

VOLUME - VOIMAA LUOVISTA MENETELMISTÄ -hanke
1.1.2014 - 28.2.2015
Keravan nuorisopalvelut
Euroopan sosiaalirahasto

MATERIAALIPANKKI

Keravan nuorisopalvelujen Volume - voimaa luovista menetelmistä -hankkeessa tarjottiin keravalaisille nuorille työttömille säännöllistä ja tavoitteellista toimintaa elämäntilanteen kohentamiseksi ja tulevaisuuden prosessoimiseksi. Toiminta oli suunnattu nuorille, jotka tarvitsevat runsaasti ohjausta ja tukea elämänsolmujen avaamiseksi.

Valmennuksessa käytettiin työtoiminnan ja elämänhallinnan teemojen käsittelyn lisäksi luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä. Hankkeen aikana kokeiltiin ja kehiteltiin erilaisia taiteen keinoja lähestyä nuorten haasteita elämässä. Erityisesti esiin tuli sosiaalisten tilanteiden vaikeus, tarve tuntea itseä paremmin ja kohentaa itsetuntoa, päihteiden tuomat ongelmat sekä mielenterveyden haasteet sekä kokemus palautteensaannin ja -antamisen vaikeudesta. Kaikessa ryhmätoiminnassa suurimpana tavoitteena oli tulla tietoisiksi omista rooleista ja kehittää vuorovaikutustaitoja.

Nuorten toimintakyky ja ryhmätyötaidot vaihtelivat runsaasti yksilöstä toiseen. Tämä toi haasteita niin toiminnan suunnittelulle kuin ohjauksellekin. Jokaiseen luovan toiminnan hetkeen mietittiin etukäteen erilaisia mahdollisuuksia osallistumisen tasoille. Esimerkiksi draama- ja teatteritoiminnassa tarjottiin kaikista matalimman kynnyksen osallisuutta katsomisen muodossa. Useimmat rohkaistuivat ajan kanssa osallistumaan vahvemmin ryhmän toimintaan.

Nuoret kokivat, että saivat erityisesti draama- ja teatteri-ilmaisutyöskentelystä sosiaalisia taitoja, kykyä olla esillä ja heittäytyä, kokivat erilaisia tunteita ja saivat voimavaroja.

Tähän materiaalipankkiin on koottu seitsemän työskentelykokonaisuutta, joissa käytettiin taidelähtöisiä menetelmiä. Valitut kokonaisuudet olivat ryhmässä toimivimpia ja nuorilta saadusta palautteesta kävi ilmi, että he saivat niistä paljon irti.

Menetelmien kehitystyö on jatkunut maaliskuusta 2015 eteenpäin uudessa Volume +6dB -hankkeessa. Materiaalipankin päivittäminen jatkuu vuoden 2016 loppuun saakka.

TYÖPAJAKOKONAISUUKSIA

”SILLOIN SAIN ROHKAISUA” - TARINANTEATTERIN KEINOJA

Tässä työpajakokonaisuudessa pohditaan palautteen merkitystä. Opetellaan antamaan palautetta ja ottamaan vastaan palautetta.

Teemat:

- Palaute
- Myötätunto
- Rohkaisu

Kesto: 2-3 tuntia.

Kohderyhmä: nuoret aikuiset ja aikuiset.

1. Lämmittelyä, lihasten ravistelua ja venyttelyä (miltä oma keho tuntuu)
2. Liikkuva metsä, jossa osa ryhmäläisistä on puita, pitävät silmiä kiinni ja ottavat jonkin paikan keskeltä tilaa, lähellä toisiaan. Ohjaaja voi auttaa "puita" asettumaan tilaan niin että metsän läpi on mahdollista päästä liikkumaan. Muut yrittävät päästä metsän puiden ohi samaan aikaan kun metsän oksat eli kädet heiluvat tuulessa. Lämmittelyksi, jännityksen purkamiseksi.
3. Kulje tilassa
 - a) Missä kohtaa kehoa tunnet epämukavuutta.
 - b) Liioittele liikettä johon epämukavuuden tunne sinua vie.
 - c) Liioitellun liikkeen kanssa vaihdetaan liikettä toisen kanssa, otetaan itselle toisen liike ja liikutaan sen kanssa (miltä tuntuu olla toisen kehossa).
 - d) Yksi liikkuu normaalilla kävelytyylillään, toiset seuraavat, jonka jälkeen alkavat liikkua niin kuin seurattava (myötätunnon herättäminen, toisen ”nahoissa” oleminen). Vaihdetaan seurattavaa.
 - e) Purku: keskustellaan siitä mitä ajatuksia heräsi harjoitteista. Miltä tuntui olla katsottavana? Miltä tuntui katsoa?

3. Keskustelua

- Pohditaan yhdessä palautteen antamista ja vastaanottamista.

4. Tarinat

- Ryhmän jäsenet kertovat tarinoita hetkistä, jolloin on elämässään saanut rohkaisua

- Tarinan kertojalle esitetään hänen kertomuksensa, jokin seuraavista kohdista valittuna, riippuen tarinan luonteesta:
 - a) Still-kuva = ryhmä esittää tarinan 1-3:na still-kuvana.
 - b) Kohtaaminen = kaksi vastakkaista tunnetta tai vastakkaista tahtoa tarinasta, vastatunteet lähestyvät toisiaan samaa liikettä toistaen, ääni mukana.
 - c) Kuoro = ryhmä tekee liikkeitä, jotka kuvastavat ajatuksia ja tunteita tarinasta, kuorolla on kuoronjohtaja, joka aloittaa liikkeen.
- Harjoituksen purku keskustellen, kirjoittaen tai piirtäen.

5. Palautteenanto: kiinnitetään jokaisen osallistujan selkään sydän, joihin jokainen käy antamassa positiivisen palautteen.

UNET

Tässä työskentelykokonaisuudessa pohditaan unen ja levon merkitystä. Keskustellaan ihmisen alitajunnasta ja tiedostamattomista tunteista ja ajatuksista sekä unista ja niiden tulkinnoista.

Teemat:

- Uni ja lepo
- Ajankäyttö

Tavoitteena työskentelyssä on saada tietoa unen ja levon merkityksestä, tiedostaa omaa ajankäyttöä sekä vahvistaa itsetuntemusta unien ja maalaustyöskentelyn kautta.

Kesto: 4-6 tuntia.

Kohderyhmä: nuoret aikuiset ja aikuiset.

1. Unen ja levon teemaan lähdetään keskustellen.
 - Minkälaisen merkityksen osallistujat antavat levolle?
 - Onko olo päivisin väsynyt vai virkeä?
 - Kuinka hyvin uni illalla tulee?
 - Mitä keinoja heräämiseen, jos on vaikeuksia nousta ylös?
2. Oma ajankäyttö
 - Jokainen osallistuja tekee oman vuorokausirytmikellon, johon merkitään ajankäyttö lepoon, uneen, kouluun, työhön, vapaa-aikaan jne.
 - Purku ryhmässä.
3. Kirjoita näkemäsi uni.
 - Jokainen valitsee unen, joka on jäänyt vahvasti mieleen ja jonka muistaa melko hyvin.
2. Jatkotyöstetään aihetta maalaten. Valitaan unesta jonkin voimakkaan tunteen herättänyt kohta ja tehdään siitä kuva.

3. Käydään ryhmässä kirjoitukset ja maalaukset läpi. Puretaan työskentely ajatuksia vaihtaen.

4. Pienryhmissä toteutetaan liikkeelliset esitykset unista. Tarkoituksena on kuvata enemmänkin unen tunnelmaa kuin varsinaisia tapahtumia. Unennäkijä toimii esityksen ohjaajana.

4. Katsotaan esitykset. Työskentelyn purku.

POHJALLA

- Draamaprosessi

Työpajassa käsitellään alkoholiriippuvuutta ja sen vaikutuksia lähiympäristöön. Ennen varsinaista draamatyöskentelyä aihetta voidaan käsitellä ryhmälle sopivalla tavalla esimerkiksi keskustellen, luentomaisesti, toiminnallisesti tai aiheeseen sopivia videoita katsoen.

Draamaprosessissa ryhmä työskentelee tarinaa eteenpäin vieden. Tässä esitellään raamit tarinalle, mutta jokainen ryhmä muodostaa loppujen lopuksi oman tarinan ja vie sen päätökseen. Harjoitteiden purkua ja palautetta voidaan tehdä työskentelyn lomassa aina kun ohjaaja katsoo sen tarpeelliseksi. Purkua voidaan toteuttaa esimerkiksi kirjoittaen, keskustellen tai piirtäen.

Teemat:

- Päihteet ja riippuvuudet
- Päihteiden vaikutus käyttäjän perheeseen

Kesto: 5-6 tuntia.

1. Päivän aiheen esittely. Draamaprosessin esittely ja draamasopimuksen tekeminen, jossa sovitaan yhteiset pelisäännöt työskentelylle.

2. Kuulumiset

- Pareittain työskentelynä: kerro parille kuulumisesi ja valitse kuvakortti fiiliksesistäsi.
- Pari kertoo koko ryhmälle oman parinsa kuulumiset ja näyttää hänen valitsemansa kuvakortin.

3. Lämmittely:

- Peili parin kanssa: parit seisovat vastakkain, toinen pareista on liikkeenvetäjä, toinen matkii liikettä samanaikaisesti.
- Peili pienryhmittäin: yksi tekee liikettä, jota muut matkivat.

4. Kolumbialainen hypnoosi:

- Työskentely pareittain. Toinen pareista pitää kämmentään parinsa kasvojen edessä noin 30 cm päässä. Hän liikuttaa kättään ja parin tulee liikkua sen mukaisesti, että kasvot pysyvät jatkuvasti samalla etäisyydellä kämmenestä. Käden liikkeitä voidaan viedä sivuille, ylös ja alas, eteen ja taakse. Vaikeutetaan sen mukaisesti, että pari pystyy pysymään käden liikkeiden mukana. Vaihdetaan toistepäin.
- Sama pienryhmässä. Yksi on hypnotisoija eli käden liikuttaja, loput seuraavat kättä omalta etäisyydeltään joukkona.
- Voidaan toteuttaa myös koko ryhmän kanssa.
- Palaute. Osallistujat kertovat tuntemuksistaan kummassakin roolissa, "hypnotisoijana" ja käden seuraajana.

5. Rooli seinälle

- Ryhmä keksii päähenkilön (nimi, ikä, asuinpaikka, mitä tekee elämässä, tärkeät henkilöt elämässä, mikä sytyttää henkilön, mistä unelmoi, luonteenpiirteitä, tärkeät ihmiset jne.). Asiat päähenkilöstä kirjataan taululle. Ohjaaja lisää päihdeongelman osaksi päähenkilön elämää, samoin sen että tällä on lapsi.

6. Päähenkilön koti

- Toteutetaan tilaan post-it lapuilla. Esimerkiksi lappuun kirjoitetaan "sohva" merkitsemään päähenkilön kodin sohva ja lappu sijoitetaan siihen, missä sohva kodissa sijaitisi.
- Käydään yhteisesti läpi päähenkilön koti. Mietitään, missä paikoissa hän viettää siellä aikaansa. Mietitään keskustellen myös muita paikkoja, tiloja, joissa päähenkilö käy (elinympäristö).

7. Kuuma tuoli

- Yksi osallistujista istuu "kuumaan tuoliin". Muut osallistujat kysyvät häneltä kysymyksiä ja kuumassa tuolissa istuva vastaa niihin päähenkilön roolissa (ohjaaja voi tarvittaessa viedä kysymyksillä kohti päivän aihetta.)

8. Äänimaisema

- Kaikki osallistujat ovat päähenkilön roolissa. "Elävät" ja liikkuvat hänen kotonaan. Äänimaisema yhteisesti.
- Palautekeskustelu "Mitä ajatuksia heräsi harjoitteen aikana".

9. Tarinankerronta ja kirje

- Ohjaaja kertoo tarinaa. Päähenkilölle on tullut kirje, jonka on lähettänyt hänen lapsensa (tunnistaa lapsenomaisen käsialan).

Päähenkilö ei uskalla avata kirjettä. Mietitään yhdessä osallistujien kanssa, miksi ei uskalla avata.

- Jokainen osallistuja kirjoittaa oman version siitä mitä kirjeessä lukee. Kirjeitä ei vielä käydä läpi.

10. Äänet takaa

- Yksi osallistujista roolissa päähenkilön kodissa. Muut osallistujat käyvät päähenkilön takana ja puhuvat ääneen päähenkilön ajatuksia. Kirje edelleen avaamattomana pöydällä.

11. Joukkokohtaaminen

- Jaetaan osallistujat kahteen ryhmään. Ryhmät asettuvat tilaan vastakkaisille puolille rivimuodostelmaan kasvot toisen ryhmän suuntaan. Toinen ryhmä edustaa päähenkilöä, toinen lasta. Ryhmät miettivät edustamansa henkilön "iskulauseen" ja "liikkeen".
- Kohtaaminen: Ryhmät lähenevät toisiaan iskulausetta ja liikettä käyttäen. Sovitaan kumpi ryhmä aloittaa. Ohjaajan merkistä ensimmäinen ryhmä huutaa yhteen ääneen iskulauseen ja yhdellä askeleella tekee liikkeen. Pysähtyvät. Toisen ryhmän vuoro tehdä oma iskulause ja liike. Näin toistetaan vuorotellen, kunnes ryhmät ovat lähekkäin. Annetaan äänen ja liikkeen voimistua. Keskustellaan ajatuksista, joita harjoitus herätti.

12. Tarinankerronta

- Ohjaaja kertoo tarinaa: Päähenkilön lapsen toinen vanhempi tulee koputtelemaan päähenkilön ovelle. Heidän lapsensa on kadonnut. Ex-puoliso syyllistää päähenkilöä.

13. Kuoro

- Osa osallistujista kuorossa, osa yleisössä. Kuorossa olijat seisovat vierekkäin kasvot yleisöön, 2-3 rivissä. Kuoronjohtaja seisoo kuoron edessä kasvot myös yleisöön. Kuoronjohtaja alkaa tehdä liikettä, jota kuoro matkii, tarkoituksena kuvata ex-puolison tuntemuksia tilanteessa, jossa lapsi on kadonnut. Johtaja toistaa samaa liikettä useamman kerran. Vaihtaa sen jälkeen liikettä.
- Kuoronjohtajan vaihto: kuorosta joku astuu kuoronjohtajan viereen, joka on merkinä tälle, että johtaja on vaihtunut. Tämä astuu askeleen taaksepäin antaen tilaa uudelle kuoronjohtajalle.
- Voidaan tehdä kuoro myös päähenkilön tuntemuksista.

14. Tarinankerronta

- Päähenkilölle tulee puhelu, jossa tulee tieto, että lapsi on löytynyt, ja on kunnossa.

15. Patsaat/Still-kuvat

- Patsas-työskentelyllä tuodaan esille päähenkilön ja ex-puolison reagointia uutiseen.
- Pienryhmät suunnittelevat yhden tai useamman pysähtyneen patsaan, jossa henkilön ajatuksia ja tunteita tuodaan esiin.
- Katsotaan patsaat.

16. Kirje

- Tarinankerrontana aluksi: päähenkilö käy hakemassa oluen jääkaapista. Istahtaa alas, aukaisee pullon ja juuri kun on ottamassa huikkaa, näkee kirjeen. Ei otakaan huikkaa, vaan laskee pullon alas ja ottaa kirjeen käteensä.
- Luetaan osallistujien kirjoittamia kirjeitä.
- Keskustelua harjoituksesta.

17. Omantunnonkuja

- Osallistujat jaetaan kahteen. Seisovat kahdessa rivissä kasvot vastakkain muutaman metrin päässä toisistaan. Yksi osallistujista valitaan päähenkilöksi, joka kulkee rivien välissä edestakaisin. Toinen rivi puhuu päähenkilölle kannustavia sanoja alkoholin lopettamisen puolesta, toinen rivi suhtautuu lopettamiseen negatiivisesti ja mollaa tätä. Päähenkilö kuuntelee kommentteja.

18. Loppuajatuksat piirtäen

- Jokainen piirtää kuvan päähenkilön ajatuksista.

19. Palaute työskentelystä

- Asetutaan piiriin ja kerrotaan sanalla tai parilla ajatukset päivästä.

HEITTÄYTYVÄ HEIKKI - IMPROVISAATION KEINOJA

Improvisaatiota voidaan käyttää opetellessa hyväksymään omaa epäonnistumista, oppia nauramaan itselle ja heittäytymään tilanteisiin spontaanisti. Harjoitteiden avulla opetellaan läsnäoloa ja vahvistetaan keskittymiskykyä. Osallistujille kannattaa painottaa työskentelyssä "pää tyhjänä" -otetta. Se että saisi itse enemmän irti harjoituksista, kannattaa olla suunnittelematta etukäteen omaa toimintaa vaan enemmänkin tehdä, toimia ja sanoa, vasta kun oma vuoro on. Mokaaminen ei ole paha juttu!

Teemat:

- Läsnäolo
- Irtipäästäminen kontrollista

- Keskittyminen
- Epäonnistuminen

1. Orientointi päivään
 - Mitä improvisaatio on? Mitä tullaan nyt tekemään? Kerrotaan heittäytymisestä, toisten tarjousten hyväksymisestä ja mokaamisen hyväksymisestä. Tietoa näistä löytyy improvisaatiota käsittelevistä kirjoista ja netistä.
2. Lämmittelyleikiksi Joo -harjoitus
 - Liikutaan vapaasti tilassa. Vuoronperään huudetaan jotain ehdotuksia, kuten pompitaanko, jolloin kaikki huutavat joo ja alkavat toimia ehdotuksen mukaisesti.
3. Missä minun lampaani on: Leikkijät asettuvat piiriin. Leikin vetäjä menee keskelle, laittaa silmät kiinni ja pyörähtää lopulta pyörähtäen ja osoittaen sormella jotakuta. Hän kysyy: "Missä minun lampaani on?" Se ketä osoitetaan äänтелеe kuin lammas. Keskellä olija yrittää arvata, kuka on kyseessä. Jos arvaa oikein, niin keskellä olija vaihtuu. Voidaan kokeilla myös muita eläimiä.
4. Tähän väliin voidaan käyttää luottamusharjoitteita, jos ohjaaja katsoo että ryhmässä tarvitaan niitä. Luottamusharjoitteet voivat helpottaa kykyä heittäytyä ja mokata.
 - Parisokkokuljetus: toinen pareista laittaa silmät kiinni ja toinen kuljettaa tätä tilassa huolehtien turvallisuudesta. Näkevä voi viedä paria kokeilemaan erilaisia materiaaleja esim. verhoja. Harjoitus toteutetaan äännettömästi.
 - Emo-poikanen: Toinen parista leikkii emoa ja toinen poikasta. Poikanen laittaa silmät kiinni ja seuraa emonsa ääntä. Ääni sovitaan etukäteen (ei sana vaan äännähdys). Tarkoituksena toisen kuunteleminen ja luottamuksen synnyttäminen.
5. Lännen nopein: Leikkijät asettuvat seisomaan piiriin. Leikin vetäjä menee keskelle. Leikin vetäjä "ampuu", äänitehosteilla tietenkin, jonkun sattumanvaraisesti piiristä. Ammuttu menee kyykkyyyn ja hänen vieressään olijat joutuvat pikaiseen kaksintaisteluun! Se kumpi ensin "ampuu" toisen saa jäädä rinkiin, kun hitaampi joutuu keskelle. Myös "ammuttu" voi joutua keskelle, jos ei ehdi kyykkyyyn.
6. Sanatarina: Ollaan piirissä. Ensimmäinen sanoo minkä tahansa sanan. Seuraava sanoo sanan joka tulee edellisestä sanasta mieleen. Muodostetaan lauseita. Voidaan aluksi myös miettiä teema tai henkilö, josta tarina kertoo.

7. Ei-tarina: Joku tai jotkut alkavat kertoa tarinaa. Yleisö saa huutaa "ei" kesken tarinan. Tällöin tarinankertojan on hylättävä ehdotuksensa ja keksittävä tilalle jotain muuta. Hänen ei tarvitse selittää, miksi vaihtoi ehdotuksensa. Eisanan saa huutaa samassa kohdassa vain kolme kertaa.

8. Lisää harjoituksia löytyy esimerkiksi osoitteesta www.impropaatti.net.

9. Käydään keskustelu harjoituksista ja ajatuksista.
 - miltä harjoitukset tuntuivat?
 - miltä mokaaminen tuntui?

UJO UNELMA & ROHKEA RONJA -TYÖPAJA

Tässä työpajassa käsitellään ujoutta ja rohkeutta. Osallistujat pääsevät jakamaan kokemuksiaan, pohtivat omaa temperamenttiaan ja kokeilevat uusia tapoja ilmaista itseä. Ujot saavat olla oikein superujoja, mutta myös toisaalta pääsevät kokeilemaan rohkeampia tapoja ilmaista itseään.

Teemat:

- Temperamenttiero
- Esiintymispelko

Kohderyhmä: Mikä tahansa nuorten, nuorten aikuisten tai aikuisten ryhmä, joka tuntee jo melko hyvin toisensa

Tavoitteet teemojen suhteen:

- Tunnistaa oma temperamentti
- Vahvistaa kykyä ilmaista itseään
- Rohkaistua vaikka jännittääkin
- Vahvistaa itsetuntemusta ja kykyä ottaa vastaan palautetta ja antaa palautetta
- Kykyä toimia ryhmässä

Tämä työpaja oli volumelaisille yksi antoisimmista. Ryhmä oli ollut tuttu toisilleen jo pidemmän aikaa, kun tätä työpajaa tehtiin. Useimmat kokivat saavansa siitä rohkeutta, itsevarmuutta ja tukea muulta ryhmältä. Jotkin harjoitteet olivat samaan aikaan "epämiellyttäviä mutta kivoja".

Jokaisen harjoitteen jälkeen voidaan tarpeen mukaan tehdä lyhyt palautekeskustelu, jossa vapaaehtoisesti voi jakaa "fiiliksiään". Ohjaajan voi käyttää sitä aina kun on tarvetta.

Työpajan kesto: 4-6 tuntia

1. Esitellään työpajan kokonaisuus . Puhutaan työskentelyn säännöistä ja sovitaan niistä.
2. Katsotaan Inhimillinen tekijä keskusteluohjelma ”Pitääkö ujoudesta parantua”. Keskustelua ohjelman herättämistä ajatuksista. Jatketaan keskustelua laajentamalla aihetta. Osallistujat voivat halutessaan miettiä, minkälaisissa tilanteissa on ujo, minkälaisissa tilanteissa taas rohkea. Puhutaan ihmisten temperamenttieroista: ekstrovertti/introvertti.
3. Asetetaan osallistujien omat tavoitteet työskentelylle.
4. Lämmittelyleikit:
 - Murhaaja: Istutaan piirissä. Osallistujat laittavat silmät kiinni ja ohjaaja kulkee piirin ulkopuolella valiten selkään koskettamalla murhaajan/murhaajat. Tämän jälkeen osallistujien tehtävänä on ottaa koko ajan katsekontakti muihin. Murhaaja murhaa vinkkaamalla silmää. Kun kuolee, siirtyy pois ringistä. Toiset yrittävät arvata murhaajaa. Jos arvaa väärin, joutuu pelistä pois.
 - Kissa ja hiiri: Valitaan kissa ja hiiri. Muut seisovat ringissä pitäen käsistä kiinni. Kissa yrittää jahdata hiirtä. Ringissä olijat nostavat käsiä hiirelle, mutta estävät kissan jahdin sulkemalla kulun. Kissa ja hiiri kulkevat piirin sisä- ja ulkopuolella. Kun kissa saa hiiren kiinni, vaihdetaan.
5. Osallistujat kävelevät ympäri tilaa. Kuunnellaan omaa kehoa ja etsitään sen hetkisen olotilan tuomaa kävelyä. Harjoituksen jälkeen voidaan käydä lyhyt palaute siitä, kuinka helppoa/vaikeaa on kuunnella omaa kehoa. Miten löytää oman fiiliksen tuoma kävelytyyli/nopeus?
6. Jatketaan kävelyllä. Nyt ohjaaja heittää erilaisia adjektiiveja, joilla kävelyä muutetaan. Esimerkiksi:
 - Nopea/hidas
 - Kevyt/raskas
 - Pehmeä/kova
 - Ujo/rohkea
 - Pirteä/Väsynyt
 - Päättäväinen/hapuilevaKävelyjen jälkeen käydään läpi palaute. Mitkä tuntuivat vaikeilta tehdä? Mitkä helpoilta? Minkälaisia tapoja löysi ilmaista? Mitä näki muiden liikkeissä?
7. Kättelyt
 - Jaetaan osallistujat pareihin. Parit lähestyvät toisiaan ja kättelevät. Jatkavat matkaansa ja pysähtyvät. Kääntyvät ja uusi kohtaaminen parin kanssa alkaa.
 - Annetaan adjektiiveja kohtaamisille. Voidaan käyttää samoja/eri adjektiiveja kuin edellisessä harjoituksessa. Ohjeistetaan että adjektiivi voi olla käytössä jo silloin, kun lähdetään lähestymään paria.
8. Tuoli

- Osallistujat asettuvat riviin ja toiselle puolelle tilaa tulee jokaiselle osallistujalle oma tuoli. Osallistujat lähtevät samanaikaisesti kävelemään kohti tuolia.
- Tuolin lähestymiselle annetaan ohjeita:
 - Lähesty tuolia kuin tapaisit hyvänpäivän tutun.
 -Kuin hyvän ystävän.
 - Lähesty tuolia kuin tapaisit ihmisen, jonka kanssa on eilen ollut erimielisyyksiä.
 - Lähesty tuolia kuin tapaisit henkilön, johon olet ihastunut.
 - Lähesty tuolia kuin menisit sanomaan jollekulle jotakin hyvin tärkeää, mutta jota sinun on hyvin vaikea sanoa.
 - Lähesty tuolia kuin näkisit jonkun tekevän jotakin sellaista, joka saa sinut raivostumaan.
 - Lähesty tuolia kuin olisit menossa sopimaan riitaa.
- Käydään harjoitteesta palautekeskustelu.

9. Äänimaisema

- Aluksi voidaan yhdessä miettiä, miten erilaisia ääniä voidaan tuottaa keholla ja tilassa olevilla esineillä ja tavaroilla.
- Ryhmän kanssa sovitaan, mistä paikasta äänimaisema tehdään. Voidaan tehdä useammasta paikasta. Esimerkiksi metroasema, merenranta, kaupungin keskusta, kesäinen niitty, jalkapallomatsi, jne. Harjoite tehdään silmät kiinni, osallistujat asettuvat lähelle toisiaan. Ohjeistetaan, että tärkeää on toisten kuuntelu ja reagointi toisten tekemiin ääniin, joita voidaan tehdä kaikella mahdollisella tavalla omaa kehoa ja esineitä käyttäen.
- Ryhmä voi tarvita ohjaajan mukaan ääniä tekemään, jotta uskallusta löytyisi. Kokemattomat saattavat kokea ”äänien päästelyn” epämukavaksi ja noloksi.
- Keskustellaan harjoituksesta. Voidaan kysyä, että minkälaisia ääniä kuuli maisemassa. Tai että kuinka helpoksi/vaikeaksi harjoitteen koki.

10. Kehutaan toisia

- Jaetaan osallistujat pareittain. Toinen pareista kulkee edellä, toinen perässä. Perässä kulkijan tehtävänä on kehua edellä kulkijaa. Kaikki parit työskentelevät samaan aikaan. Voidaan toteuttaa niin, että kulkemisalue pareille on mahdollisimman suuri, jotta vältetään sitä, että joutuu pohtimaan sitä, jos toiset parit kuulee, mitä puhuu. Vaihdetaan roolia.
- Tämä harjoitus on haastava. Sen ajankohdaksi kannattaa valita sellainen hetki, että ryhmä jo tuntee toisensa melko hyvin.
- Palautteet pareittain. Miltä tuntui kehua? Miltä tuntui olla kehuttavana?

11. Rohkaistutaan itse

- Keskustellaan rauhallisen puhujan ominaisuuksista
- Jokainen osallistuja kertoo itsestään ja ajatuksistaan parin seisoessa takana yleisön edessä. Pari voi pitää kättä puhujan hartialla. Tukihenkilö ”lähettää” kannustavia ajatuksia hiljaa itsekseen puhujalle.
- Tämä yksinkertainen harjoitus voi olla yllättävän haastava ryhmässä, jossa osallistujilla on paljon pelkoja ja epämiellyttäviä kokemuksia yleisön edessä olemisesta. Jo se että menee yleisön eteen ja on siinä hetken, voi olla riittävä.
- Palautekeskustelu.

12. Loppurinki

- Käydään läpi päivää ja kokemuksia. Pohditaan prosessia. Kerrataan mitä tehtiin. Miltä tuntui, mitä ajattelin ja mitä opin?
- Loppuajatus piirissä: seisotaan piirissä toisten käsistä kiinni pitäen. Yksi kerrallaan sanotaan hiljaa itsekseen äänettömästi ajatus päivästä "Mitä sain ryhmältä tänään?", minkä jälkeen puristetaan oikeanpuoleisen henkilön kättä. Ajatusketju kulkee näin vuorotellen, kunnes saapuu aloittaneelle. Ohjaajan kannattaa olla aloittaja, jolle ketju lopuksi päättyy.

RYHMÄYTTÄMISHETKI

Volume-valmennuksen ryhmä on nonstop-ryhmä, eli uusia nuoria tulee jatkuvasti. Tämä luo haasteita ryhmän toiminnan suunnittelulle, ryhmän dynamiikalle ja ryhmäytymisen onnistumiselle. Tässä esitellään esimerkkikokonaisuus harjoituksista, joita on käytetty Volumessa, kun uusia nuoria on tullut ryhmään tai silloin kun ryhmä on pidemmän aikaan ollut tilanteessa, jossa yhteinen tekeminen on ollut vähäistä. Niin uudet kuin vanhatkin ryhmän jäsenet ovat päässeet uudelleen tutustumaan ja ryhmäytymään.

Tavoitteet:

- Ryhmäytyminen
- Tutustuminen
- Vuorovaikutustaitojen kehittyminen

Kesto ryhmästä riippuen vaihtelee, 1-2 tuntia. Voidaan käyttää erilaisten nuorten ja aikuisten ryhmien kanssa. Voidaan käyttää myös lämmityksinä varsinaiselle teemalliselle työskentelylle.

1. Avaimesi kertovat

- Istutaan piirissä tuolilla tai lattialla. Jokainen ottaa esiin omat avaimet.
- Jokainen esittelee avaimensa vuorotellen. Mitä omat avaimet kertovat sinusta? Mitä avaimet kertovat luonteenpiirteistäsi, ovatko aina tallessa, vai hukassa? Minkälaisia ovia avaimilla avautuu?
- Omien avainten tarina.
- Ohjaaja voi tarvittaessa avustaa lisäkysymyksillä.

2. Vaihda paikkaa, jos..

- Laitetaan piiriin tuoleja, yksi vähemmän kuin on osallistujia. Muut menevät tuoleille istumaan, yksi jää keskelle seisomaan. Keskellä oleva aloittaa sanoilla "Vaihda paikkaa, jos..", ja lisää siihen jokin asian, joka liittyy häneen itseensä. Esimerkiksi "...jos tykkäät pizzasta", "...jos kuuntelet heavy-musiikkia", "...jos olet käynyt Tukholmassa", jne.

3. Jutturyhmät

- Kävellään tilassa. Ohjaajan merkistä pysähdytään ja muodostetaan pienryhmä lähimpien osallistujien kesken, esim. 2-4 henkilöä samaan ryhmään.
- Ohjaaja antaa pienryhmille keskustelunaiheen, johon jokainen ryhmän jäsen osallistuu, ja kertoo omia mielipiteitään, kokemuksiaan tai ajatuksiaan.
- Kun jokainen on saanut kerrottua, lähdetään uudestaan kävelemään. Ohjaaja antaa merkin pysäykselle. Annetaan uusi keskustelunaihe. Ryhmän jäseniltä voidaan myös kysyä harjoitteen aikana, mikä voisi olla kiinnostava keskustelunaihe.

4. Merkityksellisiä paikkoja

- Kuvitellaan tilaan Suomen kartta.
- Ohjaaja pyytää osallistujia miettimään jonkin merkityksellisen paikan (esimerkiksi lapsuuden kesämökki, lomareissu, syntymäpaikka). Osallistujat asettuvat kuvitellulle kartalle siihen kohtaan, jossa tämä merkityksellinen paikka on.
- Vuorotellen jokainen osallistuja kertoo tästä paikasta. Voidaan kertoa jostakin tilanteesta tai muistosta liittyen paikkaan.
- Tämä harjoitus voidaan toteuttaa myös patsas-tekniikalla. Asettuessaan kartalle osallistujat tekevät "patsaskuvan", joka ilmentää paikkaan liittyviä muistoja ja ajatuksia.

5. Tutustumisen verkko

- Asetetaan käsi sen henkilön olkapäälle, johon tutustunut ensin. Osallistujat kertovat vuorotellen, miten/missä tutustuminen tapahtunut. Mitä muistoja jäänyt ensi tapaamisista?

6. Toimiva ryhmä ja pelisäännöt

- Keskustellaan ryhmässä toimivan ryhmän piirteistä.
- Käydään läpi pelisäännöt, tai jos niitä ei ole vielä tehty, niin luodaan ryhmän omat säännöt.
- Voidaan toteuttaa myös pienryhmätyöskentelyä.

7. Lopetus tai siirtyminen päivän teemaan

VALOKUVAUSPÄIVÄ: VASTAKOHDAT

Volumessa toteutettiin kesällä ja syksyllä 2014 valokuvausprojekti. Projekti käynnistettiin Vastakohdat-tehtävällä, jonka tarkoituksen oli orientoitua ja motivoitua kohti projektia sekä herätellä mielikuvitusta. Tehtävä toteutettiin tulostettuun kuvaan asti kuuden tunnin aikana.

Jokainen osallistuja valitsi yhden vastakohtaparin, josta lähdettiin työskentelemään. Valittuaan vastakohtaparin osallistuja suunnitteli ja luonnosteli kuvaideoita. Suunnitelmat käytiin lävitse, minkä jälkeen oli vuorossa kuvien toteutus. Kuvat voitiin lavastaa tai toteuttaa reportaasimaisena kuvauksena. Tietokoneelta tehtiin vielä valintoja, ja lopulliset tuotokset tulostettiin. Lopuksi kuvat kiinnitettiin vielä kartongille ja käytiin lävitse yhteinen arviointi- ja palautekeskustelu.

Keskittyminen työskentelyyn ja tehtävän loppuunsaattaminen olivat myös tärkeitä tavoitteita päivälle.

Tässä alla vastakohtapareja, joilla lähdettiin työskentelemään. Osallistuja sai myös halutessaan itse keksiä parin, josta lähteä ideoimaan.

KUUMA – KYLMÄ
PEHMEÄ – KOVA
KUIVA – MÄRKÄ
TYYYTYVÄISYYS – TURHAUTUNEISUUS
PELKO – TURVA
LÄHEINEN – KAUKAINEN
ONNI – EPÄONNI
TOSI – VALHE
MENNEISYYS – TULEVAISUUS
VOITTAMINEN – HÄVIÄMINEN
TAISTELU - LUOVUTUS