

VOIKUKKIA-ohjaajakoulutus

Toiminnalliset menetelmät

VOIKUKKIA® 2019 | Kasper - kasvatus- ja perheneuvonta

Toiminnallisia menetelmiä voidaan käyttää työskentelyn ja keskustelun tukena. Virittävien ja syventävien menetelmien käyttäminen voivat auttaa tunteiden tunnistamisessa, sanoittamisessa ja kuvaamisessa. Menetelmät auttavat vanhempia tunnistamaan omaa ja lapsen tilannetta.

Menetelmät on valittava tarkoituksenmukaisesti, ryhmäläiset ja ajankäyttö huomioiden. Kaikki menetelmät eivät sovi kaikille ja niiden käytön tulee olla ryhmäläisille vapaaehtoista.

"Jokaisella ihmisellä on oma elämä. Kenenkään muun elämää kuin omaansa ei voi elää. Silti voimme kysyä: Mitä oikeastaan on tämä elämä? Miten se meille kullekin ilmenee? Entä millä tavoin muut tavoittavat jotakin siitä, minkä minä koen ja jäsenän omakseni?" (Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. 2004).

ESINEET, ASKARTELU, PIIRTÄMINEN JA KIRJOITTAMINEN

Verkostokartta piirtämällä: Vanhemmat piirtävät isolle paperille oman ja lapsensa verkoston. Verkostoon piirretään paikat siihen kuuluville henkilöille. Ihmisiä kuvaamaan voi käyttää myös pikkuesineitä. Lopuksi vanhemmat kertovat verkostoistaan.

Verkostokartta teippaamalla ja pikkuesineillä: Merkitään maalarinteipillä pöytään tai lattiaan verkostoon kuuluvien tahojen paikat (oma koti, lapsen sijoituspaikka ja muut) ja sijoitetaan paikkoihin henkilöt (pikkuesineet). Lopuksi vanhemmat kertovat verkostoistaan.

Nukkeperhe: Tejping-nukkeperheeseen kuuluu 27 erilaista puuhahmoa (Poliisi, lääkäri, vanhemmat, isovanhemmat, lapset, nuoret ja vauva), säilytyspussi ja ohjeet. Lisäsarjana on saatavilla 10 nukun maahanmuuttajaperhe. www.pesapuu.fi. Pesä

Pikkuesineet: kokoelma pikkuesineitä (ihmis- ja eläinhahmoja, kulkuneuvoja, rakennuksia ja symboleja - näitä voi koota leluista, suklaamunayllätyksistä, legoista yms.)

Aarrekartta-työskentely on mielen muutosvalmennusta. Aarrekartan voi tehdä esimerkiksi leikkaamalla ja liimaamalla kuvia ja tekstejä lehdistä pahville tai piirtämällä ja kirjoittamalla.

Kirje lapselle: Vanhemmat kirjoittavat kirjeet lapsilleen. Ohjaajat postittavat kirjeet.



LIIKE

Janaharjoitukset – pyytäkää vanhempia asettumalla janalle suhteessa tiettyyn asiaan tai tavoitteeseen (esimerkiksi kriisin vaiheiden esittelyn jälkeen tehdään lattialle kriisin vaiheiden jana, johon vanhemmat menevät seisomaan omaa vaihettaan vastaavaan kohtaan. Vanhemmat kertovat vaiheistaan sekä siitä, missä ovat nyt)

Omien roolien tutkiminen: eri roolien tunnistaminen ja rooleihin asettuminen esim. lattialla tai tuolien avulla.

Oman tilan tunnistaminen ja laajentaminen: omaa olotilaa kuvaavan asennon ja paikan ottaminen sekä muutostarpeen tutkiminen asentoa muuttamalla ja liikkumatilaa säätelemällä. Omien rajojen tunnistaminen ja tutkiminen suhteessa eri ihmisiin ja asioihin, muutostarpeen selvittäminen.

Rentoutus ennen tunnelmakierrosta tapaamisen lopulla. Voi istua tai nousta seisomaan, ojennella käsiä ja jalkoja ja ikään kuin ravistella kerrotut ja kuullut asiat pois itsestä.

KUVAT JA SYMBOLIT

Kortteja valitessa on hyvä huomioida, että korteissa on riittävästi valikoimaa erilaisille tunteille. Vanhemmillä voi olla sellaisiakin tunteita, joita ohjaaja ei tule ajatelleeksi. Korttien käytössä on hyvä ohjeistaa, että kaksi henkilöä voi valita saman kortin, pakko ei ole valita mitään. On hyvä käydä kortit läpi. Joitakin kortteja voi tarvittaessa poistaa. Samassa tehtävässä voi käyttää kortteja useammista pakoista.

Vanhemman oman kriisin ja tilanteen tunnistamiseen sopivat esimerkiksi erilaiset tunne- tai kuvakortit. Vanhempi voi valita kortit, jotka kuvaavat sitä, millaisia tunteita hänellä oli sijoituksen hetkellä, tällä hetkellä ja toivottua tilannetta tulevaisuudessa. Vanhemmat kertovat korttien avulla näistä vaiheistaan.

Korttipakkauksia voi kasata itse esimerkiksi postikorteista, valokuvista, lehtikuvista tai kirjoitetuista sanoista. Uusia valmiita korttipakkauksia tulee jatkuvasti lisää. Tässä joitakin vaihtoehtoja:



Tunnesäätilakortit: 40 tunnesäätilakorttia. Tunnesäätiloja kuvaavat aurinko, puolipilvinen, sade ja ukkonen. Kortteja voi käyttää esimerkiksi tunnelmakierroksella. www.pesapuu.fi

Tunne-pantomiimikortit: Korteissa on piirrettyjä ihmishahmoja ja tekstinä tunne. Kortit sopivat esimerkiksi tunnelmakierrokselle. www.pesapuu.fi

The Bears –kortit (nallekortit): 48 korttia, joiden kuvissa karhut ilmentävät tunteita ja tunteuksia. Kortit sopivat esimerkiksi lapsen kriisin käsittelyyn. www.pesapuu.fi

Tunne tyypit: 30 yhteistyössä sijoitettujen nuorten kanssa suunniteltua kuvakorttia, joissa jokaisessa on sijoitettujen nuorten kokemusmaailmaan liittyvä tunne. Kortit sopivat esimerkiksi lapsen ja nuorten kriisin käsittelyyn. www.pesapuu.fi

Tunne-elämä kortit: 40 kuvakorttia, joissa kuvia ja kuvauksia tunteista humoristisella otteella. www.piawesterholm.com

Vahvuuskortit: 44 eläinhahmoin kuvitetun kortin sarja, jossa jokaisessa vahvuuksiin viittaava teksti. Korttien tarkoituksena auttaa hahmottamaan vahvuuksia ja tukea itsetuntoa. www.pesapuu.fi

Vahvaa vanhemmuutta –kortit: 40 kuvakortissa on arkisia kuvia ja täydennettäviä lauseita, jotka auttavat vanhempaa kuvailemaan, missä asioissa hän itse arvelee vanhempana toimivansa hyvin. www.pesapuu.fi

Enkelit – ystävällisyyden voimaa arkeen –kortit: 52 maalauksellista korttia, jotka auttavat pohtimaan vahvuuksia, tarpeita, elämän tärkeitä asioita, arvoja ja tavoitteita. www.pesapuu.fi



Mahdollisuuksia muutokseen –tunnekortit: 150 erilaista tunnetta tekstinä (PÄMI-hanke: Mielenterveyden keskusliitto ja sininauhaliitto)

MOTIVAATIO-pakka: 50 tunne- ja tarvesanakorttia sopivat esimerkiksi tulevaisuuden näkymiin, huostaanottotilanteen ja kriisiin käsittelyyn www.mokata.fi

Cope-kortit: 88 kuvakorttia - kriisistä parantumiseen. Terapiatyössä käytetyt kortit ovat hyvä työkalu kun haluaa "kättä pidempää" kriisien ja traumojen työstämiseen. www.pelastakaalapset.fi

JOS-korttisarja haaveilijoille: 25 kuvakorttia, joissa tekstejä haaveilusta humoristisella otteella. www.piawesterholm.com

Taidepakka: 60 laminoitua kuvakorttia Ateneumin kokoelmateoksista. www.ateneum.fi

Mythos-kortit: 55 korttia kuvaavat yksityiskohtia ja maisemia myyttien maailmasta. www.pelastakaalapset.fi

Saga-kortit: 55 maalauksellista kuvakorttia hahmoista, maisemista ja esineistä. Korttien avulla voi kertoa tunnelmistaan, tilanteestaan, ajatuksistaan, toiveistaan tai unelmistaan. www.pesapuu.fi

Kosketuksessa elämään voimalausekortit: 48 korttia, joissa on valokuva ja voimalause. www.innostuksenhetki.fi

Englannin- ja ruotsinkielisiin ryhmiin sopivat muun muassa Tunnesäätilakortit, The Bearsit, Funky fish feelings –kortit, Ateneumin taidepakka, Mythos- että Saga-kortit. Englanninkielisiin ryhmiin sopivat lisäksi enkelit.



KIRJALLISUUTTA TOIMINNALLISISTA HARJOITUKSISTA

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2005. Mielihyvää musiikista. Helsinki: WSOY.

Harju, K. 2004. Kohti parasta! Muutoksen kirja varovaisille, epäilijöille ja turhautuneille. WSOY. Helsinki.

Hyppönen, M. ja Linnossuo, O.(Toim.) 2006. Intohimosalaatti. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. LK-kirjat. Helsinki.

Kataja J., Jaakkola T. ja Liukkonen J. 2011: Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS- kustannus. Juva.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi: ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan. Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Taito. PS-kustannus.

Pennington, D. C. 2005: Pienryhmän sosiaalipsykologia. Suomentanut Marja Ahokas. Helsinki: Gaudeamus.

Sava, I. & Vesanen-Laukkanen V. (toim.) 2004. Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus.