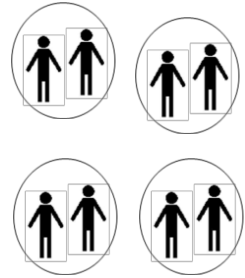
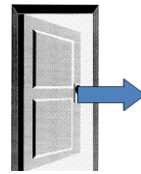


Turvallista ryhmää rakentamaan – Impulssit

1. Tutustuminen toisiin opiskelijoihin

- Ryhmän muodostuminen käynnistyy parhaiten, kun opiskelijat löytävät jotain joka heitä yhdistää. Tätä voi tukea useilla eri harjoituksilla ja opetusmenetelmillä.

*Me ollaan molemmat espoolaisia.
Me ollaan käyty samaa ala-astetta.
Me ollaan molemmat pikkusisaruksia.
Me pidetään yleisurheilusta.*



- Pohdi, miten ryhmäytymistä voisi tukea sinun oppitunnillasi

Esimerkkiharjoitus: Pikatreffit

1. Kopioi kääntöpuolella oleva sivu jokaiselle oppilaalle.
2. Pyydä oppilaita täyttämään kaaviot omilla tiedoillaan.
3. Siirtäkää pöytiä syrjään niin, että luokassa mahtuu liikkumaan.
4. Kilistä kelloa tai taputa käsiä. Opiskelijat ottavat lähinnä seisovan ja kertovat lyhyesti itsestään kirjoittamansa avulla. Jokaisella taputuksella pari vaihtuu.
5. Pura harjoitus keskustellen: Miltä tuntui tutustua? Helpottiko moniste? Löysittekö teitä yhdistäviä tekijöitä?

Lisää harjoituksia

www.nuortenakatemia.fi/opettajalle/oppimateriaalit/toiminnalliset_menetelmat

www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema

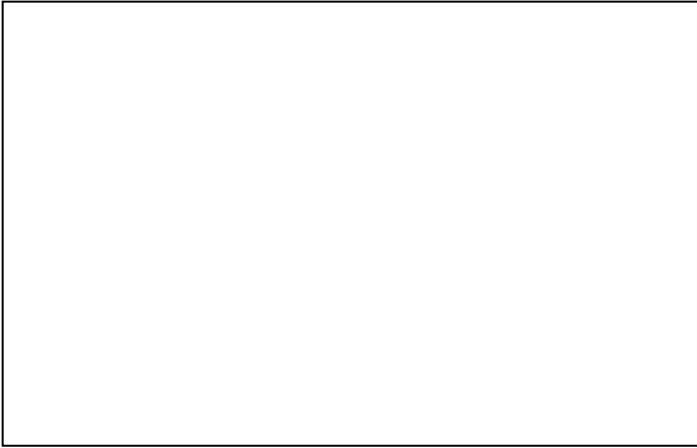
NUORTEN AKATEMIA

Asemapäällikönkatu 1, 00520 Helsinki
Puh 020 7552 674, Fax 020 7552 681
etunimi.sukunimi@nuortenakatemia.fi
www.nuortenakatemia.fi

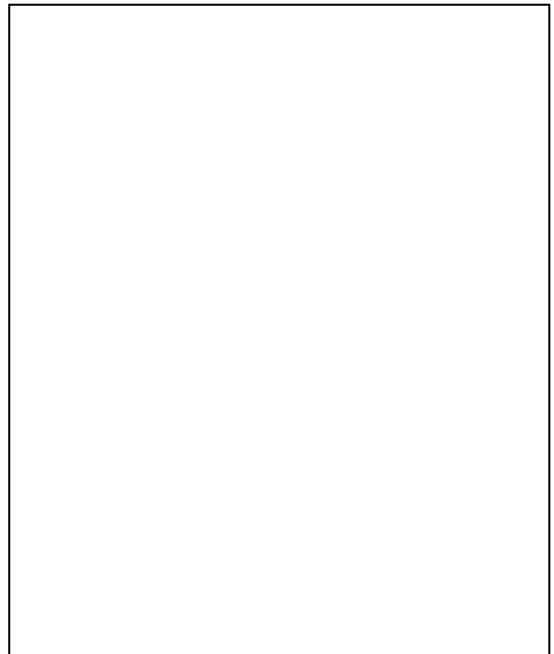


Pikatreffit

Mitä harrastat tai mitä haluaisit harrastaa?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to write their hobbies or interests.

Mistä koulusta tulet?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to write the name of their school.

Mitä muuta haluaisit kertoa itsestäsi?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to write any other information they want to share about themselves.

Turvallista ryhmää rakentamaan – Impulssit

2. Ryhmän yhteiset pelisäännöt

- Ryhmässä on hyvä olla säännöt, jotta kaikki tietävät, miten ryhmässä ollaan ja toimitaan, mitä saa ja mitä ei saa tehdä. Tämä lisää turvallisuuden tunnetta opiskeluympäristössä. (Salovaara & Honkonen 2011, 46.)
- Osallistuminen sääntöjen luomiseen helpottaa ryhmän jäsenten sitoutumista niihin. Säännöt helpottavat luottamuksen syntymistä, koska niitä noudattamalla ryhmän jäsenten on mahdollista ennakoida muiden käyttäytymistä.
- Pohdi yhdessä opiskelijoiden kanssa, millaisia sääntöjä tulisi olla, jotta työskentely sujuu ja jokaisella olisi hyvä olla ryhmässä.

Esimerkkiharjoitus: Yhteiset pelisäännöt

1. Jaa opiskelijat 3–4 hengen ryhmiin.
2. Jokainen ryhmä pohtii mahdollisia sääntöjä koko ryhmälle ja kirjaa ne ylös fläpille. Nuoria voi myös ohjata pohtimaan, millaisia sääntöjä on ollut edellisissä ryhmissä, kuten koulussa, harrastuksissa yms. ja tätä kautta aktivoida tehtävän tekemiseen.
3. Ryhmät esittelevät tuotoksensa ja laittavat ne luokan seinälle.
4. Kun kaikki ovat esittäneet omat ehdotuksensa, saa jokainen käydä äänestämässä kahta mieleistään sääntöä, jonka jälkeen käydään keskustelua opettajan johdolla siitä, mitkä esitetyistä kirjataan ryhmän sääntöihin.
5. Lopuksi sovitaan, kuka kirjaa säännöt yhteen ja missä sääntöjä säilytetään. Näihin voidaan palata myöhemmin sekä keskustella ja arvioida, miten ne ovat toteutuneet.

Lähteet

Salovaara, Reija & Honkonen, Tiina. 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. PS-Kustannus.

Turvallista ryhmää rakentamaan – Impulssit

3. Yhteinen tavoite yhdistää

- Ryhmä kannattaa laittaa suunnittelemaan jotain yhteistä, esimerkiksi retkeä, projektia, ryhmätyspäivää tai vaikka luokan pelisääntöjä.
- Suunnittelun tavoite kannattaa aina määrittää yhdessä nuorten kanssa.
- Suunnittelu ei saa olla kilpailua. Ketään ei saa nolata.
- Pohdi, miten opiskelijat voisivat sinun oppitunnillasi määrittää yhteisen tavoitteen.

Esimerkkiharjoitus: Turvallisen ryhmän määrittely

A. Ensin määritellään, minkälainen on ”kurja koulu”

1. Levitä kahdeksan fläppipaperia ympäri luokkaa (papereiden määrän tulee olla noin kolmasosa opiskelijoiden määrästä). Anna jokaiselle opiskelijalle tussi.
2. Opiskelijat kiertävät luokassa vapaasti ja kirjaavat kurjan koulun tuntomerkkejä fläpeille. Opiskelija kirjoittaa eri tuntomerkkejä eri fläpeille. Kaikkiin fläppeihin ei jokaisen ole pakko kirjoittaa.
3. Viekkää fläpit luokan eteen. Kaksi vapaaehtoista lukee tekstit ääneen.

B. Seuraavaksi määritellään, minkälainen on turvallinen ryhmä

1. Anna opiskelijoille seuraavalla sivulla oleva tehtävämoniste. Opiskelijat tekevät monisteesta 1. kohdan.
2. Jaa opiskelijat sattumanvaraisesti pareiksi. Opiskelijat neuvottelevat pareittain omien kuvaustensa pohjalta parin yhteisen kuvauksen. Parit tekevät monisteesta 2. kohdan.
3. Jaa opiskelijat pienryhmiin yhdistämällä aina kaksi paria. Opiskelijat neuvottelevat parien kuvausten pohjalta pienryhmän yhteisen kuvauksen. Pienryhmät tekevät monisteesta 3. kohdan.
4. Ryhmät kirjaavat laatimansa kuvaukset fläppipaperille luokan eteen. Lue kuvaukset ääneen ja kysele ryhmiltä esimerkiksi seuraavia asioita: *Miten päädyitte tähän kuvaukseen? Miten tämä tavoite voitaisiin saavuttaa yhdessä? Missä tilanteissa yhteisiä pelisääntöjä tarvitaan?*

Turvallisen ryhmän kuvaus

1. Pohdi mielessäsi

- Mihin eri ryhmiin (luokka, joukkue, harrastusryhmä, opiskeluryhmä, työyhteisö, kaveriporukka) olet kuulunut?
- Missä näistä ryhmistä olet kokenut olosi turvalliseksi?
- Mitkä asiat tekivät ryhmästä sellaisen, että viihdyit siinä?
- Mitkä asiat tekivät ryhmästä sellaisen, että siinä oli mukavaa ja turvallista olla?

Kirjoita alle oma kuvauksesi: Minkälainen on turvallinen ryhmä?

2. Keskustele parisi kanssa

- Mitä ryhmäkokemuksia pohditte mielessänne edellisessä tehtävässä?
- Miten voisitte yhdistää kummankin oman kuvauksen yhteiseksi kuvaukseksi?

Kirjoita alle yhteinen kuvauksenne: Minkälainen on turvallinen ryhmä?

3. Keskustele ryhmäsi kanssa

- Mistä asioista keskustelitte pareittain edellisessä tehtävässä?
- Miten voisitte yhdistää kummankin parin kuvauksen yhteiseksi kuvaukseksi?
Onhan jokainen ryhmäläinen tyytyväinen laatimaanne yhteiseen kuvaukseen?

Kirjoita alle yhteinen kuvauksenne: Minkälainen on turvallinen ryhmä?

Turvallista ryhmää rakentamaan – Impulssit

4. Uuden ryhmäläisen vastaanottaminen

- Uusi ryhmäläinen voi olla esimerkiksi uusi opiskelija, joka tulee kesken lukukauden tai opiskelija joka tulee takaisin tauon jälkeen.
- Uudelle opiskelijalle on haaste päästä mukaan valmiiseen ryhmään.
- Ryhmää kannattaa valmentaa jo etukäteen uuden opiskelijan vastaanottamiseen.
- Pohdi, miten sinun oppitunnillasi voitaisiin tutustuttaa uutta opiskelijaa ryhmään.

Esimerkkiharjoitus: Uusi jäsen ryhmään

Ryhmä suunnittelee, miten uusi jäsen otetaan vastaan. Tämä työelämään valmistava harjoitus voidaan tehdä varasuunnitelmana, vaikka ryhmään ei olisikaan lähiaikoina tulossa uutta jäsentä.

Opiskelijoille jaetaan monisteena tämän ohjeen jäljessä oleva toinen sivu.

1. Jaa ryhmä sattumanvaraisesti pareiksi. Parit tekevät monisteen ensimmäisen tehtävän. Purkakaak keskustellen tehtävän toinen kohta: *Mikä ryhmän toiminnassa helpotti ryhmään sopeutumista?*
2. Yhdistä parit 4–6 hengen työryhmiksi. Työryhmät tekevät monisteen toisen tehtävän eli laativat toimintasuunnitelman uuden opiskelijan vastaanottamiseksi. Jokaisella työryhmällä on oma teemansa (esimerkkejä monisteessa). Purkakaak harjoitus keskustellen:
 - Miltä uudesta opiskelijasta/työntekijästä tuntuisi tulla ryhmään, jossa asiaa on mietitty etukäteen?
 - Miten uudelle ryhmäläiselle voisi kertoa toimintasuunnitelmasta? Voisiko hän vielä vaikuttaa jotenkin sen sisältöön?
 - Millä eri tavoilla uuden ryhmäläisen sopeutumista ryhmään voisi varmistella pidemmänkin ajan kuluessa?
 - Miltä tuntui tehdä tällainen toimintasuunnitelma? Oliko tästä teidän mielestänne hyötyä? Missä tilanteessa voisitte käyttää tätä suunnitelmaa?

Uusi jäsen ryhmään

1. Pohtikaa omia kokemuksianne

- Millaisiin ryhmiin olet itse joskus tullut uutena mukaan?
- Mikä ryhmän toiminnassa helpotti ryhmään sopeutumista?
- Mikä ohjaajan toiminnassa auttoi muihin tutustumisessa?
- Mitä itse teit tutustuaksesi muihin?

2. Laatikaa toimintasuunnitelma

Suunnitelkaa, miten voisitte parhaiten ottaa uuden ryhmäläisen vastaan ja saada hänet sopeutumaan ryhmäänne ensimmäisen kuukauden aikana.

Voitte valita toimintasuunnitelman teemaksi esimerkiksi jonkin näistä:

- Tutustuminen opiskelijoihin
- Tutustuminen koulurakennukseen
- Tutustuminen luokan ja koulun rutineihin ja yhteisiin sääntöihin
- Tutustuminen oppiaineeseen, sen henkilökuntaan ja välineisiin

Turvallista ryhmää rakentamaan – Impulssit

5. Kiusaamisen ehkäisy

- Opiskelija on kiusattu, kun hänelle aiheutetaan toistuvasti pahaa mieltä ja joita vastaan hänen on vaikea puolustautua. Kiusaamisessa on kyse aina vallankäytöstä. (Salovaara&Honkonen 2011, 27.)
 - Kiusaaminen voi olla fyysistä satuttamista, yksin jättämistä, ilkeitä puheita tai tekstiviestejä tai muuta toimintaa, jolla pyritään loukkaamaan kiusattua.
 - Kiusaamalla eristetään kiusattu ryhmän sosiaalisesta kanssakäymisestä.
- Ryhmässä kiusaamiseen voitaisiin puuttua systemaattisesti.
 - Kiusaamisesta ilmiönä on hyvä keskustella opiskelijoiden kanssa, vaikka aihe ei tuntuisikaan olevan ryhmässä ajankohtainen.
 - Huomiota tulisi erityisesti kiinnittää opiskelijoiden ja ryhmänohjaajien erilaisiin käsityksiin siitä, mitä pidetään kiusaamisena ja mitä ei.
 - Jokainen voi omalla toiminnallaan ehkäistä kiusaamista.

Seuraavalta sivulta löydät esimerkkiharjoituksen, jonka avulla voit käsitellä aihetta opiskelijoiden kanssa.

Esimerkkiharjoitus: Keskustelua kiusaamisesta videoaineiston pohjalta

A. Katsokaa opiskelijoiden kanssa seuraava, koulukiusaamista käsittelevä video:

www.youtube.com/watch?v=nbm0ZliiTRQ

Video kannattaa katsoa ensin kokonaan ja sitten kohtauksittain uudelleen.

B. Keskustelkaa videoon pohjaten kiusaamiseen liittyvistä asioista.

1. Ensimmäinen kohta ohjaa puhumaan kiusaamiseen liittyvistä rooleista eli siitä, miten kukin voi toimia kiusaamistilanteessa.
 - Mitä koulun käytävällä tapahtuu?
 - Mitä rooleja videolla näkyy? Kuka on kiusaaja, kuka uhri, mikä on tapahtumaa sivusta seuraavien tytön ja pojan rooli tilanteessa?
 - Miten eri osapuolet voisivat toimia videon tilanteessa?
2. Toinen kohta johdattaa puhumaan siitä, kenelle aikuiselle kiusaamisesta voi puhua ja miten aikuiset tavoittaa.
3. Kolmannessa kohtauksessa käsitellään negatiivisten tunteiden purkamista.
 - Miltä pojasta tuntuu, kun hän kävelee kaupassa?
 - Miten pahaa oloaan voi purkaa ja käsitellä?
4. Viimeinen kohta ohjaa puhumaan kiusatun auttamisesta ja tukemisesta.
 - Miten voi olla kiusatun puolella?
 - Miten omalla toiminnallaan voi osoittaa, että kiusaaminen on väärin?

Lähteet

Salovaara&Honkonen. 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. PS-Kustannus.

Turvallista ryhmää rakentamaan – Impulssit

6. Turvallisen ilmapiirin ylläpitäminen

- Rento yhdessä oleminen ja tekeminen luovat ryhmän yhteishenkeä. Olkaa toisinaan yhdessä ilman suorittamista ja velvollisuuksia!
- Ohjaajalla ja opettajalla on tärkeä tehtävä yhteishengen ylläpitämisessä
 - Keskittykää myönteisiin asioihin
 - Käsitelkää ikävät asiat saman tien pois päiväjärjestyksestä
- Tätä tehtävää voi soveltaa esimerkiksi rakentamalla tornin, talon, leijan ja/tai vaihtamalla materiaalin vahaan, kankaaseen, saveen yms.

Esimerkkiharjoitus: Lentokonelaivue

6. Jaa luokka sattumanvaraisesti neljän hengen ryhmiin.
7. Anna jokaiselle ryhmäläisille A4-paperiarkkeja sekä värikyniä.
8. Ryhmät suunnittelevat ja taittelevat yhdessä paperiarkeista lennokit jokaiselle jäsenelle. Ryhmä suunnittelee lentokonelaivueelleen yhteisen logon ja esim. sloganin. Joukkueille annetaan aikaa lennokkien suunnitteluun ja tekemiseen esimerkiksi 20 min. Kun lentokonelaivueet ovat valmiita, jokainen ryhmä lennättää lennokkinsa ja tulokset lasketaan yhteen. Ryhmä, joka saa lennokit lentämään pisimmällä saavat pisteen.
9. Tämän jälkeen jokainen arvioi toisten ryhmien lennokkien ulkoasun ja sloganin pisteillä 1-3. Jokainen saa äänestää molempia osa-alueita yhden kerran, mutta ei omaa ryhmäänsä.
10. Purkaka harjoitus keskustellen:
 - Miltä tuntui rakentaa lentokonelaivuetta ryhmänä?
(Nuoret näyttävät peukku ylös tai alas.)
 - Mikä sai rakentamisen aikana ryhmänne nauramaan eniten?
 - Minkälaisia muita asioita voisi olla kiva kokeilla tehdä ryhmänä?
(Tehkää nuorten ehdottamia harjoituksia nyt tai seuraavalla kerralla.)

Lisää harjoituksia:

www.nuortenakatemia.fi/opettajalle/oppimateriaalit/toiminnalliset_menetelmat

www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema

Turvallista ryhmää rakentamaan – Impulssit

7. Ryhmätoiminnan vahvistaminen

- Kouluviihtyvyys ei ole staattinen tila, joten siihen tuleekin kiinnittää huomiota pitkin lukuvuotta (Kuronen 2010, 22).
- Yhteiset myönteiset kokemukset vahvistavat ryhmähenkeä.
- Hyviä hetkiä ja selviytymistarinoita kannattaa muistella, erityisesti kun ryhmässä kuohuu.

Esimerkkiharjoitus: Ryhmän voimavarat

1. Jaa opiskelijat sattumanvaraisesti 4 hengen ryhmiin. Anna jokaiselle ryhmälle nippu A5-paperiarkkeja.
2. Ryhmä kirjoittaa paperille mukavia yhteisiä hetkiä sekä vaikeita tilanteita, joista selvittiin yhteispelillä. Kullekin arkille kirjoitetaan yksi tapaus. Eniten mukavia hetkiä keksinyt ryhmä saa pienen palkinnon.
3. Piirrä taululle jana. Asetelkaa paperit janalla aikajärjestykseen.
4. Purku: onko tapauksissa jotain yhteneväisyyksiä? Miten mukavia hetkiä voisi lisätä? Suunnitelkaa yhdessä tapahtuma tai retki, joka lisäisi yhteishenkeä. (Projektin tekoon voi hakea Itse tehty -rahaa: www.itsetehty.fi)
5. Sovellus: Käytetään hyväksi tehtävän tai kurssin palautteessa. Ryhmä jaetaan sattumanvaraisesti joko pareittain tai 4–5 hengen ryhmiin. Ryhmissä pohditaan, mikä on onnistunut hyvin ja missä voisi vielä parantaa. Jokainen ryhmä kirjaa asiat ylös. Vaihtoehtoisesti voidaan myös pohtia, minkä arvosanan tehtävä/kurssi saisi ja perusteet sille.
6. Jokainen ryhmä esittelee omat ajatuksensa ja lopuksi keskustellaan niistä yhdessä opettajan johdolla.

Lähteet

Kuronen, Ilpo. 2010. Peruskoulusta elämänkouluun. Ammatillisesta koulutuksesta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten tarinoita peruskoulusuhteesta ja elämänkulusta peruskoulun jälkeen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Turvallista ryhmää rakentamaan – Impulssit

8. Kasvattajan hyvinvointi

- Opettaja on kahden työyhteisön väkeä: opiskelijoiden yhteisön ja kasvattajien yhteisön jäsen. Roolien välillä kulkeminen ja murrosiän kehityskriisissä olevien nuorten kohtaaminen saattavat välillä tuntua raskaalta.
 - muista pitää työpäivän aikana lepoetkiä
 - naura remakasti aina kun voit, naura etenkin itsellesi.
 - jätä työt töihin, irrottaudu työpäivän ajatuksista harrastuksissa sekä ystävien ja perheen parissa.
- Miten sinä rentoudut työpäivän aikana tai siirryt vapaalle päivän jälkeen?

Esimerkkiharjoitus: Jalat pöydälle

11. Sulje ovi, kun opiskelijat lähtevät luokasta. Laita kännykkä soimaan kymmenen minuutin päähän.
12. Mene istumaan tuolille, jonka edessä on pöytä. Nosta jalat pöydälle.
13. Nojaa taaksepäin ja vedä syvään henkeä kolme kertaa. Sulje silmäsi ja rentouta kasvojesi kaikki lihakset.
14. Kuvittele itsesi jonnekin itsellesi mieleiseen paikkaan. Mikään ei häiritse rauhaasi ja hiljaisuutta. Istu ja hengittele kesäiltaa.
15. Kännykän soidessa, avaa silmät ja venyttele kunnolla ennen töiden jatkamista.

Lisää harjoituksia:

<http://hyvatyo.poliklinikka.fi/henkinen-kuormittuminen/kuinka-vapaudun-liiallisesta-stressista>

www.peluuri.fi/mista_apua/tyokaluja_muutokseen/mielenhallinta-ja_rentoutumisharjoituksia/