



Erilaisia menetelmiä ja ideoita ryhmissä käytettäväksi (*keskeneräinen*)

1. Tutustumisharjoituksia
2. Harjoituksia keskustelun virittämiseksi, kun jo tunnetaan
3. Harjoituksia palautteen antamiseen ja lopetukseen
4. Yhteistä ajanvietettä

1. Tutustumisharjoituksia

1.1. Tutustuminen kuvakorttien avulla

Tarvitset erilaisia kortteja / kuvia niin, että niitä on enemmän kuin osallistujia. Kuvat ja 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 sen jälkeen kertoo miksi valitsi juuri kyseisen kortin.

1.2. Tutustuminen esineiden avulla

Tarvitset pieniä esineitä esim. leluja ja voi olla myös muita eri esineitä esim. lusikka, kynä, avaimenperä, pinssi, nasta, kivi jne mitä ikinä keksitkään. Levitä esineet tasaiselle alustalle ja pyydä osallistujia valitsemaan niistä sellainen esine, joka eniten kuvaa heitä itseään ja / tai sen hetkistä tunnetilaa. Valittuaan oman esineensä kukin osallistuja esittelee itsensä ja sen jälkeen kertoo miksi valitsi juuri kyseisen esineen.

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?".

1.4. Minä ja minun liikkeeni

Osallistujat seisovat ringissä. Jokainen vuorollaan kertoo nimensä ja tekee sen jälkeen jonkin itse valitsemansa liikkeen esim. hyppy, käden ojennus tms. Sen jälkeen muut toistavat hänen nimensä ja toistavat saman liikkeen. Seuraava jatkaa. Jokaisen henkilön jälkeen toistetaan alusta alkaen jokaisen nimi ja liike ja lisätään loppuun aina uusin henkilö ja hänen liikkeensä. Jatketaan niin pitkään kunnes kaikki henkilöt on käyty läpi.

1.5. Tutustumisbingo

Ohjaajan tulee etukäteen selvittää jokaisesta henkilöstä jokin asia, jonka henkilö itse haluaa jakaa muille esim. harrastus, asuinpaikka, mistä pitää, mistä ei pidä tms. Ohjaaja kirjoittaa asiat ruudukkoon, yksi asia yhteen ruutuun esim. harrastaa puutarhanhoitoa. Sen jälkeen ohjaaja tulostaa ruudukon kaikille osallistujille. Ryhmäläisten tulee keskustella vuoron perään



Ryhmätoiminnan vinkkivihkonen

toistensa kanssa ja kysyä mikä asia vastaa kutakin henkilöä esim. Hei, olen Antti ja haluaisin kysyä sinulta harrastatko puutarhanhoitoa? Jokaiseen ruutuun pitää saada jonkun henkilön nimi. Se kuka saa bingo ruudun ensimmäisenä täyteen on voittaja.

1.6. Minuuttitreffit

Tarvitset munakellon tai muun ajanottimen.

Tuolit asetetaan niin, että ne ovat vastakkain toisiaan esimerkiksi sisäympyrä ja ulkoympyrä. Jokaisella tuolilla istuu joku henkilö. Alussa sovitaan, että ohjaaja ottaa kellosta aikaa esim. 2 minuuttia, jonka päätyttyä sovitusta merkistä esim. vihellyksestä ulkoympyrässä istuvat siirtyvät yhden tuolin oikealle. Kahden minuutin aikana jokainen esittelee itsensä vastapäätä istuvalle henkilölle, kunnes uusi kaksi minuuttinen alkaa ja edessä on uusi henkilö. Harjoituksessa ohjaaja voi antaa myös itse keksimiään aiheita esim. keskustelkaa 2 minuuttia minkälainen päivä teillä oli tänään tai mitä odotatte tulevalta ryhmäkerralta.

1.7. Karttajarjoitus

Lattiaan piirretään kuvitteellinen Suomen (tai esim. Etelä-Suomen, jos kurssilaiset asuvat maantieteellisesti lähellä toisiaan) kartta ja kurssilaisia kehoitetaan siirtymään kartalle omalle paikkakunnalle puhumatta. Tarkka sijainti selviää muiden kanssa keskustelemalla. Lopuksi jokainen kertoo, millä paikkakunnalla seisoo.

Karttajarjoituksen voi toteuttaa myös käyttämällä oikeaa karttaa. Silloin jokainen asettaa nastan tai nuppineulan sille kohtaa, jossa asuu.

1.8. Cocktail-kutsut

Tarvitset:

- lasit osallistujille
- tarjottimet, joilta juotava tarjoillaan
- karpalomehua tai jotain kuohuvaa
- Sateenvarjot tai muuta laseihin
- Lusikka, jolla kilautat lasia huomion saamiseksi antaessasi uuden keskusteluaiheen

Kerro osallistujille, että seuraavaksi pidetään cocktail – kutsut ja että toimit itse illan emäntänä/isäntänä. Kerro, että cocktail – kutsuilla tapana on seurustella hyvän drinkin kera ja ohjeistuksen jälkeen kaikille jaetaan lasilliset juotavaa ja noustaan ylös seisomaan. Illan emäntänä/isäntänä annat aina yhden keskusteluaiheen ja ihmisten tulee etsiä itselleen uusi tuttavuus, kertoa toisilleen nimensä, skoolata ja jutella hetki annetusta aiheesta. Kunnes illan emäntä keskeyttää, antaa uuden aiheen ja on aika etsiä uusi tuttavuus, esitellä itsensä, skoolata jne. Jos ihmiset tuntevat toisensa jo entuudestaan, voit pyytää heitä esittelemään itsestään lempinimellä, toisella nimellä tai entisellä tai oman äitinsä sukunimellä.

Alla mahdollisia keskusteluaiheita, valitse niistä muutama tai keksi itse uusia:

- Kuinka aamupäiväsi sujui, mitä teit?
- Mistä vuodenajasta pidät erityisesti ja miksi.
- Suosittele uudelle tuttavalleesi jotain hyvää lukemaasi kirjaa tai katsomaasi elokuvaa.
- Kerro, minne haluaisit matkustaa ja miksi.



Ryhmätoiminnan vinkkivihkonen

- Mikä eläin olisit ja miksi.
- Pieni haave, jonka aiot toteuttaa.
- Harrastus/toiminta, joka antaa sisältöä elämääsi.
- Mitä odotat ryhmältä ja miksi olet hakeutunut mukaan.

Jos osallistujat jo tuntevat toisensa:

- Mikä/kuka sai sinut liittymään Punaiseen Ristiin ja mistä/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/toiminnasta, jonka olette toteuttaneet osastossa tai joka toimii edelleen. Miksi kaikki onnistui niin hyvin?

Päätä cocktail – kutsut/”valomerkki”. Illan emäntänä/isäntänä kiität vieraita ja vieraat voivat palata kotiinsa (eli pakoilleen istumaan).

1.9. Syntymäpäivä

Ryhmässä muodostetaan jono, jossa ryhmäläiset seisovat syntymäpäiväjärjestyksessä. Kun ryhmäläinen etsii omaa paikkaansa jonossa, hän ei saa puhua, vaan hänen on selvitettävä asia elehtimällä. Lopuksi käydään läpi onko jono oikeassa järjestyksessä.

2. Harjoituksia keskustelun virittämiseksi, kun jo tunnetaan

2.1. Tärkein valokuvani / esineeni / runoni / lauluni

Ryhmäläisiä ohjeistetaan seuraavalle kerralle ottamaan kotoa mukaan itselleen tärkeä valokuva / esine, josta haluaa kertoa muille. Seuraavalla kerralla ryhmäläiset istuvat ringissä ja jokainen kertoo vuorollaan muille miksi halusi ottaa juuri kyseisen kuvan / esineen. Muut voivat esittää kysymyksiä mikä on kuvan tai esineen tarina. Vaihtoehtoisesti ohjaaja voi pyytää tuomaan myös esimerkiksi runon tai laulun, joka on itselle tärkeä. Laulu soitetaan muille tai ryhmäläinen lausuu muille oman runonsa. Teemaa voi myös vaihtaa esim. yhdellä kerralla esine, toisella laulu, kolmannella valokuva jne.

2.2. Kuvakollaasi

Tarvitaan: paljon vanhoja lehtiä, saksia, kyniä, tusseja, liimaa, askartelutarvikkeita sekä jokaiselle oma iso vähintään A3-kokoinen kartonki, jotka mielellään eri värisiä, jolloin värin voi valita jokainen itse.

Jokainen askarteleo oman kuvakollaasin, johon kerää lehdistä asioita itsestä esim. mistä pitää, mitä harrastaa, mikä on elämässä tärkeää. Lehdistä leikattujen kuvien on tarkoitus kertoa itsestä. Ryhmäkerran lopussa jokainen halukas saa esitellä muille oman kuvakollaasinsa.

2.3. Minun kiveni (Kinnunen Pauliina 2008)



Ryhmätoiminnan vinkkivihkonen

Ryhmäläisiä ohjeistetaan ottamaan seuraavalle kerralle mukaan oma kivi. Se voi olla mikä kivi vain, jonka löytää, josta pitää ja jonka pystyy tuomaan mukanaan.

Seuraavalla kerralla kirjoitetaan tarina aiheesta Minun kiveni. Jokainen kirjoittaa itsekseen omasta kivistään seuraavanlaisen runon / tarinan kysymyksiä apuna käyttäen:

Otsikoksi paperiin: Minun kiveni

- 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.

2.4. Kädet kertovat (sopii erityisesti ikäihmisille)

Tarvitaan A4-paperiarkkeja ja kyniä, tusseja.

Piirretään paperille omien käsien muoto. Yläreunaan teksti: oma nimi, ikä. Näillä käsillä olen: Kirjoita käsiin, mitä kätesi ovatkaan tehneet. Paperin voi koristella ja kehystää. Lopuksi käydään tuotokset läpi yhdessä keskustellen.

2.5. Omakeu

Tarvitset isoja papereita (jokaiselle osallistujalle oma) sekä erivärisiä tusseja.

Omakeu toteutetaan pareittain. Jokainen saa oman ison paperin, jonka päälle käydään makaamaan haluamaansa asentoon, voi myös istua tai seistä paperin päällä. Toinen piirtää ääri viivat. Kun ääri viivat ovat valmiina, vuoro vaihdetaan ja toinen piirtää. Seuraavana tehtävä on piirtää omaan paperiin salama, aurinko ja ajatuskupla.

- Salamaan kirjoitetaan asioita, jotka ärsyttävät / saavat vihaiseksi / surulliseksi.
- Aurinkoon kirjoitetaan asioita, jotka saavat hyvälle tuulelle / tekevät iloiseksi / onnelliseksi esim. harrastukset.
- Ajatuskuplaan kirjoitetaan asioita, joista haaveilee ja joita toivoo.

Lopuksi oman kuvansa saa halutessaan viimeistellä loppuun esim. maalata / värittää

2.6. 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 annetaan aikaa noin 3 minuuttia ja sitten tulee seuraava joka istuu tuoliin.

2.7. Selkään piirtäminen

Ryhmäläiset jaetaan kahteen (tai useampaan) joukkueeseen. Molemmat joukkueet menevät istumaan tai seisomaan jonoihin. Ohjaaja piirtää viimeisten selkään jonkin kuvion esim.



Ryhmätoiminnan vinkkivihkonen

kahdeksikko, tähti, puolikuu, z, x tai esim. joku numero. Viimeisen tehtävä on piirtää se hänen edellään olevan selkään, joka jälleen piirtää sen seuraavan selkään jne. Harjoituksen aikana ollaan silmät kiinni. Ensimmäinen jonossa piirtää kuvion paperille. Lopuksi katsotaan kumman joukkueen piirustus muistuttaa enemmän alkuperäistä kuviota. Harjoitus voidaan toistaa ja kerätä pisteitä joukkueille. Ohjaaja voi toimia tuomarina.

3. Harjoituksia palautteen antamiseen ja lopetukseen

3.1. Vessapaperiharjoitus (palautteen antamiseen ja toiveiden kertomiseen)

Ryhmäläiset istuvat piirissä ja vessapaperirulla laitetaan kiertoon. Ohjaaja kertoo ryhmäläisille, että paperin saannissa on tänään vaikeuksia, joten jokaisen on varattava itselleen tarvitsemansa määrä. Kun jokainen on ottanut rullasta tarvitsemansa määrän, ohjaaja sanoo, ettei paperin saannissa olekaan vaikeuksia vaan jokaisen täytyy kertoa yhtä monta asiaa tai ideaa liittyen omaan ryhmään kuin on ottanut paperinpaloja. Asiat ja ideat voivat olla esimerkiksi miten on kokenut ryhmässä käymisen, mitä toivoisi enemmän, onko ideoita mitä ryhmässä voisi tehdä, mihin on pettynyt, mistä on pitänyt jne.

3.2. Superlatiivipussi (sopii palautteen antamiseen useasta ryhmäkerrasta)

Ohjaaja tarvitsee esim. kangaspussin, jonka sisään hän on askarrellut paperipaloja, joissa jokaisessa lukee jokin superlatiivi esim. hienoin, jännittävin, tylsin, pelottavin, hauskein, suurin, oudoin jne. Jokainen ryhmäläinen ottaa vuorollaan pussista yhden lapun. Hänen tulee lukea lapussaan ole superlatiivi ja sen jälkeen kertoa mikä ryhmäkerroilla on ollut vaikkapa jännittäväntä /tylsintä tai kivointa. Jos ei keksi mitään juuri kyseiseen superlatiiviin liittyen, saa lappua vaihtaa yhden kerran jonkun toisen kanssa. Ryhmäläiset istuvat piirissä ja kertovat vuoron perään omaan superlatiiviinsa liittyvän kokemuksen ryhmästä.

3.3. Kuvaile toista sanoin

Tarvitaan A4-paperiarkkeja ja kyniä.

Jokainen kirjoittaa oman nimensä paperille pystysuoraan. Sen jälkeen kaikkien paperit laitetaan muille jakoon vuorotellen ja jokaisen vuorollaan kirjoittaa eteen tulevaan paperiin jokin positiivisen adjektiivin joka kuvaa toista ryhmäläistä niin, että adjektiivi alkaa sopivalla kirjaimella. Esimerkkejä:

Aito

Naurava

Tilannetajuinen

Taitava

Innokas

Sanavalmis

Asiantunteva

Nokkela

Naseva

Aivan ihana!

3.4. Terveiset toiselle

Tarvitaan saksia, kartonkia, tusseja ja hakaneuloja.

Jokainen askarteleo itselleen kartongista ison sydämen (voi olla myös muun mallinen esim. tähti). Sen jälkeen jokaisen sydän / muu laitetaan selkäpuolelle hakaneulalle kiinni. Kaikki ryhmäläiset kulkevat vuoronperään kirjoittamassa toistensa selkiin palautetta tästä henkilöstä



Ryhmätoiminnan vinkkivihkonen

tai terveisiä, joita haluaa sanoa. Ohjaajan tehtävä on varmistaa, että jokainen ryhmäläinen saa jonkun positiivisen palautteen tai terveiset joltakulta omaan selkäänsä. Halutessaan ryhmäläiset voivat kirjoittaa toisen selkään myös omat yhteystietonsa, jos toivovat, että kyseinen henkilö ottaa myöhemmin yhteyttä. Lopuksi jokainen saa omansa kotiin mukaan.

3.5. Kirje itselleni (sopii hyvin viimeiselle ryhmätapaamiselle)

Tarvitaan kirjepaperia, kuoria ja kyniä.

Jokainen ryhmäläinen kirjoittaa itselleen kirjeen, jonka ohjaaja postittaa sovitun ajankohdan päästä ryhmän lopetuksesta esimerkiksi puolen vuoden tai vuoden kuluttua. Kirje kirjoitetaan luottamuksellisesti itselle ja siihen kirjoitetaan esim. mistä toivon selvinneeni, mitä toivon saavuttaneeni, mitä toivon ajattelevani silloin kun saan tämän kirjeen. Kirjoittamisen jälkeen jokainen laittaa kirjeen kuoreen, sulkee sen itse ja kirjoittaa päälle omat yhteystiedot.

4. Yhteistä ajanvietettä

4.1. Teemaillat, vierailijat

4.2.