

# OHJATUSSA OLOHUONEESSA OPITAAN, OIVALLETAAN JA KASVETAAN YHDESSÄ...

HARJOITUKSIA OHJAAJILLE TUEKSI TOIMINNAN  
TOTEUTTAMISEEN



Yhden Vanhemman Perheiden liitto



Hyvä olohuoneen ohjaaja

Tähän oppaaseen olen koonnut teille erilaisia harjoituksia joita ryhmien kanssa voi tehdä.

Yleensä jokin harjoitus tai ns. ”alkulämmittelyjuttu” avaa mukavalla tavalla keskustelun, joka harjoitteen avulla sitten jatkuu koko senkertaisen kokoontumisen ajan.

Harjoite voi olla myös suuntaa antava - eli silloin se ohjaa keskustelun esim. jollekin tietylle alueelle, josta halutaan keskustella.

Harjoite voi toki olla vain mukava täydennys kokoontumiselle. Oppaassa olevat harjoitteet olen kehittänyt itse tai oppinut niiden käytön jossain koulutuksessa. Ovat myös käytännössä kokeiltuja ja toimivia!

Mukavia hetkiä teille ryhmien kanssa.

Ulla Sauvola  
aluepäällikkö  
Kouluttaja, HumAMK

## TÄSSÄ OPPAASSA

Tavaraterapia toimii	4 - 5
Liikutaan mielenmaisemissa	6 - 7
- mielikuvamatkan tekeminen	
Elämiseen liittyvät harjoitteet	8 - 10
- tutustuminen	
- oman ajan käyttö	
- itsetuntemus	
- tulevaisuus positiivisena asiana	
”Puu-terapian” avulla käsitellään	11 - 12
- onni	
- toiveet	
- selviytyminen	
- elämä	
Elämä kantaa	13
- ystäväkukat	
- elämän nelipilat	
- unelmapuu	
Valmiit pohjat	
- ystävän kukka	14
- elämän nelipila	15
- unelmapuu	16

## TAVARATERAPIA TOIMII

Kokoa kauniiseen pussiin tai vaikka tyynyliinan sisälle erilaisia esineitä, joita varmasti löydät ympäristöstäsi. Mukaan kelpaavat kodin pienet esineet, kapustat, kauhat, patalaput...samoin ruuvit, naulat ja pientyökalut...lasten pienet pehmoeläimet tai ötökät...pienet laatikot tai värikkäät esineet...tarvitaan vain mielikuvitusta ja äkkiä sinulla on koossa tavaraterapiaan tarvittavat asiat.

Levitä tavarat pöydälle ja pyydä osallistujia valitsemaan sieltä yksi joka

### Tapa 1

Tuo hänen mieleensä jotain hänen esim. lapsuudestaan, nuoruudestaan, avioliitostaan, erostaan, elämästään, perheestään ...voit itse miettiä lisää kohteita.

Sitten jokainen saa vuorollaan kertoa, miksi valitsi juuri sen tavaran ja miten sen tuo mieleen hänelle esim. hänen perheensä.

### Tapa 2

Anna tavaroiden olla pussissa tai tyynyliinan kätköissä. Jokainen voi nostaa sieltä esineen, joka tuntuu käteen mukavalta.

Kun kaikilla on oma esine, anna ohjeeksi, että nyt he haastattelevat toinen toisiaan siitä, miksi tuo esine tuntui niin mukavalta ja mitä se tuo hänelle mieleen esim. hänen elämästään. Miten ko. tavaran voisi sijoittaa hänen elämäänsä. mitä hän sillä tekisi ja miksi? haastattelija kirjaa ylös parinsa ajatuksia.

Purkuvaiheessa kertovat toinen toistensa kertomat asiat.

”Tässä on Tiina ja hän otti pussista tämän hakaneulan...hän kertoo että...”

### Tapa 3

Pyydä ihmisiä tuomaan mukanaan joku heille tärkeä tavara, älä kerro miksi. Jos tavara, joka on henkilölle tärkeä, on iso, siitä voi myös tuoda kuvan. (esim. vene, talo tms)

Kun kokoontuminen alkaa, nämä tärkeät esineet laitetaan esille pöydälle siten, että kukaan ei tiedä, mitä itse kukin on tuonut. Ohjaaja voi vaikka kerätä ne laatikkoon tai pussiin ryhmän alussa vähän salaa.

Sitten osallistujat kiertävät pöytää ja miettivät paperille esim. kolmesta toisten tuomasta tavarasta, miksi se mahtaa olla omistajalleen tärkeä.

sen jälkeen jokainen saa kertoa, miksi hän ajattelee että ko. tavarat ovat omistajilleen tärkeitä. Lopuksi jokainen saa itse kertoa, miksi tavara, jonka he toivat, on heille tärkeä.

Toisten olettamukset siitä, miksi esim. pallo, kenkä tms. on jollekin tärkeä, ovat mukavaa kuultavaa ja suuntaavat keskustelua siitä miten eritavalla me ihmiset arvotamme elämään ja asioita ympärillämme.

## LIIKUTAAN MIELEN MAISEMISSA



Ohjaaja tuo kokoontumiseen erilaisia kuvia, joita voi leikata lehdistä, tulostaa netistä tai käyttää valmiita postikortteja. Kuvien tms. tulisi olla esim. taidekuvia, luonto tai eläinaiheisia, lapsiaiheisia.

Tervetuloa mielikuvamatkalle

Olet valinnut kuvien joukosta yhden, joka miellytti sinua, joka tavallaan kutsui sinua: ”ota minut..”

Nyt käytä hetki miettimiseen, ihan rauhassa, yksin...

Mitä kuva sinulle kertoo?

Miksi otit juuri tuon kuvan?

Minne kuva sinut vie?

Millaista siellä on?

Hiljaistako?

Onko siellä muita, ketä?

Mitä teet siellä?

Teetkö yksin vai toisten kanssa?

Mitä toiset siellä tekevät?

Onko sinulla hyvä olla kuvasi sisällä?

Millainen on olotilasi juuri nyt?

Kirjoita tarinaasi rauhassa, anna mielikuvien viedä ja ajatusten lentää, sinun on hyvä olla kuvasi kanssa. Kirjaa tuntemuksiasi paperille, viihdytkö kuvassa? Kun tarina on mielestäsi valmis, lopeta kirjaaminen ja lue kirjoittamaasi, haluaisitko vielä lisätä jotain? Jos et, olet valmis.

Mielikuva matka voi olla matka jota et kerro muille, tai tarinoita voidaan jakaa yhteisessä keskustelussa.

Yhdessä voidaan purkaa myös seuraavia asioita:

Oliko vaikea aloittaa?

Kun pääsit alkuun, syntyikö tarina helposti?

Vai oliko tarinan kertominen vaikeaa?

Pysyitkö alkuperäisessä ajatuksessasi?

Pysyitkö kuvassa, vai hyppäsitkö sen ulkopuolelle?

Mitä pidit kuvatarinan luomisesta?

Pääsitkö sisälle omaan tarinaasi, olitko siellä?

Millainen olo nyt on kun olet tehnyt tarinasi ja se on valmis?

Koitko tarinaa tehdessäsi olevasi vain itsesi kanssa?

Rentouduitko kuvatarinasi luomisessa?



## **ELÄMISEEN LIITTYVÄT HARJOITTEET**

### **KUKKA KERTOO MINUSTA**

Osallistujille jaetaan pohjapaperit, liimaa ja valmiita pieniä (noin 5 cm halkaisija) pyöreitä kukan keskustoja sekä papereita, joista he voivat leikata tai repiä kukan terälehdet. Jokainen saa koota itselleen oman kukan. Kukan terälehdille he kirjoittavat jotain itsestään. Lopussa jokainen kertoo, mitä ajatteli kun valmisti kukkaansa ja voi halutessaan kertoa kaikki tai osan kirjoittamista asioista toisille.

### **VUOROKAUSILEIPÄ**

Tämä harjoite sopii hyvin kaikille niille, joilla on välillä vaikeuksia miettiä omaa ajankäyttöään. Jokaiselle annetaan paperi, johon he piirtävät paperin kokoisen reikäleivän. Sitten he saavat jakaa leivän niin moneen osaan, kuin heidän mielestään on tarpeellista. Osiin he kirjaavat, mitä kaikkea he tekevät vuorokauden aikana. Osan suuruus kuvaa sitä, kuinka suuri aika vuorokaudesta kuluu kunkin asian tekemiseen. Harjoite voidaan purkaa esim. parikeskusteluna tai pienryhmissä. Lopuksi voidaan vielä yhdessä keskustella vuorokauden käyttämisestä ja siitä, voisiko ehkä jonkin asian joskus jättää tekemättä, mitä pitäisi tehdä enemmän ja mille asialle tulisi olla enemmän aikaa.

## **OMAKUVA**

Tämän harjoitteen tarkoituksena on itsetuntemuksen vahvistuminen. Jokainen piirtää isolle (A3) paperille oman kuvansa. Eri vartalonosien kohdalle hän kirjoittaa (esim. viereen) miksi hän pitää juuri sitä kehonsa osaa tärkeänä itselleen. Esim. kädet - leipomaan, korvat - hyvä kuuntelija yms. Oma kuva puretaan yhdessä keskustellen.

Sovellus: jos ryhmäläiset tuntevat toisensa voidaan omakuvat laittaa seinälle ja jokainen saa nyt käydä lisäämässä muiden kuviin asioita, joita arvostavat toisessa ja joita toinen ei ole itse osannut itselleen laittaa.

## **MITÄ NÄMÄ KÄDET OVAT TEHNEET?**

Tämä harjoite vaatii kaksi kokoontumiskertaa. Ohjaaja valokuvaa kaikkien osallistujien kädet siinä asennossa missä osallistuja haluaa. Pöydällä lepäävänä, sormet ristittynä, kaikki sormet koukussa...

Ohjaaja ei kerro, miksi hän ottaa valokuvat käsistä. Seuraavalla kerralla ohjaaja on siirtänyt kuvan mustavalkoisina valkealle paperille ja antaa osallistujille tehtäväksi listata asiat joita nämä kädet ovat tehneet. Aika voidaan sopia esim. 15 minuuttia tms. Ryhmässä keskustellen puretaan sitten mitä itse kukin on käsillään tehnyt.

## **MITÄ MINULLE ON VARATTUNA?**

Tämä harjoite vaatii kaksi kokoontumiskertaa. Ohjaaja valokuvaa kaikki osallistujat takaapäin. Seuraavalle kerralle ohjaaja on teettänyt kuvista mustavalkoiset kuvat, jotka hän pyytää osallistujia kiinnittämään ison paperin (A3) alalaitaan. Ylälaidasta aloittaen jokainen voi nyt kirjoittaa paperille, mitä tulevaisuus vielä hänelle on varannut? Mitä hän näkee tulevaisuudessaan vielä itselleen tapahtuvan?

## **YHTEINEN TARINA**

Osallistujat jaetaan ryhmiin, 2-6 henkeä, riippuen ryhmän koosta. Jokaiselle ryhmälle annetaan jokin kuva tai kortti jossa ihmiset tekevät jotain. Ryhmän tulee nyt kirjoittaa yhdessä ideoiden tarina siitä, mitä kuvassa tapahtuu. Tarinat luetaan lopussa muille.

Sovellus: osallistujat voivat myös esittää pantomiimina mitä kuvassa tapahtuu. Toiset koittavat arvata mitä he esittävät.

## ”PUU - TERAPIAA”

Lentävien ajatusten koti on meillä jokaisella omassa mielessämme. Välineillä saamme ne pulppuamaan sieltä sekä itsemme että toisten iloksi ja opiksi.

### **PUUTEEMAN KÄYTTÖ ”Lähes mihin tahansa”**

Puun piirtäminen tai askarteleminen ja sen kautta erilaisten asioiden käsitteleminen on todella hyvä tapa lähestyä asioita. Yleinen sääntö avoimissa ryhmissä, joita ohjaa vapaaehtoinen vertainen, on kuitenkin se, että kannattaa käyttää puu-teeman kanssa kuvattavana vain positiivisia tunteita tai hyvin yleisellä tasolla olevia aiheita.

Esimerkkejä:

**Onnen puu** - millaisia ovat sinun Onni -asiiasi, mistä sinulle tulee hyvä mieli, laita puun lehtiin näitä pieniä mutta merkittäviä onnen asioita ja huomaat kuinka vähästä se voikaan olla kiinni!

Voit ajatella Onni-asiaa yleisesti elämäsi kannalta tai sitten esim. miettiä mitä onnellista sinulle on tapahtunut viimeisen vuoden, viikon tai jopa päivän aikana.

**Toivepuu** - mitä toivot tulevaisuudelta, mitkä asiat haluat toteuttaa. Kirjaa toiveet puun lehtiin ja huomaat - se on todellakin vain siitä kiinni, että uskaltaa sanoa sen ja lähteä sitten elämään kohti toiveitaan. Ne voivat ihan oikeasti toteutuakin!

**Selviytymispuu** - mistä asioista sinä olet elämässäsi selviytynyt, mitkä esteet olet jo ylittänyt. Kirjaa asiat puun lehtiin. Huomaat, että sinustahan on vaikka mihin, olet selvinnyt jo niin monesta asiasta, että mikään ei enää voi sinua lannistaa!

**Elämänpuu** - mitä elämä on sinulle antanut? Kirjoita asiat puun lehtiin, sekä hyvät että vähän huonommatkin asiat.

Onko joku asia jo putoamassa pois puustasi, ja olet jättämässä sitä jo taaksesi.

Onko joku lehti jo pudonnut ja aivan maassa, mitä siinä lukee?

Onko joku lehti ja aivan kuin vähän hautautunut puun juurella, maan alle, mikä se on?

On varmasti mukava ajatella, että se nyt ainakin on jo "hautautunut" asia, ja sen voi jo antaa olla.

## **ELÄMÄ KANTAA**

Seuraavilla sivuilla on ryhmässä tehtäviä harjoitteita, joiden avulla voitte ryhmässä käydä läpi elämää ja sitä, kuinka se kaikesta huolimatta kantaa...

### **Ystävän kukkanen (sivu 14)**

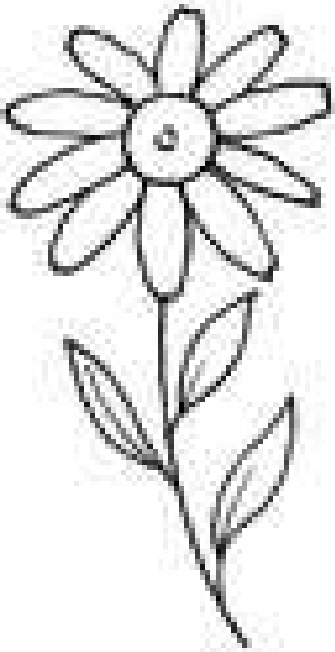
Kopioi kukkapohja osallistujille, anna heille kynät ja halutessasi myös värit. Osallistujat voivat nyt värittää kukkaset ja kirjoittaa kenelle ryhmässä he haluavat ystävänkukkasen antaa ja miksi. Jokainen saa itse valita kuinka monta ystävänkukkasta antaa. Kaikki tai osa kukkasista annetaan toinen toisilleen ääneen lukien.

### **Elämäni neliapila (sivu 15)**

Kopioi neliapilapohja osallistujille. Anna heille kynät ja halutessasi myös värit. Osallistujat voivat nyt värittää apilansa ja kirjoittaa mitkä 4 asiaa ovat tuoneet hänen elämänsä iloa, onnea ja hyvää mieltä viime viikolla? Viime vuonna? Viime kuussa? Lopuksi asiat puretaan yhdessä keskustellen.

### **Unelmapuu (sivu 16)**

Kopioi puupohja osallistujille. Anna heille kynät ja halutessasi myös värit. Osallistujat voivat nyt värittää puunsa ja kirjoittaa puuhun 4 unelmaa tai toivetta, ylimmäksi se kaikkein tärkein. Nämä asiat mietitään ensin yksin ja jaetaan sitten kokemukset porukalla.



Hyvä ystäväni!

Tämän kukkasen tahdon ojentaa sinulle,  
koska...

