

# RYHMÄNOHJAUKSEN PERUSTEET -kurssi

— harjoituksia (punaisella tekstillä) ja tietopaketteja.

Kurssilla tutustutaan ryhmänohjauksen perusteisiin. Mietitään yhdessä, mitä on ryhmä ja sen dynamiikka, minkälaisia rooleja ryhmäläisillä on ja mitä tehtäviä helposti ottaa missäkin roolissa. Kurssi on ennen kaikkea tutustumista itseensä ja sen miettimistä, miten suhtautuu erilaisiin asioihin, sekä oman luovuuden löytämistä ja itseensä uskomisen vahvistamista. Kurssin tavoitteena on myös madaltaa ryhmänohjaajaksi ryhtymisen kynnyksiä.

Nostalgia-projektin kursseilla on ensisijaisesti koulutettu vapaaehtoisia vertaisryhmien ohjaajia. Kursseilla on ollut vähän luentoja, oppiminen on tapahtunut keskustellen. Kysymyksiä on pohdittu luovuutta (sketsejä, draamaa) käyttäen. Ilo ja nauru ovat oleellisina asioina kuuluneet koulutukseen.

Kaikkea tähän kuuluvaa ohjeistusta voidaan käyttää kaikissa ryhmissä joko suoraan tai luovasti muunnellen. Harjoituksista voidaan tehdä kaikki tai vain osa, tai keksiä ihan omia harjoituksia. Liikuntarajoitteisille mietitään liikkeitä tuoliin tai pyörätuoliin soveltuviksi.

Harjoitusten tarkoituksena on **tunnistaa ja löytää itsessään** erilaisia ja uusia puolia, eri rooleja, pintaan nousevia tunteita jne. Rooleilla ei tässä yhteydessä tarkoiteta näyttelemistä vaan meissä jokaisessa olevia puolia, jotka kaikki ovat meitä itseämme (äiti tai isä, puoliso, lapsi, työkaveri, ujo, hiljainen, kopea, kade, rehvasteliija, pomo, diktaattori jne.). On hyvä tunnistaa eri roolit ja osata käyttää niitä hallitusti. Rooliharjoituksilla opitaan myös muuntautumiskykyä ja empaattista suhtautumista lähimmäisiin.

## Pelisäännöt tai ryhmän sisäiset sopimukset

Ennen varsinaista tutustumista ja ryhmäytymistä on hyvä sopia joitakin ryhmäläisiä koskevia pelisääntöjä. Vertaisryhmätoiminnassa ainakin luottamuksellisuus on asia, jonka voi sopia alkamaan heti. Tällä sopimuksella luodaan turvallisuutta ryhmään. Joskus jo tutustumiskierroksella esiin tulee asioita, jotka on hyvä jättää kokoontumishuoneen sisäpuolelle. Tutustumisen jälkeen voidaan palata muihin sääntöihin ja sopimuksiin.

## Hyväksi koettuja sopimuksia on mm.

- **oma vastuu** eli jokainen vastaa itse omasta käytöksestään ja niistä asioista, joita ryhmässä jakaa. Omat rajansa tietää vain ihminen itse
- **tunteet** ovat **sallittuja**. Kun turvallinen ilmapiiri on luotu saavat itku, nauru, kiukku, suru jne. näkyä ilman, että joutuu silmätikuksi

- **vapaus ja velvollisuus tehdä kysymyksiä.** Jokainen saa kysyä mitä tahansa, tyhmiä kysymyksiä ei ole. Jokainen on myös velvollinen (oma vastuu) pitämään huolta siitä, että kysyy, jos joku asia jää epäselväksi tai kaihertaa mieltä
- **vapaaehtoisuus.** Yleensä ryhmään tullaan vapaaehtoisesti, joten siellä myös ollaan vapaaehtoisesti. Vapaaehtoisuus ei tarkoita sitoutumattomuutta, vaan vapaaehtoista sitoutumista ryhmän sopimukseen ja sääntöihin, ja että niistä pidetään kiinni. Sopimuksia ja sääntöjä toki voidaan yhteisellä sopimuksella muuttaa
- **kännykkä kiinni tai äänettömälle ryhmän ajaksi.** Jos ryhmäläinen odottaa jotain tärkeää soittoa, on siitä hyvä mainita ryhmän aluksi ja puhelimeen mennään vastaamaan ryhmätilan ulkopuolelle
- **toisten arvostaminen.** Keskitytään kuuntelemaan kun joku puhuu, eikä puhuta päälle. Pidetään huoli, että oma puhe ei jatku kohtuuttoman kauan jne. Ohjaajan tehtävä on huolehtia, että jaarittelijat pysyvät kohtuullisuudessa ja että hiljaiset ja ujut saavat puheenvuoronsa käytettyä ilman keskeytyksiä jne.
- **tullaan ajoissa ryhmään.** Myöhästely osoittaa toisten kunnioittamisen puutetta ja vie aikaa koko ryhmältä
- **rehellisyys.** Tätä sopimusta on mahdotonta kontrolloida, mutta joskus ohjaajan tehtävä on tarttua tilanteeseen, jossa ryhmäläinen "Suorasuun" mielestä rehellisyys tarkoittaa toisten ryhmäläisten "vikojen" kaivelua
- **mokaaminen, virheiden tekeminen on sallittua, jopa suotavaa.**

### **Tutustuminen / aloitus / ryhmäytyminen / lämmittely**

Tämä vaihe on ehkä kaikkein merkittävin ryhmän toiminnan kannalta.

Tutustumiseen ja ryhmäyttämiseen kannattaa satsata aikaa ja voimavaroja.

Nauru ja kaikenlainen ilottelu on tärkeää yhteishengen luomisessa.

### **Nimet tutuiksi**

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä kulkemaan ja liikehtimään musiikin mukana ja tahdissa, huutelee ohjeet ja huolehtii ajan kulumisen seurannasta:

- 1) katsomatta kehenkään, tunnustellen omaa tunnelmaa → annetaan "sielun" tulla tilaan
- 2) otetaan pieni katsekontakti vastaantulijaan.
- 3) tervehditään nyökkäämällä... tervehditään koskettamalla pikkusormella ja sanomalla oma nimi... kätellään ja sanotaan oma ja käteltävän nimi... painetaan olkapäät vastakkain ja sanotaan nimi... jne.
- 4) mennään piiriin... jokainen ottaa vuorollaan askeleen piirin keskustaan päin ja sanoo oman nimensä, jonka muut ryhmäläiset toistavat yhteen ääneen.

### Syntymäpaikka

- Kuvitellaan lattialle Suomen kartta (jos monikulttuurinen ryhmä, niin Euroopan kartta tai kartta, johon kuvitellaan eri maanosat).
- Ohjaaja kertoo missä päin on Hanko, Utsjoki, Oulu, Kajaani tms.
- Pyydä ryhmäläisiä asettumaan sen paikkakunnan kohdalle, missä on syntynyt.
- Kun kaikki ovat paikoillaan, pyydä jokaista vuorollaan kertomaan paikkakunnan nimi ja jotain muistoja sieltä.

Tässä harjoituksessa syntymäpaikkakunnan tilalla voidaan käyttää tilanteen mukaan esim. paikkakuntaa, jossa on solminut avioliiton, saanut lapsen, ollut ensimmäinen työpaikka tai paikkakunta, jossa on jäänyt eläkkeelle jne. Harjoitusta voidaan myös jatkaa ja käydä erilaisia elämään kuuluvia muutoksia läpi kartan avulla. Lyhyessä ajassa jaetaan paljon tietoa ja ujoimmatkin saavat kerrotuksi tarinansa.

### Oma nimi ja adjektiivi

- Ohjaaja pyytää jokaista ryhmäläistä miettimään adjektiivin, joka kuvaa häntä itseään ja alkaa mielellään samalla kirjaimella kuin oma nimi. Korostetaan positiivisuutta ja opitaan samalla sanomaan jotain hyvää itsestään.
- Esitellään itsemme ryhmälle adjektiivin ja nimen yhdistelmällä, jonka ohjaaja kirjoittaa fläppitauluun (esim. kaunis Kaija, turvallinen Tuomo, ihana Iita jne.).
- Lopuksi jokainen voi vielä toistaa jokaisen "nimi-adjektiivi" -yhdistelmän, jolloin nimet ja positiiviset piirteet jäävät muistiin.

### Verryttelyä ja kuulumisten vaihtoa

- Kävellään omaan tahtiin ja itseään kuulostellen.
- Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä tekemään erilaisia liikkeitä (venyttelyä, kyykistelyä, käsien ja jalkojen vatkasta jne.). Myös erilaisia ääniä on hyvä ottaa mukaan liikkumisen mausteeksi (puuskutusta, kikatusta, kuorsausta jne.).

Verryttelyjakson jälkeen aloitetaan kuulumisten vaihto pareittain. Voidaan kertoa perheestä, lomamatkasta tms. annetusta aiheesta. **Kielenä on "ei-mikään" -kieli.** Käytetään siis eleitä ja ääntä, mutta ei oikeita sanoja. Liiottelu on tässä harjoituksessa erittäin sallittua. Takuuvarmat naurut!

### Kuulumiset näytellen, ilman sanoja

- Otetaan pari. Sovitaan kumpi puhuu ensin ja kumpi kuuntelee (aktiivisen kuuntelun harjoittelua). Ohjaaja huolehtii siitä, että molemmille henkilöille jää saman verran aikaa puhua.
- Esitellään vuorollaan ryhmälle oma pari siten, ettei käytetä sanoja. Näytellään toisen kerronnan pohjalta kuulumiset.

Voi aluksi aiheuttaa vastustusta, mutta kun alkuun päästään, halutaan yleensä lisää. Tämä harjoitus auttaa ryhmäläisiä löytämään itsestään uusia luovia puolia. Ohjaajan on syytä olla aktiivinen ja omalla esimerkillään rohkaista toisia.

### **Aktiivisen kuuntelun harjoittelua (parin kanssa)**

Tehtävän tarkoituksena on tutustumisen lisäksi harjoitella kuuntelemaan toista tarkkaavaisesti. Opetellaan kuuntelemaan keskeyttämättä toisen puhetta, ja jos ei jotain ymmärrä, niin voi ja pitää kysyä.

Ohjeistetaan selvästi:

- 1) Pyydetään ryhmäläisiä valitsemaan itselleen mahdollisimman tuntematon juttelukaveriksi - toinen kuuntelijaksi ja toinen kertojaksi.
- 2) Annetaan muutama keskustelunaihe, ei liian syvällinen (herkkuruoka, paras vuodenaika, lempiväri, kissa vai koira jne.) ja kehoitetaan keskustelemaan pari minuuttia. Ohjaaja huolehtii ajan kulumisesta.
- 3) Pyydetään vaihtamaan muutaman kerran paria ja keskustelemaan annetuista aiheista.
- 4) Pyydetään ryhmäläisiä valitsemaan itselleen pari vielä kerran ja kyselemään häneltä esimerkiksi ikä, perheen koko, jotain elämäntilanteesta jne.
- 5) **Kerro ennen viimeisen parikeskustelun alkamista, että jokainen ryhmäläinen esittelee parinsa ryhmälle.** On siis kuunneltava tarkasti, keskeyttämättä, ja lisäkysymyksiä saa/on hyvä tehdä. Ensin toinen kuuntelee ja toinen puhuu, sitten vaihdetaan vuoroa saman parin kanssa
- 6) Esitellään vuorollaan ryhmälle oma keskustelukumppani.

### **Kuvien käyttö tutustumisessa ja ryhmänohjaukseen johdattelussa**

#### **Tarvikkeet**

- Nostalgia- tms. kortteja
  - rantapallo.
- 
- Jokainen ottaa kortin (tai useamman), joka ilmentää jollain tavalla omaa tunnetta/suhtautumista ryhmänohjaukseen (tällä tavalla voi käsitellä mitä tahansa aihetta).
  - Ohjaaja heittää pallon ensimmäiselle kertojalle, joka kertoo ajatuksensa koko ryhmälle ja heittää pallon sitten seuraavalle, valitsemalleen ryhmäläiselle. Näin menetellen kenenkään ei tarvitse odotella omaa vuoroaan hikoillen vaan voi keskittyä kuuntelemiseen.
  - Ohjaajan tehtävänä on pitää huolta ajan kulumisesta ja antaa jokaiselle kertomisrauha. Muut eivät kommentoi.

## **Jumppaa** (kts. Tuolijumppa-ohjeita työkirjan sivulla 19)

Jokainen ryhmäkokoontuminen on hyvä aloittaa jumpalla tai jossain vaiheessa on hyvä verrytellä. Pelkkä istuminen puuduttaa. Jos kokoontumien on heti ruokailun jälkeen tai päiväunien aikaan (vanhainkodissa) reipas jumppa ja nauru vievät uneliaisuuden.

### **Tarvikkeet**

- jumppakepit
- vedellä täytetyt  $\frac{1}{2}$ -litran pullot.

**Jumppatuokio:** Venytellään jumppakeppien avulla ja "voimaharjoitellaan" pullojen kanssa (kts. tuolijumppaohjeet). Erityisesti vanhusryhmissä on muistutettava kaiken aikaa siitä, että **jokainen tekee vain ja ainoastaan niin paljon tai vähän kuin tuntuu hyvältä! Myös hengityksestä on muistutettava! Parempi on tehdä vähän kuin ei ollenkaan.** Jokaiselle olisi hyvä saada onnistumisen kokemus eli välttää liian vaikeita ja monimutkaisia liikkeitä tai liikesarjoja. Myös kasvojen lihakset on hyvä verrytellä. Huonokuntoisten ja nukahtamaan taipuvaisten ryhmässä jumppatuokiot voidaan jaksoittaa pitkin kokoontumista, vähän kerrallaan, useampaan otteeseen.

## **Ryhmäläisten odotukset ja toiveet**

Tutustumisen jälkeen pyydetään jokaista ryhmäläistä miettimään ja kertomaan, mitä odottaa ja toivoo ryhmästä. Toiveet ja odotukset kirjataan isolle paperille, joka pidetään jokaisella kokoontumiskerralla (jos mahdollista) esillä. Ääneen sanomalla odotukset muuttuvat konkreettisiksi ja niiden saavuttamiseksi voidaan tehdä työtä. Odotuksiin päästään vain siten, että jokainen työskentelee itse sen hyväksi, mitä toivoo ja odottaa.

Odotuksiin ja toiveisiin palataan viimeisellä kokoontumiskerralla. Jokainen kertoo, onko tavoitteisiin päässyt ja miten niihin on päässyt, mikä on auttanut jne. Samalla voidaan ottaa myös palaute koulutuksesta tai ryhmätoiminnasta.

## **Erilaisia rooleja ryhmässä**

### **Tehtävän suorittamista edistävät roolit:**

- **aloitteentekijä** esittää uusia ideoita, käsittely- ja menettelytapoja, ehdottaa tavoitteita ja ratkaisuvaihtoehtoja
- **tietojenetsijä** kysyy lisätietoja ja perusteluja, jäsentelee asiaa
- **täsmentäjä** tarkentaa ehdotuksia esimerkkien avulla, selvittelee ongelmien syitä ja ratkaisuvaihtoehtojen seurauksia
- **kriitikko** pohtii ehdotusten hyviä ja huonoja puolia sekä pakottaa ryhmän punnitsemaan huolellisesti eri vaihtoehtoja
- **järjestelijä** huolehtii käytännön järjestelyistä ja merkitsee asioita muistiin

**Ryhmää ylläpitävät ja sen toimintaa helpottavat roolit:**

- **rohkaisija** on ystävällinen, ymmärtää ja arvostaa muiden mielipiteitä ja ehdotuksia, antaa tunnustusta
- **mukaanvetäjä** yrittää saada kaikki mukaan käsittelyyn, myös vetäytyjät
- **tarkkailija** seuraa sovittujen menettelytapojen noudattamista, painottaa tasapuolisuutta ja oikeudenmukaisuutta, asettaa työnormeja ja huolehtii aikatauluista
- **tunteiden ilmaisija** tarkkailee ryhmän ilmapiiriä, ilmaisee omia tunteitaan ja rohkaisee muita tunneilmaisuihin
- **sovittelija** hakee kompromisseja ja selvittää mielipide-eroja
- **jännityksen laukaisija** laukaisee huumorilla kireitä tilanteita, rauhoittaa jännitteisiä tilanteita.

**Ryhmän toimintaa häiritsevät roolit:**

- **hyökkääjä** yrittää nostaa omaa asemaansa muiden tekemisiä ja näkemyksiä vähättelemällä, arvostelemalla ja paheksumalla
- **jarruttaja** torjuu heti muiden ehdotukset, väittelee, ei perustele kantaansa
- **huomion tavoittelija** tyydyttää henkilökohtaisia tarpeitaan ryhmän tavoitteiden kustannuksella, puhuu paljon pysyäkseen esillä, kertoo asiaankuulumattomia vitsejä ja juttuja
- **kilpailija** esittää ominaan toisen parhaat ideat, korostaa omaa osuuttaan, ei suostu kehittämään toisten ehdotuksia
- **vetäytyjä** on välinpitämätön tai passiivinen, ei osallistu keskusteluun, ei kuuntele
- **klikkiytyjä** kuiskailee vierustoverilleen, juonittelee ja hakee liittolaisia, mutta ei osallistu yleisen keskusteluun
- **saivartelija** takertuu pikkuseikkoihin ja muotoseikkoihin, määrittelee termejä yksityiskohtaisesti
- **itsensä väheksyjä** käyttäytyy epävarmasti ja vähättelee aiheetta omia kykyjään
- **ylimielinen** ei ole kiinnostunut ryhmän toiminnasta eikä osallistu siihen aktiivisesti, keskittyy muihin asioihin, väheksyy toisia ryhmän jäseniä.

Rooli voi olla itse otettu tai toisilta saatu. Tilanteesta riippuen, voi meissä olla yhtäaikaan useampia rooleja.

Rooliristiriita syntyy, kun jäsen ottaa roolin, jota toinen ei hyväksy tai kun jollekin annetaan rooli, jota hän ei halua tai voi täyttää --> voidaan ratkaista vasta, kun ryhmän jäsenet tulevat tietoisiksi otetuista tai annetuista rooleista ja roolien ylläpidosta.



**HUOM!** Harjoituksissa annetuista rooleista irtipääseminen on tärkeää. Ne on hyvä ravistella ihan konkreettisesti pois ja sanoa, ettei ole enää "äreä naapuri". Jos rooleista ei ole irrottauduttu kunnolla, voivat ne joskus jäädä elämään ja haittaavat kantajansa ryhmässä olemista, tai sen suojaan voi mennä myöhemmin piiloon.

## Roolit ryhmässä -harjoitus

### Tarvikkeet

- roolilaput.
- Valitaan yllä olevasta luettelosta rooleja, jokaisesta ryhmästä ainakin yksi (riippuu kurssilaisten lukumäärästä).
- Jokainen rooli selityksineen kirjoitetaan erilliselle paperille (tai kopioidaan liitteenä olevat roolilaput).
- Ryhmä jaetaan (luku kahteen).
- Ykköset poistuvat hetkeksi huoneesta.
- Ohjaaja jakaa huoneeseen jääville roolilapun, yhden jokaiselle.
- Ohjaaja antaa ryhmälle tehtävän suunnitella esimerkiksi vanhuksille syksyksi virkistyspäivä (tehtävä on mitoitettava käytettävissä olevaan aikaan) annetuissa rooleissa.
- Ohjaaja antaa huoneen ulkopuolella oleville tehtäväksi tarkkailla sisällä olijoita heidän työskennellessään. Jokaisella olisi hyvä olla yksi tarkkailtava.
- Ohjaajan annettua huoneessa olevalle ryhmälle luvan aloittaa suunnittelun, asettuvat sisään kutsutut tarkkailijat sopiviin paikkoihin tarkkailemaan.
- Ohjaaja seuraa aikaa ja harjoituksen etenemistä.
- Sovitun ajan kuluttua harjoitus lopetetaan.
- Tarkkailijat kertovat havainnoistaan (huolehditaan, ettei arvioitavana ole kenenkään persoona, vaan rooli).
- Rooleissa olijat kertovat havainnoistaan, tunnelmistaan ja ajatuksistaan.
- Roolit puretaan (tässä harjoituksessa purkaminen on erikoisen tärkeää, ettei kenellekään ryhmässä jää elämään ikävän häirikön rooli).
- Yleensä kaikki haluavat olla rooleissa, joten jos aikaa on, voidaan tehtävät vaihtaa. Tehtävän tarkoitus, roolien vaikutus ryhmään, tulee kyllä selväksi yhdelläkin harjoituksella.

**Kurssilaisten jakamia opastuksia siitä, miten ryhmäläiset saadaan toimimaan ryhmää rakentavasti:**

"Suuna päänä olija":

- ohjaajan jämäkkyys
  - o jaetut puheenvuorot
  - o tietyn pituiset puheenvuorot (munakello tarvittaessa soimaan)
- ohjaa varmistaa, että kaikki tulevat kuulluksi - OHJAAJAN OLTAVA HERKKÄNÄ, LÄSNÄ
- "Onko muilla jotain sanomista?" - kysymyksellä ohjataan puheenvuoro seuraavalle
- otetaan huumori mukaan: "Miksi annamme Tanelin koko ajan pitää puhetta yllä?"
- jaetaan ryhmä pienempiin osiin, jolloin jokaisella on mahdollisuus puhua
- viimeisenä keinona, jos ryhmässä on oikein paljon levottomuutta, lopetetaan siltä kerralta, mutta yleensä reipas jumppa tai laulu auttaa rauhoittumisessa.

"Hiljaiset ryhmäläiset":

- kysymyksiä, esim. "Miten kesä on mennyt?"
  - o kuulumiskierros
  - o hiljainen ryhmäläinen ehkä odottaa kysymyksiä - huomiota
  - o hiljaisuus on ryhmässä välillä ihan hyvä asia. Luovuus "puhkeaa kukkaan" hiljaisuudessa.
- omavastuu-pelissäntö
- huumori — huumorin taakse ei saa kätkeytyä ivaa, väheksyntää tai sen taakse ei saa piilottaa kipeitä asioita.

Hiljaisuus ryhmässä

- hiljaisuudessa ei sinänsä ole mitään huolestuttavaa
- ohjaaja huolehtii, ettei hiljaisuus tule kiusalliseksi - tutkailee "naamoja" ja kehonkieltä
- ohjaaja kysyy: "Tuleeko muuta mieleen?" tai muotoilee kysymyksen/asian toisella tavalla
- "Milloin on kahvitauko?" — vaihdetaan taukojen, rutiinien paikkaa
- pidetään tauko tai vaihdetaan aihetta.

Miten pidän ryhmän hereillä?

- sopivan pituinen tuolijumppa ja naurua
- tauotus
- muun toiminnan ja liikunnan rytmittäminen
- ryhmän aloituksen ajoitus
  - o EI päiväunien aikaan
  - o EI heti ruokailun jälkeen



- sopiva määrä virikkeitä kerrallaan, varsinkin vanhusryhmissä
- monipuolisuus
- tarjoilu.

### Tietäjän taltutusharjoitus

- Jokainen ottaa itselleen parin.
- Toinen on "tietäjä" ja toinen yrittää keskustella hänen kanssaan.
- On hyvä, jos jokainen saa mahdollisuuden olla molemmissa rooleissa, joten vaihdetaan pareja.
- Puretaan roolit ja jaetaan kokemukset ja tunnelmat.

### Tietäjän taltutusharjoituksen nostattamia mietteitä:

- "juupas-eipäs" -väittely
- "tietäjä" oli vakuuttava
- keskustelukaveri jäi miettimään oman mielipiteensä oikeellisuutta, jolloin suojautui puolustuksella ja hyökkäyksellä
- piti nöyryä vanhemman/vahvemman edessä.

### Miten kohtaan "tietäjän" ryhmässä? (ryhmäläisten omia kokemuksia):

- ajan kanssa, ryhmän spontaanilla palautteella (ärtymys, huumori) saattaa tilanne lieventyä
- tietäjän roolin alla saattaa piillä huono itsetunto ja pätemisen tarve
- siirretään keskustelu seuraavalle → tietäjän "fiksu lause" kiertoon
- huumorilla (ei saa ivailia)
- ei julkista nolaamista → ei etsitä vikoja vaan esitetään kehittämisehdotuksia.

### "Nöyrä" ja "ylimielinen" -roolit ryhmässä

Ryhmässä joku voi olla oikeasti röyhkeän ylimielinen ja yrittää alistaa henkisesti jonkun ryhmäläisen tai ohjaajan. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, ettei ketään alisteta! Ylimielisen voi palauttaa ruotuun asiallisella keskustelulla, kysymällä mitä tämä tarkoittaa sanomisillaan ja käytöksellään. Konkreettisesti tilanteessa voi:

- ryhdistäytyä
- istua tukevasti tuolilla, jalkapohjat tiivisti lattiassa
- hengittää rauhallisesti
- katsekontakti
- asialliset kysymykset: "mitä tarkoitat?", "kerrotko tarkemmin?", "voitko toistaa?"
- yleensä tilanne laukeaa
- ohjaajan on huolehdittava, ettei hänelle jää tilanteesta paha mieli  
→ TYÖNOHJAUS.

Joskus ryhmässä voi olla myös hyvin arkoja ja ujoja ihmisiä, jolloin räväkkä ohjaaja voi ottaa käyttöön "nöyryyttä" eli vuorovaikutus tapahtuu samalla tunne- ja eletasolla.

"Nöyrä"- ja "ylimielinen"-roolit on hyvä tunnistaa itsessään ja mahdollisesti myös toisissa, jolloin näitä rooleja voi käyttää positiivisesti.

### "Ylimielinen"- ja "nöyrä"-harjoitus (roolit ovat ääriesimerkkejä)

- Jokainen ottaa itselleen parin.
- Toinen on nöyrä, toinen ylimielinen
- Kohtaamispaikkana on työpaikan monistushuone tms.
- Keskustellaan sovituissa rooleissa monistusjärjestyksestä tms.
- On hyvä, jos jokaisella on mahdollisuus olla molemmissa rooleissa, joten vaihdellaan pareja ja rooleja.
- On hyvä kokeilla vuorovaikutustilanteita myös "nöyrä ja nöyrä"-, "ylimielinen ja ylimielinen"-roolipareilla.
- Puretaan roolit ja jaetaan kokemukset ja tunteet.

"Ylimielinen"- ja "nöyrä"-harjoituksen mietteitä:

- Nöyrän kohtaamisessa ja nöyrän roolissa:
  - meni huonosti - aina mätti
  - ei mitään positiivista
  - ei kiinnostanut
  - hakeutuminen itselle sopivaan seuraan
  - helpompaa toisen nöyrän kanssa → ymmärrys
  - ei saanut kannustusta.
- "Ylimielisen" roolissa:
  - "itteäni ihan täys" - tunne
  - voisi olla rankkaa
  - parempi kuin muut
  - vallattomuus - kaikki mahdollista.

Ns. "normaalin" roolissa olo on turvallisen hyvä ja riittävä.

## RYHMÄDYNAMIIKKA - pinnan alla vaikuttavat voimat

Ryhmädynamiikka tarkoittaa ryhmän voimaa, joka syntyy ryhmän jäsenten keskinäisistä jännitteistä, kiinnostuksesta ja tunteista.

- Jäävuorivertauksessa ryhmädynamiikka on pinnan alle jäävä osa, jossa muhivat ne pelkomme, toiveemme, odotuksemme, joita kohdistamme toisiin ja itseemme.
- Ryhmädynamiikkaa tarkastelemme esimerkiksi silloin kun keskustelemme, miksi joku teki tai sanoi ryhmässä jotakin.
- Ryhmädynamiikan tunnistaa, kun tarkkailee miten ja kenen kanssa ihmiset keskustelevat, millaisia asentoja ja ilmeitä ryhmäläisillä on sekä tunnelman jännittyneisyyttä, kireyttä, leppoisuutta ryhmässä.
- Ryhmädynamiikan rakenteita: ryhmän valta-, tunne-, viestintä-, normirakenne.
- Vastustus ja puolustuskeinot (defenssit) kuuluvat ryhmädynamiikkaan.
- **RYHMÄ ON AINA ENEMMÄN KUIN JÄSENTENSÄ SUMMA.**
- Ryhmädynamiikka alkaa ja elää vuorovaikutuksen kautta.

## TIETOPAKETTI RYHMISTÄ

### Erilaisia ryhmiä

Ryhmäläisiltä voi kysellä, minkälaisiin ryhmiin he ovat elämänsä aikana kuuluneet. Huomataan, että

- jokainen ryhmä on erilainen
- ryhmäläiset ovat erilaisia
- ryhmän tarkoitus on erilainen.

Ryhmät ovat erilaisia muun muassa rakenteensa ja tarkoituksensa mukaan.

Jokaisessa hyvin toimivassa ryhmässä ryhmän tavoite on ainakin ryhmänohjaajalla koko ajan selvänä mielessä. On hyvä ajoittain palauttaa yhdessä mieleen, miksi ryhmä on perustettu. Tunnetavoite pitää ryhmää koossa.

Vertaisryhmätoiminnassa ja varsinkin vertaistukitoiminnassa tunne siitä, että on hyväksytty omana itsenään ja että ilmapiiri on turvallinen jne., auttaa sitoutumaan ryhmään.

### Ryhmät rakenteen mukaan

- suuryhmä (koululuokat, rippikoulut, verkostotyökokoukset)
- pienryhmä (pieni työyhteisö, työnohjausryhmä, vertaisryhmät)
- avoin ryhmä (voi tulla ja mennä omaan tahtiin - ryhmä jatkuu vaikka osallistujat vaihtuvat, ei ole selkeää aloitusta ja lopetusta, esim. vanhusten kerhot)

- suljettu ryhmä (osallistujat ja kokoontumiset on määrätty etukäteen, esim. sururyhmä)
- täydentyvä ryhmä (nonstop-koulutukset, poisjääneiden tilalle otetaan uusia).

### Ryhmät tarkoituksen mukaan

- harrasteryhmä (runonlausujat, veneenrakentajat, sauvakävelijät)
- toiminnallinen ryhmä (keskitytään johonkin konkreettiseen toimintaan ja pohditaan yhdessä kokemuksia, esim. itsetuntemuksen, vuorovaikutustaitojen tai elämäntaitojen kehittämiseen tähtäävä ryhmä. Käytännön toiminnan avulla viritetään keskustelua vaikeistakin asioista)
- keskusteluryhmä (muisteluryhmät, kirjallisuuskerhot)
- vertaisryhmä (suru-, itsemurhan tehneiden omaisten-, ero-, sydän-, diabetes- jne. ryhmä)
- hoidollinen ryhmä (ryhmä tukee ryhmäläisen hoitoa, selviytymistä, kuntoutusta, esim. masennus-, kipu- jne.).

### Ryhmän tehtävät

- ryhmän tehtävät muistuttavat perheen tehtäviä - huolehdimme muiden jäsenten hyvinvoinnista ja tarjoamme tukea
- **SOSIALISAATIO**, kasvatus, sopeutuminen, kokemusten jakaminen, tietojen, taitojen, perinteiden, arvojen ja tapojen siirtäminen
- tunnetehtävään sisältyy ryhmän jäsenen kasvu, ymmärrys, kehitys, lohdutus, rakkaus ja läheisyys
- ryhmä on TOIVON välittäjä. Puhuessamme kerromme oman totuutemme, jonka toiset kuulevat ja kertovat puolestaan oman totuutensa. Totuuksien kohdatessa välittyy toivoa. Toivo on kykyä hyväksyä ja ymmärtää toisen totuus (erityisesti suru-, ero- tms. ryhmässä)
- ryhmä tuo elämään sisältöä, virkistää, rentouttaa, on pakopaikka (esim. yksinäiselle), tarjoaa hyväksymistä, virikkeitä, kannustusta.

### Ryhmässä

- opitaan ymmärtämään paremmin itseämme
- herätellään tunteita ja tarpeita, jotka ovat "sokeilla", tiedostamattomilla alueillamme
- itsetuntemuksen kasvaessa opitaan ymmärtämään myös muita
- oman heikkouden tunnistaminen ja näyttäminen vahvistaa itsetuntoamme (paradoksi)
- toisten erilaiset ajatukset ja käsitykset samasta asiasta haastavat ajattelemaan
- oman ja toisten vallankäytön tiedostaminen
- vuorovaikutustaidot ja yhteistyökyky lisääntyvät
- uusiin ihmisiin tutustuminen
- yhteyden kokeminen

- kokemusten jakaminen rikastuttaa
- vertaisryhmässä ryhmäläinen voi ylittää itsensä, yhdessä ollaan enemmän (ryhmä on enemmän kuin jäsentensä summa).

### Hyvin toimivan ryhmän tuntee:

- ryhmäläisten kesken vallitsee luottamus
- yhteisesti sovitut pelisäännöt toimivat
- ryhmä tukee ja rohkaisee jokaista osallistumaan
- avoin vuorovaikutus
- tavoitteet ja päätöksenteot ovat selvät ja yhdessä pohditut
- ristiriidat kohdataan ja käydään läpi
- voimavarat (kyvyt, tiedot, taidot, kokemus) otetaan ja annetaan yhteiseen käyttöön
- itseohjautuvuus; ryhmä ITSE valvoo toimintaansa
- jäsenet ovat tyytyväisiä rooleihinsa, prosessiin ja suhteissaan muihin
- vapaa ilmapiiri, yksilöllisyyttä arvostava, kaikille tilaa
- jne.

### Ryhmän elinkaari - ryhmän prosessi

Ryhmillä, joilla on selkeä aloitus ja lopetus on myös selkeä elinkaari, johon sisältyy prosessi ryhmässä ja ryhmäläisissä. Eri ihmiset reagoivat eri tavalla, mutta jotain yleistä voidaan myös prosessista huomata. Ryhmän elinkaareen kuuluvat ainakin muotoutuminen, kuhertelu, kiehuminen, yhteistoiminta, luopuminen ja ero.

### Muotoutuminen

- ryhmäytyminen, tutustuminen
- tehtävät
- säännöt
- toimintatavat.

Puhutaan ja toimitaan varovasti, ollaan etäisiä, tarkkaillaan toisia (ja itseään), miten toimitaan. Etsitään omaa roolia ja paikkaa. Ohjaajakeskeinen vaihe.

### Kuhertelu

- alkukankeus takanapäin
- rentoutuminen; keskustelu vilkastuu ja syvenee, avoimuus, innostus, vastaanottavaisuus ja avuliaisuus
- ollaan yksimielisiä, ei riidellä
- roolit selkiytyvät
- me-henki kukoistaa.

### Kiehuminen

- esitetään eriäviä mielipiteitä, kommentoidaan kriittisesti
- omat toiveet ja tarpeet ovat ryhmän toiveiden ja tarpeiden kanssa erisuuntaiset
- maton alle lakaistut tunteet nousevat pintaan
- kyseenalaistetaan ja vastustetaan ryhmän tehtäviä ja odotuksia
- kapinointia ryhmän kontrollia ja ryhmänohjaajaa kohtaan
- klikkejä syntyy
- jäsenten välisistä ristiriidoista saattaa puhjeta kiihkeitäkin riitoja ja konflikteja (EI KANNATA SÄIKÄHTÄÄ! Ohjaajana kuuntele, kuule, älä mene kenenkään puolelle. Esiin tulleet asiat seuraamuksineen käsitellään yhdessä, jolloin ilma puhdistuu ja ryhmän toiminta parantuu).

### Yhteistoiminta

- ryhmäläiset innostuneita ja aktiivisia
- oma paikka, oma rooli on löytynyt
- viestintä sujuu, kipeistäkin asioista voidaan keskustella
- kunnioitetaan toisia (ja itseään)
- yhteisymmärrystä löytyy
- omat toiveet ja tarpeet sopivat yhteen ryhmän toiveiden ja tarpeiden kanssa
- ryhmän energia suuntautuu tavoitteiden toteutumiseen
- ollaan tehokkaita ja luovia
- erilaisuus on kääntynyt rikkaudeksi ja voimavaraksi.

### Luopuminen ja ero

- tunteet nousevat jälleen pintaan
- aikaisemmat luopumisen kokemukset aktivoituvat
- voi ilmetä voimakasta eroahdistusta, surua, haikeutta, mutta myös helpotusta
- jotkut saattavat jättää ryhmän ennen sen päättymistä (ikävien tunteiden välttäminen)
- eroahdistusta helpottaa yhteisen jatkotapaamisen sopiminen ja lupaukset yhteydenpidosta (yhteystiedot). Sovitaan kuka/ketkä järjestävät jatkotapaamisen.

## VUOROVAIKUTUS JA VIESTINTÄ RYHMÄSSÄ

Kysele ensin ryhmäläisiltä, mitä vuorovaikutus ja viestintä on heidän mielestään ryhmissä → kirjoita fläppitaululle.



**Ryhmäläisiltä tulleita ajatuksia ja mieltelmiä:**

- ei diktaturia
- monisuuntaista/interaktiivista kommunikointia
- kokemuspiirin laajennusta
- ryhmätöitä
- kysellään lisää ("Haluatko kertoa lisää?" -kysymys)
- heittäytymistä keskusteluun
- kuuntelemista
- "mitä annan, sen saan"
- mielenkiintoista
- turvallisuus: ohjaaja lähellä, jokainen omana itsenään
- katsekontakti
- nyökkäily
- "oot paikalla" (läsnäolo) rauhallisesti
- kiireettömyys
- (pienet) välikommentit
- ei saa vähätellä
- "tuntuu joltain" - toinen haluaa "helpottaa", kertomalla mitä tuttavien tutulle tapahtuikaan → tunteen varastaminen, jonka takana voi olla auttamisen halua, pelkoa, arkuutta, toivon tuottaminen ("kyllä sä selviät"), vähättelyä ("et tiedä elämästä vielä mitään").

**Vuorovaikutus ja viestintä -tietoisku**

- vuorovaikutus on aina viestintää
- sanallinen ja sanaton viestintä. Yleensä sanatonta viestiä uskotaan enemmän. Joidenkin tulkintojen mukaan sanattoman viestinnän osuus koko viestinnästä on 70%, jopa 90%
- toisen (ja itsensä) kunnioitus (noloileva viestijä, ylimielinen viestijä, kts. "ylimielinen" ja "nöyrä" -harjoitus sivulta 10 sekä viestintä - vuorovaikutus-harjoitus sivulta 17)
- vuorovaikutus onnistuu parhaiten, jos ilmaiset ajatukset selkeästi, kysyt jos et ymmärrä, havainnoit, kuuntelet, katsot silmiin, olet läsnä -> hyvä tunnelma
- viestimättä jättäminenkin on viesti jostakin. Vaikka vain kuuntelemme ja tarkkailemme vuorovaikutusta puhumatta, muodostamme siitä kuitenkin näkemyksemme ja muut reagoivat siihen jollain tavalla
- tunnista omat tunteesi ja reaktiosi -> vuorovaikutus helpottuu, kannamme silloin oman vastuamme ja osuutemme vuorovaikutuksesta
- käytä "minä"-viestintää, sillä se helpottaa yhteistyötä (esim. minusta tuntuu, että et kuuntele minua etkä ota tätä vakavasti. Minusta tuntuu pahalta. Mitä sinä ajattelet siitä mitä sanoin)

**Myytit vuorovaikutuksessa**

- onnellisuuden myytti: ryhmässä ei saa olla ristiriitoja
- aikuisuuden myytti: lapselliset tunteet sisällä, käyttäytyään kuten "aikuiset"
- katastrofimyötti: vaikeudet ja ristiriidat pahenevat, jos niitä käsitellään
- viattomuuden myytti: olemme toimineet oikein, emme aiheuta vaikeuksia
- muuttumattomuuden myytti: ihminen ei muutu koskaan.

Myyteistä luopuminen vapauttaa vuorovaikutuksen, ryhmä saa energiaa, luovuutta, innostusta ja toivoa, että selviämme hankalistakin tilanteista.

**Hyvään vuorovaikutukseen kuuluu:**

- kuunnella ja tehdä havaintoja
- perustella väitteitään ja mielipiteitään (argumentoida)
- tarjota tukea
- pitää puheenvuoroja (ei siis puheita)
- jatkaa toisen puheenvuorosta
- ylläpitää keskustelua
- antaa ja vastaanottaa palautetta.

**MYÖS HILJAISET HETKET JA HILJAISSUUS KUULUVAT RYHMÄÄN!!!****Sanallinen viestintä:**

- sanat.

**Sanaton viestintä:**

- ilmeet, eleet, asennot, äänen voimakkuus, äänen sävy...
- usein tiedostamattomia
- tiedostamalla sanatonta viestintää voimme tehostaa sanallista viestintää
- ristiriitaiset viestit (katse harhailee, levottomuus, "rakastan sinua" sanottuna vihaisesti)
- sanaton viestintä voittaa sanallisen
- eri kulttuureissa sanattomalla ja sanallisella viesteillä on eri merkitys (esim. joissain kulttuureissa hymyillään tai nauretaan epämiellyttäville asioille (oma tai toisen onnettomuus).

**Suomalaisen viestintäkulttuurin ominaisuuksia (vahvuuksia):**

- puhumme vain kun meillä on asiaa
- lähestymme uusia tilanteita tarkkailemalla
- kunnioitamme toisen yksityisyyttä
- katsomme, että meillä on oikeus vain kuunnella
- hiljaisuus ei häiritse meitä.

### Viestintä-vuorovaikutusharjoitus

Tarkoituksena on kiinnittää huomiota omaan ja toisten eleisiin, ilmeisiin ja sanoihin:

- otetaan luku kolmeen. Ykköset ovat ylimielisiä, kakkoset "tavallisella" itsetunnolla varustettuja ja kolmoset nöyristelijöitä/ujoja/pelokkaita
- ollaan "kutsuilla", jossa on kaikille tuntemattomia ihmisiä.
- jokainen eläytyy rooliinsa ja keskustelee muiden "vieraiden" kanssa vaihtaen keskustelukumppania aika ajoin siten, että on keskustellut ainakin kerran jokaista ihmistyyppiä olevan kanssa
- puretaan roolit ja jaetaan kokemukset ja tuntemukset.

### Kuunteluharjoitus

- otetaan pari
- toinen on kuuntelija, jolla on rooli, ettei toisen tarina voisi vähemmän kiinnostaa. Toinen on kuuntelija, joka keskittyy kuuntelemiseen, katsoo silmiin, kysyy ja on läsnä
- pyydä ryhmäläisiä eläytymään osaansa ja keskustelemaan jostain päivällä tapahtuneesta tms.
- puretaan roolit ja jaetaan kokemukset ja tunnelmat.

### DIALOGI – vastavuoroista ja tasavertaista vuoropuhelua -tietopaketti

"Dialogi on enemmän kuin pelkkä keskustelu, se on luova prosessi, joka ei ole ainoastaan informaation seulomista, vaan eläytymistä eri ratkaisuvaihtoehtoihin ja omien ajatusmallien kyseenalaistamista. Dialogin välityksellä oppijalla on mahdollisuus oman tietoisien harkinnan kautta koetella oppimisen kohteena olevia ajatuksia, uskomuksia, teorioita, käsityksiä jne." (<http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/dialogi.htm>).

**Dialogissa kaikki ovat tasavertaisia.** Viimekädessä ohjaaja huolehtii puheenvuorojen tasaisesta jakaantumisesta ja siitä, että kaikki tulevat kuulluksi. Omavastuisuus on dialogissa hyvä ominaisuus, jokainen huolehtii itse, ettei puhu toisen puheen päälle. Ohjaajan tehtävänä on rohkaista erityisesti arkoja ja ujoja esittämään omia näkemyksiään. Turvallisessa ilmapiirissä jokainen uskaltaa esittää ja perustella omia mielipiteitään ja väittämiään.

**Vastauksia tärkeämpiä ovat kysymykset.** Etsitään ja esitetään rohkeasti kysymyksiä.

**Dialogisessa keskustelussa esille tulee erilaisia mielipiteitä.** Ohjaaja voi johdatella ja rohkaista mielipiteiden esittämiseen, ei olla "kukkona tunkiolla". Olennaista on mielipiteiden ja väittämien perusteleminen, ei se, kuka niitä esittää.

**“Ohjaajan ja ryhmän välinen suhde on dialoginen, se luo perustan onnistuneelle ja tulokselliselle yhteistyölle ja ryhmän yhteiselle oppimiselle. Ohjaajalta se vaatii aikaa ja kykyä seurata keskustelua sivusta, kuitenkin tarvittaessa rohkeutta hienovaraisesti puuttua siihen, esim. silloin, kun keskustelu muuttuu monologiksi tai väittelyksi.”**  
(<http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/dialogi.htm>).

- tärkeämpää kuin sanat, on ymmärtää niiden merkitys
- dialogi on luova prosessi, jossa eläydymme eri ratkaisuvaihtoehtoihin ja kyseenalaistamme omia ajatusmallejamme
- dialogin avulla testaamme tietoisesti erilaisia ja meille uusia ajatuksia, uskomuksia, teorioita ja käsityksiä
- dialogin rakenteissa löytyvät asenteet ja tunteet, syvältä myös arvot, vakaumukset ja moraalit
- dialogiin kuuluu toisen syvälinen kuunteleminen
- kuunnellaan myös itseämme
- kuuntelemisen taitoja ovat keskittyminen, kunnioitus, odottaminen, suora puhe
- jos et jostain syystä pysty keskittymään, kerro rehellisesti, miksi ajatukset eivät nyt pysy siinä, mitä kuuntelet.

### Ryhmän vuorovaikutuksen havainnointi

- jakaantumista; ketkä osallistuvat ja miten
- taajuutta; kuinka usein ja kuinka monta kertaa kukin osallistuu
- kestoja; kuinka kauan kukin käyttää ryhmän yhteistä aikaa eri tilanteissa
- järjestystä; miten viestit ja vastaviestit liittyvät toisiinsa, kuka jatkaa kenenkin ajatusta
- suunta; mihin asioihin ja kehen vuorovaikutus kohdistuu
- sisältöä; mitä tehdään, mistä puhutaan ja miten asia liittyy ryhmän perustehtävään
- merkitystä; mitä eri tilanteiden tapahtumat merkitsevät itse kullekin ja ryhmälle kokonaisuutena.

**RYHMÄN OHJAAMISTA** ei voi oppia kirjoista, vaan ainoastaan käytännössä, jolloin oma ohjaajidentiteetti kehittyy

- ohjausta voi kehittää hyvällä valmistautumisella
- jatkuva sisäinen työ yrittää ymmärtää mitä ryhmässä, ryhmälle ja yksittäiselle ryhmäläiselle tapahtuu
- ohjausmenetelmien vaikutusten huomioiminen
- ohjaustoiminnassa spontaaniutta ja suunnitelmallisuutta
- ohjaustilanteissa taitoa ja tahdikkautta, herkkyyttä ja hienotunteisuutta
- jokainen ohjaaja ja ryhmäläinen tekevät virheitä ja se on hyvä, sillä niistä oppii parhaiten.

**Kun ohjaajalla "menee muisti", tulee tyhjä aukko**

- "Muistaisiko joku, mitä äsken sanoin?" -kysymys
- huumori auttaa
- pitää myöntää, ettei asia tule mieleen → aloitetaan uusi juttu ja palataan asiaan, kunhan tulee mieleen
- pidetään pieni tauko → mietintää, rauhoittumista, lasi vettä, välipala, jumppa
- laaditaan varasuunnitelmia muistinmenetystilanteita varten
- jos ei ohjaajana liikaa rönsyile, niin ei mene muistikaan :o)

**AARREKARTTA -harjoitus (kts. Aarrekartta-ohje työkirjan sivulta 137)****Tarvikkeet**

- korvatulppia
- vanhoja kuvalehtiä
- (sakset)
- fläppitaulu
- tusseja
- musiikkia ja sen soittamiseen tarvittava väline.

Tarkoituksena on saada kokemus kuulo- ja/tai näkörajoitteisena ryhmäläisenä olemisesta. Koulutuksen aikana Aarrekartta tehdään viitteellisesti eli kuvia revitään lehdistä ja asetellaan lattialle, ei liimata kartongille.

- Jokainen ryhmäläinen saa korvatulpan tai kaksi, oman valinnan mukaan. Hämmärretään huone sammuttamalla valot tai himmentämällä niitä, ja vedetään verhot kiinni.
- Jokaisen tehtävä on tarkkailla
  - mitä ohjaaja pyytää tekemään
  - miten ohjaaja toimii
  - omia tunteita
  - toisten reaktioita.

Ohjaaja antaa tehtävän ohjeistuksen sitten, kun kaikki ovat laittaneet tulpat korviinsa, valot on sammutettu ja musiikki laitettu soimaan. Ohjaajalla on lupa tässä harjoituksessa tehdä kaikki mahdolliset virheet (puhua käsi suun edessä tai selin ryhmään, koskettaa jotain ryhmäläistä yllättäen, antaa musiikin soida ohjeiden annon aikana, mutista jne.).

Jokainen esittelee tekemänsä aarrekartan muulle ryhmälle, tulpat edelleen korvissa ja huone hämäränä.

**Lista ryhmäläisten huomioista työskentelyn aikana:**

## Ohjaajasta:

- hiljainen yksitoikkoinen ääni
- käsi oli välillä puhuessa suun edessä
- kävi sanomassa jollekin, että kuva on hyvä (ohjaajan tehtävä ei ole arvioida ryhmäläisten valintoja)
- antoi ohjeita fläppitaulun takaa (ei voinut lukea huulilta puhetta)
- musiikki oli hyvää, mutta soi liian kovaa, sekoitti lisää puheen kuulemista.
- ohjaaja "hyökkäsi", kosketti yhtäkkiä selän takaa → pelästytti ryhmäläisen (erityisesti vanhusryhmissä, joissa ryhmäläisillä on kuulo- ja näkörajoitteita, ohjaajan on muistettava lähestyä ja koskettaa ihmistä varovasti)
- tuli tunne, että onko ohjaajalla huono päivä, oliko ohjausta ollenkaan
- ei vuorovaikutusta ohjaajan ja ryhmäläisen välillä.

## Ryhmäläisten omia tuntemuksia ja ajatuksia itsestään harjoituksen aikana:

- kun ei kuullut, piti katsella mitä kaveri tekee
- niskoissa, hartioissa ja koko kropassa oli jännitystä, korvia kuumotti
- oli tehtävä paljon töitä, että kuulee → keskityttävä toisten tarinointiin
- ei voinut muotoilla omaa sanottavaansa → aktiivinen kuuntelu
- hyvä kun ryhmäläiset näyttivät tekemäänsä aarrekarttaa kertoessaan
- tuli "idioottimainen olo"
- omaa puhetta piti kontrolloida, ettei huuda. Usein huonokuuloiselle (ja myös näkörajoitteiselle) huudetaan liian kovaa, kun tärkeää olisi puhua selkeästi, lausuen sanat huolellisesti
- vajavainen, ulkopuolinen, epävarma, hankala, kärsimätön, ahdistava, turhauttava, masentava, nolo olo
- ärsytti
- tuntui kaukaiselta, oli kuin "eri planeetalta"
- teki mieli huutaa "MITÄ?"

## LÄHTEET:

Ryhmänohjaajakurssilaiset

Kaukkila &amp; Lehtonen: Ryhmästä enemmän, käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. SMS, 2007

[http://www.kansanopistot.fi/paivat/2008/2008/20080611\\_saara\\_repo\\_Kaarento.pdf](http://www.kansanopistot.fi/paivat/2008/2008/20080611_saara_repo_Kaarento.pdf)<http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/dialogi.htm>