

TOIMINNALLISUUS JA RYHMÄYTTÄMINEN YHDYSLUOKASSA (3.–4. luokka)

1. TARVE

Yhdysluokassa ryhmäyttämistä tarvitaan joka vuosi syksyllä koulun alkaessa, sillä esimerkiksi kohderyhmässämme Ruukin koulussa kolmannen luokan oppilaat saavat uudet luokkakaverit toisluokkalaisista neljännen luokan oppilaiden siirtyessä seuraavalle luokalle. Ryhmäyttämistä on tärkeä tehdä jokaisessa uudessa ryhmässä Honkakosken mukaan (2022, 37).

Tavoitteena on muodostaa turvallinen ryhmä, jossa jokainen lapsi onnistuu tuomaan omat vahvuutensa esille. "Ominen luonteenpiirteiden tiedostaminen auttaa lasta kasvattamaan itseymmärrystään. Omien vahvuuksien tunteminen, tukee lapsen itsetuntoa ja auttaa pärjäämään ja löytämään itselleen merkityksellisiä asioita" (Livingston, Pöyhönen, Teittinen Hytti 2020, 70.)

Mukavan kautta toimiessa lapset pääsevät haastamaan itseään. He saavat hyväksynnän ilon, onnistumisen ja mielekkään tekemisen kautta. Näin vahvuustaidot ja minäpystyvyys kasvaa eli salliva ja kokeileva oppimisympäristö toimii. Yksilöinä, yhdessä. (Ranta 2021, 100.)

Sosiaaliset taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa, turvallisuus on tärkeässä roolissa ja tarjoaa onnistumisen kokemuksia. Lapselle on merkityksellistä, että hän kokee arvostavaa vuorovaikutusta. Toimiva ryhmä kehittää lapsen itseluottamusta, tarjoaa mahdollisuuksia vahvuuksien ja rajojen tunnistamiseen. (Marjamäki, Kosonen & Törrönen 2015, 64–79.) Turvallisessa ryhmässä on hyvä kasvaa ja kehittyä ihmisenä, jolloin ei mene turhaa energiaa oman minän suojelemiseen ja selviytymiseen. Ryhmän turvallisuus on kiinni myös ohjaajan omasta turvallisuudesta. Ryhmä ei ole pysyvä asia vaan sen eteen pitää tietoisesti tehdä töitä koko ajan. (Pietilä 2021.)

2. PERUSTELUT

2.1 Kokemuksellisen oppimisen käsite

David Kolb (1984, 21–38) kehittämässä kokemuksellisessa oppimisen mallissa havainto, kokemus, kognitio ja käyttäytyminen yhdistyvät oppimiseksi. Kokemuksen reflektoinnin ja siitä seuraavan abstraktin käsitteellistämisen kautta oppija prosessi välitöntä intuitiivista ja tunnepainotteista kokemustaan ja muodostaa siitä teorian tai ratkaisun käsillä olevaan ongelmaan. Kolb korostaa oppimisen prosessiomaisuutta ja oppijan avoimuutta uusille kokemuksille sekä kokemuksen tarkastelemista useasta näkökulmasta. (Kolb 1984, 21–38.)

Elina Elme (2020, 26–27) mukaan viime vuosina on nostettu esiin kiinnostus kokemuksellisesta oppimista kohtaan. Malli on ollut olemassa, jo vuosikymmeniä. Se on jälleen nostettu esiin toimivana ja tehokkaana pedagogiikkana, jonka avulla opitaan tulevaisuudessa tarvittavia taitoja. Kokemuksellinen oppiminen on oppijaa koskettava ja aktivoiva toiminallinen prosessi, jossa hyödynnetään eri aistikanavia, tunteita, muistoja, elämyksiä, mielikuvia ja mielikuvitusta. Prosessissa korostuu luovuus, yhteisöllisyys, kriittinen

ajattelu, ongelmanratkaisu taito ja kyky hallita muutosta. Keskiöön nousee persoonallisen ja sosiaalisen kasvun tukeminen sekä oppijan itsetuntemuksen lisääminen. (Elme 2020, 26–27.)

2.2 Toiminnallinen oppiminen

Liikunta on oppimisen ja yleisen aivojen toiminnan kannalta monien tutkimusten mukaan erittäin tärkeää. Hansenin (2017, 182–186) mukaan useat tutkimukset osoittavat jo pienenkin liikkumistuokion parantavan oppimistuloksia akateemista aineissa. Liikunnallinen aktiivisuus tasaa stressijärjestelmän toimintaa ja stressihormonin määrää (Nilsen ym. 2015, 70; Hansen 2017, 186). Hansenin (2017, 187) mukaan tutkimuksissa on todettu aivojen etuotsalohkojen olevan aktiivisempia oppilailla, kun opiskeluun on liitetty liikunnallisia tehtäviä. Nilsen ym. (2015, 39) mukaan tietoinen stressitaso ja aistivirran säätely vaatii etuotsalohkojen avulla tapahtuvaa muun aivotoiminnan ohjausta. Etuotsalohkot kehittyvät suhteellisen myöhään. Lapset ja nuoret tarvitsevat koko perusopetuksen ajan stressin kanssasäätelijää. Toiminnallisella (liikkumista sisältävällä) opetuksella voidaan jo ennakkoon tukea heidän stressitasojen säätelyä.

2.3 Reflektion merkitys

Yhdessä erilaisten ihmisten kanssa toimiminen ja kyky asettua toisen asemaan ovat merkityksellisiä taitoja elämässä. Ihmisten keskinäinen ajatusten vaihto, ideointi, keskustelu, analysointi jne. mahdollistavat uusien ajatusten ja ideoiden kehittymisen uudelle tasolle, johon ryhmien jäsenet eivät yksin kykenisi (Haapaniemi ja Raina, 2014). Reflektion merkitystä erityisesti kokemuksen jälkeisenä apuvälineenä asian käsitteellistämiseen ja opiskelijan tiedonrakenteiden rakentamiseen korostetaan. Kaisa Pietilän (2021) nostaa esiin reflektion merkityksen siirtovaikutuksen aikaansaamiseksi. Reflektion kautta tullaan tietoisiksi omasta tekemisestä ja valinnoista, myös kytketään koettu ja/tai oivallettu asia omaan työhön tai omaan henkiseen kasvuun. (Pietilä 2021.)

2.4 Kokemuksellisen oppimisen edellytyksenä ryhmän turvallisuus

Pedagogisen viihtymisen kolme kulmakiveä ovat turvallisuus, uteliaisuus ja vuorovaikutus (Haapaniemi & Raina, 2014). Turvallisuuden tunteen syntyminen on prosessi, jonka tavoitteena on luoda ryhmään myönteinen kokemus ryhmässä toimimisesta sekä edesauttaa vuorovaikutusta ja oppimista ryhmässä. (Turvallisen ilmapiirin rakentaminen ryhmässä n.d.) Ihminen pyrkii viimeiseen asti välttelemään häpeän tunnetta ja tuomitusta tulemisesta. Häpeän ja tuomitusta tulemisen pelko saattaa muodostua psykologisesti turvattomissa ryhmissä niin suureksi että pelko estää ryhmäläisiä osallistumatta toimintaa ja sitä kautta oppimiseen täydellä teholla. (Edmundson, 2014.) Turvallisessa ryhmässä työskentely ei ole pelkästään mekaanista suorittamista vaan siinä on mahdollisuus kehittyä ja kasvaa ihmisenä. (Pietilä 2021).

2.5 Ryhmäytyminen

Ryhmäyttäminen tai ryhmäytyminen niin kuin Eija Honkakoski (2022, 19–21) asian muotoilee, on prosessi, jossa ryhmän jäsenten keskinäinen tuntemus, vuorovaikutus, luottamus ja viihtyminen on olennaista. Onnistuneessa prosessissa ryhmäläiset kokevat kuuluvansa ryhmään ja saavansa ryhmän hyväksynnän. Hyvin ryhmäytynyt luokka edistää omaa oppimistaan ja ehkäisee syrjäytymistä, eli toimii pedagogisen viihtymisen periaatteen mukaisesti. Hyväksyvä ja läsnä oleva kosketus. “Lapsen minä kuva muodostuu aistien kautta” (Tuovinen 2014, 62–66.) Opettajalla/Kasvattajalla on iso rooli oppilaiden kannustamisessa myönteiseen vuorovaikutukseen, tunteiden ilmaisuus ja toisten huomioon ottamiseen sekä kunnioittamiseen (Mast, 2016). Lapsen ja nuoren ottaminen huomioon kokonaisuutena, oman elämänsä kokonaisvaltaisena eläjänä on tärkeää ja edistää lopulta myös oppimista (Haapaniemi & Raina, 2014). Lapsia pitää tukea leikkikavereiden saannissa ja leikkitaitojen muodostumisessa, mikä tukee sosiaalista viihtyvyyttä. Aikuisten pitää huomioida lapsen luontainen tapa laumautua, heidän vertaiskulttuurinsa ja lasten oma mikrokulttuuri. Aikuinen ei voi toimia vain aikuisten maailman tapojen kautta vaan hänen tulee seurata ja tarkkailla lapsen sosiaalisia suhteita sekä heidän tapojaan toimia. (Köngäs 2019, 124–129.) Ryhmäyttämistä tehdään ryhmäyttämisharjoitteiden avulla. Lämmittelyharjoitusten tarkoituksena on virittäytyä asiaan ja tutustumisharjoitukset tutustuttavat oppilaat toisiinsa. Tutustumisharjoitteilla luodaan toimintakulttuuri, jossa jokaisella on paikkansa ja jokainen tulee nähdyksi ja kuulluksi. Nimiharjoitus liittyy oppilaan yksilönä ryhmään ja ryhmäsopimus on olennainen aloitettaessa. Ryhmäläisten keskinäinen tunteminen on tärkeää turvallisen ryhmän luomiseksi. Honkakosken mukaan varsinkin aloitusvaiheeseen täytyy panostaa, sillä jokainen ryhmäläinen tuo tullessaan mukaan oman persoonansa ja elämänsä. (Honkakoski 2022, 21–22)

2.6 Motivaatio

Motivaation ylläpitäminen on yksi merkityksellisimmistä oppimista mahdollistavista tekijöistä, kun stressitasot laskevat. Oppimisympäristön tulee hyödyntää erilaisia tapoja motivoiva oppilaita. Oppimishaluttomuuden syy ei ole lapsessa vaan niissä merkityksissä, joita kulloinkin oppimisympäristö kyseisessä lapsessa herättää. (Nilsen ym. 2015,20.)

3. TAVOITE

Tavoitteena on turvallinen ryhmä ja siihen pyritään oppilaiden yhteistyötaitojen ja toisen vahvuuksien tuntemisen kautta. Luokan toimintakulttuuri rakennetaan niin, että kaikki kykenevät työskentelemään kaikkien kanssa. Ryhmäyttämisen avulla luoda oppilaille turvallinen ryhmä ja samalla itsereflektiotaidon oppiminen sekä oppilaiden osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen. Ryhmäyttämällä on myös tärkeä

kaksoistavoite, jossa asiatavoitteena on oppiminen ja tunnetavoitteena yhteistyö ja toisten jäsenten tunteminen (Honkakoski 2022, 27). Kaikkien toimintaan osallistuvien (oppilaat, kasvattajat) tunteiden huomioiminen ja käsitteleminen. Tämän kautta lisätään ryhmän turvallisuuden tunnetta sekä vahvistetaan kasvattajan ohjaavuutta. (Haapaniemi & Raina, 2014.)

Turvallisessa ryhmässä sen jäsenet ovat sitoutuneet sen toimintaan ja kokevat yhteenkuuluvuutta, jolloin sisäinen motivaatio lisääntyy (Honkakoski 2022, 24). Pietilän (2021) mukaan tuttuus luo ryhmään turvallisuutta, joten päätimme lähteä kehittämään ryhmän ryhmä- ja yhteistyötaitoja. Ryhmien jäsenten pitäytyessä vain tuttujen kanssa ryhmä ei "turvallistuisi" kunnolla. Ajatuksena on, että ryhmäyttämistä kannustavaa toimintaa tehdään säännöllisesti. Luokan turvallisuusasteen nostaminen ylemmäksi kohti syvän turvallisuuden ryhmää. Samalla kehittyvät omat ryhmäyttämistaidot ja ohjaamistavat.

4. MENETELMÄ

Kehittämishankkeessamme (prosessi) käytämme kolmea erilaista menetelmää rakentamaan ryhmän turvallisuutta. Miksi kolme? Ajatuksena on, että näin varmistamme, että jokainen pääsee kokemaan itselleen sopivia tapoja ryhmäytyä. Meidän ohjaajien haasteena on, että käytämme mielellämme juuri sellaisia tapoja, jotka ovat meidän näköisiamme. Yhteyden tukeminen oppijan ja kasvattajan välillä on merkityksellistä. Tämä on ihmisen kaiken vuorovaikutuksen kehityksen perusta. Lapsen huomattessa tuleensa huomatuksi ja kuulluksi, hän luottaa siihen, että saa apua tarvittaessa. (Nislin yms. 2015, 91.) Toistamalla asioita varmistetaan, että toimintamallit vakiintuvat tavoiksi ja tottumuksiksi. Positiiviseen stressinsäätelykehitykseen johtavan toiminnan tukeminen on jollain tasolla oltava rutiininomaista. (Nislin ym, 58.)

4.1 Prosessidraama

Ryhmäyttäminen tapahtuu elämys- ja taidepohjaisten menetelmien avulla, joista prosessidraama on keskiössä. Prosessidraama mahdollistaa yhteisöllisen toiminnan kautta ryhmäytymisen ja oppilaan osallisuuden kokemuksen. Honkakosken mukaan (2022, 36–37). Osallisuus on tunnetta mukanaolosta ja siitä, että pääsee vaikuttamaan omaan elämäänsä kuuluviin asioihin. Osallisuus edellyttää kuitenkin ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa ihminen tulee kuulluksi, nähdyksi sekä arvostettuna ja ymmärrettyä osaksi erilaisia suhteita. Osallisuuden kokemus saavutetaan prosessidraaman avulla.

4.2 Seikkailuliikunta

Seikkailu verbinä tarkoittaa liikkumista tai toimimista vaihtelevia, jännittäviä tai vaarallisia tapahtumia tavoitellen tai kohdaten – uhkarohkeasti. Juuri jännityksen kokeminen erottaakin seikkailuliikunnan tavallisesta metsäretkestä. Seikkailukasvatus, seikkailuliikunta, elämyspedagogiikka, yhteistoiminnallisuus,

eräseikkailu, terapeuttinen seikkailu, periodi seikkailu jne., ovat käsitteitä, jotka tavalla tai toisella liitetään seikkailusanan alle. Useissa määritelmissä seikkailu jaetaan:

1. Fyysiseen toimintaan (aktiivinen tekeminen ja toiminta)
2. Henkiseen kokemiseen (ajattelu, ongelmanratkaisu, yhteistoiminnallisuus, luottamus, elämykset, jännitys ja pelko)
3. Lisäksi liitetään mukaan usein luonto tai muu arjen tavallisuudesta poikkeava ympäristö

Seikkailu voidaan jakaa karkeasti kolmeen osa-alueeseen suunnitteluun, toteutukseen ja purkuun.

Seikkailun elementeillä tässä yhteydessä tarkoitetaan niitä tehtäviä ja toimintoja, joita seikkailijat seikkailussa kohtaavat. Elementtien valinnalla tähdätään seikkailun tavoitteen painotukseen. Painotuksena voi olla liikuntaharjoitteet, yhteistyö, luottamus, uuden asian oppiminen, ajattelun kehittyminen, minäkuvan vahvistuminen tai elämysten kokeminen. Tehtäviä voidaan suorittaa yksin, parin kanssa, pienryhmänä ja koko ryhmällä. Seikkailun elementtejä ovat:

- Ongelmanratkaisutehtävät
- Leikit ja pelit
- Luottamus- ja yhteistoimintatehtävät
- Liikuntatehtävät, oppimistehtävät

4.3 Liikuntaan keholähtöisesti hyödyntäen SDM-menetelmää ja psykomotoriikkaa

SDM-menetelmä ja psykomotoriikka on kokonaisvaltainen keino tukea motoriikan ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Harjoitellaan motorisia perustaitoja, jotka luovat pohjan monimutkaisemmille taidoille. Harjoittelu rasittaa monipuolisesti, vaikka opetustuokioissa ei korosteta lihaskuntoa, nopeutta tai kestävyyttä. Motoristen taitojen lisäksi pyritään tukemaan lapsen sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä harjoitellaan rauhoittumista ja rentoutumista. Tavoitteet ovat erilaiset riippuen siitä onko lapsella esim. lieviä oppimisvaikeuksia, tai vaikeaa liikunta-/kehitysvammaa.

1. jokaisen lapsen on tärkeä kokea oma kehonsa siten, että hän voi tuntea olevansa siinä kotonaan ja tämän kokemuksen avulla hän voi saavuttaa kehonsa hallinnan.
2. jokaisella lapsella täytyy olla mahdollisuus ihmissuhteiden solmimiseen.

Kokonaisuudessa korostuu yhdessä tekeminen ja läheisyys. Liikummalla opitaan vuorovaikutustaitoja, kehon tiedostamista ja sen hallintaa, tilan ja voimankäytön tiedostamista sekä ajan ja rytmin hahmottamista. Eli opitaan sellaisia taitoja, jotka toimivat perustana monen monipuolisemman taidon oppimisessa. Positiiviset kokemukset omasta kehosta lisäävät omaehtoista liikkumista sekä halua ilmaista itseään. Uusien asioiden oppiminen turvallisessa ilmapiirissä vahvistaa itsetuntoa ja kannustaa harjoittelemaan lisää. Yhteisiin liikkumishetkiin ei tarvita kuin sinä, minä ja me ja pikkuisen tilaa ympärillä.

5. TOTEUTUSSUUNNITELMA

Kehittämiprojekti toteutetaan lukuvuonna 2023–2024 xxxxx koulun yhdysluokan kanssa. Tuotettua materiaalia tulemme hyödyntämään myös myöhemmin työssämme. Osa harjoituksista tehdään sisällä, osa ulkona. Yksittäisten harjoitusten kesto vaihtelee muutamasta minuutista jopa kymmeniä minutteja kestävään harjoitukseen. Harjoitteet ja kokonaiset tuokiot ovat tämän materiaalin liitteenä.

5.1 Prosessidraama “Nimetön elefantti”

Prosessidraama vaatii aikaa, joten sitä toteutetaan ensimmäisen viikon aikana joka päivä. Johanna Pekolan kehitelemä “Nimetön elefantti”-prosessidraamaa apuna käyttäen laadittu suunnitelma on liitteenä.

5.2. Ulkoseikkailu

Tuntisuunnitelman löydät liitteenä

5.3 Kehollisuus

Tuntisuunnitelman löydät liitteenä

6. REFLEKTOINTI JA ARVIOINTI

Ratkaisukeskeisten toiminnallisten menetelmien lähtökohtana ja tausta ajatuksena on, että jokainen on oman elämänsä asiantuntija. Oppilas osaa tunnistaa omat voimavaransa, ongelmakohtansa tai asioita, joita hänen pitäisi kehittää itsensä ja ratkaista itse. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan ohjata ja tukea oppilasta löytämään itsensä ja vahvuutensa sekä löytämään oma tapansa vahvistua ja kehittää itseään. Toiminnalliset menetelmät ovat usein sanatonta kehon kieltä. Työskentelyn purkamisessa voidaan jakaa kokemuksia muun ryhmän kanssa ja oppia itsestään jotain uutta.

Kaikki arviointiin liittyvä on esitettävä selkeästi oppilaille: oppilaille on kerrottava, mitä he tulevat tekemään ja työ on tehdyn jälkeen arvioitava (Owens 2010, 177). Ohjaajan on myös reflektoitava omaa työskentelyään, esimerkiksi työnjakoa ja materiaalin valintaa tai tavoitteiden asettamistaan. Itsereflektiossa ennen toiminnan tapahtumista ohjaajan on mietittävä oma suhteensa ryhmään ja asiaan sekä tunnettava omat voimavaransa ja huomioitava roolinsa ryhmässä. Oppilaan olisi ymmärrettävä syynsä mukana oloon sekä omat tavoitteensa ja miten voi itse vaikuttaa prosessin onnistumiseen (Pietilä, 2022).

LÄHTEET:

Elme, E. 2020. Tulevaisuuden työ – työn tulevaisuus. Teoksessa Kūhalampi, A., Laakso, H. & Hakoköngäs, E: (toim.) Kasvun maisemia – uusia näköaloja nuorten kanssa työskentelyyn. Lahti: LUT Scientific and Expertise Publications.

Haapaniemi, Rauno ja Raina, Liisa: Rakenna oppiva ryhmä, Ps-Kustannus, 2014

Hansen, A. 2017. Aivovoimaa. Näin vahvistat aivojasi liikunnalla. Tukholma, Bonnier Fakta.

Honkakoski, Eija. 2022. RYHMÄTYSTOIMINNAN KEHITTÄMINEN KSAON OPISKELUHUOLTOTOIMINNASSA. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Kolb, D. 1984. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Ps-kustannus.

Livingston, M., Pöyhönen, J., Teitinen, M., Hytti, M., 2020. Tunnetaitojen käsikirja. Mäkelä.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S., Hannukkala, M., 2015. Lapsen mieli. Suomen yliopiston paino oy.

Mast: Ryhmäyttämisosas, 2016.

Viitattu 21.5.2023. <https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Ryhmayttamisopas.pdf>

Nislin, M., Mäkelä, J., Sajaniemi, N. & Suhonen, E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä, APS-kustannus.

Owens, Allan. Barber, Keith. 2010. Prosessidraaman suunnittelu, käytännön työskentely, arviointi ja reflektointi. Helsinki. Draamatyö.

Ranta, S. 2021. Kasvun juuret. 1.painos. Jyväskylä. Ps-kustannus.

Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. WSOY.

Turvallisen ilmapiirin rakentaminen ryhmässä. N.d. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Kouluttajan opas.

Viitattu 21.5.2023. <https://www.mll.fi/kouluttajan-opas/turvallisen-ilmapiirin-rakentaminen-ryhmassa/>

Viirret, Tuija Leena ja Raija Airaksinen (toim.). 2018. Suomalaisia prosessidraamoja. Helsinki. Draamatyö.

Webinaarit & YouTube tallenteet

Edmondson, A. 2020. How do you create psychological safety at work. Haastattelu. YouTube-video.

Julkaisija myHRfuture. Viitattu 21.5.2023. https://www.youtube.com/watch?v=U_35pAviSnI&t=2s

Pietilä, Kaisa. 2022. Reflektointi elämyspedagogiikassa, webinaari

(<https://www.youtube.com/watch?v=gFEw1NCxXWE&t=643s>)

Pietilä, Kaisa. 2021. Turvallisen ryhmän rakentaminen, webinaari

(<https://www.youtube.com/watch?v=UPJz1Sh-9WI&t=3s>)

Liite:

Kehollisuus

Alkulämmittely: 10-15min

Liikutaan vapaasti tilassa eteenpäin

- ei saa katsoa kaveria silmiin

- varovaisesti aletaan kurkkimaan kaveria

- tervehditään katseella kaveria varovasti
- tervehditään kaveria reilusti katseella

Liikuntaan tilassa taaksepäin:

- tervehditään kaveria selällä

Liikutaan tilassa eri tavoin eri kehon osat tervehtivät toisiaan

- osallistetaan osallistujia kysymällä millä kehon osalla tervehditään
- kuinka liikutaan tilassa

Kehotuntemus: 10-15min

Kädet:

- osien näyttö ja piilottaminen
- puristelut, sivelyt ja taputtelut
- ulottuvuudet (eteen, sivulle, taakse ja ylös) => piirissä tavoitetaan, tavoitellaan kaveria

Taputukset piirissä: lattiaan

- eri rytmit (keskinopea, hidas, nopea)
- keskilinjan ylitykset
- eri voimakkuudet
- rytmi vaihtelut

Taputa oman nimesi rytmi

Pareittain istutaan vastakkain piirissä ja taputetaan eri rytmejä

- omat kädet yhteen, ristiin taputus parin käsiin x2- omat kädet yhteen, parin käsiin suoraan taputus ja omat kädet yhteen
- keksitään parin kanssa erilaisia taputus rytmejä
- käännytään ja opetetaan rytmi toiselle kaverille oma parin kanssa keksitty rytmi
- yhdistetään kahden parin rytmit

Motorinen perustaito: 15-20min

Vastustaminen kaverin kohtelias kohtaaminen, koskettaminen

Pantterin kaataminen: toimintaan pareittain

Toinen parista on konttausasennossa ja toinen parista yrittää kaataa pantterin työntämällä eri kehonosista "pantteria".

- päällä olkapäästä
- olkapäällä olkapäästä
- kädellä olkapäästä ja lantiosta

Liimattuna lattiassa: toimitaan pareittain

Toinen parista liimautuu lattiaan ja toinen yrittää irrottaa paria lattiasta.

- nostamalla
- kääntämällä

Toffee leikki

- Valitaan venyttäjä/venyttäjät. Muut leikkijät käyvät ympyrään lattialle vatsalleen
- makaamaan käsistä toisiaan kiinni pitäen. Venyttäjät venyttävät toffeeta nilkoista
- vetämällä. Jos venytyksen ansiosta joltain irtoaa molempien käsien ote, siirtyy hän
- auttamaan venyttäjiä. Mikäli ote irtoaa vain toisesta kädestä, otetta ei saa uusia eikä
- kahdella kädellä saa pitää kiinni. Leikki jatkuu, kunnes toffeen kaikki liitoskohdat on avattu.

Yhteistoiminta: 10-15min

Tunnelit ja sillat:

Pienryhmässä (6–8 hlöä) muodostetaan ryhmän henkilöiden kehoista:

- tunneleita
- siltoja
- tunneleita ja siltoja
- hoplop

Tarkoituksena on, että 2 ryhmän jäsentä liikkuu tunneleissa ja silloilla. Jokainen pääsee vuorollaan liikkumaan.

Luovat harjoitukset: pienryhmä jäsenet muodostavat kehoistaan kuvioita, kirjaimia, numeroita, muotoja, asioita, kulkupelejä eritasoissa

Rentoutuminen: 5-10min

Seuraa johtajaa:

- istutaan vastakkain ja toinen parista on "pomo" ja hän alkaa liikuttamaan käsiään ja toinen seuraa omilla käsillään parin käsien liikettä.
- sama homma kuin yllä mutta tehdään pelikuvana
- puhe ja liike- kädet erillään, ei puhetta
- selin makuulla ja "pomo" haaraseisonnassa

Prosessidraama "Nimetön elefanti"

Ryhäsopimus on tehtävä aluksi ja siinä on määriteltävä selkeästi toiminnan tarkoitus ja tavoitteet samoin kuin rajat, velvollisuudet ja oikeudet. Aluksi ryhmä toimii ohjaajan kautta ja ohjaajan on rakennettava ryhmä, jossa sen jäsenet ovat tietoisia omasta jäsenyydestään sekä muista jäsenistä (Honkakoski 2022).

“Nimetön elefantti” -prosessidraama on jaettu kolmeen tuntiin, joissa ensimmäisellä tunnilla draamasopimuksen jälkeen on lämmittelyleikki ja runoon tutustuminen. Seuraavaksi tutustaan rooleihin ja kehitellään roolihahmoa piirtäen hahmot ja keskustellen päähenkilöstä. Toisella tunnilla alkupiirin jälkeen tehdään pysäytetty tilannekuva roolihahmoista. Roolin syventämistä harjoitellaan toisen liikettä ja ääntä peilaamalla ja lopuksi reflektoidaan omaa työskentelyä ns. Hetken merkitsemisellä eli jokainen sijoittaa itsensä tilaan, jossa mieleenpainuva harjoite tapahtui. Kolmannella tunnilla alkupiirin jälkeen tehdään äänimaisema yhteisesti ja mietitään, mitä kukin hahmo sanoisi toiselle hahmolle. Yhteisesti harjoitellaan vuoropuhelua näiden hahmojen välillä ja lopuksi muodostetaan kannustuskuja jokaiselle ryhmän jäsenelle. Loppurefleksiona liikutaan kuvitteellisella janalla, jonka toisessa päässä on KYLLÄ ja toisessa EI ohjaajan kysymysten mukaan.