



Nuorisoseurat

KaleNat
2019

Sun
ei tarvii
mahtua
tiettyyn muottiin
ollaksesi
jotain

Kalenoiden yhteisohjelmanproduktion
tukimateriaali ohjaajille

Kalenoiden 2019 yhteisohjelmaproduktiossa sukellaan tänä vuonna kiusaamiseen liittyvään tematiikkaan. Tarinassa on eripuraa, hyljeksintää, yksin jättämistä, kuppikuntaisuutta ja sitten toisaalta anteeksi pyytämistä ja antamista, yhdessä oloa sekä erilaisuuden ja kaveruuden juhlistamista. Produktion teema on tullut suoraan nuorilta teatterin harrastajilta ja käsikirjoituksen on työstänyt yhdessä nuorten kanssa teatteri-ilmaisun ohjaaja Johanna Juslin.

Yhteisohjelmatanssit sisältyvät tarinan eri vaiheisiin. Voi olla, että tematiikka näkyy vahvasti juuri niissä tansseissa, joissa sinun ryhmäsi on mukana tai sitten ei. Joka tapauksessa jokainen Kalenoihin osallistuva lapsi ja nuori tulee näkemään koko tarinan sitten Kalenoissa.

Olisi hyvä, että teemaa ja tarinaa käsiteltäisiin jo harjoituksissa, jottei se tule ihan uutena sitten Kalenoissa. Kokosimme teille tueksi materiaalin, jonka avulla voitte käsitellä tarinassa esiintyviä teemoja, tunteita, tilanteita ja harjoitella niiden ilmaisua. Huomioitahan, että kaikki harjoitteet eivät sovi kaiken ikäisille ja jotkut harjoitteet voivat herättää myös isoja tunteita. Käyttäkää vapaasti, soveltakaa ja kokeilkaa rohkeasti samalla kuunnellen tarkkaavaisena, millaisia ajatuksia teema lapsissa ja nuorissa herättää.



Alla on kuvailtuna tarina pääpiirteittäin, jotta saatte jonkinlaisen käsityksen tarinan teemoista ja tanssien sijoittumisesta tarinaan.

Tarinan kuvailu

(Tanssien sijoittuminen tarinassa sulkeissa)

Tarina alkaa Stellan kotoa, ilmassa on eripuraa ja pahaa mieltä.

Koulun pihalla: Stella saapuu koulun pihalle kiukkuisena ja kohtaa kaverinsa Ilonan. He keppihevostelevat yhdessä. Koululaiset oleilevat omissa jengeissään koulun pihalla. *(C: Välkä)* Yksi jengeistä on "coolit", joiden mukaan Stella lähtee, ja jättää kaverinsa Ilonan yksin.

Liikuntatunnilla: Liikuntatunnilla leikitään ja pelaillaan *(B: Liikuntatunnilla!)* Tapahtumien edetessä Ilona loukkaa itsensä. Stella kamppailee itsensä kanssa, pitäisikö hänen mennä katsomaan kaveriaan sairaalaan vai jäädä uuden jenginsä kanssa kouluun.

Sairaalassa: Ilona näkee sairaalassa maatessaan unta *(A: Univalssi)*. Stella menee katsomaan kaveriaan sairaalaan ja pyytää anteeksi *(A: mäoonniinsori humppa)*.

Koulussa: Ilona ja Stella tulevat kahdestaan kouluun, muut hyljeksivät heitä. *(D: Hylkypolska)* Lopulta muut ymmärtävät, että Stella ja Ilona ovat ihan ok.

(D: monikko = yksikkö)

Coolit pyytävät anteeksi ja he kaikki alkavat pitää yhdessä hauskaa.

(Finaali: Erivoima)

Korttien kautta teeman käsittely

Kortit voivat toimia aihepiiristä keskustelun avaajana. Tässä muutamia esimerkkikysymyksiä, joilla ohjaaja voi avata keskustelun: Mitä kuvassa tapahtuu? Millainen tunnelma kuvassa on? Mitä kenties on tapahtunut aiemmin? Keitä kuvassa on? Miltä kuvan henkilöistä mahtaa tuntua? Oletko itse ollut tällaisessa tilanteessa joskus? Jos olet, niin millaisessa roolissa?

Lisäkysymyksiä:

- Millainen on hyvä ystävä?
- Millainen ystävä sinä olet?
- Millainen ryhmä on kiva?
- Miten selvitätte riitoja?
- Onko toisen kuunteleminen helppoa?
- Mitä kiusaaminen tarkoittaa?
- Mitä anteeksi pyytäminen tarkoittaa?
- Mitä voit tehdä jos huomaat, että jotakuta kiusataan?
- Milloin pitää pyytää anteeksi?
- Oletko pyytänyt joskus kaverilta apua?
- Miten pyydät ystävää leikkimään kanssasi?

Harjoitteita kuvakortteihin liittyen:

- Keksitään yhdestä tai useammasta kuvasta tarina. Tarina voidaan keksiä ryhmässä keskustellen tai jokainen voi kirjoittaa oman tarinansa yksin tai parin kanssa.
- Korteista voidaan toteuttaa pienryhmissä kolmen still -kuvan sarjoja eli pysäytettyjä tilannekuvia tai patsaita. Mitä tapahtui ennen kuvaa, kuvan hetkellä ja mitä siitä seurasi?
- Tilannekortit jaetaan ryhmien kesken. Jokainen ryhmä ottaa ryhmävalokuvan jäsenistään oman korttinsa tunnetilaa esittämässä. Muut ryhmät arvaavat, mitä tilanteessa tapahtuu ja millaisia tunteita siellä on.

Yksikään ei samanlainen oo!

”Minä olen hyvä piirtämään”

Tavoite: Löytää omia vahvuuksia ja kokea samaistumista toisten kanssa

Lapset asettuvat toiselle puolelle salia. Yksi vapaaehtoinen tulee keskelle ja kertoo, missä hän on hyvä. Kaikki, jotka ovat mielestään myös hyviä siinä, huutavat ”niin minäkin” ja juoksevat salin toiselle puolelle. Vapaaehtoinen yrittää saada heistä jonkun kiinni. Kiinni jäänyt kertoo seuraavaksi, missä hän on hyvä ja jälleen kaikki samoin kokevat juoksevat salin poikki. Samaa leikkiä voi soveltaa myös vaikkapa tunteisiin ”Olen tänään iloinen” tai kiinnostuksen kohteisiin ”minä tykkään leijon lennättämisestä”.

Variaatio ➡ Samaa leikkiä voi leikkiä myös piirissä ”hedelmäsalaattina”. Keskellä olija kertoo, missä hän on hyvä ja kaikki, jotka kokevat samoin vaihtavat paikkaa.

”Juoruilu” – itseluottamuksen vahvistaminen

Tavoite: myönteisen palautteen avulla vahvistaa ryhmän jäsenten itseluottamusta

Mitäs jos pahan puhumisen sijaan, juoruiltaisiin selän takana hyvällä?

Istutaan piirissä ja juoruilun kohde kääntää selkensä muuhun ryhmään päin. Selän takana olevat juoruavat eli antavat myönteistä palautetta hänelle. Ohjaaja kirjaa palautteet ylös ja paperi luovutetaan juoruilun kohteelle.

Variaatio ➡ ”puhutaan hyvää selän takana” Post-it laput jokaisen selässä ja niihin käydään kirjoittamassa positiivisia asioita kyseisestä henkilöstä.

Olemme taitavia

Tavoite: Tukea jokaisen lapsen myönteistä käsitystä itsestään ja osoittaa, että jokaisella meistä on erilaisia taitoja.

Istutaan piirissä lasten kanssa. Leikissä on mukana pikkuinen leikkiauto. Aikuinen antaa auton yhdelle lapselle ja ohjeistaa lasta työntämään auton sellaista lasta kohti, joka on esimerkiksi hyvä värittämään. Taitava värittäjä saa puolestaan antaa auton sellaiselle, joka on taitava pelaamaan jalkapalloa. Aikuinen voi keksiä taitoja tai lapset voivat itse ehdottaa eri taitolajeja. Aikuisen on tärkeää varmistaa, että auto kulkee jokaisen lapsen kautta piirissä.

Hurraten ja kannustaen

Tavoite: Lisätä ryhmän yhteishenkeä, opettaa lapsia kannustamaan toinen toisiaan ja vahvistaa lasten itsetuntoa.

Lapset istuvat ringissä ja jokainen juoksee vuorollaan piirin ulkopuolelta piirin ympäri muiden hurratessa juoksijan nimeä ja taputtaessa hänelle.

Variaatio ➡ jokainen vuorollaan menee toisten eteen ja esittelee itsensä, jonka jälkeen yleisö hurraa ja taputtaa

Yhteinen seitti

Tavoite: Kehittää ja lisätä lasten ryhmähenkeä ja yhteisiä ongelmanratkaisutaitoja ryhmässä.

Lapset istuvat piirissä ja lankakerää kieritetään piirissä lattialla lapselta toiselle. Lankakerä muodostaa lasten välille hämähäkin seitin, jota lapset pitävät koossa. Seitin tekemisen jälkeen seittiä aletaan purkaa siitä suunnasta, mihin se loppui ja päädytään näin takaisin siihen, mistä se alkoi.

Variaatio ➡ Samaan leikkiin voidaan lisätä palautteenantamisen harjoitus: kerro aina jotain hyvää siitä, kenelle olet heittäjänä lankakerää

Kaikki erilaisia, kaikki samanlaisia

Liikutaan musiikin mukaan vapaasti (tai jollakin sovitulla tavalla, kuten rapukävelyllä, hypellen...) tilassa. Musiikin pysähtyttyä ohjaaja pyytää muodostamaan kahden tai useamman hengen ryhmät ja pyytää ryhmää keksimään yhden tai useamman samanlaisen asian joka ryhmää yhdistää tai yhden tai useamman asian joka on ryhmän jäsenissä erilaista.



Monenlaisia tunteita

Pahoittelupatsas

Otetaan yksi vapaaehtoinen savimöhkäleeksi, josta muovailaan anteeksipyytäjää kuvaava patsas. Millainen kehonkieli ja katsekontakti kuvaavat pahoillaan olemista ja anteeksi pyytämistä? Mitä tunteita patsas kuvastaa? Patsaasta voidaan ottaa kuva. Kokeilkaa tehdä myös patsas yksinäisestä, kiusaajasta, surullisesta tai vaikkapa anteeksi antamisesta. Harjoitus voidaan tehdä myös pienryhmissä tai pareittain.

Tunnerasia

Ohjaaja kertoo, että hän on löytänyt tunnerasian. Tunnerasia voi olla oikea rasia tai käsien muodostama rasia. Kun rasian avaa, pääsee sen sisällä oleva tunne valloilleen. Rasian kannen ollessa vain hiukan auki, nimettyä tunnetta ilmaistaan vain pienellä äänellä ja kehon ilmaisulla. Kun kantta avaa, tunteen ilmaisu kasvaa. Kansi saattaa paukahtaa yhtäkkiä kiinni, jolloin tunne loppuu kuin seinään ja oppilaat jähmettyvät patsaiksi. Lopuksi keskustellaan, millaisia tunteita ja ajatuksia harjoite herätti. Oliko jotakin tunnetta vaikeaa ilmaista? Oli jokin ihan uusi tunne?

“Tunnenopan heitto” – tunteiden tunnistaminen

Tavoite: sanoittaa ja tunnistaa omia tunnetiloja.

Kirjataan kuusi erilaista tunnetilaa (esim. 1. ilo, 2. suru, 3. pettymys...) Jokainen heittää noppaa vuorollaan. Katsotaan, mikä numero nopasta tuli, mikä tunne vastasi sitä numeroa ja heittäjä vastaa kysymyksiin sen mukaisesti: Milloin viimeksi olet kokenut tätä tunnetta? Miksi? Miltä tunne tuntui kehossa? Jos tunne oli epämiellyttävä, miten siitä pääsi yli?

Tunnehippa

Valitaan kaksi hippaa. Hippa sanoo kiinni ottaessaan yhden seuraavista tunteista: suru, ilo, pelko. Kiinni jäänyt jähmettyy paikalleen ja ilmaisee, sitä tunnetta, jonka hippa hänelle määräsi. Jähmettyneen voi pelastaa jäljittelemällä patsaan ilmettä ja arvaamalla tunnetilan oikein.



Olen niin... -impro

Kuljetaan tilassa, ohjaaja sanoo esim. "olen niin väsynyt". Kaikki alkavat käyttäytymään mahdollisimman väsyneesti kulkien tilassa. Ohjaaja sanoo uuden adjektiivin tai substantiivin, jota kaikki yrittävät esittää. Olen niin... -esimerkkejä: löysä, karvainen, pehmeä, ruma, kutiava, kevyt, sammakko, kivi, epäsosiaalinen, taikina tms...



Keskustellaan ja toimitaan yhdessä!

Jana-harjoitus

Janan toisessa päässä on kyllä -pää ja toisessa päässä on ei -pää. Osallistujan tehtävä on asettua janalle kohtaan, joka kuvastaa hänen mielipidettään. Perustellaan oma mielipide ensin lähellä seisovalle. Ohjaaja poimii mielipiteitä eri puolelta janaa ja keskusteluttaa aiheista.

Esimerkkikysymyksiä: Saako toiselle sanoa, että hän haisee? Saako kehua kaverin kenkiä? Saako kaverille sanoa, että tänään en jaks leikkiä sun kanssa? Saako toiselle sanoa, ettei saa koskettaa?

Meissä on voimaa

Harjoitus vaatii avaraa tilaa. Oppilaat jaetaan kahteen ryhmään, jotka ensin sopivat, millaisin voimaliikkein he siirtyvät rivinä tilan toisesta päädyistä toisiaan vastaan. Tarkoituksena on ilmaista liikkeellä voimaa, jämäkkyyttä ja päättäväisyyttä. Asetutaan kahteen vastakkaiseen riviin tilan eri päätyihin ja lähestytään toisia voimaliikkein. Puretaan harjoitus keskustellen heränneistä tunteista ja siitä, millainen kehonkieli ilmaisee voimaa, jämäkkyyttä ja päättäväisyyttä. Miten jämäkällä ilmaisulla voi ehkäistä kiusaamista?

Variaatio ➔ Kokeilkaa myös niin, että yksi tulee kaikkia muita vastaan. Helpot- taako tilannetta, jos tuleekin kahdestaan?

Tästä me pidämme -patsaat

Oppilaat muodostavat patsaita, jotka kuvastavat yhtä mieluisaa läheisyyden muotoa. Tehtävänä voi olla vaikkapa, miten heitä saa koskettaa, kun he kaipaavat läheisyyttä, lohdutusta, paijaamista

Keskustelkaa lopuksi, millainen kosketus tuntuu hyvältä. Millainen tuntuu pahalta?

Erilaiset tervehdykset

Jokainen ottaa myssystä paperilapun. Lapuissa on erilaisia tervehtimistapoja. Lapun ohje pidetään omana tietona, ja lähdetään kulkemaan tilassa. Kukin tervehtii muita omassa lapussa olevien ohjeiden mukaisesti. Tervehdittävä vastaa tervehdykseen omalla tavallaan. Tervehtiminen tapahtuu äänettömästi. Nämä tervehdykset ovat hyvin lämpimiä, joten menetelmä sopii jo toisiaan tuntevalle ryhmälle.

Eri maista peräisin olevat tervehdykset voivat olla seuraavia:

Tervehdi halaamalla ja antamalla yhteensä kolme poskisuudelmaa vuorotellen kummallekin poskelle (Hollanti / Belgia)

Tervehdi muita halaamalla ja antamalla poskisuudelma kummallekin poskelle (Portugali / Espanja)

Tervehdi halaamalla ja antamalla yhteensä kaksi poskisuudelmaa vuorotellen kummallekin poskelle (Pariisi)

Tervehdi asettamalla kädet vastakkain ja kumartamalla kunnioittavasti (Japani)

Tervehdi hieromalla neniä vastakkain (Inuitit)

Tervehdi lämpimällä halauksella (Venäjä / Palestiina)

Tervehdi voimakkaalla ja varmalla käden puristuksella (Saksa / Suomi)

Pura harjoitus keskustelemalla. Miltä tuntui, kun toinen ei vastannutkaan tervehdykseen samalla tavalla? Yllättikö jokin tapa?

Valmistelut:

Paperilaput, joihin kirjoitettu eri tervehtimistavat

Näin lähelle toisiamme pääsemme

Piirretään ryhmän ääriviivat isolle paperille. Osallistujat järjestäytyvät riviin ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Ensimmäinen seisoo paperin keskellä ja muut kiertyvät hänen ympärilleen niin tiiviisti kuin mahdollista. Ohjaaja piirtää paperiin alueen, jolle ryhmä on asettunut.

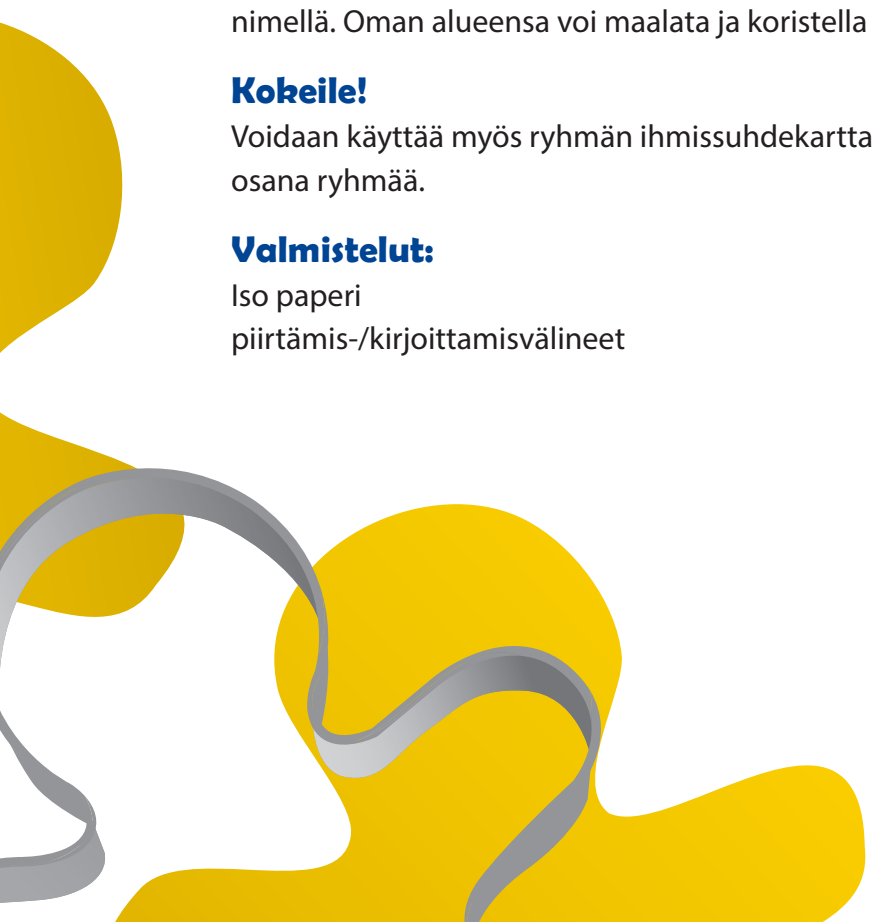
Kuvaa voidaan täydentää etsimällä jokaisen paikka ja merkitsemällä se omalla nimellä. Oman alueensa voi maalata ja koristella haluamallaan tavalla.

Kokeile!

Voidaan käyttää myös ryhmän ihmissuhdekarttana tai keskustella kunkin paikasta osana ryhmää.

Valmistelut:

Iso paperi
piirtämis-/kirjoittamisvälineet



Sekapalapeli

Jokaiselle jaetaan pieni paperilappu, johon on kirjoitettu kokoamisohjeita. Lappujen sisältö pidetään omana tietona.

Ohjeita ovat:

Aloita kokoaminen palapelin alareunasta.

Aloita kokoaminen palapelin yläreunasta.

Aloita kokoaminen palapelin keskeltä.

Ota pois joka kolmas paikkansa löytänyt pala.

Ala koota palapeliä yksin, voit ottaa toisten paikalleen pistämiä paloja omaan palapeliisi.

Ryhmän jäsenet alkavat ääneti koota palapeliä heille annettujen ohjeiden mukaisesti. Tehtävän voi julistaa kilpailuksi: ensimmäinen palapelin koonnut joukkue on voittaja. Jonkin ajan kuluttua palapelin kokoaminen lopetetaan ja sovitaan, että ryhmän jäsenet saavat suullisesti sopia yhteisistä palapelin kokoamissäännöistä. Kun palapelit ovat valmiit, keskustellaan palapelin kokoamisen herättämistä ajatuksista.

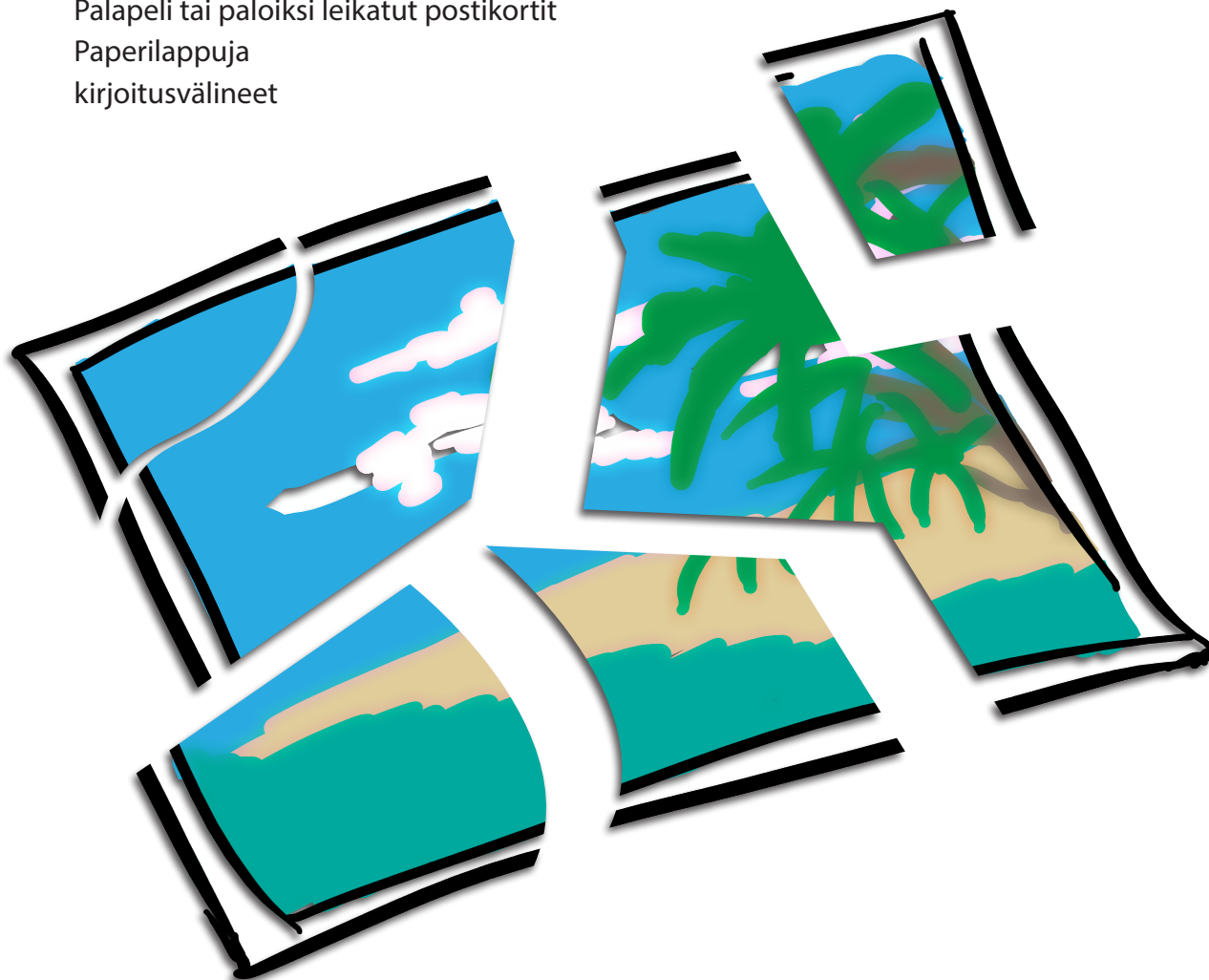
Miltä tuntui, kun kaikki tekivät omalla tavallaan? Miltä tuntui, kun ei ollut kieltä jolla kommunikoida palapelin kokoamiseen liittyvistä ongelmista? Miten yhteisten pelisääntöjen kehittäminen ja noudattaminen auttoi tilanteessa?

Valmistelut:

Palapeli tai paloiksi leikatut postikortit

Paperilappuja

kirjoitusvälineet



LISÄÄ ERILAISIA HARJOITTEITA LÖYDÄT LÄHTEINÄ KÄYTETYISTÄ:

Nuorisoseurojen Työkalupakista:

nuorisoseurat.fi/jasenseuroille/tyokalupakki/

Luovuutta! Taide- ja kulttuurikasvatuksen menetelmäopas monikulttuuriseen nuorisotoimintaan

siperia.info/luovuutta_opas_nettiin.pdf

Suomen mielenterveysseuran materiaaleista

mielenterveysseura.fi/fi/materiaalit

Hyvää mieltä yhdessä

- Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen

Kirjoittajat: Riikka Nurmi, Anniina Sillanpää ja

Marjo Hannukkala

Julkaisija: Suomen Mielenterveysseura

Tämän materiaalin kokosivat:

Riia Niemelä, Katri Mäkisalo ja Minna Pasi

Taitto ja kuvitus:

Sini-Kadrin Muru-Litaiff Padilha



Nuorisoseurat

