

LUONTO JA TUNTEET 2 :

OPEN OHJE

OPPITUNNIN AIHE JA TAVOITE:

Tavoitteena on vahvistaa keskustelu- ja kuuntelutaitoa sekä tarjota jokaiselle ryhmässä kuulluksi tulemisen kokemus. Tavoitteena on myös itsetunnon vahvistaminen ja harjaantuminen tunteiden sanoittamisessa. Yhtenä aiheena on ympäristötoiminta, jota lähestytään materiaalissa tunne-näkökulmasta.

Luonto ja tunteet 2 -materiaalipaketti on suunniteltu jatkoksi Luonto ja tunteet 1 -oppitunnille/työpajaan jo osallistuneille ryhmille. Materiaalipaketti soveltuu käytettäväksi myös itsenäisenä osana.

Luonto ja tunteet 2 sisältää tehtäviä, joissa harjoitellaan yhdessä kohtaamaan vaikeita asioita ja vahvistetaan niistä puhumisen taitoa, mikä on tärkeää arjessa pärjäämisen näkökulmasta. On hyvä, että aikaa on riittävästi, jotta kaikki paketin tehtävät ehditään tehdä. Tehtävät tukevat toinen toisiaan ja ne on

suunniteltu tehtäväksi esitetyssä järjestyksessä. Ohjaajan tulee varmistaa sisällön sopivuus omalle ryhmälleen.

KOHDERYHMÄ: Aikuisille ja yli 16-vuotiaille. Soveltuu kouluihin ikäsuositus huomioiden sekä ympäristöahdistus-pajojen toiselle tapaamiskerralle. Ei sovellu henkilöille, jotka kokevat erityisen voimakasta, esimerkiksi lamauttavaa ympäristöahdistusta.

KESTO: Noin 2h + tauko. Lyhyitä kuunteluharjoituksia voi käyttää myös itsenäisinä tehtävinä.

HUOMIOITAVAA: On toivottavaa, että ohjaajalla olisi aiempaa opetus-/ohjauskokemusta. Vaihtoehtoisesti ohjaaja voi jättää sellaiset harjoitukset pois, jotka oletettavasti herättävät erityisen voimakkaita ja ristiriitaisia tunteita ryhmässä tai joiden vetämisestä ohjaaja on itse epävarma.

OHJEET OPPITUNNIN VETÄJÄLLE:

Dia 1: Luonto ja tunteet, osa 2

Tällä kerralla keskitytään erityisesti sellaisiin harjoituksiin, jostka vahvistavat kuuntelutaitoja ja kuulluksi tulemisen kokemusta. Mukana on aiheita, joista ryhmän sisällä voidaan olla montaa mieltä, mutta joista on tarkoitus silti keskustella hyvässä hengessä. Tästä syystä ohjaajan on hyvä alussa muistuttaa Luonto ja tunteet 1 -tapaamiskerralla sovitusta ryhmän pelisäännöistä, jotta keskustelu pysyy rakentavana ja kaikille turvallisena. Jos ryhmän pelisäännöt ovat vielä sopimatta, on niistä hyvä sopia viimeistään nyt. Löydät työkalupakin tukimateriaaleista valmiin ”Ryhmän pelisäännöt” -pohjan.



Altistumme arjessa monenlaisille ärsyikkeille, jotka voivat olla hyvin kuormittavia. Halusimmepa sitä tai emme. Tämä voi tarkoittaa, että näemme esimerkiksi pelkoa, ahdistusta ja surua herättävää kuvamateriaalia tai kuulemme ikäviä uutisia. Tapaamiskerran yksi tarvoite on saada kokemus, että vaikeistakin asioista saa puhua ja puhuminen voi helpottaa omaa oloa.

Ympäristöahdistus perustuu yleensä todellisiin faktoihin, joten on tärkeää, että asioista voidaan keskustella ilman siloittelua. Sen lisäksi keskitytään toivoon ja siihen, mitä hyvää tapahtuu ja miten paljon jokaisessa itsessään on hyvää. Tapaamisen aikana tehdään ”hyvänmielenharjoitus”, joka nostattaa mielialaa ja tunnelmaa ryhmässä. Tällä kerralla harjoitellaan taitoja, joita jokainen voi toivottavasti omassa arjessaan myöhemmin hyödyntää. Tarkoitus on, että tapaamisesta lähdetään kotiin hyvillä mielin, vaikka jotkut käsiteltävistä asioista olisivatkin herättäneet myös hankalia tunteita.

Dia 2: Kuulumiskierros. Ohjeet dialla.

Kerro ohjaajana myös omat kuulumisesi tehtävänannon mukaan.

Dia 3: Mitä luonto meille merkitsee? Kuuntelutehtävä 1/2

Kyseessä on kuuntelutehtävä. Ohjeista ryhmäläisiä valitsemaan pari vierestään. Parista kumpikin on vuorollaan A ja vuorollaan B. Kerro, että tässä tehtävässä huomio kiinnitetään henkilöön, kuka on A. Pyydä pareja lukemaan molempien roolien ohjeistus ja käy se erityisen selkeästi läpi. Kerro, että kyseessä on samalla kuunteluharjoitus myöhempiä tehtäviä varten. Ota aikaa, jotta tiedät milloin rooleja tulee vaihtaa. Ohjeista etukäteen, että roolia tulee vaihtaa heti, kun sanot, jotta jälkimmäiseen keskusteluun jää yhtä paljon aikaa.

Jos joku ei ole tehnyt kotitehtävää, voit ohjeistaa häntä kertomaan samat asiat ilman esinettä. Parin on tällöin hyvä aloittaa siitä, kuka on tehnyt kotitehtävän.

Dia 4: Kuuntelutehtävä 2/2: Ohjeet dialla

Dia 5: Kotipaikkakuntajono

Tehtävän tarkoituksena on jakautuminen pienryhmiin, mutta älä kerro sitä heti. Tämä leikkimielinen tehtävä koetaan usein ryhmässä hauskaksi, mutta voit halutessasi jakaa ryhmän pienryhmiin myös jollain toisella tavalla.

Pyydä ryhmäläisiä siirtymään luokkatilassa johonkin sellaiseen kohtaan, jossa on sopivasti tilaa siten, että ryhmä mahtuu seisomaan tiiviisti vierekkäin rivissä.



Pyydä kaikkia olemaan täysin hiljaa ja ristimään kätensä selän taakse. Anna ohje, että ryhmäläiset eivät saa tehtävän aikana puhua. Puhua saa ainoastaan silloin, jos antamasi ohje jää epäselväksi ja sitä haluaa ohjaajalta täsmentää.

Anna ryhmälle tehtäväksi muodostaa rivi sen mukaan, missä oli kunkin elämän ensimmäinen kotipaikka. Mitä pohjoisemmasta tai etelämmästä on kotoisin, sitä enemmän jonon ääreläidassa suhteessa toisiin ryhmäläisiin tulee seistä. Tavoite on muodostaa ehjä rivi pohjoisesta etelään. Ei ole väliä, onko ensimmäinen kotipaikka ollut ulkomailla vai Suomessa, johon asetutaan silti etelä-pohjoinen akselilla. Kannusta ryhmäläisiä ”änkeämään” itsensä johonkin väliin, jos he kokevat, että heidän kuuluisi olla juuri siinä. Voit myös sanoa, että paikkaa ei tarvitse luovuttaa, jos joku yrittää siihen tuppautua. Kerro, että kyseessä on ryhmän yhteinen haaste ja että heidän tulisi ilman verbaalista keskustelua löytää oma paikkansa siten, että ryhmä yhdessä onnistuu tehtävässä. Suurien kaupunkien kohdalla on mahdollisesti pohdittava myös asuinaluetta.

Tarkoitus on, että tehtävä on leikkimielinen, rentouttava ja hauska. Mikäli joku kokee fyysisen läheisyyden ottamisen haastavaksi, anna hänen ottaa itselleen reilusti tilaa. Kun rivi on siististi muodostettu, paljastetaan järjestyksessä ensimmäisen kotipaikka. Mikäli joku seisoo väärässä kohtaa, tulee hänen etsiä oikea paikka itselleen. Kun rivi on valmis, jaa ihmiset rivistä järjestyksessä 3-4 henkilön pienryhmiin. Kerro, että kyseessä oli leikkimielinen tehtävä, jonka ideana oli samalla myös jakaa isompi ryhmä pienryhmiin. Kannattaa aina kehua ryhmää onnistumisista, vaikka kyseessä on leikki. Leikki on hyvä testi sille, kuinka turvallinen ja rento ilmapiiri on ja tämä on tärkeää tietoa myös ohjaajalle. Varautuneet ihmiset eivät yleensä uskalla heittäytyä leikkiin ja toisaalta turvallisessa ryhmässä aikuisetkin innostuvat mitä kummallisemmista haasteista.

Jos kotipaikkakuntajono ei jostain syystä sovi ryhmälle, voit vaihtoehtoisesti käyttää jonoon järjestäytymissäntönä esimerkiksi syntymä- tai nimipäivää. Tällöin on tärkeä korostaa sitä, että kyse ei ole siitä, minä vuonna on syntynyt, vaan syntymäpäivästä suhteessa vuodenkiertoon.

Dia 6: Pienryhmäkeskustelu. Ohjeet dialla.

Pidä kiinni siitä, että keskustelu ei veny yli viiden minuutin. Samaan aiheeseen palataan vielä myöhemmin.

Dia 7: Miksi haluan toimia ympäristön puolesta? Ohjeet dialla.

Huomioi, että tehtävä on kaksiosainen ja sisältää myös yksin tehtävän osuuden. Molemmat osat ovat tärkeitä. Tehtävä keskittyy erityisesti ihmisten arvoihin.



Dia 8: 20 asiaa, joista itsessäni pidän

Pyydä osallistujia kirjoittamaan itsestään 20 asiaa, joista he pitävät itsessään. Korosta, että kohtia tulee olla 20. Usein ryhmässä joku sanoo, että ei keksi ja riittääkö esimerkiksi 10 asiaa. Tähän voi vastata, että mikäli tehtävä tuntuu vaikealta, on erityisesti silloin tärkeää kirjoittaa 20 asiaa.

Asioiden tulee olla sellaisia, joista ihminen pitää itsessään. Pyydä miettimään, pitääkö joku toisesta ihmisestä siksi, että tämä on hyvä kielissä ja matematiikassa vai siksi, että joku on luotettava, hyvä kuuntelemaan ja saa ihmiset nauramaan. Pyydä, että listassa olisi pääpaino pidettävissä ominaisuuksissa, ei taidoissa. Toki lista saa sisältää myös taitoja, mutta niissä ei tule olla pääpaino.

Dia 9: Tauko

Tässä välissä on hyvä pitää tauko, koska edellinen kirjoitustehtävä vie toisilta pidemmän ajan ja toiset taas ovat siinä nopeampia. Taukoa voi hyödyntää tehtävän tekemiseen, jos tuntuu, että lista jää jollain muuten kesken.

Dia 10: 20 asiaa minusta tehtävän purku

Tehtävä puretaan taukoa ennen muodostetuissa pienryhmissä. Muistuta kuunteluharjoituksesta, joka tehtiin oppitunnin alussa. Kerro, että purkuvaiheessa noudatetaan samaa periaatetta. Jokainen lukee listansa rauhallisesti ääneen omalle pienryhmälleen. On tärkeää, että asiat kerrotaan kokonaisuudessaan lausein eikä nopeana luettelona. Joillekin ihmisille harjoitus on helppo ja toisille haastavampi.

Voi olla hyvä mainita, että kyseessä on pienryhmän yhteinen tehtävä ja on tärkeää, että jonkun kokiessa tehtävän vaikeaksi muu ryhmä kannustaa jatkamaan. Tärkeä ohje on myös se, että listaa lukiessa ei aleta esittelemään perusteluja, miksi tietty asia on listalla. Tehtävässä harjoitellaan toteamaan, että asia on näin, ilman selityksiä. Mikäli joku lankeaa selittelemään, mikä on hyvin tavallista, on muun ryhmän tehtävänä lämpimän jämäkästi ohjata jatkamaan eteenpäin. Pienryhmissä tärkeää on aktiivinen kuuntelu, kannustaminen ja se, että puhujaa ei turhaan keskeytetä. Huolehdi siitä, että eri pienryhmät eivät istu liian lähellä toisiaan, jotta jokainen ryhmä keskittyy vain omaan toimintaansa.

Isommassa ryhmässä voi käydä niin, että pienryhmät ovat eri aikoihin valmiita. Jotta näin ei kävisi, on ohjaajan kiinnitettävä huomio selkeään ohjeistukseen ja eri pienryhmien etenemisen seurantaan. Varmista, että kaikki saavat tehtävän tehtyä ja tue henkilöitä, joille tehtävä on vaikea. Jos joku pienryhmistä on nopeasti valmis, voivat ryhmäläiset lopuksi jakaa ajatuksiaan tehtävästä ja sen tekemisen herättämistä tunnereaktioista. Tehtävä edistää positiivista ja turvallista ilmapiiriä ryhmässä ja tuo hyvää mieltä myös yksilönäkökulmasta. Parhaimmillaan tehtävä vaikuttaa positiivisesti myös yksilöiden itsetuntoon.



Diat 11-14: Toiminta ympäristön hyväksi

Tehtävä koostuu neljästä osasta, joista ensimmäinen sisältää videopätkän dokumenttisarjasta Väliinmenijä. Kyseessä on sarjan toinen osa nimeltä Aktivisti. Video on kokonaisuudessaan katsottavissa Yle Arenassa vuoteen 2024 asti, mutta tässä materiaalissa tarkoituksena on katsoa video kohtaan 16:15. Opettajan/ryhmän ohjaajan on suotavaa katsoa video etukäteen ja varmistaa siten, että sisältö sopii omalle ryhmälle. Videon ikäraja on 12, mutta se sisältää kohtauksia, jotka voivat järkyttää myös herkempiä aikuisia. Tarvittaessa ohjaaja voi soveltaa samaa tehtävää hyödyntäen jotain muuta ryhmälleen paremmin soveltuvaa videota.

Ihmiset altistuvat kuormittaville uutisille ja kuvamateriaalille lähes väistämättä omassa arjessaan ja osa ihmisistä kaipaa päästä käsittelemään myös näitä asioita ilman siloittelua. Toisaalta on yhtä tärkeä välttää ylimääräisen ahdistuksen aiheuttamista, joten ohjaajan on erityisen tärkeä painottaa dialla 11 olevaa ohjetta siitä, että halutessaan voi vapaasti jättää joitain kohtia katsomatta. 11 minuutin kohdalta eteenpäin videota voivat turvallisesti katsoa kaikki ja samoin alusta ensimmäiset 2 minuuttia. Tässä yhteydessä voi mainita siitä, että omista rajoista kiinni pitäminen on vahvuuden eikä heikkouden merkki ja joidenkin kohtien katsomatta jättäminen on täysin sallittua. Pyri huomioimaan ryhmän herkimät myös videon äänenvoimakkuutta säätämällä.

Videon päätyttyä ohjaa ryhmä selkeällä otella kirjoitustyöhön, johon löydät ohjeet dialta 12. Joskus on hyvä aloittaa hiljaisella kirjoitustehtävällä, koska se tarjoaa hetkeksi mahdollisuuden paineettomaan tilaan, jossa saa purkaa tuntemuksia omassa rauhassa. Muutaman minuutin kirjoittamisen jälkeen jatketaan pienryhmissä keskustelua. Ohjeet löytyvät dialta 13. Lopuksi ryhmässä voidaan käydä lyhyt loppukeskustelu tai aiheen yhteenveto erilaisista vaikuttamistavoista. Ohjaaja voi tarvittaessa esitellä erilaisia vaikuttamismahdollisuuksia esimerkiksi luontojatunteet.fi -sivustolta löytyvän listan avulla.

Dia 15: Keskustelu pienryhmissä

Kyseessä on sama keskustelutehtävä, jonka ryhmä on jo aloittanut 6. dian kohdalla. Tarkoituksena on nyt jatkaa siitä, mihin silloin jäätiin.

Dia 16: Kotitehtävä. Ohjeet dialla.

Dialla on kotitehtävä sellaiselle ryhmälle, joka tapaa vielä uudestaan. Kotitehtävän purku on ohjeistettu Luonto ja tunteet 3 -paketissa.

Dia 17: Lopetuskierrös. Ohjeet dialla.

Dia 18: Lähteet

