

Ryhmätoiminnan vinkkivihkonen

Toiminnallisia harjoituksia ja ideoita ryhmänohjaajalle

Punaisen Ristin ystävätoiminta
Helsingin ja Uudenmaan piiri
Ystävätoiminnan Tukipiste –projekti (2009-2014)

Sisällys

1. Esimerkkejä toiminnallisista tutustumisharjoituksista	4
1.1. Tutustuminen kuvakorttien tai esineiden avulla	4
1.2. Kaveriesittely	4
1.3. Kenkä kertoo.....	4
1.4. Tutustumisbingo	4
1.5. Karttaharjoitus	5
1.6. Esittäytyminen liikkeen voimalla	5
1.7. Syntymäpäivän arvailua	5
1.8. Minuuttitreffit	5
1.9. Cocktail-kutsut	5
2. Esimerkkejä keskustelun virittämiseksi, kun jo tunnetaan.....	7
2.1. Tärkein valokuvani/ esineeni/ runoni/ lauluni/ kirjani.....	7
2.2. Minun kiveni (Kinnunen Pauliina 2008)	7
2.3. Kuvakollaasi	7
2.4. Levyraati	7
2.5. Yhteinen tietovisa	8
2.6. Kädet kertovat	8
2.7. Kuuma tuoli	8
2.8. Selkään piirtäminen	8
2.9. Omakuva	8
3. Esimerkkejä palautteen keräämiseen ja ryhmäkertojen päättämiseen	10
3.1. Superlatiivipussi	10
3.2. Vessapaperiharjoitus	10
3.3. Kuvaile toista sanoin	10
3.4. Terveiset toiselle.....	11
3.5. Kirje itselleni	11
4. Yhteistä ajanvietettä ja ideoita ryhmäkertoihin	12
4.1. Punaisen Ristin teemaillat	12
4.2. Juhla- ja merkkipäivät	12
4.3. Vierailijat	12
4.4. Retket	13
4.5. Ryhmäläisten osaamisen ja ideoiden hyödyntäminen.....	13

Ryhmätoiminnan vinkkivihkonen on laadittu Punaisen Ristin Helsingin ja Uudenmaan piirissä Ystävätoiminnan Tukipiste –projektin aikana *Ryhmänohjaajan työkalun* tueksi ja *Asiakasryhmien ryhmänohjaajakoulutuksen* lisämateriaaliksi. Ryhmätoiminnan vinkkivihkoseen on koottu useista eri lähteistä erilaisia toiminnallisia harjoituksia, leikkejä ja ideoita ohjattujen ryhmätapaamisten käynnistämiseksi, keskustelun virittämiseksi, tapaamisten päättämiseksi sekä ajanvietteeksi.

Teksti: Jemina Vainiomäki



1. Esimerkkejä toiminnallisista tutustumisharjoituksista

1.1. Tutustuminen kuvakorttien tai esineiden avulla

Harjoituksessa tarvitaan erilaisia kortteja niin, että niitä on enemmän kuin osallistujia. Kortit voivat olla maisemakortteja, kuvia ihmisistä, esineistä, harrastuksista, oikeastaan mistä vaan. Levitä kortit tasaiselle alustalle ja pyydä osallistujia valitsemaan niistä kortti, joka eniten kuvaa heitä itseään ja/ tai sen hetkistä tunnetilaa. Valittuaan oman korttinsa kukin osallistuja esittelee itsensä ja kertoo sen jälkeen, miksi valitsi juuri kyseisen kortin.

Harjoituksessa voidaan korttien sijaan hyödyntää myös erilaisia esineitä (esim. lusikka, kynä, avaimenperä, pinssi, nasta, kivi, pienet lelut..) tai vaikkapa värikkäitä paperiarkkeja.

1.2. Kaveriesittely

Uudessa ryhmässä osallistujat voivat ujostella itsensä esittelyä. Tällöin voidaan käyttää kaveriesittelyä. Osallistujat etsivät itselleen parin ja esittäytyvät toisilleen joko valmiiden kysymysten avulla tai vapaasti itsestään kertoen. Kaveri kuuntelee muistiinpanoja tehden. Lopuksi jokainen esittelee kaverinsa muulle ryhmälle.

1.3. Kenkä kertoo

Osallistujat istuvat ringissä tuoleilla. Jokainen riisuu toisen kenkensä ja laittaa sen eteensä lattialle. Vuorotellen jokainen esittelee itsensä ja kertoo "Mitä kenkäni kertoisi minusta?". Harjoituksessa voi hyödyntää myös muita tavaroita ja esineitä (esim. laukku, avainnippu..)

1.4. Tutustumisbingo

Tässä tehtävässä ohjaaja jututtaa jokaista ryhmäläistä kahden kesken pienen hetken ajan. Tämän jälkeen ohjaaja kirjoittaa ruudukkoon jokaisesta ryhmäläisestä jonkin asian, jonka henkilö itse haluaa jakaa muille (esim. harrastukseni, asuinpaikkani tms.) Täytetty ruudukko kopioidaan/tulostetaan kaikille osallistujille. Ryhmäläisten tulee selvittää lyhyissä jutustelutuokioissa ja kohtaamisissa, keneen ruudukon luonnehdinnat sopivat. Jokaiseen ruutuun pitää saada jonkun ryhmän jäsenen nimi. Ensimmäinen bingoruutunsa oikein täyttänyt on voittaja.

1.5. Karttahaarjoitus

Lattiaan kuvitellaan Suomen kartta (tai esim. Etelä-Suomen, jos kurssilaiset asuvat maantieteellisesti lähellä toisiaan) ja kurssilaisia kehoitetaan siirtymään kartalla omalle paikkakunnalleen puhumatta. Lopuksi jokainen kertoo nimensä ja minkä paikkakunnan kohdalla seisoo.

Karttahaarjoituksen voi toteuttaa myös käyttämällä oikeaa karttaa. Silloin jokainen asettaa nastan tai nuppineulan siihen kohtaan, jossa asuu.

1.6. Esittäytyminen liikkeen voimalla

Osallistujat seisovat ringissä. Jokainen kertoo vuorollaan nimensä ja suorittaa sen jälkeen jonkin itseään kuvaavan liikkeen esim. hyppy, käden ojennus tai niaus. Tämän jälkeen muut toistavat henkilön nimen ja liikkeen. Seuraava jatkaa. Jokaisen henkilön jälkeen toistetaan alusta alkaen kaikkien nimet ja liikkeet ja lisätään loppuun aina uusi henkilö liikkeineen. Jatketaan niin pitkään kunnes kaikki osallistujat on käyty läpi. Toimii samalla myös pienenä muistiharjoituksena.

1.7. Syntymäpäivän arvailua

Tilaan kuvitellaan viiva, jonka toisessa päässä on tammikuu ja toisessa joulukuu. Ryhmäläisten tulee etsiä puhumatta oikeaan syntymäpäiväjärjestykseen. Lopuksi jokainen esittäytyy, kertoo tarkan syntymäpäivänsä ja samalla käydään läpi, ovatko ryhmäläiset oikeassa järjestyksessä.

1.8. Minuuttitreffit

Tehtävään tarvitaan kello tai muu ajanotin sekä tuoleja osallistujille. Tuolit asetetaan ympyrämuotoon niin, että parit istuvat kasvojen sisä- ja ulkorin- gissä. Parien tehtävänä on tutustua toisiinsa muutaman minuutin ajan joko vapaasti itsestään kertoen tai valmiiden kysymysten avulla (esim. minkälainen päivä sinulla oli tänään tai mitä odotat tulevalta ryhmäkerralta). Ulkoympyräs- sä istuvat siirtyvät ohjaajan antaman merkin jälkeen seuraavaan tuoliin oikeal- le päin, jolloin ryhmäläiset pääsevät taas kasvojen uuden keskustelukump- panin kanssa.

1.9. Cocktail-kutsut

Harjoitukseen tarvitaan:

- lasit osallistujille
- juotavaa esim. mehua
- lusikka, jolla kilautat lasia huomion saamiseksi antaessasi uuden keskus- teluaiheen
- halutessasi sateenvarjot tai muuta koristetta laseihin

Ryhmän ohjaaja toimii kuvitteellisten cocktail-kutsujen emäntänä/isäntänä ja jakaa ryhmäläisille juomaa laseihin. Illan emäntä/isäntä antaa keskusteluaiheen ja osallistujien tulee etsiä itselleen uusi tuttavuus, esittäytyä, skoolata ja jutella hetki annetusta aiheesta. Kilauttamalla lusikkaa lasiin emäntä/isäntä antaa merkin parinvaihdolle ja kertoo samalla uuden keskustelun aiheen. Harjoitusta jatketaan, kunnes kaikki ovat tutustuneet toisiinsa.

Alla esimerkkejä mahdollisista keskusteluaiheista:

- Kuinka aamupäiväsi sujui, mitä teit?
- Mistä vuodenajasta pidät erityisesti ja miksi.
- Suosittele uudelle tuttavallasi jotain hyvää lukemaasi kirjaa tai katso-
maasi elokuvaa.
- Kerro, minne haluaisit matkustaa ja miksi.
- Mikä eläin olisit ja miksi.
- Pieni haave, jonka aiot toteuttaa.
- Harrastus tai toiminta, joka antaa sisältöä elämääsi.
- Mitä odostat ryhmältä ja miksi olet hakeutunut mukaan.

Jos osallistujat jo tuntevat toisensa:

- Mikä tai kuka sai sinut liittymään Punaiseen Ristiin ja missä oli ensimmäinen kontaktisi järjestöön?
- Mikä on saanut sinut pysymään toiminnassa mukana?
- Oliko toiminta sellaista kuin luulit? Jos ei ollut, miksi ei.
- Kerro jostain onnistuneesta tapahtumasta tai toiminnasta, jonka olette toteuttaneet osastossa tai joka toimii edelleen. Miksi kaikki onnistui niin hyvin?

2. Esimerkkejä keskustelun virittämiseksi, kun jo tunnetaan

2.1. Tärkein valokuvani/ esineeni/ runoni/ lauluni/ kirjani

Ryhmäläisiä ohjeistetaan ottamaan seuraavalle kokoontumiskerralle mukaansa itselle tärkeä valokuva, esine tai kirja, jonka haluaa esitellä muille. Osallistujat voivat halutessaan lausua itselleen tärkeän runon tai soittaa/laulaa laulun. Muut voivat esittää kysymyksiä kuvan, esineen, kirjan, runon tai laulun tarinasta. Teemaa voi myös varioida eri kerroilla esim. ensimmäisellä kerralla kirja, toisella valokuva, kolmannella esine jne.

2.2. Minun kiveni (Kinnunen Pauliina 2008)

Ryhmäläisiä ohjeistetaan ottamaan seuraavalle kokoontumiskerralle mukaansa kivi. Itse valitusta ja mukana tuodusta kivistä kirjoitetaan ryhmätapaamisessa lyhyt tarina. Apuna voi käyttää seuraavia kysymyksiä:

- Millainen kiveni on (koko, väri)?
- Mikä kiveni haluaisi olla?
- Missä kiveni haluaisi olla?
- Mistä kiveni pitää?
- Mitä kiveni ajattelee?
- Mitä kiveni toivoo?
- Mitä kiveni tuntee?
- Mitä kiveni suunnittelee?
- Mikä on kivelleni tärkeintä?
- Miksi valitsin juuri tämän kiven?

Lopuksi jokainen lukee muille ääneen tarinan omasta kivistään.

2.3. Kuvakollaasi

Harjoitukseen tarvitaan vanhoja lehtiä, saksia, kyniä, tusseja, liimaa, askartelutarvikkeita sekä jokaiselle iso, vähintään A3-kokoinen kartonki. Kartongin värin saa valita itse. Jokainen askarteleo oman kuvakollaasin, johon voi kerätä lehdistä erilaisia kuvia, jotka kertovat itsestä esim. mistä pitää, mitä harrastaa, mikä on elämässä tärkeää. Ryhmäkerran lopussa jokainen halukas saa esitellä muille oman kuvakollaasinsa ja muut voivat esittää kysymyksiä.

2.4. Levyraati

Jollekin ryhmäkerralle ryhmäläisiä ohjeistetaan tuomaan musiikkia tai ohjaaja varautuu tuomaan erilaista musiikkia cd-soittimeen tai tallennettuna esimerkiksi tietokoneelle. Jos käytössä on internet, ryhmäläisten valitsemia kappaleita voidaan soittaa esimerkiksi youtubesta. Jokaisen kappaleen jälkeen ryhmä-

läiset antavat pisteitä ja perustelevat pisteensä muulle ryhmälle. Lopuksi eniten pisteitä saaneen kappaleen valinnut ryhmäläinen voidaan palkita.

2.5. Yhteinen tietovisa

Ryhmäläiset osallistuvat tietovisan suunnitteluun pareittain. Kukin pari keksii kaksi kysymystä. Lopuksi kysymykset kootaan yhteen ja jokainen pari esittää vuorollaan kysymyksensä toisille. Parit saavat pisteitä kaikista muista paitsi omista kysymyksistä. Voittajapari voidaan palkita lopuksi esim. kahvipaketilla.

2.6. Kädet kertovat

Harjoitus sopii erityisesti ikäihmisille. Harjoitukseen tarvitaan A4-kokoisia paperiarkkeja, kyniä, tusseja ja halutessa muita askartelutarvikkeita. Paperille piirretään omien käsien muoto tai kaverin käsien muoto, jos omien käsien piirtäminen tuntuu vaikealta. Yläreunaan kirjoitetaan oma nimi, ikä sekä teksti: "Näillä käsillä olen...". Käsiin kirjoitetaan mitä kaikkea niillä on elämän aikana tehty. Paperin voi myös koristella ja kehystää. Lopuksi käydään tuotokset läpi yhdessä keskustellen.

2.7. Kuuma tuoli

Kuuma tuoli on hyvä toteuttaa pienissä ryhmissä. Jokaisella on mahdollisuus omalla vuorollaan istua "kuumaan tuoliin" ryhmän keskelle. Muut saavat esittää kysymyksiä tuolissa istuvalle, aihealue vapaa tai ohjaajan päättämä ja tuolissa istuva saa itse päättää, mihin kysymyksiin haluaa vastata. Jokaiselle varataan istumiseen ja kysymyksiin vastaamiseen noin 3 - 5 minuuttia.

2.8. Selkään piirtäminen

Ryhmäläiset jaetaan kahteen tai useampaan joukkueeseen. Joukkueet menevät istumaan tai seisomaan jonoihin. Ohjaaja piirtää jonojen viimeisten selkään jonkin kuvion (esim. kahdeksikon, tähden, puolikuun..) Jokainen piirtää vuorollaan kuvion edellä istuvan selkään. Harjoituksen aikana pidetään silmät kiinni. Viimeinen vuorossa oleva eli jonon ensimmäinen piirtää kuvion paperille. Lopuksi katsotaan, kumman joukkueen piirustus muistuttaa enemmän alkupeleistä kuviota. Harjoitus voidaan toistaa ja kerätä pisteitä joukkueille. Ohjaaja voi toimia tuomarina.

2.9. Omakuva

Harjoituksessa osallistujille jaetaan isot paperiarkit ja erivärisiä tusseja. Osallistujia pyydetään piirtämään/hahmottelemaan paperille heikommalla kädellä (oikeakätinen piirtää vasemmalla kädellään) kuvan itsestään.

Seuraavaksi kuvaan piirretään salama, aurinko ja pilvi.

Salamaan kirjoitetaan asioita, jotka ärsyttävät, saavat vihaiseksi tai surulliseksi. Aurinkoon kirjoitetaan asioita, jotka saavat hyvälle tuulelle, tekevät iloiseksi tai onnelliseksi. Pilveen kirjoitetaan omia haaveita ja toiveita. Lopuksi kukin esittelee omakuvansa muille.

Harjoitus voidaan toteuttaa piirtämisen sijaan muovailuvahojä käyttämällä. Värit osallistujat saavat valita vapaasti. Kirjoittamisen sijaan itseä vihastuttavat ja ilostuttavat asiat sekä tulevaisuuden haaveet esitetään suullisesti.

3. Esimerkkejä palautteen keräämiseen ja ryhmäkertojen päättämiseen

3.1. Superlatiivipussi

Ohjaaja kirjoittaa paperilapuille superlatiiveja (esim. hienoin, jännittävin, opettavin, hauskin..) ja laittaa paperilaput kangaspussiin. Ryhmäläiset istuvat piirissä. Jokainen ryhmäläinen ottaa vuorollaan pussista lapun ja lukee sen äänen. Tämän jälkeen kukin osallistuja kertoo superlatiivinsa avulla, mikä tapahtuma tai tilanne kyseisellä kokoontumiskerralla vastaa paperilapun superlatiivia. Jos osallistuja ei keksi mitään juuri kyseiseen superlatiiviin liittyen, lapun saa vaihtaa yhden kerran.

3.2. Vessapaperiharjoitus

Ryhmäläiset istuvat piirissä ja ohjaaja laittaa vessapaperirullan kiertoon. Ohjaaja kertoo ryhmäläisille, että vessapaperi on loppumassa, joten jokaisen on varattava itselleen tarvitsemansa määrä. Kun jokainen on ottanut rullasta tarvitsemansa määrän, ohjaaja kertoo, ettei paperi ole loppumassa vaan jokaisen täytyy kertoa yhtä monta asiaa tai ideaa liittyen omaan ryhmään kuin on ottanut paperinpaloja. Asiat ja ideat voivat liittyä esimerkiksi ryhmässä olemiseen, tapaamisten sisältöihin, mukaviin hetkiin, retkiehdotuksiin ym.

3.3. Kuvaile toista sanoin

Harjoitus sopii hyvin viimeiselle ryhmäkerralle tai kauden päätteeksi. Tarvitaan A4-paperiarkkeja ja kyniä. Jokainen kirjoittaa oman nimensä paperille pystysuoraan. Tämän jälkeen nimipaperit laitetaan kiertoon ja jokainen kirjoittaa eteensä tulevaan paperiin kyseistä osallistujaa kuvaavan positiivisen asian. Esimerkkejä:

Aito	Sanavalmis
Naurava	Asiantunteva
Tilannetajuinen	Nokkela
Taitava	Naseva
Innokas	Aivan ihana!

3.4. Terveiset toiselle

Harjoitukseen tarvitaan saksia, kartonkia, tusseja ja hakaneuloja. Jokainen as-kartelee itselleen kartongista ison kuvion (esim. sydän, tähti..). Tämän jälkeen kuviot kiinnitetään osallistujien selkäpuolelle hakaneulalla kiinni. Kaikki ryhmäläiset kirjoittavat vuoronperään lyhyet terveisensä toistensa selkiin. Ohjaaja voi osallistua harjoitukseen muiden mukana. Halutessaan ryhmäläiset voivat kirjoittaa toisen selkään myös omat yhteystietonsa, jos toivovat, että kyseinen henkilö ottaa myöhemmin yhteyttä. Lopuksi jokainen saa omansa muistoksi.

3.5. Kirje itselleni

Harjoitus sopii hyvin viimeiselle ryhmätapaamiselle. Tarvitaan kirjepaperia, -kuoria ja kyniä. Jokainen ryhmäläinen kirjoittaa kirjeen itselleen. Kirje laitetaan kuoreen postimerkkeineen ja yhteystietoineen. Ohjaajan tehtävänä on laittaa kirje postiin yhdessä sovitun ajankohdan jälkeen esimerkiksi puolen vuoden tai vuoden päästä ryhmän päättymisestä.

Kirje kirjoitetaan luottamuksellisesti ja vain itselle! Kirje voi sisältää toiveita, haaveita ja ajatuksia esim. mitä toivon saavuttaneeni, mistä toivon selvinneeni, mitä toivon ajattelevani, miten eläväni silloin kun saan tämän kirjeen.

4. Yhteistä ajanvietettä ja ideoita ryhmäkertoihin

4.1. Punaisen Ristin teemaillat

Kun kyse on Punaisen Ristin alla toimivasta ryhmästä, kannattaa ryhmäkerroilla hyödyntää Punaisen Ristin vuosikelloa. Ryhmäkerroille voi pyytää omasta osastosta tai piiristä jotakuta kertomaan esimerkiksi rasisminvastaisesta viikosta maaliskuussa, Punaisen Ristin viikosta toukokuussa tai Nälkäpäiväkeräyksestä syyskuussa. Asiaa voi esitellä myös itse, mikäli aihealue on tuttu. Ryhmää kannattaa innostaa lähtemään yhdessä mukaan Nälkäpäiväkeräykseen. Yhdessä se on mukava yhteinen projekti ja oma osasto on aktiivisuudesta varmasti mielissään.

4.2. Juhla- ja merkkipäivät

Ryhmässä kannattaa hyödyntää vuosikalenteria. Ryhmäkerroille voidaan ottaa teemaksi esimerkiksi pääsiäinen, juhannus, itsenäisyyspäivä, joulukuun tai tunnettujen henkilöiden merkkipäivät. Näitä voidaan viettää ryhmän luonteen ja toiveen mukaan esimerkiksi musiikin, runojen, askartelujen, tarjoilujen tai teemaan sopivan retkikohteen muodossa. Ohjaajan kannattaa kuitenkin muistaa sensitiivisyys, kun ryhmässä on eri uskontokuntien edustajia, sillä Punaisen Ristin toiminta on aina uskonnollisesti sitoutumatonta. Ryhmässä voidaan huomioida myös osallistujien syntymäpäivät esimerkiksi runon, laulun tai tarjoilujen muodossa. Ryhmästä riippuen voidaan esimerkiksi leipoa kakku päivänsankarille. Myös ryhmästä poisjäävälle voidaan järjestää yhteiset läksiäiset.

4.3. Vierailijat

Ryhmäkerroille voi pyytää ulkopuolisia vierailijoita. Ryhmäläisiltä kannattaa tiedustella toiveita ja mielenkiinnon kohteita hyvissä ajoin etukäteen. Valinnassa kannattaa ensisijaisesti hyödyntää Punaisen Ristin maksutonta tarjontaa kysymällä esimerkiksi omasta osastosta tai piiristä jotakuta kertomaan vaikkapa ensiavusta, terveydestä, henkisestä hyvinvoinnista tai mistä tahansa Punaisen Ristin toiminnasta tai teemasta. Oman järjestön sisältä löytyy paljon asiantuntijuutta.

Vierailijoiksi voi pyytää myös oman kotikunnan merkkihenkilöitä (esim. kirjailijat, muusikot..), eri alojen asiantuntijoita, oppilaitosten tai toisten järjestöjen ja yhdistysten edustajia, apteekin henkilökuntaa, paikallisia yrittäjiä tai erilaisia taiteilijoita. Vierailijoita selvitettäessä kannattaa huomioida, että osa voi pyytää palkkiota. Ryhmäläisiä voi edellisellä kokoontumiskerralla ohjeistaa laatimaan kysymyksiä tulevalle vierailijalle.

4.4. Retket

Yhteisen retken järjestäminen vaatii ohjaajalta hieman enemmän suunnittelu- ja toteutusaikaa, mutta yleensä vaiva palkitaan: retket virkistävät ja lisäävät ryhmähenkeä. Retkikohteen valinnassa kannattaa kiinnittää huomiota mm. ryhmän kokoon ja osallistujien kuntoon, aikatauluun ja käytettävissä olevaan budjettiin. Retken voi mahdollisuuksien mukaan toteuttaa omakustanteisesti tai jonkun toisen ryhmän kanssa, jolloin kustannuksia on mahdollista jakaa.

Ulkoiluretki ovat usein edullinen vaihtoehto. Esimerkiksi kevätretkelle voi lähteä erilaisille ulkoilualueille yhdessä vaikkapa paistamaan makkaraa ja pelaamaan erilaisia pelejä. Huonommalla säällä voi hyödyntää esimerkiksi museoiden ilmapäiviä. Ryhmän kanssa voi lähteä myös tapahtumiin, messuille, teatteriin tai elokuviin. Retkikohteista voi kysyä vinkkejä omasta osastosta tai piiristä.

4.5. Ryhmäläisten osaamisen ja ideoiden hyödyntäminen

Ohjaajan kannattaa innostaa ryhmäläisiä aktiivisesti osallistumaan ryhmätaapaamisten suunnitteluun ja toteutukseen. Ryhmän jäseniä voi pyytää suunnittelemaan ryhmään ohjelmaa vuorotellen esimerkiksi pareittain. Usein omasta ryhmästä löytyy paljon erityisosaamista. Joku voi olla esimerkiksi innokas runonlausuja ja toinen halukas laulamaan tai laulattamaan muuta ryhmää. Ryhmäläisten oman osaamisen ja ideoiden hyödyntäminen on aina kannattavaa, vaikka päävastuu ryhmäkertojen sujuvuudesta onkin ohjaajilla.