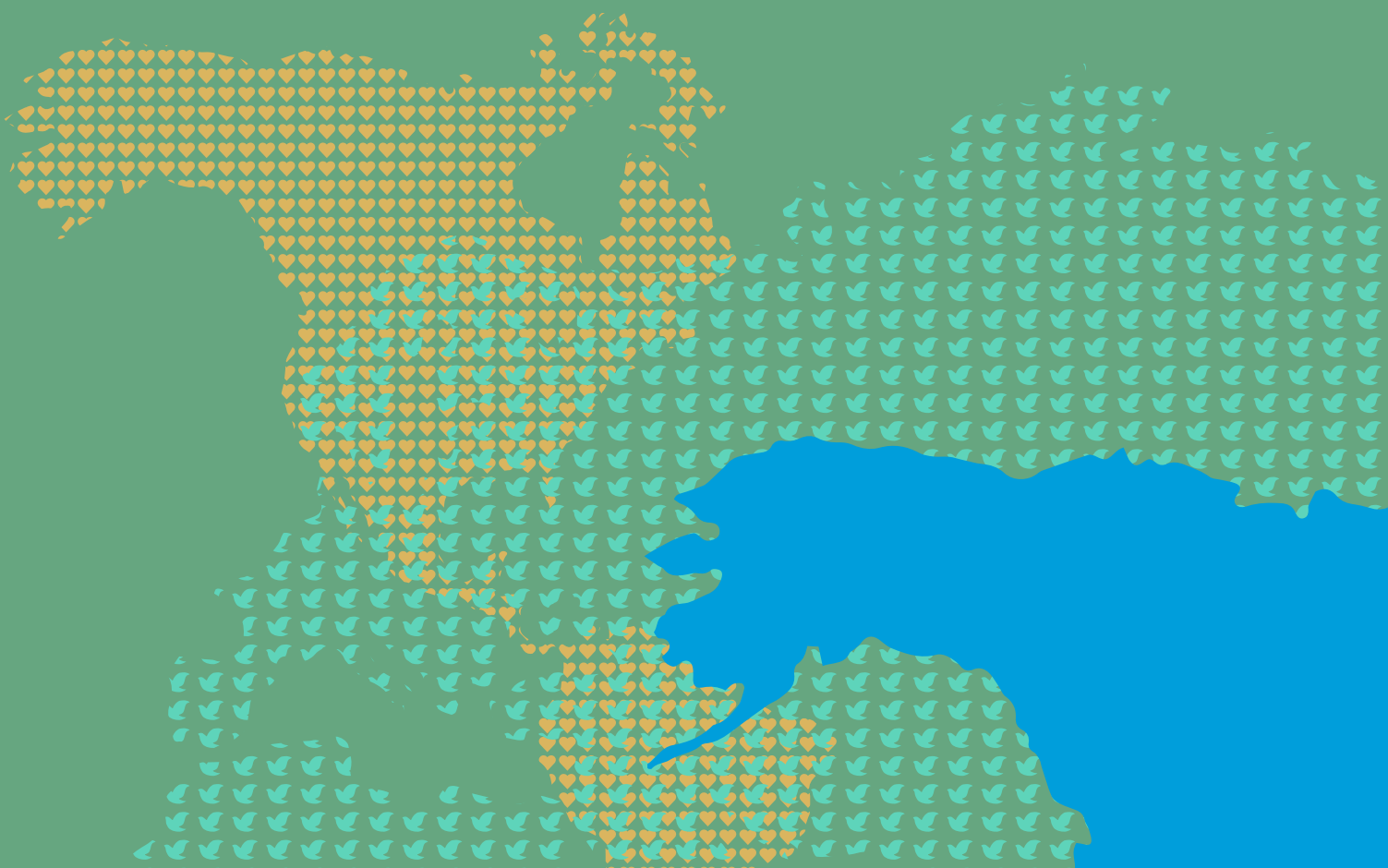




Minä ja sinä – rauhan rakentaminen vuorovaikutuksessa





Peilaaminen

Tämä ryhmää kehittävä harjoitus sopii ryhmille, joilla on jo hieman kokemusta ryhmänä työskentelystä. Tällä harjoituksella voidaan rakentaa luottamusta osallistujien välille. Tässä harjoituksessa osallistujat kertovat asioista, joita he arvostavat ryhmässä, sekä jakavat ryhmätyöskentelyyn liittyviä tarpeitaan.

1. Pyydä ryhmää muodostamaan ringi.
2. Kerro ryhmälle harjoituksen tarkoitus: jakaa, mitä kukin arvostaa ryhmässä, sekä ymmärtää muiden osallistujien tarpeita.
3. Pyydä osallistujia pohtimaan ensin yksin, mitä he arvostavat ryhmässä. Mikä saa heidät tuntemaan olonsa mukavaksi juuri tässä ryhmässä? Osallistujat voivat kirjoittaa ajatuksiaan ylös niin halutessaan.
4. Pyydä osallistujia muodostamaan pareja.
5. Pyydä pareja vaihtamaan ajatuksiaan keskenään. Kaikkia ajatuksia ei tarvitse kuitenkaan jakaa. Ensin toinen pareista kertoo omista ajatuksistaan ja toinen kuuntelee keskeyttämättä ja jakamatta omia ideoitaan toisen vuoron aikana. Sitten parit vaihtavat vuoroja, ja on toisen vuoro kertoa, mikä saa hänet puolestaan tuntemaan olonsa mukavaksi ryhmässä. Tällöin ensin äänessä ollut henkilö kuuntelee keskeyttämättä.
6. Pyydä jokaista paria valitsemaan yksi tai pari asiaa, jotka saavat heidät tuntemaan olonsa mukavaksi ryhmässä, ja jakamaan ne sitten muulle ryhmälle.
7. Pyydä pareja keskustelemaan ja päättämään, kummasta on mukavampi jakaa parin yhteisiä ajatuksia muulle ryhmälle.
8. Kukin pari kertoo 1–2 asiaa, joita he arvostavat ryhmässä. Voit päättää edetä yksi pari kerrallaan ringissä tai käyttää "popcornmetodia", jolloin parit ottavat puheenvuoronsa silloin, kun se hyvältä ja oikealta tuntuu. Pyydä muita kuuntelemaan kunkin parin puheenvuoroa kommentoimatta millään tapaa. Muiden roolina on kuunnella ja keskittyä jaettuihin ajatuksiin. Huomaathan, että jaetut ajatukset voivat poiketa merkittävästi toisistaan, ja se on täysin normaalia. Tavoitteena on olla avoin ja kuunnella arvostelematta.

Aina yhden parin vuoron jälkeen pyydä niitä osallistujia nostamaan käteensä ylös, jotka arvostavat samoja asioita kyseisessä ryhmässä kuin juuri ajatuksiaan jakanut pari.

9. Kierros jatkuu, kunnes kaikki parit ovat saaneet jaettua ajatuksiaan muille.
10. Kun harjoitus on käyty loppuun, kiitä kaikkia osallistujia ja kysy heiltä, miltä tuntui kuunnella muita kommentoimatta sekä millaista oli jakaa omia ajatuksia tietäen, etteivät muut keskeytä tai kommentoi.
11. Voit jatkaa harjoitusta vielä pidemmälle ja pyytää osallistujia pohtimaan ja keskustelemaan ryhmädynamiikan muutoksista, jotka tekisivät heidän olostaan ryhmässä entistä mukavamman. Voit käyttää samanlaista rakennetta ajatusten vaihtoon ja jakamiseen toisella kierroksella tai käyttää erilaista ryhmätyötapaa. Tätä harjoitusta voidaan käyttää turvallisempien tilojen sopimusten muodostamisen työkaluna nuorten ryhmissä.



Ryhmäharjoitus kollegoidesi ja nuorten kanssa

Tämä harjoitus on peräisin Hilary Creminin ja Terence Bevingtonin kirjasta "Positive Peace in Schools",

Mikä on sinun näkökulmasi?

1. Aloita lukemalla tarina "Sokeat miehet ja elefantti". Tämä on alun perin Intian niemimaalta lähtöisin oleva tarina. Intiasta se on kulkeutunut useisiin maailman kolkkiin, ja alla on esitetty sen jainalainen versio.

Keskustelkaa tarinan opetuksesta tarinan lukemisen jälkeen.

2. Asetu seisomaan tuoliringin keskelle ja pyydä osallistujia kuvailemaan sinua, mutta vain sen perusteella, mitä he pystyvät oikeasti näkemään. Muut voivat kuvailla vaatteitasi, hiuksiasi tai mitä tahansa, mitä he näkevät vain katsomalla sinua.

Keskustelkaa siitä, miten jokainen näkee eri tavalla näkökulmastaan riippuen.

Pohtikaa, millä tavalla tämä voisi näkyä arjessa.

3. Näytä kuva jostain paikasta ryhmälle. Kuva voi olla otettu mistä tahansa, mutta harjoituksen mielenkiintoisuuden takaamiseksi siinä tulisi olla mahdollisimman paljon yksityiskohtia.

Pyydä osallistujia kirjoittamaan salassa ylös kuvan tärkein tai mielenkiintoisin asia. Kun kaikki ovat valmiita, keskustelkaa kirjoitetuista asioista.

Keskustelkaa tämän jälkeen siitä, miten eri ihmiset näkevät eri asioita, vaikka he tarkastelisivat samaa asiaa.



Sokeat miehet ja elefantti

James Baldwin

"Sokeat miehet ja elefantti" on Intiasta peräisin oleva vertaus, joka on sovitettu useisiin eri konteksteihin ja julkaistu useina eri aikuisten ja lasten tarinoina. Se kertoo miehistä, joilla on näkövamma, jotka yrittävät oppia millainen elefantti on. Kukin mies koskee elefantin eri osaa, eivätkä he täten pääse yhteisymmärrykseen elefantin ulkomuodosta.

Olipa kerran kuusi sokeaa miestä, jotka seisoivat joka päivä tien varrella kerjäten rahaa ohikulkijoilta. He olivat usein kuulleet puhuttavan elefanteista, mutta eivät olleet nähneet koskaan sellaista. Ja miten he olisivatkaan voineet, sillä olivathan miehet sokeita.

Eräänä aamuna tien varteen tuotiin elefantti. Kun miehille kerrottiin elefantin seisovan heidän edessään, miehet pyysivät elefantin ohjastajaa pysäyttämään eläimen, jotta he voisivat nähdä olennon.

Eiväthän he tietenkään näkisi elefanttia silmillään, mutta miehet keksivät, että koskemalla sitä he voisivat oppia, millaisesta eläimestä on kyse.

Ensimmäinen mies koski eläimen kylkeä. "No mutta, nyt minä tiedän kaiken tästä olennosta. Se muistuttaa seinää", hän totesi.

Toinen mies koski vain elefantin syöksyhammasta. "Veljeni, olet väärässä", hän sanoi. "Ei elefantti muistuta seinää lainkaan. Se on pyöreä, tasainen ja terävä. Se muistuttaa pikemminkin keihästä."

Kolmas mies sen sijaan otti kiinni elefantin kärsästä. "Te molemmat olette väärässä", hän sanoi. "Tyhmäkin tajuaa, että elefantti muistuttaa käärmettä."

Neljäs mies ojensi kättään ja tarttui elefanttia sen jalasta. "Te todella olette sokeita!" hän sanoi. "On päivänselvää, että elefantti on pyöreä ja korkea kuin puu."

Viides miehistä oli erittäin pitkä ja sai tartuttua elefanttia sen korvasta. "Sokeinkin mies tajuaa, että tämä olento ei ole yhtään sellainen, miksi sitä kuvaatte", hän sanoi. "Elefantti muistuttaa suurta viuhkaa."

Kuudes mies oli erittäin sokea ja kesti hetken, ennen kuin hän löysi elefanttia lainkaan. Lopulta hän sai kiinni eläimen hännästä. "Olettepa te typeriä!" hän huudahti. "Olette varmaan järjiltänne. Elefantti ei muistuta seinää, keihästä, käärmettä tai puuta eikä viuhkaa. Kuka tahansa, kenellä on päässään edes järjen hiven, ymmärtää, että se muistuttaa köyttöä."

Sitten elefantti lähti liikkeelle, ja kuusi sokeaa miestä istui tien varressa koko päivän kiistellen sen ulkomuodosta. Kukin miehistä uskoi tietävänsä, miltä eläin näytti ja he päätyivät erimielisyyksissään haukkumaan toisiaan. Ihmiset, joilla on silmät, käyttäytyvät välillä hölmösti.



Ryhmäharjoitus nuorten kanssa

Pyydä nuoria vastaamaan samoihin kysymyksiin, joihin itse vastasit edellisessä harjoituksessa.

Työskennelkää ensin 10 minuuttia yksin pohtien alla olevia kysymyksiä. Ryhmästä riippuen voit pyytää jokaista joko kirjoittamaan muistiinpanoja ajatuksistaan tai pohtimaan kysymyksiä mielessään. Voit pitää kysymykset esillä joko paperilla tai valkotalulla:

1. Mitä tarvitsen, jotta voin tuntea oloni tarpeeksi mukavaksi osallistuakseni ryhmätoimintaan?
2. Mitä tarvitsen tunteakseni oloni kunnioitetuksi?
3. Millainen käyttäytyminen saa minut tuntemaan oloni turvalliseksi?
4. Millaiset sopimukset saavat tuntemaan oloni turvalliseksi?
5. Miten voin ylläpitää turvallisempaa tilaa omilla teoillani?

Kun kaikki ovat pohtineet kysymyksiä yksinään, muodosta nuorista kolmen hengen ryhmiä ja pyydä heitä kertomaan pienryhmissä toisilleen, miten he vastasivat kysymyksiin. On tärkeää korostaa nuorille, että he voivat jakaa juuri niin paljon ajatuksiaan kuin tahtovat. On suositeltavaa pyytää yhtä ryhmässä kerrallaan kertomaan ajatuksistaan, jolloin muut kuuntelevat kommentoimatta. Voit toimia itse ajanottajana ja kertoa nuorille, kun on aika vaihtaa puheenvuoroa. Kun kaikki ovat saaneet vuoron kertoa ajatuksistaan pienryhmässä, ryhmä voi keskustella vastauksiensa samankaltaisuuksista ja eroavaisuuksista.

Kerää ryhmiltä heidän vastauksensa sinulle sopivimmalla tavalla. Voit esimerkiksi kirjoittaa kysymykset erillisille papereille ja kiinnittää paperit seinään tai kerätä ne sähköisesti. Voit sitten pyytää nuoria kirjoittamaan vastauksensa post-it-lapuille ja kiinnittämään ne kysymysten alle tai toteuttaa tämän sähköisesti. Kun vastaukset kaikkiin kysymyksiin on näkyvillä koko ryhmälle, voit aloittaa ryhmän omien turvallisemman tilan sääntöjen sopimisprosessin, jossa otetaan huomioon koko ryhmältä kerätyt vastaukset. Nuorisotyöntekijä voi tässä vaiheessa prosessia auttaa aktiivisesti ja tukea ryhmää kirjoittamaan merkityksellisiä, realistisia ja saavutettavia turvallisemman tilan sääntöjä. Nuorisotyöntekijä voi myös ehdottaa uusia sääntöjen aiheita, jos vaikuttaa siltä, että jotakin tärkeää turvallisuuskäsitteitä ei ole otettu huomioon.

Kun turvallisemman tilan sääntöjen ensimmäinen versio on valmis, aloita turvallisemman tilan ylläpitämisen prosessi. Ylläpitämiseen kuuluu sääntöjen ajoittainen arviointi ja päivittäminen sekä turvallisemman tilan sääntöjen vastaiseen toimintaan puuttuminen. Turvallisempi tila on tärkeää rakentaa uudelleen, jos ja kun sitä rikotaan. Yhteisten tavoitteiden eteen työskenteleminen tekee turvallisemmasta tilasta toimintaan osallistuville luotettavamman ja uskottavamman.