokea kaveripainetta?"

A. Kaveruus ja ystävyys

Ohjaaja lukee yksitellen väitteitä liittyen kaveruuteen, esimerkiksi:

- *Kaikkien kanssa täytyy olla tosi hyvä kaveri.*
- *Ystävä ja kaveri on sama asia.*
- *Voi olla ok toiselle, vaikka ei oltaisiakaan ylimpiä ystävyksiä.*

Jokaisen osallistujan tulee miettiä kunkin väitteen kohdalla, onko samaa mieltä, eri mieltä vai jotakin siltä väliltä. Mielipiteet ilmaistaan joko valitsemalla paikka janalta, käsien asento tai peukuttamalla. Väitteiden jälkeen keskustellaan yhdessä.

B. Kaveruuden kolmijako

Ohjaaja jakaa tilan kolmeen lohkoon: KUULUU KAVERUUTEEN, KUULUU VAIN YSTÄ-VYYTEEN, EI KUULU MIHINKÄÄN TILANTEESEEN. Ohjaaja lukee yksitellen väitteitä liittyen kaveri- ja ryhmätilanteisiin, esimerkiksi:

- *Jaetaan salaisuuDET ja lainataan tavaroita.*
- *Tehdään, mitä vain, jos toinen pyytää.*
- *Voi nauraa toiselle.*
- *Katsotaan silmiin ja ollaan ystävällisiä.*
- *Pyvydetään mukaan, jos on yksin.*
- *Ollaan ainoastaan omassa porukassa.*
- *Puolustetaan toista.*
- *Voi sanoa toiselle "ei".*

Jokaisen tulee miettiä kunkin väitteen kohdalla, mihin kolmesta lohkosta se hänen mielestään kuuluu, ja mennä siihen. Väitteiden jälkeen yhteistä keskustelua.

"Ketään ei tuomittu."

(8. luokkalainen)

C. Kaveripaine

Ohjaaja lukee yksitellen väitteitä liittyen kaveripaineeseen, esimerkiksi:

- *Kaveri haluaa, että varastat kaupasta.*
- *Kaveri kiusaa jotakuta ja yllyttää sinua mukaan kiusaamiseen.*
- *Kaveri pyytää mukaan harrastukseen, josta et ole kiinnostunut.*
- *Kaveri särkee jotakin ja pyytää olemaan kertomatta kenellekään.*
- *Kaveri tarjoaa tupakkaa.*
- *Kaveri ehdottaa jotakin, mitä vanhemmat eivät hyväksyisi.*
- *Kaveri haluaa luntata.*
- *Kaveri pyytää saada lainata rahaa tai jonkun tavarasi.*

Jokaisen tulee miettiä kunkin väitteen kohdalla, onko helppo vai vaikea olla suostumatta. Mielenpiteet ilmaistaan joko valitsemalla paikka janalta, käsin asento tai peukut tamalla. Väitteiden jälkeen keskustellaan yhdessä: *"Onko sinun helppo pitää pääsi?"*



Väitteet voidaan toteuttaa myös pienryhmissä. Kullakin pienryhmällä omat väitteensä, joista he keskustelevat ja perustelevat muille esimerkiksi valokuvatekniikkaa käyttäen.



"Kaveruuden" käsitteleminen voi olla yläkouluikäisistä lapsellista. So, keep it simple! Kysy mielipide väitteeseen: "Voi olla ok toiselle, vaikka ei oltaisikaan ylimpiä ystävyksiä", ja keskustelkaa, mitä on kunnioitus ja vastuuntunto kaveruus- ja vuorovaikutussuhteissa.

SANAJONO: MITÄ ON KAVERUUS?



Virittäytyminen teemaan ja mielipiteen ilmaisu

Voidaan toteuttaa paritehtävänä, pienryhmissä tai koko ryhmänä. Kierrätetään viestikapulaa tai heitetään sikin sokin palloa. Jokainen sanoo omalla vuorollaan asian, mikä tulee mieleen teemasta kaveruus. *"Kuuntele muita, jotta samaa asiaa ei tule useasti. Äläkä epärii – oma mielipide on aina oikein."* Lopuksi yhteistä keskustelua: *"Nousiko esiin asioita, joista olitte eri mieltä?"*



KUVIOITA ILMAN ÄÄNTÄ



Mielikuvitus, ryhmäroolit, sanaton ilmaisu ja yhteistyö

1. Kuvioita

Ohjaaja pyytää ryhmää tekemään erilaisia kuvioita ilman ääntä. Aloitetaan helposta (neliö, kolmio, kirjain H...) ja edetään kohti vaikeampia (S, 13, SOS...). Ryhmän tulee nostaa peukut pystyyn, kun kuvio on heidän mielestään valmis.

2. Asetelmia

Jatketaan edellistä harjoitusta tekemällä esineitä ja asetelmia (linja-auto, Puijon torni, kattilallinen kalakeittoa...). Lopuksi yhteistä keskustelua: "Mitä vuorovaikutuksen taitoja tähän harjoitukseen vaadittiin? Millaisia rooleja toimia ryhmässä nousi esiin?"



Harjoitus paljastaa ryhmädynamiikan sekä osallistujille että ohjaajalle.

ALUSTUS AIHEESEEN: RYHMÄROOLIT



Virittäytyminen teemaan ja keskustelu

Ohjaaja jakaa tilan kolmeen lohkoon: JOHTAJAT, MYÖTÄILIJÄT, SIVUSTASEURAAJAT. Ohjaaja kehottaa jokaista pohtimaan rooliaan ryhmätilanteissa (ryhmätyöt, välituntipelit, Kuvioita ilman ääntä -harjoitus...) ja asettumaan omaan lohkoonsa. Pienryhmä keskustelee lohkon sisällä ja kirjaa yhdessä ryhmäroolinsa plussat ja miinukset. Lopuksi ryhmät esittelevät omia pohdintojaan ja keskustellaan yhdessä lisää.

ROOLIORKESTERI



Ryhmäroolit ja kehollinen lämmittely

Ohjaaja pyytää vapaaehtoisia. Hän on sivustaseuraaja ja menee oven ulkopuolelle. Muista osallistujista valitaan yksi johtaja, jonka tulee tehdä musiikin mukana erilaisia liikkeitä. Muut osallistujat ovat hänen myötäilijöitä, jotka pyrkivät tekemään kaiken mitä johtajakin.

Ohjaaja laittaa musiikkia ja ryhmä ringissä aloittaa. Ohjaaja päästää sivustaseuraajan sisälle ja ringin keskelle. Hänen tehtävänä on yrittää arvata, kuka on johtaja. Harjoitus voidaan toistaa useasti ja käydä lopuksi keskustelua: *"Miltä tuntui olla sivustaseuraaja? Entä johtaja tai myötäilijä? Oliko jossakin roolissa kiusallista, vaativaa tai ärsyttävää olla?"*

"Oppilaiden keskinäinen vuorovaikutus on parantunut; ennen toisilleen puhumattomat oppilaat pystyvät helpommin juttelemaan keskenään."

(6. luokan opettaja)

VALOKUVA: RYHMÄROOLIT



Ryhmäroolit ja kehollinen ilmaisu

A. Kaikki kuvassa

Osallistujat seisovat rivissä katsomo-lava-muodostelmassa. Osallistujien tulee tehdä valokuva ryhmätilanteesta (välitunti, ryhmätyö, ruokala...). Ohjaaja kehottaa jokaista valitsemaan roolin, joka on hänelle vierain. Täydennetään valokuvaa ilman ääntä niin, että pari osallistujaa menee kerrallaan ja he ottavat asennot, jotka kuvaavat heidän valitsemia roolejaan.

Kun kaikki ovat lavalla, ohjaaja käy kysymässä jokaiselta osallistujalta: *"Millainen ryhmärooli sinun roolihenkilölläsi on? Onko se hänen itse luoma vai syntynyt valta-aselman mukaan? Mitä hyvää tai huonoa siinä on?"*

B. Puolet kuvassa, puolet kommentoi

Sama harjoitus kuin edellä, mutta valokuvaan menee vain puolet osallistujista. Jäljelle jäävät voivat joko mennä koskettamaan roolia, jossa tunnistavat itsensä, tai kommentoida näkemäänsä.

ONGELMALLISIA RYHMÄTILANTEITA

11–13-vuotiaat lapset ja nuoret vastaavat

- Pyydän päästä mukaan peliin tai leikkiin, mutta siihen ei muka mahdu.
- Muut ovat porukassa välitunnilla. Minä seison yksin.
- Pari tyyppiä höpöttää kovaan ääneen ja puuhailee omiaan. En pysty keskittymään.
- Pitäisi tehdä ryhmätyötä, mutta minua ujostuttaa.
- Ryhmätyön tekeminen on vaikeaa, kun yksi on eri mieltä kaikesta.
- Kaverini alkavat kiusata jotakuta ulkopuolista.
- Joudun ryhmään, jossa ei ole ketään ystävistäni.
- Muut leimaavat minut epäsuosituksi.
- Yksi tyyppi käyttäytyy huonosti, mutta syyttää aina muita.
- Yksi tyyppi haluaa leikkiä tai pelata aina tietyillä säännöillä.
- Minulla olisi muille kerrottavaa, mutta ne on vaan puhelimella.
- Yksi tyyppi ei suostu yhteistyöhön ja haluaa jättäytyä kokonaan sivuun.
- Muut sanovat, että olen ihan nössö, jos en tee jotakin luvaton.
- Yksi tyyppi tekee mitä tahansa, että saa huomiota ja on muiden silmissä suosittu.

*”Oppilaat ovat
odottaneet
draamatunteja innolla.
Luokan ilmapiiri on
parantunut ja aiempaa
vaikeammat ryhmätyöt
onnistuvat.”*

(6. luokan opettaja)



DRAAMAKOHTAUS: RYHMÄROOLIT



"Tutkitaan, miten eri ryhmäroolit toimivat tosielämässä. Kuka voisi toimia toisin ja miten?"

1. Kohtausten valinta

"Millaisissa tilanteissa ryhmäroolit johtaja, myötäilijä ja sivustaseuraaja tulevat esiin ja tuottavat hankaluuksia?" Keskustellaan yhdessä, millaiset tilanteet ovat osallistujien mielestä tyyppillisiä, tai ohjaaja valitsee Ongelmallisia ryhmätilanteita -listasta (s. 31).

2. Kohtauksen suunnittelu

Osallistujat jakaantuvat neljään pienryhmään ja jokainen ryhmä saa oman kohtausaihionsa. Ryhmän tulee suunnitella, mitä kohtauksessa tapahtuu, jakaa roolit ja ottaa roolimerkit.

Kohtauksen alussa tulee selvitä, mikä tilanne on kyseessä ja miten porukan johtaja, myötäilijät ja sivustaseuraajat toimivat – ja kohtauksen lopussa, kuka tai ketkä näistä voivat auttaa tai ratkaista tilanteen ja miten.

3. Peruskohtauksen esittäminen

Osallistujat tekevät katsomo-lava -muodostelman. Pienryhmät vuorotellen esittävät kohtauksensa lavalla ja muut osallistujat istuvat katsomossa. Eläydytään rooleihin ja improvisoidaan repliikit.

Kun kohtauksen tilanne ja roolit ovat tulleet esille, ohjaaja pysäyttää kohtauksen ja kysyy katsojilta: *"Kuka on missäkin roolissa? Voisiko tällaista tapahtua oikeasti?"* Ohjaajan merkistä pienryhmä jatkaa kohtauksen loppuun ja ohjaaja kysyy: *"Oliko ratkaisuvaihtoehto uskottava? Olisiko joku voinut toimia toisin?"*

4. Eri versioiden kokeileminen

Jatketaan saman kohtauksen kanssa. Pienryhmä esittää kohtauksen lopun uudelleen improvisoiden katsojien antamia muutosvaihtoehtoja. Jokaisen version jälkeen keskustelua: *"Mikä toimi, mikä ei?"*

Kun ensimmäinen pienryhmä on valmis, käydään samalla rakenteella läpi myös muiden kohtaukset.



10
min



20
min



40
min



Musiikki



Kynät
&paperit



Muuta
tarpeisto



Rooli-
merkit



Onnistuu
aina



Haas-
teellinen



Suosikki-
harjoitus

Tunteet ja vuorovaikutus

Tunteet ja vuorovaikutus kulkevat käsi kädessä, molemmat toisistaan riippuen. Erilaiset kokemukset ja vuorovaikutustilanteet herättävät jokaisessa erilaisia tunteita. Tunne syntyykin kyselemättä, kun taas olotila, esimerkiksi nälkäinen, väsynyt tai juopunut, on omien valintojen seurausta: nälkäiseksi tulee, kun on jättänyt syömättä ja se saattaa aiheuttaa vihan tunnetta.

Tunne- ja vuorovaikutus-harjoituksissa opetellaan tunnistamaan ja säätelemään tunteita. Tutkitaan, millaisia tunteita eri vuorovaikutustilanteet meissä itse kussakin herättää ja kuinka niissä voi toimia.

Tavoitteenamme on oppia empatian taitoja: toisen ihmisen tunteiden, ajatusten, kokemusten ja toiminnan ymmärtämistä. Empaattinen ihminen toimii niin, että toinen kokee tulleen ymmärretyksi ja häntä on autettu rakentavasti. Empaattinen näkee tilanteen ulkopuolelta, kun taas sympaattinen ihminen elää toisen tunnetta myös itse.

TUNNEALIAS



Tunteiden kuvailu ja nimeäminen

Parit. Ohjaajalla on korissa lappuja, joissa on kirjoitettuna erilaisia tunteita. Vuorotel-
len toinen parista käy nostamassa itselleen oman lapun ja joko esittää tai kuvailee
tunnetta (missä kohdassa kehoa tunne tuntuu, millaisissa tilanteissa se ilmenee, mikä
on sen vastatunne...). Kun pari arvaa, mistä on kysymys, hän käy nostamassa oman
esitettävän asiansa. Harjoitus jatkuu samaa kaavaa toistaen.

TUNNEBASAARI



"Jaetaan tunteita ja kokemuksia. Havainnoimme, miten samalla ja eri tavoilla reagoimme."

Ohjaaja jakaa kaikille osallistujille oman lapun, jossa on jokin tunnetila. Lähdetään käve-
lemään sokin sokin tilassa ja näytetään omaa lappua vastaantulijoille. Tehdään vaihto-
kauppoja ja pyritään saamaan itselleen tunnetila, jota on joskus tuntenut. Lopuksi kaikki
osallistujat istuvat rinkiin ringissä. Jokainen esittelee omalla vuorollaan tunnetilakorttinsa
ja jakaa kokemuksensa muille. Lopuksi yhteistä keskustelua: "Kuulostiko tutulta? Täysin
tuntemattomalla ja erilaisella ihmisellä saattaa olla hyvinkin samanlainen tunnekokemus."

KASVOTON JA NÄENNÄINEN VUOROVAIKUTUS



"Tutkitaan, millaista on vuorovaikutus, kun ei näe toista. Tai kun näkee, mutta ei ole läsnä."

1. Kasvoton vuorovaikutus

Parit A ja B. Istutaan parin kanssa selin. A aloittaa kertomaan havaintojaan tilasta. B kuuntelee täysin hiljaa katse eteenpäin. Vaihdetaan vuoroja harjoituksen puolivälissä. Lopuksi yhteistä keskustelua: *"Millaista oli puhua, kun ei nähnyt vastapuolta ja hän ei reagoinut? Millaista oli kuunnella toista? Millaisia tunteita harjoitus herätti? Mitä haasteita tai hyviä puolia liittyy kasvottomaan vuorovaikutukseen, esimerkiksi netissä?"*

2. Näennäinen vuorovaikutus

Jatketaan saman parin kanssa. Käännytään kasvotusten. A kertoo nyt jotakin itseltään (kodistaan, kiinnostuksen kohteistaan, vapaa-ajastaan...). B:n tulee olla hiljaa. Ohjaaja huutaa puheen yli yksitellen ohjeita, kuinka B:n tulee toimia:

- Kuuntele kädet puuskassa
- Katsele ympärillesi
- Haukottele
- Vaihtele asentoa
- Näprää vaatteita ja puhelinta

Yhteistä keskustelua: *"Miltä tuntui A:sta? Entä B:stä? Saiko A:n asia huomiota?"*
Vaihdetaan vuoroja. Nyt B puhuu ja A antaa huomiota ohjaajan ohjeiden mukaisesti:

- Katso puhujaa päästä varpaisiin
- Tuijota silmiin
- Nyökyttele
- Toistele lisäsanoja: "Niin", "Joo", "Aha"...
- Nouse ylös ja katso korkeammalta

Yhteistä keskustelua: *"Sainko B huomiota ja miltä tuntui? Millaisissa arkipäivän tilanteissa vuorovaikutus toisen kanssa voi olla näennäistä?"*



Valitse lämmittelyksi tai lopetukseksi harjoitus, jossa kuunteleminen, osallistuminen ja keskittyminen onnistuvat, esimerkiksi Mielleyhtymä (s. 18) tai Peili (s. 21).

"TUNNISTAN TUNTEEN..."

11–16-vuotiaat lapset ja
nuoret vastaavat:

- Ahdistunut
- Hermostunut
- Huolestunut
- Iloinen
- Innostunut
- Kateellinen
- Kiinnostunut
- Kyllästynyt
- Loukkaantunut
- Masentunut
- Nolostunut
- Onnellinen
- Rakastunut
- Rauhallinen
- Pelokas
- Pettynyt
- Surullinen
- Vihainen
- Yllättynyt
- Ylpeä



*"Asian voi
ilmaista monella
tavalla ja se
näyttää ihan eri
asialta eri tavalla
ilmaistuna."*

(8. luokkalainen)



TUNNESPOTTI

Eri tunteet, niiden kehollinen ilmaisu ja esilläolo

1. Tilan muodostaminen, näyttelijät lavalle ja roolit

Osallistujat istuvat rivissä katsomo-lava-muodostelmassa. Ohjaaja pyytää kolmasosan osallistujista lavalle. He muodostavat tasaisen rivin katsojien eteen siten, että jokainen on ikään kuin omassa näkymättömässä valospotissaan. Ohjaajalla on lappuja, joissa lukee erilaisia rooleja, esimerkiksi ammatteja. Jokainen osallistuja arpoo oman roolinsa ja ohjaajan merkistä he kaikki esittävät roolejaan yhtä aikaa ilman ääntä.

2. Kolme tunnetilaa

Ohjaaja pyytää katsojilta kolme tunnetilaa ja jatketaan harjoitusta kuten edellä, mutta vahvasti eläytyen tunteeseen. Ohjaaja kehottaa esiintyjiä ilmaisemaan kutakin kolmesta tunteesta vuorotellen. Lopuksi yhteistä keskustelua: *"Miten tunne näkyi kehossa?"*

Kun ensimmäinen esiintyjäkaarti on valmis, käydään samalla rakenteella läpi myös toinen ja kolmas.



Eri tunteet ja niiden kehollinen ilmaisu

1. Valokuvat ja keskustelua tunteista

Ohjaaja jakaa tilan kahdeksaan ruutuun, jotka on nimetty tunteiden mukaan: ILOINEN, PELOKAS, SURULLINEN, VIHAINEN ja ohjaajan valitsema neljä muuta. Ryhmä jaetaan siten, että kussakin ruudussa on yhtä monta osallistujaa. Heidän tehtävänä on miettiä, millaisissa tilanteissa oman ruudun tunnetila voi esiintyä ja miltä se näyttäisi valokuvana.

Käydään läpi kaikki tunneruudut. Kukin pienryhmä esittää vuorotellen oman tunnetilansa valokuvana ja katsojat arvaavat. Pienryhmät kertovat, mitä olivat tunteesta keskustelleet, ja keskustelua jatketaan yhdessä.

2. Kierros tunneruuduissa

Jokainen ryhmä päättää itselleen yksinkertaisen tekemisen (imuroiminen, tiskaaminen, kirjoittaminen...). Ohjaaja laittaa soimaan vauhdikasta musiikkia ja osallistujat eläytyvät tekemiseen sitä tunnetta korostaen, jonka ruudussa seisovat. Ohjaajan merkistä pienryhmät vaihtavat vasemmalle seuraavaan tunneruutuun, jossa tekeminen jatkuu uuden tunteen kautta. Lopuksi yhteistä keskustelua: *"Vaikuttiko tunnetila tekemiseen? Missä tunnetilassa tuntui hyvälle tehdä harjoitusta ja missä tuntui pahalle?"*

3. Miltä minusta tuntuu?

Yksilöharjoitus. Ohjaaja lukee esimerkkejä, joissa tunteet saattavat vaihdella näkökulmasta riippuen (Kaverini on luvannut olla minun kanssa, mutta onkin jonkun muun kanssa; Olen luvannut olla kaverini kanssa, mutta yksi tosi huippu tyyppi pyytää minua olemaan kanssaan...). Kukin osallistuja menee ruutuun, joka kuvaa, millainen tunne hänellä olisi vastaavassa tilanteessa. Ohjaaja pyytää perusteluja. *"Herättääkö sama tilanne meissä erilaisia tunteita?"*

*"Tunteiden
näyttäminen
vaikuttaa todella
merkittävästi
arkipäivän
tilanteisiin."*

(8. luokkalainen)

Eri tunteet, niiden ilmaisu ja tunneilmapiiri

1. Käveleminen ruuhkassa eri tunnetiloissa

Jaetaan ryhmä puoliksi. Molemmat puolet menevät seisomaan riviin vastakkaisille seinustoille mahdollisimman kauaksi toisistaan. Luodaan mielikuva suurkaupungin ruuhkasta, jossa kaikki kulkevat yksin hiljaa ottamatta kontaktia tai koskematta muihin. Eläydytään mielikuvaan ja lähdetään kaikki yhtä aikaa kävelemään vastakkaiselle seinustalle, pyörähdetään ja kävellään takaisin.

Kun ruuhkassa käveleminen sujuu, ohjaaja antaa erilaisia tunnetiloja, joissa he kävelevät (alakuloinen, huoleton, vihainen...). Ohjaaja muistuttaa osallistujia tarkkailemaan omaa ilmaisuaan ja yhteistä tunneilmapiiriä.

2. Katse ruuhkassa

Sama harjoitus kuin edellä, mutta nimetään, että toisella seinustalla on A-henkilöt ja toisella B-henkilöt. Ohjaaja antaa erilaisia tunnetiloja A-ryhmälle ja B-ryhmälle (alakulaiset ja huolettomat, iloiset ja vihaiset...). Ollaan edelleen äänettä, mutta nyt täytyy ottaa katsekontaktia. Ohjaaja pyytää osallistujia tarkkailemaan myös vuorovaikutusta.

3. Tervehtiminen ruuhkassa

Sama harjoitus kuin edellä, mutta nyt A- ja B-henkilöiden tulee tervehtiä ja kysyä kuulumisia. Edelleen ohjaaja antaa ryhmille erilaisia tunnetiloja ja myös valta-asetelmia (ylpeät ja häveliäitä, johtajahahmot ja alamaiset...). Roolihenkilöt saavat koskea, jos se tuntuu tarpeelliselta.

4. Keskustelua siansaksaksi

Sama harjoitus kuin edellä, mutta nyt A- ja B-henkilöt jäävät keskustelemaan eri tunnetiloissa gibberish-kielellä eli siansaksaksi. Koko harjoituksen lopussa keskustellaan yhdessä: *"Millaisia tunteita tuntui hyvälle tai pahalle esittää? Entä vastaanottaa? Millaisissa tilanteissa tuntui, että henkilöt kohtasivat? Millaisissa tilanteissa henkilöt eivät olleet tasa-arvoisia?"*



Voidaan toteuttaa myös katsomo-lava -muodostelmassa niin, että puolet ryhmästä eläytyy ruuhkaan ja puolet havainnoi.



*”Jäin
miettimään,
miten itse
käyttäytyisin.”*

(8. luokkalainen)

VALOKUVA: TUNTEET



Tunteiden kehollinen ilmaisu

1. Kaikki kuvassa

Osallistujat seisovat rivissä katsomo-lava-muodostelmassa. Ohjaaja pyytää osallistujilta paikan, jossa olisi mahdollisimman paljon erilaisia ihmisiä. Jokainen miettii, millainen roolihenkilö kyseisessä paikassa voisi olla, miltä hänestä tuntuisi ja miksi. Osallistujien tulee tehdä paikasta valokuva. Täydennetään valokuvaa ilman ääntä niin, että kaksi osallistujaa menee kerrallaan ja he ottavat asennot, joka kuvaavat heidän valitsemia rooleja ja tunteita.

Kun kaikki ovat lavalla, ohjaaja käy kysymässä jokaiselta osallistujalta: *”Kuka olet, miltä tuntuu ja miksi?”*

2. Puolet kuvassa ja repliikit

Sama harjoitus kuin edellä, mutta jaetaan nyt ryhmä puoliksi ja valokuvan tekee vain puolet oppilaista. Sovitaan uusi paikka. Kun valokuva on valmis, katsojat miettivät, mitä eri asioita roolihenkilöt voisivat sanoa kyseisessä tilanteessa. Katsojat vuorotellen menevät jonkun roolihenkilön taakse ja sanovat hänen repliikkinsä.

MUUTTUVAT PATSAAT



Esilläolo, kehollinen vuorovaikutus ja sen havainnointi

Osallistujat istuvat rivissä katsomo-lava -muodostelmassa. Ensimmäinen rivistä (A) voi aloittaa ja menee lavalle ilmaisemaan jotakin tunnetta liikkumattomana patsaana. Seuraava osallistuja (B) tulee lavalle ja ilman selityksiä hän tekee patsaan, joka jollakin tavalla täydentää tai kuuluu A:n tekemään patsaaseen. Ohjaaja kysyy: *"Mikä on näiden henkilöiden vuorovaikutus? Miltä heistä tuntuu? Kenellä on valta? Missä tilanteessa voisi näyttää tältä?"* Harjoitus jatkuu niin, että A menee pois ja B jää. Seuraava rivistä (C) tulee täydentämään B:tä ja harjoitus jatkuu saman kaavan mukaan, kunnes kaikki ovat vuorotellen käyneet lavalla.



Valehtelija-harjoitus toimii samalla paikanvaihtoperiaatteella ja sopii mainiosti lämmittelyksi.



Korosta, että tarkoituksena ei ole arvata, vaan kertoa, mitä näkee. Jos jonkun on vaikea keksiä, mitä tekisi, niin muut voivat myös ehdottaa, esimerkiksi, "Näytä, että ihailet sitä!"



PANTOMIIMI: TUNNETILAKOHTAUS



Tunteiden ilmaisu kehon avulla ja vuorovaikutuksen tutkiminen

1. Kohtauksen suunnittelu

Kolmen hengen pienryhmät. Ohjaajalla lappuja, joissa lukee erilaisia paikkoja tai tilanteita (elokuvateatteri, oppitunti, bussipysäkki...). Pienryhmät arpovat oman tilanteensa, johon heidän tulee suunnitella pantomiimikohtaus. Kohtauksella tulee olla selkeä draamankaari eli alku, keskikohta ja loppu, ja jokaisella roolihenkilöllä eri tunnetila. Jaetaan roolit ja valitaan omat roolimerkit.

2. Kohtauksen esittäminen

Osallistujat menevät istumaan katsomo-lava -muodostelmaan. Jokainen kolmen hengen ryhmä esittää kohtauksensa vuorotellen. Kohtauksen jälkeen yhteistä keskustelua: *"Mitä tunteita näitte? Millainen oli roolihenkilöiden vuorovaikutus? Entä valta-asetelma?"*

Esitetään sama tilanne vielä uudelleen, mutta katsojat saavat muuttaa yhden tai kahden roolihenkilön tunnetilan. Lopuksi vielä yhteistä keskustelua: *"Miten kohtaus ja roolihenkilöiden olemus tai suhde toisiinsa muuttui?"*

Kun ensimmäinen on valmis, käydään samalla rakenteella läpi myös muiden pienryhmien kohtaukset.



Toimii myös gibberish-kielellä eli siansaksaksi.

*"Osaan nyt
olla mukana,
kun toinen
puhuu."*

(8. luokkalainen)

KOHTELIAASTI JA EPÄKOHTELIAASTI



"Kohteliaisuus ei ole mielistelyä, vaan normaalia arkipäivän kunnioittamista. Pienillä teoilla, eleillä ja sanoilla on suuri vaikutus."

Osallistujat menevät istumaan riviin katsomo-lava -muodostelmaan. Ohjaaja pyytää osallistujia miettimään arkipäivän tilanteita, joissa voi käyttäytyä joko kohteliaasti tai epäkohteliaasti (oven avaaminen, viereen istuminen, peliin pyytäminen...).

Valitaan yksi aiheista ja ohjaaja pyytää vapaaehtoisen esittämään niin sanottua uhria. Katsojat miettivät, miten tilanteeseen tuleva henkilö voisi toimia joko kohteliaasti tai epäkohteliaasti. Vapaaehtoinen voi tulla näyttämään ehdotuksensa. Katsojat nostavat peukun ylös, jos tilanne oli heistä kohtelias – tai laskevat peukun alas, jos tilanne oli epäkohtelias.

Kokeillaan kaikkia aiheita useita kertoja ja keskustellaan yhdessä: *"Mitä havaintoja teitte pienistä teoista, eleistä ja sanoista? Huomasitteko joitakin piirteitä, joihin sortuu helposti myös itse?"*

"Oppilaat ovat selkeästi jääneet miettimään erilaisia vuorovaikutustilanteita ja erityisesti, miten he voivat itse vaikuttaa omalla käytöksellään, kehonkielellään ja äänenpainollaan johonkin tilanteeseen."

(6. luokan opettaja)

ONGELMALLISIA VUOROVAIKUTUS- JA TUNNETILANTEITA

11–13-vuotiaiden mukaan:

- Vanhemmat pakottavat kotitöihin tai tekemään läksyjä.
- Kaveri suuttuu, kun en halua kertoa salaisuuttani.
- Kaverilleni tapahtuu jotakin upeaa ja hän on siitä superonnellinen.
- Joku on ihastunut minuun.
- Saan huonon numeron kokeesta.
- On paljon muistettavaa ja huolehdittavaa.
- Jonkun sanomiset tai tekemiset loukkaavat minua, eikä hän itse tajua sitä.
- Myönnän itselleni myöhemmin, että olen kiusannut.
- Kaverini ei olekaan minun kanssa, vaikka olemme sopineet.
- Läksyt ovat vaikeita.
- Joku ärsyttää tahallaan.
- Rikon jotakin vahingossa.
- Haluaisin jotakin, mutta vanhempani eivät anna periksi.
- Meidän joukkue häviää pelissä.
- Oppitunnilla on tylsää.
- En vastaa kaverini viestiin ja se hermostuu.

15–16-vuotiaiden mukaan:

- Vanhemmat eivät tajua ja ymmärrä oikealla tavalla.
- Opettaja on jakanut pienryhmät. Ryhmässäni ei ole ketään kavereistani.
- Olen yksin välitunnilla. Kukaan ei huomioi minua mitenkään.
- En keksi mitään sanottavaa.
- Joudun tekemisiin tuntemattomien ihmisten kanssa.
- Olen kaverini kanssa erimielistä ja syntyy riitaa.
- Kaverillani on omat ongelmansa, mutta se purkaa ne minuun.
- Olen ulkopuolinen muiden jutuista.
- Saan huonon numeron kokeesta. Kaverini saa luokan parhaimman ja on onnellinen.
- Puhelimeni piippailee oppitunnilla ja opettaja huomauttaa minulle siitä.
- Mokaan muiden edessä.
- Kaverini matkii sanomisiani rumalla äänenpainolla. Kun kysyn, miksi hän tekee sitä, vastaus on että ”läpällä”.
- Kaverini on saanut suru-uutisen.
- Minua jännittää olla muiden edessä.
- Yksi tyyppi on selvästi porukan pomo ja muut ”peesaa” sitä.
- Tykkään yhdestä pojasta ja se ihan tahallaan tekee minut mustasukkaiseksi.

DRAAMAKOHTAUS: TUNTEET JA VUOROVAIKUTUS



"Tunteet synnyttävät tekoja. Teoilla on seurauksia. Seuraukset synnyttävät tunteita ja niin edelleen. Tutkitaan, miten muutos teoissa muuttaa myös tunteita ja valta-asetelmia."

1. Kohtausten valinta

Keskustellaan kaikki yhdessä, pienryhmissä tai osallistujat kirjoittavat yksin: *"Millaisissa tilanteissa sinusta on tuntunut, etteivät muut ymmärrä, miltä sinusta tuntuu? Millaisissa tilanteissa omat tunteesi ovat tuottaneet hankaluuksia? Tuleeko mieleesi tilanteita, kun olet jälkeenpäin pohtinut, olisiko pitänyt toimia toisin?"* Ohjaaja voi käyttää apunaan Ongelmallisia vuorovaikutus- ja tunnetilanteita -listaa (s. 45).

Ohjaaja luo neljä erilaista kohtausta osallistujien materiaalin pohjalta. Kohtauksissa tulee olla päähenkilö, jonka tunteita ja käytöstä tutkitaan eritoten (Päähenkilö ei paljasta, että on rikkonut vahingossa kaverinsa kynän ja syyttää muita; Päähenkilö ei tee mitään, kun muut porukasta alkavat haukkua yhtä; Päähenkilö suuttuu pahasti, kun kaveri sanoo muka läpällä jotakin törkeää...).

2. Kohtauksen suunnittelu

Osallistujat jakaantuvat neljään pienryhmään ja jokainen ryhmä saa oman kohtauksensa. Pienryhmän tulee suunnitella: *"Mitä kohtauksessa tapahtuu eli alku, keskikohta ja loppu. Millaisia henkilöitä kohtauksessa on, ja kuinka he toimivat suhteessa päähenkilöön?"* Jokaisella roolihenkilöllä on oltava tilanteessa erilainen käyttäytymismalli. *"Sama tapahtuma saattaa herättää eri ihmisissä aivan erilaisia tunteita ja käyttäytymistä."* Kohtauksen tulee vastata ryhmän mielestä mahdollisimman hyvin, mitä voisi tapahtua todellisuudessa. Jaetaan roolit ja valitaan omat roolimerkit.

3. Kohtauksen esittäminen

Osallistujat tekevät katsomo-lava -muodostelman. Pienryhmät vuorotellen esittävät kohtauksensa lavalla ja muut osallistujat istuvat katsomossa. Eläydytään rooleihin ja improvisoidaan repliikit.

Kunkin kohtauksen jälkeen ohjaaja varmistaa katsojilta, voisiko esitetty tilanne tapahtua todellisuudessa. Ohjaaja kysyy ja osallistujat kertovat näkemyksiään: *"Kenellä roolihenkilöistä oli eniten valtaa ja kenellä vähiten? Miten eri henkilöt käyttäytyivät? Ymmärsivätkö he tekojensa seuraukset? Miltä heistä tuntui?"*

4. Eri versioiden kokeileminen

Jatketaan saman kohtauksen kanssa. Ohjaaja kysyy ja katsojat ehdottavat: "Kuka henkilöistä olisi voinut käyttäytyä eri tavalla ja miten, jotta tilanne olisi ollut reilu ja kaikille miellyttävämpi? Kuinka empaattinen ihminen käyttäytyisi?" Myös ohjaaja voi ehdottaa. Valitaan tai yhdistellään kaikista ehdotuksista 1-3 uutta vaihtoehtoa. Pienryhmä esittää kohtauksen alusta uudelleen improvisoiden katsojien ehdottamia käyttäytymismalleja. Jokaisen version jälkeen yhteistä keskustelua: "Mikä toimi, mikä ei?"

Kun ensimmäinen pienryhmä on valmis, käydään samalla rakenteella läpi myös muiden kohtaukset.



Harjoituksen pedagoginen tavoite on ymmärtää, että: "Tunnistamalla tunteesi voit valita käyttäytymisesi – ja pystyt hyvällä omatunnolla kantamaan vastuun tekojesi seurauksista."



"Omalla olemuksella on valtava vaikutus. Se, millä tavalla ilmaisee, vaikuttaa toiseen."

(8. luokkalainen)



10
min



20
min



40
min



Musiikki



Kynät
&paperit



Muuta
tarpeistoa



Rooli-
merkit



Onnistuu
aina



Haas-
teellinen



Suosikki-
harjoitus

Kiusaaminen livenä ja somessa

Kiusaaminen on toistuvaa ja tahallista loukkaamista, syrjimistä tai vahingoittamista siten, että kiusattu on puolustuskyvytön tai heikommassa asemassa. Harjoituksissa tunnistetaan ja tehdään näkyväksi kiusaamisen erilaisia muotoja. Kokeillaan hiuksen hienoa rajaa, milloin huono ilmaisu menee epäsuoran kiusaamisen puolelle, ja eläydytään roolissa, miltä tuntuu olla kiusattu.

Kiusaamistilanteessa on aina läsnä yksi tai useampi kiusaaja, kiusattu ja sivustaseuraaja. Harjoituksissa käsitellään, miten kukin heistä toimisi ja miksi. Tunnistamalla, mitä kiusaaja haluaa, päästään juurille, kuinka kiusattu ja ennen kaikkea sivustaseuraaja voi olla antamatta kiusaajan toivomaa valtaa. Testataan, miten voin puuttua kiusaamiseen, jotta kehollinen kokemus rohkaisisi puuttumaan myös tosielämässä.

Kiusaaminen on yhtä vakavaa myös somessa – joskus julkisuuden vuoksi jopa vakavampaa kuin livenä. Kasvottomuus, kätevyys sekä riippumattomuus ajasta ja paikasta hämärtää somekiusaamisen vakavuutta. Someharjoituksissa tutkitaan läpän, huonon käytöksen, kiusaamisen ja laittomien tekojen rajoja. Tuodaan somekiusaajan teot näkyväksi ja pohditaan, ymmärtääkö hän olevansa kiusaaja ja voisiko hän tehdä niin kasvotusten.

”KIUSAAMISTA ON...”

11–13-vuotiaat vastaavat:

SUORASTI

- Haukkumista: ”Idiootti”, ”Sika”, ”Urpo”
- Potkimista, tönimistä tai lyömistä
- Ei ota mukaan peliin tai porukkaa jättää ulkopuolelle
- Erilaisuuden arvostelua
- Toisen omaisuuden rikkomista
- Kiristämistä
- Yksin jättämistä
- Nimittelyä
- Salaisuuksien levittämistä
- Juoruilua ja perättömien juttujen levittämistä
- Ulkonäön arvostelua

EPÄSUORASTI

- Selän takana puhumista
- Tönimistä tai haukkumista muka läpällä
- Vihjailua: "Tiedän yhden jutun mutta enpä kerro..."
- Kommentteja, joilla voi olla monia eri merkityksiä: "Olitpa hyvä..."
- Ilkeästi katsomista tai täysin katsomatta jättämistä
- Näyttelemistä, että on muka kaveri, tai mukaan ottamista mutta huomiotta jättämistä
- Virheestä muistuttelua
- Ei auta pyynnöstä
- Vitsailua vakavista asioista
- Tahallaan hermostuttamista ja ärsyttämistä
- Tahallaan vastaan olemista
- Ei puhu takaisin tai puhuu ivallisella äänellä
- Muiden syyttelyä kiusaajiksi
- Pakottamista tyhmyyksiin
- Yksin jättämistä
- Seuraamista kotimatalla

SOMESSA

- Kuvien haukkumista
- Spämmäys ja turhat viestit
- Ruma kielenkäyttö
- Jatkuvia ilkeitä kommentteja
- Uhkailua: "Kerro kotitehtävien vastaukset tai minä..."
- Kirjoittelua yksityisviesteinä
- Haukkumista nimimerkillä
- Salakuvaamista
- Toisen kuvan lataamista ilman lupaa
- Toisten tietojen paljastamista julkisesti
- Perättömien juttujen levittelyä
- Toisen kuvan muokkaamista ilman lupaa
- Feikkikäyttäjän tekemistä toisesta
- Hakkerointi toisen tilille
- Ilmiantaminen ilman syytä
- Ryhmään liittäminen ja ryhmästä poistaminen
- Estäminen

ALUSTUS AIHEESEEN: KIUUSAAMINEN



Kiusaamisen eri muotojen tunnistaminen ja kuvaileminen

A. Taustakertomus

Ohjaaja lukee ääneen esimerkiksi lehtileikkeen, tarinan tai uutisen, joka kertoo tositarinan kiusaamisesta. Lopuksi yhteistä keskustelua: *"Millaisia ajatuksia tositarina herätti?"*

B. Väitteet

Ohjaaja lukee yksitellen väitteitä liittyen kiusaamiseen, esimerkiksi:

- *Toisen nimittely on ok.*
- *Kiusaaja ei välttämättä tiedä olevansa kiusaaja.*
- *Kiusaaminen voi olla vain leikkiä.*
- *Kaikki sellainen on kiusaamista, joka tuntuu toisesta pahalta.*
- *Opettaja voi vaikuttaa siihen, että ketään ei kiusata.*
- *Voin itse vaikuttaa siihen, että ketään ei kiusata.*
- *Myöhemmin kiusaaja katuu tekoaan.*
- *Mitä vähemmän laittaa omia asioitaan nettiin, sitä varmemmin säästyy kiusaamiselta.*

Jokaisen osallistujan tulee miettiä kunkin väitteen kohdalla, onko samaa mieltä, eri mieltä vai jotakin siltä väliltä. Mielipiteet ilmaistaan joko valitsemalla paikka janalta, käsien asento tai peukuttamalla. Väitteiden jälkeen yhteistä keskustelua.

C. Kiusaamisen kolme eri muotoa

Osallistujat jakaantuvat kolmeen pienryhmään, joista jokainen saa oman paperin. Paperit otsikoidaan: SUORA KIUUSAAMINEN, EPÄSUORA KIUUSAAMINEN, SOMEKIUUSAAMINEN. Osallistujat kirjoittavat paperille otsikon mukaisia asioita. Lopuksi koko ryhmä kokoontuu yhteen ja käydään läpi, mitä pienryhmät ovat kirjoittaneet. Yhteistä keskustelua, jonka pohjalta voidaan täyttää papereita lisää.

D. Kymmenen käskyä kiusaajalle

Osallistujat kirjoittavat yksin, parin kanssa tai kaikki yhdessä kymmenen käskyä, miten kiusaajan tulee toimia (jätä yksin, pilkkaa julkisesti, tönäise "läpällä"...). Lopuksi yhteistä keskustelua: *"Mitä ajatuksia herätti kiusaamisen tarkastelu tästä näkökulmasta? Millainen maailma olisi, jos toimisimme näiden käskyjen mukaan?"*



Yhteinen keskustelu tehtävän lopussa paljastaa, millaiset kiusaamisen muodot ovat juuri tälle ryhmälle tuttuja ja tarpeellisia käsitellä.

JUORUAMINEN



"Tutkitaan, mikä juoruamisessa kiehtoo."

1. Vain yksi kuiskaus

Osallistujat istuvat kahdessa ringissä. Ohjaaja kuiskaa saman lauseen molemmissa ringissä yhdelle osallistujalle. Osallistujien tulee kuiskata juoru eteenpäin seuraavalta seuraavalle. Kuiskata saa vain yhden kerran. Ringin viimeiset kertovat kuulemansa ääneen. Keskustellaan yhdessä: *"Miten sama juoru muuttui ringeissä? Tekikö mieli tai muuttiko joku juorua tahallaan? Tuliko kuuntelijalle epäuskoinen olo? Miltä tuntui olla toisella puolella ringiä, missä juoru liikkui?"*

2. Tavoitteena onnistua

Toistetaan sama harjoitus eri lauseella, mutta nyt tavoitteena on saada lause mahdollisimman oikeana viimeiselle saakka. Kuulija saa myös pyytää uusintaa, mikäli hänelle tulee epäuskoinen olo. Lopuksi jälleen yhteistä keskustelua: *"Miten uudet säännöt muuttivat harjoitusta?"*

PUHUTAAN PAHAA SELÄN TAKANA



"Tutkitaan selän takana puhumista ja empatiantaitoa."

Osallistujat istuvat kahdessa ringissä, sisä- ja ulkoringissä. Sisärinkiläiset istuvat selin kohti ulkorinkiä ja päätetään heille yhteinen rooli (toisen koulun oppilaat, naapurinlapset...). Sisärinkiläiset sulkevat silmänsä ja ulkorinkiläisten tehtävänä on alkaa puhumaan heistä pahaa (arvostelua, perättömiä huhuja, haukkumista...) selän takana. Ulkorinkiläiset aloittavat supatteleamalla ja sitä mukaa, mitä ohjaaja nostaa käsiään, niin puhujat nostavat volyymia.

Harjoituksen loputtua sisärinkiläiset avaavat silmänsä ja vaihdetaan sisä- ja ulkorinkiläisten istumapaikkaa. Tehdään sama toisin päin ja käydään lopussa yhteistä keskustelua: *"Miltä tuntui kuunnella sisäringissä? Mitkä jutut tuntuivat pahalta? Miltä tuntui puhua selän takana? Oliko pahaa sanottavaa helppo keksiä?"*



Ehdoton sääntö: ei henkilökohtaisuuksia! Etäännyttäkää roolit tosielämästä ja pysäytä harjoitus, jos osallistujat eivät toimi sääntöjen mukaisesti.

SALAINEN KOODI



"Tutkitaan, miltä tuntuu, kun ryhmä kiusaa tai joku eristetään ryhmän ulkopuolelle."

Osallistujat istuvat ringissä. Ohjaaja pyytää vapaaehtoisen, joka kokee olevansa valmis haastavaan yksilötehtävään. Vapaaehtoinen on ulkopuolinen ja menee hetkeksi pois tilasta. Nyt ryhmä miettii mahdollisimman huomaamattoman yhteisen salaisen koodin eli pienen eleen tai tavan olla (nenän koskettaminen, jalkojen ristiminen, sormella naputtaminen...).

Ohjaaja päästää ulkopuolisen sisälle. Hänen tulee mennä ringin keskelle ja arvata ryhmän salainen koodi. Kaikkien muiden tulee olla täysin hiljaa, kunnes ulkopuolinen on arvannut oikein. Lopuksi keskustelua: *"Miltä tuntui olla ryhmässä? Miltä osallistujista tuntui ulkopuolisen puolesta? Miltä tuntui olla ulkopuolinen?"*



Varaudu, että salaisen koodin ratkaiseminen voi kestää hyvinkin kauan ja valitse ulkopuolisen rooliin osallistuja, jonka uskot sen kestävä. Vaikka harjoitus tehdään draaman maailmassa, voi se silti olla kaikille osallistujille rankka kokemus.



EPÄSUORA KIUSAAMINEN



"Tutkitaan, kuinka eleillä ja ilmeillä voi osoittaa inhoa, välipitämättömyyttä, alistamista ja pilkkaa."

1. Etäisyys ja katse

Parit A ja B. Seisotaan parin kanssa vastakkain. A:n tulee kokeilla, millainen etäisyys ja katse hänellä on, kun hän osoittaa B:lle inhoa, välipitämättömyyttä, alistamista ja ihailua. B:n tehtävänä on aistia, miltä hänestä tuntuu ja kuinka hän haluaisi käyttäytyä takaisin. Lopuksi keskustelua oman parin kanssa.

2. Kosketus

Jatketaan samaa harjoitusta. B:n tulee kokeilla, miten hän koskettaa A:ta, kun hän osoittaa inhoa, alistamista, hännäämistä ja kunnioitusta. A:n tehtävänä on aistia, miltä hänestä tuntuu ja kuinka hän haluaisi käyttäytyä takaisin. Lopuksi keskustelua oman parin kanssa.

3. Nauru

Samat ohjeet kuin edellä, mutta nyt A:n tulee kokeilla, miten hän nauraa, kun hän osoittaa B:lle pilkkaa, välipitämättömyyttä, inhoa ja iloa.

4. "Mitä sul on päällä?"

Samat ohjeet kuin edellä, mutta nyt B:n tulee kokeilla, miten hän sanoo esimerkiksi "Mitä sul on päällä?", kun hän osoittaa A:lle pilkkaa, inhoa, alistamista ja ihailua. Lopuksi yhteistä keskustelua: *"Mitkä teot tuntui pahalle vastaanottaa?"*



DRAAMAKOHTAUS: KIUSAAMISEEN PUUTTUMINEN



"Tutkitaan, miten voi puuttua kiusaamiseen."

1. Peruskohtaus

Osallistujat tekevät katsomo-lava -muodostelman. Ohjaaja pyytää vapaaehtoisen esittämään kiusaajaa. Tarvittaessa hänellä voi olla myös 1-3 apulaista ja ohjaaja itse eläytyy kiusatuksi. Kaikki saavat roolimerkin edustamaan, että kyseessä ei ole tositilanne.

Ryhmä valitsee 1-3 erilaista suoran kiusaamisen muotoa joko itse kerätystä tai Kiusaamista on... -listasta (s. 49). Näyttelijöiden tulee improvisoida kohtaus. Aloitetaan ohjaajan merkistä ja lopetetaan, kun kiusaaminen on huipussaan. Kohtauksen lopuksi ohjaaja kysyy: *"Voisiko tällaista tapahtua oikeasti? Miltä kiusatusta tuntui eläytyä kiusaajan rooliin? Mitä kiusaaja halusi?"* Myös ohjaaja itse voi kertoa tuntemuksiaan, miltä tuntui olla kiusattu.

2. Forum-kohtaus

Jatketaan saman kohtauksen kanssa. Ohjaaja kysyy katsojilta: *"Mitä sivusta seuraava voisi tehdä, jotta kiusaaja ei saisi haluamaansa?"*

Valitaan katsojien ehdotuksista 2-4 erilaista ratkaisuvaihtoehtoa. Toistetaan sama kohtaus uudelleen samoilla rooleilla ja ehdottajat kokeilevat ratkaisuvaihtoehtojaan yksitellen. Pieniä nopeita hetkiä ja tilanteita, joiden jälkeen keskustelua: *"Miltä kiusaajasta tuntui? Miten ratkaisuvaihtoehto toimi?"*

Forum-teatteri on Augusto Boalin kehittämä osallistava teatterimuoto. Se perustuu näkemykseen, että muut eivät voi jäädä odottamaan, että muutos tapahtuu kiusaajassa. Korosta harjoituksessa sivuhenkilöiden valtaa tapahtumien kulkuun.

*"Eläydyin
kiusaajaksi
ja huomasin,
kuinka hölmöä
se on."*

(6. luokkalainen)

KIUSAAMISEN KOHTAAMINEN



”Jos joudut kiusatuksi, pidä arvokkaasti puoliasi!”

Osallistujat menevät istumaan riviin katsomo-lava -muodostelmaan. Ohjaaja pyytää lavalle kaksi vapaaehtoista: kiusaajan ja kiusatun. Sovitaan, mitä kiusaaja tekee (haukkuu, tönii, katsoo pahasti...). Ohjaaja kuiskaa salassa kiusatulle, kuinka hänen tulee toimia. Esimerkiksi:

- *Seiso ryhdikkäästi ja ole hiljaa.*
- *Katso silmiin.*
- *Hymyile.*
- *Sano: ”Mikä juttu tuo oli?”*
- *Sano: ”Älä jaksa.”*
- *Sano: ”Sullapa on paha olla.”*
- *Sano: ”Ei tunnu missään.”*
- *Käänny itsevarmasti ja kävele pois.*

Kiusaajia ja kiusattuja voidaan vaihtaa aina parin esimerkin jälkeen. Lopuksi yhteistä keskustelua: *”Mitkä ratkaisut toimivat? Saiko kiusaaja haluamaansa?”*

YLEISIÄ ONGELMATILANTEITA SOMEN, NETIN JA ÄLYPUHELIMEN KÄYTÖSSÄ JA NIIDEN VAKAVUUS

Nuorten Palvelu Ry:n nuorisoagentti Helmi Korhosen mukaan:

LIEVÄ ONGELMATILANNE, JOKA VOI AIHEUTTAA PAHAN MIELEN TAI ONGELMIA ARJENHALLINNASSA

- Kirjoittelen luokkakaverini kanssa yksityisviesteillä, mutta koulussa olen hänelle pelkkää ilmaa.
- En vastannut kaverini WhatsApp-viestiin heti ja se suuttui.
- Kysyin meidän luokan WhatsApp-ryhmässä kotitehtäviä, mutta kukaan ei vastannut.
- Menin nukkumaan puhelimen kanssa ja lopulta meni monta tuntia kirjoittellessa.
- Joka päivä tapahtuu niin, että yritän puhua kaverilleni, mutta se vaan räplää puhelintaan.

PAHA TILANNE, JOSTA PITÄÄ KERTOA AIKUISELLE

- Yks meidän luokkalainen pelaa salaa öisin ja on seuraavana päivänä koulussa ihan pihalla

- Kuvaani kommentoitiin: "Hiton läski!", vaikka se oli minusta ihan kiva kuva.
- Pyysin päästä mukaan luokkakaveriini WhatsApp –ryhmään, mutta he eivät ottaneet.
- Muut jättivät minut yksin WhatsApp –ryhmään.
- Yhtä meidän luokkalaista haukutaan netissä, mutta se ei itse tiedä sitä.
- En saanut yöllä nukuttua, kun tuli koko ajan viestejä.
- Yks meidän luokkalainen kiroilee ihan tosi pahasti netissä.

TOSI PAHA TILANNE, JONKA KANSSA LAPSI EI PÄRJÄÄ YKSIN JA JOSTA AIKUISEN PITÄÄ TIETÄÄ EHDOTTOMASTI

- Kaverini aikoo tavata vanhemman tyyppiin, johon se oli tutustunut netissä.
- Ystävänä kuvaa haukuttiin netissä ja puolustin häntä kirjoittamalla kiusaajille sata kertaa pahemmin.
- Tiedän, kenen on nimimerkki, joka haukkuu meidän luokkalaista, mutta en ole kertonut kenellekään.
- Siskoni vlogga ja kertoo siinä tarkkoja yksityiskohtia meidän perheen elämästä.

VOI OLLA RIKOLLISTA RIIPPUEN ESIMERKIKSI SISÄLLÖSTÄ, TAPAHTUUKO TOISTUVASTI TAI KUINKA JULKINEN ON LEVITYS (SULUISSA MAHDOLLISET RIKOSNIMIKKEET)

- WhatsApp kaverini laittaa koko ajan viestejä, joissa ei lue juuri mitään (kotirauhanhäirintä).
- Huomasin, että yhdelle meidän luokkalaiselle oli perustettu pilayhteisö (kunnianloukkaus, identiteettivarkaus ja vuotaminen).
- Minut liitetään aina uudelleen yhteen WhatsApp –ryhmään, vaikka en haluaisi olla siellä (kotirauhanhäirintä).
- Joku oli kuvannut minua välitunnilla ja laittoi sen nettiin (riippumatta vastaanottajien määrästä yksityisyydenloukkaus, kunnianloukkaus ja tekijänoikeusrikkomus).
- Näin netissä videon, jossa yhtä meidän koululaista hakataan ihan kunnolla (pahoinpitely, tekijänoikeusrikkomus, kunnianloukkaus ja yksityisyydenloukkaus).
- Tuntematon aikuinen tykkäsi kuvastani ja lähetti netissä viestejä, missä asun ja mitä teen illalla (lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö tai sen valmistelu).

USEIN JO RIKOS (SULUISSA RIKOSNIMIKKEET)

- Näin netissä kuvan, jossa meidän luokkalaisen naama oli yhdistetty tosi rivoon kuvaan (tekijänoikeusrikkomus ja kunnianloukkaus).
- Luokkakaverini kirjoitti minusta nettiin sellaista, minkä piti olla salaista (vuotaminen, kunnianloukkaus ja identiteettivarkaus).
- Mulle tuli viesti, että: "Jos en kerro kotitehtäviä niin..." (uhkaus ja häirintä).
- Joku sai selville salasananani ja lähetti nimissäni noloja viestejä kaikille (kunnianloukkaus, vuotaminen ja tietomurto).

KUINKA PAHA TILANNE?



Virittäytyminen teemaan ja keskustelu

1. Janan muodostaminen

Ohjaaja jakaa kaikille osallistujille oman lapun, jossa on kuvailtuna jokin ongelmatilanne somen, netin tai älypuhelimien käytössä (s. 56). Osallistujat lähtevät kävelemään sokin sokin tilassa. Näytetään omaa lappua vastaantulijoille ja vertaillaan tilanteita keskenään. Tätä mukaa osallistujien tehtävänä on muodostaa heidän mielipiteisiin pohjautuva jana, jonka toisessa päässä on lievin ja toisessa kaikista pahin ongelmatilanne.

2. Tutustuminen asiantuntijan näkemykseen

Kun jana on valmis, ohjaaja näyttää, kuinka asiantuntija on kategorisoinut esimerkit. Yhteistä keskustelua: *"Sisältääkö yllätyksiä? Miltä tuntuisi, jos sinulle tai kaverillesi tapahtuisi näin? Miten voisit toimia?"* Lopuksi tutustutaan asiantuntijan ohjeisiin: Viisi vinkkiä verkkokiusatulle (s. 58).

VIISI VINKKIÄ VERKKOKIUSATULLE

Nuorten Palvelu Ry:n nuorisoagentti Helmi Korhosen mukaan:

- "Lopeta!" Pyydä kiusaajaa lopettamaan. Kerro, että hänen lähettämänsä viestit tuntuvat sinusta pahalta.
- Hiljenny! Älä vastaa kiusaajan viesteihin, jos hän jatkaa käytöstään pyyntösi jälkeen.
- Tallenna! Myös ikävät ja loukkaavat viestit kannattaa jättää talteen todistusaineistoksi.
- Estä! Useimmissa sovelluksissa voit blokata kiusaajan viestit.
- Puhu! Luotettavalle aikuiselle on tärkeä kertoa kohtaamastaan, ettei paha mieli jää vaivaamaan.

Plus! Muista, että kaikesta huolimatta OLET IHANA!



*"Tajusin,
että kiusaaja
ei välttämättä
tiedä, että se
kiusaa."*

(6. luokkalainen)

*"Luokassamme
syksyllä ollut
kiusaamistilanne
on saatu ratkaistua
draaman avulla.
Oppilaat ovat itse
ottaneet vastuun, ettei
kiusaaminen jatku."*

(6. luokan opettaja)



"Mitä erityispiirteitä on ilmaisussa somessa – vai onko? Tutkitaan esimerkkiväitteitä ja tehdään niihin liittyviä pienharjoituksia."

1. Väitteet

Ohjaaja lukee yksitellen väitteitä liittyen vuorovaikutukseen sosiaalisessa mediassa, esimerkiksi:

- *Kaikki, mitä nettiin laitan, on siellä ikuisesti.*
- *"Tykkäämällä" tai "peukuttamalla" saatan olla osa kiusaajaporukkaa.*
- *En aina tiedä, mitä kirjoittaja kommentillaan tarkoittaa.*
- *Minun "someläppä" on saatettu kokea kiusaamiseksi.*
- *Sanon netissä helpommin sellaista, mitä en sanoisi kasvokkain.*
- *Voin estää kiusaamisen somessa, kun en anna sille huomiota.*

Jokaisen osallistujan tulee miettiä kunkin väitteen kohdalla, onko samaa mieltä, eri mieltä vai jotakin siltä väliltä. Mielipiteet ilmaistaan joko valitsemalla paikka janalta, käsien asento tai peukuttamalla.

2. Selfiet ja kuvat

Osallistujat katsomo-lava-muodostelmassa. Ohjaaja näyttää pari esimerkkiä kyseenalaisista selfeistä ja kuvista. Yhteistä keskustelua, esimerkiksi: *"Voiko näiden kuvien julkaisusta olla jotakin haittaa myöhemmin? Millaisissa tapauksissa näiden kuvien julkaisu voi olla kiusaamista? "Tykkäisitkö" näistä kuvista?"*

3. Kuvakommentit

Jatketaan siten, että ohjaaja näyttää muutaman erilaisen esimerkin, miten kuvia on kommentoitu. Yhteistä keskustelua: *"Onko joku näistä kommenteista kiusaamista?"* Osallistujat sulkevat silmänsä ja ohjaaja lukee esimerkkikommentteja erilaisilla äänenpainoilla, jonka jälkeen yhteistä keskustelua: *"Muuttuiko kommentin merkitys, kun kuulit sen ääneen?"*

Ryhmä valitsee mielestään pahimman kommentin. Ohjaaja pyytää lavalle vapaaehtoisien eläytymään kommentoijaksi. Ohjaaja itse eläytyy kommentin vastaanottajaksi ja molemmat pukevat roolimerkit. Kokeillaan kolme eri versiota: kommentoija sanoo kommentin vastaanottajalle selin, vierekkäin ja kasvotusten, jonka jälkeen keskustelua: *"Mitä tuntui? Onko kommentti erilaista sanaa, kun näkee toisen reaktion?"*

4. Huomion antaminen

Ohjaaja pyytää lavalle vapaaehtoisen eläytymään somekiusaajaksi. Ohjaaja itse eläytyy somekiusatuksi, molemmat pukevat roolimerkit ja asettuvat selin. Kiusaajan tehtävänä on improvisoida, kuinka haukkua kiusattua. Kokeillaan kolme eri versiota: katsojat kannustavat kiusattua, kiusaaja puolustautuu haukkumalla takaisin ja kaikki ovat hiljaa. Lopuksi ohjaaja kysyy kiusaajalta: *"Millaista oli haukkua selin? Tuntuiko kiusaaminen erilaiselta eri versioissa? Ja yhteistä keskustelua: Mitä kiusaaja haluaa ja miten sen voi estää?"*



Materiaalin löydät internetistä esimerkiksi hakutermeillä "herutus" ja "some kiusaaminen kommentti".



Ilmaise vahvasti, miltä kiusatusta tuntuu. Ilmeet ja koko keho käyttöön!



NÄKÖKULMIA TAPAHTUNEESSEN



"Tutkitaan eri näkökulmia ja pohditaan somekiusaamisen syy-seuraus suhteita."

1. Taustakertomus

Osallistujat jakaantuvat kolmeen pienryhmään. Jokainen pienryhmä saa oman lehtileikkeen, tarinan tai uutisen, joka kertoo tositarinan somekiusaamisesta. Yksi osallistuja pienryhmästä lukee kertomuksen ääneen. Lopuksi yhteistä keskustelua pienryhmässä: *"Mitä kiusaamiseen liittyviä tekoja kertomuksessa oli? Ketä henkilöitä kertomuksessa oli ja kuinka he toimivat? Ketä muita henkilöitä tapahtumiin olisi voinut vielä liittyä?"* Pienryhmä jakaa keskenään roolit ja valitsevat omat roolimerkit.

2. Kuumatuoli

Osallistujat tekevät katsomo-lava -muodostelman. Pienryhmät vuorotellen tulevat rooleissaan istumaan riviin katsojien eteen. He ovat niin sanotusta kuumassa tuolissa, jolloin ohjaaja ja katsojat saavat esittää rooleille kysymyksiä tapahtumiin liittyen ("Kuka olet?", "Mitä teit ja miksi?", "Tekisitkö nyt toisin?"...). Pienryhmät eläytyvät rooleihinsa ja improvisoivat repliikit.

3. Ajatusääni

Jatketaan saman esimerkkikertomuksen kanssa. Pienryhmä istuu edelleen kuumassa tuolissa ja katsojat saavat käydä sanomassa heidän todellisia ajatusääniään: *"Miltä roolihenkilöstä todellisuudessa tuntuu? Mitä roolihenkilö ajattelee tapahtumista vuosiin jälkeen? Millainen on roolihenkilön tulevaisuuskuva?"*

Kun ensimmäinen pienryhmä on valmis, käydään samalla rakenteella läpi myös muiden kohtaukset.

4. Ohje omalle roolille

Kun kaikkien pienryhmien kertomukset ja kuumat tuolit on käsitelty, jokainen osallistuja voi kirjoittaa omalle roolihenkilölleen ohjeen, kuinka hänen olisi pitänyt tai pitäisi toimia. Pohjana tälle voidaan tutustua listauksiin Kiusaamisen kohtaaminen -harjoituksessa ja Viisi vinkkiä verkkokiusatulle. Lopuksi muodostetaan yhteinen rinki ja jokainen lukee ääneen oman ohjeensa.



Kertomukset löydät esimerkiksi Helsingin Sanomien, Iltalehden ja Ylen internetsivujen arkistoista hakuterminä ”kiusaaminen”.



Teroita, että harjoituksen tarkoituksena on pohtia ja herättää keskustelua – ei kertoa oikeita vastauksia, koska niitä ei ole.



*”Some-
kiusaaminen
on yhtä pahaa
kuin suora
kiusaaminen.”*

(6. luokkalainen)



10
min



20
min



40
min



Musiikki



Kynät
&paperit



Muuta
tarpeistoa



Rooli-
merkit



Onnistuu
aina



Haas-
teellinen



Suosikki-
harjoitus

Itsetuntemus ja itsetunto

Itsetuntemusharjoituksissa tutkitaan: "Kuka minä olen? Mitä mieltä minä olen? Ja jos minä olen tällainen, niin millainen sinä olet?" Haetaan yhteyttä omaan itseen ja tunnistetaan, millaiset tilanteet ovat haasteellisia pysyä omana itsenään. Rakennetaan itsetuntoa iloittamalla omasta ainutlaatuisuudesta.

OLENKO AINOA?

Virittäytyminen teemaan ja lämmittely

Osallistujat istuvat ringissä. Yksi osallistujista seisoo keskellä ilman tuolia. Hän kertoo jotakin itsestään kysyen muilta: *"Olenko ainoa (joka soittaa pianoa, jolla on reikä sukassa, jonka pyörä on rikki...)"* Kaikki osallistujat, jotka ovat tässä asiassa samanlaisia, nousevat ylös. Keskellä ollut pyrkii päästä istumaan ja muut vaihtavat paikkaa. Viereiselle tuolille ei saa mennä.

Jos taas käy niin, että keskellä oleva osallistuja keksii itsestään asian, missä hän todella on ryhmän ainoa, kaikkien tulee vaihtaa paikkaa. Lopuksi yhteistä keskustelua: *"Yllätyittekö, kuinka samanlaisia me lopulta olemme? Ainutlaatuisuutta kannattaa korostaa – se tekee meistä yksilöitä."*

"Itsevarmuuden kasvattaminen on erittäin tärkeää, koska sitä tarvitsee elämässä ja ihmissuhteissa."

(8. luokkalainen)

Havainnointi, mielipide ja koskettaminen

1. Kosketa tilassa

Yksilöharjoitus, jossa ilmaistaan omia havaintoja tilasta. Ohjaaja antaa aihion: *"Kosketa jotakin... (pientä, kaunista, mitä et ole huomannut aiemmin, kiinnostavaa...)"*. Osallistujien tulee katsoa ympärilleen ja mennä koskettamaan jotakin sellaista esinettä, mikä sopii adjektiiviin.

2. Kosketa ihmistä

Jatketaan samaa harjoitusta kuin edellä, mutta nyt kosketetaan ihmistä. Ohjaaja antaa aihion: *"Kosketa jotakin, joka on... (rohkea, rehellinen, innostuva, hyvä toimimaan ryhmässä, reilu...)"*. Osallistujien tulee mennä koskettamaan sellaista osallistujaa, johon hänen mielestään kuvaus sopii. Samaa osallistujaa ei saa koskettaa kahdesti.

 *Mainio harjoitus ensikosketukseen!*



RAUHOITTUMINEN AISTIEN AVULLA



"Pelottaa, surettaa, ahdistaa! Ei saa unta tai jännittää! Harjoitellaan tekniikoita, joilla saa itsensä rauhoitetuksi ja keskittymään rentoutuneena hetkeen."

1. Hengitys

Osallistujat istuvat ringissä selkä keskelle päin. Vedetään sisäänhengityksellä hartiat korviin ja uloshengityksellä koko keho rennoksi. Toistetaan muutama kerta, jonka jälkeen pyöritellään hartioita, ranteita ja nilkkoja.

2. Kuulo

Jatketaan samassa muodostelmassa. Otetaan hyvä asento ja suljetaan silmät. Keskitetään kuuntelemaan hiljaisuutta. *"Miltä luokan sisällä kuulostaa? Mitä kuulet luokan ulkopuolelta?"* Jokainen miettii itsekseen.

3. Näkö

Jatketaan silmät kiinni ja keskitetään katsomaan luomien läpi. *"Mitä näet?"*

4. Tunto

Avataan kämmenet syliin, avoimena kohti kattoa. Keskitetään siihen, miltä ilma tuntuu.

5. Kuudes aisti

Lopuksi keskitetään niin sanottuun kuudenteen aistiin, luovuuden, mielikuvituksen ja intuition aistiin. Ohjaaja laittaa soimaan rauhallista sanatonta tai vieraskielistä musiikkia. Kuunnellaan ja päästetään mielikuvitus valloilleen: *"Mistä kappale kertoo? Jos tämä olisi elokuvassa, niin mitä siinä tapahtuisi? Millaisia ihmisiä, paikkoja, tunnelmia ja tunteita siinä olisi?"* Lopuksi keskustelua vieruskaverin kanssa, mitä mielikuvitus tuotti musiikin pohjalta.

*"Tulen
muistamaan
itsenäisyyteni
ja omat
mielipiteeni."*

(6. luokkalainen)

MUISTAN TILANTEEN



"Muistellaan ja tutkitaan omaa toimintaa: olenko toiminut mielestäni oikein."

Yksilöharjoitus. Istutaan ringissä joko silmät auki tai kiinni. Ohjaaja lukee erilaisia väittämiä, joissa osallistujat joutuvat muisteltamaan omaa toimintaansa, esimerkiksi: "Muistan tilanteen kun..."

- Olen pitänyt salaisuuden.
- Kuuntelin ja lohdutin parhaani mukaan.
- Olen mennyt juttelemaan yksinäiselle.
- Toimin niin, etten ajatellut vain omaa pärjäämistäni.
- Otin mukaan leikkiin tai peliin, vaikka se oli kesken.
- Uskalsin olla eri mieltä hyvän ystävän kanssa.
- En osallistunut, vaikka muut porukasta puhui pahaa yhdestä oppilaasta pahaa.
- En lähtenyt mukaan kiusaamiseen, vaikka minua sitä odotettiin minulta.
- Kerroin aikuiselle toisen oppilaan väärästä käytöksestä.
- Tsemppasin kiusattua joko livenä tai netissä.
- Puolustin kiusattua kiusaajien edessä.
- Tajusin toimineeni väärin ja pyysin anteeksi.

Osallistujien tulee miettiä, onko toiminut väitteen mukaisesti vai ei. Jos on, voi nostaa peukut pystyyn.

*"Opin
olemaan
enemmän
oma itteni."*

(8. luokkalainen)



"Tutustutaan itseen. Kerrotaan rohkeasti omista ajatuksista. Keskitytään toisen tarinaan ja kannetaan vastuu kuuntelemisesta jakamalla tarina muille."

1. Valitseminen ja parille esittely

Parit. Ohjaaja levittää lattialle erilaisia kortteja tai kuvia. Jokainen käy valitsemassa sellaisen, joka jollakin tavalla liittyy häneen itseensä (mistä pitää tai unelmoi, mikä kuvaa muistoa tai luonteenpiirrettä...). Mennään istumaan parin kanssa vastakkain. Näytetään oma kuva parille ja kerrotaan, miksi valitsi juuri sen.

2. Parin kortin esittely

Jatketaan kaikki osallistujat ringissä. Osallistujat kertovat vuorotellen, kuka on oma pari, millainen kortti hänellä on ja miksi hän valitsi juuri sen.



PANTOMIIMI: TYYPIT



"Tutustutaan kahdeksaan eri tyyppiin, jotka ajattelevat, tuntevat ja käyttäytyvät eri tavoilla. Tunnistamme, kuka heistä on lähimpänä itseä, ja tutkimme sen vahvuuksia ja heikkouksia."

1. Tyyppien esittely

Ohjaaja esittelee osallistujille kahdeksan erilaista tyyppiä eli karikatyyrihenkilöä, esimerkiksi:

- *Harri Humoristi, joka yrittää olla hauska.*
- *Eero Erilainen, joka haluaa erottua muista eikä olla vahingossakaan samanlainen.*
- *Kake Kovis, joka on ulospäin välinpitämätön ja pomottaa muita.*
- *Make Myötäilijä, joka suostuu kaikkeen ja haluaa olla mahdollisimman samanlainen kuin muut.*
- *Sipe Suosittu, joka ylpeilee ja on valmis mihin vain saadakseen ihailua.*
- *Tintti Täydellisyysdentavoittelija, joka yrittää pitää langat käsissään ja pelkää epäonnistumista.*
- *Ulla Ujo, joka haluaa olla huomaamaton ja omissa oloissaan.*
- *Virpi Viisastelija, joka huomauttelee ja löytää virheitä muiden tekemisistä.*

Ohjaaja voi varmistaa osallistujilta: *"Onko tällaisia tyyppejä oikeassa elämässä?"* Kukin osallistuja miettii itsekseen, kuka tyypeistä on lähimpänä itseä. *"Tunnistamalla tyyppisi, opit hyväksymään eri puoliasi – ja arvioimaan, milloin tyypistä on enemmän harmia ja voisimme käyttäytyä toisin."*

2. Oma tyyppi ja kohtausten suunnittelu

Muodostetaan pienryhmät niin, että samat tyypit ovat omassa ryhmässään. Ryhmän tulee pohtia: *"Millaisissa tilanteissa tyypin piirteet tulevat esiin? Millaisia seurauksia niistä voi tulla hänelle ja muille?"*

Pienryhmä suunnittelee tarinan, jossa tyypin hyödyt ja haitat tulevat esille. Ryhmän tulee päättää, kuka on kertoja, ja jakaa tarinan muut roolit osallistujien kesken.

3. Samanaikaistarina

Osallistajat tekevät katsomo-lava -muodostelman. Pienryhmät esittävät lavalla vuorotellen tarinansa niin, että kertoja kertoo ja muut näyttävät samanaikaisesti pantomiiminä. Lopuksi yhteistä keskustelua: *"Voisiko tällaista tapahtua todellisuudessa? Miksi tyyppi toimi tällä tavalla? Millaisen ohjeen antaisitte tälle tyypille?"*

ITSETUNTEMUKSEN RUUDUT

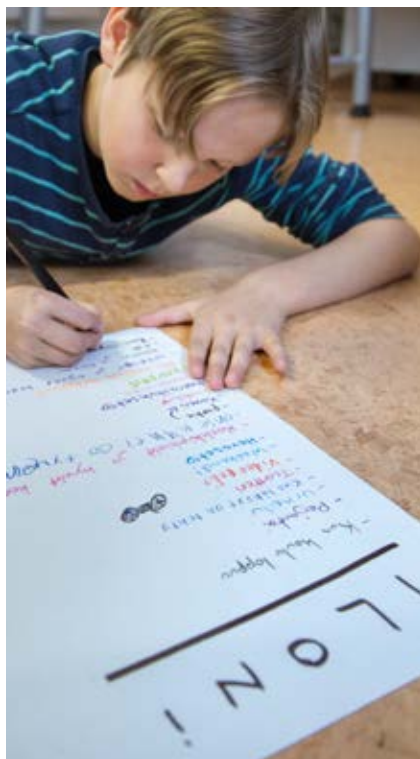


"Tunnistetaan ja jaetaan omat ilot, pelot, vahvuudet ja unelmat."

Ohjaaja jakaa tilan neljään ruutuun, joihin asetetaan yksi iso paperi. Paperit otsikoidaan: *ilot, pelot, vahvuudet, unelmat*. Osallistujat jaetaan neljään pienryhmään ja kukin menee yhteen ruutuun. Osallistujat kirjoittavat paperille otsikon mukaisia asioita itsestään. Ohjaajan merkistä ryhmät vaihtavat seuraavaan ruutuun.

Lopulta kaikki ovat käyneet kaikissa ruuduissa. Pienryhmät palaavat ruutuun, josta aloittivat, ja tutkivat paperilta: *"Onko joitakin asioita useasti? Mistä asioista on hyötyä tai haittaa?"* Lopuksi jokainen pienryhmä esittelee koko ryhmälle tutkimustuloksiaan.

! *Kruunaa harjoitus ja kirjoittakaa voimakirjeet – jokainen yksin itselleen. Kannusta kehuun ja suhtautumaan lempeästi itse.*



Lopuksi

Nyt, kun olemme harjoitelleet yhteistyö- ja kohtaamisen taitoja, eläytymistä toisen tunteeseen ja omien tekojen merkitystä, kirjoita asioita, kuinka voit ottaa toisen huomioon.

**KUN HUOMIOIN
TOISEN, MINÄ...**

Lisätietoa ja lähteet

Aalto: Minusta meiksi. My Generation, 2015.

Asif: Tunteiden Tuuli – Tunnetaitokasvatusta draaman keinoin. Lastenkulttuurikeskus Verso, 2014.

Degerlund: Tunneretki – Opettajan työväline oppilaan tunneilmaisuun. <https://www.theseus.fi/>, 18.10.2016).

Fowelin: Mindfulness luokahuoneessa. BASAM BOOKS OY, 2014.

Juusola: Hyvän kaveruuden avaimet. Voimakirja, 2015.

Juusola: Minä en suostu kiusattavaksil. Voimakirja, 2015.

Kiiski & Pursiainen: Tuliko tunne? – Välineitä tunnetaitojen harjoitteluun. Mikael-koulu, 2012

Limerick Youth Service: Transition programme county Limerick east. Limerick Youth Service, 2015.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto: Koulutusmateriaalit. <https://mll-fi.directo.fi/kasvattajille/tukioppilastoiminta/aineistot/koulutusmateriaalit/>, 18.10.2016.

Rydahl: Nuoren voimakirja. Otava, 2012.

Salminen: Tunne-etsivä. Opetusmateriaalia peruskoulun ja lukion tunnekasvatukseen. Kalliolan nuoret, 2008.

Sainio, Kaukiainen, Willför-Nyman, Annevirta, Pöyhönen & Salmivalli: KiVa Koulu – Opettajan opas yläkoululle. Opetusministeriö, 2010.

Toivakka & Maasola: Itsetunto kohdalleen!. PS-kustannus, 2012.

Toivanen: Lentoon! Draama ja teatteri perusopetuksessa. Sanoma Pro, 2015.

Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen: Huomaa hyvä – Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa. PS-kustannus, 2016.

Ärväs: Draama ja toiminnalliset menetelmät ohjausvuorovaikutuksen tukena. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/40023>, 9.11.2016.

Omat huomiot:

Kiitos kaveruudelle

– VUOROVAIKUTUS- JA TUNNETAITOJEN OHJAAJAN KÄSIKIRJA

.....

Miten oma käytös, kehonkieli ja äänenpaino vaikuttavat tilanteeseen? Kuinka voin omalla toiminnallani kehittää ryhmän vuorovaikutusta ja edistää yhteisöllisyyttä?

Kiitos kaveruudelle –käsikirja sisältää yli 50 toiminnallista ja helposti lähestyttävää harjoitusta ja vinkkiä tunne- ja vuorovaikutustaitojen ohjaajalle. Sisältö on luotu yhdessä 11–16-vuotiaiden lasten ja nuorten kanssa, mutta harjoitukset ja menetelmät sopivat sovellettuina myös muun ikäisille.

Draamaharjoitusten tavoitteena on oppia tunnistamaan tekojen merkitys ja mahdollisuudet muutokseen sekä kohtamaan niin ikään itsensä kuin muutkin lempeässä valossa.

Lue ja innostu draaman voimasta!

.....

KUOPIO

www.kuopio.fi

Opetus- ja
kulttuuriministeriö