

Keho tukena oppimisessa

Kehollisia välipaloja ja voimauttavia tuokiota luokkahuonetyöskentelyyn maahanmuuttaneiden ryhmissä

MIKÄ tämä opas on?

MIELI Kriisikeskus Turun Serene-toiminta toteuttaa, kehittää ja levittää vakauttavia ryhmätoiminnan malleja pakolaistaustaisten ja muista vastaavista lähtökohdista Suomeen muuttaneiden ihmisten mielenterveyden tukemiseksi. Tarkoituksena on edistää mielenterveyttä sekä vähentää traumaperäisen stressin ja sopeutumisprosessiin liittyvän stressin haitallisia seurauksia ennaltaehkäisevällä otteella. Samalla edistetään toimintaan osallistuvien kotoutumista ja vahvistetaan heidän toimintakykyään.

Serenen ryhmätoiminnan malleja voidaan käyttää joustavasti kotoutumista edistävässä ryhmätoiminnassa ja esimerkiksi vastaanottokeskuksissa, kriisikeskuksissa, oppilaitoksissa sekä kuntouttavassa työtoiminnassa. Serene toteuttaa ryhmämuotoista toimintaa itse edellä mainitulle kohderyhmälle paikallisesti Varsinais-Suomen alueella.

Tähän oppaaseen on koottu erilaisia kehollisia ja voimauttavia harjoituksia, joita on todettu toimiviksi Serenen ryhmätoiminnassa, esimerkiksi luokkahuoneissa työskennellessämme. Harjoitukset ovat isossa ja heterogeenisessäkin ryhmässä toimivia matalan kynnyksen harjoituksia, ja niitä voi ohjata ilman aiempaa kokemusta kehollisesta toiminnasta ryhmän kanssa. Harjoitusten tarkoitus on tukea oppimista ja hyvinvointia mm. vaikuttamalla myönteisesti vireystilaan ja nostamalla esiin osallistujien voimavaroja. Samalla vahvistetaan osallistujien toimijuutta antamalla kokemus siitä, että omaan vointiin ja oppimisen edellytyksiin voi itse vaikuttaa pienin ja yksinkertaisin tavoin. Monet harjoitukset antavat samalla tilaisuuden suomen kielen harjoitteluun.

Oppaassa painotus on lyhyillä harjoituksilla, joita kutsumme kehollisiksi välipaloiksi. Niitä on helppo sovittaa luokkahuoneen arkeen, pieniksi palauttaviksi tauoksi opiskelutoiminnan lomaan. Ne on jaettu yksilöllisempiin harjoituksiin, jotka soveltuvat myös omalla paikalla tehtäväksi, sekä yhteisöllisiin harjoituksiin, jotka hyötyvät piirimuodostelmasta. Harjoituksia voi tehdä kerralla yhden tai useamman. Ne voivat myös toimia inspiraationa ryhmän tai opettajan omiin sovelluksiin palauttavaista taukohetkistä. Opettajan/ohjaajan demonstraatio on tärkeä, mutta samalla on hyvä muistuttaa, että harjoitukset saa tehdä omalla tavallaan, omaa kehoaan kuunnellen.

Suuri osa kehollisista välipaloista on liikkeellisiä, mutta joukossa on myös läsnäolo-, hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Kehollinen toiminta voi olla joko näkyvää liikkeettä tai näkymätöntä, sisäistä liikettä, eli kehollisia aistimuksia, kokemuksia ja fysiologisia muutoksia – tai molempia. Kehollisessa oppimisessa ihminen aktivoituu kokonaisvaltaisesti aistimusten, tunteiden, mielikuvien ja ajattelun tasoilla.

Lyhyiden kehollisten harjoitusten lisäksi opas esittelee muutaman Serenen ryhmätoiminnassa hyväksi havaitun toimintatuokion, joihin voi halutessaan varata enemmänkin aikaa. Niitä voi toteuttaa lyhyempinä versioina tai vaikka oppitunnin mittaisina työpajoina. Nämä tuokiot tukevat mielen hyvinvointia ja rentoutumista, muistuttavat omista voimavaroista ja antavat samalla hyviä mahdollisuuksia opetella uusia sanoja ja omien ajatusten ilmaisua muille.

MIKSI ottaisin näitä harjoituksia käyttöön ryhmäni kanssa?

Kehollisilla harjoituksilla vahvistetaan yleisiä oppimisen edellytyksiä. Liikkuminen ja esimerkiksi erilaisten esineiden käsittely auttaa ihmistä keskittymään ja muodostamaan kognitiivisia kykyjä tukevia muutoksia aivojen biologissa. Myös esimerkiksi tietoisuus- ja hengitysharjoitusten on raportoitu paranteen oppilaiden keskittymiskykyä luokassa.

Oppiminen on tehokkaampaa ja konkreettisempaa, kun se perustuu useammasta aistikanavasta tulevaan tietoon. Jos harjoitus linkittyy opiskeltavaan asiaan (esimerkiksi omiin vahvuuksiin tai vapaa-ajan toimintoihin), toiminnallisissa harjoituksissa uuden oppimisessa hyödynnetään lihasmuistia. Esimerkiksi liikkeet ja rytmit yhdistettynä sanoihin tukevat oppimista ja auttavat muistamista.

Liike monesti rentouttaa ja aktivoi niitä aivojen aluetta, joita tarvitaan oppimisessa. Liikkeen kautta voimme myös vaikuttaa vireystilaamme siten, että se olisi oppiminen kannalta optimaalisemmassa tilassa.

Vuorovaikutteisissa harjoituksissa houkutellaan osallistujien oma-aloitteisuutta ja aktiivisuutta esiin. Näissä harjoituksissa jokainen pääsee turvallisesti ääneen ja harjoittelemaan tilanteeseen reagoimista suomeksi.

Maahanmuutto on suuri muutos, joka aiheuttaa stressiä ja haasteita psyykkiselle jaksamiselle, riippumatta siitä, onko muutto toivottu vai pakon edessä tapahtunut. Pakolaisena tai turvapaikanhakijoina saapuneista suuri osa on myös kokenut traumaattisia tapahtumia liittyen sotaan, vainoon, pakenemiseen tai rasismiin. Vaikka kaikki pakolaiset eivät kärsi traumaperäisestä stressistä, ovat nämä kokemukset varsin yleisiä. Traumatisoivat kokemukset aiheuttavat vireystilan vaihteluita. Traumatisoituneen oppilaan vireystila voi esimerkiksi olla jatkuvasti koholla, jolloin oppilas on valppaana ja varuillaan, eikä oppimiseen jää energiaa.

Riippumatta ihmisen taustasta tärkeää olisi, että oppijoina meillä olisi mahdollista työskennellä oppimisen kannalta optimaalisella vireystasolla. Opetustilanteessa tähän voi ja kannattaa kiinnittää huomiota. Oppimistilanteessa tämä voi tarkoittaa esimerkiksi taukoja (istumisesta), fyysisten liikkeiden tietoista tekemistä yhdessä tai rentoutusharjoituksia, jotta oppimisen kannalta hyvään vireystilaan palaaminen mahdollistuu.

Opettajan osallistuminen harjoituksiin tehostaa yllä mainittuja vaikutuksia. Peilisolujärjestelmän kautta opettajan liikkeiden seuraaminen aktivoi myös opiskelijan motorista järjestelmää ja siten kehollista oppimista.

Lähteitä ja lisätietoa

Anttila, E. (2013) *Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä*. Acta Scenica 37, Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus.

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-6670-26-3>

Hänninen, T. (2021) *Kehollinen oppiminen: kehoallisen oppimisen teoria ja käytännön sovelluksia terveystiedon luokahuoneopetukseen*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202108104464>

Kepeli. Kotoutumista kehoallilla ja pelillisillä menetelmillä. Metropolia.

<https://kepli.metropolia.fi/>

Trauma ja oppiminen. Tietoa ammattilaisille pakolais- ja turvapaikanhakijalasten ja -nuorten oppimisen tueksi. Diakonissalaitos.

<https://www.hdl.fi/trauma-ja-oppiminen-sodan-ja-vakivallan-lapset-ja-nuoret/>

KEHOLLISET VÄLIPALAT

Monissa seuraavista harjoituksista käydään läpi eri kehonosia. Ennen harjoituksia voi ryhmässä harjoitella kehonosien nimiä suomeksi. Tämän voi tehdä esimerkiksi liikkeen avulla kuten harjoituksessa [Muistellaan kehonosia](#)¹. Harjoituksen voi toteuttaa joko pareittain, kuten Kepeli-harjoitekirjan ohjeistuksessa, tai yhteisesti piirissä, jolloin muistettavien sanojen listaan tulee aina uusi kehonosa, kun vuoro etenee piirissä seuraavalle.

Kehon taputtelut

Tarkoitus: sekä rentouttaa että virkistää kehoa ja mieltä

Ohjeet:

1. Harjoitus voidaan tehdä istuen tai seisten. Maadoitetaan jalat tukevasti lattiaa vasten.
2. Lämmitellään ensin käsiä toisiaan vasten. Käydään läpi keho kevyesti kädellä taputellen, aloittaen käsivarsista. Kuunnellaan taputtelusta kuuluvia ääniä.
3. Taputellaan myös jalat, vatsa, selkä.
4. Taputellaan päälaki kevyesti sormenpäillä.
5. Lopuksi pyyhitään kasvot kevyesti.
6. Voi myös ohjeistaa, että taputuksen voimakkuus vaikuttaa siihen, millaista vaikutusta sillä halutaan olevan: lempeä ja hidas taputtelu rentouttaa, nopea ja voimakkaampi virkistää kehoa.

Kehon ravistelut

Tarkoitus: vapauttaa kehoon patoutunutta energiaa ja jännitystä, lieventää ahdistunutta oloa

Ohjeet:

1. Asetutaan seisomaan ja tunnustellaan, miten jalkapohjat ovat yhteydessä lattiaan.
2. Annetaan polvien koukistua pehmeästi ja tuodaan huomio kehoon.
3. Ravistelut on hyvä tehdä alussa kehonosa kerrallaan, esim. ensin kädet yksi kerrallaan ja yhdessä, sitten jalat vuoron perään (tarvittaessa ottaen tukea seinästä tai tuolista). Ravistelut voi toteuttaa rauhallisemmin tai nopeina liikkeinä.
4. Lopuksi voi ottaa koko kehon mukaan niin, että joustetaan polvista ja samalla ravistetaan enemmän ylävartalosta. Mukaan voi ottaa mielikuvan esimerkiksi veden ravistelemisesta pois tai mielikuvan eläimestä, joka pitkään paikallaan oltuaan ravistelee itseään ennen kuin lähtee liikkeelle.

Kehon läpikäyminen pyyhkien

Tarkoitus: kosketuksen avulla rauhoittaa kehoa ja mieltä sekä lievittää kipua ja jännitystä

Ohjeet:

1. Asetutaan seisomaan ja maadoitetaan jalat. Kaikki liike tapahtuu jalkojen päällä, paino keskilinjassa.
2. Keho käydään läpi pyyhkien kevyesti kädellä. Aloitetaan hartian takaa pyyhkäisten pitkin käsivartta, kuin pyyhkisi vettä pois. Samoin jalat, keskivartalo, kasvot.
3. Kehon pyyhkiminen voidaan tehdä myös kahdeksikon muotoisena rauhallisena, keskittyneenä jatkumona (ks. kuvallinen ohje oppaan lopussa). Tällöin harjoitteessa voi käyttää myös mielikuvia

¹ https://kepeli.metropolia.fi/harjoitteet_post/muistellaan-kehonosia/

esim. jalkojen juurruttamisesta maahan kuin puun juuret, alaspäin suuntautuva pyyhkiminen on vesisade ja ylöspäin suuntautuva pyyhkiminen on kuin puu imee maasta vettä ja ravinteita, voimaa.

4. Voi myös ohjeistaa, että harjoitus toimii hyvin myös ennen nukkumaanmenoa rauhoittavana / rentouttavana harjoituksena.

Nivelten pyörittely

Tarkoitus: virkistää kehoa ja mieltä, lievittää jännitystä

1. Harjoituksessa eri kehonosia liikutetaan siten, että huomio on nivelissä, ja se toimii hyvin myös ilman yhteistä kieltä. Ensin selitetään ja näytetään, mikä on "nivel".
2. Tämän jälkeen taustalle voi laittaa halutessaan esimerkiksi rauhallista tai energistä musiikkia.
3. Lähdetään liikuttamaan yhtä niveltä kerrallaan. Sormet => ranteet => kyynärpäät => olkapäät => varpaat => nilkat => polvet => lonkka => koko selkäranka => kaula. Ajatuksena on, että edetään siten, että aina yksi nivel tulee mukaan liikkeeseen: ensin kädet vuorotellen nivel kerrallaan, sitten jalat nivel kerrallaan vuorotellen, sitten selkä ja niska, ja lopussa koko keho liikkuu pehmeästi, kaikki nivelet mukana.
4. Harjoituksen aikana on hyvä antaa ehdotuksia siitä, minkälaista liikettä voi kokeilla. Esimerkiksi: *"Tee mahdollisimman pieniä liikkeitä/isoja liikkeitä/pyöreitä/teräviä/nopeita/hitaita... Voit myös pitää taukoja liikkeestä, kuunnella musiikkia ja antaa liikkeen lähteä kulkemaan luonnostaan."*
5. Avuksi voi halutessaan ottaa mielikuvan jostain lämpimästä nesteestä (tai vaikka värin), joka leviää kehossa lämmittäen niveliä ja kehon eri osia.

Kehon heijaukset

Tarkoitus: sekä rentouttaa että virkistää kehoa ja mieltä

Ohjeet:

1. Asetutaan seisomaan ja maadoitetaan jalat. Kaikki liike tapahtuu jalkojen päällä, paino keskilinjassa. Annetaan polvien koukistua pehmeästi ja tuodaan huomio kehoon.
2. Kehon heijauksia voi tehdä esim. "heilauttamalla" käsiä rennosti puolelta toiselle ylävartaloa kiertäen, pitäen polvet pehmeänä ja lantion suoraan eteenpäin (käsivarret ovat täysin rennot ja seuraavat ylävartalon liikettä) (ks. kuvallinen ohje 1).
3. Toinen vaihtoehto on ns. hiihtoliike, jossa käsiä nostetaan eteen ja taakse (toinen eteen, toinen taakse) ja annetaan niiden pudota rennosti alas. (kuvallinen ohje 2)
4. Näitä yksinkertaisia liikesarjoja voi jäädä toistamaan hetkeksi aikaa. Liikkeet saavat olla hitaita ja pehmeitä, joissa liike ja hengitys ehkä yhdistyvät.

Ilmainen hieronta/käsihoito

Tarkoitus: lempeän kosketuksen avulla rauhoittaa ja rentouttaa kehoa ja mieltä, lievittää kipua ja jännitystä

Hierontaa on monenlaista. Yksinkertaisimmillaan sen voi toteuttaa ilman apuvälineitä esimerkiksi omilla sormilla, kämmenellä tai kyynärvarrella painamalla, kevyesti puristamalla, silittämällä ja venyttämällä. Hieronnan ajaksi voi taustalle soimaan rauhallista musiikkia ja himmentää valoja.

Esimerkiksi ilmaisen käsihoidon voi toteuttaa seuraavalla ohjeistuksella, ja itse samalla tekemistä mallintaan:

1. *"Käytämme käsiä koko ajan, siksi nekin tarvitsevat välillä hoivaa ja hellyyttä".*

2. *"Aseta toinen käsi kämmenpuoli alaspäin ja painele toisen käden peukalolla käsi läpi sen keskeltä kohti sormenpäitä yksi sormi kerrallaan."*
3. *"Käännä käden kämmenpuoli ylöspäin, ja hiero pienin, pyöriävin liikkein koko kämmen ja kaikki sormet."*
4. *"Vaihda kättä."*
5. *"Lopuksi voit rauhallisesti vuoroin puristaa käden kevyesti nyrkkiin, vuoroin venyttää sormet pitkiksi muutaman kerran."*

Hengitys ja liike

Tarkoitus: rauhoittaa kehoa ja mieltä

Stressaantuneelle keholle ja mielelle hengityksen rauhoittaminen on yksi tapa rauhoittaa oloa ja löytää samalla tilaa olla tässä hetkessä ja oppia uutta. Erityisesti pidennetyllä uloshengityksellä on hermostoa rauhoittava vaikutus. Usein liike auttaa keskittymään hengittämiseen ja saa sen rauhoittumaan. Luokassa voi tehdä yhdessä yksinkertaisia toiminnallisia hengitysharjoituksia omalla paikalla seisoen tai istuen. Hengitysharjoitusten ohjaamisessa on tärkeää muistaa, että ei pyritä yhtäaikaiseen liikkeeseen. Opastetaan ryhmäläisiä, että jokainen saa tehdä harjoitusta omassa tahdissaan, omaa hengitystään kuunnellen ja sen mukana liikkuen. Hengitysharjoituksetkin voi esitellä ryhmälle pienenä taukojumppana, jossa samalla hengitellään rauhassa.

Ohjeet:

1. Otetaan tukeva asento, tunnetaan lattia jalkojen alla. Polvet voivat olla hivenen taittuneet ja kehoa voi kevyesti keinutella, jotta löytyy tasapainoinen asento. Vaihtoehtoisesti haetaan tukeva istuma-asento ja pidetään lantio paikallaan.
2. Tutkitaan hengitystä liikuttamalla käsiä rauhallisesti sivuilla ylös ja alas (ks. kuvallinen ohje). *"Kun nostat kädet ylös, hengitä rauhallisesti sisään. Kun lasket kädet alas, hengitä rauhallisesti ulos. Silmät voi halutessaan sulkea. Tehdään omassa tahdissa."*
3. Vaihtoehtoisesti voidaan hengittää kehoa avaavan ja sulkevan liikkeen tahtiin. Sisäänhengityksellä avataan rintakehä viemällä kädet leveälle taakse, kämmenet ylöspäin ja katse kohti taivasta. Uloshengityksellä ojennetaan kädet eteen yläselkää pyöristäen. (Ks. kuvallinen ohje.) Jos tekee harjoituksen istuen, kädet voi ohjata jalkojen väliin ylävartalon taipuessa eteen. Harjoitukseen voi liittää luontomielikuvia, esimerkiksi avautuvista ja sulkeutuvista kukan terälehdistä.

Aistiharjoitus

Tarkoitus: nykyhetken suuntautuminen, ympäröivään todellisuuteen kiinnittyminen, keskittyminen

Aistiharjoitus on tietoisien läsnäolon harjoitus aistien avulla. Harjoituksessa keskitytään yhteen aistikanavaan kerrallaan (näköaisti, kuuloaisti, tuntoaisti; mahdollisesti myös hajuaisti ja makuaisti). Aloitetaan ottamalla hyvä asento, juurruttamalla keho tuolia/lattiaa vasten. Silmät voi pitää suljettuina tai auki. Tutkimisen ajan pyritään olemaan hiljaa. Tehdyt havainnot voi joko ohjeistaa nimeämään hiljaa mielessään tai ääneen ryhmässä ennen seuraavaan aistikanavaan siirtymistä. Jos ajatuksesi harhailee harjoituksen aikana, siirrä huomiosi lempeästi takaisin tutkimiseen. Harjoituksen jälkeen voi kertoa myös näistä havainnoista ja kokemuksista.

Ohjeistaa voi esimerkiksi seuraavalla tavalla:

Näköaisti: *"Kiinnitä huomiosi johonkin esineeseen tai asiaan, jonka näet tässä tilassa. Tarkastele huolellisesti asian yksityiskohtia (esim. muoto, väri, pinta, koko). Nimeä asia ja/tai esim. kolmen sen ominaisuutta."* Tai yksinkertaisemmin: *"Mitä asioita näet tässä huoneessa? Anna näille asioille nimi, suomeksi tai omalla kielellä. Mieti millainen asia on. Esimerkiksi minkä värinen se on? Onko se kova vai pehmeä? Kylmä vai lämmin?"*

Kuuloaisti: *"Keskity minuutiksi kuuntelemaan huoneessa, huoneen ulkopuolelta, kehosta kuuluvia ääniä. Miltä ääni kuulostaa (esim. kova/hiljainen, tasainen/vaihteleva). Nimeä muutama kuulohavainto."*

Tuntoaisti: *"Kosketa jotain lähelläsi olevaa esinettä tai pintaa. Mieti, miltä se tuntuu (esim. kylmä/lämmin, kova/pehmeä, karhea/sileä). Nimeä muutama tuntohavainto"*.

Progressiivinen lihasrentoutus

Tarkoitus: rentoutuminen, pienen lepotauon mahdollistaminen, lihaksiin kertyneen jännityksen tunnistamisen ja purkaminen

Progressiivinen lihasrentoutus tai niin kutsuttu jännitä-rentouta -harjoitus tehdään käymällä koko keho läpi jännittämällä ja rentouttamalla jokainen kehonosa/lihasryhmä vuorollaan (esim. oikea käsi, vasen käsi, molemmat, oikea jalka, vasen jalka, molemmat, vatsa, selkä, hartiat, kaula, kasvot). Harjoituksen voi tehdä joko tuolilla istuen tai lattialla alustan päällä maaten. Harjoitus voi auttaa huomaamaan jännitystiloja kehossa. Joskus lihasten rentouttaminen voi olla helpompaa niiden jännittämisen jälkeen. Harjoituksessa voi käyttää valmista äänitettä (YouTube > "Turun kriisikeskus" > Soittolistat > Rentoutusharjoituksia (Finnish) > Jännitä-rentouta -harjoitus) tai siitä voi muotoilla omaan suuhun sopivan suullisen ohjeistuksen (esim. äänitteessä luetun [tekstin](#) pohjalta²).

² <https://www.dropbox.com/scl/fo/h3yg8678adqigbzljdy6j/h?rlkey=z6efawqpplzfoehh4hly5s9iv&e=1&dl=0>

LIKETTÄ PIIRISSÄ eli YHTEISÖLLISET TAUKOJUMPAT

Venyttelypiiri

Venyttelypiiri on yksinkertainen tapa toteuttaa pieni yhteisöllinen taukojumppa, joka avaa sekä kehoa että mieltä ja harjaannuttaa ryhmäläisiä oman kehon kuuntelemiseen ja omaehtoiseen liikkumiseen. Siitä on helppo tehdä päivittäinen rutiini ja se herättää usein myös hilpeää tunnelmaa.

Noustaan ylös ja muodostetaan piiri. Jokainen näyttää vuorollaan jonkun keholle hyvää tekevän liikkeen, ja sen jälkeen kaikki toistavat sen. Ohjaaja voi opastaa esimerkiksi näin: ”Kun istumme paljon tunnilla, meidän lihakset voivat alkaa jännittyä tai särkeä. Silloin on myös vaikeampi keskittyä ja oppia. On hyvä välillä nousta ylös ja liikuttaa kehoa. Millainen liike tekisi hyvää sinun kehollesi juuri nyt? Tehdään vuorotellen oma liike, jonka muut toistavat. Minä voin aloittaa.” Edetään piirissä liike kerrallaan. Rohkaistaan ryhmäläisiä siihen, että kaikki liikkeet ovat hyviä – saa tehdä juuri sellaisen, jota oma keho nyt kaipaa, olkoon se venyttelyä, pyörittelyä, tanssahtelua... Tarvittaessa ohjaaja voi rohkaista ryhmää näyttämällä erilaisia ja erikokoisia liikkeitä.

Kun ryhmä alkaa tottua oman liikkeen tuottamiseen, voidaan harjoitus toteuttaa myös siten, että liikkeen tehtyään osallistuja ”heittää vuoron” jollekin muulle ringissä, joka vastaanottaa vuoron ja tekee oman liikkeensä. Tilan tai ajan rajoittaessa voidaan myös pysyä omilla paikoilla ja edetä ohjaajan opastamassa järjestyksessä. Voidaan myös ottaa vain muutama liike vapaaehtoisilta liikkeen näyttäjiltä.

Nimirytmät

Nimirytmien idea ja vaikutus on samankaltainen kuin venyttelypiirissä, minkä lisäksi se toimii tutustumisen ja nimien opetteluun apuna. Nimirytmät sopii siis erityisen hyvin uuteen ryhmään tai uuden ihmisen liittyessä ryhmään. Harjoituksessa ollaan piirissä ja jokainen sanoo vuorollaan nimensä ja tekee sen rytmiin taputuksen, tömistyksen tai muun liikkeen – mitä vain kehonosia käyttäen. Näytetään muutama erilainen esimerkki. Muut toistavat liikkeen ja nimen yhdessä kolme kertaa. Tämä harjoitus herättää usein naurua ja hassuttelevan tunnelman. Ei haittaa, vaikka ryhmäläiset toistaisivat samoja liikkeitä.

VOIMAUTTAVAT TUOKIOT

Voimavarakortit ja papuäänestys

Tämän harjoituksen avulla keskitytään hetki elämässä olevaan hyvään, palautetaan mieleen ja käsitellään asioita, joista ryhmäläiset saavat voimaa ja iloa elämässään. Hyvien, itselle merkityksellisten asioiden käsittely saa usein ryhmissä aikaan positiivista nostetta ja jakamisen halua. Omien voimavarojen tunnistaminen voi muistuttaa niiden vaalimisesta omassa arjessa. Muiden ajatusten kuuleminen voi inspiroida kokeilemaan myös uusia asioita. Kielen oppimisen kannalta harjoitus voi edistää uusien sanojen opettelua ja motivoida etsimään tapaa sanoittaa tärkeitä asioita muille.

Voimavaroihin liittyen on olemassa erilaisia korttipakkoja ja pakan voi tehdä myös itse netin ilmaisten kuvapankkien ja sanojen avulla. Serene-työssä on tehty oma pakka, jonka voimme pyydettäessä lähettää käyttöönne: serene@turunkriisikeskus.fi.

Kivoimmin harjoitus toimii piirissä tai ison yhteisen pöydän äärellä. Levitetään kuvat väljästi keskelle. Käydään sanat samalla yhdessä läpi varmistaen, että kaikki ymmärtävät ne. Annetaan jokaiselle osallistujalle 3–4 kahvipapua tms. ja kerrotaan, että nyt äänestetään elämän hyvistä asioista. ”Tänään mietimme oman elämän voimavaroja ja äänestämme niistä. Mistä asioista sinä saat voimaa ja iloa? Mieti ja katsele kuvia rauhassa. Ehkä siellä on monta hyvää asiaa, mutta valitse nyt kolme/neljä asiaa, joista saat kaikkein eniten voimaa ja iloa. Laita papu niiden kuvien päälle.” Pakassa voi olla myös kysymysmerkkikuva, joka selitetään osallistujille: jos sinulle tulee mieleen joku tärkeä asia, joka ei ole näissä korteissa, laita papu tämän kortin päälle. Ohjaaja voi tarvittaessa demonstroida – korostaen samalla, että jokaisella on omat voimavara-asiat. Kysymystä voi muokata moneen muotoon: mikä auttaa minua rentoutumaan, mikä auttaa minua voimaan hyvin, tms. Metodia voi tuki soveltaa myös muissa kuin hyvinvointiin liittyvissä teemoissa.

Kun äänestys on suoritettu, tutkitaan tuloksia yhdessä keskustellen. Voidaan aluksi kerätä pois sellaiset kortit, jotka eivät saaneet lainkaan ääniä. Sitten papuja laskien asetetaan kortteja järjestykseen sen mukaan, miten paljon ääniä ne ovat saaneet. Käydään keskustelua asioista. ”Liikunta oli tässä ryhmässä äänestyksen voittaja. Haluaisiko joku kertoa, millaisesta liikunnasta tykkäät?”, ”Luonto oli monelle tärkeä asia. Onko teillä jotain tiettyjä paikkoja, missä tykkäätte käydä?” ”Kysymysmerkissä on myös muutama ääni. Kuka haluaisi kertoa, mitä asiaa on ajatellut?” Jne. Lopuksi on hyvä muistuttaa ryhmäläisiä vaalimaan arjessa hyvää tekeviä asioita ja ehkä kokeilemaan joltain toiselta saatua ideaa – aina on mahdollisuus löytää myös uusia voimaa tai hyvinvointia tuovia asioita.

Voimavarakollaasi

Voimavarakollaasi on mukava harjoitus, jos on mahdollisuus varata kokonainen tunti aikaa rentouttavaan puuhaan ja omien voimavarojen käsittelyyn. Käsillä tekeminen kiireettömässä tunnelmassa auttaa keskittymään nykyhetkeen ja rentoutumaan, lopputulos ei ole tärkein. Voimavarakollaasin tarkoitus on lisäksi muistuttaa hyvistä asioista elämässä ja omaan hyvinvointiin vaikuttamisesta. Työskentelyssä voidaan myös oppia uusia sanoja ja omien ajatusten ilmaisemista muille.

Tätä harjoitusta voi halutessaan alustaa voimavarakorttityöskentelyllä (ks. edellinen harjoitus). Vaihtoehtoisesti voi tehdä lyhyen virittävän korttiharjoituksen: valitse esillä olevista kuvista sellainen, joka muistuttaa sinua jostain hyvästä ja voimaa tuovasta asiasta elämässä. Kortit voi vuorotellen esitellä muille ja kertoa kuvan merkityksestä sen verran kuin haluaa. Kollaasia voi ryhtyä tekemään myös ilman virittäjää.

Tässäkin harjoituksessa yhteisöllistä tunnelmaa voi edistää yhteisen ison työskentelypöydän avulla. Rauhallinen taustamusiikki edistää rentouttavaa uppoutumista tekemiseen. Laitetaan esille tarvikkeet: aikakauslehtiä, saksia ja liimapuikkoja, mahdollisesti myös erivärisiä papereita ja tusseja.

Ohjaaja voi käyttää tehtävän ohjeistuksessa demonstraationa omaa kollaasia ja/tai muuta esimerkkikollaasia. ”Tehdään kollaasi, jonka aihe on ’mistä minä saan voimaa ja iloa’ [tai muu sopiva aihe]. Katsellaan lehtiä, leikataan sieltä kuvia ja liimataan niitä paperille. Kun näet kuvan, joka saa sinut hymyilemään tai josta tulee mieleen joku sinulle hyvä asia, voit leikata sen mukaan kollaasiin. Ne voivat olla asioita, joista pidät tai joita tykkäät tehdä. Voit valita hyviä asioita, joita sinulla on elämässä ja myös sellaisia asioita, joita ehkä tarvitset lisää, jotta voisit paremmin. Jos haluat, voit myös kirjoittaa kollaasiin sanoja. Jokainen saa tehdä juuri sellaisen kollaasin kuin haluaa.”

Työskentelyn päätteeksi tehdään kierros, jossa jokainen saa näyttää kollaasinsa ja kertoa siitä muille. Ajankäytön vaatiessa voi ohjeistaa osallistujia kertomaan vain yhden asian. Kollaaseista voidaan tehdä taidenäyttely yhteisen tilan seinälle. Voidaan myös rohkaista ryhmäläisiä ottamaan kollaasi kotiin muistuttamaan tärkeiden asioiden vaalimisesta.

Lepopaikkaharjoitus kuvilla ja mielikuvarentoutuksella

Tässä rentoutusharjoituksessa pyritään rauhoittamaan kehoa ja mieltä ja lisäämään turvallisuuden tunnetta positiivisten mielikuvien kautta, kuvia apuna käyttäen. Harjoitus on yksi versio ns. turvapaikkaharjoituksesta (safe place exercise), josta löytyy rentoutusharjoitustallenne Turun kriisikeskuksen YouTube-kanavalta 10 eri kielellä (suomi, englanti, arabia, dari, swahili, kurdi sorani, persia, somalia, ukraina, venäjä). Tallenteita voi mainostaa harjoituksen jälkeen.

Tässä versiossa käytetään apuna kuvia erilaisista paikoista ja maisemista. Tällaiset kuvakortit on edullista tehdä omaan käyttöön tulostamalla erilaisia kuvia esim. netin ilmaisista kuvapankeista. On suositeltavaa valita kuvastoon paikkoja eri puolilta maailmaa, ulko- ja sisätiloista.

Kuvat levitetään tilaan. Ryhmäläiset saavat kierrellä katselemassa kuvia ja valita sellaisen kuvan, jota katsoessa tulee rauhallinen ja hyvä olo. Olemme ohjanneet valitsemaan sellaisen kuvan, joka herättää hyviä tunteita. ”Joskus itselle tärkeät paikat ovat sellaisia, että ne herättävät myös koti-ikävä tai surun tunteita. Nyt on hyvä valita sellainen kuva, joka ei tunnu surulliselta. Voit esimerkiksi valita sellaisen paikan, jossa ei ole koskaan käynyt, mutta joka näyttää hyvältä ja turvalliselta.” Jos on aikaa, voidaan tämän jälkeen näyttää kuva muille/parille ja kertoa, miksi valitsin juuri tämän kuvan.

Kerrotaan ryhmälle, että tehdään mielikuvaharjoitus, jossa keskitytään hiljaa omassa mielessä ajattelemaan omaa hyvää paikkaa eri aistien kautta. Tarvittaessa voidaan ennen harjoitusta käydä läpi eri aistit suomeksi. ”Voit käyttää mielikuvitusta. Voit keksiä itse, millaisia asioita sinun omassa lepopaikassasi on. Asioita, jotka antavat sinulle iloa ja rauhaa, turvallisen ja hyvän olon.”

Harjoitus aloitetaan ottamalla hyvä asento tuolissa kuvan kanssa. Valoja voi himmentää. Voidaan katsoa kuvaa hetki ja laittaa sitten silmät kiinni, jos se tuntuu hyvältä. Ohjataan rauhalliseen tahtiin mielikuvan tarkastelua, pitäen kuvittelutaukoja eri aistien jälkeen. Tässä on esimerkki, jota voi halutessaan muokata tai lyhentää tilanteeseen sopivaksi:

”Kuvittele, että olet sinun omassa lepopaikassasi. Tutki paikkaa rauhassa mielessäsi. Millainen paikka se on? Lepopaikassasi on sellaisia asioita, jotka tuovat sinulle hyvän ja rauhallisen olon.”

Katsele ympärillesi. Mitä näet?

Kuuntele. Kuuletko lepopaikassasi ääniä? Millaisia ääniä? Musiikkia tai luonnon ääniä tai jotain muuta ääntä, joka rauhoittaa sinun oloasi.

Haistatko jotain? Lepopaikan tuoksut ovat sinulle hyviä ja rauhoittavia. Millaisia tuoksuja lepopaikassasi on?

Entä onko siellä makuja, joista sinä pidät? Herkullisia, ihania makuja. Millaisia makuja ne ovat?

Miltä sinun kehossasi tuntuu? Miltä ilma tuntuu ihollasi, onko se viileää vai lämmintä? Miltä maa tai lattia tuntuu allasi? Miltä tuntuu koskettaa asioita lepopaikassa? Pehmeää, kovaa... sileää, karheaa?

Mitä muuta haluat vielä tuoda lepopaikkaasi? Asioita, jotka tuovat sinulle turvaa ja hyvää mieltä. Oletko omassa rauhassasi vai onko sinun lepopaikassasi muita ihmisiä tai eläimiä? Ne ovat lepopaikassa sinua varten, sinun turvanasi.

Jos haluat, voit antaa lepopaikallesi nimen. Voit muistaa paikan ja palata mielikuvituksesi avulla paikkaan myöhemmin, kun haluat rauhoittua.

Palataan nyt lepopaikasta tähän huoneeseen ja yhteiseen hetkeen. Voit avata silmäsi ja huomata, missä olet nyt. Tunnustele, miltä kehossasi tuntuu harjoituksen jälkeen. Toivottavasti olosi on rauhallinen ja voit pitää rauhallisen olon mukana, kun jatkat päivää.”

Harjoituksen jälkeen keskustellaan siitä, miltä harjoitus tuntui. Oliko se helppo vai vaikea, millainen olo oman lepopaikan ajattelemisesta tuli? Mikäli mahdollista, voi ryhmäläisille antaa kopion omasta kuvasta kotiin vietäväksi.

Harjoituksen voi tehdä myös ilman kuvia, jolloin ohjataan luomaan mielikuva omasta lepopaikasta kokonaan omassa mielessä. Opastetaan, että voi ajatella tuttua paikkaa, joka herättää positiivisen tunteen tai kuvitella kokonaan uudenlaisen paikan.

Taidetuokio omasta lepopaikasta

Jos haluaa pitää kokonaisen työpajan oman lepopaikan teemalla, voi mielikuvaharjoituksen jälkeen pitää taidetuokion. Jokainen voi luoda omanlaisensa kuvan lepopaikastaan. Se voi olla abstrakti, esimerkiksi oman lepopaikan väreistä lähtevä, tai esittävä, vaikkapa maisema tai jokin pieni lepopaikan yksityiskohta. Tuokion voi toteuttaa esimerkiksi öljy/pastelliliiduilla ja/tai vesiväreillä.

Vaihtoehtoisesti teos voidaan toteuttaa niin, että liimataan oma lepopaikkakuva paperille ja lisätään ympärille lepopaikkaan liittyviä kuvia ja sanoja esimerkiksi tusseilla, puuväreillä ja/tai liiduilla.

Jokainen saa keskittyä hiljaa omaan tekemiseen, sopiva taustamusiikki voi rauhoittaa tunnelmaa. Lopuksi voidaan esitellä työt muille. Kun rohkaistaan kertomaan muille kuvasta, muistutetaan samalla, että lepopaikkaan voi liittyä myös yksityisiä asioita – kukin kertoo, mitä itse hyväksi kokee. Lepopaikkakuva voi toimia tekijälleen muistutuksena hyvästä paikasta, jonka kuvittelemisella voi rauhoittaa omaa oloa ja antaa itselleen pienen palauttavan tauon.

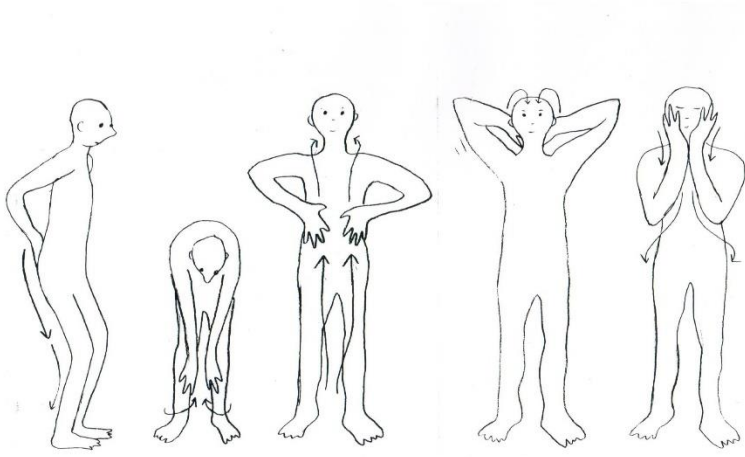
Mielenterveysbingo / Toiminnallinen mielenterveysinfo

Materiaalit ja ohjeet mielenterveysbingon toteuttamiseen esimerkiksi suomen kielen opetuksen osana löytyvät [Serenen materiaalit](#) -sivun [linkin](#) kautta³.

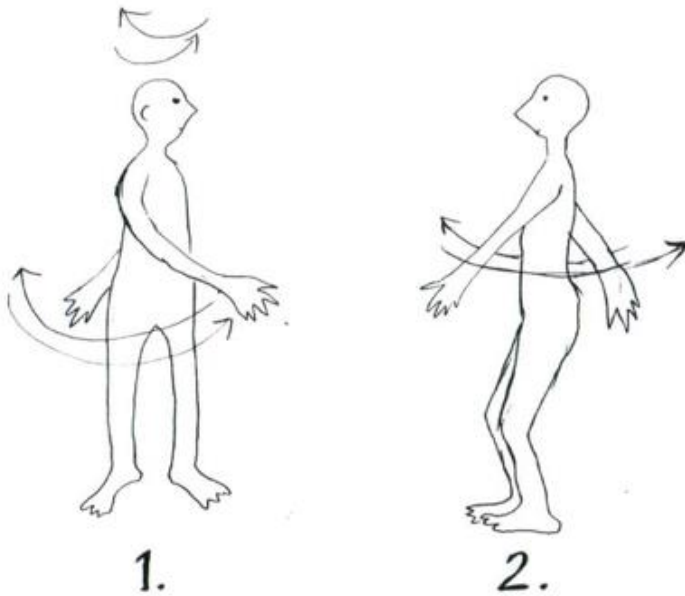
³https://www.dropbox.com/scl/fo/ddbjn3i0rnrx19rk66math/ACS69wrHsecwS9d1dG3_jHc?rlkey=fvibklbihpgl1xmmnyq8gucqa&e=1&st=tj4txae4&dl=0

Kuvalliset ohjeet

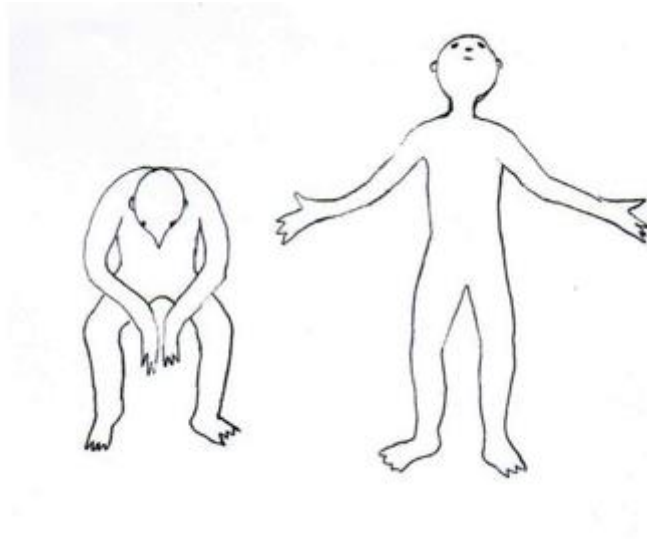
Kehon läpikäyminen pyyhkien, kahdeksikkona



Kehon heijaukset: (1) kiertoliike ja (2) "hiihtoliike"



Hengitys ja liike, kaksi vaihtoehtoista liikettä



Serene