

Satakunnan ammattikorkeakoulun YAMK-koulutuksen terveyden edistämisen opiskelijoiden koon-
ta toiminnallisista menetelmistä. Toiminnallisten menetelmien työpaja toteutettiin yhteistyössä Sa-
takunnan Yhteisökeskuksen kanssa 28.4.2017.

1. RUNOILLEN KÄYNTIIN

Aho Maarit, Grönroos Päivi & Hiidenoja-SirénTiina

TOIMINNALLISTEN MENETELMIEN MÄÄRITELMÄ

Toiminnallisten menetelmien tavoitteena on löytää ajatuksille, tunteille ja mielikuville sanoja, sekä helpottamaan vuorovaikutusta ihmisten kesken. Ihmisten itseymmärrystä ja toisen ihmisen kohtaamista voidaan tukea toiminnallisilla keinoin. Toiminnalliset menetelmät auttavat tuomaan esille monia ajatuksia sekä tunteita, jotka eivät muuten tulisi tietoisuuteen pelkän keskustelun avulla. Toiminnallisten menetelmien hyödyllisyys tulee esille silloin, kun ihmisellä on vaikeuksia käsitellä asioita verbaalisesti tai älyllisesti. Toiminnalliset menetelmät ovat hyvinkin terapeuttisia, mutta eivät ole terapiaa. (Juntunen 2017)

Ryhmämme selvitti ensin mitä tarkoittaa toiminnallisia menetelmiä. Niihin kuuluvat mm. luovat terapiat kuten kuvataide, musiikki, liike, tanssi, elokuva, luova kirjoittaminen, kirjallisuus ja tarinalisuus, joka on siis enemmän toimintaa ja vähemmän sanoja.
(<http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>)

Materiaaleissa tuli vastaan osallistavat menetelmät, joihin innostuimme ja lähdimme selvittämään mikä olisi meidän pajaan sopiva ja mikä meitä kiinnosti. Valitsimme aiheeksi Runot. Osallistavia menetelmiä on erilaisia. Osallistavat menetelmät ovat työkaluja ryhmän kanssa toimimiseen, jolla pyritään vaikuttamaan ryhmäläisten osallistumiseen ryhmän toimintaan, suunnitelmien tekemiseen sekä ne toimivat myös keskustelun avaamisessa ja tuovat hyvää oloa sekä rikastuttavat ryhmän toimintaa. Saadut kokemukset voidaan jakaa ryhmän sisällä ja kehittää uusia. Ryhmäläisten tulisi olla avoimia uusille asioille ja löytää yhteinen innostus asiaan. Ryhmän toiminnassa nähdään, miten aihe aloitetaan, suunnitellaan, miten toimitaan sekä arvioidaan toimintaa. Lopuksi tehdään jatkotoiminnan suunnittelua. Ryhmän ohjaajan rooli on tärkeä. Ohjaajan tulee ohjata ryhmää esim. ongelmanratkaisussa, analysoinnissa tai tiedon etsimisessä, ei opettaa ryhmää. (Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry, Tuki- ja virikeaineisto)

RUNOILLEN KÄYNTIIN MENETELMÄNÄ

Tämä toiminnallinen menetelmä herätti aluksi monessa ryhmässä ennakkoluuloja mm. runon muodostamisen vaikeudesta ja ajatuksia siitä, ettei minusta ole runoilijaksi. Runoilien käyntiin ryhmässä osoittautuikin yllättävän hauskaksi ja rentouttavaksi menetelmäksi tutustua toisiin. Aluksi jaoin jokaiselle ryhmäläiselle kolme pientä lappua, johon he kirjoittivat jokaiseen lappuun yhden sanan, joka toi heille mieleen kesän. Näistä sanoista ryhmä keksi yhden yhteisen runon aiheesta kesä. Runossa piti esiintyä jokainen kesään liittyvä sana, jotka ryhmäläisten lapuissa olivat. Tämä mahdollisti jokaisen ryhmän jäsenen osallisuuden runoon. Jokainen ryhmä lähti kokoamaan runoaan hyvin eri tavalla ja ryhmässä oli selkeästi eri rooleja, joilla runoa saatiin eteenpäin ilon ja naurun saattelema-



na. Runoista tuli kaikista hyvinkin erilaisia ja tyyliä. Runon valmistuttua tämä luettiin vielä ääneen ryhmäläisille ja keskusteltiin mitä tuntemuksia runon tekeminen ryhmäläisissä herätti.

Runoillen käyntiin sai monia hyviä käyttökohteita keskustelutilanteessa runon teon jälkeen. Tätä voisi käyttää mm. tutustumiskeinona, vaikeiden asioiden käsittelyssä, tunnelman vapauttajana, uuden näkökulmien etsintään ja ihan ystävien kesken kuulumisten vaihtoon. Ylipäätään siis positiivinen kokemus ja aihetta vaihtamalla kohderyhmän mukaiseksi tämä on monikäyttöinen toiminnallinen menetelmä.

2. Valokuvasta voimaa....

Laura Saine, Eeva Kivioja, Sanna Pokka ja Mila Santaola

Voimaannuttava valokuva on Miina Savolaisen kehittämä sosiaalipedagoginen menetelmä. Menetelmä on palkittu. Menetelmän käyttö vaatii koulutuksen, joten tässä menetelmää käytetään mukaillen.

Valokuvaa voidaan käyttää esimerkiksi:

- itsetuntoa kohottavana*
- ryhmäyttyämisessä*
- terapeuttisena työkaluna*
- positiivisen minäkuuvan kehittämisessä*

Valokuvassa ihminen näkee itsensä kauniina, kauniissa ympäristössä, tämä vahvistaa positiivisia ajatuksia.

Menetelmää voi käyttää:

- ulkona*
- kotona*
- harrastuksissa*
- missä vain, mistä ihminen kokee saavansa hyvää fiilistä*

Tarkoituksena on kuvata ihmistä, mutta voi myös kuvata paikan, mikä tuo hyviä ajatuksia mieleen. Kuvaa varten voi pukea nätit vaatteet, laittaa kampauksen tai käydä vaikka meikkauksella.

”Valokuvan voima”

Aluksi käymme läpi yllä olevan teorian ja näytetään esimerkkikuvia.

Tarkoituksena on että jokaisesta otetaan valokuva. Kuvattava saa itse valita rekvisiittaa kuvaan, näin halutessaan.

Kuvista koostetaan kuvakooste PowerPoint – ohjelmalla ja taustalle laitetaan positiivista musiikkia soimaan. Kuvakooste näytetään ryhmälle.

Jokaiselta kysytään suullinen lupa kuvaamiseen ja kuvan käyttöön opiskelutarkoituksessa. Halutessaan kuvat tai kuvaesitys voidaan lähettää kuvatuille henkilöille sähköpostissa.



3. LEARNING CAFE:

Seija Petman, Kati Ovaska ja Sari Lehtimäki

Tässä toiminnallisessa menetelmässä osallistujat jaetaan pieniin ryhmiin ja ryhmät saavat tehtäväksi pohtia jotakin asiaa tai ongelmaa. Opetustilan pöydät ryhmitellään kahvilan omaisesti ja osallistujista muodostetut pienryhmät sijoitetaan niihin. Jokaiseen pöytään tulee kirjoitusaluslaksi iso paperi sekä kasa värikyniä. On olemassa kaksi tapaa kiertää pöytiä. Joko niin, että pöytäkunnittain valitaan

kirjuri joka ei vaihda pöytää tai niin, että koko ryhmä kiertää yhdessä. Tässä tapauksessa ryhmän vetäjät (opiskelijat) toimivat kirjureina. Jokaiselle pöydälle annetaan omat etukäteen määritellyt keskustelutehtävät. Keskustelu käynnistetään jollakin virikkeellä tai kysymyksellä. Osallistujat keskusteleval pöytäkunnittain omasta aiheestaan ja kirjuri kirjoittaa/piirtää ryhmässä esitetyt näkemykset/mielipiteet alustaan. Sovitun ajanjakson jälkeen kaikki muut paitsi kirjuri vaihtavat pöytää (tai jos valitaan toinen tapa, koko ryhmä vaihtaa pöytää). Uudessa pöydässä aloitetaan uusi keskustelu käymällä ensin kirjurin johdolla läpi tiivistetysti mitä edellinen ryhmä keskusteli. Tämän jälkeen ryhmä jatkaa keskustelua eteenpäin edellisen ryhmän keskustelusta kuulemansa pohjalta. Pöytien vaihtoa toistetaan niin kauan, kunnes ryhmät ovat kiertäneet kaikki pöydät. Vaihtoehtoisesti myös osittaisen kierroksen tekeminen on mahdollista.

Keskusteluja ei yleensä tarvitse tai kannata purkaa yhdessä, sillä osallistujat ovat kuulleet ja keskustelleet yhdessä kaikista aiheista. Näin ollen yhteiskeskustelut eivät juuri tuottaisi uusia näkemyksiä. Haluttaessa keskustelut on kuitenkin mahdollista purkaa yksilö- ja paritehtävillä tai osallistujien itsensä tekemillä yhteenvedoilla. Menetelmän vahvuutena on, että siinä hyödynnetään edellisten keskusteluiden hedelmiä, ja tämän johdosta ryhmät eivät joudu aloittamaan keskusteluita aina alusta. Menetelmän vahvuutena on myös se, että liikkuminen tilassa pitää osallistujien ajatukset virkeinä. Oppimiskahvilan haasteena on osallistujien eriarvoinen asema siinä tapauksessa, että kirjuri ei vaihda pöytää muun ryhmän mukana. Näin ollen kirjuri ei osallistu kuin yhteen keskusteluun. Menetelmän haasteena voi olla myös löytää hyviä keskusteluaihteita ja saada aikaan laadukasta keskustelua.

Toteutus:

Kolme kiertävää pöytäryhmää, joissa opiskelijat toimivat kirjureina.

Keskusteluaiheet tässä tehtävässä:

Suomi 100 v juhlat

Soteen liittyvä aihe

Miten saada yhdistysten jäsenet sitoutumaan ja innostumaan vastuun kantamisesta?

Mitä haasteita liittyy yhdistyksen talouden hallintaan?

Yhdistystoiminnan varainhankinta, mistä rahat toimintaan ja hankkeisiin?

Lähteet:

Opettajan opas (<http://lib.tkk.fi/Reports/2009/isbn9789622480637.pdf>)

Norrena, Juho. 2016. Ryhmä oppimaan! : toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä. PS-kustannus; Jyväskylä.



4. MINDFULNESS – TIETOISUUSTAITOJEN

Miia Koskenvaara, Sari Kaukoranta ja Janika Karimäki

Murehdimme helposti menneitä ja huolehdimme tulevasta sen sijaan, että eläisimme pelkästään tätä hetkeä. Samoin olemme taipuvaisia tulkitsemaan asioita aina samalla tavalla. Tietoisuus- ja läsnäolotaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin

meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen. Tietoisuustaitojen harjoittamisen kautta on mahdollisuus saada yhteys omaan itseen, omaan kehoon ja tulla tietoiseksi oman mielensä toimintatavoista. Tietoisuustaitoja kehitetään erilaisten harjoitusten avulla, tyypillisimpiä ovat hengitysharjoitukset. Niiden tarkoituksena on oppia tunnistamaan tunteita ja ajatuksia sekä hyväksymään ne sellaisinaan.

Hyväksyvän läsnäolon harjoitus

Toimiva tapa on yrittää harjoitella kohtaamaan ja hyväksymään oma itse kaikkine tunteineen, olipa kyseessä miten vaikea tuntemus tahansa. Rauhallisena hetkenä ja paikassa on helpompi kuulla itseään, kehoaan ja sen tuntemuksia. Kun on asettunut mukavasti paikalleen, voi keskittyä omaan kehoon ja siihen, miltä siellä tuntuu ja mihin tunteisiin tuntemukset liittyvät.

- Miltä oma keho tuntuu? Millaisia tunteita ja tuntemuksia siellä esiintyy?
- Tuntuuko puristusta rinnassa, möykkyä palleassa, kireitä hartioita? Tuntuuko tiukkaa vanneetta pään ympärillä?
- Vaikeuttaako tunne rauhallista hengitystä?
- Onko vaikeaa pysähtyä aloilleen ja olla hiljaa?
- Mitä tapahtuu, jos suuntaa huomion kehoon ja sen tuntemuksiin? Lisääntyykö esimerkiksi puristus? Vai lieveneekö se?

Kehon tuntemukset voi vain hyväksyä ja antaa niiden olla olemassa, mahdollisista hankaluuden tunteista huolimatta. Niitä ei tarvitse torjua tai tukahduttaa. Havainnot ja tuntemukset voi kirjata ylös, jos pitää esimerkiksi päiväkirjaa. Jos on vaikea olo, ettei omaa oloa jaksa kuunnella juuri nyt, voi olla itselleen lempeä ja ajatella että ehkä se onnistuu paremmin huomenna. Tunteet ja tuntemukset voi toivottaa tervetulleeksi uudestaan. Jos ei onnistu olemaan läsnä itselleen voi kuitenkin pohtia, mitä armollisuus ja lempeys voisivat tarkoittaa käytännössä. Tuntemusten myötä voi yrittää hyväksyä itsensä. Voi ajatella, että saa olla juuri se, mitä on. Paikallaan voi pysyä niin kauan, että saa kiinni hyväksymisen tunteesta. Sen kanssa voi viettää rauhallisen hetken ja tunnustella miltä se tuntuu. Sitten voi palata nykyhetkeen ja huomata maailman ympärillään.

Mindfulness harjoituksia löydät esimerkiksi youtubesta:



ANKKUROINTIHARJOITUS (4:32 min)

Tämä kehoon ankkurointi auttaa rauhoittamaan ja tuomaan tietoisuuden nykyhetkeen vaativissakin tilanteissa. <https://www.youtube.com/watch?v=i2iax5e05M0>

AJATUSTEN SEURAAMINEN (4:24 min)

Tämä harjoitus auttaa seuraamaan mielen liikennettä sivusta katsojan ominaisuudessa. Harjoitus rauhoittaa ja selkeyttää kun mieli käy ylikierroksilla. <https://www.youtube.com/watch?v=ORKVfW46U7M>

RENTOUTTAVA KEHON KUUNTELU (15:28 min)

Tämä harjoitus auttaa tutkimaan ja rentouttamaan kehoa hengityksen avulla. <https://www.youtube.com/watch?v=Mne2iBxQHac>

KEHON KUUNTELU ILTAISIN (12:48 min)

Tämä kehon kuuntelu harjoitus voi auttaa unen saamisessa. https://www.youtube.com/watch?v=fZ_al1GA8Y8

(<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mita-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>)

5. Musiikki toiminnan starttina

Elina Korjansalo, Heli Wahlman, Emma Salminen ja Anette Laine

Musiikkia on kautta aikojen hyödynnetty ilojen kuin surujenkin ilmaisemisessa. Sitä, mistä sanat eivät riitä kertomaan, voi musiikki toimia erilaisten tunteiden ilmaisun välineenä. Musiikista voi hyödyntää niin melodiaa kuin rytmin ja äänien värähtelyn sanatonta kieltä. Musiikki voidaan kokea hyvin henkilökohtaisesti ja mielikuvat, joita musiikki herättää, voivat olla hyvinkin merkityksellisiä vastaanottajan elämän ja sen ongelmatiikan kannalta. (Heiskanen & Hiisijärvi, ELÄ! www.sivut.fi.)

Musiikki sisältää paitsi sen luomisen, myös esittämisen, tulkinnan, laulamisen, soittamisen, kuuntelun ja analysoinnin. Musiikkia voi siis käyttää työpajana kuunteluun, soittamiseen, oman äänen käyttöön, analysointiin sekä maalaamiseen tai liikkumiseen musiikin avulla tai innoittamana. Toiminnan välineenä musiikki voi purkaa tunteita, antaa turvaa, ja etäisyyttä käsitellä vaikeitakin asioita, auttaa asioiden läpikäymisessä, vahvistaa heikkouksia ja lisätä itsetuntemusta. Se voi saada aikaan vuorovaikutusta ja antaa esteettisen kokemuksen, sekä saada aikaan mielihyvää. (Heiskanen & Hiisijärvi, ELÄ! www.sivut.fi.)

Työpajan toteutus

Valitsimme aluksi neljä mahdollisimman erilaista kappaletta kuunneltavaksi. Kutakin kappaletta soitettiin noin reilun minuutin ajan. Kaikille oli jaettu yksi A4 kokoinen paperi, sekä erivärisiä kyniä. Tarkoituksena oli, että henkilö piirtää tai kirjoittaa ajatuksiaan, tunnetilojaan tai ideoitaan paperille mitä kyseinen kappale itsessään herättää.

Esittelyjen jälkeen ryhmälle kerrottiin lyhyesti musiikin merkityksestä ja siitä, miten sitä voi toiminnallisessa työpajassa hyödyntää. Tämän jälkeen puheenvuoro siirtyi seuraavalle opiskelijalle, joka kertoi ryhmäläisille ennen musiikin alkua, että tuotos voi olla juuri sitä mitä ensimmäiseksi juolahtaa mieleen esim. abstraktia piirrosta, kuvia, esineitä tai vaikkapa sanoja. Yhden opiskelijan tehtävänä oli huolehtia kappaleiden soittamisesta ja niiden aikataulutuksesta ja neljäs opiskelija herätti ryhmäläiset kertomaan ajatuksiaan ja tunnetilojaan, joita he olivat saaneet paperille musiikin avulla kehitettyä. Työpaja on oivallinen väline kaiken ikäisille ryhmille ja sitä voi käyttää hyvin monipuolisesti.

Lähde

Heiskanen, T. & Hiisijärvi, S. Toiminnalliset menetelmät. ELÄ! Elämän punaista lankaa etsimässä -
www-sivut. Saatavissa: www.ela.fi



Kuva: piirrokset ovat syntyneet neljän eri musiikkikappaleen kuuntelun jälkeen.