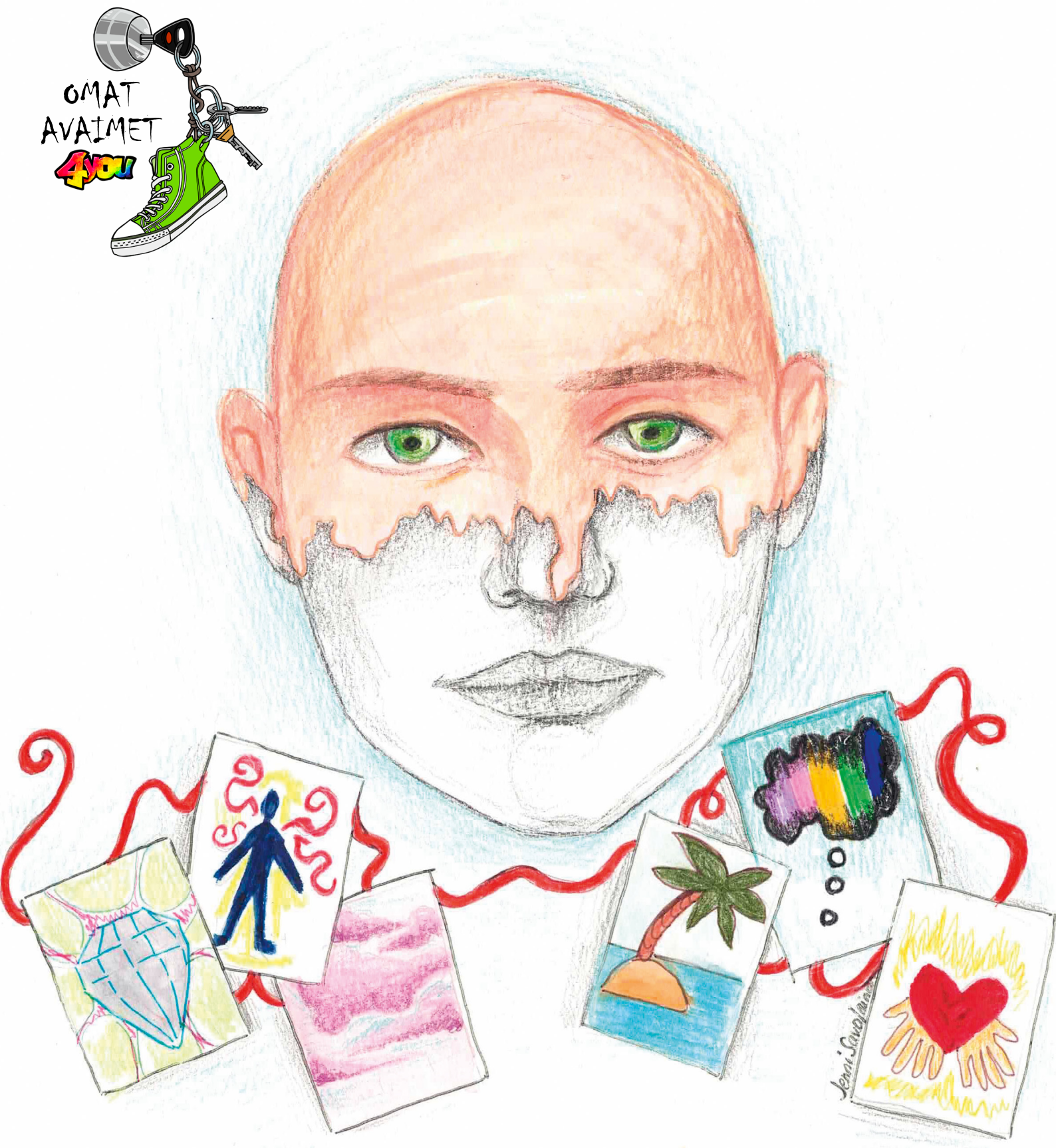




KERRO KERRO KORTTINI

MINUN LUOVA MATKANI

RYHMÄN RAKENNE

Mikä fiilis ja Hahmopuu

Jokaisen ryhmäkerran alussa käydään fiiliskierros, jonka aikana voi kertoa omia fiiliksiä ja kuulumisia. Kuulumiskierrosta tukee ensimmäisellä kerralla tehty Hahmopuu.

Luova työskentely ja harjoitukset

Ryhmäkerrat sisältävät luovia ja kirjallisia harjoitteita. Harjoitteet tukevat osallistujan rohkeutta, osallisuutta ja pystyvyyttä. Harjoitteille varataan reilusti aikaa, ohjaaja seuraa harjoituksiin käytettävää aikaa.

Ryhmän punainen lanka on korttityöskentely

Viidellä ryhmäkerralla luodaan kortti, johon toteutetaan luovasti sen kerran herättämiä ajatuksia ja tunteita. Ryhmän lopuksi osallistujalla on viisi korttia, joista nähdään konkreettisesti matka, joka ryhmän aikana on kuljettu. Korttityöskentelyssä pyritään hyödyntämään kierrätysmateriaaleja ja valmiit kortit kannustetaan säilyttämään.

Mikä fiilis?

Ryhmäkerran päätteeksi käydään keskustelua teemasta ja harjoitteista. Osallistujat voivat jakaa, millä fiiliksillä lähtevät ryhmästä.

Ryhmäkertojen teemat

1. Matka alkaa – tervetuloa ryhmään! **Sivu 4**
2. Voimavarat näkyviksi **Sivu 11**
3. Antaa tunteiden tulla **Sivu 14**
4. Uskalla unelmoida **Sivu 18**
5. Arvoiseni elämä **Sivu 21**
6. Värittyneet ajatukset **Sivu 24**
7. Mitä otan mukaani? Matka jatkuu **Sivu 26**



KERRO, KERRO KORTTINI, MINNE KULKEE MATKANI?

Luovat menetelmät auttavat sanoittamaan ja ilmaisemaan omia kokemuksia ja tunteita turvallisesti. Niiden avulla vaikeiden aiheiden käsittely helpottuu, sillä luova työskentely tarjoaa uusia näkökulmia, auttaa oivaltamaan ja ratkaisemaan ongelmia. Kun jännittää ja puhuminen on vaikeaa, luovien harjoitteiden avulla voi ilmaista itseään ryhmässä ja kokea osallisuutta. Luova työskentely tukee hyvinvointia, tuo arkeen vaihtelua ja houkuttelee esiin uusia puolia omasta itsestä.

Tähän tarpeeseen vastaamaan kehitettiin ”Kerro, kerro korttini – minun luova matkani” -ryhmätyömenetelmä vuoden 2025 aikana. Tämä ryhmätyömenetelmä hyödyntää monipuolisesti luovia menetelmiä, kuten piirtämistä, kirjoittamista, mielikuvatyöskentelyä, musiikkia, maalaamista ja muovailua.

Osana kehittämistyötä järjestettiin kolme ryhmää, joista kerättiin palautetta. Palautekyselyssä saimme tietoa menetelmän vaikuttavuudesta ja kokemuksia sen toimivuudesta. Kyselyiden mukaan kaikki osallistujat kokivat, että luovat menetelmät auttoivat käsittelemään tunteita ja he tulivat hyväksytyiksi omana itsenään. Ryhmä koettiin merkitykselliseksi ja sen avulla kyky toimia sosiaalisissa tilanteissa vahvistui. Ryhmien ohjaamiseen ja kehitystyöhön osallistuneet sosionomiopiskelijat huomasivat, että luova toiminta sitoutti osallistujat hyvin ryhmiin ja mahdollisti yhdenvertaisen kohtaamisen.

Olemme halunneet luoda helposti käyttöönotettavan ryhmätyömenetelmän. Pidämme tärkeänä osallistujien voimaantumista luovuuden kautta sekä turvallisen tilan luomista. Toivomme, että ryhmän aikana pääsee kokemaan innostumista ja onnistumisen tunteita – niin osallistujat kuin ohjaajatkin!

Tämä ryhmätyömenetelmä perustuu ”Hevari – henkilökeskeiseen voimavaravalmennukseen”, joka on kehitetty Aspa-säätiön ja Mielenterveyden keskusliiton yhteisessä Omat avaimet -projektissa (STM 2017–2019). ”Kerro, kerro korttini – minun luova matkani” käsittelee osittain samoja aiheita kuin Hevari-valmennus.

”Kerro, kerro korttini – minun luova matkani” -ryhmätyömenetelmä kehitettiin yhteistyössä sosionomiopiskelijoiden Jenni Savolaisen ja Sara Törmin kanssa, jotka tekivät aiheesta opinnäytetyön. Opinnäytetyön ”Luovuus kuuluu kaikille! Voimaantumista ja toimijuutta tukeva luova ryhmätyömenetelmä” löydät Theseus-tietokannasta. Opinnäytetyöstä voit käydä lukemassa kehittämisprosessista tarkemmin.

Toivotamme iloa ja innostusta luovalle matkalle!

Terveisin,
sosionomiopiskelijat **Jenni** ja **Sara** sekä Omat avaimet 4You -toiminnan tiimiläiset

1. MATKA ALKAA – TERVETULOA RYHMÄÄN!

Valmennuskerralle tarvitaan

- paperia
- kyniä
- aikakauslehtiä
- liimaa
- sinitarraa
- kartonki, jolle säännöt kootaan
- voimapaperia tai iso kartonki
- sakset
- hahmopuun hahmot

Laaditaan yhdessä ryhmälle säännöt

Ohjaaja aloittaa ryhmän kertomalla, millainen ryhmä on kyseessä ja millaisia aiheita ryhmän aikana käsitellään. Sääntöjen laatiminen on tärkeä osa turvallista ryhmäkokemusta. Osallistujia pyydetään kirjoittamaan lapulle itselle tärkeitä asioita, joita säännöissä olisi hyvä ottaa huomioon. Tällä tavoin myös hiljaisimmat osallistujat saavat äänensä kuuluviin. Ohjaaja lukee sääntöehdotukset ääneen ja ehdotuksista keskustellaan yhteisesti.

Jokaisella on erilaisia kokemuksia ryhmistä, joissa on ollut osallisena. Edelliset kokemukset voivat olla hyviä tai huonoja. Sääntöjen yhdessä pohtiminen mahdollistaa turvallisen ilmapiirin muodostumisen ryhmässä ja tämä puolestaan tukee yksilöllisen luovuuden toteutumista.

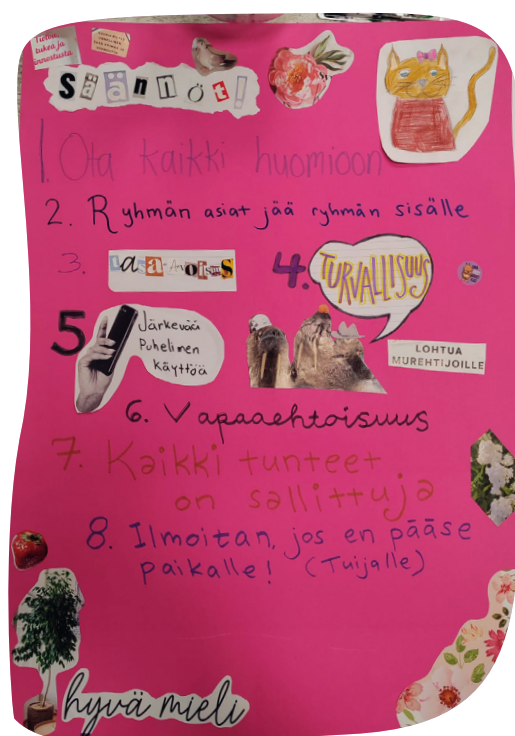
Jos osallistujilta ei tule kaikkia turvalliseen ryhmään kuuluvia sääntöjä, niin ohjaaja huolehtii, että ainakin nämä kirjataan:

- Päähteettömyys
- Toisten mielipiteiden kunnioittaminen
- Luottamuksellisuus
- Ryhmän alkamis- ja päättymisaika

Säännöt kootaan visuaaliseksi kokonaisuudeksi isolle kartongille tai pahville. Osallistujat etsivät lehdistä kuvia, joita haluavat laittaa sääntötauluun. Kun säännöt ovat valmiit, ne käydään vielä läpi yhdessä ja jokainen allekirjoittaa säännöt. Säännöt laitetaan esille.

Sääntöjen miettimiseen ja kirjoittamiseen sekä luovaan toteutukseen kannattaa varata runsaasti aikaa. Yhdessä luodut säännöt auttavat osallistujia sitoutumaan ryhmään paremmin.

Sääntöihin palataan tarvittaessa.



ENSIMMÄISEN KERRAN HARJOITUKSET

Hahmopuu

Harjoituksen avulla osallistuja voi ilmaista, millä fiiliksellä hän tulee ryhmään ja lähtee sieltä. Hahmopuu-harjoitus tarjoaa myös ohjaajalle väylän nähdä, miten osallistujan tunnetila ryhmän aikana muuttuu.

Hahmopuu askarrellaan yhdessä osallistujien kanssa voimapaperista tai kartongista. Puu saa olla hyvin runsasoksainen, käppyräinen tai kitukasvuinen – millaisen osallistujat itse siitä luovat. Mallina voi käyttää Hahmopuu-harjoituksen kuvaa. Puu laitetaan esille seinälle. Hahmoja voi myös koristella ja laminoida.

Osallistujia ohjeistetaan valitsemaan hahmoista se, joka kuvastaa sen hetkistä fiilistä ja kiinnittämään hahmon haluamaansa kohtaan Hahmopuussa. Osallistuja voi kertoa, miksi hän valitsi kyseisen hahmon ja kohdan puussa.

Hahmopuu on esillä jokaisella kokoontumisella. Se aloittaa ja päättää jokaisen ryhmäkerran.

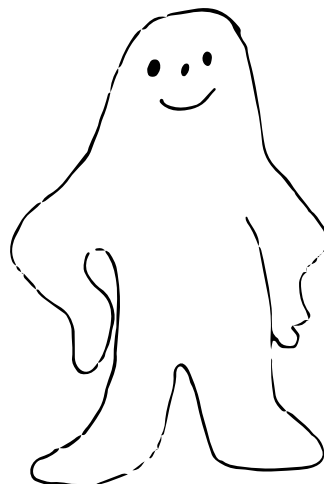
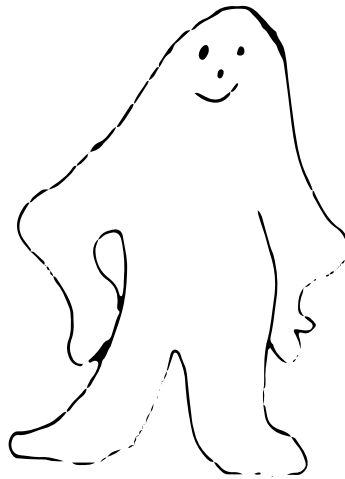
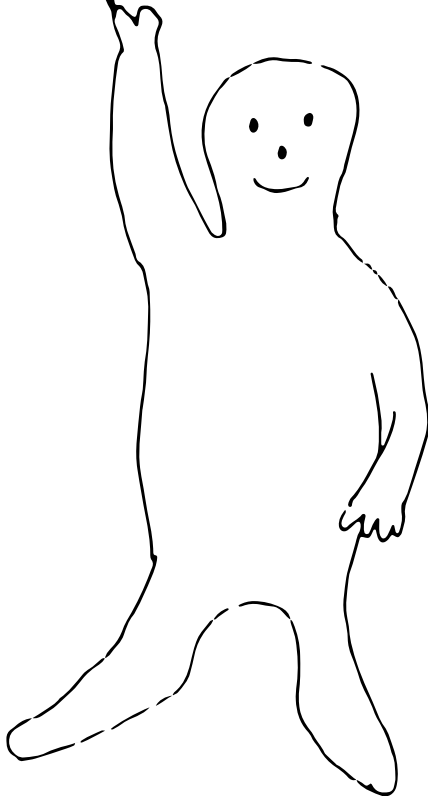
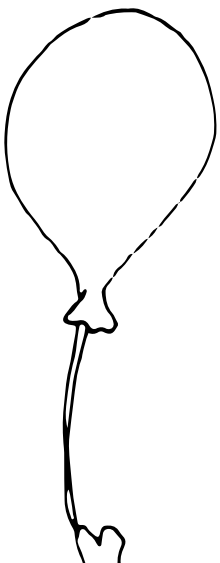
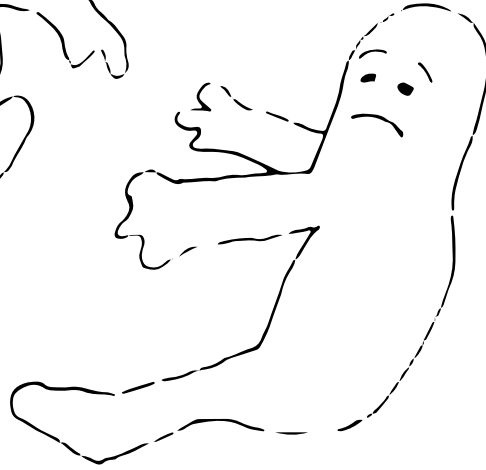
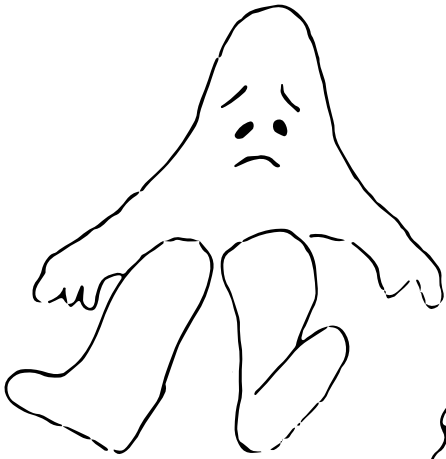


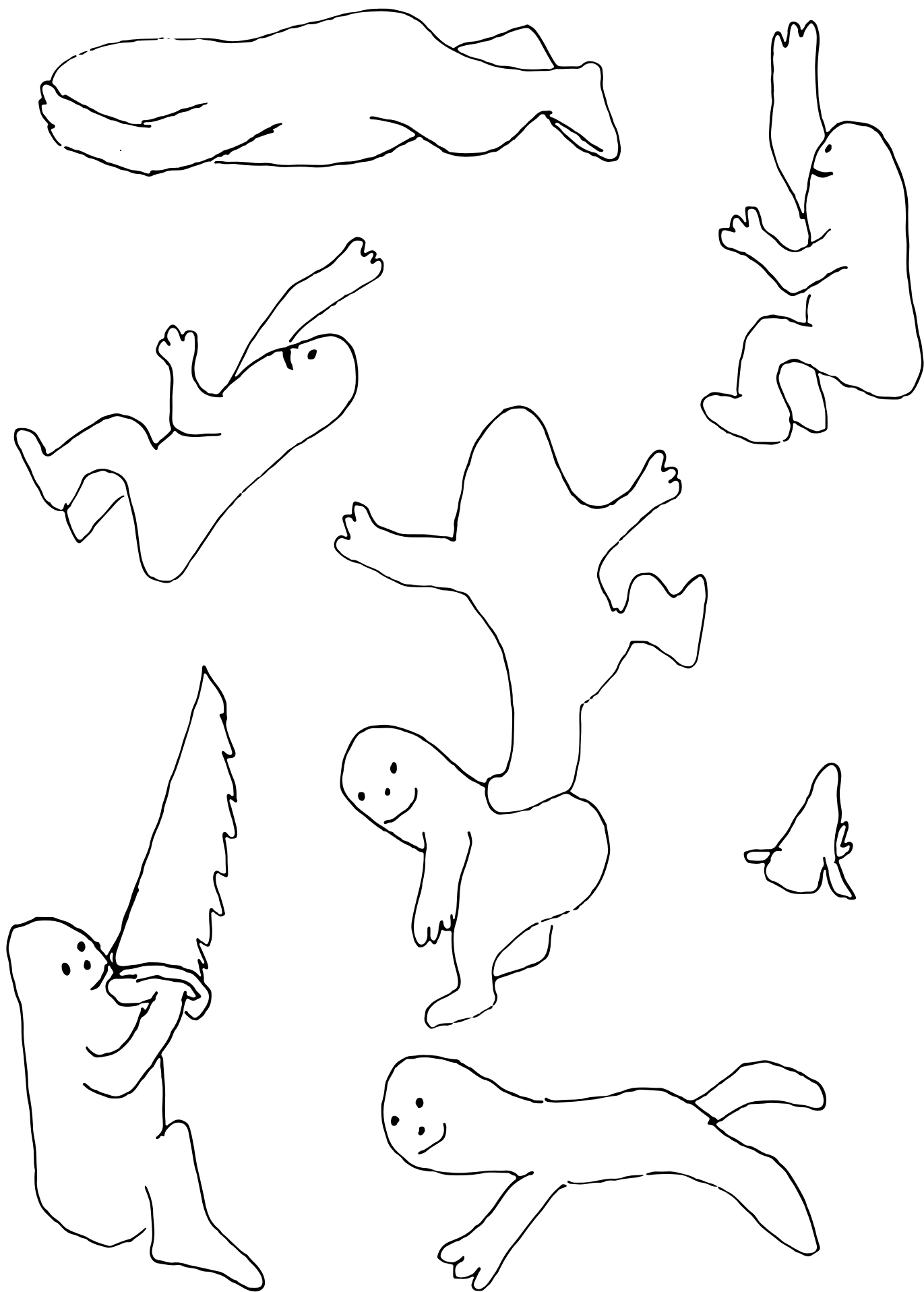
Kuvauslupa

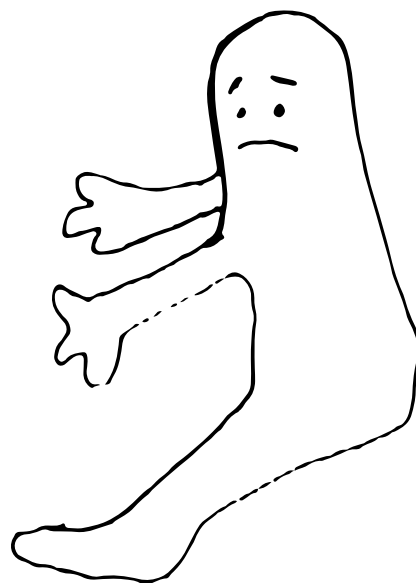
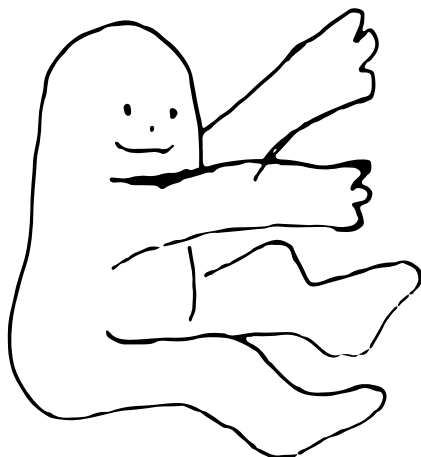
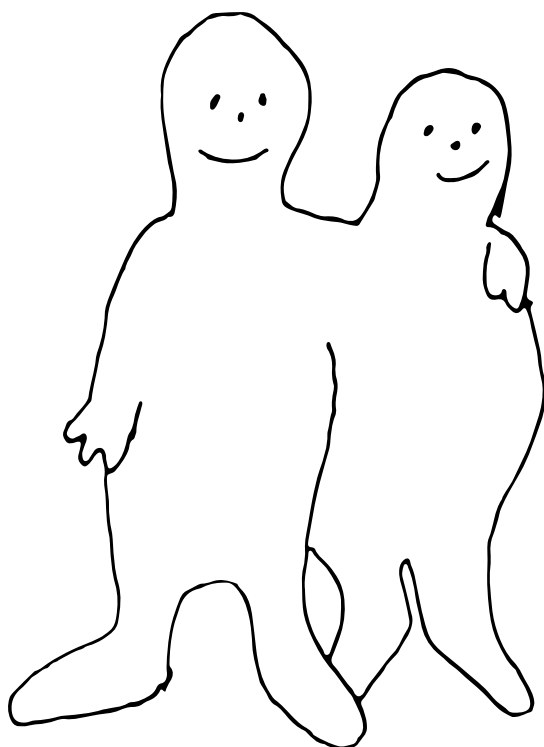
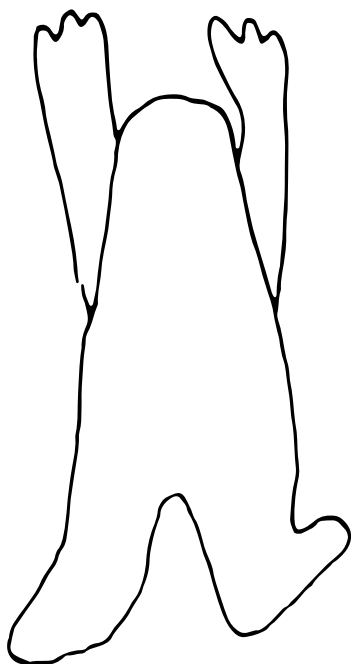
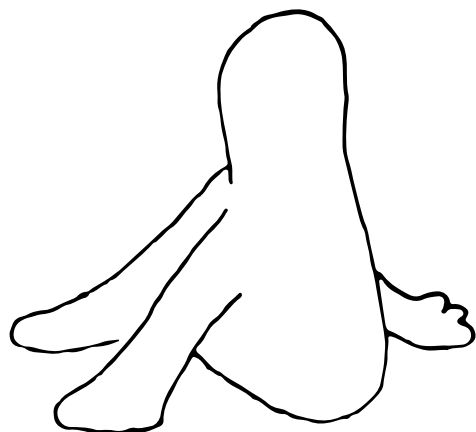
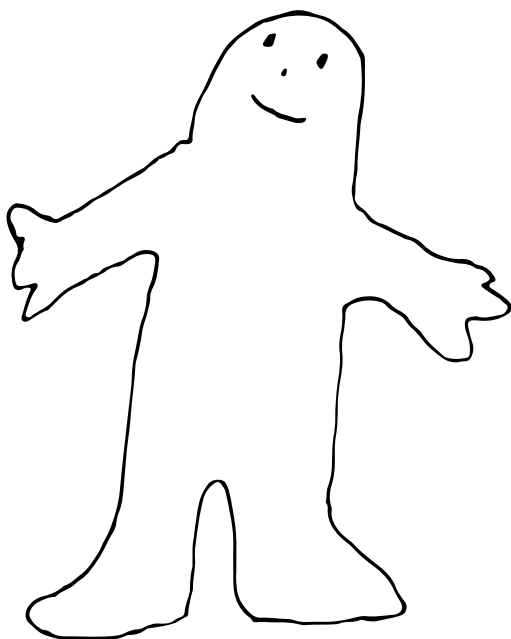
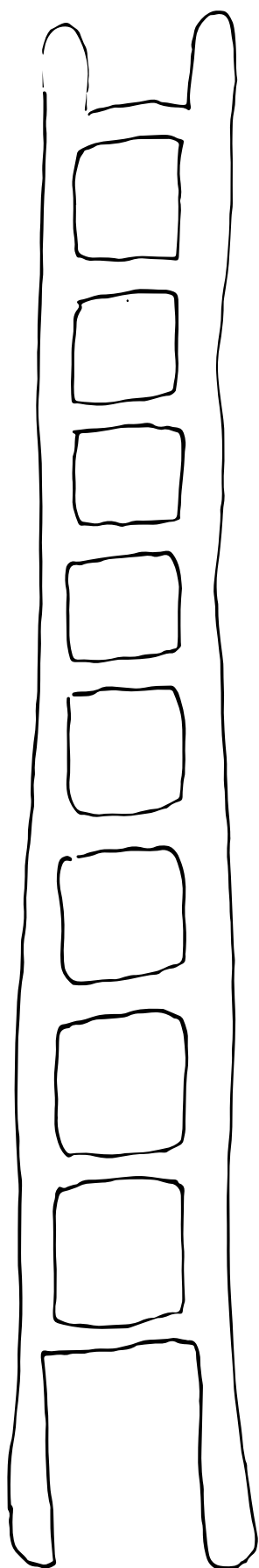
Ohjaaja pyytää osallistujia täyttämään kuvausluvat, jossa kysytään, saako osallistujaa kuvata ja saako kuvia käyttää tässä ryhmässä ja sosiaalisessa mediassa. Ohjaaja korostaa sitä, että kuvissa ei näy kasvoja, ellei osallistuja niin halua. Kuvausluvan voi halutessaan perua.



Lähde: A.C.A.T. Newsletter-3-March 1994
Special Post-Conference Issue







Malli kuvauslupaan ja kuvien julkaisemiseen.

1. Minusta ryhmässä otetun kuvan saa julkaista sosiaalisessa mediassa.

KYLLÄ

EI

2. Tekemistäni harjoitteista saa julkaista kuvan sosiaalisessa mediassa.

KYLLÄ

EI

3. Tekemiäni harjoitteita voi valokuvata ja kuvia voi käyttää organisaation materiaaleissa.

KYLLÄ

EI

Paikka ja aika

Kuvauslupaa koskevan henkilön
allekirjoitus

Kuvausluvan vastaanottajan
allekirjoitus

Allekirjoittaneella on oikeus perua lupa niin halutessaan.

2. VOIMAVARAT NÄKYVİKSI

Valmennuskerralle tarvitaan

- Voimavaratimantti-harjoitus
- korttipohjia/kartonkia
- sakset
- liimaa
- tusseja ja kyniä
- aikakauslehtiä
- muovitaskuja tai kansioita korttien säilytykseen

Meillä kaikilla on voimavaroja eli asioita, jotka tuovat energiaa, hyvää mieltä ja auttavat jaksamaan. Mutta voivatko voimavarat kadota? Voiko voimavaroja lisätä tai löytää uusia? Millaiset asiat tuovat energiaa arkeen? Voimavarojen löytäminen voi auttaa huomattavasti arjen suurten ja pienten tavoitteiden saavuttamisessa.

Mikä fiilis?

Hahmopuu

Sääntöihin palaaminen

Käydään yhdessä läpi ensimmäisellä kerralla laaditut säännöt. Ohjaaja kysyy osallistujilta, onko heillä sääntöihin jotain lisättävää.

Keskustelua voimavaroista

- Mikä auttoi sinua tänään nousemaan sängystä?
- Oletko parhaimmillasi aamulla vai illalla?
- Mitkä arjen asiat sujuvat sinulta helposti?
- Mitkä asiat arjessa auttavat sinua jaksamaan?
- Mikä saa sinut tuntemaan iloa tai innostusta?

TOISEN KERRAN HARJOITUKSET

Voimavaratimantti

Voimavaratimantti-harjoite tehdään toisella ja viimeisellä ryhmäkerralla. Voimavaratimantti-harjoitukseen palaaminen viimeisellä ryhmäkerralla palauttaa osallistujan mieleen oman tilanteen ryhmän alussa. Osallistuja huomaa mihin asioihin on tullut muutosta, mihin hän on ryhmän loputtua tyytyväisempi ja mikä asia kaipaa lisää hänen positiivista huomiotaan.

Osallistujien ohjeistus

Ympyröi lomakkeesta oma valinta: asteikolla 1–5, kuinka tyytyväinen olet omassa elämässäsi esimerkiksi ihmissuhteisiin tai kykyysi rentoutua?

Ohjaaja pyytää osallistujia siirtymään janan viereen.

Ohjaaja lukee seuraavaksi osa-alueet läpi ääneen yksi kerrallaan ja pyytää osallistujia asettumaan sen numeron kohdalle, jonka ovat ympyröineet kunkin teeman kohdalla.

Janatyöskentelyn jälkeen osallistuja valitsee yhden osa-alueen, joka kaipaa erityistä huomiota ja yhden, johon on tyytyväinen.

Ohjaaja pyytää osallistujia merkitsemään tehtävään päivämäärän ja oman nimen, koska tehtävään palataan uudestaan viimeisellä kerralla. Ohjaaja kerää tehtävät itselleen säilytettäväksi.

Kortilla kerrottu

Tässä harjoituksessa osallistuja tekee kortin joko itselleen tai henkilölle, joka on auttanut haastavassa tilanteessa. Kortti voi olla kiitoskortti tai se voi sisältää esimerkiksi voimasanoja ja -lauseita.

Voimabiisi-kotitehtävä

Ohjaaja pyytää osallistujia valitsemaan seuraavalle kerralle itselle tärkeän laulun tai kappaleen eli voimabiisin. Kappaleen voi lähettää ohjaajalle etukäteen, jolloin ohjaaja voi koostaa kappaleista soittolistan valmiiksi seuraavalle kerralle.



Mikä fiilis?

Hahmopuu

VOIMAVARATIMANTTI

Voimavaratimanttiin on koottu erilaisia voimia tuovia asioita.
Kuinka tyytyväinen olet kuhunkin osa-alueeseen?

5

erittäin
tyytyväinen

4

melko
tyytyväinen

3

en tyytyväinen
enkä tyytymätön

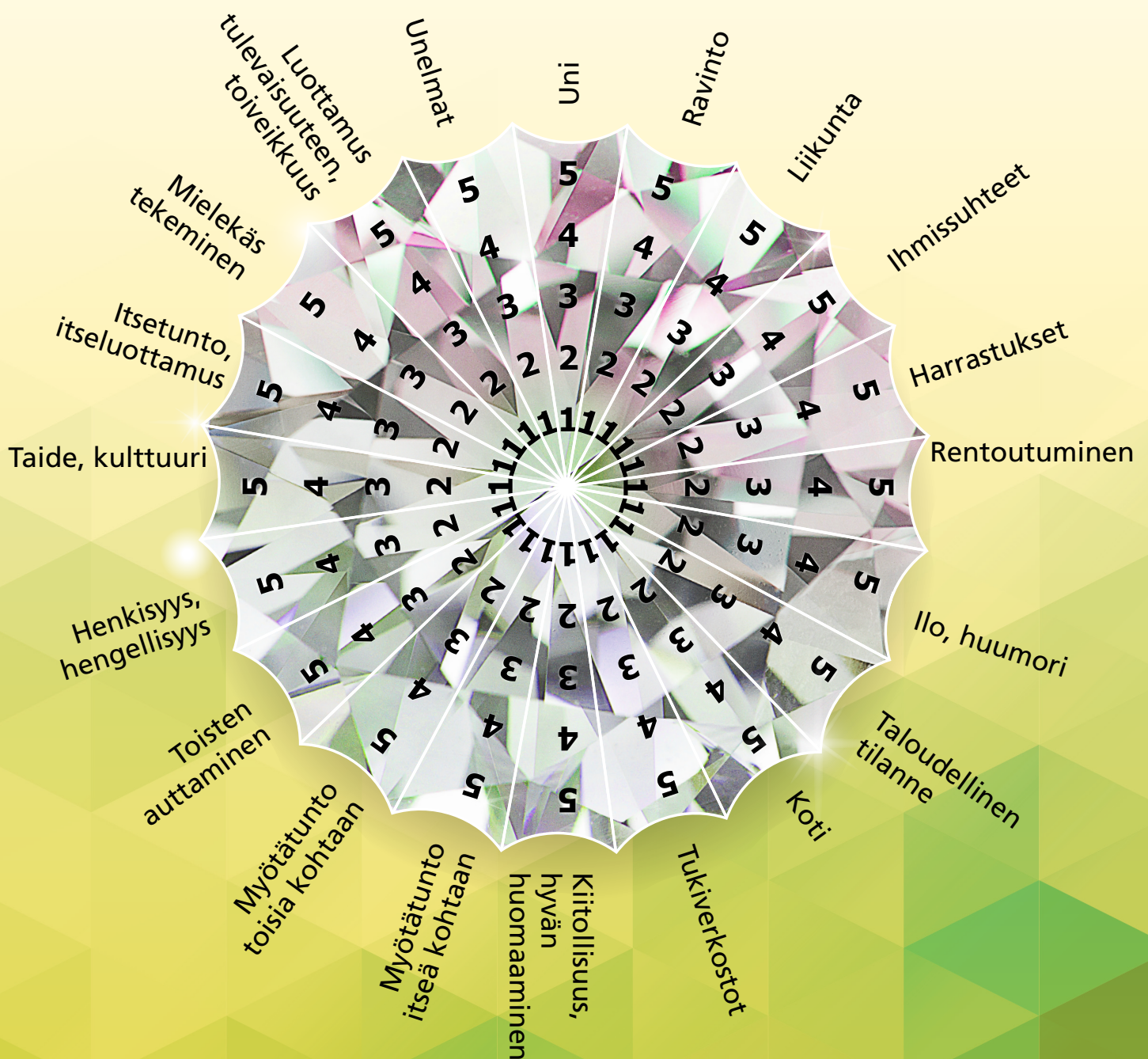
2

melko
tyytymätön

1

erittäin
tyytymätön

Iloitse asioista, jotka ovat hyvin.
Pohdi, mitkä asiat kaipaisivat myönteistä huomiotaasi.



3. ANTAA TUNTEIDEN TULLA

Valmennuskerralle tarvitaan

- Tunnekeho-harjoitus ja musiikkikappaleet
- kuvakortit esimerkiksi Narrakortit
- tusseja ja värikyniä
- aikakauslehtiä
- liimaa
- sakset
- kaiutin
- Hellurei ja helkkarin tunteet -video

Löydät videon täältä:

www.youtube.com/@Omatavaimet4You



Narrakortit täältä:

www.mtkl.fi/materiaalipankki

tai Aspa-säätiön verkkosivut.



Tunteet ovat arvokkaita ja omien tunteiden tulkitseminen voi auttaa ymmärtämään itseään paremmin. Joskus tunteiden sanoittaminen on hankalaa ja tämä voi olla turhauttavaa. Luovuuden kautta tunteiden tulkitseminen voi helpottua silloin, kuin sanat eivät riitä.

Mikä fiilis?

Hahmopuu

Hellurei ja helkkarin tunteet -video

Katsotaan yhdessä Hellurei ja helkkarin tunteet -video. Keskustelua videosta. Mitä ajatuksia se herätti?

KOLMANNEN KERRAN HARJOITUKSET

Voimabiisi

Kuunnellaan voimabiisit, joiden valitseminen oli edellisen kokoontumiskerran kotitehtävä. Biisien kuuntelun ajaksi jokaiselle jaetaan paperi, johon saa piirtää ja kirjoittaa ylös ajatuksia ja tunteita, joita kappaleet herättävät.

Oman kappaleen jakaminen voi olla hyvin henkilökohtainen kokemus. Ohjaaja muistuttaa, että toisten kappalevalintoja kunnioitetaan eikä niitä ole tarkoitus pisteyttää tai arvioida.

Omasta voimabiisistä saa kertoa juuri sen verran, kuin itse haluaa.

Jos osallistujia on enemmän kuin viisi, voi kappaleita kuunnella parin minuutin ajan ja siirtyä lempeästi seuraavaan. Kappaleista voi halutessaan luoda soittolistan, joka jaetaan osallistujille kuunneltavaksi.

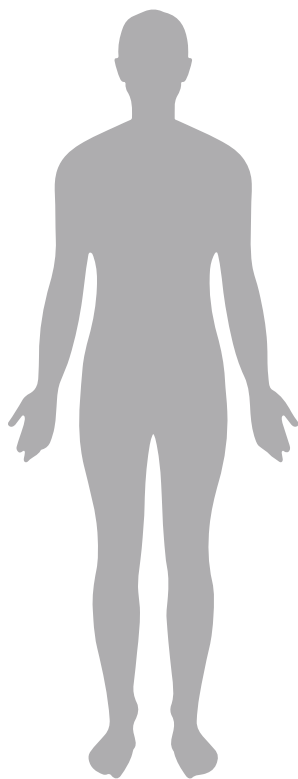
Tunnekeho

Tunnekeho-harjoitus voi auttaa osallistujaa tunnistamaan, sanoittamaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan. Harjoituksessa yhdistetään kehotietoisuutta, värejä ja musiikkia. Ohjaaja soittaa valitsemansa kolme tyyllilajiltaan erilaista kappaletta ja pyytää osallistujia pohtimaan, mihin kehon osaan musiikki vaikuttaa. Jokaista kappaletta varten varataan harjoite.

Osallistujien ohjeistus

Sulje silmäsi, jos haluat. Voit myös antaa katseen levätä jossain tietyssä pisteessä. Kuuntele hetki kappaletta. Tuntuuko se jossain kohdassa kehoasi? Herättääkö se sinussa tunteita tai ajatuksia? Jos tämä tunne olisi väri, mikä se olisi? Jos se olisi muoto, missä kohtaa kehoasi se olisi? Meneekö tunne kehoasi ulkopuolelle? Väreitä ja piirrä nämä asiat harjoitteeseen.

Keskustellaan harjoituksesta jokaisen kappaleen jälkeen.



Tunnekeho

4. USKALLA UNELMOIDA

Valmennuskerralle tarvitaan

- Unelmapäivä-harjoitus
- piirustus- tai vesiväripaperia
- vesivärit
- tusseja ja kyniä
- aikakauslehtiä
- saksia
- liimaa

Unelmointi on helppoa, vai onko? Joskus on hyvä päästää irti kontrollista ja antaa mahdolltomilta tuntuvien ajatusten ja unelmien lentää. Unelmointi ja luovuus tuo tilaa leikille ja läsnäololle. Ne voivat olla myös ensimmäisiä askelia kohti konkreettisia asioita ja arjen tekoja. Joskus unelmaa kohti otettu askel voi olla hyvin pieni!

Mikä fiilis?

Hahmopuu

NELJÄNNEN KERRAN HARJOITUKSET

Unelmapäivä-mielikuvaharjoitus

Ohjaaja lukee mielikuvaharjoituksen ääneen.

Ota mukava asento. Aseta molemmat jalkapohjat maahan ja anna käsien levätä rauhassa. Voit sulkea silmäsi, jos se tuntuu hyvältä. Voit myös antaa katseen levätä jossain tietyssä pisteessä. Hengitä omaan rauhalliseen tahtiin. Jokaisella sisäänhengityksellä kehoon virtaa hyvää rentoa oloa ja uloshengityksellä kehosta poistuu raskasta ja ei-toivottua energiaa.

Kuvittele itsesi johonkin mukavaan ja turvalliseen paikkaan. Se voi olla oma koti. Kaunis hiekkaranta tai mikä tahansa muu itselle mieluinen paikka.

Kuvittele, että heräät aamulla täysin tavalliseen päivään. Mutta kaikki onkin mahdollista. Sinulla ei ole mitään rajoitteita. Saat elää juuri sellaisen päivän kuin haluat.

- Kun katsot ympärillesi, mitä näet?
- Onko paikassa yö vai päivä?
- Mikä vuodenaika siellä on?
- Millainen sää siellä on?
- Miltä jalkojen alla tuntuu?

Tämä paikka on sinulle juuri täydellinen ja ihan omasi. Sinä saat päättää, mitä täällä tapahtuu.

- Minkä asian tekisit ensimmäisenä, kun kaikki on mahdollista?
- Miltä tekeminen sinusta tuntuu?

Viivy tässä mielikuvassa.

Pikkuhiljaa voi alkaa herätellä kehoa. Voit aloittaa liikuttelemaan varpaita ja sormia ja hitaasti avata silmiä.

Olipa ihana päivä.



Korttityöskentely: Unelmapäivä sanoiksi ja kuviksi

Mielikuvaharjoituksen jälkeen kirjoitetaan tai maalataan korttiin hetki omasta unelmien päivästä. Mitä asioita omassa unelmien päivässä oli? Korttiin voi etsiä kuvia lehdistä tai piirtää maiseman, kirjoittaa runon tai kuvata unelmien päivää esimerkiksi värein. Unelmapäivän voi halutessaan kirjoittaa.

Apukysymysten avulla pohditaan ja hahmotetaan omaa unelmien päivää ja sen kulkua. Kaikki osallistujat eivät välttämättä tarvitse apukysymyksiä. Ne ovat tukena ja herättelemässä ajatuksia, jos mielikuvaharjoitus on ollut haastava. Apukysymyksistä voi poimia itselleen sopivat, joihin vastaa.

Apukysymyksiä:

- Missä heräät?
- Mitä teet ensimmäiseksi?
- Millainen on aamusi tunnelma?
- Kenen kanssa vietät päiväsi?
- Mitä asioita teet päivän aikana?
- Miltä kehosi tuntuu päivän aikana?
- Mikä tuo sinulle iloa, rauhaa ja innostusta?
- Millainen olet tässä päivässä?
- Millaisia vahvuuksia, taitoja tai piirteitä sinulla on?
- Missä olet illalla?
- Mitä tunnet päivän jälkeen?
- Mitä kannat siitä mukanasi huomiseen?

Mikä fiilis?

Hahmopuu

5. ARVOISENI ELÄMÄ

Valmennuskerralle tarvitaan

- Arvot elämän kompassina -video
- Arvosaari-harjoite
- paperia
- liimaa
- sakset
- tussit
- akryylimaaleja tai -tusseja
- aikakauslehtiä
- pieniä tai keskikokoisia kiviä
- kartonkeja

Löydät videon täältä:

www.youtube.com/@Omatavaimet4You



Arvot kulkevat mukanaamme joka päivä. Ne ovat tärkeitä asioita, joiden pohjalta teemme valintoja. Arvot voivat periytyä omilta vanhemmiltamme tai ne voivat muodostua vasta myöhemmin matkan varrella. Arvot voivat muuttua kokemustemme myötä. Luovuuden ja mielikuvien avulla arvojen jäsenteleminen ja hahmottaminen voi olla helpompaa.

Mikä fiilis?

Hahmopuu

VIIDEN KERRAN HARJOITUKSET

Arvot elämän kompassina

Katsotaan yhdessä Arvot elämän kompassina -video. Keskustelua päivän aiheesta. Mitä arvot ovat? Millaisia arvoja minulla on?

Arvokivet

Arvokivet-harjoituksessa tarkoitus on tunnistaa itselle tärkeimmät arvot ja konkretisoida niitä. Jokainen saa kolmesta viiteen kiveä. Jokaiseen kiveen kirjoitetaan yksi sinulle tärkeä arvo. Kivet koristellaan maalaamalla tai tusseilla piirtämällä.



Arvosaari

Kuvittele, että joudut yllättäen asumaan pienelle autiolle saarelle. Saari on turvallinen, mutta eristyksissä. Saat ottaa mukaasi viisi arvoa, jotka ohjaavat elämääsi saarella. Nämä arvot vaikuttavat siihen, miten toimit, teet päätöksiä ja rakennat elämäsi uudessa ympäristössä.

Osallistujat kirjoittavat lyhyen kuvauksen elämästään saarella.

- Miltä päivät näyttävät?
- Miten arvot näkyvät arjessa?
- Mitä kaipaat entisestä elämästäsi?
- Millaiset taidot ja ominaisuudet auttavat sinua vaikeina hetkinä?

Saarelle saapuu yhtäkkiä muita ihmisiä.

- Miten muut ihmiset vaikuttavat elämääsi saarella?
- Millaisia ominaisuuksia tai taitoja heillä on?
- Muuttuvatko arvot, kun saarella on muita ihmisiä?

Halukkaat voivat lukea tarinansa tai jakaa ajatuksiaan valitsemistaan arvoista.

Ryhmässä voidaan keskustella:

- Mikä arvo yllätti sinut?
- Miltä harjoitus tuntui?
- Miten saarella elo muuttui, kun sinne tuli muita?

Korttityöskentely

Korttiin kerätään asioita, jotka kuvastavat tämän hetken arvomaailmaa. Osallistujia kehoitetaan pohtimaan, miten omat arvot näkyvät arjessa ja miten ne tukevat omaa hyvinvointia. Millaisia sanoja, värejä tai kuvia esimerkiksi luovuus, rohkeus ja rehellisyys voisivat kuvastaa? Kortti voi sisältää pienen lupauksen, kuten lupauksen kuunnella itseä tai tehdä jotain luovaa joka päivä.

Mikä fiilis?

Hahmopuu

Arvosaari

Kuvittele, että joudut yllättäen pienelle autiolle saarelle. Saari on turvallinen, mutta eristyksissä. Saat ottaa mukaasi vain viisi arvoa, jotka ohjaavat elämääsi saarella. Valitsemasi arvot vaikuttavat siihen, miten toimit, teet päätöksiä ja rakennat elämääsi uudessa ympäristössä. Ympyröi nämä sinulle viisi tärkeää arvoa.

Rohkeus	Vaikutta- minen	Tasa-arvo	Sitoutu- minen	Avoimuus	Leikkisyys
Aitous	Perhe	Omistautumi- nen	Herkkyys	Auttaminen	Aistillisuus
Arvokkuus	Kannustami- nen	Intohimo	Huumori	Mielikuvitus	Järjestys
Läsnäolo	Rakkaus	Luottamus	Läheisyys	Usko	Terveys
Toivo	Myötä-tunto	Luovuus	Ystävällisyys	Uteliaisuus	Liikunta
Oikeuden- mukaisuus	Yhteisöllisyys	Turvallisuus	Luonto	Vapaus	Kunnioitus

Muu, mikä?



6. VÄRITTYNEET AJATUKSET

Valmennuskerralle tarvitaan

- paperia
- tusseja
- kyniä
- aikakauslehtiä
- muovailuvahaa tai askartelumassaa
- liimaa
- saksia

Mitä ovat värittyneet ajatukset eli ajatusvääristymät? Mistä ne tulevat ja pääseekö niistä eroon? Jokaisella meistä on värittyneitä ajatuksia, joita kannamme mukamme. Ne voivat kasaantua, paisua ja niihin voi alkaa uskoa. Entä, jos nämä värittyneet ajatukset voisi ottaa kämmeneen ja rutistaa pieneksi palloksi? Voiko tilalle tulla uusia, hyviä ajatuksia?

Mikä fiilis?

Hahmopuu

KUUDEN KERRAN HARJOITUKSET

Savimöntin muussaus

Harjoitteen tarkoituksena on päästää irti vääristyneiden ajatusten luomasta kontrollista ja kuvastaa vapautumista siitä, mikä ei ole totta. Savimöntin muussaus symboloi sitä, että ajatuksia ja uskomuksia voi muokata eivätkä ne ole pysyviä. Harjoite näyttää konkreettisesti, miten jostain epämiellyttävästä voi syntyä myös jotain arvokasta ja kaunista.



Jokaiselle osallistujalle jaetaan askartelusavea tai muovailuvahaa. Alkuun massaa muovailaan, kokeillaan, miltä se tuntuu käsissä. Osallistujia kehoitetaan kokeilemaan, miten massan saa sileäksi, miten sitä voi puristella, venyttellä ja muovaila.

Ohjaaja pyytää osallistujia muotoilemaan savesta jotakin rumaa tai ikävää. Se voi tarkoittaa visuaalisesti rumaa teosta tai konkreettista, ikävää asiaa tai tunnetta. Samalla voi miettiä, miksi juuri tämä kyseinen asia tuntuu tai näyttää rumalta.

Seuraavaksi rumasta teoksesta otetaan erilleen yksi pala. Tämän jälkeen ohjaaja kehottaa osallistujia tuhoamaan epämiellyttävän teoksen. Pyydä osallistujia miettimään omia vääristyneitä ajatuksiaan ja kuvittelemaan, että nämä ajatukset katoavat ja menettävät voimansa teosta muussatessa.

Lopuksi yhdistetään nämä kaksi osaa (tuhottu ja säilytetty osa) ja muovailaan jotain kaunista ja miellyttävää. Osa rumasta teoksesta sulautuu kauniiseen. Mitä hyvää ja voimakasta löydän kauniista teoksesta? Jopa hankalista ajatuksista voi löytyä voimaa, oppia tai merkitystä.

Tämän jälkeen on hyvä keskustella harjoitteesta.

- Oliko helppoa tehdä ruma teos?
- Jos ei, miksi ei ollut?
- Oliko helppoa tuhota ruma teos?
- Miten rumasta tuli osa kaunista?
- Miltä kauniin teoksen tekeminen tuntui?
- Mitä tunteita ja ajatuksia se herätti?
- Onko haitallisia uskomuksia helppo vai hankala löytää?

Korttityöskentely

Pyydä osallistujia miettimään, mikä lause tai sana kannustaa heitä juuri nyt. Lause voi olla itse keksitty, lainattu runosta tai lehdestä leikattu sana. Kortista tehdään sellainen, että sen katsominen tuo osallistujalle hyvän ja toiveikkaan tunteen. Tärkeintä on, että se tuntuu omalta.

Mikä fiilis?

Hahmopuu

7. MITÄ OTAN MUKAANI? MATKA JATKUU

Valmennuskerralle tarvitaan

- Kansiot tai muovitaskut jossa osallistujien kortit ovat
- sakset
- liimaa
- aikakauslehtiä
- tusseja
- tarroja
- kartonkia
- Diplomit osallistujille

Yhteinen matkamme ryhmän parissa on tullut päätökseen! Yhdessä olemme käyneet läpi eri aihealueita, jotka ovat nostattaneet pintaan erilaisia tunteita ja näkemyksiä. Mitä kaikkea ryhmän aikana on käyty läpi? Mitä asioita otat mukaan omaan arkeesi nyt, kun ryhmä päättyy? Juodaan vielä yhdessä kupposet kahvia ja muistellaan, millainen matka meillä on ollut yhdessä.

Mikä fiilis?

Hahmopuu

Ryhmän yhteinen muistelu: Mitä otat mukaan?

Kootaan kaikki kortit yhteen. Tehdään keskustellen kierros, jossa jokainen saa jakaa:

- Mitä oivalluksia sait ryhmän aikana?
- Yllättikö joku asia sinut?
- Millaista oli olla ryhmässä?
- Onko jotain mitä alussa jännitit, joka ei jälkeinpäin tunnu enää jännittävältä?

SEITSEMÄNNEN KERRAN HARJOITUKSET

Voimavaratimantti-harjoituksen uusinta

Osallistujassa tapahtuneet muutokset tapahtuvat vähitellen, eivätkä ne kaikki näy ryhmätilanteessa. Siksi on tärkeää palata tähän harjoitukseen. Jaa toisella ryhmäkerralla tehdyt Voimavaratimantti-harjoitukset osallistujille ja pyydä heitä tekemään se uudestaan. Halutessaan osallistuja voi jakaa toisille, onko jotakin muutosta tapahtunut, mikä on auttanut muutokseen tapahtumisessa, missä tilanteessa muutos näkyy ja onko ehkä oppinut jotakin uutta?

Korttityöskentely

Jokaiselle osallistujalle tehdään oma kortti, johon ohjaaja ja osallistujat kirjoittavat tai etsivät hänelle sopivan kuvan aikakauslehdestä. Jokaista korttia työsketään hetki, kunnes ne annetaan seuraavalle, kiertäen näin kaikki osallistujat.

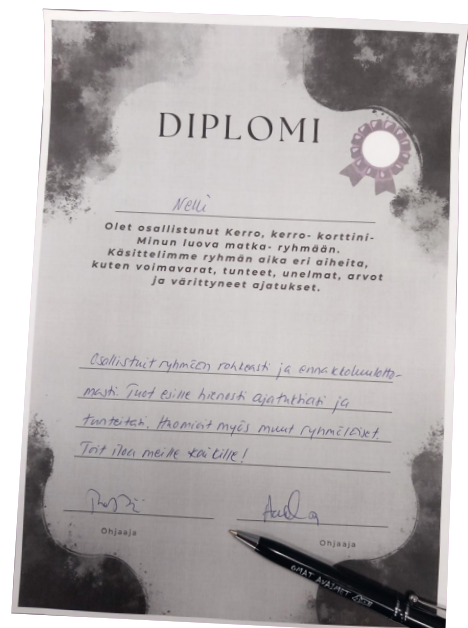
Osallistujat voivat miettiä, kertoiko hän aiemmin, että pelaa konsolipelejä? Vai pukeutuuko hän aina värikkäästi? Millainen kuva kuvastaa juuri tätä henkilöä? Harjoitus auttaa osallistujaa huomaamaan, miten muut osallistujat ja ohjaaja hänet näkevät. Osallistujan kokemus merkityksellisyydestä vahvistuu.

Diplomi

Ohjaaja jakaa jokaiselle osallistujalle diplomin ryhmään osallistumisesta. Ohjaaja on miettinyt jokaisen osallistujan kohdalta muutaman positiivisen sanan tai lauseen, jonka haluaa osallistujalle kertoa.

Viimeinen fiiliskierros

Millä mielellä kotiin?



DIPLOMI



***Olet osallistunut Kerro, kerro- korttini-
Minun luova matka- ryhmään.***

***Käsittelimme ryhmän aika eri aiheita,
kuten voimavarat, tunteet, unelmat, arvot
ja värittyneet ajatukset.***

Ohjaaja

Ohjaaja

[illegible]



aspa
-säätio



Mielenterveyden
keskusliitto