

# Pieni menetelmäopas

16.4.2013

Suomen Nuorisoseurat ry

Annimaria Koivunen

## Sisältö

NIMILEIKIT .....	3
Ele ja nimi .....	3
Zombi – nimileikki.....	4
Silmänisku nimileikki .....	4
RYHMÄYTYMISLEIKIT .....	5
Kotipesä .....	5
Eläinlaumat.....	5
Ikiliikkuja .....	5
LÄMMITTELYHARJOITUKSIA .....	6
Humppishippa .....	6
Kehonosahippa .....	6
Käsikynkkähippa .....	6
Moskiittohippa .....	7
Wish Bang Boing.....	7
LUOTTAMUSHARJOITUKSIA.....	8
Parin kuljettaminen .....	8
Kaatuilu.....	8
Patsaat .....	9
KESKITTYMISHARJOITUKSIA .....	10
Käsiläpsy .....	10
Numeroiden laskeminen .....	10
Numero, sana, ele.....	10
TILANTAJU – JA AISTI HARJOITUKSIA .....	12
Salapoliisi ja ryöstäjä .....	12
Rytmissä liikkuminen .....	12
Kehonosatanssi.....	12
Äänikuja .....	12
Tuntoaisti.....	13
Lähteet.....	14

## MENETELMIÄ

Tässä pienessä menetelmäoppaassa on listattuna leikkejä ja menetelmiä, joita voidaan käyttää monenlaisessa ryhmäohjauksessa. Harjoitteiden tarkoitus on luoda yhteisöllisyyden, osallisuuden ja yhdenvertaisuuden luottamuksellinen ilmapiiri, jossa yhdessä tekeminen ja kokeminen on mukavaa. Leikkejä saa vapaasti kukin ohjaaja soveltaa omille ryhmilleen sopivammaksi.

Leikin iloa!

### NIMILEIKIT

Nimileikkien avulla voidaan opetella hausalla ja toiminnallisella tavalla ryhmän jäsenten nimet.

#### ELE JA NIMI

**Kierros 1:** Osallistujat seisovat ringissä. Jokainen sanoo vuorollaan oman nimen ja oman nimen alkukirjaimella alkavan eläimen tai itseään parhaiten kuvaavan adjektiivin, tämän hetkisen fiiliksen jne. sekä näyttää perään jonkin tunnetilaan tai eläimeen liittyvän eleen.

**Kierros 2:** Kun kierros on menty kerran läpi, mennään toisen kerran niin, että jokaisen täytyy muistaa oman nimen, tunnetilan/eläimen ja eleen lisäksi edellisen henkilön nimi, tunnetila/eläin ja ele. Kaverin nimi/eläin tai tunne sana/ele ensin, sitten oma nimi/sana/ele. Esim.

” Milla Mustekala” ( kädet liikkuu kuin mustekalan lonkerot) ” Anni Ankerias” ( kiemurtelua). Seuraava tekisi ” Anni Ankerias” ja ” Seppo Saukko” jne.

**Kierros 3:** Kolmannella kierroksella jokaisen täytyy muistaa kaikki häntä ennen tehdyt nimet/eläimet ja eleet. Jos osallistujia vaikkapa 10, viides henkilö sanoo järjestyksessä ensimmäisen, toisen jne. henkilön nimen/sanan/eleen jne ja lopuksi oman. Ringin viimeinen joutuu siis muistamaan ja toistamaan kaikkien muiden nimen/sanan/eleen. Ohjaajana kannattaakin ehkä jäädä viimeiseksi henkilöksi. Hyvä tapa oppia nopeasti kaikkien nimet!

## ZOMBI – NIMILEIKKI

Muodostetaan piiri. Ohjaaja voi alkuun olla piirin keskellä *zombina*. *Zombi* lähtee hyvin hitaasti kädet ojossa etenemään jotakin ringissä olijaa kohti. Se, kenen luokse ohjaaja *zombina* vaeltaa sanoo jonkun toisen ringissä olijan nimen ennen kuin *zombi* ehtii koskettaa. *Zombi* kääntyy henkilön puoleen, jonka nimi sanottiin ja hitaasti etenee nyt tätä kohti kunnes tämä henkilö sanoo jonkun toisen nimen. Jos *Zombi* ehtii koskettaa ennen kuin uusi nimi sanotaan, niin tästä henkilöstä tulee keskellä oleva *Zombi*.

Variaatio: Leikkiä voi varioida ja tehdä jännittävämmäksi esimerkiksi sillä tavalla, että kun *Zombi* lähestyy jotakuta, *Uhrin* täytyy soittaa miimisesti matkapuhelimella jollekin toiselle ringissä. Pälkähästä pääsee vasta, kun mainittu henkilö vastaa puheluun. Esim. ”Anni täällä terve, onko Tiina kotona?” Tiina sanoo: ”Tiina täällä terve, onko.... jne.” Ja nyt *Zombi* on kääntynyt siis Tiinan puoleen.

## SILMÄNISKU NIMILEIKKI

Seisotaan ringissä. Yksi on keskellä ja koettaa päästä rinkiin. Keskellä olija osoittelee satunnaisessa järjestyksessä ringissä olijoita. Kun keskellä olija osoittaa jotakuta, tämän täytyy sanoa nimensä. Samanaikaisesti ringissä olijat voivat iskeä silmää toisilleen ja yrittää keskellä olijan huomaamatta vaihtaa paikkaa. Paikkaa vaihtaessa vaihtuu myös nimi, eli jos Matti ja Maija ovat onnistuneet vaihtamaan paikkaa, keskellä olijan osoittaessa Mattia hän sanookin nimekseen Maija jne. Jos keskellä olija ehtii tyhjälle paikalle ringissä ennen kuin paikkaa vaihtaneet ovat ehtineet uusille paikoilleen, joutuu paikkansa menettänyt vuorostaan keskelle. Jos ei muista uutta nimeään keskellä olijan osoittaessa tai jos epäröi liian kauan, joutuu myös tällöin keskelle. Ringissä olijoiden tehtävänä on ottaa mahdollisimman suuria riskejä paikkaa salaa vaihtaessaan, jotta leikistä tulee hauska ja nimet menevät iloisesti sekaisin.

## RYHMÄYTYMISLEIKIT

Ryhmäytymisleikkien tarkoituksena on luoda ryhmähenkeä ja kasvattaa ryhmäläisten keskinäistä luottamusta. Leikkejä on hyvä tehdä silloin, kun ryhmän jäsenet eivät vielä tunne toisiaan, mutta toisilleen tutun ryhmän kanssa leikkejä voi välillä tehdä vaikkapa ryhmähengen virkistykseksi.

### KOTIPESÄ

Ohjaaja määrittää tilasta paikkoja, jotka ovat kotipesiä. Ryhmän koon huomioon ottaen, pesiä tulisi alkuun olla sen verran, että jokaiselle parille olisi oma pesä. Ryhmä liikkuu vapaasti tilassa esimerkiksi musiikin tahtiin. Musiikin loppuessa jokaisen pitää päästä pesään mahdollisimman nopeasti. Vähitellen ohjaaja käy vähentämässä pesien lukumäärää, kunnes lopulta jäljellä on vain yksi pieni pesä, johon koko ryhmän tulee ahtautua.

Variaationa leikistä pesät voi rakentaa tilan mahdollisuuksia mukaan esim. niin, että ne ovat korkealla, tuoleilla, pöydän alla jne. Koko ryhmän tulee auttaa saamaan kaikki jäsenet mahtumaan samaan pesään, ketään ei saa jättää pesän ulkopuolelle.

### ELÄINLAUMAT

Ryhmä liikkuu tilassa vapaasti. Ohjaajan huutaessa jonkin eläinlauman esim. ”Hyttysparvi”, ryhmä muodostaa hyttysparven ja liikkuu sen mukaisesti. Halutessaan ohjaaja voi pienentää käytössä olevaa tilaa, jotta ryhmä joutuu liikkumaan tiiviimmin yhdessä. Halutessaan ohjaaja voi myös olla ryhmän ”saalistaja” esim. ryhmä on lauma kaneja ja ohjaaja voi esittää kettua tms.

### IKILIIKKUJA

Ohjaaja pyytää ryhmää luomaan erilaisia ikiliikkuja koneita. Esim. ”haluan nähdä mansikkamehua valmistavan koneen”. Yksi kerrallaan ryhmäläiset alkavat tuottaa jotakin liikettä ja ääntä, joka heistä on mansikkamehukoneelle ominaista. Koneen osien täytyy jollain tapaa koskettaa toisiaan ja muodostaa kokonaisuus. Ohjaaja voi käydä haastattelemassa koneen eri osia kyselemässä mikä juuri tämän kyseisen koneen osan tehtävä koneen toiminnan kannalta on.

## LÄMMITTELYHARJOITUKSIA

Lämmittelyharjoitusten tarkoitus on lämmittää kehoa ja virkistää mieltä. Lämmittelyharjoitukset toimivat hyvänä pohjana muille harjoitteille ja yhteinen lämmittely virittää ryhmän toimimaan yhdessä.

Hippaleikit ovat perinteisiä lämmittelyleikkejä. Niiden avulla saa helposti luotua riemukkaan ja energisen ilmapiirin tilaan ja ne lämmittävät hyvin koko kehoa. Hippaleikkejä on helppo varioida mieleisekseen. Ohjaajan on hyvä pitää huoli, että kaikki leikkijät pääsevät mahdollisimman tasapuolisesti olemaan hippa ja kiinniotettava, ettei kukaan joudu jäämään samaan rooliin liian pitkäksi aikaa.

### **HUMPPISHIPPA**

Humppis – hipassa ollaan pareittain. Parit asettuvat peräkkäin, niin, että takimmainen henkilö pitää kiinni etummaisen lanteilta. Parien pitää pysyä koko ajan liikkeessä ja samalla varoa kiinniottajaa, joka yrittää koskettaa takana olevaa henkilöä. Jos kiinniottaja onnistuu koskettamaan takimmaista henkilöä, muuttuu kiinni jäänyt hipaksi.

### **KEHONOSAHIPPA**

Kehonosahipassa ollaan pareittain. Ohjaaja ohjeistaa mitä kehonosaa yritetään koskettaa. Jos yritetään päästä koskettamaan parin selkää, molemmat parit yrittävät yhtä aikaa koskettaa toisiaan selkään.

### **KÄSIKYNKKÄHIPPA**

Hipassa ollaan pareittain käsikynkkää. Leikissä on yksi hippa ja kiinniotettava, jotka juoksevat ympäri tilaa. Kiinniotettava voi hakeutua turvaan käsikynkässä olevien parien luo ottamalla kiinni käsikynkkää jompaakumpaa parista. Se, kenen käteen kiinniotettava tarttuu, jää paikalleen, mutta toinen henkilö parista muuttuu tällöin hipaksi ja entinen hippa joutuu nyt juoksemaan karkuun, koska hän muuttuu samalla kiinniotettavaksi.

## MOSKIITTOHIPPA

Moskiittohipan tavoite on juosta karkuun moskiittoa, joka liihottaa ympäri tilaa äännellen kuin moskiitto yrittäen päästä pistämään mahdollisimman montaa ihmistä. Moskiittoa voi paeta turvaan laittamalla kämmenet yhteen, ojentamalla kädet eteen ja huutamalla ”SPRAY!”. SPRAY – huudon jälkeen huutaja jää paikalleen SPRAY – asentoon (kädet edessä, kämmenet yhdessä). Turva-asennosta pääsee pois vain kun joku muu ehtii moskiiton huomaamatta pujottamaan itsensä turvassa olijan käsien väliin. Jos moskiitto ehtii pistää ennen kuin kiinniotettava on turvassa, kiinniotettavasta tulee uusi moskiitto.

Jos leikin ohjaa isolle ryhmälle, moskiittoja voi olla kaksi tai useampia.

## WISH BANG BOING

Wish, Bang, Boing leikissä seisotaan piirissä. Leikissä on kolme eri liikettä joihin liittyy ääni. WISH liikkuu eteenpäin ringissä leikkijältä toiselle; kädet heilauttavat viestin seuraavalla ja samalla sanotaan WISH. Milloin tahansa joku leikkijöistä voi omalla vuorollaan (silloin kun WISH, tai muu liikkeistä, on osunut omalle kohdalle) huutaa BANG ja muodostaa samalla sormistaan ase, jolla osoittaa jotakin ringissä olijaa. Vieruskaveria ei saa ampua BANGilla, vaan BANG heittää vuoron ringin vastakkaiselle puolelle. BANG tai WISH torjutaan nostamalla kädet ilmaan ja sanomalla BOING. BOING torjuu BANG – ampumisen ja vaihtaa WISH liikkeen kulkusuuntaa.

Leikissä tulee helposti lämmin ja leikin tarkoituksena on harjoitella nopeaa reagointia ja heittäytymistä.

## LUOTTAMUSHARJOITUKSIA

Luottamusharjoitusten avulla harjoitellaan ryhmässä olemista ja ryhmän jäseniin luottamista. Luottamusharjoitukset toimivat myös hyvin tutustumisharjoituksina ryhmälle, jossa on toisilleen tuntemattomia ihmisiä. Leikin lomassa tutustuminen tapahtuu kuin huomaamatta. Luottamusharjoitukset voivat olla toisille haastavia ja siksi ohjaajan onkin hyvä pitää huolta siitä, että ilmapiiri luottamusharjoitusten tekemiseen on tarpeeksi rauhallinen ja keskittynyt. Joskus voi olla tarpeen purkaa luottamusharjoitteet sanallisesti ryhmän kanssa.

### PARIN KULJETTAMINEN

Pareittain kuljetaan ympäri tilaa niin, että toinen parista kuljettaa toista esim. kädestä tai vaikka päästä hempeällä kosketuksella tai vahvalla kosketuksella. Kuljetettavan on määrä seurata pariaan ja kuljettajan tehtävä on huolehtia, ettei kuljetettava törmää mihinkään esineeseen tai muihin ihmisiin tilassa. Alussa uuden ryhmän kanssa koskettaminen saattaa olla haastavaa. Silloin kannattaa pitäytyä helppoissa kuljetustavoissa (esim. kädestä kuljettaen, jne.) ja kuljettamisen vauhti kannattaa pitää rauhallisena.

Harjoituksesta voi tehdä haastavan siten, että kuljetettavalla on silmät kiinni. Tämä vaatii erityistä huolenpitoa ja varovaisuutta kuljettajalta.

Kuljettaa voi myös ilman kosketusta niin, että kuljetettava seuraa kuljettajan kättä lyhyen välimatkan päästä ja pyrkii pitämään etäisyyden koko ajan samana. Kuljettaja voi pyrkiä kuljettamaan pariaan eri tasoilla; korkealla, lattian pinnassa jne.

### KAATUILU

Kaatuilu- harjoitus voidaan tehdä koko ryhmän kanssa tai pareittain. Ryhmän kanssa tehtäessä ryhmä muodostaa piirin. Yksi ryhmästä menee keskelle ja alkaa kaatuilla varovaisesti ringissä olijoita kohti. Kaatuilija pysyy mahdollisimman jäykkänä, jotta kiinniottaminen on helpompaa. Aluksi voi olla hyvä tehdä tiivis ringi, jotta keskellä olijan kaatumismatka ei ole liian pitkä. Ringissä olijat ovat koko ajan valmiudessa, koska kaatuilija kaatuilee satunnaisesti. Kiinniottajat ottavat kaatuilijan kiinni pehmeästi jo nostavat varovaisesti pystyyn. Vähitellen ja luottamuksen kasvaessa ringiä voi suurentaa.

Kaatuilua voi varioida niin, että sitä tehdään pareittain tai kolmestaan.



## PATSAAT

Patsas harjoitteessa pareittain tai pienryhmissä muodostetaan liikuteltavia patsaita. Toinen parista tai yksi pienryhmästä on patsas, jota muut voivat käydä mielensä mukaan liikuttelemassa.

Kolmen hengen ryhmässä patsaita voi tehdä myös niin, että yksi ryhmästä on muovaaja, yksi patsas ja yhden tehtävä on sokkona tunnustella muovattua patsasta ja pyrkiä löytämään mahdollisimman samanlainen asento kuin patsaalla.

## KESKITTYMISHARJOITUKSIA

Keskittymisharjoituksissa herkistetään kaikki aistit yhteisen tekemisen äärelle. Monet ryhmän yhteisesti tekemät keskittymisharjoitukset toimivatkin oivallisesti myös ryhmähengen nostatus harjoituksina. Keskittymisharjoitusten avulla voi saada vilkasta ryhmää rauhoitettua ja keskittymisharjoitusten avulla voidaan opetella aitoa läsnäoloa.

### KÄSILÄPSY

Käsiläpsyssä istutaan ringissä polvillaan lattialla, kämmenet lattiaa vasten. Jokainen laittaa oikean kätensä oikean puoleisen vierustoverin käden yli. Kaikkien ringissä olijoiden käsien tulisi siis olla ristikkäin.

Yhteisesti sovitaan kumpaan suuntaan läpsy lähtee kulkemaan. Kämmenellä läpsäytetään lattiaa järjestyksessä; kaksi nopeaa läpsäytystä peräkkäin muuttavat läpsyn kulkusuuntaa. Jos joku ringissä ennakoii nostamalla oman kätensä ennen omaa vuoroa tai jos reagointi on liian hidasta, pelistä tippuu pois. Ensin tippuu se käsi, joka teki virheen, toinen käsi voi jäädä vielä leikkiin mukaan. Rinkiä ei tiivistetä vaikka leikkijöitä tippuukin pois, koska leikki vaikeutuu kun käsien järjestys muuttuu ja käsien välille syntyy välimatkaa.

Jos leikki on leikkijöille uusi, voi läpsyn rytmi olla alkuun melko hidas, mutta kannattaa kiihdyttää rytmiä kun leikkiminen luonnistuu hyvin. Silloin joutuu jo keskittymään paljon!

### NUMEROIDEN LASKEMINEN

Ryhmä voi seistä ringissä tai kävellä vapaasti tilassa. Ryhmäläiset huutelevat numeroita järjestyksessä yhdestä eteenpäin siten, että kuka tahansa ryhmästä saa huutaa seuraavan numeron. Jos ryhmäläiset vahingossa huutavat numeron yhtä aikaa, laskeminen alkaa alusta. Jokaisen pitää siis pyrkiä sanomaan seuraava numero, tarkkailemaan muita ja kuuntelemaan numeroiden järjestystä samanaikaisesti.

### NUMERO, SANA, ELE

Leikissä seisotaan ringissä. Leikin alussa sovitaan yhteisesti minkä luvun kohdalla sanotaan numeron sijaan jokin muu sana ja tehdään heti perään jokin ele. Esimerkiksi kuuden leikkijän ringissä joka kolmannen luvun paikalla olisi sana ”Viiksi” ja neljännen numeron paikalla olisi ele, esim. kädellä vilkutus.

Aloittaja sanoo numeron YKSI, seuraava sanoo numeron KAKSI, kolmas ringissä **sanoo numeron 3 sijaan** sanan VIKSI, ja neljäs VILKUTTAA numeron sanomisen sijaan. Seuraavana vuorossa oleva jatkaa sanomalla numeron VIISI, seuraava numeron KUUSI, ja jälleen seuraava sanoo sanan VIKSI, seuraava tekee eleen ja seuraava jatkaa taas numeroiden laskemista eli nyt seuraisi numero YHDEKSÄN jne.

Aloitettu ele ja vaihtoehtoinen sana pysyvät samoina koko leikin ajan. Leikki jatkuu kunnes joku sanoo väärän numeron, tekee väärän eleen tai sanoo väärän sanan. Virheestä siirrytään takaisin numeroon yksi.

Leikissä liikkeen ja vaihtoehtoisen sanan paikka pitäisi vaihtua leikkijältä toiselle eikä jäädä vain muutamalle, joten leikkijöiden lukumäärä huomioon ottaen sijoittakaa ele ja sana siten, että niiden paikka vaihtuu leikkijältä toiselle. Leikki on haastava ja vaatii hyvää keskittymistä, koska koko ajan pitää pystyä liikkeen ja sanan jälkeen jatkamaan numeroiden laskemista eteenpäin. Katsokaa kuinka pitkälle pääsette!

Tämän leikin voi tehdä myös pareittain. Silloin lasketaan vuoron perään ainoastaan numeroita 1-2-3 ja aina kolmosen ja ykkösen kohdalla on jokin ele, ilme tai liike.

## TILANTAJU – JA AISTI HARJOITUKSIA

Tilantaju – ja aistiharjoitteiden avulla voidaan opetella tarkentamaan omaa kehollista tietoutta ja herkistämään aistit myös muiden ryhmässä olijoiden huomioimiseen. Ilmaisupainotteisessa ja kenties esiintymiseen tähtäävässä toiminnassa tämän tyyppiset harjoitukset ovat hyvin opettavaisia, koska harjoitukset kasvattavat ymmärrystä omasta kehosta ja harjoitukset voivat tuoda kasvavan itsetuntemuksen kautta itsevarmuutta esiintymiseen tai ilmaisuun.

### **SALAPOLIISI JA RYÖSTÄJÄ**

Ryhmä liikkuu vapaasti omaan tahtiin tilassa. Jokainen valitsee ryhmästä jonkun, jota lähtee salaa seuraamaan ja jonkun, joka uhkaa seurattavaa. Tarkoitus on, että jokainen ryhmästä yrittää pitää itsensä seurattavan kohteen ja ”ryöstäjän” välissä. ”Salapoliisi” ei saa paljastaa seuraamalleen henkilölle seuraamista, mutta hänen täytyy silti yrittää pitää itsensä ”ryöstäjän” ja seurattavan välillä ja olla jatkuvasti tietoinen siitä missä kumpikin menee. Vähitellen ohjaaja voi pienentää käytössä olevaa tilaa, jolloin salaa seuraaminen vaikeutuu.

### **RYTMISSÄ LIIKKUMINEN**

Tilantajua voi myös harjoitella niin, että ryhmä liikkuu tilassa vapaasti ja koettaa vähitellen kenenkään johtamatta päästä samaan kävelyn tai hölkän rytmiin. Ryhmä koettaa myös yhteisesti pysähtyä ja päästä takaisin liikkeelle.

### **KEHONOSATANSSI**

Musiikin tahtiin tanssitetään jokaista kehonosaa erikseen. Edetä voi esim. päästä jalkoihin. Ensin tanssii, pää, sitten silmät, nenä, korvat jne.

### **ÄÄNIKUJA**

Muodostetaan kaksi riviä, jotka ovat kasvotusten toisiaan kohti niin että muodostuu kuja. Yksi kerrallaan kuljetaan kujan läpi silmät suljettuina. Kujassa seisovat tuottavat haluamiaan ääniä ja samalla pitävät huolen, ettei kujassa kulkija törmäile tilassa mihinkään tai satuta itseään.



## TUNTOAISTI

Tuntoaistia voi harjoitella esimerkiksi sillä tavalla, että jakaudutaan pareihin. Parit tunnustelevat toisensa silmät kiinni. Tämän jälkeen kaikki lähtevät varovaisesti liikkumaan tilassa sokin silmät kiinni ja yrittävät tunnustelemalla muita löytää takaisin oman parin luokse.

## LÄHTEET

Tämän pienen oppaan tekemisen inspiraationa on käytetty seuraavia teoksia:

Boal, Augusto. Games for actors and non-actors. 1992. Routledge.

Koskenniemi, Pieta. Devising – osallistava teatteri ja muita merkityksellisyyksiä. 2007. Opintokeskus Kansalaisfoorumi.

Routarinne, Simo. Improvisoi! 2004. Kustanneosakeyhtiö Tammi.

Vehkalahti, Reetta. Leikkivä teatteri. 2006. Gummerus Kirjapaino Oy.