

**Laura Keränen**

**Koulukiusaamisen vastainen ja ihmissuhdetaitoja vahvistava  
draamakerho yläasteikäisille**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö  
Lokakuu 2015**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Yksikkö</b>	<b>Aika</b>	<b>Tekijä/tekijät</b>
Humanistinen ja kasvatustieteiden yksikkö, Ylivieskan yksikkö	Lokakuu 2015	Laura Keränen
<b>Koulutusohjelma</b>		
Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö		
<b>Työn nimi</b>		
KOULUKIUSAAMISEN VASTAINEN JA IHMISSUHDETAITOJA VAHVISTAVA DRAAMAKERHO YLÄASTEIKÄISILLE		
<b>Työn ohjaaja</b>	<b>Sivumäärä</b>	
KT Reetta Leppälä	90+4	
<b>Työelämäohjaaja</b>		
FK Ulla Pienmunne, Langinkosken koulu, Kotkan kaupunki		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa koulukiusaamisen vastainen ja ihmishuuhdetaitoja vahvistava draamakerho yläasteikäisille. Se toteutettiin Langinkosken koululla Kotkassa syys-lokakuussa 2015. Työn tavoite oli nostaa kerholaisten itsetuntoa ja muodostaa heistä koulukiusaamisen vastainen ryhmä. Tähän pyrittiin ihmishuuhdetaitojen ja draamaharjoitusten kautta. Opinnäytetyön teorialuvuissa käsitellään koulukiusaamista, ihmishuuhdetaitoja ja draamakasvatusta. Työn onnistumista mitattiin ohjaajan jatkuvalla arviolla ryhmän edistymisestä sekä kerholaisten täyttämällä alku- ja loppukartoituslomakkeilla. Kerhossa on hyvä pohja, mutta sitä voi vielä kehittää eteenpäin jatkossa. Keskimääräisesti kerholaisten itsetunto parani ja he saavuttivat henkilökohtaiset tavoitteensa, sekä kerholaisten väliset ystävyyssuhteet lujittuivat entisestään. Kaikkien kerholaisten itsetunto ei parantunut, joten kerhoa voi vielä kehittää eteenpäin. Tämän opinnäytetyön kirjoittajan suunnittelema Juoruharjoitus kaipaisi kokeilua yli kymmenen nuoren ryhmässä.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
draama, hengellisyys, ihmishuuhdetaidot, koulukiusaaminen, NUISKU, syrjintä, voimaannuttava draama, yksinäisyys, ystävyys		

**ABSTRACT**

<b>CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</b> Humanities and Education, Ylivieska	<b>Date</b> October 2015	<b>Author</b> Laura Keränen
<b>Degree programme</b> Bachelor of Humanities, Community Educator		
<b>Name of thesis</b> A DRAMA CLUB FOR MIDDLE SCHOOLERS FOR PREVENTING SCHOOL BULLYING AND IMPROVING INTERPERSONAL SKILLS		
<b>Instructor</b> Ed.D Reetta Leppälä	<b>Pages</b> 90+4	
<b>Supervisor</b> Bachelor of Arts Ulla Pienmunne, Langinkoski school, city of Kotka		
<p>This thesis aimed to produce a drama club for middle schoolers to prevent school bullying and to improve interpersonal skills. It was executed in Langinkoski school, Kotka from September to October 2015. The objective was to improve the self esteem of the club participants and to form an anti-bullying group of them. This was pursued through drama and interpersonal skills exercises. The theory chapters of the thesis discuss school bullying, interpersonal skills and drama education. The basic idea of the club is good, but it can be developed further in the future. On average, the self esteem of the club participants improved and they achieved their personal goals. Moreover, the friendships between the club participants strengthened further. Not all club participants felt that their self esteem would have improved, so the club can be developed even more. The Gossip Rehearsal planned by the author of the thesis would need a tryout in a group of over ten young people.</p>		
<b>Key words</b> discrimination, drama, empowering drama, friendship, interpersonal skills, loneliness, school bullying, spirituality, Youth Effectiveness Training		

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT</b> .....	<b>3</b>
<b>3 KOULUKIUSAAMINEN</b> .....	<b>10</b>
3.1 Kiusaamisen muodot.....	14
3.2 Kiusattu.....	15
3.3 Kiusaaja.....	16
3.4 Kiusaamisen seuraukset.....	19
3.5 Kiusaamiseen puuttuminen .....	21
3.6 Koulukiusaamisen ennaltaehkäisy ja jälkihoito .....	25
<b>4 DRAAMAKASVATUS</b> .....	<b>28</b>
<b>5 IHMISSUHDETAIDOT</b> .....	<b>30</b>
<b>6 HENGELLISYYS</b> .....	<b>34</b>
<b>7 TOIMINNAN KUVAUS</b> .....	<b>36</b>
7.1 Mainostaminen .....	36
7.2 Alkuperäiset kerhosuunnitelmat .....	37
7.2.1 Tutustuminen .....	37
7.2.2 Yhteys.....	40
7.2.3 Kehonkieli .....	45
7.2.4 Liike.....	47
7.2.5 Erilaisuus .....	50
7.2.6 Ääni .....	53
7.2.7 Ristiriidat ja kiusaaminen .....	56
7.2.8 Tunteet .....	59
7.2.9 Ystävyys.....	62
7.2.10 Viimeinen kerta .....	65
7.3 Langinkosken draamakerho .....	68
<b>8 TOIMINNAN ARVIOINTI</b> .....	<b>72</b>
8.1 Kerhon onnistumisen arviointi .....	72
8.2 Alku- ja loppukartoituslomakkeet.....	77

<b>9 POHDINTA.....</b>	<b>84</b>
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>88</b>

**LIITTEET**

## 1 JOHDANTO

Idea tähän opinnäytetyöhön muodostui monen henkilökohtaisen kokemuksen yhdistelmästä. Olin koulukiusattu, kunnes yläasteella sain ystäviä ja saimme joukolla kiusaamiseni loppumaan. Aloitin teatteriharrastuksen kolme vuotta sitten ja olen saanut sen kautta paljon lisää itseluottamusta ja ystäviä. Joskus koulukiusaaminen johtuu siitä, että kiusaaja ei tiedä kiusatun tuntevan olevansa kiusattu, sillä hänelle itselleen toiminta on vain leikkiä. Tällaisissa tilanteissa ihmissuhdetaidoista ja Nuuskusta on hyötyä, koska niitä käyttämällä saa ilmaistua tunteensa toiselle ihmiselle. Päätin yhdistää nämä kokemukset yhdeksi kokonaisuudeksi. Näin syntyi idea koulukiusaamisen vastaisesta ja ihmissuhdetaitoja vahvistavasta draamakerhosta, jonka tavoite on luoda nuorista kiusaamisenvastainen ryhmä koulun sisälle.

Teorialuvuissa kerrotaan opinnäytetyön kannalta olennaisista asioista, kuten koulukiusaamisesta, draamakasvatuksesta, ihmissuhdetaidoista ja hengellisyydestä. Koulukiusaaminen-luvussa puhutaan koulukiusaamisesta eri näkökulmista, kuten siitä, mitä koulukiusaaminen on, miten sitä voidaan ennaltaehkäistä, miten siihen voidaan puuttua, mitä seurauksia sillä on nuorelle ja miten entistä koulukiusattua voidaan auttaa. Draamakasvatus-luku käsittelee nimensä mukaisesti sitä, miten nuoria voidaan kasvattaa draaman avulla. Ihmissuhdetaitoja käsitellään omassa luvussaan ensin yleisellä tasolla ja lopuksi paneudutaan Nuorten ihmissuhdetaitojen kurssiin Nuiskuun, joka on yksi merkittävimmistä kerhon harjoitusten lähteistä tässä opinnäytetyössä. Hengellisyydestä kertova luku kertoo, mikä merkitys hengellisyydellä on ihmiselle, miten koko kerho kumpuaa myös kristillisistä arvoista ja miten hengellisyys näkyy konkreettisesti kerhossa.

Nuiskun lisäksi tämä kerho sisältää paljon harjoituksia Leena Ilkan ja Heli Tamminen opinnäytetyönään tekemästä kirjasta *Avain tunteiden taloon*, joka koostuu melkein kokonaan tunneharjoituksista. Muutama harjoitus on myös Oulun Hyvänmielen talolla pidetystä nuorten aikuisten draamakerhosta. Kaikki leikit ovat perinteisiä nuorisotyön leikkejä tai niiden muunnelmia. Suurin osa hartauksista on hartaustekstejä Riikka Karinnon kirjoittamasta *Välähdyksiä-vihkosesta* tai lauluja Nuoren seurakunnan veisukirjasta. Myös Raamattu on keskeisessä osassa hartauksissa. Teorialukujen merkittävimmät lähteet ovat historian professori Juha Siltalan *Nuoriso – mainettaan parempi?*, Päivi Forssin ja Marja-Leena Vatula-Pimiän *Sosiaalinen turva ja hyvinvointi*, Adam Blatnerin psykodraamasta kertova kirja *Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa*, sekä Raul Soisalon *Särkyvä mieli – lasten ja nuorten psyykkinen oireilu*.

## 2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Tämä kerho on sovellettavissa erilaisille nuorten ryhmille. Nuorilla tarkoitan tässä yhteydessä 13-19-vuotiaita, ei kuitenkaan mielellään näin suurella ikäjakaumalla. Kerho on tarkoitettu pienryhmille. Ideaaliryhmän koko olisi noin 10, mutta kerho on sovellettavissa 5-15 hengelle. Kerhon ohjelmaa kannattaa näiden lisäksi soveltaa myös ryhmän jäsenten luonteiden mukaan, sillä ujoille ja aroille kerholaisille eivät sovi kaikki samat harjoitukset kuin rohkeammille ja räväkämmille kerholaisille. Olen lisännyt kerhokertojen ohjeistuksiin joitain lisäohjeita, miten kerhoa voi soveltaa erilaisille ryhmille. Kerhon perimmäinen tarkoitus on luoda kiusaamisenvastainen ryhmä. Kerhon tavoitteita ovat kerholaisten itsetunnon vahvistaminen, yhteishengen luominen ja parantaminen, sekä kerholaisten ihmissuhdetaitojen ja itseilmaisun parantaminen. Näihin pyritään kerhon ohjelman avulla, joka sisältää joka kerta kuulumistenvaihdon kerhokerran aluksi, vaihtelevassa suhteessa ihmissuhdetaitoharjoituksia kuten NUISKU-harjoituksia ja draamaharjoituksia, sekä paljon näiden yhdistelmiä, vapaata keskustelua sekä loppuhartauden.

Kerhokertojen ohjeistukset löytyvät liitteestä 1. Kerhokertojen nimet on kirjoitettu lihavoidulla tekstillä omalle rivilleen, joiden alle on listattu kyseisen kerhokerran tavoitteet ja kerhokerralla tarvittavat tarvikkeet. Tässä on lista kaikista kerhoa varten tarvittavista tarvikkeista:

- paljon valkoista paperia
- iso kartonki (säännöille)
- kirjekuoria
- lyijykyniä, teroitin ja pyyhekumi
- sakset jokaiselle tai joka toiselle ryhmäläiselle
- tusseja
- pyykkipoikia



- astia pyykkipojille
- led-kynttilä tai kynttilä ja tulitikut
- lankakerä
- narua 10-20m
- vaaleanpunaista kartonkia (A4 jokaista leiriläistä kohti)
- kirjoja ja lehtiä (saadaan ehjinä takaisin kerhon jälkeen)
- kuvia (saadaan ehjinä takaisin kerhon jälkeen)
- silmäsiteitä, esimerkiksi huiveja
- Raamattu
- Nuisku Ohjaajan käsikirja (Nuisku 2008)
- tunnetilakortit (Nuisku 2008, 35)
- Välähdyksiä-vihkonen (Karinto)
- Koko kerholle Nuoren seurakunnan veisukirjat (katso Lähteet) tai kuunneltavana musiikkina (esimerkiksi cd-levynä tai mp3-tiedostona) kappaleet Ylitsemerten (san. Pekka Simojoki, säv. Anna-Mari Kaskinen), Vaeltaja (trad.) ja Lau-la ihmisille (säv. & san. Jari Kekäle)
- musiikkia (Luova tanssi –harjoitukseen)
- nauhuri (esimerkiksi puhelimessa)
- sekuntikello (esimerkiksi puhelimessa)
- tunteet paperilapuilla (Sanaton kohtaaminen -harjoitukseen)
- esittäytymiskortit (LIITE 2)
- alku- ja loppukartoituslomakkeet (LIITE 3)
- linkkilista (LIITE 4)

Tunnetilakortit liittyvät Nuiskun harjoitukseen Tunnetori, jota kerhossa käytetään kahdeksannella kerhokerralla kuulumisten vaihtoon. Ne löytyvät Nuisku Ohjaajan käsikirjasta (Nuisku 2008, 35). Nuisku-kurssin ohjaajan materiaalia ei saa luovuttaa muille eikä kopioida ilman Gordonin toimivat ihmissuhteet –yhdistys ry:n

kirjallista lupaa (Nuorten ihmissuhdetaitojen ”Nuisku” –kurssin ohjaajan sopimus 2014). Sanaton kohtaaminen –harjoituksen tunteista ei ole olemassa valmista listaa, vaan ohjaaja saa itse päättää käyttämänsä tunteet.

Koska Nuiskun esittäytymiskortit ovat tekijänoikeussuojattuja, olen suunnitellut oman korttisarjani korvaamaan Nuiskun kortit. Myöskään itse harjoitus ei ole täysin sama kuin Nuiskun harjoitus. Annan oikeuden tulostaa, kopioida ja levittää kortteja ilman erillistä lupaa. Annan oikeuden käyttää kortteja ja niiden kopioita koko pakkana, osittasena pakkana, yksittäisinä kortteina, sellaisenaan tai muihin korttipakkoihin sekoitettuna tämän harjoituksen yhteydessä tai jossain muussa yhteydessä. En anna oikeutta tehdä muutoksia korttien kuviin, enkä väitä niitä kenenkään muun kuin minun, Laura Keräsen, tekemiksi. Kortit saa liimata pahville tai muulle vastaavalle alustalle ja ne saa päällystää halutessaan. Kortit löytyvät liitteestä 2.

Laadin itse kerhon arviointia varten alku- ja loppukartoituslomakkeet. Annan täydet oikeudet niiden käyttöön sellaisenaan tai muunneltuina versioina. Ne löytyvät liitteestä 3. Laadin itse myös linkkilistan kerholaisille, jotta he voivat jatkaa kerhon osa-alueiden harrastamista sen päättymisen jälkeenkin (LIITE 4). Ne täytyy selvittää jokaiseen uudella paikkakunnalla toteutettavaan kerhoon erikseen. Myös tiedon ajankohtaisuus täytyy tarkistaa, jos se on yli vuoden vanhaa. Minun linkkilistani on laadittu Kotkan kaupungin ja Kymin seurakunnan alueelle vuonna 2015 ja annan täydet oikeudet käyttää ja muuttaa sitä. Nuorille antamassani listassa on työntekijöiden nimien yhteydessä heidän työpuhelinnumeronsa, jotka olen poistanut tästä opinnäytetyöstä. Kyseiset puhelinnumerot löytyvät internetistä.

Juoruharjoitus Ristiriidat ja kiusaaminen –kerhokerralla (LIITE 1) on myös minun suunnittelemani. Annan oikeudet käyttää sitä sellaisenaan osana tätä kerhopaket-

tia tai sen ulkopuolella. Päähenkilön nimen saa muuttaa ilman erillistä lupaa, muita osia harjoituksesta ei saa muuttaa. Harjoituksen ohjeita täytyy noudattaa tarkasti, jotta harjoitus toimisi. Harjoitusta ei saa väittää itse keksimäkseen. Oman samantyyllisen harjoituksen saa toki kehittää.

Nuoria voi motivoida alku- ja loppukartoituslomakkeiden täyttämiseen siten, että lomakkeiden kautta he voivat itsekin tarkkailla, miten kerho on heihin vaikuttanut. Alkukartoituslomakkeet pidetään tallessa ja jaetaan ne heidän käyttöönsä viimeisellä kerralla loppukartoituslomakkeita täytettäessä, jotta he voivat itsekin huomata, miten heidän elämänsä ja näkemyksensä ovat mahdollisesti muuttuneet. Lomake sisältää kysymyksiä, johon kukaan muu ei tiedä oikeita vastauksia niin hyvin kuin kyseinen kerholainen itse. Lomakkeet ovat luottamuksellisia, niitä ei saa nähdä kukaan muu kuin kerhon ohjaaja ja nuori itse.

On tärkeää, että nuoret keksivät omalle kerholleen nimen, koska kyseessä on näiden nuorten oma kerho. Jos ryhmä ei keksi nimeä kerholleen, voi myös ohjaaja antaa ehdotuksia ryhmän nimeksi. On muutamia sääntöjä, joita kerhossa täytyy noudattaa. Ensinnäkin noudatetaan Nuuskusta tuttua sääntöä ”Jokainen huolehtii omista tarpeistaan”. Tästä säännöstä voi lukea lisää tämän opinnäytetyön Ihmissuhdetaidot-luvun loppupuolelta, jossa puhun Nuuskusta. Turvallisuussyistä ei poistuta kerhorakennuksen ulkopuolelle kerhon aikana. Noudatetaan Suomen lakia, eli ei esimerkiksi rikota toisen tavaroita, oteta toisesta kuvaa ilman lupaa tai käytetä päihteitä alaikäisenä. Jokaisella on oikeus tulla kerhoon omana itsenään ja tulla hyväksytyksi sellaisena kuin on, ilman toisten ennakkoluuloja. Yksi tärkeimpiä kerhon sääntöjä on, että siellä ei kiusata. Jokainen tilanne, jossa joku kokee tulleensa kiusatuksi, otetaan vakavasti ja käydään läpi asianomaisten kanssa. Ei naurata toisille vaan toisten kanssa. Yksi tärkeä sääntö kerhossa on myös, että ollaan ”vaitiolovelvollisia”. Nuoret eivät oikeasti ole velvollisia olemaan vaiti, mutta lu-

paamme kuitenkin olla kertomatta tiettyjä asioita kerhon ulkopuolelle. Ulkopuolisille saa kertoa, että käy itse tällaisessa kerhossa ja mitä kerhossa on tehty, mutta ei saa kertoa, keitä muita kerhossa käy ja mitä he ovat siellä sanoneet tai tehneet, jos siihen ei ole kysytty heidän lupaansa. Jos ulkopuoliset kuulevat jo ennen kerhoa, että nuoret alkavat käydä sellaisessa, sitä on turha painottaa salaisuutena. Tärkeämpää on, että kerhossa sanottuja ja tehtyjä asioita ei kerrota eteenpäin, jotta jokainen voi olla vapaasti oma itsensä.

Käymme läpi myös puhelinten, tablettien ynnä muiden vastaavien käyttöön liittyvän säännön: ne pidetään kerhon aikana taskussa, mieluiten äänettömällä. Jos tärkeä puhelu on odotettavissa, siitä ilmoitetaan ennen kerhokerran alkua. Jos tärkeä puhelu tulee yllättäen, siihen vastataan ja lopetetaan puhelu lyhyeen. Tärkeiksi puheluiksi lasketaan perheenjäsenet, koulun henkilökunta ja työssäkäyvän nuoren pomo. Muutoin puhelimen, tabletin tai tietokoneen saa ottaa esille vain tarkistaakseen sieltä nopeasti jotain asiaan liittyvää. Hyvällä perusteella puhelinta saa käyttää myös aiheeseen liittymättömiin asioihin, lupa täytyy kysyä kerhon ohjaajalta. Hartauden aikana puhelinta ei käytetä. Kun kerhokerta on virallisesti päättynyt (merkiksi voidaan ottaa esimerkiksi pyykkipoikanimen palauttaminen), puhelimen saa ottaa esille. Vaikka johonkin toimintaan ei osallistuisi, puhelinta ei oteta esille, vaan katsellaan vierestä muiden toimintaa.

Kerholaiset saavat ehdottaa sääntöjen muutoksia ja uusia sääntöjä. Kaikki kirjaan ensin ylös, esimerkiksi taululle tai tietokoneelle, jonka jälkeen niitä aletaan karsia, yhdistellä ja tarkentaa. Valmiit säännöt kirjoitetaan tussilla paperille ja kaikki allekirjoittavat sen. Paperin tarkoitus on olla mustaa valkoisella, johon voidaan vedota, jos joku käyttäytyy tavalla, jota kerho ei hyväksy. Sen on tarkoitus varmistaa, että kaikki ovat ymmärtäneet säännöt ja sitoutuvat noudattamaan niitä, jolloin muilla on oikeus loukkaantua, jos sääntöjä rikotaan. Koulun säännöt ja työ-

ehtosopimukset toimivat samalla tavalla, mutta ne ovat lainvoimaisempia ja ylhäältä saneltuja. Kerhon säännöt on neuvoteltu yhdessä kerholaisten kanssa. He itse asettavat itselleen säännöt, jolloin niiden noudattamisen voi otaksua olevan todennäköisempää.

Nuisku-kurssin lisäksi harjoituksia on paljon Leena Ilkan ja Heli Tammisen kirjoittamasta kirjasta *Avain tunteiden taloon*. Kirja on osa heidän artenomikoulutuksensa opinnäytetyötä ja koostuu tunneharjoituksista. Kirjan alussa, Saatteeksi-otsikon alla lukee, että niitä saa muunnella, kokeilla ja käyttää vapaasti (Ilkka & Tamminen 2004). Lisäksi kerhon harjoitukset sisältävät paljon vanhoja perinteisiä seurakunnan nuorisotyön käyttämiä leikkejä ja Oulun Hyvän mielen talon nuorten aikuisten draamakerhossa näkemiäni harjoituksia, jotka draamakerhon ohjaaja oli valinnut kerhoonsa osittain sillä perusteella, että niiden tekijänoikeudet sallivat niiden vapaan käytön.

Kaikki kerhokerrat sisältävät joko Nuisku-, ihmissuhdetaito- tai draamaharjoituksia tai niitä kaikkia, sekä keskustelua aiheesta, aina jotain näistä muita enemmän painottaen, riippuen aiheen laadusta. Jokainen kerhokerta sisältää noin viisi minuuttia kestävän loppuhartauden. Jokainen kerhokerta on teemoiteltu, kerhokerran otsikko kertoo sen teeman. Kaikki kerhokerran harjoitukset, puheenaiheet ja hartaus on laadittu ja kasattu kerhokerran teeman ympärille. Jos kerhokerran teema on esimerkiksi liike, painottuvat siinä draamaharjoitukset. Jos taas kerhokerran teema on esimerkiksi ristiriidat ja kiusaaminen, painottuvat siinä ihmissuhdetaitoharjoitukset, kuten Nuisku-harjoitukset.

Kerhon pohjimmainen tarkoitus on luoda kaveriporukka, joka tutustuu toisiinsa kerhon kautta. Kerhossa he pääsevät puhumaan ja ilmaisemaan itseään toisilleen avoimesti ja tutustumaan syvällisemmällä tasolla kuin tutustuisivat ilman kerhoa.

Kuten Koulukiusaaminen-luvusta tässä opinnäytetyössä näkyy, iso osa koulu-kiusaamistilanteiden ulkopuolisista nuorista jättää puolustamatta kiusattua, koska ei uskalla yksin mennä kiusaamistilanteeseen väliin. Kerholaiset voivat mennä isompana ryhmänä puolustamaan kiusattuja ja kannustaa muitakin toimimaan samoin.

### 3 KOULUKIUSAAMINEN

Koulukiusaaminen tarkoittaa sitä, että joku samaa koulua käyvistä ihmisistä kiusaa toistuvasti tiettyä koulun oppilasta. Kiusaamista on monenlaista. Se voi olla henkistä tai ruumiillista ja kestää vain hetken tai jatkua läpi kaikkien kouluvuosi-  
en. (Niemi 2008, 30-31.)

Kiusaaminen voitaisiin määritellä toiminnaksi, jossa yksi ihminen tekee tarkoituk-  
sella toiselle ihmiselle asioita, joista toinen ei pidä, ilman että kiusattu tekisi sa-  
mankaltaisia tekoja takaisin kiusaajalleen. Kiusaamistilanteessa toinen henkilöistä  
on selkeästi alisteisessa asemassa toista kohtaan. Kiusaamisenkaltaiset teot ihmis-  
suhteessa, jossa osapuolet ovat kohtuullisen tasavertaisia fyysisesti ja sosiaalisesti,  
ikään kuin kiusaten toisiaan, en kutsuisi heidän toimintaansa kiusaamiseksi vaan  
tappeluksi. Jos sovitaan kiusaamisen määritelmäksi yksipuolinen teko, josta toinen  
osapuoli ei pidä, kysymys kuuluukin: mistä kiusattu ei pidä eli mitkä teot ovat  
kiusaamista? Koska puhumme nyt nimenomaan koulukiusaamisesta, on mielestä-  
ni itsestäänselvää kysyä kiusattujen koululaisten mielipidettä siihen, mikä on kiu-  
saamista. Heidi Kukkumäki ja Riitta Tulusto ovat toimittaneet teoksen nimeltä  
Liekeissä vuonna 2006, johon he ovat koonneet kiusattujen teini-ikäisten lausunto-  
ja koulukiusaamisesta. Nämä teini-ikäiset on mainittu kirjassa vain etunimiltään ja  
heidät on merkitty kirjan kirjoittajiksi. Esimerkiksi 15-vuotias Pauliina kertoo kiu-  
saamisesta seuraavaa:

*Koulukiusaamisesta selviää mielestäni kertomalla jollekin opettajalle,  
vanhemmille ja kavereille. Tai jos kiusaaminen on nimittelyä, ei kannata  
välittää siitä. Hyvä tyyppi koulussa on sellainen, joka ei kiusaa ketään, on  
humoristinen ja hauska ja osaa auttaa, kun apua tarvitaan. Pauliina, 15  
(Kukkumäki & Tulusto 2006b, 17-18.)*

Liekeissä-kirjan nuoret neuvovat myös, että kiusaajia ei saisi ärsyttää, vaan tulisi  
olla kuin heitä ei olisikaan. Osa suosittelee, ettei saa missään nimessä itse kiusata  
ketään, toiset taas, että kiusatun on hyväksyttävää antaa kiusaajille samalla mitalla

takaisin. Pahimmassa tapauksessa kiusaamiseen auttaa vain terapia ja koulun vaihto. (Kukkumäki & Tulusto 2006a, 133-136.)

Kiusaamisesta kertominen ei ole helppoa. Nuorta saatetaan uhkailla, että jos hän kantelee, niin siitä ei seuraa hyvää. Nuori saattaa jättäytyä etsimästä apua, peläten joutuvansa naurunalaiseksi tai koston uhriksi. Nuori piilottaa pahan olon sisälleen ja yrittää kestää. Hän saattaa haaveilla kostosta, jota hän on kuitenkin liian pelokas toteuttamaan. (Niemi 2008, 32.)

Neljännes kouluväkivallasta on tyttöjen tekemää. Yhteiskuntamme opettaa nuoret, sekä tytöt että pojat, kilpailemaan kaikessa aivan pienestä pitäen. On helpompaa olla muita parempi, jos omien kilpailuvalttiensa parantamisen lisäksi huonontaa toisen mahdollisuuksia pärjätä kilpailussa – nuorison maailmassa tällaisia kilpailutilanteita ovat esimerkiksi ihmissuhteet (seurustelu, ystävät) ja valta-asema koulun oppilaiden sisäisessä kirjoittamattomassa hierarkiassa. Emotionaalisuutta pidetään heikkouden merkinä. (Siltala 2013, 380-392.)

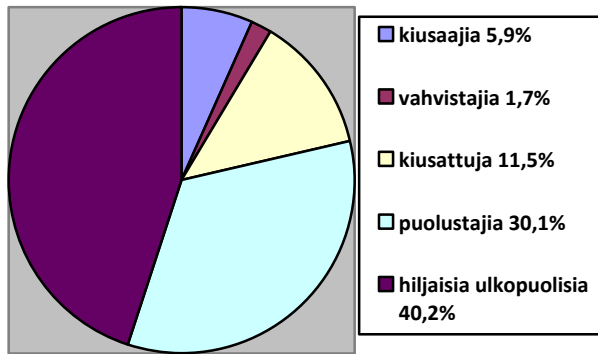
Maailmanlaajuisesti mitattuna Suomessa kiusataan suunnilleen yhtä paljon kuin muualla maailmassa keskimäärin, mutta säännöllinen kiusaaminen on harvinaisempaa. Vuonna 2008 jopa 17% suomalaisista nuorista oli koulukiusattuja, 20% oli kokenut väkivallan uhkaa ja joka viides yhdeksäsluokkalainen oli ollut väkivallan uhri. (Siltala 2013, 380-392.) Jos 17% suomalaisista on koulukiusattuja ja säännöllinen kiusaaminen on silti Suomessa harvinaisempaa kuin maailmassa keskimäärin, tilanne kuulostaa huolestuttavalta. Kun koulukiusaamisesta kuulee jo Suomessa-kin median ja tuttavien kautta monta kertaa viikossa, voi vain kauhulla kuvitella, miten paha tilanne on ulkomailla.



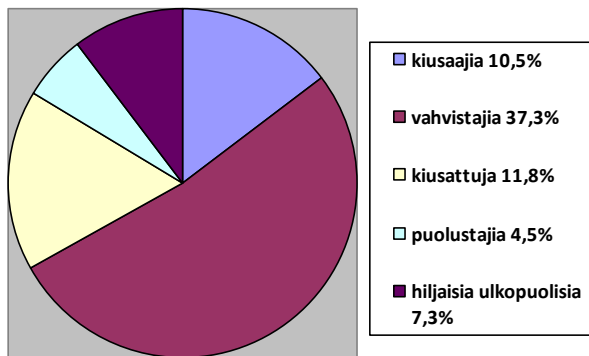
Jos kiusaaja on yhtä usein poika kuin tyttö, niin ainakin fyysisen väkivallan uhri on useimmin poika kuin tyttö. Tyttöjen lyömistä pidetään raukkamaisena, kun taas poikien oletetaan kestävän ”normaalia” väkivaltaa. Juha Siltalan mukaan pojilta kielletään jo pienenä tunteellisuus, avoimuus, haavoittuvuus ja empaattisuus, jolloin ainoaksi sallituksi tunteenilmaukseksi jää aggressiivisuus. (Siltala 2013, 393-404.)

Olen Siltalan kanssa osittain samaa mieltä. Jos poika osoittaa empaattisuutta ja avoimuutta, toiset pojat tuntuvat näkevän sen haavoittuvuutena ja heikkoutena, joka ei perinteisesti sovi miehisiin arvoihin. Mutta tunteenilmaisuja on olemassa muitakin kuin aggressiivisuus ja herkkyyys. Ilo ja onnellisuus ovat myös yhteiskunnassamme pojille sallittuja tunteenilmauksia, samoin suru suurten asioiden, kuten kuoleman, koskettaessa. Tasa-arvon kehitys ja sukupuoliroolien muutos (tai pitäisikö sanoa murtuminen) helpottanevat myös poikien ja miesten asemaa. Nykyaikaisen tutkimuksen mukaan kaikki vauvat ovat syntyessään empaattisia ja tunteellisia olentoja, eli poikien empatiakyky on samaa tasoa tyttöjen kanssa, mutta vallitsevassa yhteiskunnassamme usein harjaantumaton (Siltala 2013, 393-404). Toimimalla itse omien arvojemme mukaisesti edistämme yhteiskunnan muutosta niiden suuntaan, esimerkiksi sallimalla poikien olla emotionaalisia ja herkkiä edistämme heidän oikeuttaan olla sitä myös muiden silmissä.

Peruskoulun 6. luokan kiusaamista koskevan tutkimuksen otanta oli 573 oppilasta 23 eri luokalta (Backman 1995; Lapintie 1998).



KUVIO 1. Kuudesluokkalaisten tyttöjen kiusaamiseen liittyvät roolit (mukaillen Karvonen 2011, 105-106)



KUVIO 2. Kuudesluokkalaisten poikien kiusaamiseen liittyvät roolit (mukaillen Karvonen 2011, 105-106)

Kuvio 1 kuvaa 6.-luokkien tyttöjen tilannetta ja Kuvio 2 6.-luokkien poikien tilannetta. Kuvioita vertailemalla huomataan, että kiusattujen määrässä ei ole suurta eroa sukupuolten välillä, mutta muiden roolien kohdalla erot ovat erittäin huomattavia. Kiusaajapoikia on huomattavasti kiusaajatyttöjä enemmän, melkein yhtä paljon kuin kiusattuja poikia. Hyvin harva poika menee kiusaamiseen väliin puolustajaksi ja melkein yhtä pieni määrä poikia jättäytyy kiusamistilanteessa puolueettomaksi. Suurin osa pojista on kiusaajan "apureita", vahvistajia, kun taas tytöillä he ovat pienin ryhmä. Suurin osa tytöistä jättäytyy puolueettomaksi ulkopuoliseksi ja huomattavan suuren ryhmän muodostavat myös kiusatun puolustajat.

Tytöt kohdistavat aggression useammin sisään- kuin ulospäin, mikä osaltaan selittää, miksi pojat kiusaavat tyttöjä enemmän. (Karvonen 2011, 105-106.) Tyttöjen ja poikien kiusaamiskulttuurin ja roolikäsitysten eroja on pohdittu seuraavissa luvuissa.

### 3.1 Kiusaamisen muodot

Väkivalta voi ilmetä fyysisenä, henkisenä, omaisuuteen kohdistuvana, seksuaalisena tai piilevänä väkivaltana. Henkistä väkivaltaa ovat esimerkiksi haukkuminen, pelottelu ja ulkopuolelle jättäminen. Piilevällä väkivallalla tarkoitetaan esimerkiksi asenteita ja vallankäyttöä. (Hietaharju & Nuuttila 2010, 165-166; Niemi 2008, 31.)

Nuorten kiusaaminen on raaistunut ja kieroitunut viime vuosina, kertoo Helsingin kaupungin Outamon erityiskoulun rehtori Pekka Luoma. Nuorisokasvatusjärjestö Non Fighting Generationin toiminnanjohtaja Timo Purjo puolestaan kertoo, että psyykkinen väkivalta on lisääntynyt, mutta sitä ei yleensä ilmoiteta poliisille. Myös fyysinen väkivalta vaikuttaa olevan nuorille nykyään niin arkipäivää, että siitä ei yleensä tehdä rikosilmoitusta. Kun rikosilmoitus tulee, sen on yleensä tehnyt joku sivullinen. Tytöt ovat yhtä aggressiivisiä kuin pojat, mutta aggressiivisuus näkyy tytöillä useammin henkisenä ja piilevänä, kun taas pojilla se on usein fyysistä. Tyttöjen on havaittu myös palkkaavan ulkopuolisia poikia pahoinpitelmään ihmisiä, keistä he eivät pidä. (Siltala 2013, 383-386.) Itse en ole teini-ikäisten parissa törmännyt palkattuihin pahoinpitelijöihin, mutta nuorten aikuisten parissa tietyissä piireissä sitä tapahtuu. Koulukiusaamisesta on tullut nuorille arkipäivää, siitä kuulee nuorten kanssa jutellessa lähes päivittäin. Nuoret eivät tunnu itsekään oikein tietävän, miksi kiusaaminen on nykyään niin yleistä ja mitä asialle voitaisiin tehdä.

### 3.2 Kiusattu

Kiusattu on usein aluksi hämillään kiusaamisesta ja yrittää ehkä puolustaa itseään. Hän piilottaa kokemansa kivun ja häpeän sisälleen, jottei antaisi kiusaajille lisää kiusaamisen aihetta. Ihmisen itsetunto oppii kuulemastaan ja niinpä kiusattu alkaa vuosien saatossa uskoa olevansa sitä, mitä kiusaajat väittävät hänen olevan. Koulukiusaaminen voi tuhota ihmisen itsetunnon kenties koko loppuelämäksi. (Niemi 2008, 31.) Kiusattu nuori tarvitsee tukea ystäviltään selvitäkseen kiusaamisesta, mutta tutkimusten mukaan pojat ovat emotionaalisesti yksin (Siltala 2013, 397-398). Nuorena joukkoon kuulumisen tunne on hyvin merkityksellinen. Kuukaan ei halua olla yksin erilainen kuin muut, vaan kaikki haluavat samanhenkisiä tuttavuuksia. (Niemi 2008, 30-31.)

Tohtori Sanna Aaltonen kirjoittaa tutkimuksessaan nuorten kokemasta häirinnästä ja ahdistelusta koulussa. Tytöt kokevat niin usein ruumiin muotojen arvostelua, koskettelua, kähmintää, seksiehdotuksia, seksuaalimoraalin kyseenalaistamista ja raiskauksen pelkoa, että he alkavat jo suhtautua niihin rutiininomaisesti. Kommentteja kasvavista rinnoista kuulee päivittäin. Poikia kiusataan jonkin verran, jos he ovat pienikokoisia, mutta ei läheskään samassa mittakaavassa kuin tyttöjä. Tytöt yleensä pitävät häirintää törkeänä ja vääränä, mutta alkavat heti perään puolustella häiritsijöitään, ”hehän ovat teinipoikia, he eivät voi hormoneilleen mitään”. Tyttöjen itsensä oletetaan säätelevän käytöksellään, liikkumisellaan ja pukeutumisellaan heihin kohdistuvaa häirintää: ei saa juoda itseään humalaan, ei saa liikkua liian myöhään kaduilla, ei saa pukeutua liian paljastavasti. Humalatilaa katsotaan antavan pojalle oikeuden käyttäytyä huonosti, kun taas humalainen tyttö on vastuussa paitsi omistaan, myös häneen itseensä kohdistuvista teoista. Hän ”antaa niiden tapahtua”. Sanallisesta häirinnästä valittaminen puolestaan on ”asioiden ottamista liian vakavasti”. (Aaltonen 2007.)

### 3.3 Kiusaaja

Kiusaava poika on yleensä huonossa asemassa luokassa, jolloin hänen täytyy etsiä joku vieläkin huonommassa asemassa oleva pönkittääkseen omaa asemaansa. Kiusaajatyttöjen sosiaalisessa asemassa on enemmän hajontaa: osa heistä on hyvinkin suosittuja, osa huonossa asemassa, kuten kiusaajapojat. (Siltala 2013, 397.) Pojille annetaan usein helpommin anteeksi huonoa käytöstä, koska ”pojat on poikia”, kun taas tyttöjen oletetaan olevan kiltimpiä. Myös ”kiltin oppilaan” määritelmä vaihtelee sukupuolittain. Kiltit tytöt tekevät läksyt, ovat aktiivisesti mukana tunnilla tapahtuvissa toiminnoissa, mutta eivät puhu jos ei puhutella. Puheliasta poikaa sen sijaan pidetään älykkäänä ja kilttinä. (Huhta & Meriläinen 2008, 94, 128-137.)

”Aggressio voidaan määritellä tahalliseksi, toiseen yksilöön kohdistuvaksi, vahingoittavaksi tai häiritseväksi teoksi tai käyttäytymiseksi.” Sublimaatio eli aggressiion sopiva purkutapa on oleellinen taito aikuiselle ihmiselle. Sosiaalisen oppimisen teorian mukaan ihminen oppii ympäristöstään, missä, millaista ja mihin tarkoitukseen aggressiivisuutta saa käyttää, kun taas frustraatioteorian mukaan ihminen, joka ei saa haluamaansa, hermostuu ja käyttää aggressiota tavalla, jonka hän kokee helpottavan sitä. (Hietaharju & Nuutila 2010, 165.)

Sosiaalisen oppimisen teorian mukaan ihminen siis purkaa pahaa oloa toisiin ihmisiin, koska on oppinut sen olevan sallittua, kun taas frustraatioteorian mukaan hän purkaa sitä toisiin ihmisiin, koska on kokemuksen kautta oppinut sen helpottavan aggressivista olotilaa. Itse uskon molempiin teorioihin. Jos lapsi oppii kotona, että riidat ratkaistaan väkivallalla, hän toimii samalla tavalla omassakin elämässään. Vaikka lapselle olisi teoriassa ja käytännössä opetettu väkivallan olevan väärin, hän saattaa silti lyödä toista ihmistä purkaakseen tähän ihmiseen kohdis-

tuva aggressiivista oloaan. Ottaen huomioon molemmat teorit, jos ihmiselle opetetaan käytännössä muita tapoja purkaa aggressiivinen olo kuin toiset ihmiset, teoriassa hänellä ei ole enää tarvetta purkaa aggressiota toisiin ihmisiin. Käytännössä tämä luullakseni toimii tapauksiin, joissa ihminen on tottunut ratkaisemaan aggressiiviset tunteet aggressiolla, mutta satunnaisiin aggressiotapauksiin se ei päde. Satunnaisesti muita kohtaan aggressiivinen ihminen osaa jo jonkin toisen tavan käsitellä aggressiivisia tunteita, mutta purkaa ne silti silloin tällöin aggressiona. Vihanhallintakursseilla opetellaan aggressiivisten tunteiden käsittelyä ja keinoja aggressioiden välttämiseen. Non Fighting Generationin Timo Purjo selittää nuorten väkivaltaisen käytöksen johtuvan useista eri seikoista, kuten moraalikäsitteiden hämärtymisestä, nykyajan narsistisesta kulttuurista ja vääristyneistä toimintamalleista, joilla hän tarkoittaa nuorten tunteiden säätelyn ongelmia. Tämän päivän nuorten tunneskaala on kaventunut edellisistä sukupolvista, ja nuoret eivät osaa käsitellä kielteisiä tunteitaan, kuten huonommuutta ja avuttomuutta, muulla tavoin kuin muiden haastamisella ja ylivoimaan pyrkimisellä. (Siltala 2013, 404.)

Nuoret aikuiset saavat huonompaa palkkaa kuin vanhempansa heidän ikäisinään. Työmarkkinat vaativat nuorilta aikuisilta yhä enemmän ja vaatimukset ovat jo nyt saavuttamattomissa. Taloudellisen menestyksen puute turhauttaa ihmistä, ja tämän turhautuksen voi purkaa ainakin hetkellisesti vähättelemällä toisten arvoa. Kun nuoren tulevaisuudennäkymät työmarkkinoilla näyttävät huonoilta, hän keskittyy omien ongelmien selvittämiseen ja empatiakyky kärsii. Toisen tappio on toisen voitto. Korkeakouluopiskelijoista joka neljännellä onkin mielenterveysongelmia. (Siltala 2013, 361-372.) Siltalan teoria on ehkä hieman liioiteltu, mutta kyllä yhteiskunnan vaatimusten aiheuttama stressi voi jollain ihmisellä purkautua väkivaltaisena käytöksenä.

Nuoret miehet kokevat olevansa yhteiskunnan uhreja ja pyrkivät pois uhrin asemasta käyttäytymällä mahdollisimman vastakkaisesti kuin uhri käyttäytyisi. Uhri on heikommassa asemassa, ja niinpä heikkouden merkkeinä pidettyjä asioita, kuten tunteita ja feminiinisyyttä, ei saa näyttää tai on uhri. Lisäksi, kun nämä nuoret miehet pyrkivät käyttäytymään päinvastoin kuin uhri, heistä tulee "saalistajia". Heikommat, tunteellisemmat pojat jäävät uhreiksi, joita "saalistajat" kohtelevat mielensä mukaan. Hiemankin "normista" poikkeavaa tai nörttiä poikaa nimitetään haukkumasanalla "homo". Sillä ei kuitenkaan viitata henkilön seksuaaliseen suuntautumiseen, vaan enemmänkin asetetaan hänet alisteiseen asemaan muihin miehiin, "jätkiin", verrattaessa. Joidenkin tutkimusten mukaan kolme neljästä, toisten mukaan jopa neljä viidestä homotelluista nuorista on oman määritelmänsä mukaan hetero. "Jätkien" tavoite on evätä "homoilta" mahdollisuus saada tunnustusta vertaisryhmältään ja lähestyä vastakkaista sukupuolta. Jokaisen "jätjän" velvollisuus on kirjoittamattomien sääntöjen mukaan kiusata näitä "homoja", tai muuten hänet luetaan heihin kuuluvaksi. "Homoja" kiusataan niin pahasti, että heillä ei ole yhteisön sisällä ihmisarvoa lainkaan. (Siltala 2013, 361-372.) Tämä selittää Kuvion 2 kiusaajan vahvistajien suuren määrän verrattuna ulkopuolisiin ja puolustajiin. Tyttöjen kiusaamiskulttuuri sallii tilanteen ulkopuolelle jäämisen ja jopa kiusatun puolustamisen, joita poikien kiusaamiskulttuuri ei salli.

Ihminen voi tehdä kilttejä tekoja toiselle saavuttaakseen niistä itse jotain hyötyä tai yrittäen saada toisen tuntemaan syyllisyyttä omasta käytöksestään. Tällainen piilokiltteys on helppo piilottaa hymyn ja viattoman olemuksen alle. Joskus tällainen pahiskiltti ihminen saattaa jälkikäteen vaatia vastalahjaa. Pahiskiltteyttä on myös tarjota toiselle apua asiassa, jonka hän avuntarjoajan mielestä tekee itse liian huonosti. (Huhta & Meriläinen 2008, 20-24.) Manipuloija on kiusaajatyyppi, joka on kognitiivisilta taidoiltaan hyvin kehittynyt, mutta eettisiltä taidoiltaan puolestaan vajaakehittynyt. Hän osaa pelata kohteensa pois ryhmästä epäsuoralla aggressiol-

la. (Siltala 2013, 383.) Sekä pahiskiltteys että manipulointi ovat useammin tyttöjen kuin poikien vallankäyttökeinoja. Tytöt tuntuvat suosivan epäsuoraa aggressiota ja pojat suoraa aggressiota.

Epäsuora aggressio on helppo peittää, koska siitä ei jää uhrin kehoon pysyviä jälkiä. Nuori ei välttämättä ymmärrä väkivallan seurauksia, koska media esittää väkivallan niin "normaalina" asiana. Väkivaltaiseen käytökseen johtavia syitä ovat esimerkiksi aikaisempi väkivaltainen käytös, elämän ongelmat, päihteet, eriasteiset mielenterveyden ongelmat, kliiniset riskitekijät, asenteet, luonne, sosiaalisen tuen puute ja stressi. (Soisalo 2012, 55-61.)

### **3.4 Kiusaamisen seuraukset**

Koulukiusaaminen on yleensä ensimmäinen syy itsetunnon särkymiseen ja omanarvontunnon romahtamiseen. Tilanne ei välttämättä parane edes koulun ja kiusaamisen jo päätyttyä. Jatkuvasti kielteistä palautetta saava omakuva alkaa murentua. Koulukiusaaminen on yleinen syy myöhemmällä iällä puhkeavaan masennukseen. (Niemi 2008, 32-33.)

Lapsen kokema väkivalta vaikuttaa häneen henkisesti ja psyykkisesti enemmän kuin fyysisesti. Fyysiset vammat paranevat yleensä ajan kanssa, kun taas henkisiä ja psyykkisiä parannellaan usein myöhään aikuisiälle asti. Riskikäyttäytyminen voi olla yksi väkivallan aiheuttamista oireista. Lapsi saattaa myös oireilla ulospäin väkivaltaisesti muualla elämässään. (Soisalo 2012, 172-173.) Koulukiusaaminen vahingoittaa nuoren normaalia kehitystä. Esimerkiksi sekundaariset sukupuoliominaisuudet kuten rinnat ovat nuorelle henkisesti arka paikka ja niihin kohdistuva huomio, oli se sitten positiivista tai negatiivista, tuntuu nuoresta epämiellyttävältä ja voi jopa vaikeuttaa hänen kehitystään. (Soisalo 2012, 119-120.)



Joskus lapsen tai nuoren kiusaaminen ilmenee fyysisinä oireina, kuten kipuna vatsassa tai päässä, uniongelmina, syömishäiriöinä, levottomuutena, ahdistuneisuutena, pelkotiloina, raivokohtauksina tai lintsaamisena. Mikä tahansa näistä voi johtua jostain muustakin, mutta usein ne ovat merkkejä koulukiusaamisen aiheuttamasta pahasta olost. Näihin oireisiin ja kiusaamiseen on aina puututtava niin nopeasti kuin suinkin mahdollista. (Niemi 2008, 32.)

Koulukiusaaminen voi johtaa syrjäytymiseen. Syrjäytyminen tarkoittaa, että ihminen joutuu yhteiskunnan – palvelujen, opiskelun, työelämän, perheen ja avun hakemisen – ulkopuolelle. Yleensä se alkaa työttömyydestä, josta seuraa pidemmän päälle passivoituminen ja ongelmien kasautuminen. Ihmisellä saattaa alkaa ilmetä mielenterveysongelmia ja päihteidenkäyttöä entistä enemmän, jotka puolestaan johtavat sosiaalisiin ja taloudellisiin ongelmiin. Lapset oppivat syrjäytyneiltä vanhemmiltaan epäsosiaalisuutta ja avuttomuutta. Tätä kutsutaan sosiaalseksi perimäksi. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, 137-139.) Tämä skenaario on valitettavan todennukainen ja yleinen seuraus pitkäaikaisissa ja vaikeissa koulukiusaamistapa-uksissa.

Kotona rankasti pahoinpidellyn lapsen henkinen ikä kehittyy hitaammin kuin hänen fyysinen ikänsä, jolloin lapsi ei esimerkiksi koulussa tiedä, mitä häneltä odotetaan ja alkaa siksi käyttäytyä uhkaavasti. Nuorelle syntyy traumoja, jos hän kokee esimerkiksi laiminlyöntiä tai väkivaltaa. Pitkään jatkuneet huonot olot voivat johtaa niin sanottuun toksiseen stressiin, joka muuttaa lapsen tai nuoren aivojen kehitystä ja heikentää heidän vuorovaikutustaitojaan. Heikentyneet vuorovaikutustaidot johtavat sosiaaliseen eristäytyneisyyteen. (Soisalo 2012, 102-108 & 172-173.)

Nuoruusiän varhaisvaiheessa 12-15-vuotiaana nuoren persoonallisuus hajoaa tilapäisesti. Hänen aivonsa, tunteensa ja käyttäytymisensä ovat kaaoksessa, jolloin hän protestoi auktoriteetteja vastaan. (Kemppinen 2000, 142.) Teini-ikäisen kiusaajan empatiakyky ja moraalikäsitys eivät ole vielä täysin kehittyneet, joten hän ei ymmärrä kiusaamisensa seurauksia vielä yhtä syvällisesti kuin aikuinen. Kiusaaminen myös haittaa empatiakyvyn ja moraalikäsitksen normaalia kehitystä. Lisäksi nuoren itsehillinnässä voi olla puutteita suurten mielialanvaihteluiden vuoksi, joka aiheuttaa omat ristiriitatilanteensa. (Soisalo 2012, 119-120.) Nuoruusiän keskivaiheessa 16-19-vuotiaana identiteettikriisivaihe alkaa tasaantua, jolloin nuoren itsekeskeinen ajattelu vähenee ja hän oppii ottamaan muut ihmiset paremmin huomioon. (Kemppinen 2000, 147.)

### **3.5 Kiusaamiseen puuttuminen**

Nuoren normaaliin kehitykseen teini-iässä kuuluu, että hän alkaa viettää yhä enemmän aikaa vertaistensa eli toisten teini-ikäisten kanssa oman perheensä sijaan. Tämä on osa nuoren normaalia irtautumista vanhemmistaan. Enemmän vertaisten kanssa vietettyä aikaa tarkoittaa kuitenkin myös enemmän tilaisuuksia kiusaamiselle. (Soisalo 2012, 119-120.)

Liekeissä-kirjan nuoret neuvovat, että nuoren kannattaa kertoa kiusaamisesta jollekulle aikuiselle tai kavereille, jotka voivat auttaa ja mahdollisesti kertoa kiusaamisesta jollekulle aikuiselle. Toisten mielestä opettajalle kertominen vain pahentaa asioita, parempi vaihtoehto olisi hankkia ajoissa hyviä kavereita, jotka puolustavat kiusaajilta. Koskaan näiden asioiden kanssa ei saisi jäädä yksin. (Kukkumäki & Tulusto 2006a, 133-136.)

Itse suosittelen, että kiusattu aloittaa ystävien hankkimisella, jos se on hänen tilanteessaan mahdollista (tiedän tapauksia, jossa kiusaaja on puhunut kaikki muut koulun oppilaat omalle puolelleen). Kiusatun kannattaa etsiä ”hiljaisia ulkopuolisia”, puolueettomia oppilaita, joista hän voi saada tukijoukkoja. Jos heihin on vaikea ottaa kontaktia koulussa kiusaajan silmien alla, koulun ulkopuolisissa harrastuksissa se voi olla helpompaa.

Kiusatun kannattaa hankkia todisteita siitä, että häntä kiusataan. Jos ilman todisteita menee syyttämään toista kiusaamisesta ja toinen kieltää kiusanneensa, tilanteessa ollaan sana sanaa vastaan, eivätkä opettajat välttämättä ota sitä vakavasti, niin valitettavaa kuin se onkin. Fyysiseen kiusaamiseen on helpointa puuttua sen näkyvyyden vuoksi. Vammoista kannattaa ainakin ottaa kuvat, vielä parempi on käydä hakemassa lääkärintodistus. Ystävistä saa helposti todistajia tapahtuneelle, jos heillä on mahdollisuus olla koulupäivän ajan kiusatun kanssa. Ilkeät sanomiset tai teot kannattaa dokumentoida. Todisteeksi riittää tietokoneelle tai paperille kirjoitettu teksti, jossa lukee tapahtuneen päivämäärä, kellonaika, mitä kiusaaja teki tai sanoi tarkalleen, sekä kiusatun ja kahden todistajan allekirjoitukset. Vielä parempi todistus on kuva, nauhoite tai video tapahtuneesta. Rikotusta omaisuudesta kannattaa ottaa kuva. Tekstiviestejä ja muita puhelimen tai internetin kautta käytyjä keskusteluja saa tallennettua ainakin kuvakaappauksena. Puhelimen käyttöohjeista ja internetistä löytyy ohjeita, miten kuvakaappaus tapahtuu milläkin laitteella. Kerättyään tarpeeksi todisteita kiusaamisesta kiusatun on paljon uskottavampaa mennä kertomaan kiusaamisesta aikuiselle. Todennäköistä on, että aikuiset puuttuvat kiusaamiseen ja kiusaaja saa siitä vain niin sanotusti lisää vettä myllyyn ja jatkaa kiusaamista. Kiusatun kannattaa jatkaa todisteiden keräämistä ja toimittamista aikuisille, kunnes kiusaamista ei enää tapahdu.

Toinen hyvä tapa saada kiusaaminen loppumaan on hankkia ystäviä, kuten neuvoin aiemmin. Kun kiusattu liikkuu yhdessä heidän kanssaan, kiusaaja saattaa lopettaa kiusaamisen jo siihenkin. Ystävät toimivat parhaiten sanallista kiusaamista vastaan. Kiusaaja yleensä tietää, millä sanoilla hän saa aiheutettua mielipahaa juuri tietyille kiusatulle. Kiusattu niin sanotusti jäätyy, eikä saa sanottua mitään takaisin kiusaajalleen. Jos kiusattu on tarpeeksi hyvä näyttelemään, hän voi näyttellä kiusaajalle, etteivät hänen sanansa tunnu miltään ja vain tuhahtaa tai nauraa kiusaajalle takaisin. Yleensä näin ei kuitenkaan ole. Tässä kohtaa ystävät tulevat tarpeeseen. Kiusattu ”jäätyy”, mutta ystävät ovat edelleen toimintakykyisiä ja sanavalmiita. Kuka ystävästä ensimmäisenä keksiikin jotain sanottavaa kiusaajalle, sanoo sen ääneen. Yleensä kiusaaja loukkaa seuraavana häntä, jolloin on seuraavan ystävän vuoro. Aina, kun kiusattu tai hänen ystävänsä kuulee itseensä kohdistuvat loukkauksen, hän saattaa tilapäisesti ”jäätyä”, mutta hänen täytyy yrittää niin sanotusti kasata itsensä, jotta ei päädytä siihen tilanteeseen, että kiusaaja on onnistuneesti loukannut kaikkia ja voittanut. Tämän metodin toimivuudesta minulla on omakohtaista kokemusta.

Jos lapsi todetaan koulukiusaajaksi, ensimmäinen askel tilanteen korjaamiseksi on, että kiusaajan vanhemmat puhuvat lapselleen jämäkästi. Negatiiviset tunteet toisia kohtaan ovat sallittuja, mutta kiusaaminen ei koskaan. Peruskoulussa kiusataan jopa yhtä lasta kymmenestä. Kunnianloukkaus, laitton uhkaus ja pahoinpitely ovat koulukiusaamiseen sovellettavia lakipykälä. On luotava selkeät säännöt siitä, mitä toiselle saa ja ei saa tehdä, ja asetettava sovittu rangaistus voimaan heti, jos kiusaamiseksi luokiteltava asia tapahtuu. Nuoren voi laittaa allekirjoittamaan nämä ylöskirjoitetut säännöt. Jos nuori rikkoo sääntöjä edelleen toistuvasti, sanktiot eivät ole tarpeeksi mittavat. (Lundán 2012, 183-189.)

Kiusatulla tulee olla seuraa koko ajan, jotta kiusaaja ei näe hänen yksinolossaan tilaisuutta tulla kiusaamaan. Kiusatun kannattaa myös aloittaa uusi harrastus, jotta hän saa ystäviä ja sitä kautta tukiverkostoa. Nuoren kiusatun kannattaa opetella etukäteen peilin edessä uskottavaa esitystä siitä, ettei hän välitä kiusaajien sanomisista. Kiusaaja kohdistaa yleensä sanomisensa siihen, mikä kiusattua näyttää loukkaavan eniten. (Lundán 2012, 183-189.)

Opettajan tulisi tiedostaa, että vaikka kiusaajia olisi vain yksi ja kiusattuja vain yksi, kiusaaminen vaikuttaa silti koko luokan ilmapiiriin ja dynamiikkaan, ja sitä kautta kaikkien oppimiseen. Luokalle voidaan esimerkiksi tehdä nimetön, paperinen kysely luokan kiusaamistilanteesta ja sitten julkaista tulokset nimettömänä. Kyselyssä voitaisiin kysyä esimerkiksi: Kiusaatko itse? Miksi? Kiusataanko sinua? Oletko nähnyt tai kuullut, että jotakuta toista kiusataan? Millä tavalla? Onko sinulla ehdotuksia kiusaustilanteiden ratkaisemiseksi? Kun kiusaamistapaus saadaan tietoon, otetaan se käsittelyyn välittömästi tai mahdollisimman pian, parin päivän sisällä viimeistään. Paikalle kutsutaan osapuolet ja heidän vanhempansa. Selvitetään hyvin tarkasti, kuka sanoi kenelle, mitä sanoi, millä tavalla ja mihin hän sillä pyrki. (Lundán 2012, 192-195.)

Yksi hyvä keino puuttua koulussa tapahtuneeseen kiusaamiseen on kannustaa hiljaisia ulkopuolisia ryhtymään puolustajien joukoksi, joka puuttuu kaikkiin koulussa tapahtuneisiin kiusaamistilanteisiin mitä se näkee. Tällä hetkellä noin 27,7% oppilaista on kiusaajia ja vahvistajia sekä 28,95% on kiusattuja ja puolustajia, tilanne on siis liian tasaväkinen (Karvonen 2011, 105-106). Jos saataisiin edes puolet lopuista 43,35% puolustajien ryhmään, prosentit olisivat jo 27,7% vastaan noin 50,6%. Yli puolet koulun oppilaista olisi kiusatun puolella. En usko, että kiusaaja jaksaisi kauaa yrittää kiusata, kun hän kohtaisi noin paljon vastustusta, ei vaikka hän saisi kannustusta joiltain oppilailta.

### 3.6 Koulukiusaamisen ennaltaehkäisy ja jälkihoito

Nuisku-kurssilla opetettavat ja muut ihmissuhdetaidot ennaltaehkäisevät negatiivisia ihmissuhdetilanteita. Näitä käsitellään luvussa 5 Ihmissuhdetaidot. Ennaltaehkäisy onnistuu vahvistamalla nuorta psyykkisesti suojaavia tekijöitä ja karsimalla häntä psyykkisesti haavoittavia tekijöitä. Psyykkinen suoja lähtee nuoresta itsestään, mutta hän tarvitsee siihen ympäristön tukea. Tärkeitä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi itsetunto ja vuorovaikutustaidot, joiden kehittämiseen nuori voi keskittyä yhdessä ympäristönsä kanssa. Nuoren tulee saada tulla kuulluksi ja saada mahdollisuus vaikuttaa häntä koskeviin asioihin. Hyvin tärkeää on myös, että ympäristö tarjoaa nuorelle sosiaalista tukea, koulukiusaamistapauksissa etenkin koulun henkilökunnan ja nuoren ystävien taholta. Koulukiusaamisen seurauksena sosiaalinen tuki voi olla riittämätöntä, koulu ei välttämättä tue ja kuuntele kiusattua tarpeeksi ja nuoren itsetunto heikkenee. Kiusaaminen haavoittaa nuoren itsetuntoa ja asettaa hänet sosiaalisesti huonoon asemaan. (Soisalo 2012, 120-121.)

Tutkija Carol Brooks Garnder on sanonut tyttöjen huomanneen, että kaveriporukassa liikkuminen ja kovaäänisyys suojaavat häirintää vastaan, sillä pojat eivät silloin uskalla lähestyä heitä. Tytöt kokivat tärkeäksi myös, että uskoo omiin kykyihinsä selvittää häirintätilanteista. (Huhta & Meriläinen 2008, 135-136.)

Niina Junttila on tutkinut peruskouluikäisiä ja todennut, että ilman vertaistukea (ollessaan ulkopuolinen), lapsilta ja nuorilta puuttuu empatiaa, sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja, kyky kontrolloida tunteita ja impulsseja, tai hän saattaa vetäytyä kuoreensa. Nuori tuntee itsensä yksinäiseksi ja ahdistuneeksi, jos hän ei koe kuuluvansa vertaisryhmäänsä. Nuorten itsenäistyminen on tasapainon hakemista yhteen kuulumisen ja autonomian välillä. Ihminen on riippuvainen toisista ihmisistä. Jos hän ei saa yhteyttä toisiin ihmisiin, hänelle tulee tarve korvata riippuvuutensa

jollain muulla – esimerkiksi pelaamisella, päihteillä, pakonomaisilla toiminnoilla (pakko-oireinen häiriö), syömisellä tai syömättömyydellä (anoreksia). Tiivistettynä voidaan siis sanoa, että ilman vertaistukea ihminen todennäköisesti sairastuu psyykkisesti tavalla tai toisella. Liikunta, musiikki ja taide ovat aiemmin mainittuja ja terveempiä vertaistuen korvaajia. (Siltala 2013, 88-96.) Liikunnan ja taiteiden avulla nuori voi myös päästä ilmaisemaan ja käsittelemään tunteitaan, joita kiusaaminen hänelle aiheuttaa.

Nuoret pitävät pahimpana huonovointisuutensa osoituksena sitä, että peruskouluikäisistä pojista 12% ja tytöistä 6% ei ole yhtään läheistä ystävää. Tytöillä yksikin hyvä ystävä yleensä riittää, koska tytöt puhuvat asioistaan ystävilleen hyvinkin avoimesti, kun taas pojat jäävät isossakin ystäväporukassa kaipaamaan läheistä ystävää, kenelle kertoa tuntemuksistaan. (Siltala 2013, 399.)

Ystävien vaikutus, olemassaolo ja puuttuminen ovat ihmisen mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi vuoro-vaikutustaidot, sosiaalinen tuki, suvaitsevaisuus ja kuulluksi tuleminen. Mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä sen sijaan ovat esimerkiksi huonot ihmissuhteet, huono sosiaalinen asema, kiusaaminen ja syrjintä. (Hietaharju & Nuutila 2010, 12-15.)

Kaverien välisen vertaistuen on todettu vähentäneen miesten itsemurhia. Suomalaisen miehen on yhä sallitumpaa saada puhua tunteistaan ja hakea apua pahaan oloonsa. Yhä useampi soittaa myös erilaisiin auttaviin puhelimiin. (Siltala 2013, 400-401.) Auttavien puhelinten suurin ongelma on, että niissä on liian vähän työntekijöitä avuntarvitsijoihin nähden. Nuori saattaa jonottaa linjalla tunteja pääsemättä puhumaan kenenkään kanssa (Haavisto 2010).

Kiusaaminen johtaa yhä useammin myös itsemurhaan (Siltala 2013, 361-372). Siksi kiusaamiseen pitäisi puuttua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, ennen kuin nuori on niin epätoivoinen, ettei nää muuta ulospääsyä tilanteestaan kuin kuolema. Parhaiten toimii ennaltaehkäisy, koska jälkihoito tarkoittaa vakavissa kiusaamistapauksissa yleensä terapiaa, jonne nuori saattaa joutua jonottamaan kuukausia.



#### 4 DRAAMAKASVATUS

Tässä luvussa käsittelen sitä, miten draamaa voidaan hyödyntää nuoren kasvatuksessa, etenkin itsetunnon ja itseilmaisun parantamisessa ja vuorovaikutuksen opettelussa. Draamakasvatus on opinnäytetyöni kannalta olennainen aihe, koska pyrin kerhossani kasvattamaan ja rohkaisemaan nuoria draaman ja ihmissuhdetaitojen avulla. Ihmissuhdetaidoista puhutaan seuraavassa luvussa.

Ilmaisuharjoituksissa on kolme vaihetta: lämmittely-, toiminta- ja lopetusvaihe. Lämmittelyvaiheen tarkoitus on poistaa jännitystä, vapauttaa tunnelmaa ja vahvistaa yhteenkuuluvuutta. Aluksi käydään läpi kuulumiset, jotta arjen huolet on "nostettu pöydälle" ja ne voidaan jättää sivuun ilmaisuharjoitusten ajaksi. Tämän jälkeen vahvistetaan ryhmän yhteenkuuluvuutta tutustumis-, rentoutumis- ja luottamusharjoituksilla. Lämmittelyvaiheen lopuksi leikitään riehakkaita, helppoja leikkejä, jotta keho ja mieli heräävät kunnolla ja päästään oikeaan tunnelmaan ja mielentilaan. (Ilkka & Tamminen 2004, 15.)

Toimintavaihe on ilmaisuharjoitusten pisin vaihe. Se on tavoitteellista toimintaa, joka vaatii keskittymistä ja syventymistä. Se on usein teemoiteltu jokaiselle kerralle erikseen. Toimintavaiheessa tulisi olla tasapainoisesti heittäytymistä, sekä ajatus- ja tunnemaailmaan liittyviä harjoituksia. Porukkaa on hyvä tarkkailla koko ajan, jotta huomaa, milloin jokin ei toimi ja suunnitelmia on muutettava. (Ilkka & Tamminen 2004, 16.)

Lopetusvaiheeseen on hyvä varata tarpeeksi aikaa. Sen tarkoituksena on purkaa harjoitusten aikana syntyneitä tunteita ja ajatuksia. Lopuksi otetaan leikki tai keskittymis- tai rentoutusharjoitus, jotta mieli saadaan tyhjennettyä ajatuksista. (Ilkka & Tamminen 2004, 16-17.)

Psykoemootioihin voi vaikuttaa monella tavalla, esimerkiksi toiminnallisilla menetelmillä. Niitä voidaan käyttää niin terapiassa kuin vuorovaikutteisessa hoitotyössä. Ihmisen mieltymykset ja tottumukset vaikuttavat siihen, millainen toiminta toimii hänelle parhaiten. Toiminnallisilla menetelmillä on ihmiseen samat positiiviset vaikutukset kuin päihteillä ja lääkkeillä, mutta ei niiden huonoja vaikutuksia. Esimerkiksi näytelmäharrastus saattaa tuottaa ihmisessä dopamiinia ja serotoniinia, jotka tuovat hyvän olon ja luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Soisalo 2012, 82-83.)

Ilmaisulliset menetelmät kehittävät ihmissuhdetaitoja, itsetuntemusta ja luovuutta. Jokainen ihminen osaa ilmaista itseään ja jokainen ilmaisee itseään omalla tavallaan. Itsekritiikki on suurin ilmaisua vaikeuttava tekijä. Nuoret saavat ilmaisullisista menetelmistä itsetunnon vahvistusta ja onnistumisen kokemuksia. (Ilkka & Tamminen 2004, 13-15.)

Ihmisellä on tarve ilmaista itseään muutenkin kuin vain sanallisesti. Kun tämä tarve ei täyty, ihminen purkaa turhautumisensa ulospäin. Psykodraamallisia menetelmiä hyödynnetään paitsi psykoterapiassa, myös esimerkiksi draaman kasvatuksellisessa käytössä, persoonallisen kasvun ohjelmissa ja erilaisissa kuntoutus- ja oma-apuryhmissä. Psykodraamalla voidaan selvittää tunneristiriitoja ja kehittää ihmisen mahdollisuuksia. (Blatner 1997, 11-15.)

## 5 IHMISSUHDETAIDOT

Tämä luku käsittelee toista kerhoni tärkeää osa-aluetta draamakasvatuksen lisäksi, ihmissuhdetaitoja. Luvun alussa puhutaan ihmissuhdetaidoista yleisellä tasolla, luvun lopussa käsittelen Nuorten ihmissuhdetaitojen kurssia Nuiskua.

Siltala väittää, että länsimaisessa yhteiskunnassa lapsi oppii antisosiaaliseksi jo päiväkodissa, kun lapset eivät saa yksilöinä tarpeeksi tukea hoitajiltaan (Siltala 2013, 84-86). Olen hänen kanssaan samaa mieltä. Suuret päiväkodit ja koulut tuovat ongelmia, kun opettajalla ei ole tarpeeksi resursseja keskittyä jokaisen oppilaan henkilökohtaiseen kasvuun, oppimiseen ja kehitykseen. Jos oppilaita on vaikkapa "vain" 500, joka alkaa olla verrattain pieni koulu tänä päivänä, on tässäkin "pienessä" koulussa yhdelle ihmiselle liian monta ihmistä muistettavaksi. Luottamuksellisia kasvatussuhteita ei synny. Lasta ei muisteta yksilönä vaan joukon osana, joten hän ei tunne olevansa arvokas omana itsenään. Tästä seuraa, että lapsi oppii joko antisosiaaliseksi tai huomionhakuiseksi. Kummasta tahansa käyttäytymismallista on haittaa myöhemmällä iällä. Päiväkotien ja koulujen suureneneminen vaikeuttaa myös niissä työskentelevien työntekoa, jolloin lapset ainakin oppivat huonommin ja lisäksi liian vähäinen valvonta vaikeuttaa kiusaamisen huomaamista. Huonot arvosanat ja koulukiusaaminen puolestaan aiheuttavat mielenterveysongelmia, kuten masennusta ja ahdistusta. Nämä puolestaan maksavat yhteiskunnalle, kun lapsuutta joudutaan paikkailemaan terapialla ja lääkkeillä jälkikäteen. Onko päiväkotien ja koulujen suurentaminen siis kuitenkin säästää, kuten väitetään?

Lasta ei saisi kasvatustieteilijä Erja Rusasen mukaan viedä suureen päiväkotiin ennen kuin lapsi on yli 3-vuotias. Sitä nuoremman tulisi aina olla hoitopaikassa, jossa hänellä on pysyvä omahoitaja, johon muodostaa luottamussuhde. Ihmissuh-

detaitoja ei voi kehittää ilman toisia ihmisiä. Jos lapsi ei saa tarpeeksi huomiota kokiessaan tunteita, etenkin negatiivisia, hän ei opi käsittelemään niitä. Lapsen tulee oppia, että maailma aiheuttaa hänelle negatiivisia tunteita, mutta ne voi käsitellä ja siirtyä sitten eteenpäin, maailman kanssa voi toimia yhteistyössä. (Rusanen 2011.) Suurissa päiväkodeissa ja kouluissa yksittäiseen oppilaaseen ei ole aikaa kiinnittää tarpeeksi huomiota, jolloin lapsi ei opi käsittelemään tunteitaan.

Britanniassa tehtiin alle 3-vuotiaille tutkimus, jossa havaittiin, että viikossa yli 45 tuntia päiväkodissa olleet lapset olivat muita taipuvaisempia väkivaltaan ja tottelemattomuuteen kuin enemmän kotona aikaa viettäneet. Psykologi Liisa Keltinkangas-Järvinen on sitä mieltä, että lapsi tulisi laittaa pieneen päiväkotiryhmään lyhyeksi aikaa päivässä puolentoista vuoden iässä. Alle kolmevuotias ei ole vielä tarpeeksi sosiaalisesti kehittynyt ollakseen päiväkodissa pitkiä aikoja. Varhaiskasvatuksen asiantuntijan Birgitta Vilppaan mukaan päiväkodissa on liikaa ohjelmaa päiväkotikäisille lapsille. Lastenhoitaja Tarja Tuomisen mukaan sopiva ryhmäkoko olisi kaksi hoitajaa kuutta lasta kohden. Suomessa lapset pidetään kotona onneksi aika pitkään, kolmevuotiaista noin puolet viettää päivänsä kotona ja puolet päiväkodissa. Kun luottamus pohja on luotu, päiväkotiryhmästä on lapselle hyötyä tiedollisesti ja sosiaalisesti. Vanhempien tulisi olla lapsensa tukena myös, kun lapsi kasvaa päiväkotikäisestä vanhemmaksi. (Siltala 2013, 86-88.)

Tohtori Thomas Gordon (1918-2002) oli yhdysvaltalainen psykologi. Hän perusti Gordon Training Internationalin, jonka konseptit ovat nykyään tunnettuja ympäri maailman. Hän on kirjoittanut yhdeksän kirjaa ja yli 50 julkaistua artikkelia, jotka käsittelevät muun muassa ihmissuhdetaitoja, johtamista ja vanhemmuutta ja joita on käännetty 32 kielelle. Thomas Gordonin ihmissuhdemallit tulivat Suomeen 1970-luvulla. 1990-luvun alkupuolella silloinen Gordonin perhekoulujen tuki ry, nykyinen Gordonin Toimivat Ihmissuhteet ry, neuvotteli itselleen käyttöoikeuden

opettaa Thomas Gordonin kehittelemiä kursseja suomeksi. (Gordon Training International 2011; Gordonin Toimivat Ihmissuhteet ry.)

Nuisku eli Nuorten ihmissuhdetaitojen kurssi on yksi Thomas Gordonin kehittelemistä ihmissuhdetaitojen kursseista. Hän kehitti sen, kun Gordonin ihmissuhdeoppeja nuorille opettaneet ohjaajat huomasivat, että aikuisille tarkoitettu kurssi ei sovellu nuorille. Kurssin alkuperäinen, englanninkielinen nimi on Youth Effectiveness Training. Nuisku-kursseja on järjestetty Suomessa vuodesta 1981 lähtien. Nuisku-aineistoa on kehitetty vuosien varrella vastaamaan paremmin aikaansa ja suomalaista kulttuuria. (Gordonin Toimivat Ihmissuhteet ry; Nuisku 2013, 1; Nuisku 2008, 3 & 6.)

Nuisku-kurssilla nuoret opettelevat vuorovaikutustaitoja, kuten puhumista, kuuntelemista ja ristiriitojen ratkaisemista (Jattu 2010a). Nuiskun harjoituksia saa käyttää vain, jos on käynyt Nuisku-ohjaajakoulutuksen (Jattu 2010b). Olen käynyt sen Centria ammattikorkeakoulun kautta. Nuiskun alkuperäismateriaalit on merkitty ohjaajan kirjassa asteriskilla eli \*-merkillä (Nuisku 2008, 8). Niitä saa käyttää vain varsinaisilla Nuisku-kursseilla.

Nuiskun periaatteita ovat esimerkiksi, että kaikki tunteet ovat sallittuja, esimerkiksi suru ei tee sinusta heikkoa ja toiselle ihmiselle saa olla vihainen. Vihaa ei kuitenkaan saa näyttää väkivaltana, vaan sen ilmaisuun on käytettävä muita keinoja. Nuisku opettaa muun muassa hyviä keinoja ilmaista vihaisuutta.

Toinen tämän opinnäytetyön kannalta olennainen Nuiskun periaate on, että mihinkään ei ole pakko osallistua. Jollekin ihmiselle voi esimerkiksi tuottaa ahdistusta olla pimeässä tai esillä toisten edessä, mutta Nuiskun tai kerhon ei ole tarkoitus

aiheuttaa nuorelle ahdistusta, joten jos johonkin harjoitukseen ei halua osallistua, siihen ei ole pakko osallistua, vaan sen aikana saa istua sivussa.

## 6 HENGELLISYYS

Tämä luku käsittelee hengellisyyden tärkeyttä ihmisen elämässä ja sitä, miten seurakunta, uskonto ja hengellisyys ovat osaltaan koko tämän opinnäytetyön taustalla. Jeesuksen mukaan lähimmäisellä tarkoitetaan ketä tahansa toista ihmistä (Luuk. 10). Lähimmäisenrakkaus puolestaan tarkoittaa rakkauden osoittamista toisille ihmisille. Lisäksi Raamatun mukaan Jumala loi ihmisen omaksi kuvakseen (1. Moos. 1:27), joka tekee hänestä itsessään arvokkaan olennon. Kultainen sääntö kuuluu ”Kaikki, mitä tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää te heille” (Matt. 7:12). Kun ihminen toimii Raamatun oppien mukaisesti eli näkee toisen ihmisen jumalankuvana ja lähimmäisenä, sekä noudattaa kultaista sääntöä, hän tekee hyvää toiselle ihmiselle. Hän kuuntelee ja auttaa tätä. Näin myös kerhonohjaaja toimii pitäessään tätä kerhoa.

Tämä kerho on helposti toistettavissa seurakunnan toiminnassa. Uskonnollisuus näkyy kerhossa konkreettisesti hartauksen kautta. Suurin osa kerhon hartauksista sisältää Raamatunpätkän, hartauksitekstin tai laulun. Loput ovat niin kutsuttuja toiminnallisia hartauksia, joissa nuoret pääsevät itse mukaan toteuttamaan hartautta. Hartauksia voi halutessaan pidentää. Uskonnollisuus on arka aihe Suomen kouluissa nykypäivänä, sen kanssa täytyy olla varovainen. Seurakunnan omassa toiminnassa tällaista varovaisuutta ei tarvita.

Seurakunnan nuorisotyössä kerho tulisi mieluiten sijoittaa erityisnuorisotyöhön, sillä sinne se kuuluu. Erityisnuorisotyön asiakkaita ovat lapset, nuoret ja perheet, jotka tarvitsevat erityistä tukea. Tällaisia nuoria ovat esimerkiksi kerhon varsinainen kohderyhmä, koulukiusatut. Kirkon erityisnuorisotyön tavoitteita ovat esimerkiksi, että nuori kokee olevansa hyväksytty ja Jumalan rakastama, sekä vahvistaa nuoren itsetuntoa. (Kirkkohallitus 2015.) Nämä ovat myös kerhon tavoitteita.

Seurakunnat myös verkostoituvat paljon esimerkiksi kunnan nuorisotyön ja koulujen kanssa, mikä on erityisen tärkeää tämän päivän maailmassa, jossa nuoret poukkoilevat ryhmästä toiseen (Forss & Vatula-Pimiä 2014, 52).

Seurakunta on yhteisö. Ihmisellä on sisäinen tarve olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Yksinäisyys on tutkimusten mukaan selvästi liitoksissa mielenterveysongelmiin ja niiden somaattisten vaikutusten kautta myös ihmisen muuhun terveydentilaan. Myönteisen yhdessäolon seurauksena ihmisessä erittyy esimerkiksi dopamiinia, noadrenaliinia, serotoniinia ja oksitosiinia, jotka parantavat hänen mielenterveyttään ja oloaan. (Soisalo 2012, 85-86.)

Uskonnolliset kokemukset aiheuttavat konkreettisia muutoksia aivojen neurokemioissa. Suurin osa uskovista ihmisistä kokee, että uskonto tukee heidän mielenterveyttään. Se tuo merkitystä elämään ja lohtua vaikeina aikoina. (Soisalo 2012, 85-86.) Hannu Sorri on tutkinut uskonnollisuuden ja itsemurhien välistä yhteyttä. Suurimmalla osalla tutkittavista itsemurhan tehneistä uskonnollisuus oli suoja pahaa oloa vastaan ja lykkäsi itsemurhan tekemistä. (Sorri 1993, 160-161.)

Kuunteleminen on tärkeä osa nuoren hengellistä huolenpitoa. Kiinnostunut, kunnioittava ja hyväksyvä asenne on tärkeä kokemus autettavalle nuorelle. Kuuntelua on myös hiljainen läsnäolo ja asioiden yhdessä pohtiminen. (Ahlfors, Saarikoski & Sova 1987, 66.) Kerhossa nuori pääsee ilmaisemaan ajatuksiaan ja itseään kuuntelevalle ohjaajalle ja pohtimaan asioita hänen kanssaan.



## 7 TOIMINNAN KUVAUS

Tässä luvussa kerrotaan, miten kerhoa voi mainostaa ja millaiset kerhokerrat olivat etukäteen ennen kerhon alkua. Kerrotaan myös, mitä kerhossa oikeasti tehtiin, sillä kerholaisten määrä oli pienempi ja kerhokertoihin käytössä oleva aika lyhyempi, kuin mitä oli suunniteltu alun perin.

### 7.1 Mainostaminen

Etukäteen olin suunnitellut mainostavani kerhoa mainoslappusilla koulun ja mahdollisesti myös seurakunnan ilmoitustaululla, joissa olisi lukenut lause ”Haluatko paikkaan, jossa saat olla oma itsesi?” Ja lisäksi käytännön tietoa siitä, mikälainen kerho on kyseessä, missä se kokoontuu ja minä päivänä, sekä ”Kerho on ilmainen. Et tarvitse aiempaa kokemusta draamasta, teatterista tai ihmissuhdetaitojen opettelusta. Ainoa vaatimus on, että olet yläasteikäinen. Kerhoon mahtuu 15 jäsentä, jotka otetaan sisään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen tapahtuu soittamalla alla näkyvään numeroon. Tervetuloa!” Ja näiden tietojen alla ovat minun yhteystietoni. Käytin kerhoa varten prepaid-liittymää, en henkilökohtaista numeroani. Suosittelen samaa kaikille, ketkä tätä kerhoa vetävät, jos kerhon vetäjän käytössä ei ole jo valmiiksi erillistä työpuhelinta.

Ehdotin edellämainitun lisäksi Langinkosken koulun rehtorille, että kerhoa voisi vetää myös esimerkiksi tukioppilaille. Hän oli ottanut yhteyden koulunsa tukioppilastoiminnan vetäjään, joka oli saanut noin kymmenen tukioppilasta kiinnostumaan kerhostani. Kerhoryhmä voi olla myös jo valmiiksi olemassaoleva ryhmä, kuten tukioppilaat tai JOPO-luokka, vaikka alun perin kerho onkin suunniteltu kerhon alussa alkavalle ryhmälle. Valmiiden ryhmien kanssa toimiessa tulee vain

ottaa huomioon, millainen ryhmä on kyseessä. Esimerkiksi tukioppilaat osallistuvat todennäköisesti aktiivisemmin ja rauhallisemmin kuin esimerkiksi JOPO-luokkalaiset, mutta JOPO-luokkalaisten kerhossa on enemmän haastetta ja saavutettavaa kuin tukioppilaiden kerhossa. JOPO tulee sanoista Joustava perusopetus ja se on tarkoitettu oppilaille, joille tavallinen koulun tahti opetella asioita on liian nopea.

## **7.2 Alkuperäiset kerhosuunnitelmat**

### **7.2.1 Tutustuminen**

Kerhokerran aluksi ohjaaja kertoo lyhyesti itsestään, mistä kerhon idea on lähtöisin ja millaisia asioita kerho tulee sisältämään. Tehdään pyykkipoikanimet. Jokainen saa pyykkipojan, johon hän kirjoittaa tussilla nimensä ja kiinnittää sen jälkeen pyykkipojan vaatteisiinsa näkyvälle paikalle. Näin ihmistä on helpompi puhutella, kun voi aina tarkistaa hänen pyykkipojastaan hänen nimensä.

Kerätään kerholaisten nimet ja puhelinnumerot listaan yhteydenpitoa ja läsnäolon tarkkailua varten. Ehdotetaan kerholaisille Facebook-ryhmän perustamista yhteydenpidon helpottamiseksi. Kerrotaan heille alkukartoituslomakkeista ja täytetään ne. Alkukartoituslomakkeiden avulla voivat ohjaajan lisäksi myös kerholaiset arvioida, miten kerho on heihin vaikuttanut.

Tämän jälkeen kehitellään yhdessä kerholle nimi ja säännöt. On hyvä, että nuoret saavat keksiä omalle kerholleen nimen, sillä tällä tavoin nuoret kokevat kerhon enemmän omaksi jutukseksi. Tässä joitain sääntöjä, joita kerhossa tulee noudattaa, sanamuotoja voidaan muokata jos kerholaiset niin haluavat.

- Jokainen huolehtii omista tarpeistaan (NUISKU)
- Kerhorakennuksen ulkopuolelle ei poistuta kerhon aikana
- Noudatamme Suomen lakeja
- Jokaisella on oikeus olla oma itsensä
- Jokainen on vastuussa omasta käytöksestään
- Kerhossa ei kiusata
- Minun lisäksi myös kerholaiset ovat ”vaitiolovelvollisia”
- Puhelimet, tabletit ynnä muut vastaavat
  - pidetään kerhon aikana taskussa, mieluiten äänettömällä
  - jos tärkeä puhelu on odotettavissa, siitä ilmoitetaan ennen kerhoker-  
ran alkua
  - jos tärkeä puhelu tulee yllättäen, siihen vastataan ja lopetetaan puhelu  
lyhyeen
  - muutoin puhelimen, tabletin tai tietokoneen saa ottaa esille vain tar-  
kistaakseen sieltä nopeasti jotain asiaan liittyvää
  - hyvällä perusteella puhelinta saa käyttää myös aiheeseen liittymättö-  
miin asioihin, lupa täytyy kysyä ohjaajalta
  - hartauden aikana puhelinta tms ei käytetä, jos siihen ei ole annettu  
erityistä lupaa
  - kun kerhokerta on virallisesti päättynyt (merkiksi voidaan ottaa vaika  
pyykkipoikanimen palauttaminen), puhelimen saa ottaa esille
  - vaikka johonkin toimintaan ei osallistuisi, puhelinta ei oteta esille,  
vaan katsellaan vierestä muiden toimintaa
- Toisille ei naureskella, jos se ei kuulu asiaan

Kerholaiset saavat ehdottaa sääntöjen muutoksia ja uusia sääntöjä. Kaikki kirja-  
taan ensin ylös esimerkiksi taululle, jonka jälkeen ideoita aletaan karsia, yhdistellä  
ja tarkentaa. Valmiit säännöt kirjoitetaan tussilla paperille ja kaikki allekirjoittavat  
ne.

Kerhokertaa jatketaan tutustumisleikeillä, joista ensimmäisen nimi on Nimi ja liike. Jokainen kertoo vuorollaan oman nimensä ja juuri keksimän oman liikkeensä. Liike voi olla mikä tahansa liike (tietenkin kerhon sääntöjen puitteissa).

Ohjaaja ottaa esille esittäytymiskortit. Istutaan piirissä, levitetään kaikki kortit lattialle keskelle piiriä. Jokainen valitsee mielessään 2-3 korttia, jotka kuvaavat häntä itseään. Kortteja saa kierrellä katsomassa, mutta niitä ei saa poimia käteen vielä. Kun kaikki ovat valinneet korttinsa, ohjaaja ottaa valitsemansa kortit, kertoo itseltään niiden avulla ja laittaa ne takaisin lattialle. Kierrosta jatketaan myötöpäivään. Tarvittaessa ohjaaja korostaa, että korttien on tarkoituskin olla monitulkintaisia, yhtä oikeaa tapaa kertoa itsestään kortin avulla ei ole.

Olenko ainoa -leikissä seisotaan piirissä. Leikin aloittaja on kasvot piirin keskelle päin ja muut leikkijät selkä piirin keskelle päin. Leikin aloittaja sanoo yhden asian kerrallaan, yhteensä kolme asiaa, joista pitää tai joita harrastaa, tarvittaessa enemmänkin, kunnes ainakin yksi ihminen ilmaisee pitävänsä samasta asiasta tai harrastavansa samaa asiaa. Jos joku pitää asiasta tai harrastaa sitä myös, hän kääntyy ympäri, kasvot piirin keskelle päin. Nähtyään kaikki kääntyneet leikin aloittaja antaa heille luvan kääntyä takaisin ja kertoo seuraavan asian. Leikki päättyy, kun kaikki ovat kertoneet itsestään kolme asiaa.

Muodostetaan ryhmät äskeisistä samoista asioista pitävistä ihmisistä. Jokainen saa puhua aiheesta toisille yhden minuutin ajan. (Minuuttikierroksen aikana voidaan ottaa kuunteluharjoitus, jos näyttää että se voisi toimia. Silloin ryhmää pyydetään kuuntelemaan toisen puhetta ja kertaamaan hänen sanomisensa ääneen minuutin kuluttua, ennen kuin seuraava aloittaa. Jos aikaa on vähän jäljellä ennen hartausta, voidaan aiheesta jäädä keskustelemaan täysin vapaasti.)

Jos kerhon lopussa ennen hartautta on ylimääräistä aikaa, voidaan ottaa seuraavia harjoituksia. Moi mulle! -harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 27-28) kestää 15-30 minuuttia. Harjoitukseen tarvitaan jokaiselle kerholaiselle kynä, paperia ja kirjekuori. Jokainen kirjoittaa kirjeen itselleen siitä, millä mielellä tuli kerhoon ja mitä odottaa kerholta. Kirjeitä ei tarvitse lukea kenellekään. Kun kirje on valmis, se laitetaan kirjekuoreen, jonka päälle kirjoitetaan oma nimi ja viimeisen kerhokerran päivämäärä.

Olen syönyt tänään omenan -leikki (Ilkka & Tamminen 2004, 25) kestää 10 minuuttia. Leikkiin tarvitaan tuoleja, yksi vähemmän kuin kerholaisia. Muut istuvat ringissä tuoleilla, yksi seisoo keskellä ilman paikkaa. Keskellä olija kertoo itsestään jonkin asian, kuten "Olen syönyt tänään omenan." Kaikki muut, ketkä ovat sinä päivänä syöneet omenan, nousevat ylös ja vaihtavat paikkaa. Keskellä olija yrittää päästä istumaan muiden vaihtaessa paikkaa. Ilman paikkaa jäänyt kertoo itsestään jonkin asian, ja niin edelleen. Ohjaaja lopettaa leikin sopivassa kohdassa.

Hartaustekstinä luetaan tarina Olen ihme (Karinto, 4-5), joka kertoo vanhoja valokuvia katselevasta naisesta. Hän löytää valokuva-albumin välistä kortin, jossa on katkelma Raamatusta, Ps. 139: 14-17. Tarinan jälkeen sen yhteydessä on pohtivia kysymyksiä.

### **7.2.2 Yhteys**

Kuulumisten vaihtona otetaan harjoitus nimeltä Mitä sulle kuuluu? (Ilkka ym. 2004, 35). Harjoitus kestää noin 10 minuuttia. Jos ryhmäläisiä on pariton määrä, myös ohjaaja osallistuu harjoitukseen. Ryhmä jakautuu pareihin, joista jokainen

etsii rauhallisen paikan huoneesta. Yksi parista kysyy toiselta "Mitä sulle kuuluu?" johon toinen vastaa omin sanoin. Kun vastaaja on vastannut, kysyjä toistaa kysymyksen ja vastaaja kertoo jotain, mitä ei ole vielä kertonut. Kysyjä ei kommentoi tai kysy mitään muuta, hän vain toistaa samaa kysymystä aina, kun toinen lopettaa vastaamisen. Näin jatketaan, kunnes roolit vaihtuvat ohjaajan merkistä viiden minuutin kuluttua. Harjoituksen jälkeen palataan takaisin omille paikoille, jossa jokainen sanoo kolme sanaa, jotka kuvaavat hänen oloaan tällä hetkellä.

Otetaan kuunteluharjoitus nimeltä Korva, silmä ja sydän (Nuisku 2008, 30). Se kestää noin 20 minuuttia ja siihen tarvitaan paperilaput, joista yhteen on piirretty korva, toiseen silmä ja kolmanteen sydän. Pyydetään kolme vapaaehtoista, joista ensimmäinen miettii jonkin mukavan muiston lapsuudesta, toinen jonkin kokemuksen, jossa hän pelästyi ensin, mutta huomasi sitten, että kyseessä ei ollutkaan vaaratilanne ja kolmas jonkin kokemuksen, jossa hän on tuntenut huolta tai pelkoa. Annetaan ensimmäiselle puhujalle korva-lappu, toiselle silmä-lappu ja kolmannelle sydän-lappu. Ennen ensimmäisen puhujan aloittamista annetaan kuuntelijoille ohjeet: "Hänellä on korva. Teidän on oltava pelkkänä korvana, mikään ei saa mennä teiltä ohi korvien. Kun puhuja lopettaa, teidän tulee toistaa ääneen kaikki, mitä hän sanoi." Ensimmäinen puhuja kertoo tarinansa, muut kuuntelevat ja toistavat sitten yksityiskohtaisesti kaiken, mitä hän sanoi. Ennen toisen puhujan aloittamista annetaan kuuntelijoille ohjeet: "Hänellä on silmä. Teidän on kuuntelun lisäksi katseltava puhujaa tarkkaan ja seurattava, mitä lisätietoja saatte tarinasta seuraamalla hänen ilmeitään, eleitään ja asentojaan." Toinen puhuja kertoo tarinansa, muut seuraavat häntä ja kertovat tekemänsä havainnot. Havaintojen paikkaansapitävyys tarkistetaan puhujalta. Ennen kolmannen puhujan aloittamista annetaan kuuntelijoille ohjeet: "Hänellä on sydän. Teidän tehtävänne on tunnistaa niitä tunteita, joita hän kertoessaan ilmaisee." Kolmas puhuja kertoo tarinansa, kuuntelijat toistavat kuulemansa tunteet. Niitä ei esitetä kysymysmuodossa, esi-

merkiksi ”Harmittiko sinua?” vaan toteavassa muodossa ”Sinua harmitti”. Tarkistetaan puhujalta, kuultiinko hänen tunteensa oikein. Kysy häneltä, miltä tuntui kun tunteet todettiin sen sijaan, että niistä kysyttiin. Tunteiden tarkistamista tällä tavalla kutsutaan NUISKU:ssa aktiiviseksi kuunteluksi.

Kehäharjoitus (Nuisku 2008, 22) kestää 20-25 minuuttia, sen tavoite on opetella minäviestiä ja kuuntelua ja siihen tarvitaan tuoli jokaiselle osallistujalle. Jos ryhmäläisiä on epätasamäärä, ohjaaja osallistuu harjoitukseen. Muodostetaan tuoleista sisä- ja ulkopiiri, jossa sisäpiiri on selkä keskelle päin ja ulkopiiri kasvot keskelle päin, aina kaksi tuolia vastakkain. Annetaan lauseenalku, jonka täydentämiseen on aikaa jokaisella ihmisellä yksi minuutti. Sisäpiiriläiset aloittavat puhumisen, ulkopiiriläiset kuuntelevat parejaan ja minuutin kuluttua vaihdetaan osia. Tämän jälkeen sisäpiiriläiset siirtyvät yhden tuolin vasemmalle ja harjoitus toistetaan uudella lauseenalkulla. Molempien parin osapuolten puhuttua on ulkopiiriläisten vuoro siirtyä vasemmalle. Lauseenalkuja vaihtamalla saadaan aikaan ryhmälle sopiva harjoitus, tärkeintä on lopettaa harjoitus myönteiseen lauseeseen. Käytin seuraavia lauseenalkuja: ”Minusta on kivaa... Minä en pidä... Tänä päivänä minusta tuntui... Tämä kerho on vaikuttanut tähän mennessä... Tasan vuosi sitten minä... Haluaisin... Tasan vuoden päästä minä varmaan... Jonain päivänä minä... Olen muuttunut... Pidän itsessäni... Vapaa-ajallani... Paras ystäväni... Suklaa on mielestäni... Lempibändini/-artistini on... Minusta on ärsyttävää... Minua pelottaa... Minusta on hassua... Olen oikeasti onnellinen, kun...”

Salaisuuksien kokoaminen –harjoituksessa (Blatner 1997, 55-56) tarvitaan jokaiselle ryhmäläiselle samanlainen paperinpala ja samanlainen kynä. Jokainen kerholainen saa kynän ja paperia, jolle hän kirjoittaa yhden salaisuutensa. Salaisuuden täytyy olla hieman nolo, mutta ei liian kauhea. Kaikki laput taitetaan samalla tavalla ja sekoitetaan piilossa huolellisesti. Paperit jaetaan uudelleen ja jokainen varmistaa

nopeasti, ettei ole saanut omaa paperiaan (jos näin on käynyt, kaikki laput sekoitetaan ja jaetaan uudelleen). Jokainen lukee saamansa salaisuuden ensin hiljaa mielessään, jotta ehtii sisäistää lukemansa. Sitten jokainen saa minuutin ajan kertoa salaisuudesta, kuin se olisi hänen omansa, miltä se tuntuu ja miten ihmiset suhtautuvat siihen. Harjoituksen jälkeen laput hävitetään huolellisesti. Jos ryhmä tuntee toisensa, he saattavat tunnistaa toisensa käsialasta. Korosta säännöissä sovittua vaitiolovelvollisuutta.

Vuorovaikutusharjoituksessa nimeltä Piireihin pääseminen (Savolainen 2012) muut kerholaiset muodostavat tiiviin ringin, johon yksi yrittää päästä sisälle. Tämä on hyvin vaikeaa, eikä todennäköisesti onnistu. Otetaan yksi piiriläisistä ulkopuolisen kaveriksi ja he yrittävät kahdestaan päästä piirin sisälle. Tämä on jos sen verran helpompaa, että todennäköisesti onnistuu pienen yrittämisen jälkeen. Mennään istumaan omille paikoille ja keskustellaan harjoituksen symboliikasta: Oliko piireihin vaikeaa päästä yksin? Oliko se helpompaa kahdestaan? Millaista se olisi, jos heitä olisi vieläkin enemmän?

Jos ennen hartautta on ylimääräistä aikaa, voidaan varaohjelmassa ottaa draamaharjoitus nimeltä Hiekkalaatikolla (Ilkka & Tamminen 2004, 92-93). Se kestää 10-20 minuuttia. Jaetaan ryhmä kahtia: puolet on leikki-ikäisiä lapsia ja puolet yleisöä. Annetaan hieman aikaa, jotta jokainen "lapsi" saa luotua hahmonsaa: minkä ikäinen hän on, millaisesta perheestä hän tulee ja millainen hän on luonteeltaan. Kun roolit on luotu, ne esitellään muille. Ohjaaja kertoo kerholaisille: "Tässä on leikkipuiston hiekkalaatikko, jonne olette saapuneet kaikki leikkimään ja keskustelemaan kodista, kavereista, isoksi kasvamisesta ja televisio-ohjelmista." Lapset siirtyvät leikkimään hiekkalaatikoille. Jos joku yleisöstä haluaa kesken draamaharjoituksen mennä mukaan siihen, hän saa luoda lapsi-hahmon itselleen ja liittyä tilan-



teeseen. Sopivan ajan kuluttua draama keskeytetään ja kerholaisilta kysytään tunteuksia ja havaintoja.

Toinen varaharjoitus on nimeltään Katseet kertovat (Ilkka & Tamminen 2004, 69) ja se kestää 5-10 minuuttia. Ryhmä jakautuu pareihin ja asettuu istumaan vastakkain. Parit katsovat toisiaan silmiin ja ajattelevat kaikkea, mistä pitävät parissaan, ja yrittävät välittää sen katseellaan. Ohjaajan merkistä kaikki katsovat sivulle, niin etteivät näe ketään. Kaikki tyhjentävät mielensä ajatuksista ja ajattelevat jotain muuta, kuten miten aamu meni tai mitä söivät viimeksi. Ohjaajan merkistä kaikki katsovat taas pariaan. Harjoituksen jälkeen keskustellaan: Oliko silmiin katsominen vaikeaa? Huomasivatko kerholaiset parinsa katseissa eroja?

Keskustellaan ryhmän kanssa yhteydestä seuraavien kysymysten pohjalta: Miten saan yhteyden toisiin ihmisiin, miten pääsen porukkaan sisälle? Miten avata keskustelu? Miten saan yhteyden Jumalaan? Oikeaa vastausta ei ole, mutta ainakin rukouksen kautta. Kuten sanotaan, ”rukous on sydämen puhetta Jumalan kanssa”.

Hartaustekstinä luetaan tarina Pimee juttu (Karinto, 12-13). Se on tarina henkilöä, joka on sattunut olemaan väärässä paikassa, kun jotain suurta on tapahtunut. Hän ei oikein pääse kärryille, mistä muut puhuvat. Luetaan Raamatusta Joh. 20: 19-31, jonka jälkeen lähdetekstissä on tarinaan ja Raamatunkohtaan liittyviä pohdittavia kysymyksiä. Hartauden lopuksi rukoillaan Maailman paras rukous: ”Rakas Jumala... \*huokaus\* No, kyl sä tiät.”

### 7.2.3 Kehonkieli

Jokainen ilmaisee kehonsa asennolla, miltä hänestä tuntuu sillä hetkellä. Muut yrittävät tulkita hänen asentonsa, jonka jälkeen hän kertoo, mitä tarkoitti asennollaan.

Mielialakävely-harjoituksessa kerholaiset kävelevät ympäri tilaa, ensin normaalisti. Ohjaaja antaa lisäohjeita, miten kävellään (uusi kävelytyyli kumoaa vanhan): iloisesti, rakastuneesti, vihaisesti, surullisesti, pelokkaasti, epäilyttävästi (kuin sinulla olisi suuri salaisuus), mahdollisimman hiljaa, kuin olisit jättiläinen. Ohjaaja voi keksiä lisää kävelyohjeita halutessaan.

Sanaton kohtaaminen -harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 75) kestää 15 minuuttia ja se vaatii paljon vapaata liikkumatilaa. Kerholaiset muodostavat parijonon, jonka puoliskot ovat noin viiden metrin päässä toisistaan. Parit kävelevät toistensa paikoille ohittaen toisensa matkalla. Ohjaaja antaa puolelle parijonosta paperilapun, johon on kirjoitettu jokin tilanne tai tunne. Parin molemmat osapuolet lähtevät kulkemaan toisiaan kohti. Lapun saanut parin osapuoli yrittää viestittää vastaan tulijalle elein ja ilmein sitä tunnetta, mikä lapussa luki. Toinen osapuoli tarkkailee toisen käytöstä. Seuraavalla kierroksella ohjaaja antaa lapun parin sille osapuolelle, jolla ei viimeksi ollut lappua. Tilanne-esimerkkejä: "Näet kaukaa hyvän ystäväsi, jota et ole nähnyt pitkään aikaan. Kun pääset lähemmäs, huomaatkin, ettei hän olekaan ystäväsi." "Vastaan tulee henkilö, johon olet salaa ihastunut." "Vastaan tulee henkilö, jota et todellakaan haluaisi nähdä." "Vastaan tulee henkilö, jolla on täysin samat vaatteet kuin sinulla." "Vastaan tulee suurin idolisi."

Vaihdetaan paria siten, että jokainen valitsee mielessään jonkin selkeän, yksinkertaisen tunteen. Ohjaajan merkistä hän alkaa ilmasta tunnetta kehonkielellään ja

etsii toisen ihmisen, jolla on samantyylinen kehonkieli. Ei saa olla saman parin kanssa kuin edellisessä harjoituksessa.

Peilikuva-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 60) kestää 15 minuuttia. Äsken muodostetuista pareista toinen on peili ja toinen peilailija. Peilailija tekee ilmeitä, eleitä ja liikkeitä, joita peilikuva toistaa mahdollisimman tarkasti. Harjoitus kannattaa aloittaa hitailla, suurilla liikkeillä, jonka jälkeen voidaan vaikeuttaa lisäämällä ilmeitä, monimutkaisempia liikkeitä ja ääntä. Peiliharjoitus toistetaan vaihtamalla peilin ja peilailijan rooleja.

Vaihdetaan paria leikkimällä muunneltua versiota Suomalainen bussipysäkki -leikistä: Seisotaan ringissä ”suomalaisella bussipysäkillä”, jossa kukaan ei katso toisiaan silmiin. Valitaan varpaiden perusteella yksi toisista leikkijöistä. Kun ohjaaja sanoo ”katse ylös nyt”, jokainen nostaa katseensa ja tuijottaa sitä ihmistä, jonka varpaat hän valitsi. Tavallisessa versiossa leikistä toisiaan tuijottamasta kiinni saaneet ihmiset huutavat ja putoavat pelistä, tässä versiossa heistä tulee pari seuraavaa harjoitusta varten. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki kerholaiset on jaettu pareihin. Ei saa olla sellaisen ihmisen pari, jonka pari on jo ollut tällä kerhokerralla.

Ilman ymmärrystä -harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 68) kestää 10 minuuttia. Harjoitus tehdään äsken jaetuissa pareissa. Parit kuvittelevat itsensä tilanteeseen, joka sisältää suuria tunteita. He alkavat ilmaista tätä tunnetta ilmein, elein ja liikkein, mutta suomen sijaan puhutaan siansaksaa. Esimerkkitunteita: viha, ärtymys, kateus, ilo, rakkaus, pettymys, hämmennys ja lempeys. Harjoituksen voi toteuttaa myös pantomiimina, jolloin kaksi ihmistä näyttää tilannetta ja muu ryhmä yrittää arvata heidän valitsemansa tunteen.

Jos ennen hartautta on ylimääräistä aikaa, otetaan varaohjelmaa: Kehon kirjaimet -harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 26) kestää 5-10 minuuttia. Muodostetaan 4-6 hengen ryhmiä. Ryhmät keksivät sanan, jossa on suunnilleen yhtä monta kirjainta kuin ryhmässä on jäseniä. Ryhmät suunnittelevat, miten he muodostavat sanan kirjaimet käyttämällä ainoastaan omia vartaloitaan. Useampi ihminen saa muodostaa yhden kirjaimen. Sana esitetään muille ryhmille, jotka yrittävät lukea sen. Käydään kaikkien ryhmien sanat läpi.

Keskustellaan kerholaisten kanssa kehonkielestä seuraavien kysymysten avulla: Mitä kehonkieli kertoo ihmisestä? Vastaako kehonkieli aina ihmisen ajatuksia ja tunteita? Oivalsinko jotain omasta kehonkielestäni tällä kerhokerralla? Hartautena kuunnellaan tai lauletaan kappale nimeltä Laula ihmisille (Nuoren seurakunnan veisukirja 2000, 140-141).

#### **7.2.4 Liike**

Kerhokerran aluksi jokainen kertoo liikkellä, mitä hänelle kuuluu. Otetaan harjoitus nimeltä Aalto (Ilkka & Tamminen 2004, 30), joka kestää 5-10 minuuttia. Leikkiin tarvitaan tuoli jokaiselle ryhmäläiselle. Istutaan piiriin, yksi leikkijöistä nousee tuoliltaan ja menee keskelle piiriä seisomaan, jättäen tuolinsa vapaaksi. Hänen tavoitteensa on päästä takaisin istumaan. Jos kenen tahansa istuvan leikkijän vasemmalla puolella on tyhjä tuoli, hänen on siirryttävä siihen istumaan, ja näin vapaana oleva tuoli vaihtuu koko ajan. Leikkiä voidaan helpottaa muuttamalla aallon liikesuuntaa: tyhjän tuolin oikealla puolella istuva huutaakin tuolista juuri nousseelle "Takaisin!" jolloin siirrytäänkin oikealla puolella olevalle tyhjälle tuolille.

Kaksintaistelu-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 34) kestää noin kymmenen minuuttia. Siinä parit taistelevat keskenään mielikuvitusmiekoilla: kun "miekka" lähestyy pään korkeudella, mennään kyykkyyyn, kun "miekka" lähestyy jalkoja, hypätään ja kun "miekka" lähestyy keskivartaloa, väistetään taivuttamalla lantiota oikeaan suuntaan. Ensin harjoitellaan tekemällä liikkeitä vuorotellen ja sitten aloitetaan "oikea" taistelu. Harjoitus päättyy jommankumman voittaessa tai ohjaajan niin käskiessä.

Jos ennen hartautta on ylimääräistä aikaa, otetaan seuraavia leikkejä: Swish-bamboing-leikissä seisotaan piirissä. Leikin ohjaaja aloittaa leikin heilauttamalla käsiään alhaalla sivulta toiselle ja sanomalla "swish". Jos hän heilauttaa käsiään esimerkiksi vasemmalta oikealle, liike jatkuu oikealle ja ohjaajan oikealla puolella oleva toistaa liikkeen hänen perässään. Liike jatkaa liikkumistaan oikealle. Liikkeen voi myös "ampua" toiselle: kun liike saapuu leikkijän kohdalle, hän ei tee kään swish-liikettä ja ääntä, vaan muodostaa sormistaan pistoolin ja ampuu liikkeen toiselle leikkijälle, sanoen samalla "bam". (Vinkki: suuressa ryhmässä kannattaa sanan "bam" sijasta tai lisäksi sanoa sen ihmisen nimi, kenelle liikkeen ampuu, sillä muuten voi tulla sekaannuksia.) Se, kenelle liike on ammuttu, jatkaa liikettä eteenpäin. . Liikkeen suunnan voi myös kääntää nostamalla kädet ilmaan ja sanomalla "boing". Liike jatkaa kulkemistaan näillä kolmella liikkellä. Ohjaaja pitää huolen, että liike ei jää pitkäksi aikaa pyörimään samoille ihmisille, ja että leikki lopetetaan, kun kaikilla on vielä kivaa. Huomautuksia leikkiin: Swish'n jälkeen tuleva Swish jatkuu aina samaan suuntaan, se ei voi kääntyä ilman Boingia. Vierustoveria ei saa ampua (Bam). Leikkijä ei voi ampua toista leikkijää, joka juuri ampui häntä (Bam). Leikkijä ei voi kimmottaa ammuttua liikettä takaisin (eli Bam'n jälkeen ei voi tulla Boing).

Norsu, palmu, gorilla -leikissä seisotaan piirissä. Leikin ohjaaja menee seisomaan piirin keskelle (tämä kannattaa tehdä vasta, kun leikin säännöt on selitetty, muuten ohjaajan selän takana olevat leikkijät eivät kuule leikin ohjeita). Leikin ohjaaja muodostaa sormistaan pistoolin ja pyörii ympäri piirin keskellä silmät kiinni. Hän pysähtyy ja osoittaa jotakuta piirissä seisojista, antaen samalla hänelle ja hänen vierusrovereilleen jonkin alla lukevista ohjeista. Leikin liikkeistä on lukuisia eri variaatioita ja niitä voidaan keksiä itse lisää, mutta tässä joitakin: Norsu (keskimmäinen muodostaa käsivarresta kärsän ja heiluttaa sitä, viereiset muodostavat käsillään norsun korvat), palmu (keskimmäinen on palmun runko, hän nostaa molemmat kädet ja heiluttaa niitä, viereiset ovat sivuoksat, he ojentavat käsivartensa sivulle ja heiluttavat niitä), gorilla (keskimmäinen on gorilla, joka hakkaa rintaansa, viereiset ovat hänen gorillatovereitaan, jotka sukivat keskimmäisen gorillan turkkia), James Bond (keskimmäinen on James Bond, hän muodostaa käsistään aseensa ja nostaa sen sivulle, poseeraten, viereiset ovat Bond-tyttöjä, jotka roikkuvat ihailevan näköisesti Bondin käsivarsissa) ja Marja-Liisa (keskimmäinen on Marja-Liisa Kirvesniemi, joka hiihtää paikallaan ja huutaa "en mie jaksa, en mie jaksa", viereiset ovat hänen fanejaan, jotka heittävät havuja ladulle ja huutavat "kyl sie jaksat, kyl sie jaksat")

Ravirata-leikissä seisotaan piirissä ja aletaan taputtaa käsillä reisiin (hevokset juoksevat raviradalla). Ohjaaja huutaa lisäohjeita, joita ovat: este (hypätään ilmaan ja jatketaan matkaa), vesieste (hypätään ilmaan, tullaan alas, huudetaan "Splash" ja jatketaan matkaa), oksa (kumarrutaan alas, noustaan takaisin ylös ja jatketaan matkaa), äiti (vilkutetaan, huudetaan "Hei äiti" ja jatketaan matkaa), paparazzit (poseerataan, hymyillään nätisti ja jatketaan matkaa). Lisäohjeita voi keksiä myös lisää.

Keskustellaan siitä, miten liikkellä voi ilmaista tunteita. Otetaan toiminnallisena hartautena harjoitus Luova tanssi (Ilkka & Tamminen 2004, 70). Se kestää 15 minuuttia ja siihen tarvitaan inspiroivaa ja erikoista musiikkia. Jokainen osallistuja ottaa itselleen niin paljon tilaa, ettei osu toisiin ihmisiin. Musiikki laitetaan soimaan. Osallistujat kuuntelevat musiikkia ja alkavat tanssia sen tahtiin haluamallaan tavalla. Ohjaaja korostaa, että oikeita tai vääriä liikkeitä ei ole, eikä liikkumista saa ajatella liikaa.

### 7.2.5 Erilaisuus

Kerhokerran aluksi jokainen ilmaisee kuulumisensa ihan miten itse haluaa koska olemme kaikki erilaisia ja ilmaisemme itseämme eri tavoin. Näiden jälkeen otetaan Arvoristiriidat-harjoitus (Nuisku 2008, 105-106). Arvoristiriita tarkoittaa tilannetta, jossa kahdella henkilöllä tulee erimielisyyttä koskien jotain heidän arvoaan, esimerkiksi yksi ihminen pitää todella paljon härkätaisteluista, mutta toisen mielestä ne ovat eläinrääkkäystä. Tällaisissa tilanteissa määritellään aluksi erimielisyys aktiivisella kuuntelulla: mitä mieltä itse todella on asiasta, mitä mieltä toinen on siitä, ja mikä ristiriita näiden kahden näkemyksen välillä on? Kun erimielisyys on selvitetty, mietitään seuraavaksi, voidaanko erimielisyyden kanssa elää, ilman että se vaikeuttaa kummankaan elämää? Jos kumpikin voi elää asian kanssa, ongelmaa ei ole. Jos toinen tai kumpikaan ei voi elää asian kanssa on mietittävä, voiko itse muuttua, voiko esimerkiksi härkätaisteluja rakastava olla puhumatta härkätaisteluista eläinrakkaan ystävänsä kanssa? Jos jompikumpi tai molemmat voi muuttaa käytöstään, ongelma on ratkaistu. Jos kumpikaan ei voi muuttaa käytöstään on heidän mietittävä, haluavatko he muuttaa toisen käytöstä vai arvoa, esimerkiksi haluaako eläinrakas ihminen, että hänen ystävänsä ei puhu härkätaisteluista hänen kuultensa (käytöksen muutos), vai että hän alkaa myös pitää härkätaisteluja eläinrääkkäyksenä (arvon muutos). Jos halutaan muokata toisen ihmisen käytöstä,

siihen käytetään minäviestiä ja molemmat voittavat -menetelmää. Jos halutaan muokata toisen ihmisen arvoa, edellä mainittujen lisäksi toimitaan mallina ja neuvonantajana: mallina toimiminen tarkoittaa oman arvon mukaisen esimerkin näyttämistä toiselle ihmiselle ja neuvonantajana toimiminen tarkoittaa oman arvon hyvien puolien esiintuomista sekä asiasta opettamista, ja se toimii yleensä parhaiten silloin, kun opetettava henkilö on pyytännyt sinua valistamaan häntä kyseisestä asiasta. Annetaan nuorten miettiä hetken jotain oman elämänsä arvoristiriitaa ja miten sen voisi mahdollisesti ratkaista (jos sellaisia ei ole senhetkisessä elämässä, saa keksiä myös päästään jonkin tilanteen). Noin kymmenen minuutin kuluttua kysytään nuorilta, haluaako joku kertoa, miten ratkaisisi jonkun ongelman. Kannustetaan nuoria kokeilemaan tätä metodia johonkin heidän elämänsä arvoristiriitaan – kannattaa aloittaa pienistä ja helpoista ristiriidoista, sillä metodi vaatii harjoittelua ennen kuin se alkaa sujua.

Ominaisuuksien vaihto -harjoitus (Blatner 1997, 55) kestää 20-25 minuuttia. Jakautaan pareihin. Jokaiselle annetaan kynä ja paperia, johon he kirjoittavat itseltään neljä ominaisuutta, joista pitävät ja neljä, joista eivät pidä. Parit vaihtavat listoja keskenään ja menevät kauas toisistaan lukemaan parinsa listan rauhassa. Pienen pohdinnan jälkeen he palaavat takaisin parinsa luokse. Paperit käydään läpi yksi kerrallaan siten, että henkilö lukee saamaansa paperiin kirjatun ominaisuuden ja kertoo sitten, miltä se tuntuisi, jos se olisi hänen oma ominaisuutensa: sen edut, haitat ja seuraamukset. Jokaiseen ominaisuuteen käytetään noin minuutti. Kun molempien paperit on käyty kokonaisuudessaan läpi, annetaan toiselle palautetta listan läpikäymisestä ja keskustellaan listoilla olevista asioista. Harjoituksen tavoite on opetella eläytymään toisen asemaan ja saada uusia näkökulmia omiin ominaisuuksiin.



Jatkotarina-harjoitusta varten pyydetään kolmesta neljään vapaaehtoista, jotka asettuvat seisomaan muun ryhmän (yleisön) eteen. Kerrataan lyhyesti draaman kaari, joka on: alkutilanne, kriisi (yllättävä tilanne), kriisin ratkaisu ja lopputilanne. Pyydetään yleisöltä tarinalle tapahtumapaikka, -aika ja päähenkilö. Vapaaehtoiset alkavat kertoa tarinaa kyseisestä henkilöstä kyseisessä paikassa kyseiseen aikaan siten, että ensimmäinen vapaaehtoinen sanoo tarinan ensimmäisen sanan, toinen sanoo toisen sanan, kolmas kolmannen, mahdollinen neljäs vapaaehtoinen neljännen, ensimmäinen viidennen ja niin edelleen. Ohjaaja seuraa tarinaa tarkasti, ettei se jää junnamaan paikallaan, vaan että alkutilanteen esittelyn jälkeen tulee kriisi, sitten siihen ratkaisu ja viimeisenä, mihin tilanteeseen tarina päättyi. Harjoitus voidaan toistaa useamman kerran, jos vapaaehtoisia riittää.

Jos ennen hartautta on ylimääräistä aikaa, voidaan varaohjelmassa ottaa seuraavia harjoituksia: Muuttuva tarina -harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 41) kestää 10-30 minuuttia. Pyydetään ryhmästä vapaaehtoinen, joka alkaa kertoa tarinaa. Tarinan edetessä kuuntelijat voivat hylätä tai hyväksyä, mitä tarinassa tapahtuu sanomalla "Ei" tai "Joo". Aina, kun kuuntelijat hylkäävät jonkin asian, kertojan on keksittävä tilalle jotain uutta, esimerkiksi: "-Olipa kerran pieni ruskea koira. – Ei. – Olipa kerran suuri harmaa kissa. – Joo." Kun kuuntelijat hyväksyvät väitteen, kertoja jatkaa tarinaansa. Kun tarina päättyy, voidaan harjoitus toistaa uudella kertojalla.

Vastakohtat-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 73) kestää 15 minuuttia ja sen tavoite on tunteiden ilmaiseminen. Kerholaisista pyydetään yksi vapaaehtoinen, joka menee seisomaan eteen ja muut asettuvat seisomaan häntä vastapäätä puoli-kaareen. Ensimmäisessä tilanteessa vapaaehtoinen haluaa olla vuorovaikutuksessa muiden paikallaolijoiden kanssa, mutta he eivät halua olla tekemisissä hänen kanssaan. Ohjaajan taputuksesta roolit vaihtuvat: vapaaehtoinen ei halua olla tekemisissä muiden kanssa, mutta he haluavat olla tekemisissä hänen kanssaan.

Harjoitus toistetaan niin monta kertaa, että kaikki halukkaat ovat saaneet olla edessä seisovan roolissa. Lopuksi keskustellaan siitä, miltä lähestyminen tuntui missäkin tilanteessa.

Puhutaan nuorten kanssa erilaisuudesta, toisten hyväksynnästä ja ennakkoluuloista. Hartaustekstinä luetaan teksti Matkalla (Karinto, 14-15). Se on tarina bussista, jossa mies huutelee törkeyksiä ulkomaalaisille tytöille ja ylipainoiselle naiselle. Päähenkilö, kuten todennäköisesti muutkin sivusta tilannetta seuranneet, miettivät, miten mies voi olla niin ilkeä ja miksei kukaan muu puutu hänen käyttökseen. Luetaan Raamatusta Jer. 1:4-10 ja tarinan jälkeen olevat pohtivat kysymykset.

### **7.2.6 Ääni**

Kerhokerran aluksi jokainen kerholainen ja ohjaaja tuottaa itse ääntä tai laulua tai etsii äänen tai laulun, joka kuvaa hänen kuulumisiaan sillä hetkellä. Kysytään, keilivatko nuoret NUISKU:n arvoristiriidan ratkaisumetodia. Otetaan Lukuharjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 67-68), joka kestää 5-10 minuuttia. Ohjaaja jakaa jokaiselle kerholaiselle tekstinpätkän lehdestä tai kirjasta. Kaikki alkavat kävellä ympäri tilaa lukien samalla tekstiään ääneen. Ohjaaja huutaa väliin tunnetiloja, joiden mukaan ryhmäläiset jatkavat tekstinsä lukua. Ohjaaja voi antaa ohjeita myös kävelynopeuteen liittyen. Harjoituksen tunnetiloja voivat olla esimerkiksi iloinen, vihainen, rakastunut, peloissaan, hämmästynyt ja innostunut.

Yhteispeliä-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 36) kestää 5-10 minuuttia. Ryhmä muodostaa piirin istuen selin sen keskusta päin. Harjoituksen tavoite on laskea yhdestä kahteenkymmeneen niin, että kuka tahansa voi sanoa numeron missä välissä tahansa, ei kuitenkaan kahta numeroa peräkkäin. Vuoroista ei saa sopia etu-

käteen eikä harjoituksen aikana. Jos useampi ihminen sanoo saman numeron yhtä aikaa, laskeminen aloitetaan alusta.

Kuvasta tarina nauhalle -harjoitus vie paljon aikaa, siihen on hyvä varata ainakin 30 minuuttia. Jakaudutaan 5-6 hengen ryhmiin. Ohjaaja levittää lattialle tai pöydälle kuvia ja esineitä. Jokainen ryhmä valitsee yksi tai kaksi kuvaa, joiden perusteella he miettivät muiden ryhmien kuulematta jonkinlaisen tarinan, jonka voi toteuttaa kuunnelmana. He saavat käyttää ohjaajan mukanaan tuomia ja mahdollisesti myös muita tilassa olevia esineitä äänitehosteiden tekemiseen kuunnelmaansa. Ohjaaja kannustaa ryhmää käyttämään mahdollisimman vähän puhetta. Yksi ryhmä kerrallaan nauhoittaa kuunnelmansa jossain erillisessä tilassa, jossa muut ryhmät eivät kuule tai näe heitä. Ryhmä kuuntelee kuunnelman ja nauhoittaa uuden version, jos he haluavat korjata jotain alkuperäisessä nauhoituksessaan. Kun ryhmä on tyytyväinen nauhoitukseensa, on seuraavan ryhmän vuoro. Ryhmät voivat myös nauhoittaa yhtä aikaa eri tiloissa, jos nauhoituslaitteita (esimerkiksi puhelimia) on tarpeeksi ja jos toisen ryhmän nauhoitus ei kuulu liikaa seinien läpi. Kun kaikki ryhmät ovat valmiita, kokoonnutaan samaan tilaan ja kuunnellaan yksi kuunnelma kerrallaan. Kuunnelman päätyttyä kaikki, jotka kyseistä kuunnelmaa eivät olleet tekemässä, kertovat oman näkemyksensä siitä, mitä tarinassa tapahtui. Kun kaikki ovat kertoneet, millaisen tarinan kuuluivat, kuunnelman tekijät kertovat, mistä kuunnelma heidän mukaansa kertoo. Kuunnelmasta saa esittää kysymyksiä halutessaan, ennen kuin siirrytään seuraavaan kuunnelmaan.

Tunteellista laulantaa -harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 69) kestää 15 minuuttia. Jakaudutaan 3-5 hengen ryhmiin. Jokainen ryhmä valitsee helpon laulun, jonka jokainen heistä osaa ulkoa, kuten Jänis istui maassa tai Ukko Nooa, ja tunnetilan, esimerkiksi rakastunut, yllättynyt tai alakuloinen (tunteet voidaan myös arpoa). Ryhmä eläytyy tunteeseen ja laulaa laulua valitsemansa tunteen vallassa. Esityk-

sen perusteella muu ryhmä yrittää arvata, mitä tunnetta ryhmä laulullaan ilmaisee.

Jos ennen hartautta on ylimääräistä aikaa, voidaan ottaa seuraavia harjoituksia ja leikkejä: Yksi ihminen kysyy kysymyksiä, joihin toinen ei saa vastata "Kyllä/Joo" eikä "Ei", vaan joillain muilla sanoilla.

Rallirata-leikissä seisotaan piirissä. Leikin aloittaja päästää sellaisen äänen, joka ralliautosta pääsee, kun se menee ohi. Ääni lähtee kiertämään piirissä. Jonkun leikkijän kohdalla ralliauto joutuukin tekemään U-käännöksen tiukan mutkan kohdalla, jolloin leikkijä päästää kirskuvien jarrujen äänen. Leikkiä jatketaan, kunnes ralliauto ohjaajan mielestä saapuu maaliin.

Naruneliö-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 33) kestää 15 minuuttia ja siihen tarvitaan pätkä narua. Narun päät sidotaan kiinni toisiinsa. Kerholaiset ottavat kiinni narusta ja sulkevat silmänsä. Ohjaaja pyytää kerholaisia muodostamaan narusta ensin kolmion, sitten neliön ja viimeisenä ympyrän. Silmiä ei saa aukaista, puhuminen ja toisten ohjaaminen käsillä on sallittua. Leikin jälkeen keskustellaan siitä, millaista oli ohjata toisia ihmisiä sokkona.

Puhutaan nuorten kanssa itseä koskettavasta musiikista, siitä sääteleekö itse tunteitaan musiikilla, sääteleekö musiikki tunteitani ja mistä äänistä pidän tai en pidä. Hartautena kuunnellaan tai lauletaan kappale Vaeltaja (Nuoren seurakunnan veisukirja 2000, 86-87).

### 7.2.7 Ristiriidat ja kiusaaminen

Vaihdetaan kuulumiset minuuttikierroksena, eli jokainen saa tasan minuutin aikaa kertoa omat kuulumisensa. Käydään läpi Nuiskun Ongelmaan tarttuva minäviesti ja miksi se ei aina toimi? (Nuisku 2008, 46 & 55-56). Ongelmaan tarttuvan minäviestin osat ovat: toisen käytös eli mitä toinen on sanonut tai tehnyt, minun omat tunteeni eli millaisia tunteita toisen käytös minussa herättää ja vaikutukset minuun eli mitä konkreettisia vaikutuksia hänen käytöksellään on minuun. Esimerkiksi "Kun sä lainasit mun levyä ilman lupaa (toisen käytös), niin mua vähän pelotti (tunteet), että sä rikot sen (konkreettinen vaikutus)." Jokainen kerholainen miettii ongelman ja siihen sopivan ongelmaan tarttuvan minäviestin. Heille on hyvä antaa tätä varten paperia ja kyniä, sekä noin 5 minuuttia aikaa. Muodostetaan pareja. Parin ensimmäinen puolisko lukee parilleen ongelmaan tarttuvan minäviestinsä, johon toinen reagoi, kuin minäviesti olisi oikeasti suunnattu hänelle. Reaktiot kirjoitetaan ylös. Jos minäviesti ei saanut muutosta aikaiseksi, mietitään sopiiko se johonkin seuraavista syistä, miksi ongelmaan tarttuva minäviesti ei aina toimi: 1. Jokin ongelmaan tarttuvan minäviestin kolmesta osasta puuttuu tai se on ilmaistu huonosti. Ohje: Muodosta parempi minäviesti ja yritä uudelleen. 2. Viesti on ali- tai ylimitoitettu, esimerkiksi henkilöä pelottaa ja hän sanoo "mua pikkuisen jännittää" tai häntä harmittaa ja hän sanoo "olen raivoissani". Ohje: Etsi todelliset tunteesi ja yritä uudelleen. 3. Viesti sisältää syytöksen, esimerkiksi sanan "aina", "ikinä" tai "koskaan", kuten "Mua loukkaa, ettet sä ikinä tuo mulle kukkia, ja mun kaverin mies tuo sille niitä koko ajan." Ohje: Poista syytökset ja yritä uudelleen. 4. Toisen tarpeet jatkaa käyttäytymistään ovat liian voimakkaat ja syntyy tarveristiriita. Ohje: Yrittäkää löytää molempia tyydyttävä ratkaisu. (NUISKU:ssa on tarveristiriitoihin ratkaisumalli, molemmat voittaa -menetelmä, mutta se on tekijänoikeussuojattu, sitä ei saa käyttää muualla kuin oikealla NUISKU-kurssilla). 5. Toisen käyttäytyminen ei vaikuta konkreettisesti minuun. Kyseessä on arvostiriii-

ta, joita käsiteltiin Erilaisuus-kerhokerralla. Kerrataan silloin läpikäytyt asiat lyhyesti. 6. Toisen tunteet alkavat tulvia, hän esimerkiksi suuttuu, loukkaantuu tai nolostuu. Ohje: Kuuntele toisen tunteita aktiivisesti, jotta saat selville hänen sanomansa.

Juoruharjoituksessa ohjaaja on päähenkilö, jonka nimeksi valitaan joku sellainen, kenen nimistä ihmistä ei ole kerhossa, tässä esimerkissä hän on Minna. Jokaista kerholaista pyydetään kuvittelemaan Minna-niminen tyttö ja muodostamaan mielipide hänestä. Ohjaaja voi antaa esimerkkejä: "Minna on paras ystäväsi, olet tuntenut hänet ala-asteelta asti." "Et oikeastaan tiedä Minnasta muuta kuin nimen." "Olet kateellinen Minnalle, koska hän on niin kaunis." "Olet ihastunut Minnan poikaystävänsä." "Minna yritti iskeä poikaystäväsi." "Minna on ihan kivan oloinen, mutta et oikeastaan tunne häntä." "Minna on serkkusi. Olitte lapsuudenkavereita, mutta koulussa teillä on eri kaveriporukat." "Et ole koskaan kuullutkaan Minnasta." Pienessä tai ujossa ryhmässä ohjaaja voi myös jakaa kerholaisille laput, joissa kerrotaan heidän suhteestaan Minnaan. Tällöin ohjaajan kannattaa ottaa huomioon, kenelle hän antaa minkäkin lapun, sillä jos harjoitusta vetää pienelle ryhmälle, samassa ruokailuvuorossa olisi hyvä olla Minnaa vihaava henkilö ja hänen paras ystävänsä, jotta homma toimisi paremmin. Osa ihmisistä jää kerhotilaan, osa menee ulkopuolelle odottamaan. Paikalle jääneille kerrotaan tilanne: "Olette koulun ruokalassa ja juttelette. Minä olen Minna." Aloitetaan kohtaus. Minna on viemässä astioita pois, kun hän kaatuu yllättäen maahan. Nolona hän juoksee ulos ruokalasta, hieman ontuen. Pyydetään kaikki kerholaiset takaisin sisään ja aloitetaan uusi kohtaus: "Osa teistä oli äsken ruokalassa samaan aikaan kuin Minna. Olette palanneet ruokalasta ja nyt on liikuntatunti. Opettaja oli laiskalla tuulella ja laittoi teidät vain kävelemään ympäri pihaa. Minä olen edelleen Minna." Pyydetään kaksi vapaaehtoista, jotka olivat ruokalakohtauksessa, pienessä ryhmässä yksikin riittää. Heille annetaan laput, joissa lukee "Minna". "Te pää-

tätte kertoa kaverillenne, mitä näitte ruokalassa, siinä valossa mitä näitte ja mitä mieltä hänestä olette. Sen merkiksi ojennatte kaverillenne Minna-lapun. Aina, kun joku saa Minna-lapun, hänen on kerrottava juoru eteenpäin – sen mukaan mitä mieltä on Minnasta, mitä mahdollisesti näki ruokalassa ja mitä juuri kuuli hänestä. Juttua saa siis paisutella tai kaunistella tai muuttaa, jos siltä tuntuu.” Aloitetaan. Ohjaaja odottaa, että molemmat laput ovat vaihtaneet omistajaa muutamaan otteeseen, ja keskeyttää sitten tilanteen. Pienessä ryhmässä lapun on hyvä käydä kaikilla. Huom! Ohjaaja on Minna. Jos joku niin haluaa, hän voi tulla kysymään Minnalta itseltään, mitä ruokalassa tapahtui. (Minna kompastui auneisiin kengännauhoihinsa, taittoi nilkkansa ja istuu siksi koulun terveydenhoitajan määräyksestä sivussa muiden kävellessä ympäri pihaa.) Kysytään ensin lappujen uusilta omistajilta, mitä he kuulivat Minnasta ja millaisen tarinan aikoivat kertoa eteenpäin. Sitten sana on vapaa, muutkin saavat kertoa, mitä kuulivat Minnasta. Lopuksi ohjaaja muistuttaa, että hän oli koko ajan Minna, ja kannustaa juorun kuullessaan kerholaisia menemään juorun kohteen luokse ja kysymään juorun todenperäisyyttä.

Kiusaamistilanne-harjoitus on itse tekemäni muunnelma harjoituksesta Pääsykoheet (Ilkka & Tamminen 2004, 90) ja se kestää 15 minuuttia. Jokaiselle kerholaiselle jaetaan paperia ja kynä. Ohjaaja kertoo tilanteen: ”Olet koulun pihalla. Näät, kun kiusaajien joukko ilkeilee ja naureskelee jollekulle tytölle. Tyttö yrittää parhaansa mukaan näyttää siltä, ettei hän välitä, mutta hänestä näkee kauas, että hän on purskahtamaisillaan itkuun. Mieti, miltä sinusta tuntuu tässä tilanteessa, mitä ajattelet? [tauko] Yksi kiusaajista tönäisee tyttöä, joka horjahtaa ja alkaa itkeä. Miten reagoit? Kirjoita tuntemuksesi ja ajatuksesi paperille.” Jaetaan tuntemukset ja ajatukset koko ryhmän kanssa.

Puhutaan kerholaisten kanssa kiusaamisesta. Puhumisen pohjana voidaan käyttää seuraavia kysymyksiä: Miksi joku kiusaa? Miksi jotakuta kiusataan? Miten kiusaamisen saa loppumaan? Miten siihen voi puuttua, jos on a) kiusattu, b) ulkopuolinen? Mitä kiusaajalle voi sanoa takaisin?

Hartaudessa luetaan Raamatusta Psalmi 91, joka kertoo siitä, kuinka Jumala suojelee meitä. Vaikka kaikki muut ihmiset tuntuisivat olisivat meitä vastaan, Jumala on aina meidän puolellamme, hän ei hylkää koskaan. Kuten Jeesus sanoi: "Te tuomitsette kuin ihmisen ainakin, minä en tuomitse ketään." (Joh. 8:15)

### 7.2.8 Tunteet

Aluksi otetaan Nuiskun Tunnetori-harjoitus kuulumisten vaihtona (Nuisku 2008, 34-35). Se kestää 25 minuuttia ja siihen tarvitaan tunnetilakortit, eli paperilaput, joihin on kirjoitettu erilaisia tunteita. Ohjaaja huomauttaa, että lapuissa olevat sanat ovat tunteita, eivät ominaisuuksia, esimerkiksi "laiska" tarkoittaa, että sinulla on laiska olo, ei että olisit laiska. Ohjaaja jakaa jokaiselle kerholaiselle 4-5 tunnetilakorttia ja pyydä heitä olemaan katsomatta kortteja, kunnes on antanut ohjeet. Kun ohjaaja antaa luvan, jokainen lukee korttinsa ja miettii, sopivatko ne tämänhetkisiin tunteisiin tai johonkin sinä päivänä sattuneeseen tilanteeseen. Avataan tunnetori, jossa käydään toisten kanssa puhumalla vaihtokauppaa omista tunnetilakorteista, kunnes jokaisella on 4-5 tunnetta, jotka heidän päivänsä sopivat. Kortteja ei saa ottaa väkisin eikä varastaa. Noin 5 minuutin jälkeen tori sulkeutuu, jonka jälkeen jokainen palaa paikalleen istumaan. Jokainen vuorollaan kertoo omista tunteistaan korttiensa avulla, ohjaaja näyttää mallia. Jos joku kortti ei sovi hänelle, mutta hän ei ehtinyt vaihtaa sitä, sen saa sanoa ääneen. Jos yksikään kortti ei sovi hänelle, hän kertoo, mitä kortteja olisi halunnut saada. Lopuksi luetaan Nuiskun ohjaajan käsikirjasta teksti, jossa sanotaan suunnilleen: "Kaikilla on tunteita ja



kaikki tunteet ovat normaaleja ja oikeita. Niitä ei voi valita itse, ne vain tulevat. Tunne ei ole sama asia kuin ajatus, mutta tunteet vaikuttavat ajatuksiin ja ajatukset tunteisiin. Toisten tunteita voi olla välillä vaikea lukea, jos he haluavat pitää ne sisällään. Tunteissa ei ole mitään väärää, mutta tunteiden innoittamana toimiminen on omalla vastuulla. Esimerkiksi ihmisellä on oikeus suuttua, mutta hänellä ei ole oikeus lyödä toista ihmistä. Tunteista saa energiaa, jonka varassa jaksaa tehdä monenlaisia asioita. Tunteiden avulla on myös helppo tunnistaa, mitkä asiat ovat tärkeitä omassa elämässä, sillä ne herättävät suuria tunteita. On hyödyllistä oppia kuuntelemaan omia tunteita.”

Tapaaminen-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 72) kestää 15 minuuttia. Kerholaiset jakautuvat pareihin, jotka asettuvat riveihin toisiaan vastapäätä 5-10 metrin päähän toisistaan. Parit lähestyvät toisiaan ohjaajan antamien ohjeiden mukaan ja kohdattuaan palaavat takaisin omille paikoilleen: ”1. Olette väsyneitä työpäivän jälkeen. 2. Olette noloina, koska olette juuri riidelleet. 3. Olette iloisia, koska ette ole nähneet toisianne pitkään aikaan, 4. Olette epävarmoja, koska ette ole varmoja, muistaako toinen teitä enää. 5. Olette vihaisia, koska olette varmoja, että toinen on tehnyt väärin teitä kohtaan. 6. Olette hämmästyneitä, koska olette kuulleet toisistanne uskomattomia uutisia. 7. Olette välinpitämättömiä, kuin ette tuntisi toisianne. 8. Olette yllättyneitä, koska ette uskoneet törmääväanne toisiinne tänään.” Harjoitus puretaan keskustelemalla siitä, miten oma käyttäytyminen muuttui eri tilanteissa ja miten toisen käyttäytyminen vaikutti omiin tunteisiin.

Harjoituksen Tunne X (Ilkka & Tamminen 2004, 57) draamaksi muunneltu versio kestää noin 15 minuuttia ja siihen tarvitaan paperia ja kyniä. Kerholaiset sanelevat erilaisia tunteita, joita ohjaaja kirjoittaa paperilapuille. Paperilaput levitetään esim. pöydälle nurin päin. Jokainen poimii niiden joukosta yhden lapun näyttämättä sitä muille. Vuorotellen jokainen näyttelee tunnetta muille, sanojakin saa käyttää,

mutta tunnetta ei saa sanoa ääneen ja synonyymejä ja vastakohtia yritetään välttää sanomasta (alkuperäisessä harjoituksessa tunnetta kuvaillaan sanoin). Muut yrittävät arvata, mistä tunteesta on kysymys.

Anna palaa -harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 66-67) kestää 10 minuuttia ja jokainen kerholainen tarvitsee sitä varten tuolin. Jokainen alkaa ilmaista negatiivisia tunteita tuolilleen, aloittaen moittimisesta ja jatkaen haukkumisen kautta vihaan. Kun ohjaaja antaa merkin, jokainen alkaa katua käytöstään tuoliaan kohtaan ja alkaa pyytää tuoliltaan anteeksi, mutta tuoli ei lepy helposti.

Ohjaaja valitsee Tunnetori-harjoituksen tunnetilakorteista kortteja harjoitusta varten, jossa jokaisen kortin kohdalla sana on vapaa siitä, milloin on viimeksi tunnut siltä ja mikä siihen tilanteeseen johti. Hartautena otetaan Tunnepäiväkirja (Ilkka & Tamminen 2004, 50-51), jonka kesto on noin 20 minuuttia. Sitä varten jokainen ryhmäläinen saa kynän ja paperia. Ohjaaja korostaa, että paperia ei tarvitse näyttää kenellekään. Hän lukee lauseenalun, jonka jokainen kirjoittaa paperilleen ja jatkaa sitten lausetta parin minuutin ajan. Lauseenalut ovat seuraavat (suora lainaus Ilkka & Tamminen 2004, 50-51):

*Minusta tuntuu siltä, että...*

*Minun on vaikeaa ymmärtää sitä, että...*

*Joskus murehdin...*

*Minusta on kurjaa, kun...*

*Minua suututti, kun...*

*Olin pettynyt, kun...*

*Tulen iloiseksi, kun...*

*Voisin olla onnellisempi, jos...*

*Toivoisin, että...*

*Päiväni pelastaa se, kun...*

### 7.2.9 Ystävyys

Vaihdetaan kuulumiset Olenko ainoa -leikin tyyliä. Seisotaan piirissä, mutta toisin kuin Olenko ainoa -leikissä, ollaan kasvot piirin keskustaa kohti. Ensimmäinen kertoo kuulumisensa sanomalla yhden asian tai lauseen kerrallaan. Kun hän on sanonut yhden asian, kaikki jotka kokevat sen sopivan myös heihin, huudahtavat "Niin minäkin!" asiaan sopivalla tavalla, esimerkiksi unohtunut ruotsin sana koe saa aikaan harmistuneen huudahduksen, kun taas aurinkoinen sää saa aikaan iloisen huudahduksen. Sama asia voi olla toisten mielestä hyvä juttu ja toisten mielestä huono juttu – kuten sanottu, väriä tunteita ei ole olemassa. Kun kaikki halukkaat ovat huudahtaneet, kuulumistensa kertoja sanoo toisen asian tai lauseen, jälleen toiset huudahtavat ja niin edelleen. Jokainen sanoo kolmesta kuuteen lausetta. Ei haittaa, vaikka sanoo samoja asioita kuin muutkin, pääsee ainakin kuvailemaan niitä omin sanoin.

Lahjat-harjoituksen (Ilkka & Tamminen 2004, 28) kesto on 10 minuuttia. Istutaan piirissä ja annetaan pantomiimisesti elehtien lahjoja toisille, mutta toisin kuin pantomiimissä, tässä harjoituksessa saa puhua. Ohjaaja aloittaa. Lahjan vastaanottanut henkilö avaa pantomiimisen paketin, kertoo mitä sai ja kiittelee kovasti mieluisesta lahjasta. Sitten hän antaa paketin seuraavalle, joka antaa paketin seuraavalle, kunnes kaikki ovat saaneet lahjan.

Suojelusenkeli-leikkiin tarvitaan narua ja silmäsiteitä (esimerkiksi huiveja). Ohjaaja rakentaa narusta radan, joka kulkee ympäri huonetta ja palaa lähtöpisteeseensä. Hän muistuttaa, että harjoituksiin ei ole pakko osallistua, jos ei halua. Kerholaiset jakautuvat pareihin (jos ryhmä on tuntenut toisensa vain vähän aikaa, on heidän hyvä antaa valita oma parinsa tähän harjoitukseen). Jokaisen parin yksi henkilö saa siteen silmilleen, toinen on suojelusenkeli. Mahdollinen pariton henkilö menee

kolmanneksi jonkun parin kanssa, jolloin ryhmässä on kaksi suojelusenkeliä. Ohjaaja lähettää suojelusenkeleitä ja heidän suojeltaviaan kulkemaan rataa ympäri, yksi pari kerrallaan, jotta kaikki mahtuvat. Kun pari saapuu perille, silmäsiteen saa ottaa pois ja he saavat vaihtaa osia, jos haluavat. Lopuksi keskustellaan siitä, kuinka ystävät ovat meidän suojelusenkeleitämme, oikeita arkienkeleitä. He auttavat meitä eteenpäin oikeille poluille, kun emme itse nää, minne pitäisi mennä.

Päätösretki-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 91-92) kestää pitkään, jopa tunnin. Siihen tarvitaan tuoli jokaiselle osallistujalle, sekä paperilappuja ja kyniä. Ohjaaja kertoo (suora lainaus Ilkka & Tamminen 2004, 91):

*Olette eläkeläisiä. Olette olleet samassa illanviettopiirissä yhden lukukauden ajan ja nyt on tullut lukukauden päätösretken aika. Keksi itsellesi rooli. Mieti, kuka olet, mikä on nimesi, kuinka vanha olet ja millainen olet luonteeltasi.*

Kerholaisten miettiessä ohjaaja rakentaa ryhmän koolle sopivan (mini)bussin, johon valmiit hahmot nousevat kyytiin ja asettuvat istumaan. Ennen bussiin nousemista jokainen kirjoittaa hahmonsa nimen paperilapulle ja kiinnittää sen pyykkipoikanimensä avulla vaatteisiinsa. Ohjaaja jatkaa (suora lainaus Ilkka & Tamminen 2004, 91):

*Tervetuloa kaikki. Nyt olemme viimeinkin yhdessä matkalla kylpylään. Onhan kaikilla varmasti pyyhe ja uimapuku mukana? Muistin virkistämiseksi voisimme tehdä esittelykierroksen. Jokainen voisi kertoa nimensä ja sen, millä mielellä on retkellä mukana.*

Tilanne jatkuu improvisaationa ohjaajan vetämänä. Bussissa voi esimerkiksi olla ohjelmaa ja välillä voidaan pysähtyä pitämään taukoa. Yllättäen bussista loppuu bensa. Ryhmänvetäjä soittaa huoltofirmalle, joka sanoo, että avuntulo kestää muutamana tunnin, tai sitten voitte työntää bussin läheiselle bensa-asemalle. Ryhmä pohtii, mitä tehdään ja toimii sen mukaan. Ohjaaja lopettaa draaman, kun katsoo

niin parhaaksi. Jokainen ottaa vuorollaan nimilappunsa pois ja sanoo samalla oman nimensä, esimerkiksi: "En ole Terttu, olen Jaana." Lopuksi keskustellaan draaman herättämistä tunteista. Harjoituksen jälkeen on hyvä ottaa loppuleikki, jotta päästään täysin irti roolista.

Loppuleikkinä otetaan leikki nimeltä Solmu. Siinä seisotaan piirissä ja suljetaan silmät. Sitten kävellään eteenpäin ja tartutaan kiinni ensimmäisestä kädestä, joka sattuu vastaan, jokaisen käden täytyy pitää kiinni tasan yhdestä kädestä. Avataan silmät. Yritetään selvittää solmu irrottamatta käsiä toisistaan, katsotaan miten pitkälle päästään. Tavoite on päästää piiriin seisomaan, jossa jokainen pitää vierustovereitaan kädestä kiinni.

Jos ennen hartautta on ylimääräistä aikaa, otetaan Silmälasit-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 62-63). Se kestää 20 minuuttia. Ohjaaja kertoo: "Tunteemme vaikuttavat havaintoihimme. Kun olemme masentuneita, kaikki näyttää harmaalta ja masentavalta. Kun olemme hyvällä tuulella, tuntuu, ettei mikään voi pilata päiväämme. Mielialaamme vaikuttaa myös paljon se, millaisella mielellä olemme heränneet päivään." Ohjaaja pyytää jokaista kuvittelemaan käteensä silmälasit, joissa on jonkin tietyn väriset linssit. Lasit asetetaan silmille, kävellään hetki ympäri huonetta ja palataan omille paikoille. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä kääntymään ympäri ja kuvittelemaan mustat linssit, joiden läpi näkee ihmisiä, keiden kanssa ei halua olla tekemisissä. Käännyttään ympäri, kuljetaan hetki ympäri huonetta, palataan omille paikoille ja käännyttään jälleen selin muihin. Vaihdetaan tilalle väritömät linssit, joiden läpi katsoessamme emme tunne vastaantulijoita, kävellään hetki ympäri tilaa ja palataan takaisin omille paikoille. Viimeisinä laseina kokeillaan keltaisia linsejä, joiden läpi katsottuna kaikki ympärilläsi olevat ihmiset ovat läheisiä ystäviäsi. Lopuksi palataan rinkiin, otetaan lasit pois ja keskustellaan lasien vaikutuksesta omaan ja toisen käyttäytymiseen.

Keskustellaan kerholaisten kanssa ystävydestä seuraavien kysymysten pohjalta: Millainen on hyvä ystävä? Kuinka monta hyvää ystävää minulla on? Kuinka monelle olen itse hyvä ystävä? Kenen ystävä haluaisin olla?

Hartautena otetaan Kuiskaustenkuja-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 34-35), joka kestää noin viisi minuuttia. Ryhmä muodostaa kaksi toisiaan vastakkain seisovaa riviä, joiden etäisyys toisistaan on noin metri. Yksi rivin päässä seisova alkaa kulkea hitaasti rivien välistä kujaa pitkin. Muut kuiskailevat mukavia ja positiivisia asioita kujaa kulkevasta ihmisestä, kun hän osuu heidän kohdalleen. Kun kulkija on suunnilleen puolivälissä, toisen rivin ensimmäinen lähtee kulkemaan kujaa pitkin. Kun ihminen pääsee kujan loppuun, hän asettuu seisomaan sen rivin viimeiseksi, josta hän lähti ja kuiskailee asioita kujaa kulkevalle. Harjoitusta jatketaan, kunnes kaikki ovat kulkeneet kujan läpi.

#### **7.2.10 Viimeinen kerta**

Käydään kuulumiskierros ja jatketaan sitten Nauruketju-leikillä. Muodostetaan jono. Jonon ensimmäinen käy lattialle makaamaan. Jonon toinen asettuu lattialle makaamaan niin, että hänen päänsä on ensimmäisen ihmisen vatsan päällä. Kolmannen pää on toisen vatsan päällä ja niin edelleen. Kerholaiset muodostavat lattialle siksak-kuvion. Jonon ensimmäinen sanoo "hah", jonka jälkeen jonon toinen sanoo "hah hah", kolmas sanoo "hah hah hah", eli jokainen sanoo "hah" yhden kerran useammin kuin hänen edellään oleva. Nauruketjun tavoite on, että viimeinen saa sanottua "hah" niin monta kertaa kuin leikkijöitä on. Leikin idea on, että sen aikana ei saa nauraa – jos joku nauraa, ketju on aloitettava alusta.

Otetaan Nuiskun Palaute & lopetus (Nuisku 2008, 119-120), joka kestää noin 10 minuuttia. Ohjaaja jakaa jokaiselle kerholaiselle kynä ja paperia ja pyytää heitä kirjoittamaan hänelle kirjeen kurssin kokemuksista. Nimen saa kirjoittaa tai jättää kirjoittamatta. Vapaaehtoisia lauseenalkuja kirjoittamisen helpottamiseksi:

*Pidin tällä kurssilla siitä, että...*

*Parasta tällä kurssilla oli...*

*Olisin toivonut...*

*En pitänyt...*

*Muuta kurssista...*

*Ohjaajan toiminta...*

*Vahvat puolet...*

*Parantamisen varaa...*

Ohjaaja kerää palautelaput ja kiittää kerholaisia tunteiden ilmaisusta ja heidän mielipiteistään.

Kosketa olkapäätä -harjoituksessa ohjaaja antaa lauseita, joihin sopivan ihmisen tai sopivien ihmisten olkapäätä kerholaisen tulee koskettaa. Lauseita voivat olla esimerkiksi seuraavat: Kosketa sellaisen ihmisen olkapäätä... 1. jolla on jokin sama harrastus kuin sinulla. 2. jolla on samanlainen huumorintaju kuin sinulla. 3 jonka kanssa olet niin sanotusti samalla aallonpituudella. 4. jonka vaatetyylistä pidät. 5. jolla on hienot hiukset. 6. joka on tosi mukava ja ihana. 7. jota haluat nähdä kerhon jälkeenkin. 8. jota sinulla tulee ikävä. 9. jota sinulla ei tule ikävä, koska näät häntä kerhon jälkeenkin.

Kehumisen verkko -harjoituksessa istutaan piirissä. Ohjaajalla on kädessään langakakerä, jonka päästä hän ottaa kiinni, heittää kerän jollekulle kerholaiselle, sekä sanoo tämän nimen ja jonkin positiivisen asian hänestä. Kerholainen ottaa kerän kiinni, langasta kiinni ja heittää sen jollekulle toiselle kerholaiselle nimen ja kehun

kerä. Lankakerä heitetään aina sellaiselle, kenellä se ei ole vielä ollut. Viimeisenä kerä heitetään ohjaajalle takaisin. Lopulta langasta muodostuu hieno kehumisen verkko, kaikki ovat linkittyneitä toisiinsa sen kautta. Verkko puretaan heittämällä se samaa reittiä takaisin, mistä se tulikin, jälleen nimen ja kehun kerä. Näin kerä kiertää kaikki kerholaiset takaisin ohjaajalle ja jokainen on kaksi kehua rikkaampi.

Sydänlaput-harjoitusta varten ohjaaja on leikannut etukäteen tai laittaa kerholaiset leikkaamaan kartongista isohkoja sydämiä, noin 20cm halkaisijaltaan (mieluiten vaaleanpunaisesta, sillä se on tilanteeseen sopiva väri ja sille kirjoitettu teksti erottuu taustasta). Istutaan piirissä, mieluiten pöytien ääressä tai lattialla, jotta on helpompi kirjoittaa. Kaikille annetaan kynä ja kartonkinen sydän. Jokainen kirjoittaa sydämen keskelle oman nimensä ja kehystää sen haluamallaan tavalla. Kun kaikki ovat valmiita, sydämet annetaan vasemmalla puolella olevalle, joka kirjoittaa siihen jotain mukavaa tästä ihmisestä ja antaa ne sitten seuraavalle. Sydämet kiertävät piirissä jokaisen kohdalla ja kaikki kirjoittavat kaikille jotain mukavaa. Lopulta sydän palaa kerholaiselle itselleen kotiinviemiseksi, huonojen päivien varalle.

Jaetaan kaikille heidän omat alkukartoituslomakkeensa, jotta vertailu kerhon alun ja lopun välillä on helpompaa. Täytetään loppukartoituslomakkeet (LIITE 3). Jaetaan kaikille ensimmäisellä kerhokerralla kirjoitetut kirjeet, jos ne tehtiin ja aikaa lukea kirjeet. Keskustellaan vapaasti. Ohjaaja on laatinut etukäteen linkkilistan. Linkkilista Kotkaan vuonna 2015 löytyy Liitteestä 4. Hartautena kuunnellaan tai lauletaan kappale Ylitse merten (Nuoren seurakunnan veisukirja 2000, 88-89) ja lausutaan yhteen ääneen Herran siunaus me-muodossa.



### 7.3 Langinkosken draamakerho

Tässä luvussa kerron, miten sovelsin kerhokertoja tälle ryhmälle ja miten sitä voi soveltaa erilaisille nuorten ryhmille. Jos en ole toisin maininnut, etenimme alkuperäisen suunnitelman mukaan. Vaikka kerhostani oli kiinnostunut noin kymmenen tukioppilasta, lopulta heitä tuli paikalle neljä. Lisäksi paikalle oli jostain eksynyt kaksi viitosluokkalaista (Langinkosken koulu on peruskoulu), jotka tosin lopettivat kerhon ensimmäisen kerhokerran jälkeen. Arvelen, että heitä pelotti käydä kerhoa neljän yhdeksäsluokkalaisten kanssa, onhan henkinen ikäero tuon ikäisenä vielä aika suuri. Ryhmän pieni koko ja kerholaisten kiireiset aikataulut olivat suurimmat tekijät, joiden vuoksi kerhokertoja tuli muokata tälle ryhmälle. Lisäksi sovelsin joitain harjoituksia, koska nuoret vaikuttivat hyvin ujoilta ja noin puolet heistä kirjoittikin alkukartoituslomakkeeseen tullessa kerhoon hakemaan lisää itseluottamusta.

Ennen ensimmäistä kerhokertaa luulin vielä, että kerhoon on tulossa noin kymmenen kerholaista, mutta tiesin jo valmiiksi, että alkuperäisen suunnitelman kahden tunnin kerhokerta täytyy saada mahtumaan yhteen tuntiin. Kerhokerta sujui alkuperäisen suunnitelman mukaisesti muuten, mutta kerholaiset olivat ujompia, kuin olin odottanut tukioppilaiden olevan. Viitosluokkalaiset ehdottivat paria sääntöä niistä keskusteltaessa, mutta muuten kerholaiset olivatkin oikeastaan hiljaa. Kirjoitin säännöt puhtaaksi kotona, sillä kerhossa minulla ei ollut siihen aikaa. Emme koskaan allekirjoittaneet sääntöjä, mutta niitä noudatettiin siitä huolimatta. Suosittelen sääntöjen allekirjoittamista kaikille hiemankin haastavammille ryhmille. Alkukartoituslomakkeiden täyttäminen sujui erittäin hyvin, aiemmin kuvaamani motivointipuhe on siis testattu ja se toimii. Kerholaisilla oli vaikeuksia keksiä kerholleen nimeä, joten minun ehdotuksestani kerho nimettiin yksinkertaisesti Langinkosken draamakerhoksi. Emme petustaneet kerholle Facebook-ryhmää,

mutta jälkikäteen ajateltuna se olisi helpottanut yhteydenpitoa kovasti. Suosittelen ryhmän perustamista, oli kerhoryhmä minkäläinen tahansa. Emme ehtineet ottaa yhtään tutustumisleikkiä emmekä varaohjelmaa. Hartaus meni suunnitelmien mukaan.

Toisella kerhokerralla paikalla oli kolme kerholaista. Piireihin pääseminen -harjoitusta ei voi toteuttaa näin pienellä ryhmällä. Lisäksi leikimme ensimmäisen kerhokerran tutustumisleikkejä, koska meillä oli aikaa ja koska emme ehtineet ottaa niitä ensimmäisellä kerhokerralla.

Kolmannella kerhokerralla paikalla oli kaksi kerholaista, joten jätimme parinvaihtoon tarkoitetut leikit pois. Ilman ymmärrystä -harjoituksen toteutimme kolmestaan siten, että toinen kerholaisista oli aina arvaamassa tunnetta ja toinen näyttämässä sitä minun kanssani. Samalla tavalla toteutimme myös varalla olleen harjoituksen Kehonkirjaimet. Lauoimme hartauskappaleen.

Neljännellä kerhokerralla paikalla oli kolme kerholaista. Kerhokerran leikkeihin tarvitaan vähintään neljä ihmistä, joten minäkin osallistuin. Nämä leikit ovat kuitenkin paljon mukavampia ja mielekkäämpiä suuremmassa ryhmässä. Koska tällä kerhokerralla meillä oli ylimääräistä aikaa leikkien lyhyen keston vuoksi (suuremmalla ryhmällä ne kestävät pidempään), otimme jo nyt seuraavan kerhokerran harjoituksen Muuttuva tarina.

Viidennellä kerhokerralla paikalla oli kolme kerholaista. Ominaisuuksien vaihto -harjoituksen kanssa kannattaa olla tarkkana. Se toimii pienessä kerhossa, jossa nuoret ovat jo ennen kerhoa läheisiä toisilleen, kuten minun kerhoni, tai isossa kerhossa, jossa nuoret eivät tunne toisiaan ollenkaan. Pienessä toisiinsa luottavassa ryhmässä ei haittaa, vaikka toiset tunnistavatkin sinut, sillä heikkouksien pal-

jastamiseen ei ole niin suurta kynnystä kuin ryhmässä, jonka jäsenet eivät luota toisiinsa. Harjoitus on suunniteltu suurelle ryhmälle, jonka jäsenet eivät tunne toisiaan ja silloin harjoitus pääsee kunnolla oikeuksiinsa. Harjoituksen idea on kuitenkin, että nuoret pääsevät kertomaan asioita itsestään, jotka he sitten kuulevat toisen ihmisen sanomana, jolloin he saavat niihin uuden näkökulman. On tärkeää, että suuressa ryhmässä ominaisuuksia ei tarvitse kertoa muille kuin omalle parille ja että niistä saa jäädä vapaasti keskustelemaan harjoituksen jälkeen. Pienessä, toisiinsa luottavassa ryhmässä ominaisuudet voidaan lukea koko ryhmälle ja niistä voidaan keskustella yleisesti. Tässä yhteydessä sanoisin pienen ja suuren ryhmän rajan olevan viisi kerholaista. Emme ehtineet ottaa kerhokerran varalla olevia harjoituksia.

Kuudennella kerhokerralla kukaan kerholainen ei päässyt paikalle, mutta otimme joitain harjoituksia kahden kerholaisen kanssa seitsemännen kerhokerran jälkeen. Otimme harjoitukset Lukuharjoitus, Yhteispeliä ja Kuvasta tarina nauhalle, joiden jälkeen yksi kerholainen joutui lähtemään. Viimeisen jäljelle jääneen kerholaisen kanssa puhuimme kerhokerran puheenaiheista ja lauloimme hartauskappaleen.

Seitsemännellä kerhokerralla paikalla oli kolme kerholaista ja ensimmäisen harjoituksen aikaan myös erään kerholaisen kaveri, joka odotti bussia. Kerholaisten määrän vuoksi otin Juoruharjoituksen heti kuulumisten vaihdon jälkeen. Kolmen kerholaisen kanssa otimme vielä Ongelmaan tarttuvan minäviestin, Miksi ongelmaan tarttuva minäviesti ei aina toimi?, kiusaamistilanteen, puheenaiheet ja hartauden.

Kahdeksannella kerhokerralla oli paikalla yksi kerholainen. Otimme kaikki suunnittelemani harjoitukset, joihin osallistuin kaikkiin. Yhdeksännellä kerhokerralla oli paikalla kaksi kerholaista. Otimme kaikki suunnitellut harjoitukset. Olin järjes-

tänyt Päätösretkiharjoituksen ohjelmaan bingoa ja taukojumpan, mutta jätin jälkimmäisen pois, koska ryhmä vaikutti siltä, että harjoituksen pitäisi alkaa edetä loppua kohti. Ryhmän koon vuoksi valitsin Päätösretkiharjoituksen päätösleikiksi harjoituksen Silmälasit, sillä Solmu ei toimi näin pienessä ryhmässä. Kuiskaustenkujahartaus toimii kolmellakin ihmisellä, kunhan "kujaa" kulkeva kulkee viidestä kymmeneen metrin matkaa edestakaisin kahden toisen ihmisen välistä noin kolme kertaa. Kukaan kerholainen ei päässyt viimeiselle kerhokerralle, joten sen kerran harjoituksia ei ole testattu. Pyysin loppukartoituslomakkeiden vastaukset nuorilta Facebookin kautta.

## 8 TOIMINNAN ARVIOINTI

Tässä luvussa arvioin kerhoa ja sen onnistumista ensin harjoitus harjoitukselta ja lopuksi kokonaisuutena oman kokemuksen ja nuorten palautteen perusteella. Seuraavassa luvussa kirjoitin siitä, miten muutin kerhosuunnitelmaa kokemusteni perusteella. Luvun lopusta löytyvät myös nuorten alku- ja loppukartoituslomakkeiden vastausten yhteenvedot ja vertailu niiden välillä.

### 8.1 Kerhon onnistumisen arviointi

Jos kerhoa alkaa pitää jollain koululla on hyvä huomioida, että puhuu kerhon pitämisestä ensin ajan kanssa koulun rehtorin kanssa ja selvittää, mikä tai mitkä koulun luokat ovat kerhon käytettävissä ja milloin sekä miten niihin pääsee sisälle, onko esimerkiksi mahdollista saada avainta käyttöön tai voiko joku opettaja jättää luokkansa oven auki, jos kerho alkaa samassa luokassa pian viimeisen oppitunnin jälkeen.

Jos kerhon ohjaaja saa päättää moneltako kerhoa pidetään, suosittelen, että hän ei pidä kerhoa heti koulun jälkeen, koska silloin nuoret ovat nälkäisiä ja väsyneitä, mikä aiheuttaa levottomuutta. Huomasin tämän itsekin, mutta valitettavasti kerhoani oli pakko pitää heti koulun jälkeen. Kerhon pitäminen vaatii, että pyyhkii kaikki stereotypiat mielestään pois ja kohtaa jokaisen kerholaisen avoimin mielin. ”Ongelmanuori” saattaakin olla hyvin mukava ja avoin tai tukioppilas saattaakin olla ujo ja arka, et voi tietää ennen kuin tapaat heidät kasvotusten.

Yksittäisistä harjoituksista olen poiminut tähän ne, jotka kaipaavat erityistä huomiota tai soveltamista. Ryhmän kokoon liittyviä sovellusehdotuksia on paljon,

lisäsin niitä kerho-ohjeisiin. Lopulliset kerhokerrat löytyvät liitteestä 1. Ensinnäkin, ensimmäiseen kerhokertaan on hyvä varata kaksi tuntia aikaa ja käydä asiat perusteellisesti läpi. Kerhon ideasta ja kerhokertojen ohjelmasta, esimerkiksi Nuuskusta, kertomiseen kannattaa kirjoittaa itselleen tukisanalista. Nuoret eivät välttämättä tiedä Nuuskusta yhtään mitään. Osa kerhokerroista painottaa keskustelua enemmän ja osa vähemmän, mutta keskustelu on osa kaikkia kerhokertoja osittain siksi, että se tekee kerhon aikataulusta rennomman, koska keskustelun pituutta voidaan aina säädellä.

Olen lisännyt alkuperäisiin alku- ja loppukartoituslomakkeisiin jälkikäteen kysymyksen itsetunnosta, sillä sain idean siihen vasta ensimmäisen kerhokerran jälkeen. Kiersin tilanteen kerhoni loppukartoituslomakkeessa lisäämällä nuorille kysymyksen ”Miten kerho on vaikuttanut itsetuntoosi asteikolla 1-5? 1=huonontanut sitä paljon, 2=huonontanut sitä vähän, 3=ei vaikutusta, 4=parantanut sitä vähän ja 5=parantanut sitä paljon”. Vastaukset löytyvät seuraavasta alaluvusta Alku- ja loppukartoituslomakkeet. Parannellut alku- ja loppukartoituslomakkeet löytyvät liitteestä 3.

Ohjaajan kannattaa kehittää nimiehdotuksia kerholle valmiiksi siltä varalta, että nuoret eivät keksi niitä itse. Sääntöjen merkityksiä kannattaa avata nuorille. Niitä on avattu tämän opinnäytetyön Kehittämistehtävät-luvussa.

Kun kerholaisia pyytää vapaaehtoiseksi, on heille hyvä kertoa tiivistetysti, mihin he ovat lupautumassa. Kerhokerrat on myös hyvä lukea läpi ensimmäisen kerhokerran jälkeen, kun ne on helpompi muokata juuri tälle ryhmälle sopiviksi. Nuoret pitivät esittäytymiskorteistani. Ne ovat heidän ja minun mielestäni monipuoliset ja hienot. Ne löytyvät liitteestä 2. Joidenkin hartauksien sisältämät pohtivat kysy-

mykset voidaan lukea hiljaa mielessä pohdittaviksi, jos ryhmä on arka, tai niistä voidaan käydä keskustelua, jos ryhmä on rohkeampi.

Salaisuuksien kokoaminen vaikutti suunnitteluvaiheessa hyvältä harjoitukselta, mutta kyseistä kerhokertaa suunniteltaessa jätin sen kuitenkin pois kerhokerrasta. Harjoitus vaikuttaa haastavalta ja olen varma, että siitä olisi ollut pienelle, toisensa tuntevalle ja aranpuoleiselle ryhmälleni enemmän haittaa kuin hyötyä. Se saattaa sopia jopa erittäin hyvin joillekin ryhmille, joten en poistanut sitä kokonaan vaan siirsin sen vain varaohjelman viimeiseksi. Harjoitus saattaa olla läheisyyttä tuottava kokemus joillekin ryhmille, mutta esimerkiksi minun kerholaisilleni se olisi todennäköisesti ollut ahdistava kokemus.

Piireihin pääseminen -harjoitus on idealtaan loistava, mutta käytännöltään kyseenalainen. Ensinnäkään se ei sovi liian pienille ryhmille, joissa ei voida muodostaa kunnollista piiriä, kuten minun kerhossani. Vielä suurempi syy kyseinalaistaa harjoitus on kuitenkin se, että se voi satuttaa jotakuta fyysisesti. Jos ryhmällä tai jonkun sen jäsenellä on väkivaltahistoriaa tai ryhmän jäsenten keskinäiset fyysiset kokoerot ovat suuret, en tekisi tätä harjoitusta. Kaikille muillekin ryhmille kannattaa muistuttaa, ettei toimita liian kovakouraisesti. Otin harjoituksen kerhoni kanssa teorian keskusteluna ja sekin toimi ihan hyvin, vaikkakin käytännön harjoitus olisi demonstroinut asiaa vielä paremmin.

Hiekkalaatikolla-harjoitus oli aloitteleville nuorille liian vaikea, olisi hienoa jos siitä kehiteltäisiin helpotettu versio. Nuorten mielestä Katseet kertovat -harjoitus ei toiminut, he eivät huomanneet eroja kavereiensa katseessa heidän ajatustensa muuttuessa, mutta minä huomasin eron oman parini kanssa. Jätin harjoituksen vielä kerho-ohjelmaan, minulla on kuitenkin oman mielipiteeni lisäksi vasta kolmen muun ihmisen mielipide. Jos joku kehittää tätä kerhokonseptia eteenpäin ja

toteaa toistamiseen, etteivät nuoret erota pariensa katseiden eroja, suosittelen poistamaan harjoituksen kerho-ohjelmasta.

Mielialakävely ja Lukuharjoitus toimivat hyvin lämmittelyharjoituksina. Parinvaihtoon tarkoitettuja harjoituksia on turha ottaa, jos kerholaisia on alle neljä. Jos kerholaisia on kaksi, he voivat olla saman parin kanssa joka harjoituksessa tai vuorotella toisen kerholaisen ja ohjaajan väliä, harjoituksesta riippuen. Jos kerholaisia on kolme, ohjaaja on yhden kerholaisen pari, ellei harjoituksen ohjeissa toisin mainita. Kirjoitin kerhokertoihin myös muita sovelluksia sen varalle, että kerhoon tulee odotettua vähemmän kerholaisia tai kerholaiset ovat arkoja. Helpotin liian vaikeita harjoituksia, jos keksin hyvän tavan helpottaa niitä ja tarkensin alkuperäisten ohjeiden aika-arvioita, jotka perustuivat lähdeteksteihini.

Liike-kerhokerta kaipaisi varaleikkejä siltä varalta, että ryhmä on liian pieni tai juuri ja juuri tarpeeksi iso, että leikki toimisi, olematta kuitenkaan mielekäs leikkiä. Ainakin laululeikit toimivat myös pienelle ryhmälle ja sisältävät liikettä. Selkeytin myös Swish-bam-boing-leikin ja Norsu-palmu-gorilla-leikin ohjeistuksia tarkemmiksi.

Nuiskun Arvoristiriidat tuotti minulle vaikeuksia tekijänoikeuksillaan. Arvoristiriidat itsessään on Nuuskusta irrallaan käytettävissä, mutta osa sen teoriasta perustuu toisiin Nuisku-harjoituksiin, joista osa puolestaan ei ole Nuuskusta irrallaan käytettävissä olevaa materiaalia. Lisäksi Arvoristiriidat on Nuisku-kurssilaiselle vanhan asian kertausta uudesta näkökulmasta, mutta tätä kerhoa käyvälle suurin osa siitä on uutta asiaa. Niinpä suosittelen, että osia Arvoristiriitojen teoriasta sijoitellaan aiemmille kerhokerroille tai Arvoristiriitojen läpikäynnille varataan paljon aikaa kerhokerrasta.



Keksin Muuttuva tarina -harjoitukseen lisäsäännön, ettei "Ei"-huutoja saa tulla kuin korkeintaan kaksi yhtä tarinassa olevaa asiaa kohti, sillä kerhossani nuoret innoistuivat huutelemaan "Ei" vähän liikaakin, vaikeuttaen toisen tarinankerrontaa turhan paljon. Tämä johtui paljolti pitkän, raskaan koulupäivän jälkeisestä nälästä ja väsymyksestä, mutta se saattaa olla ehkäistävissä rajoittamalla "Ei"-huutojen määrää.

Vastakohtat-harjoitus, jossa ryhmä ensin torjuu muiden kanssa innokkaasti vuorovaikutukseen pyrkivän henkilön ja sen jälkeen rooleja vaihdetaan, voi olla ahdistava aralle ryhmälle ja jätin sen juuri siitä syystä pois omastakin kerhostani. Vaikka ryhmäni olikin pieni, luulen, että harjoitus olisi ahdistanut suurinta osaa heistä. Jos ryhmä on rohkeampi, harjoitus kannattaa ottaa, sillä se kuvaa hyvin vastavuoroisen vuorovaikutuksen merkitystä.

Kuvasta tarina nauhalle -harjoitus toimi ryhmässäni loistavasti. Nuoret eivät joutuneet toisten eteen esiintymään vaan saivat nauhoittaa omat kuunnelmansa kaikessa rauhassa. He vaikuttivat innostuneilta ja kuunnelmat kuulostivat mielestäni hyvältä. Kun nauhoitin yhden kerholaisen kanssa hänen kuunnelmaansa luokassa toisen sinä päivänä paikalla olevan kerholaisen odottaessa käytävällä, oli hän odottaessaan tehnyt oman kuunnelmansa parhaan ystävänsä kanssa älypuheliimen WhatsApp-pikaviestinpalvelun kautta, jossa voi laittaa ääniviestejä toiselle ihmiselle. Hän oli itse tehnyt osan äänistä ja hänen ystävänsä monen kymmenen kilometrin päässä oli tehnyt loput ja lähettänyt ne hänelle ääniviestillä.

Itse kehittelemäni Juoruharjoitus vaatii vähintään neljä ihmistä ja toimii sitä paremmin, mitä enemmän siinä on ihmisiä mukana. Harjoituksen ohjeita täytyy noudattaa sanatakkasti, jotta harjoitus toimisi. Itse jätin epähuomiossa sanomatta toisen kohtauksen alussa, että olen tässäkin kohtauksessa Minna, ja sitten kohta-

ukseen osallistunut Minnan paras ystävä ihmettelee, missä Minna on kun häntä ei näy liikuntatunnilla ja onkohan hän kunnossa. Pienessä ryhmässä Minnan paras ystävä ja Minnan vihamies kannattaa sijoittaa Minnan kanssa samaan ruokailuvuoroon paremman tuloksen saamiseksi harjoituksesta. Kuulen mielelläni kommentteja harjoituksen toimivuudesta isommassa ryhmässä, jossa uskon sen toimivan paremmin, minulla itselläni oli harjoituksen ensitestauksessa käytössäni vain neljän hengen ryhmä.

Anna palaa! -harjoitus voi olla turhan haastava, mutta sen voi lopettaa lyhyeen, jos se ei toimi. Myös Päätösretki-harjoitus voi olla aloittelevalle ryhmälle turhan haastava, mutta sen pituuden vuoksi sitä ei tuosta vaan korvatakaan toisella harjoituksella. Sitäkin voisi ehkä helpottaa jotenkin tai vaihtaa sen kokonaan toiseen harjoitukseen. Ennen mitä tahansa harjoitusta olemme kerholaisten kanssa istuneet piirissä. Muutin Olenko ainoa -leikin sovellusta Ystävyys-kerhokerralla siten, että siinä istutaan piirissä, sillä ei ole mitään järkevää syytä, miksi meidän pitäisi nousta seisomaan harjoitusta varten.

Yhteenvedona sanoisin, että kerho sujui kohtuullisen hyvin. Suurin ongelma oli ryhmän pieni koko, joka vaikeutti paljon 10-15 hengelle suunniteltua kerhoani. Jouduimme jättämään monia harjoituksia kokonaan pois ja toiset taas eivät tuntuneet mielekkäiltä. Parhaiten kerhon onnistumista pystyy arvioimaan lukemalla seuraavasta alaluvusta kerholaisten arviot siitä, miten kerho meni ja mitä he itse saivat siitä irti.

## 8.2 Alku- ja loppukartoituslomakkeet

Kerhoni alussa kerholaisia oli kuusi, mutta kaksi heistä jätti kerhon kesken heti ensimmäisen kerhokerran jälkeen. Arvelen tämän johtuvan siitä, että he olivat 5.-

luokkalaisia, kun taas loput neljä kerholaista olivat 9.-luokkalaisia. 11-vuotiaan silmin katsottuna 15-vuotias on huomattavasti henkisesti vanhempi ja sitä kautta ehkä hieman pelottava. 5.-luokkalaiset kerholaiset olivat molemmat hyvin arkoja. Alkukartoituslomakkeista käy ilmi, että yksi heistä oli kuullut kerhosta ja innostunut aloittamaan siellä käymisen, koska ajatteli sen tuovan hänelle lisää rohkeutta ja koska häntä kiinnostaa draama. Toinen 5.-luokkalainen oli tullut kerhoon kaverinsa houkuttelemana, mutta ei ollut itse niinkään innostunut käymään kerhossa, vaikka Nuisku hieman alkoikin kiinnostaa, kun kerroin siitä ennen lomakkeiden täyttämistä. Luulen, että kerhosta innostunut 5.-luokkalainen ei saanut ystäväänsä ylipuhuttua tulemaan toiselle kerhokerralle, eikä uskaltanut jatkaa kerhoa yksin ilman häntä.

5.-luokkalaiset kirjoittivat alkukartoituslomakkeissaan, että heitä molempia on kiusattu joskus aiemmin, mutta kummankin kiusaaminen on saatu loppumaan. Yhtä heistä kiusattiin erään yhteisöpalvelun kautta lyhyen aikaa ja toista koulussa pidemmän aikaa. Jälkimmäisen kiusaaminen loppui vasta kiusatun vaihdettua koulua. Hän on myös nähnyt kiusaamista, mutta jättänyt puuttumatta siihen siinä pelossa, että häntä alettaisiin kiusata uudelleen. 5.-luokkalaiset kertovat lomakkeissaan tuntevansa toisensa, mutta etteivät tunne 9.-luokkalaisia. Koska nämä 5.-luokkalaiset olivat vain ensimmäisellä kerhokerralla, jonka jälkeen heistä ei ole kuulunut mitään, jätän heidät pois alku- ja loppukartoituslomakkeiden vertailusta tämän luvun lopusta.

9.-luokkalaiset tytöt olivat 14-15-vuotiaita kerhon alussa ja kaikki 15-vuotiaita kerhon lopussa. Lopulta vain yksi heistä oli tukioppilastoiminnan vetäjän kautta tulleita, loput olivat kuulleet kerhosta kaveriltaan. Kaksi heistä oli innostunut kerhosta itsekin, yksi oli suostuteltu paikalle. Tavoitteiksiin kolme heistä on kirjoittanut uuden oppimisen, kaksi hauskanpitämisen ja yksi itsetunnon ja rohkeuden saami-

sen. Kiusaamiskysymyksiin kerholaisista yksi vastaa, että häntä on kiusattu joskus, kaksi että heitä ei ole kiusattu ja neljäs, että hän itse ei koe erään henkilön toimintaa kiusaamisena, mutta hänen kavereidensa mielestä se on kiusaamista. Hän mainitsee vihaavansa kyseistä henkilöä.

Kolme kerholaisista sanoo, ettei ole koskaan kiusannut. Yksi myöntää syrjineensä yhtä oppilasta ala-asteella ja katuvansa sitä paljon. Hän on pyytänyt anteeksi tekemisiään kyseiseltä ihmiseltä. Kaikki kerholaiset ovat puuttuneet kiusaamiseen tavalla tai toisella. Yksi kerholainen mainitsee nähneensä pitkään jatkunutta, vakavaa kiusaamista, johon hän meni väliin ja sai sen loppumaan. Toinen kerholainen mainitsee, että vaikka hän onkin puuttunut kiusaamistilanteisiin, niihin on monesti vaikea puuttua, sillä tilanteet ovat epäselviä. Tämän vastauksen saatuani lisäsin Kiusaaminen ja ristiriidat -kerhokerralle keskustelukysymyksen ”Mikä kaikki on kiusaamista?” ja lisäsin ensimmäisen kerran kerho-ohjeistukseen, että kiusaaminen-termiä kannattaa avata nuorille ensimmäisellä kerhokerralla. Kolmas on nähnyt nimittelyä ja ulkonäköön kohdistuvaa kiusaamista, johon hän on puuttunut joskus. Neljäs kirjoittaa myös, että toisinaan on epäselvää, onko kiusaamistilanne todellinen vai leikkimielinen. Hän on kerran nähnyt, kun erästä ihmistä syrjittiin ja alkanut tämän syrjityn ihminen kaveriksi.

Kukaan kerholainen ei antanut ehdotuksia kerhon nimeksi alkukartoituslomakkeessa tai suullisesti niiden täyttämisen jälkeen. Niinpä lisäsin ohjeisiin, että kerhon ohjaajan on hyvä miettiä etukäteen kerholle nimiehdotuksia, joista voidaan äänestää kerholle nimi, jos ehdotuksia ei tule kerholaisilta. Lopulta päädyimme minun ehdottamaani nimeen Langinkosken draamakerho, sillä suurin osa kerholaisista oli tullut kerhoon draamaharjoitusten vuoksi ja kerhoa pidettiin Langinkosken koululla Kotkassa. Kaikkia neljää kiinnosti kerhossa ihmissuhdetaidot, draama ja teatteri, kolmea NUISKU ja kahta seurakunta ja hartaudet. Kaikki neljä

kertoivat olevansa keskenään kavereita tai ystäviä, osa heistä tunnisti 5.-luokkalaiset ja osa ei.

Viiden viikon kuluttua kerho saatiin päätökseen ja loppukartoituslomakkeet täytettyä. Vertailen alku- ja loppukartoituslomakkeita ensin kerholainen kerrallaan, kommentoin niitä ja sitten teen yhteenvedon kaikista alku- ja loppukartoituslomakkeiden vertailuista. Ensimmäisen kerholaisen odotuksina oli saada lisää itsetuntoa ja rohkeutta, mutta valitettavasti ne eivät täyttyneet, itsetunto nimittäin pysyi samana, kuin mikä se oli kerhon alussa. Kerhon aikana hänen alussa ollut kiinnostuksensa ihmissuhdetaitoharjoituksiin katosi. Hän kokee lähentyneensä yhden kerhossa olleen kaverinsa kanssa lisää. Jotkut harjoitukset olivat hänen mielestään tylsiä ja leikit olisivat vaatineet suuremman ryhmän. Luulen, että hänen itsetuntonsa olisi parantunut enemmän, jos hän olisi ollut paikalla useammin. Pidin kirjaa kerholaisten osallistumisesta kerhoon ja hän oli paikalla vain neljällä kerhokerralla kerhon alkupuoliskolla. Hänen poissaoloihinsa voi toki vaikuttaa karissut innostus ihmissuhdetaitoharjoituksia kohtaan. Luulen, että harjoitukset eivät sopineet hänelle, mutta ne sopivat paremmin joillekin toisille. Olen hänen kanssaan samaa mieltä, että leikit vaativat suuremman ryhmän. Halusin kokeilla, voiko leikkejä leikkiä näin pienellä ryhmällä. Ne ovat sinänsä mahdollisia, mutta eivät mielekkäitä.

Toinen kerholainen oli paikalla melkein joka kerhokerralla. Hän vaikuttaa epävarmalta siitä, saavuttiko hän tavoitteensa pitää hauskaa ja oppia jotain uutta. Ennen kerhoa häntä kiinnosti teatteri ja draama, kerhon aikana tämä innostus kuitenkin katosi. Hän kertoo syyksi, että vaikka kerhon säännöissä sanottiin, että mihinkään ei ole pakko osallistua ja että toisille ei saa naureskella, hän osallistui harjoituksiin vaikka esillä oleminen ahdistikin, koska pelkäsi kaverinsa "kuittailevan" osallistumattomuudesta hänelle myöhemmin. Uskon tämän toiminnan olevan

”kuittailijan” mielestä leikkimielistä, sillä opin tuntemaan hänet aika hyvin kerhon aikana, mutta selvästikään hänen kaverilleen tämä ”kuittailu” ei ole leikkimielistä. Jos olisin kuullut tästä aiemmin, olisin kehottanut häntä puhumaan kaverinsa kanssa, sillä kaveri ei ehkä tiedä loukkaavansa toiminnallaan. Jos tilanne ei parane huomauttamalla, on kaveruutta hyvä harkita uudelleen. Kaverien on tarkoitus tukea meitä ja auttaa meitä jaksamaan, ei päinvastoin. Joillekin ihmisille ”kuittailu” on leikkimielistä ja hauskaa, mutta aina on se mahdollisuus, että se ei olekaan sitä molemmille. Ohjaaja voi yrittää ehkäistä tällaisia tilanteita ainakin painottamalla yhteisesti sovittuja sääntöjä ja muistuttamalla osallistumisen vapaaehtoisuudesta, sekä soveltamalla harjoituksia tai yrittämällä saada kasaan niin ison kerhoryhmän, etteivät nuoret tunne painetta olla esillä. Luulen tämän paineen vaikuttaneen myös siihen, miksi ensimmäinen kerholainen ei kokenut kerhon auttavan häntä itsetunnon parantamisessa. Toisen kerholaisen suhde muihin kerholaisiin ei ole hänen omien sanojensa mukaan muuttunut. Hän kirjoittaa uskovansa kerhon olleen hyvä kokemus muille kerholaisille ja että hänellä itselläänkin oli toisinaan kerhossa hauskaa. Hän kertoo pitävänsä minusta ihmisenä ja antaa minulle erityisen positiivista palautetta rehellisyydestäni.

Kolmas kerholainen oli paikalla eniten koko ryhmästä, kahdeksalla kerhokerralla. Hän kertoo, että hänen odotuksensa ja tavoitteensa pitää hauskaa ja oppia uutta täytyivät kerhon aikana. Itsetunto on parantunut hieman. Ennen kerhoa häntä kiinnosti Nuisku, mutta kerhon jälkeen ei. Hän piti kerhosta kokonaisuutena, mutta olisi kaivannut enemmän draamaharjoituksia. Hän kertoi pitävänsä minusta ihmisenä ja vaikka häntä ei aluksi kiinnostanut seurakunta tai hartaudet, hän kertoo kerhon jälkeen hartauksien olleen kivoja.

Viimeinen kerholainen kertoo, että hänen tavoitteensa oppia täysin uusia asioita täyttyi kerhossa, harjoitukset olivat täysin uusia. Itsetunto on parantunut hieman,

vaikka kerholainen oli paikalla vain neljällä kerhokerralla. Ennen kerhoa häntä kiinnosti teatteri ja draama vain vähän, seurakunta ja hartaudet eivät kiinnostaneet ollenkaan. Kerhon jälkeen häntä kiinnostivat kaikki kerhon osa-alueet, joita loppukartoituslomakkeessa kysytään. Hän kertoo tutustuneensa muihin kerholaisiin paremmin kerhon aikana. Kerho oli hänen mielestään kokonaisuutena hyvä, mutta se olisi vaatinut isomman ryhmän. Aiheet oli hyvin jaoiteltu ja erityisesti Kuiskaustenkuja-harjoitus hartautena oli jäänyt mieleen positiivisena vaihteluna perushartauksiin.

Yhteenvedona voi sanoa, että kerho meni ihan hyvin. Vaikutukset olivat pääasiassa positiivisia, vaikkakin pieniä. Kaksi kerholaisista kertoi saavuttaneensa tavoitteensa, yksi ei ole varma ja neljäs ei saavuttanut niitä. Kaikki kerholaiset vastasivat kaikkiin kiusaamista koskeviin kysymyksiin negatiivisesti, mikä on positiivinen asia, vaikka kenellekään heistä kiusaaminen ei ollut akuutti aihe kerhon alkaessa, sillä kukaan ei ollut kiusattu, kiusaaja tai kiusaamisen todistaja sillä hetkellä.

Loppukartoituslomakkeessa kysyin kerhon vaikutusta nuoren itsetuntoon asteikolla yhdestä viiteen, jossa yksi tarkoittaa, että kerho vaikutti kerholaisen itsetuntoon hyvin negatiivisesti ja viisi, että se vaikutti siihen hyvin positiivisesti. Kerholaisten vastaukset vaihtelivat kahdesta ja puolesta neljään ja niiden keskiarvo on 3,25, eli kaiken kaikkiaan kerho vaikutti kerholaisten itsetuntoon lievän positiivisesti.

Valitettavasti kerho karsi kerholaisten kiinnostusta kerhon toimintoihin enemmän kuin lisäsi niitä. Kerhon lopussa kolmea kiinnosti ihmissuhdetaidot, teatteri, draama, seurakunta ja hartaudet ja kahta Nuisku. Keskimääräisesti kerho laski nuorten kiinnostusta ihmissuhdetaitoja, Nuiskua, teatteria ja draamaa kohtaan, ja nosti heidän kiinnostustaan seurakuntaa ja hartauksia kohtaan. Tuloksia tarkastel-

lessa on kuitenkin otettava huomioon, että kaikkien osa-alueiden kiinnostavuus väheni vain yhden kerholaisen kohdalla: yhtä ei kiinnostanut enää kerhon jälkeen ihmissuhdetaidot, yhtä ei kiinnostanut enää Nuisku ja kolmatta ei kiinnostanut enää draama ja teatteri. Heidän kiinnostuksensa muita kerhon osa-alueita kohtaan säilyi. Neljännellä sen sijaan kasvoi kiinnostus teatteria ja draamaa kohtaan ja heräsi kiinnostus seurakuntaa ja hartauksia kohtaan. Yksikään kerhon osa-alue ei siis itsessään ole ongelmallinen, kerhoon on vain sattunut hyvin keskenään erilaisia nuoria.

Puolet kerholaisista kokee, että heidän suhteensa toisiin kerholaisiin on pysynyt samana ja toinen puoli arvioi suhteen toisiin kerholaisiin parantuneen hieman. Tästäkin kerhon osa-alueesta saatiin siis lievästi positiiviseen kallistuvia tuloksia. Kolme kerholaisista piti kerhosta kokonaisuutena, mutta hiomistakin on vielä.



## 9 POHDINTA

Käsittelin osan kehittämistehtävien saavutuksista jo edellisessä luvussa, loput niistä käsitellään tässä luvussa. Ensiksi kerron lyhyesti yhteishengen parantamisesta. Kaksi neljästä kerholaisesta kertoi ystävyytensä toisiin kerholaisiin pysyneen samantasoisena, mutta loput kaksi kertoivat suhteen toisiin kerholaisiin parantuneen, eli tämä tarkoittaa, että ryhmän yhteishenki on parantunut.

Ihmissuhdetaitojen ja itseilmaisun kasvua on vaikea arvioida, mutta voin nostaa esiin pari esimerkkiä, miksi nekin ovat mielestäni kehittyneet. Nuoret olivat kerhon alussa hyvin hiljaisia ja syrjäänvetäytyviä. Aina, kun he eivät tehneet harjoitusta, he olivat hiljaa. Toiseksi viimeisellä kerhokerralla nuoret juttelivat keskenään ja minun kanssani jo täysin vapautuneesti. Tämä osoittaa, että heidän itseilmaisutaitonsa ovat kehittyneet, koska he ilmaisevat itseään enemmän. Hyviin ihmissuhdetaitoihin kuuluu toisen huomioonotto. Kerholaiset eivät päässeet kuudennelle kerhokerralle, mutta ilmoittivat siitä minulle vasta, kun olin jo koululla heitä odottamassa, kaksikymmentä minuuttia ennen kerhon alkua. Seitsemännellä kerhokerralla puhuin heidän kanssaan asiasta Nuiskun ongelmaan tarttuvan minäviestin ohjeiden avulla. He lupasivat jatkossa ilmoittaa poissaoloista ajoissa. Kerholaiset eivät päässeet myöskään viimeiselle kerhokerralle, mutta kertoivat jo yhdeksännen kerhokerran lopussa, etteivät välttämättä pääse, mutta yrittävät parhaansa. Kun he ilmoittivat, että eivät pääse kerhoon, he tekivät sen useita tunteja ennen viimeisen kerhokerran alkua, kun en ollut vielä lähtenyt kotoa.

Opinnäytetyön kolme suurinta saavutusta olivat Juoruharjoitus, joka on täysin uusi ja yhdistää ihmissuhdetaito- ja draamaharjoituksen, sekä kahden kerholaisen parantunut itsetunto ja uuden kerhokonseptin alkuunsaattaminen. Nuoren elämä ei ole helppoa, varsinkaan tämän päivän hektisessä maailmassa, itsetunto joutuu

koville. Jos sitä voi helpottaa omalta osaltaan edes jonkun kohdalla edes vähän, on sekin jo saavutus. Tämä kerhokonsepti on nyt testattu kerran. Toivon, että joku testaa kerhoa uudistetulla konseptilla (LIITE 1) ja jatkaa tämän kerhokonseptin kehittämistä edelleen.

Opinnäytetyön kolme suurinta haastetta sen sijaan olivat selvästi kerholaisten pieni lukumäärä, kerholaisten arkuus ja ujous, sekä niin sanotut neppari-ihmissuhteet. Pienempiä haasteita olivat aikataulut ja Nuiskun rajoitetut tekijänoikeudet. Suuremmassa ryhmässä ujommat kerholaiset voisivat suosiolla jäädä kerhossa taka-alalle ja antaa rohkeampien olla vapaaehtoisina ja enemmän esillä. Luulen, että suurempi ryhmä olisi tehnyt kerhostani mielekkäämmän kokemuksen näille kahdelle kerholaiselle, joiden itsetuntoon kerho ei vaikuttanut positiivisesti. Viiden rohkean nuoren kerho voisi toimia yhtä hyvin kuin viidentoista nuoren kerho, jossa on kaksi rohkeampaa. Silloin vähemmän rohkeat voisivat vuorotella sen sijaan, että joutuisivat jatkuvasti olemaan esillä. Sen sijaan neljän hengen kerho, jossa on kaksi rohkeampaa, ei toimi. Pienemmässä ryhmässä ujompi ihminen joutuu useammin esille muiden eteen kuin suuremmassa ryhmässä, sillä harjoitukset loppuvat lyhyeen, jos pienen ryhmän jäsenet eivät osallistu aktiivisesti.

Kerholaisten luonteet ja temperamentit ovat asioita, joihin on vaikea varautua etukäteen. Toki kerhon voi soveltaa rohkealle ryhmälle tai ujolle ryhmälle, mutta kerholaiset eivät ole kaikki samanlaisia, osa on rohkeampia ja osa arempia, ja he vuorovaikuttavat kerhossa keskenään. Kerho on aina kerholaistensa summa.

Kerhon perimmäinen tarkoitus oli muodostaa kiusaamisenvastainen kaveriporukka kerholaisista. Se toteutui osittain. Kaveriporukka oli jo muodostunut ja kiusaamisenvastainen ennen kuin kerho alkoi, joten se ei voinut muodostua kerhon kautta. Toisekseen, tänä päivänä nuorilla ei ole enää yksittäistä kaveriporukkaa,

keiden kanssa he viettäisivät aikaansa sekä koulussa että sen ulkopuolella, vaan nuorten maailmaan kuuluu toisistaan täysin erillisiä ihmissuhteita heidän elämässä eri osa-alueilta. Niitä kutsutaan nuorisotyössä yleisesti nepparisuhteiksi, koska kuten vaatteissa käytettävät nepparit, myös nämä ihmissuhteet ”napsautetaan kiinni” ja yhtä helposti ne myös ”napsahtavat auki”, eli kahden ihmisen välinen ihmissuhde katkeaa, kun heitä yhdistävä elämän osa-alue päättyy. Syvempiä ihmissuhteita on edelleen mahdollista saada aikaan, mutta ei yksittäisen yhteisen asian, kuten kerhon kautta. Kaikki neljä kerholaista olivat samaa kaveriporukkaa koulussa, tutustuivat toisiinsa lisää kerhossa ja kerhon aikana kolme heistä aloitti isoskoulutuksen, joten he tuntevat toisensa nyt sitäkin kautta. Myös linkkilistan jakaminen nuorille kerhon lopuksi ohjaa heitä samojen harrastusten pariin kerhon jälkeen ja voi osaltaan syventää heidän välisiään ihmissuhteita.

Aikataulu oli myös ongelma. Kun pitkän yrittämisen jälkeen sain yhteyden koulun rehtoriin ja pääsin aloittamaan kerhon, minulla oli kuusi viikkoa aikaa pitää kerhon kymmenen kerhokertaa ennen opinnäytetyön lähettämistä, eli kerhoa oli pidettävä kahdesti viikossa. Kerhoni nuoret ovat hyvin aktiivisia harrastajia ja vapaaehtoistoimijoita, joten heidän aikataulunsa ovat mielestäni liiankin kiireiset 15-vuotiaille. Lisäksi koulu antoi ohjeet, että kerhoa saa pitää koulun jälkeen, kunhan se alkaa ennen kello neljää, koska silloin viimeisetkin opettajat lähtevät kotiin. Kerhon pitäminen olisi vaatinut kymmenen viikkoa ja joustavamman kellonajan, sillä ainut nuorille sopiva kellonaika oli kolmelta, heti koulun jälkeen, jonka jo totesinkin aiemmin tässä opinnäytetyössä olevan huono aika, sillä nuoret ovat silloin väsyneitä ja nälkäisiä, josta puolestaan seuraa levottomuutta.

Nuiskun tekijänoikeudet rajoittivat kerhon suunnittelua. Monet Nuiskun sisältämät opetukset ihmissuhdetaidoista eivät ole ainutlaatuisia, ne on kehitetty jo ennen Nuiskua tai ovat osa alan yleistietoa, joten en ymmärrä, miksei niitä saisi käyt-

tää. Suunnittelin alkuperäisiä kerhokertoja katsomatta tekijänoikeuksia, mutta niitä tarkistaessani jouduin karsimaan suuren osan Nuiskun harjoituksista pois tekijänoikeuksien vuoksi. Tässä opinnäytetyössä olevista alkuperäisistä kerhokerroista on jo karsittu Nuiskun tekijänoikeudella suojattu materiaali. Kerhon pitämisen jälkeen harkitsin myös harjoitusten Ongelmaan tarttuva minäviesti ja Miksei ongelmaan tarttuva minäviesti aina toimi? karsimista pois kerho-ohjelmasta, koska ne viittasivat niin usein Nuiskun tekijänoikeudella suojattuihin materiaaleihin, mutta ne olivat Ristiriidat ja kiusaaminen -kerhokerran alkuperäinen idea, jonka ympärille muu materiaali on kasattu, joten niiden poistaminen ei vaikuttanut oikealta ratkaisulta. Olen edelleen hieman epävarma, miten niiden kanssa olisi pitänyt toimia.

## LÄHTEET

- Aaltonen, S. 2007. Tytöt, pojat ja sukupuolinen häirintä. Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 69. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Ahlfors, L., Saarikoski, M. & Sova, I. 1987. Psykiatrinen auttamistyö. Espoo: Weilin+Göös.
- Backman, N-E. 1995. Turussa tutkitaan kouluväkivaltaa ryhmäilmionä. Koulu-kiusaamisessa on hoidettava koko luokkaa. Helsingin Sanomat 31.5.1995.
- Blatner, A. 1997. Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa. Psykodraaman ja sosiodraaman tekniikat käytäntöön sovellettuna. Naantali: Resurssi.
- Forss, P. & Vatula-Pimiä, M-L. 2014. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki: Edita.
- Gordonin toimivat ihmissuhteet ry. Yhdistyksen internetsivut. Saatavissa: [www.gtiry.net](http://www.gtiry.net). Luettu 24.7.2015.
- Gordon Training International. 2011. Thomas Gordon. Yhdistyksen internetsivut. Saatavissa: [www.gordontraining.com/thomas-gordon](http://www.gordontraining.com/thomas-gordon). Luettu 24.7.2015.
- Haavisto, M. 2010. Henkilökohtainen tiedonanto, keskustelu.
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huhta, L. & Meriläinen, R. 2008. Kilttien kapina. Tottelemattomuuden alkeet naisille. Porvoo: WSOY.
- Ilkka, L. & Tamminen, H. 2004. Avain tunteiden taloon. Hämeenlinna: Päivä Osa-  
keyhtiö.
- Jattu, S. 2010a. Nuisku-peruskurssi. Nuorten Keskuksen internetsivut. Saatavissa: [www.nuortenkeskus.fi/fi/valineita/koulutus/kaikki+kurssit+ja+koulutukset/nuisku-kurssi/](http://www.nuortenkeskus.fi/fi/valineita/koulutus/kaikki+kurssit+ja+koulutukset/nuisku-kurssi/). Luettu 19.8.2015.
- Jattu, S. 2010b. Nuisku-ohjaajakoulutus. Nuorten Keskuksen internetsivut. Saatavissa:

[www.nuortenkeskus.fi/fi/valineita/koulutus/kaikki+kurssit+ja+koulutukset/nuisku-ohjaajakoulutus/](http://www.nuortenkeskus.fi/fi/valineita/koulutus/kaikki+kurssit+ja+koulutukset/nuisku-ohjaajakoulutus/). Luettu 19.8.2015.

Karinto, R. Välähdyksiä. Helsinki: Suomen Piipliaseura & Nuorten Keskus.

Karvonen, S. 2011. Nuorten terveys. Teoksessa M. Pietiläinen (toim.) Nuori tasa-arvo. Helsinki: Tilastokeskus, 103-112.

Kemppinen, P. 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Kirkkohallitus 2015. Erityisnuorisotyö. Suomen evankelis-luterilaisen seurakunnan internetsivut. Saatavissa:

<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content2AF79E>. Luettu 19.10.2015.

Kukkumäki, H. & Tulusto, R. 2006a. Miten selvitä koulukiusaamisesta? Teoksessa H. Kukkumäki & R. Tulusto (toim.) Liekeissä. Aitoa puhetta murrosiästä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 133-136.

Kukkumäki, H. & Tulusto, R. 2006b. Pauliina 15, Kankaanpää: Tärkeintä kaverit, perhe ja koulu. Teoksessa H. Kukkumäki & R. Tulusto (toim.) Liekeissä. Aitoa puhetta murrosiästä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 17-19.

Lapintie, P. 1998. Koulukiusaamiseen osallistuu jollain lailla koko luokka. Helsingin Sanomat 6.2.1998.

Lundán, A. 2012. Konstit vähissä? Ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Niemi, P. 2008. Itsetunnon rakennuspalikoita. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Nuisku 2008. Ohjaajan käsikirja. Gordon Training International, 531 Stevens Avenue, Solana Beach, California 92075. Pääsuunnittelija Thomas Gordon. Nykyisen käsikirjan ovat muokanneet Satu Tokkari ja Terhi Paananen, 1999. Käsikirjan päivitys Marjo Tammisto, 2008. Käsikirjan päivitys uudistetun NUISKU-työkirjan mukaiseksi Hetu Saarinen, 2013. Oikeudet Suomessa: Gordonin toimivat ihmissuhteet ry, Nuorten Keskus ry.

Nuisku 2013. Nuorten ihmissuhdetaitojen kurssi perustuu tohtori Thomas Gordonin Youth Effectiveness Training –menetelmiin. Julkaisija: Gordonin Toimivat Ihmissuhteet ry. Toimitus: Hetu Saarinen ja työryhmä. Lisätietoja: Nuorten Keskus ry, Liisankatu 27 A 5, 00170 Helsinki, [www.nuortenkeskus.fi](http://www.nuortenkeskus.fi), puh. (09) 622 9670.

Nuoren seurakunnan veisukirja. 2000. 7. laitos. Helsinki: Nuorten Keskus ry & Lasten Keskus Oy. 3. painos.

Nuorten ihmissuhdetaitojen "Nuisku" –kurssin ohjaajan sopimus. 2014. Gordonin toimivat ihmissuhteet –yhdistys ry.

Rusanen, E. 2011. Lasten pelastaja. Helsingin Sanomat 16.10.2011.

Savolainen, J. 2012. Levoton koululuokka rauhoittui. Helsingin Sanomat 7.9.2012.

Siltala, J. 2013. Nuoriso. Mainettaan parempi? Helsinki: WSOY.

Soisalo, R. 2012. Särkyvä mieli. Lasten ja nuorten psyykinen oireilu. Suomen Psykologinen Instituuttiyhdistys ry.

Sorri, H. 1993. Itsemurha ja uskonnollisuus. Itsemurhan tehneiden jäsentyminen uskonyhteisöön. Pieksämäki: Kirkon tutkimuskeskus.

## LIITELUETTELO

### LIITE 1 Kerhokerrat

- Tutustuminen
- Yhteys
- Kehonkieli
- Liike
- Erilaisuus
- Ääni
- Ristiriidat ja kiusaaminen
- Tunteet
- Ystävyys
- Viimeinen kerta

LIITE 2 Esittäytymiskortit (22 kappaletta)

LIITE 3 Alku- ja loppukartoituslomakkeet

LIITE 4 Linkkilista (Kotka 2015)



## Kerhokerrat

### Tutustuminen

Tämä on ensimmäinen kerhokerta. Sen tavoitteet ovat:

- antaa kerholaisille yleisluontoinen kuva kerhon sisällöstä
- tehdä alkukartoitus kerholaisten elämäntilanteesta
- laatia kerholle säännöt, joiden puitteissa kaikilla on hyvä olla kerhossa
- aloittaa tutustuminen toisiin kerholaisiin puhtaalta pöydältä, vaikka tun-  
tisikin heidät jo ennestään

Kerhokerralla tarvittavat tarvikkeet:

- pyykkipoikia
- astia pyykkipojille
- tussuja
- lyijykyniä, teroitin ja pyyhekumi
- paperia
- kirjekuoria
- alkukartoituslomakkeet
- iso kartonki (säännöille)
- esittäytymiskortit
- Välähdyksiä-vihkonen
- Raamattu
- kynttilä ja tulitikut / led-kynttilä

Kerhokerran aluksi ohjaaja kertoo lyhyesti itsestään ja kattavasti siitä, mistä kerhon idea on lähtöisin ja millaisia asioita kerho tulee sisältämään. Tehdään pyykkipoikanimet. Jokainen saa pyykkipojan, johon hän kirjoittaa tussilla nimensä ja kiinnittää sen jälkeen pyykkipojan vaatteisiinsa näkyvälle paikalle. Näin ihmistä on helpompi puhutella, kun voi aina tarkistaa hänen pyykkipojastaan hänen ni-

mensä. Pyykkipoikanimiä käytetään niin pitkään, kuin on ohjaajan ja kerholaisten mielestä tarpeellista.

Kerätään kerholaisten nimet ja puhelinnumerot listaan yhteydenpitoa ja läsnäolon tarkkailua varten. Ehdotetaan kerholaisille Facebook-ryhmän perustamista yhteydenpidon helpottamiseksi. Kerrotaan heille alkukartoituslomakkeista ja täytetään ne. Alkukartoituslomakkeiden avulla voivat ohjaajan lisäksi myös kerholaiset arvioida, miten kerho on heihin vaikuttanut.

Tämän jälkeen kehitellään yhdessä kerholle nimi ja säännöt. On hyvä, että nuoret saavat keksiä omalle kerholleen nimen, sillä tällä tavoin nuoret kokevat kerhon enemmän omaksi jutukseksi. Ohjaajan on hyvä kuitenkin keksiä valmiiksi muutama nimiehdotus siltä varalta, että ryhmä ei sellaista keksi. Tässä joitain sääntöjä, joita kerhossa tulee noudattaa, sanamuotoja voidaan muokata jos kerholaiset niin haluavat. Ohjaaja avaa sääntöjen merkityksiä kirjoitettuaan ne taululle.

- Jokainen huolehtii omista tarpeistaan (NUISKU)
- Kerhorakennuksen ulkopuolelle ei poistuta kerhon aikana
- Noudatamme Suomen lakeja
- Jokaisella on oikeus olla oma itsensä
- Jokainen on vastuussa omasta käytöksestään
- Toisia ei kiusata kerhossa eikä sen ulkopuolella (kiusaamiseksi lasketaan kaikki toiminta, joka loukkaa tai satuttaa sen kohdetta)
- Minun lisäkseni myös kerholaiset ovat "vaitiolovelvollisia"
- Puhelimet, tabletit ynnä muut vastaavat
  - o pidetään kerhon aikana taskussa, mieluiten äänettömällä
  - o jos tärkeä puhelu on odotettavissa, siitä ilmoitetaan ennen kerhokeran alkua

- o jos tärkeä puhelu tulee yllättäen, siihen vastataan ja lopetetaan puhelu lyhyeen
  - o muutoin puhelimen, tabletin tai tietokoneen saa ottaa esille vain tarkistaakseen sieltä nopeasti jotain asiaan liittyvää
  - o hyvällä perusteella puhelinta saa käyttää myös aiheeseen liittymättömiin asioihin, lupa täytyy kysyä ohjaajalta
  - o hartauden aikana puhelinta ei käytetä, jos siihen ei ole annettu erityistä lupaa
  - o kun kerhokerta on virallisesti päättynyt (merkiksi voidaan ottaa vaikka pyykkipoikanimen palauttaminen), puhelimen saa ottaa esille
  - o vaikka johonkin toimintaan ei osallistuisi, puhelinta ei oteta esille, vaan katsellaan vierestä muiden toimintaa
- Toisille ei naureskella, jos se ei kuulu asiaan, ei edes kerhon jälkeen
  - Toisille ei "kuittailla" siitä, mitä he ovat tehneet tai jättäneet tekemättä kerhossa

Kerholaiset saavat ehdottaa sääntöjen muutoksia ja uusia sääntöjä. Kaikki kirjataan ensin ylös esimerkiksi taululle, jonka jälkeen ideoita aletaan karsia, yhdistellä ja tarkentaa. Valmiit säännöt kirjoitetaan tussilla paperille ja kaikki allekirjoittavat ne.

Kerhokertaa jatketaan tutustumisleikeillä, joista ensimmäisen nimi on Nimi ja liike. Jokainen kertoo vuorollaan oman nimensä ja juuri keksimän oman liikkeensä. Liike voi olla mikä tahansa liike (tietenkin kerhon sääntöjen puitteissa).

Ohjaaja ottaa esille esittäytymiskortit. Istutaan piirissä, levitetään kaikki kortit lattialle keskelle piiriä. Jokainen valitsee mielestään kahdesta kolmeen korttia, jotka kuvaavat häntä itseään. Kortteja saa kierrellä katsomassa, mutta niitä ei saa poimia käteen vielä. Kun kaikki ovat valinneet korttinsa, ohjaaja ottaa valitsemansa kortit,

kertoo itsestään niiden avulla ja laittaa ne takaisin lattialle. Kierrosta jatketaan myötöpäivään. Tarvittaessa ohjaaja korostaa, että korttien on tarkoituskin olla monitulkintaisia, yhtä oikeaa tapaa kertoa itsestään kortin avulla ei ole.

Olenko ainoa -leikissä seisotaan piirissä. Leikin aloittaja on kasvot piirin keskelle päin ja muut leikkijät selkä piirin keskelle päin. Leikin aloittaja sanoo yhden asian kerrallaan, yhteensä kolme asiaa, joista pitää tai joita harrastaa, tarvittaessa enemmänkin, kunnes ainakin yksi ihminen ilmaisee pitävänsä samasta asiasta tai harrastavansa samaa asiaa. Jos joku pitää asiasta tai harrastaa sitä myös, hän kääntyy ympäri, kasvot piirin keskelle päin. Nähtyään kaikki kääntyneet leikin aloittaja antaa heille luvan kääntyä takaisin ja kertoo seuraavan asian. Leikki päättyy, kun kaikki ovat kertoneet itsestään kolme asiaa.

Muodostetaan ryhmät äskeisistä samoista asioista pitävistä ihmisistä. Jokainen saa puhua aiheesta toisille yhden minuutin ajan. (Minuuttikierron aikana voidaan ottaa kuunteluharjoitus, jos näyttää että se voisi toimia. Silloin ryhmää pyydetään kuuntelemaan toisen puhetta ja kertaamaan hänen sanomisensa ääneen minuutin kuluttua, ennen kuin seuraava aloittaa. Jos aikaa on vähän jäljellä ennen hartausta, voidaan aiheesta jäädä keskustelemaan täysin vapaasti.)

Jos kerhon lopussa ennen hartautta on ylimääräistä aikaa, voidaan ottaa seuraavia harjoituksia. Moi mulle! -harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 27-28) kestää 15-30 minuuttia. Harjoitukseen tarvitaan jokaiselle kerholaiselle kynä, paperia ja kirjekuori. Jokainen kirjoittaa kirjeen itselleen siitä, millä mielellä tuli kerhoon ja mitä odottaa kerholtalta. Kirjeitä ei tarvitse lukea kenellekään. Kun kirje on valmis, se laitetaan kirjekuoreen, jonka päälle kirjoitetaan oma nimi ja viimeisen kerhokerran päivämäärä.

Olen syönyt tänään omenan -harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 25) kestää 10 minuuttia. Leikkiin tarvitaan tuoleja, yksi vähemmän kuin kerholaisia. Muut istuvat ringissä tuoleilla, yksi seisoo keskellä ilman paikkaa. Keskellä olija kertoo itsestään jonkin asian, kuten "Olen syönyt tänään omenan." Kaikki muut, ketkä ovat sinä päivänä syöneet omenan, nousevat ylös ja vaihtavat paikkaa. Keskellä olija yrittää päästä istumaan muiden vaihtaessa paikkaa. Ilman paikkaa jäänyt kertoo itsestään jonkin asian, ja niin edelleen. Ohjaaja lopettaa leikin sopivassa kohtaa.

Hartaustekstinä luetaan tarina Olen ihme (Karinto, 4-5), joka kertoo vanhoja valokuvia katselevasta naisesta. Hän löytää valokuva-albumin välistä kortin, jossa on katkelma Raamatusta, Ps. 139: 14-17. Tarinan jälkeen sen yhteydessä on pohtivia kysymyksiä.

## **Yhteys**

Tämä on toinen kerhokerta ja sen tavoitteet ovat

- pohtia omaa yhteyttä toisiin ihmisiin
- pohtia omaa yhteyttä omaan itseen
- pohtia omaa yhteyttä Jumalaan
- pohtia muiden ihmisten välistä yhteyttä toisiinsa

Kerhokerralla tarvittavat tarvikkeet:

- pyykkipoikanimet
- kerhon säännöt
- Raamattu
- kynttilä ja tulitikut / led-kynttilä
- lyijykyniä, pyyhekumi, teroitin
- valkoista paperia
- Välähdyksiä-vihkonen
- NUISKU Ohjaajan käsikirja

- paperilaput, joissa yhdessä on kuva silmästä, yhdessä korvasta ja yhdessä sydäimestä

Kuulumisten vaihtona otetaan harjoitus nimeltä Mitä sulle kuuluu? (Ilkka ym. 2004, 35). Harjoitus kestää noin 10 minuuttia. Jos ryhmäläisiä on pariton määrä, myös ohjaaja osallistuu harjoitukseen. Ryhmä jakautuu pareihin, joista jokainen etsii rauhallisen paikan huoneesta. Yksi parista kysyy toiselta "Mitä sulle kuuluu?" johon toinen vastaa omin sanoin. Kun vastaaja on vastannut, kysyjä toistaa kysymyksen ja vastaaja kertoo jotain, mitä ei ole vielä kertonut. Kysyjä ei kommentoi tai kysy mitään muuta, hän vain toistaa samaa kysymystä aina, kun toinen lopettaa vastaamisen. Näin jatketaan, kunnes roolit vaihtuvat ohjaajan merkistä viiden minuutin kuluttua. Harjoituksen jälkeen palataan takaisin omille paikoille, jossa jokainen sanoo kolme sanaa, jotka kuvaavat hänen oloaan tällä hetkellä.

Otetaan kuunteluharjoitus nimeltä Korva, silmä ja sydän (Nuisku 2008, 30). Se kestää noin 20 minuuttia ja siihen tarvitaan paperilaput, joista yhteen on piirretty korva, toiseen silmä ja kolmanteen sydän. Nämä kuvat löytyvät esimerkiksi esittäytymiskorteista liitteestä 3. Pyydetään kolme vapaaehtoista, joista ensimmäinen miettii jonkin mukavan muiston lapsuudesta, toinen jonkin kokemuksen, jossa hän pelästyi ensin, mutta huomasi sitten, että kyseessä ei ollutkaan vaaratilanne ja kolmas jonkin kokemuksen, jossa hän on tuntenut huolta tai pelkoa. Annetaan ensimmäiselle puhujalle korva-lappu, toiselle silmä-lappu ja kolmannelle sydän-lappu. Ennen ensimmäisen puhujan aloittamista annetaan kuuntelijoille ohjeet: "Hänellä on korva. Teidän on oltava pelkkänä korvana, mikään ei saa mennä teiltä ohi korvien. Kun puhuja lopettaa, teidän tulee toistaa ääneen kaikki, mitä hän sanoi." Ensimmäinen puhuja kertoo tarinansa, muut kuuntelevat ja toistavat sitten yksityiskohtaisesti kaiken, mitä hän sanoi. Ennen toisen puhujan aloittamista annetaan kuuntelijoille ohjeet: "Hänellä on silmä. Teidän on kuuntelun lisäksi katsel-

tava puhujaa tarkkaan ja seurattava, mitä lisätietoja saatte tarinasta seuraamalla hänen ilmeitään, eleitään ja asentojaan.” Toinen puhuja kertoo tarinansa, muut seuraavat häntä ja kertovat tekemänsä havainnot. Havaintojen paikkaansapitävyys tarkistetaan puhujalta. Ennen kolmannen puhujan aloittamista annetaan kuuntelijoille ohjeet: ”Hänellä on sydän. Teidän tehtävänne on tunnistaa niitä tunteita, joita hän kertoessaan ilmaisee.” Kolmas puhuja kertoo tarinansa, kuuntelijat toistavat kuulemansa tunteet. Niitä ei esitetä kysymysmuodossa, esimerkiksi ”Harmittiko sinua?” vaan toteavassa muodossa ”Sinua harmitti”. Tarkistetaan puhujalta, kuultiinko hänen tunteensa oikein. Kysy häneltä, miltä tuntui kun tunteet todettiin sen sijaan, että niistä kysyttiin. Tunteiden tarkistamista tällä tavalla kutsutaan Nuiskussa aktiiviseksi kuunteluksi.

Kehäharjoitus (Nuisku 2008, 22) kestää 20-25 minuuttia, sen tavoite on opetella minäviestiä ja kuuntelua ja siihen tarvitaan tuoli jokaiselle osallistujalle. Jos ryhmäläisiä on epätasamäärä, ohjaaja osallistuu harjoitukseen. Muodostetaan tuoleista sisä- ja ulkopiiri, jossa sisäpiiri on selkä keskelle päin ja ulkopiiri kasvot keskelle päin, aina kaksi tuolia vastakkain. Annetaan lauseenalku, jonka täydentämiseen on aikaa jokaisella ihmisellä yksi minuutti. Sisäpiiriläiset aloittavat puhumisen, ulkopiiriläiset kuuntelevat parejaan ja minuutin kuluttua vaihdetaan osia. Tämän jälkeen sisäpiiriläiset siirtyvät yhden tuolin vasemmalle ja harjoitus toistetaan uudella lauseenalulla. Molempien parin osapuolten puhuttua on ulkopiiriläisten vuoro siirtyä vasemmalle. Lauseenalkuja vaihtamalla saadaan aikaan ryhmälle sopiva harjoitus, tärkeintä on lopettaa harjoitus myönteiseen lauseeseen. Käytin seuraavia lauseenalkuja: ”Minusta on kivaa... Minä en pidä... Tänä päivänä minusta tuntui... Tämä kerho on vaikuttanut tähän mennessä... Tasan vuosi sitten minä... Haluaisin... Tasan vuoden päästä minä varmaan... Jonain päivänä minä... Olen muuttunut... Pidän itsessäni... Vapaa-ajallani... Paras ystäväni... Suklaa on

mielestäni... Lempibändini/-artistini on... Minusta on ärsyttävää... Minua pelottaa... Minusta on hassua... Olen oikeasti onnellinen, kun..."

Vuorovaikutusharjoituksessa nimeltä Piireihin pääseminen (Savolainen 2012) muut kerholaiset muodostavat tiiviin ringin, johon yksi yrittää päästä sisälle. Tämä on hyvin vaikeaa, eikä todennäköisesti onnistu. Otetaan yksi piiriläisistä ulkopuolisen kaveriksi ja he yrittävät kahdestaan päästä piiriin sisälle. Tämä on josen verran helpompaa, että todennäköisesti onnistuu pienen yrittämisen jälkeen. Mennään istumaan omille paikoille ja keskustellaan harjoituksen symboliikasta: Oliko piireihin vaikeaa päästä yksin? Oliko se helpompaa kahdestaan? Millaista se olisi, jos heitä olisi vieläkin enemmän? Muistuta kerholaisia, että vaikka harjoituksessa yritetään kovasti päästä sisälle piiriin tai estää toista pääsemästä sinne, ei kuitenkaan kohdella toisia liian kovakouraisesti. Ryhmällä, joka on liian pieni tai jolla on väkivaltahistoriaa, tämä harjoitus toimii paremmin teoriatasolla käytävänä keskusteluna.

Jos ennen hartautta on ylimääräistä aikaa, voidaan varaohjelmana ottaa draamaharjoitus nimeltä Hiekkalaatikolla (Ilkka & Tamminen 2004, 92-93). Se kestää 10-20 minuuttia. Jaetaan ryhmä kahtia: puolet on leikki-ikäisiä lapsia ja puolet yleisöä. Annetaan hieman aikaa, jotta jokainen "lapsi" saa luotua hahmonsaa: minkä ikäinen hän on, millaisesta perheestä hän tulee ja millainen hän on luonteeltaan. Kun roolit on luotu, ne esitellään muille. Ohjaaja kertoo kerholaisille: "Tässä on leikki-puiston hiekkalaatikko, jonne olette saapuneet kaikki leikkimään ja keskustelemaan kodista, kavereista, isoksi kasvamisesta ja televisio-ohjelmista." Lapset siirtyvät leikkimään hiekkalaatikoille. Jos joku yleisöstä haluaa kesken draamaharjoituksen mennä mukaan siihen, hän saa luoda lapsi-hahmon itselleen ja liittyä tilanteeseen. Sopivan ajan kuluttua draama keskeytetään ja kerholaisilta kysytään tunteuksia ja havaintoja.



Toinen varaharjoitus on nimeltään Katseet kertovat (Ilkka & Tamminen 2004, 69) ja se kestää 5-10 minuuttia. Ryhmä jakautuu pareihin ja asettuu istumaan vastakkain. Parit katsovat toisiaan silmiin ja ajattelevat kaikkea, mistä pitävät parissaan, ja yrittävät välittää sen katseellaan. Ohjaajan merkistä kaikki katsovat sivulle, niin etteivät näe ketään. Kaikki tyhjentävät mielensä ajatuksista ja ajattelevat jotain muuta, kuten miten aamu meni tai mitä söivät viimeksi. Ohjaajan merkistä kaikki katsovat taas pariaan. Harjoituksen jälkeen keskustellaan: Oliko silmiin katsominen vaikeaa? Huomasivatko kerholaiset parinsa katseissa eroja?

Jos ryhmä tuntee toisensa jo ennen kerhoa ja luottaa toisiinsa, seuraava harjoitus voidaan ehkä tehdä. Ohjaajan kannattaa harkita tarkkaan, otetaanko tätä harjoitusta, koska onnistuessaan se on loistava, ryhmää lähentävä kokemus, mutta pieleen mennessään se on katastrofi. Salaisuuksien kokoaminen -harjoituksessa (Blatner 1997, 55-56) tarvitaan jokaiselle ryhmäläiselle samanlainen paperinpala ja samanlainen kynä. Jokainen kerholainen saa kynän ja paperia, jolle hän kirjoittaa yhden salaisuutensa. Salaisuuden täytyy olla hieman nolo, mutta ei liian kauhea. Kaikki laput taitetaan samalla tavalla ja sekoitetaan piilossa huolellisesti. Paperit jaetaan uudelleen ja jokainen varmistaa nopeasti, ettei ole saanut omaa paperiaan (jos näin on käynyt, kaikki laput sekoitetaan ja jaetaan uudelleen). Jokainen lukee saamansa salaisuuden ensin hiljaa mielessään, jotta ehtii sisäistää lukemansa. Sitten jokainen saa minuutin ajan kertoa salaisuudesta, kuin se olisi hänen omansa, miltä se tuntuu ja miten ihmiset suhtautuvat siihen. Harjoituksen jälkeen laput hävitetään huolellisesti. Jos ryhmä tuntee toisensa, he saattavat tunnistaa toisensa käsialasta. Korosta säännöissä sovittua vaitiolovelvollisuutta.

Keskustellaan ryhmän kanssa yhteydestä seuraavien kysymysten pohjalta: Miten saan yhteyden toisiin ihmisiin, miten pääsen porukkaan sisälle? Miten avata kes-

kustelu? Miten saan yhteyden Jumalaan? Oikeaa vastausta ei ole, mutta ainakin rukouksen kautta. Kuten sanotaan, ”rukous on sydämen puhetta Jumalan kanssa”.

Hartaustekstinä luetaan tarina Pimee juttu (Karinto, 12-13). Se on tarina henkilöistä, joka on sattunut olemaan väärässä paikassa, kun jotain suurta on tapahtunut. Hän ei oikein pääse kärryille, mistä muut puhuvat. Luetaan Raamatusta Joh. 20: 19-31, jonka jälkeen lähdetekstissä on tarinaan ja Raamatunkohtaan liittyviä pohdittavia kysymyksiä. Hartauden lopuksi rukoillaan Maailman paras rukous: ”Rakas Jumala... \*huokaus\* No, kyl sä tiät.”

### **Kehonkieli**

Tämä on kolmas kerhokerta ja sen tavoitteet ovat

- oppia ihmisen kehonkielen tulkintaa
- tiedostaa oma kehonkieli

Kerhokerralla tarvittavat tarvikkeet:

- pyykkipoikanimet
- kerhon säännöt
- Raamattu
- kynttilä ja tulitikut / led-kynttilä
- tunteet paperilapuilla (harjoitukseen Sanaton kohtaaminen)
- Nuoren seurakunnan veisukirja tai kappale cd-levyllä (Laula ihmisille)

Jokainen ilmaisee kehonsa asennolla, miltä hänestä tuntuu sillä hetkellä. Muut yrittävät tulkita hänen asentonsa, jonka jälkeen hän kertoo, mitä tarkoitti asennollaan.

Mielialakävely-harjoituksessa kerholaiset kävelevät ympäri tilaa, ensin normaalisti. Ohjaaja antaa lisäohjeita, miten kävellään (uusi kävelytyyli kumoaa vanhan): iloisesti, rakastuneesti, vihaisesti, surullisesti, pelokkaasti, epäilyttävästi (kuin sinulla olisi suuri salaisuus), mahdollisimman hiljaa, kuin olisit jättiläinen. Ohjaaja voi keksiä lisää kävelyohjeita halutessaan.

Sanaton kohtaaminen -harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 75) kestää 15 minuuttia ja se vaatii paljon vapaata liikkumatilaa. Kerholaiset muodostavat parijonon, jonka puoliskot ovat noin viiden metrin päässä toisistaan. Parit kävelevät toistensa paikoille ohittaen toisensa matkalla. Ohjaaja antaa puolelle parijonosta paperilapun, johon on kirjoitettu jokin tilanne tai tunne. Parin molemmat osapuolet lähtevät kulkemaan toisiaan kohti. Lapun saanut parin osapuoli yrittää viestittää vastaan tulijalle elein ja ilmein sitä tunnetta, mikä lapussa luki. Toinen osapuoli tarkkailee toisen käytöstä. Seuraavalla kierroksella ohjaaja antaa lapun parin sille osapuolelle, jolla ei viimeksi ollut lappua. Tilanne-esimerkkejä: "Näet kaukaa hyvän ystäväsi, jota et ole nähnyt pitkään aikaan. Kun pääset lähemmäs, huomaatkin, ettei hän olekaan ystäväsi." "Vastaan tulee henkilö, johon olet salaa ihastunut." "Vastaan tulee henkilö, jota et todellakaan haluaisi nähdä." "Vastaan tulee henkilö, jolla on täysin samat vaatteet kuin sinulla." "Vastaan tulee suurin idolisi."

Vaihdetaan paria siten, että jokainen valitsee mielessään jonkin selkeän, yksinkertaisen tunteen. Ohjaajan merkistä hän alkaa ilmasta tunnetta kehonkielellään ja etsii toisen ihmisen, jolla on samantyylinen kehonkieli. Ei saa olla saman parin kanssa kuin edellisessä harjoituksessa.

Peilikuva-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 60) kestää 15 minuuttia. Äsken muodostetuista pareista toinen on peili ja toinen peilailija. Peilailija tekee ilmeitä, eleitä ja liikkeitä, joita peilikuva toistaa mahdollisimman tarkasti. Harjoitus kannattaa

aloittaa hitailla, suurilla liikkeillä, jonka jälkeen voidaan vaikeuttaa lisäämällä ilmeitä, monimutkaisempia liikkeitä ja ääntä. Peiliharjoitus toistetaan vaihtamalla peilin ja peilailijan rooleja.

Vaihdetaan paria leikkimällä muunneltua versiota Suomalainen bussipysäkki -leikistä: Seisotaan ringissä "suomalaisella bussipysäkillä", jossa kukaan ei katso toisiaan silmiin. Valitaan varpaiden perusteella yksi toisista leikkijöistä. Kun ohjaaja sanoo "katse ylös nyt", jokainen nostaa katseensa ja tuijottaa sitä ihmistä, jonka varpaat hän valitsi. Tavallisessa versiossa leikistä toisiaan tuijottamasta kiinni saaneet ihmiset huutavat ja putoavat pelistä, tässä versiossa heistä tulee pari seuraavaa harjoitusta varten. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki kerholaiset on jaettu pareihin. Ei saa olla sellaisen ihmisen pari, jonka pari on jo ollut tällä kerhokerralla.

Ilman ymmärrystä -harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 68) kestää 10 minuuttia. Harjoitus tehdään äsken jaetuissa pareissa. Parit kuvittelevat itsensä tilanteeseen, joka sisältää suuria tunteita. He alkavat ilmaista tätä tunnetta ilmein, elein ja liikkein, mutta suomen sijaan puhutaan siansaksaa. Esimerkkitunteita: viha, ärtymys, kateus, ilo ja rakkaus. Harjoituksen voi toteuttaa myös pantomiimina, jolloin kaksi ihmistä näyttää tilannetta ja muu ryhmä yrittää arvata heidän valitseman tunteen. Jos ryhmä on ujo, voi ohjaaja kirjoittaa tunteet valmiiksi paperilapuille ja arpoa ryhmäläisille.

Jos ennen hartautta on ylimääräistä aikaa, otetaan varaohjelmaa: Kehon kirjaimet -harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 26) kestää 5-10 minuuttia. Muodostetaan 4-6 hengen ryhmiä. Ryhmät keksivät sanan, jossa on suunnilleen yhtä monta kirjainta kuin ryhmässä on jäseniä. Ryhmät suunnittelevat, miten he muodostavat sanan kirjaimet käyttämällä ainoastaan omia vartaloitaan. Useampi ihminen saa muo-

dostaa yhden kirjaimen. Sana esitetään muille ryhmille, jotka yrittävät lukea sen. Käydään kaikkien ryhmien sanat läpi. Pienessä ryhmässä parit voivat muodostaa sanat yksi kirjain kerrallaan muiden arvatessa.

Keskustellaan kerholaisten kanssa kehonkielestä seuraavien kysymysten avulla: Mitä kehonkieli kertoo ihmisestä? Vastaako kehonkieli aina ihmisen ajatuksia ja tunteita? Oivalsinko jotain omasta kehonkielestäni tällä kerhokerralla? Hartautena kuunnellaan tai lauletaan kappale nimeltä Laula ihmisille (Nuoren seurakunnan veisukirja 2000, 140-141).

### **Liike**

Tämä on neljäs kerhokerta ja sen tavoite on oppia ilmaisemaan itseä liikkeiden kautta.

Tarvikkeet:

- pyykkipoikanimet
- kerhon säännöt
- Raamattu
- kynttilä ja tulitikut / led-kynttilä
- musiikkia hartauteen

Kerhokerran aluksi jokainen kertoo liikkellä, mitä hänelle kuuluu. Otetaan harjoitus nimeltä Aalto (Ilkka & Tamminen 2004, 30), joka kestää 5-10 minuuttia ja johon tarvitaan ainakin neljä ihmistä. Leikki on sitä hauskempi ja pidempi, mitä enemmän leikkijöitä on mukana, sillä pienessä porukassa tuolille takaisin pääseminen on liiankin helppoa. Leikkiin tarvitaan tuoli jokaiselle leikkijälle. Istutaan piiriin, yksi leikkijöistä nousee tuoliltaan ja menee keskelle piiriä seisomaan, jättäen tuolinsa vapaaksi. Hänen tavoitteensa on päästä takaisin istumaan. Jos kenen tahansa istuvan leikkijän vasemmalla puolella on tyhjä tuoli, hänen on siirryttävä siihen

istumaan, ja näin vapaana oleva tuoli vaihtuu koko ajan. Leikkiä voidaan helpottaa muuttamalla aallon liikesuuntaa: tyhjän tuolin oikealla puolella istuva huutaa kin tuolista juuri nousseelle "Takaisin!" jolloin siirrytäänkin oikealla puolella olevalle tyhjälle tuolille.

Kaksintaistelu-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 34) kestää noin kymmenen minuuttia ja sen voi toteuttaa jopa vain kahdella kerholaisella. Siinä parit taistelevat keskenään mielikuvitusmiekoilla: kun "miekka" lähestyy pään korkeudella, mennään kyykkyyyn, kun "miekka" lähestyy jalkoja, hypätään ja kun "miekka" lähestyy keskivartaloa, väistetään taivuttamalla lantiota oikeaan suuntaan. Ensin harjoitellaan tekemällä liikkeitä vuorotellen ja sitten aloitetaan "oikea" taistelu. Harjoitus päättyy jommankumman voittaessa tai ohjaajan niin käskiessä.

Jos ennen hartautta on ylimääräistä aikaa, otetaan seuraavia leikkejä: Swish-bamboing-leikkiin tarvitaan vähintään kolme ihmistä, mielummin enemmän. Seisoetaan piirissä. Leikin ohjaaja aloittaa leikin heilauttamalla alas ojennettuja käsivarsiaan sivulta toiselle ja sanomalla "swish". Jos hän heilauttaa käsiään esimerkiksi vasemmalta oikealle, liike jatkuu oikealle ja ohjaajan oikealla puolella oleva toistaa liikkeen ja äänen hänen perässään. Liike jatkaa liikkumistaan oikealle. Liikkeen voi myös "ampua" toiselle: kun liike saapuu leikkijän kohdalle, hän ei teekään swish-liikettä ja ääntä, vaan muodostaa sormistaan pistoolin ja ampuu liikkeen toiselle leikkijälle, sanoen samalla "bam". (Vinkki: suuressa ryhmässä kannattaa sanan "bam" sijasta tai lisäksi sanoa sen ihmisen nimi, kenelle liikkeen ampuu, sillä muuten voi tulla sekaannuksia.) Se, kenelle liike on ammuttu, jatkaa liikettä eteenpäin haluamaansa suuntaan. Liikkeen suunnan voi myös kimmottaa toiseen suuntaan nostamalla kädet ilmaan ja sanomalla "boing". Liike jatkaa kulkemistaan näillä kolmella liikkellä. Ohjaaja pitää huolen, että liike ei jää pitkäksi aikaa pyörimään samoille ihmisille, ja että leikki lopetetaan, kun kaikilla on vielä kivaa.

Huomautuksia leikkiin: Swish'n jälkeen tuleva Swish jatkuu aina samaan suuntaan, se ei voi kääntyä ilman Boingia tai Bamia. Vierustoveria ei saa ampua (Bam). Leikkijä ei voi ampua toista leikkijää, joka juuri ampui häntä (Bam). Leikkijä ei voi kimmottaa ammuttua liikettä takaisin (eli Bam'n jälkeen ei voi tulla Boing).

Norsu, palmu, gorilla –leikkiin tarvitaan vähintään neljä leikkijää, mutta se on mielekäs vasta yli kuuden leikkijän ryhmässä. Seisotaan piirissä. Leikin ohjaaja menee seisomaan piirin keskelle (tämä kannattaa tehdä vasta, kun leikin säännöt on selitetty, muuten ohjaajan selän takana olevat leikkijät eivät kuule leikin ohjeita). Leikin ohjaaja muodostaa sormistaan pistoolin ja pyörii ympäri piirin keskellä silmät kiinni. Hän pysähtyy ja osoittaa jotakuta piirissä seisojista, antaen samalla hänelle ja hänen vierustovereilleen jonkin alla lukevista ohjeista. Leikin liikkeistä on lukuisia eri variaatioita ja niitä voidaan keksiä itse lisää, mutta tässä joitakin: Norsu (keskimmäinen muodostaa käsivarresta karsan nostamalla vasemman käsivarren yläviistoon, oikea käsivarsi menee vasemman ali ja oikea kämmen tulee vasemmalle olalle, viereiset muodostavat käsillään norsun korvat nostamalla yhden kätensä kaarevana ylös ja laskemalla toisen kaarevana alas, muodostaen puoliympyrän käsivarsillaan keskimmäistä henkilöä kohti), palmu (keskimmäinen on palmun runko, hän nostaa molemmat kädet ja heiluttaa niitä, viereiset ovat sivuoksat, he ojentavat käsivartensa sivulle ja heiluttavat niitä), gorilla (keskimmäinen on gorilla, joka hakkaa rintaansa, viereiset ovat hänen gorillatovereitaan, jotka sukivat keskimmäisen gorillan turkkia), James Bond (keskimmäinen on James Bond, hän muodostaa sormistaan aseensa ja nostaa sen sivulle, poseeraten, viereiset ovat Bond-tyttöjä, jotka roikkuvat ihailevan näköisesti Bondin käsivarsissa) ja Marja-Liisa (keskimmäinen on Marja-Liisa Kirvesniemi, joka hiihtää paikallaan ja huutaa "en mie jaksa, en mie jaksa", viereiset ovat hänen fanejaan, jotka heittävät havuja ladulle ja huutavat "kyl sie jaksat, kyl sie jaksat")

Ravirata-leikki ei vaadi isoa ryhmää, se toimii jopa yhdellä kerholaisella. Seisotaan piirissä ja aletaan taputtaa käsillä reisiin (hevoset juoksevat raviradalla). Ohjaaja huutaa lisäohjeita, joita ovat: este (hypätään ilmaan ja jatketaan matkaa), vesieste (hypätään ilmaan, tullaan alas, huudetaan "Splash" ja jatketaan matkaa), oksa (kumarrutaan alas, noustaan takaisin ylös ja jatketaan matkaa), äiti (vilkutetaan, huudetaan "Hei äiti" ja jatketaan matkaa), paparazzit (poseerataan, hymyillään nätisti ja jatketaan matkaa). Lisäohjeita voi keksiä myös lisää.

Keskustellaan siitä, miten liikkellä voi ilmaista tunteita. Otetaan toiminnallisena hartautena harjoitus Luova tanssi (Ilkka & Tamminen 2004, 70). Se kestää 10 minuuttia ja siihen tarvitaan inspiroivaa ja erikoista musiikkia. Jokainen osallistuja ottaa itselleen niin paljon tilaa, ettei osu toisiin ihmisiin ja sulkee silmänsä. Musiikki laitetaan soimaan. Osallistujat kuuntelevat musiikkia ja alkavat tanssia sen tahtiin haluamallaan tavalla. Ohjaaja korostaa, että oikeita tai väärä liikkeitä ei ole, eikä liikkumista saa ajatella liikaa.

### **Erilaisuus**

Tämä on viides kerhokerta ja sen tavoite on, että kerholaiset ymmärtävät meidän kaikkien olevan erilaisia, mutta samanarvoisia ja oppivat katsomaan asioita toisen näkökannalta.

Tarvikkeet:

- pyykkipoikanimet
- kerhon säännöt
- Raamattu
- kynttilä ja tulitikut / led-kynttilä
- kyniä ja paperia
- NUISKU ohjaajan käsikirja
- Välähdyksiä-vihkonen



Kerhokerran aluksi jokainen ilmaisee kuulumisensa miten itse haluaa, koska olemme kaikki erilaisia ja ilmaisemme itseämme eri tavoin. Näiden jälkeen otetaan Arvoristiriidat-harjoitus (Nuisku 2008, 105-106), johon kannattaa varata paljon aikaa tai hajottaa se useammalle kerhokerralle, sillä uutta asiaa tulee niin paljon. Arvoristiriita tarkoittaa tilannetta, jossa kahdella henkilöllä tulee erimielisyyttä koskien jotain heidän arvoaan, esimerkiksi yksi ihminen pitää todella paljon härkätaisteluista, mutta toisen mielestä ne ovat eläinräkkäystä. Tällaisissa tilanteissa määritellään aluksi erimielisyys aktiivisella kuuntelulla, jota harjoiteltiin toisella kerhokerralla: mitä mieltä itse todella on asiasta, mitä mieltä toinen on siitä, ja mikä ristiriita näiden kahden näkemyksen välillä on? Kun erimielisyys on selvitetty, mietitään seuraavaksi, voidaanko erimielisyyden kanssa elää, ilman että se vaikeuttaa kummankaan elämää? Jos kumpikin voi elää asian kanssa, ongelmaa ei ole. Jos toinen tai kumpikaan ei voi elää asian kanssa on mietittävä, voiko itse muuttua, voiko esimerkiksi härkätaisteluja rakastava olla puhumatta härkätaisteluista eläinrakkaan ystävänsä kanssa? Jos jompikumpi tai molemmat voi muuttaa käytöstään, ongelma on ratkaistu. Jos kumpikaan ei voi muuttaa käytöstään on heidän mietittävä, haluavatko he muuttaa toisen käytöstä vai arvoa, esimerkiksi haluaako eläinrakas ihminen, että hänen ystävänsä ei puhu härkätaisteluista hänen kuultensa (käytöksen muutos), vai että hän alkaa myös pitää härkätaisteluja eläinräkkäyksenä (arvon muutos). Jos halutaan muokata toisen ihmisen käytöstä, siihen käytetään minäviestiä ja molemmat voittavat -menetelmää. Jos halutaan muokata toisen ihmisen arvoa, edellä mainittujen lisäksi toimitaan mallina ja neuvonantajana: mallina toimiminen tarkoittaa oman arvon mukaisen esimerkin näyttämistä toiselle ihmiselle ja neuvonantajana toimiminen tarkoittaa oman arvon hyvien puolien esiintuomista sekä asiasta opettamista, ja se toimii yleensä parhaiten silloin, kun opetettava henkilö on pyytänyt sinua valistamaan häntä kyseisestä asiasta. Minäviestistä kerrotaan Nuisku ohjaajan käsikirjan sivulla 43, molemmat

voittavat -menetelmä sivulla 96 ja neuvonantajana toimiminen sivulla 106 (Nuisku 2008). Kaksi viimeistä on tekijänoikeussuojattuja, eli niitä ei saa pitää Nuiskukursista irrallaan. Termit itsessään ovat kuitenkin suomen kieltä ja sillä tavalla ymmärrettäviä. Annetaan nuorten miettiä hetken jotain oman elämänsä arvostiriitaa ja miten sen voisi mahdollisesti ratkaista (jos sellaisia ei ole senhetkisessä elämässä, saa keksiä myös päästään jonkin tilanteen). Noin kymmenen minuutin kuluttua kysytään nuorilta, haluaako joku kertoa, miten ratkaisisi jonkun ongelman. Kannustetaan nuoria kokeilemaan tätä metodia johonkin heidän elämänsä arvostiriitaan – kannattaa aloittaa pienistä ja helpoista ristiriidoista, sillä metodi vaatii harjoittelua ennen kuin se alkaa sujua.

Ominaisuuksien vaihto -harjoitus (Blatner 1997, 55) kestää 20-25 minuuttia. Jakautaan pareihin. Jokaiselle annetaan kynä ja paperia, johon he kirjoittavat itseltään neljä ominaisuutta, joista pitävät ja neljä, joista eivät pidä. Parit vaihtavat listoja keskenään ja menevät kauas toisistaan lukemaan parinsa listan rauhassa. Pienen pohdinnan jälkeen he palaavat takaisin parinsa luokse. Paperit käydään läpi yksi kerrallaan siten, että henkilö lukee saamaansa paperiin kirjatun ominaisuuden ja kertoo sitten, miltä se tuntuisi, jos se olisi hänen oma ominaisuutensa: sen edut, haitat ja seuraamukset. Jokaiseen ominaisuuteen käytetään noin minuutti. Kun molempien paperit on käyty kokonaisuudessaan läpi, annetaan toiselle palautetta listan läpikäymisestä ja keskustellaan listoilla olevista asioista. Harjoituksen tavoite on opetella eläytymään toisen asemaan ja saada uusia näkökulmia omiin ominaisuuksiin. Jos kerholaisia on epätasamäärä, voi ohjaaja osallistua tai osa kerholaisista voi muodostaa kolmen hengen ryhmän.

Jatkotarina-harjoitusta varten pyydetään kolmesta neljään vapaaehtoista, jotka asettuvat seisomaan muun ryhmän (yleisön) eteen. Kerrataan lyhyesti draaman kaari, joka on: alkutilanne, kriisi (yllättävä tilanne), kriisin ratkaisu ja lopputilan-

ne. Pyydetään yleisöltä tarinalle tapahtumapaikka, -aika ja päähenkilö. Vapaaehtoiset alkavat kertoa tarinaa kyseisestä henkilöstä kyseisessä paikassa kyseiseen aikaan siten, että ensimmäinen vapaaehtoinen sanoo tarinan ensimmäisen sanan, toinen sanoo toisen sanan, kolmas kolmannen, mahdollinen neljäs vapaaehtoinen neljännen, ensimmäinen viidennen ja niin edelleen. Ohjaaja seuraa tarinaa tarkasti, ettei se jää junnamaan paikallaan, vaan että alkutilanteen esittelyn jälkeen tulee kriisi, sitten siihen ratkaisu ja viimeisenä, mihin tilanteeseen tarina päättyi. Harjoitus voidaan toistaa useamman kerran, jos vapaaehtoisia riittää. Pienessä ryhmässä kaikki kertovat samaa tarinaa.

Jos ennen hartautta on ylimääräistä aikaa, voidaan varaohjelmassa ottaa seuraavia harjoituksia: Muuttuva tarina -harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 41) kestää 10-30 minuuttia. Pyydetään ryhmästä vapaaehtoinen, joka alkaa kertoa tarinaa. Tarinan edetessä kuuntelijat voivat hylätä tai hyväksyä, mitä tarinassa tapahtuu sanomalla "Ei" tai "Joo". Aina, kun kuuntelijat hylkäävät jonkin asian, kertojan on keksittävä tilalle jotain uutta, esimerkiksi: "- Olipa kerran pieni ruskea koira. – Ei. – Olipa kerran suuri harmaa kissa. – Joo." Kun kuuntelijat hyväksyvät väitteen, kertoja jatkaa tarinaansa. Kun tarina päättyy harjoitus voidaan toistaa uudella kertojalla. Ohjaaja valvoo, ettei tarinan yhteen kohtaan tule enempää kuin kaksi "Ei"-huudahdusta, sillä jatkuvien "Ei"-huutojen värittämää tarinaa on hyvin vaikea jatkaa.

Vastakohtat-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 73) kestää 5-15 minuuttia ja sen tavoite on tunteiden ilmaiseminen. Kerholaisista pyydetään yksi vapaaehtoinen, joka menee seisomaan eteen ja muut asettuvat seisomaan häntä vastapäätä puoli-kaareen. Ensimmäisessä tilanteessa vapaaehtoinen haluaa olla vuorovaikutuksessa muiden paikallaolijoiden kanssa, mutta he eivät halua olla tekemisissä hänen kanssaan. Ohjaajan taputuksesta roolit vaihtuvat: vapaaehtoinen ei halua olla te-

kemisissä muiden kanssa, mutta he haluavat olla tekemisissä hänen kanssaan. Harjoitus toistetaan niin monta kertaa, että kaikki halukkaat ovat saaneet olla edessä seisovan roolissa. Lopuksi keskustellaan siitä, miltä lähestyminen tuntui missäkin tilanteessa. Ketään ei saa pakottaa "vapaaehtoiseksi", sillä tilanne voi olla jollekin hyvin ahdistava. Jos ryhmäläiset ovat hyvin arkoja, suosittelen harjoituksen poisjättämistä.

Puhutaan nuorten kanssa erilaisuudesta, toisten hyväksynnästä ja ennakkoluuloista. Hartaustekstinä luetaan teksti Matkalla (Karinto, 14-15). Se on tarina bussista, jossa mies huutelee törkeyksiä ulkomaalaisille tytöille ja ylipainoiselle naiselle. Päähenkilö, kuten todennäköisesti muutkin sivusta tilannetta seuranneet, miettivät, miten mies voi olla niin ilkeä ja miksei kukaan muu puutu hänen käyttökseen. Luetaan Raamatusta Jer. 1:4-10 ja tarinan jälkeen olevat pohtivat kysymykset.

## Ääni

Tämä on kuudes kerhokerta ja sen tavoitteet ovat oppia ilmaisemaan itseä sanoin ja äänin, sekä ymmärtää musiikin vaikutus ihmiseen

Tarvikkeet:

- pyykkipoikanimet
- kerhon säännöt
- Raamattu
- kynttilä ja tulitikut / led-kynttilä
- kirjoja ja lehtiä Lukuharjoitukseen
- kuvia tarinoihin (Kuvasta tarina nauhalle –harjoitus)
- puhelin, jolla voi nauhoittaa ääntä
- esineitä äänen tuottamiseen (Kuvasta tarina nauhalle –harjoitus)
- narua Naruneliö-harjoitukseen
- Nuoren seurakunnan veisukirja tai Vaeltaja-kappale cd-levyllä

Kerhokerran aluksi jokainen kerholainen ja ohjaaja tuottaa itse ääntä tai laulua tai etsii äänen tai laulun, joka kuvaa hänen kuulumisiaan sillä hetkellä. On hyvä varata tarpeeksi aikaa äänien ja laulujen etsimiseen ja pari minuuttia per henkilö näiden kuulumisten ilmaisuun. Kysytään, kokeilivatko nuoret Nuiskun arvoristiriidan ratkaisumetodia. Otetaan Lukuharjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 67-68), joka kestää 5-10 minuuttia. Ohjaaja jakaa jokaiselle kerholaiselle tekstinpätkän lehdestä tai kirjasta. Kaikki alkavat kävellä ympäri tilaa lukien samalla tekstiään ääneen. Ohjaaja huutaa väliin tunnetiloja, joiden mukaan ryhmäläiset jatkavat tekstinsä lukua. Ohjaaja voi antaa ohjeita myös kävelynopeuteen liittyen. Harjoituksen tunnetiloja voivat olla esimerkiksi iloinen, vihainen, rakastunut, peloissaan, hämmästyntynyt ja innostunut.

Yhteispeliä-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 36) kestää 5-10 minuuttia. Ryhmä muodostaa piirin istuen selin sen keskusta päin. Harjoituksen tavoite on laskea yhdestä kahteenkymmeneen niin, että kuka tahansa voi sanoa numeron missä välissä tahansa, ei kuitenkaan kahta numeroa peräkkäin. Vuoroista ei saa sopia etukäteen eikä harjoituksen aikana. Jos useampi ihminen sanoo saman numeron yhtä aikaa, laskeminen aloitetaan alusta.

Kuvasta tarina nauhalle -harjoitus vie paljon aikaa, siihen on hyvä varata ainakin 30 minuuttia. Jakaudutaan 5-6 hengen ryhmiin. Ohjaaja levittää lattialle tai pöydälle kuvia ja esineitä. Kuvina voi käyttää esimerkiksi esittäytymiskortteja. Jokainen ryhmä valitsee yksi tai kaksi kuvaa, joiden perusteella he miettivät muiden ryhmien kuulematta jonkinlaisen tarinan, jonka voi toteuttaa kuunnelmana. Pienessä ryhmässä voidaan toimia myös yksilöinä, ohjaajan toimiessa avustajana kerholaisen ohjeiden mukaan. He saavat käyttää ohjaajan mukanaan tuomia ja mahdollisesti myös muita tilassa olevia esineitä äänitehosteiden tekemiseen

kuunnelmassaan. Ohjaaja kannustaa ryhmää käyttämään mahdollisimman vähän puhetta. Yksi ryhmä kerrallaan nauhoittaa kuunnelmansa jossain erillisessä tilassa, jossa muut ryhmät eivät kuule tai näe heitä. Ryhmä kuuntelee kuunnelman ja nauhoittaa uuden version, jos he haluavat korjata jotain alkuperäisessä nauhoituksessaan. Kun ryhmä on tyytyväinen nauhoitukseensa, on seuraavan ryhmän vuoro. Ryhmät voivat myös nauhoittaa yhtä aikaa eri tiloissa, jos nauhoituslaitteita (esimerkiksi puhelimia) on tarpeeksi ja jos toisen ryhmän nauhoitus ei kuulu liikaa seinien läpi. Kun kaikki ryhmät ovat valmiita, kokoonnutaan samaan tilaan ja kuunnellaan yksi kuunnelma kerrallaan. Kuunnelman päätyttyä kaikki, jotka kyseistä kuunnelmaa eivät olleet tekemässä, kertovat oman näkemyksensä siitä, mitä tarinassa tapahtui. Kun kaikki ovat kertoneet, millaisen tarinan kuulivat, kuunnelman tekijät kertovat, mistä kuunnelma heidän mukaansa kertoo. Kuunnelmasta saa esittää kysymyksiä halutessaan, ennen kuin siirrytään seuraavaan kuunnelmaan.

Tunteellista laulantaa -harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 69) kestää 15 minuuttia ja siihen tarvitaan ainakin neljä ihmistä. Jakaudutaan 2-5 hengen ryhmiin. Jokainen ryhmä valitsee helpon laulun, jonka jokainen heistä osaa ulkoa, kuten Jänis istui maassa tai Ukko Nooa, ja tunnetilan, esimerkiksi rakastunut, yllättynyt tai alakuloinen (tunteet voidaan myös arpoa). Ryhmä eläytyy tunteeseen ja laulaa laulua valitsemansa tunteen vallassa. Esityksen perusteella muu ryhmä yrittää arvata, mitä tunnetta ryhmä laulullaan ilmaisee.

Jos ennen hartautta on ylimääräistä aikaa, voidaan ottaa seuraavia harjoituksia ja leikkejä: Yksi ihminen kysyy kysymyksiä, joihin toinen ei saa vastata "Kyllä/Joo" eikä "Ei", vaan joillain muilla sanoilla.

Rallirata-leikissä seisotaan piirissä. Leikin aloittaja päästää sellaisen äänen, joka ralliautosta pääsee, kun se menee ohi. Ääni lähtee kiertämään piirissä. Jonkun leikkijän kohdalla ralliauto joutuukin tekemään U-käännöksen tiukan mutkan kohdalla, jolloin leikkijä päästää kirskuvien jarrujen äänen. Leikkiä jatketaan, kunnes ralliauto ohjaajan mielestä saapuu maaliin.

Naruneliö-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 33) kestää 15 minuuttia ja siihen tarvitaan pätkä narua. Narun päät sidotaan kiinni toisiinsa. Kerholaiset ottavat kiinni narusta ja sulkevat silmänsä. Ohjaaja pyytää kerholaisia muodostamaan narusta ensin kolmion, sitten neliön ja viimeisenä ympyrän. Silmiä ei saa aukaista, puhuminen ja toisten ohjaaminen käsillä on sallittua. Leikin jälkeen keskustellaan siitä, millaista oli ohjata toisia ihmisiä sokkona.

Puhutaan nuorten kanssa itseä koskettavasta musiikista, siitä sääteleekö itse tunteitaan musiikilla, sääteleekö musiikki tunteitani ja mistä äänistä pidän tai en pidä. Hartautena kuunnellaan tai lauletaan kappale Vaeltaja (Nuoren seurakunnan veisukirja 2000, 86-87).

### **Ristiriidat ja kiusaaminen**

Tämä on seitsemäs kerhokerta ja sen tavoitteita ovat, että kerholaiset hahmottavat, mikä kaikki on kiusaamista ja miten kiusaamiseen voi puuttua.

Tarvikkeet:

- pyykkipoikanimet
- kerhon säännöt
- Raamattu
- kynttilä ja tulitikut / led-kynttilä
- sekuntikello (esimerkiksi kännykkä) minuuttikierrrosta varten
- paperia ja kyniä

Vaihdetaan kuulumiset minuuttikierroksena, eli jokainen saa tasan minuutin aikaa kertoa omat kuulumisensa. Käydään läpi Nuiskun Ongelmaan tarttuva minäviesti ja miksi se ei aina toimi? (Nuisku 2008, 46 & 55-56). Ongelmaan tarttuvan minäviestin osat ovat: toisen käytös eli mitä toinen on sanonut tai tehnyt, minun omat tunteeni eli millaisia tunteita toisen käytös minussa herättää ja vaikutukset minuun eli mitä konkreettisia vaikutuksia hänen käytöksellään on minuun. Esimerkiksi "Kun sä lainasit mun levyä ilman lupaa (toisen käytös), niin mua vähän pelotti (tunteet), että sä rikot sen (konkreettinen vaikutus)". Jokainen kerholainen miettii ongelman ja siihen sopivan ongelmaan tarttuvan minäviestin. Heille on hyvä antaa tätä varten paperia ja kyniä, sekä noin 5 minuuttia aikaa. Muodostetaan pareja. Parin ensimmäinen puolisko lukee parilleen ongelmaan tarttuvan minäviestinsä, johon toinen reagoi, kuin minäviesti olisi oikeasti suunnattu hänelle. Reaktiot kirjoitetaan ylös. Jos minäviesti ei saanut muutosta aikaiseksi, mietitään sopiiko se johonkin seuraavista syistä, miksi ongelmaan tarttuva minäviesti ei aina toimi: 1. Jokin ongelmaan tarttuvan minäviestin kolmesta osasta puuttuu tai se on ilmaistu huonosti. Ohje: Muodosta parempi minäviesti ja yritä uudelleen. 2. Viesti on ali- tai ylimitoitettu, esimerkiksi henkilöä pelottaa ja hän sanoo "mua pikkuisen jännittää" tai häntä harmittaa ja hän sanoo "olen raivoissani". Ohje: Etsi todelliset tunteesi ja yritä uudelleen. 3. Viesti sisältää syytöksen, esimerkiksi sanan "aina", "ikinä" tai "koskaan", kuten "Mua loukkaa, ettet sä ikinä tuo mulle kukkia, ja mun kaverin mies tuo sille niitä koko ajan." Ohje: Poista syytökset ja yritä uudelleen. 4. Toisen tarpeet jatkaa käyttäytymistään ovat liian voimakkaat ja syntyy tarveristiriita. Ohje: Yrittäkää löytää molempia tyydyttävä ratkaisu. (Nuiskussa on tarveristiriitoihin ratkaisumalli, molemmat voittaa -menetelmä, mutta se on tekijänoikeussuojattu, sitä ei saa käyttää muualla kuin oikealla Nuisku-kurssilla). 5. Toisen käyttäytyminen ei vaikuta konkreettisesti minuun. Kyseessä on arvostiriita, joita käsiteltiin Erilaisuus-kerhokerralla. Kerrataan silloin läpikäytyt asiat ly-



hyesti. 6. Toisen tunteet alkavat tulvia, hän esimerkiksi suuttuu, loukkaantuu tai nolostuu. Ohje: Kuuntele toisen tunteita aktiivisesti, jotta saat selville hänen sanomansa.

Juoruharjoituksessa ohjaaja on päähenkilö, jonka nimeksi valitaan joku sellainen, kenen nimistä ihmistä ei ole kerhossa, tässä esimerkissä hän on Minna. Jokaista kerholaista pyydetään kuvittelemaan Minna-niminen tyttö ja muodostamaan mielipide hänestä. Ohjaaja voi antaa esimerkkejä: "Minna on paras ystäväsi, olet tuntenut hänet ala-asteelta asti." "Et oikeastaan tiedä Minnasta muuta kuin nimen." "Olet kateellinen Minnalle, koska hän on niin kaunis." "Olet ihastunut Minnan poikaystävänsä." "Minna yritti iskeä poikaystäväsi." "Minna on ihan kivan oloinen, mutta et oikeastaan tunne häntä." "Minna on serkkusi. Olitte lapsuudenkavereita, mutta koulussa teillä on eri kaveriporukat." "Et ole koskaan kuullutkaan Minnasta." Pienessä tai ujossa ryhmässä ohjaaja voi myös jakaa kerholaisille laput, joissa kerrotaan heidän suhteestaan Minnaan. Tällöin ohjaajan kannattaa ottaa huomioon, kenelle hän antaa minkäkin lapun, sillä jos harjoitusta vetää pienelle ryhmälle, samassa ruokailuvuorossa olisi hyvä olla Minnaa vihaava henkilö ja hänen paras ystävänsä, jotta homma toimisi paremmin. Osa ihmisistä jää kerhotilaan, osa menee ulkopuolelle odottamaan. Paikalle jääneille kerrotaan tilanne: "Olette koulun ruokalassa ja juttelette. Minä olen Minna." Aloitetaan kohtaus. Minna on viemässä astioita pois, kun hän kaatuu yllättäen maahan. Nolona hän juoksee ulos ruokalasta, hieman ontuen. Pyydetään kaikki kerholaiset takaisin sisään ja aloitetaan uusi kohtaus: "Osa teistä oli äsken ruokalassa samaan aikaan kuin Minna. Olette palanneet ruokalasta ja nyt on liikuntatunti. Opettaja oli laiskalla tuulella ja laittoi teidät vain kävelemään ympäri pihaa. Minä olen edelleen Minna." Pyydetään kaksi vapaaehtoista, jotka olivat ruokalakohtauksessa, pienessä ryhmässä yksikin riittää. Heille annetaan laput, joissa lukee "Minna". "Te päätätte kertoa kaverillenne, mitä näitte ruokalassa, siinä valossa mitä näitte ja mitä

mieltä hänestä olette. Sen merkiksi ojennatte kaverillenne Minna-lapun. Aina, kun joku saa Minna-lapun, hänen on kerrottava juoru eteenpäin – sen mukaan mitä mieltä on Minnasta, mitä mahdollisesti näki ruokalassa ja mitä juuri kuuli hänestä. Juttua saa siis paisutella, kaunistella tai muuten muuttaa, jos siltä tuntuu.” Aloiteetaan. Muut oppilaat kävelevät pihalla, kun Minna ontuu paikalle ja istuu syrjään muista. Ohjaaja odottaa, että molemmat laput ovat vaihtaneet omistajaa muutama otteeseen, ja keskeyttää sitten tilanteen. Pienessä ryhmässä lapun on hyvä käydä kaikilla. Huom! Ohjaaja on Minna. Jos joku niin haluaa, hän voi tulla kysymään Minnalta itseltään, mitä ruokalassa tapahtui. (Minna kompastui auenneisiin kengännauhoihinsa, taittoi nilkkansa ja istuu siksi koulun terveydenhoitajan määräyksestä sivussa muiden kävellessä ympäri pihaa.) Kysytään ensin lappujen uusilta omistajilta, mitä he kuulivat Minnasta ja millaisen tarinan aikoivat kertoa eteenpäin. Sitten sana on vapaa, muutkin saavat kertoa, mitä kuulivat Minnasta. Lopuksi ohjaaja muistuttaa, että hän oli koko ajan Minna, ja kannustaa juorun kuullessaan kerholaisia menemään juorun kohteen luokse ja kysymään juorun todenperäisyyttä.

Kiusaamistilanne-harjoitus on itse tekemäni muunnelma harjoituksesta Pääsykokeet (Ilkka & Tamminen 2004, 90) ja se kestää 10-15 minuuttia. Jokaiselle kerholaiselle jaetaan paperia ja kynä. Ohjaaja kertoo tilanteen: ”Olet koulun pihalla. Näät, kun kiusaajien joukko ilkeilee ja naureskelee jollekulle tytölle. Tyttö yrittää parhaansa mukaan näyttää siltä, ettei hän välitä, mutta hänestä näkee kauas, että hän on purskahtamaisillaan itkuun. Mieti, miltä sinusta tuntuu tässä tilanteessa, mitä ajattelet? [tauko] Yksi kiusaajista tönäisee tyttöä, joka horjahtaa ja alkaa itkeä. Miten reagoit? Kirjoita tuntemuksesi ja ajatuksesi paperille.” Jaetaan tuntemukset ja ajatukset koko ryhmän kanssa.

Puhutaan kerholaisten kanssa kiusaamisesta. Puhumisen pohjana voidaan käyttää seuraavia kysymyksiä: Miksi joku kiusaa? Miksi jotakuta kiusataan? Miten kiusaamisen saa loppumaan? Miten siihen voi puuttua, jos on a) kiusattu, b) ulkopuolinen? Mitä kiusaajalle voi sanoa takaisin?

Hartaudessa luetaan Raamatusta Psalmi 91, joka kertoo siitä, kuinka Jumala suojelee meitä. Vaikka kaikki muut ihmiset tuntuisivat olisivat meitä vastaan, Jumala on aina meidän puolellamme, hän ei hylkää koskaan. Kuten Jeesus sanoi: "Te tuomitsette kuin ihmisen ainakin, minä en tuomitse ketään." (Joh. 8:15)

### **Tunteet**

Tämä on kahdeksas kerhokerta ja sen tavoitteet ovat, että kerholaiset oppivat tunnistamaan ja käsittelemään omia ja toisten ihmisten tunteita.

Tarvikkeet:

- pyykkipoikanimet
- kerhon säännöt
- Raamattu
- kynttilä ja tulitikut / led-kynttilä
- NUISKU Ohjaajan käsikirja
- NUISKU tunnetilakortit
- Paperia ja kyniä

Aluksi otetaan Nuiskun Tunnetori-harjoitus kuulumisten vaihtona (Nuisku 2008, 34-35). Se kestää 15-25 minuuttia ja siihen tarvitaan tunnetilakortit, eli paperilaput, joihin on kirjoitettu erilaisia tunteita. Ohjaaja huomauttaa, että lapuissa olevat sanat ovat tunteita, eivät ominaisuuksia, esimerkiksi "laiska" tarkoittaa, että sinulla on laiska olo, ei että olisit laiska. Ohjaaja jakaa jokaiselle kerholaiselle ja itselleen 4-5 tunnetilakorttia ja pyytää heitä olemaan katsomatta kortteja, kunnes on antanut

ohjeet. Kun ohjaaja antaa luvan, jokainen lukee korttinsa ja miettii, sopivatko ne tämänhetkisiin tunteisiin tai johonkin sinä päivänä sattuneeseen tilanteeseen. Avataan tunnetori, jossa käydään toisten kanssa puhumalla vaihtokauppaa omista tunnekorteista, kunnes jokaisella on 4-5 tunnetta, jotka sopivat heidän päiväänsä. Kortteja ei saa ottaa väkisin eikä varastaa. Noin 5 minuutin jälkeen tori sulkeutuu, jonka jälkeen jokainen palaa paikalleen istumaan. Jokainen vuorollaan kertoo omista tunteistaan korttinsa avulla, ohjaaja näyttää mallia. Jos joku kortti ei sovi kerholaiselle tai ohjaajalle, mutta hän ei ehtinyt vaihtaa sitä, sen saa sanoa ääneen. Jos yksikään kortti ei sovi, niiden haltija kertoo, mitä kortteja olisi halunnut saada. Lopuksi luetaan Nuiskun ohjaajan käsikirjasta teksti, jossa sanotaan suunnilleen: "Kaikilla on tunteita ja kaikki tunteet ovat normaaleja ja oikeita. Niitä ei voi valita itse, ne vain tulevat. Tunne ei ole sama asia kuin ajatus, mutta tunteet vaikuttavat ajatuksiin ja ajatukset tunteisiin. Toisten tunteita voi olla välillä vaikea lukea, jos he haluavat pitää ne sisällään. Tunteissa ei ole mitään väärää, mutta tunteiden innoittamana toimiminen on omalla vastuulla. Esimerkiksi ihmisellä on oikeus suuttua, mutta hänellä ei ole oikeus lyödä toista ihmistä. Tunteista saa energiaa, jonka varassa jaksaa tehdä monenlaisia asioita. Tunteiden avulla on myös helppo tunnistaa, mitkä asiat ovat tärkeitä omassa elämässä, sillä ne herättävät suuria tunteita. On hyödyllistä oppia kuuntelemaan omia tunteita."

Tapaaminen-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 72) kestää 15 minuuttia. Kerholaiset jakautuvat pareihin, jotka asettuvat riveihin toisiaan vastapäätä 5-10 metrin päähän toisistaan. Parit lähestyvät toisiaan ohjaajan antamien ohjeiden mukaan ja kohdattuaan palaavat takaisin omille paikoilleen: "1. Olette väsyneitä työpäivän jälkeen. 2. Olette noloina, koska olette juuri riidelleet. 3. Olette iloisia, koska ette ole nähneet toisianne pitkään aikaan, 4. Olette epävarmoja, koska ette ole varmoja, muistaako toinen teitä enää. 5. Olette vihaisia, koska olette varmoja, että toinen on tehnyt väärin teitä kohtaan. 6. Olette hämmästyneitä, koska olette kuulleet toisis-

tanne uskomattomia uutisia. 7. Olette välinpitämättömiä, kuin ette tuntisi toisianne. 8. Olette yllättyneitä, koska ette uskoneet törmääväanne toisiinne tänään.” Harjoitus puretaan keskustelemalla siitä, miten oma käyttäytyminen muuttui eri tilanteissa ja miten toisen käyttäytyminen vaikutti omiin tunteisiin.

Harjoituksen Tunne X (Ilkka & Tamminen 2004, 57) draamaksi muunneltu versio kestää noin 15 minuuttia ja siihen tarvitaan paperia ja kyniä. Kerholaiset sanelevat erilaisia tunteita, joita ohjaaja kirjoittaa paperilapuille. Paperilaput levitetään esim. pöydälle nurin päin. Jokainen poimii niiden joukosta yhden lapun näyttämättä sitä muille. Vuorotellen jokainen näyttelee tunnetta muille, sanojakin saa käyttää, mutta tunnetta ei saa sanoa ääneen ja synonyymejä ja vastakohtia yritetään välttää sanomasta (alkuperäisessä harjoituksessa tunnetta kuvaillaan sanoin). Muut yrittävät arvata, mistä tunteesta on kysymys.

Anna palaa -harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 66-67) kestää noin 10 minuuttia ja jokainen kerholainen tarvitsee sitä varten tuolin. Jokainen alkaa ilmaista negatiivisia tunteita tuolilleen, aloittaen moittimisesta ja jatkaen haukkumisen kautta vihaan. Kun ohjaaja antaa merkin, jokainen alkaa katua käytöstään tuoliaan kohtaan ja alkaa pyytää tuoliltaan anteeksi, mutta tuoli ei lepy helposti. Jos harjoitus vaikuttaa olevan nuorille liian vaikea, sen voi lopettaa nopeamminkin.

Ohjaaja valitsee Tunnetori-harjoituksen tunnetilakorteista kortteja harjoitusta varten, jossa jokaisen kortin kohdalla sana on vapaa siitä, milloin on viimeksi tunnut siltä ja mikä siihen tilanteeseen johti. Hartautena otetaan Tunnepäiväkirja (Ilkka & Tamminen 2004, 50-51), jonka kesto on noin 20 minuuttia. Sitä varten jokainen ryhmäläinen saa kynän ja paperia. Ohjaaja korostaa, että paperia ei tarvitse näyttää kenellekään. Hän lukee lauseenalun, jonka jokainen kirjoittaa paperilleen

ja jatkaa sitten lausetta parin minuutin ajan. Lauseenalut ovat seuraavat (suora lainaus Ilkka & Tamminen 2004, 50-51):

*Minusta tuntuu siltä, että...*

*Minun on vaikeaa ymmärtää sitä, että...*

*Joskus murehdin...*

*Minusta on kurjaa, kun...*

*Minua suututti, kun...*

*Olin pettynyt, kun...*

*Tulen iloiseksi, kun...*

*Voisin olla onnellisempi, jos...*

*Toivoisin, että...*

*Päiväni pelastaa se, kun...*

## **Ystävyys**

Tämä on yhdeksäs kerhokerta ja sen tavoite on kannustaa kerholaisia näyttämään tunteensa ystävilleen, sillä se syventää ystävyssuhteita, sekä keskustella kerholaisten kanssa siitä, millainen on hyvä ystävä.

Tarvikkeet:

- pyykkipoikanimet
- kerhon säännöt
- Raamattu
- kynttilä ja tulitikut / led-kynttilä
- narua Suojelusenkeli-leikkiin
- silmäsiteitä, esim. huiveja Suojelusenkeli-leikkiin
- paperia ja kyniä

Vaihdetaan kuulumiset Olenko ainoa –leikin tyyliisesti. Istutaan piirissä, mutta toisin kuin Olenko ainoa –leikissä, ollaan kasvot piirin keskustaa kohti. Ensimmä-

mäinen kertoo kuulumisensa sanomalla yhden asian tai lauseen kerrallaan. Kun hän on sanonut yhden asian, kaikki jotka kokevat sen sopivan myös heihin, huudahtavat ”Niin minäkin!” asiaan sopivalla tavalla, esimerkiksi unohtunut ruotsin sanakoe saa aikaan harmistuneen huudahduksen, kun taas aurinkoinen sää saa aikaan iloisen huudahduksen. Sama asia voi olla toisten mielestä hyvä juttu ja toisten mielestä huono juttu – kuten sanottu, vääriä tunteita ei ole olemassa. Kun kaikki halukkaat ovat huudahtaneet, kuulumistensa kertoja sanoo toisen asian tai lauseen, jälleen toiset huudahtavat ja niin edelleen. Jokainen sanoo kolmesta kuuteen lausetta. Ei haittaa, vaikka sanoo samoja asioita kuin muutkin, pääseehän ainakin kuvailemaan niitä omin sanoin.

Lahjat-harjoituksen (Ilkka & Tamminen 2004, 28) kesto on 5-10 minuuttia. Istutaan piirissä ja annetaan pantomiimisesti elehtien lahjoja toisille, mutta toisin kuin pantomiimissä, tässä harjoituksessa saa puhua. Ohjaaja aloittaa. Lahjan vastaanottanut henkilö avaa pantomiimisen paketin, kertoo mitä sai ja kiittelee kovasti mieluisesta lahjasta. Sitten hän antaa paketin seuraavalle, joka antaa paketin seuraavalle, kunnes kaikki ovat saaneet lahjan.

Suojelusenkeli-leikkiin tarvitaan narua ja silmäsiteitä (esimerkiksi huiveja). Ohjaaja rakentaa narusta radan, joka kulkee ympäri huonetta ja palaa lähtöpisteeseensä. Hän muistuttaa, että harjoituksiin ei ole pakko osallistua, jos ei halua. Kerholaiset jakautuvat pareihin (jos ryhmä on tuntenut toisensa vain vähän aikaa, on heidän hyvä antaa valita oma parinsa tähän harjoitukseen). Jokaisen parin yksi henkilö saa siteen silmilleen, toinen on suojelusenkeli. Mahdollinen pariton henkilö menee kolmanneksi jonkun parin kanssa, jolloin ryhmässä on kaksi suojelusenkeliä. Ohjaaja lähettää suojelusenkeleitä ja heidän suojeltaviaan kulkemaan rataa ympäri, yksi pari kerrallaan, jotta kaikki mahtuvat. Kun pari saapuu perille, silmäsiteen saa ottaa pois ja he saavat vaihtaa osia, jos haluavat. Lopuksi keskustellaan siitä,

kuinka ystävät ovat meidän suojelusenkeleitämme, oikeita arkienkeleitä. He auttavat meitä eteenpäin oikeille poluille, kun emme itse nää, minne pitäisi mennä.

Päätösretki-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 91-92) kestää pitkään, jopa tunnin. Siihen tarvitaan tuoli jokaiselle osallistujalle, sekä paperilappuja ja kyniä. Ohjaaja kertoo (suora lainaus Ilkka & Tamminen 2004, 91):

*Olette eläkeläisiä. Olette olleet samassa illanviettopiirissä yhden lukukauden ajan ja nyt on tullut lukukauden päätösretken aika. Keksi itsellesi rooli. Mieti, kuka olet, mikä on nimesi, kuinka vanha olet ja millainen olet luonteeltasi.*

Kerholaisten miettiessä ohjaaja rakentaa ryhmän koolle sopivan (mini)bussin, johon valmiit hahmot nousevat kyytiin ja asettuvat istumaan. Ennen bussiin nousemista jokainen kirjoittaa hahmonsä nimen paperilapulle ja kiinnittää sen pyykkipoikanimensä avulla vaatteisiinsa. Ohjaaja jatkaa (suora lainaus Ilkka & Tamminen 2004, 91):

*Tervetuloa kaikki. Nyt olemme viimeinkin yhdessä matkalla kylpylään. Onhan kaikilla varmasti pyyhe ja uimapuku mukana? Muistin virkistämiseksi voisimme tehdä esittelykierroksen. Jokainen voisi kertoa nimensä ja sen, millä mielellä on retkellä mukana.*

Tilanne jatkuu improvisaationa ohjaajan vetämänä. Bussissa voi esimerkiksi olla ohjelmaa ja välillä voidaan pysähtyä pitämään taukoa. Yllättäen bussista loppuu bensa. Ryhmänvetäjä soittaa huoltofirmalle, joka sanoo, että avuntulo kestää muutaman tunnin, tai sitten voitte työntää bussin läheiselle bensa-asemalle. Ryhmä pohtii, mitä tehdään ja toimii sen mukaan. Ohjaaja lopettaa draaman, kun katsoo niin parhaaksi. Jokainen ottaa vuorollaan nimilappunsa pois ja sanoo samalla oman nimensä, esimerkiksi: "En ole Terttu, olen Jaana." Lopuksi keskustellaan draaman herättämistä tunteista. Harjoituksen jälkeen on hyvä ottaa loppuleikki, jotta päästään täysin irti roolista.



Loppuleikkinä otetaan leikki nimeltä Solmu, jos kerholaisia on yli viisi. Siinä seisotaan piirissä ja suljetaan silmät. Sitten kävellään eteenpäin ja tartutaan kiinni ensimmäisestä kädestä, joka sattuu vastaan, jokaisen käden täytyy pitää kiinni tasan yhdestä kädestä. Avataan silmät. Yritetään selvittää solmu irrottamatta käsiä toisistaan, katsotaan miten pitkälle päästään. Tavoite on päästä piiriin seisomaan, jossa jokainen pitää vierustovereitaan kädestä kiinni.

Jos ennen hartautta on ylimääräistä aikaa, otetaan Silmälasit-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 62-63). Se kestää 20 minuuttia. Ohjaaja kertoo: "Tunteemme vaikuttavat havaintoihimme. Kun olemme masentuneita, kaikki näyttää harmaalta ja masentavalta. Kun olemme hyvällä tuulella, tuntuu, ettei mikään voi pilata päiväämme. Mielialaamme vaikuttaa myös paljon se, millaisella mielellä olemme heränneet päivään." Ohjaaja pyytää jokaista kuvittelemaan käteensä silmälasit, joissa on jonkin tietyn väriset linssit. Lasit asetetaan silmille, kävellään hetki ympäri huonetta ja palataan omille paikoille. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä kääntymään ympäri ja kuvittelemaan mustat linssit, joiden läpi näkee ihmisiä, keiden kanssa ei halua olla tekemisissä. Käännyttään ympäri, kuljetaan hetki ympäri huonetta, palataan omille paikoille ja käännyttään jälleen selin muihin. Vaihdetaan tilalle väritömät linssit, joiden läpi katsoessamme emme tunne vastaantulijoita, kävellään hetki ympäri tilaa ja palataan takaisin omille paikoille. Viimeisinä laseina kokeillaan keltaisia linssejä, joiden läpi katsottuna kaikki ympärilläsi olevat ihmiset ovat läheisiä ystäviäsi. Lopuksi palataan rinkiin, otetaan lasit pois ja keskustellaan lasien vaikutuksesta omaan ja toisen käyttäytymiseen.

Keskustellaan kerholaisten kanssa ystävydestä seuraavien kysymysten pohjalta: Millainen on hyvä ystävä? Kuinka monta hyvää ystävää minulla on? Kuinka monelle olen itse hyvä ystävä? Kenen ystävä haluaisin olla?

Hartautena otetaan Kuiskaustenkuja-harjoitus (Ilkka & Tamminen 2004, 34-35), joka kestää noin viisi minuuttia. Siihen tarvitaan ainakin kaksi kerholaista. Ryhmä muodostaa kaksi toisiaan vastakkain seisovaa riviä, joiden etäisyys toisistaan on noin metri. Yksi rivin päässä seisova alkaa kulkea hitaasti rivien välistä kujaa pitkin. Muut kuiskailevat mukavia ja positiivisia asioita kujaa kulkevasta ihmisestä, kun hän osuu heidän kohdalleen. Kun kulkija on suunnilleen puolivälissä, toisen rivin ensimmäinen lähtee kulkemaan kujaa pitkin. Kun ihminen pääsee kujan loppuun, hän asettuu seisomaan sen rivin viimeiseksi, josta hän lähti ja kuiskailee asioita kujaa kulkevalle. Harjoitusta jatketaan, kunnes kaikki ovat kulkeneet kujan läpi. Jos kerholaisia on liian vähän kujan muodostusta varten, voi ”kujaa” kulkeva henkilö kulkea muutaman kerran hitaasti heidän välistään, jonka jälkeen vaihdetaan kulkijaa, kunnes kaikki ovat kävelleet ”kujaa” pitkin.

### **Viimeinen kerta**

Tämä on kymmenes eli viimeinen kerhokerta ja sen tavoitteet ovat:

- saada selville, miten yhtenäinen ryhmä on nyt, kun kerho päättyy
- saada nuorilta palautetta kerhosta

Tarvikkeet:

- pyykkipoikanimet
- kerhon säännöt
- Raamattu
- kynttilä ja tulitikut / led-kynttilä
- alkukartoituslomakkeet
- loppukartoituslomakkeet
- kirjeet kerhon loppuun (jos ne kirjoitettiin ensimmäisellä kerhokerralla)
- sydänlaput
- lankaa (Kehumisen verkko -harjoitukseen)
- linkkilista

- Nuoren seurakunnan veisukirjat
- NUISKU Ohjaajan käsikirja
- kyniä ja paperia

Käydään kuulumiskierros ja jatketaan sitten Nauruketju-leikillä. Ohjaajan on hyvä muistuttaa, että ei ole pakko osallistua, jos harjoitus tuntuu epämukavalta. Muodostetaan jono. Jonon ensimmäinen käy lattialle makaamaan. Jonon toinen asettuu lattialle makaamaan niin, että hänen päänsä on ensimmäisen ihmisen vatsan päällä. Kolmannen pää on toisen vatsan päällä ja niin edelleen. Kerholaiset muodostavat lattialle siksak-kuvion. Jonon ensimmäinen sanoo "hah", jonka jälkeen jonon toinen sanoo "hah hah", kolmas sanoo "hah hah hah", eli jokainen sanoo "hah" yhden kerran useammin kuin hänen edellään oleva. Nauruketjun tavoite on, että viimeinen saa sanottua "hah" niin monta kertaa kuin leikkijöitä on. Leikin idea on, että sen aikana ei saa nauraa – jos joku nauraa, ketju on aloitettava alusta.

Otetaan Nuiskun Palaute & lopetus (Nuisku 2008, 119-120), joka kestää noin 10 minuuttia. Ohjaaja jakaa jokaiselle kerholaiselle kynän ja paperia ja pyytää heitä kirjoittamaan hänelle kirjeen kurssin kokemuksista. Nimen saa kirjoittaa tai jättää kirjoittamatta. Vapaaehtoisia lauseenalkuja kirjoittamisen helpottamiseksi:

*Pidin tällä kurssilla siitä, että...*

*Parasta tällä kurssilla oli...*

*Olisin toivonut...*

*En pitänyt...*

*Muuta kurssista...*

*Ohjaajan toiminta...*

*Vahvat puolet...*

*Parantamisen varaa...*

Ohjaaja kerää palautelaput ja kiittää kerholaisia tunteiden ilmaisusta ja heidän mielipiteistään.

Kosketa olkapäätä –harjoituksessa ohjaaja antaa lauseita, joihin sopivan ihmisen tai sopivien ihmisten olkapäätä kerholaisen tulee koskettaa. Jälleen on hyvä muistuttaa, että osallistumispakkoa ei ole. Lauseita voivat olla esimerkiksi seuraavat: Kosketa sellaisen ihmisen olkapäätä... 1. jolla on jokin sama harrastus kuin sinulla. 2. jolla on samanlainen huumorintaju kuin sinulla. 3 jonka kanssa olet niin sanotusti samalla aallonpituudella. 4. jonka vaatetyylistä pidät. 5. jolla on hienot hiukset. 6. joka on tosi mukava ja ihana. 7. jota haluat nähdä kerhon jälkeenkin. 8. jota sinulla tulee ikävä. 9. jota sinulla ei ehdi tulla ikävä, koska näät häntä kerhon jälkeenkin.

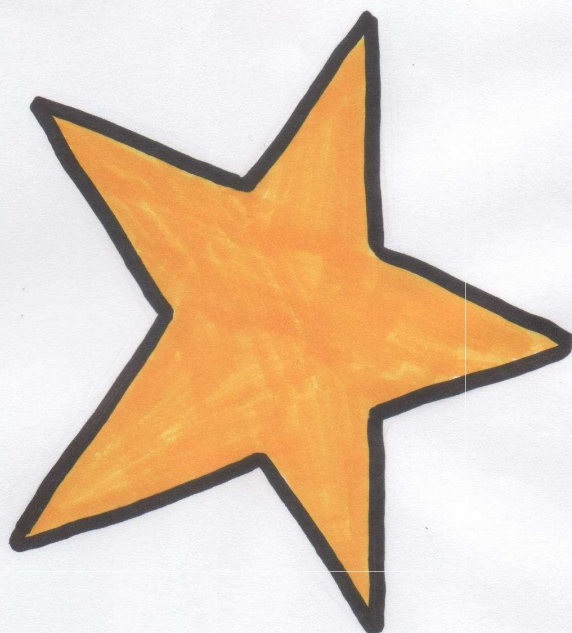
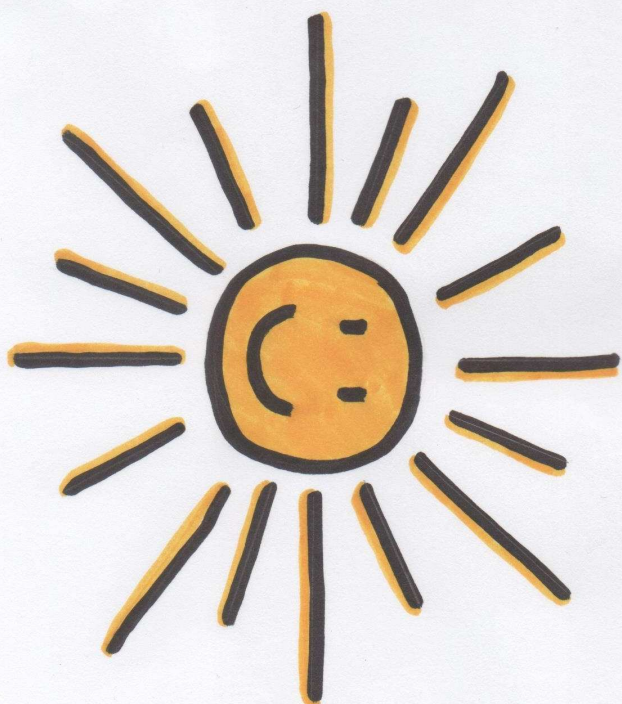
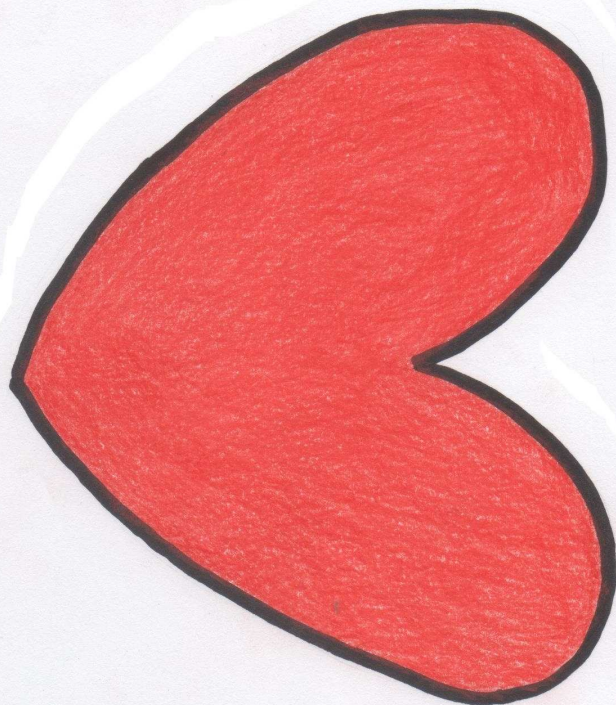
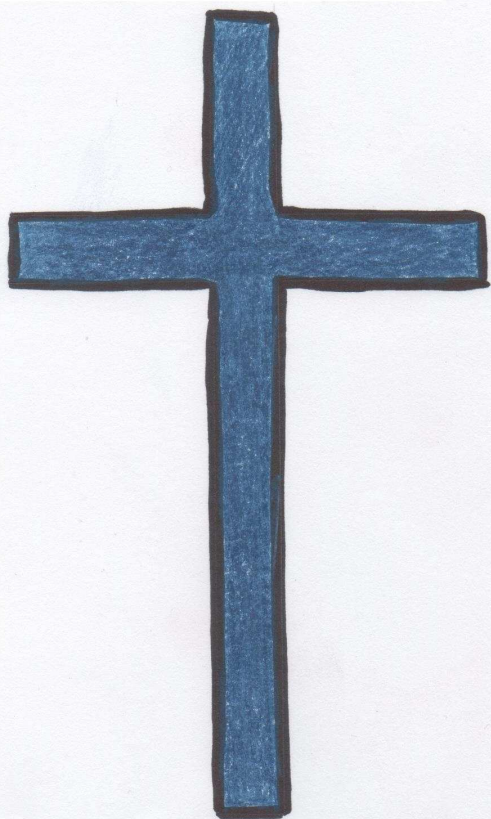
Kehumisen verkko –harjoituksessa istutaan piirissä. Ohjaajalla on kädessään lankakerä, jonka päästä hän ottaa kiinni, heittää kerän jollekulle kerholaiselle, sekä sanoo tämän nimen ja jonkin positiivisen asian hänestä. Kerholainen ottaa kerän kiinni, langasta kiinni ja heittää kerän jollekulle toiselle kerholaiselle nimen ja kehun kera. Lankakerä heitetään aina sellaiselle, kenellä se ei ole vielä ollut. Viimeisenä kerä heitetään ohjaajalle takaisin. Lopulta langasta muodostuu hieno kehumisen verkko, kaikki ovat linkittyneitä toisiinsa sen kautta. Verkko puretaan heittämällä se samaa reittiä takaisin, mistä se tulikin, jälleen nimen ja kehun kera. Näin kerä kiertää kaikki kerholaiset takaisin ohjaajalle ja jokainen on kaksi kehua rikkaampi.

Sydänlaput-harjoitusta varten ohjaaja on leikannut etukäteen tai laittaa kerholaiset leikkaamaan kartongista isohkoja sydämiä, noin 20cm halkaisijaltaan (mieluiten vaaleanpunaisesta, sillä se on tilanteeseen sopiva väri ja sille kirjoitettu teksti erottuu taustasta). Istutaan piirissä, mieluiten pöytien ääressä tai lattialla, jotta on hel-

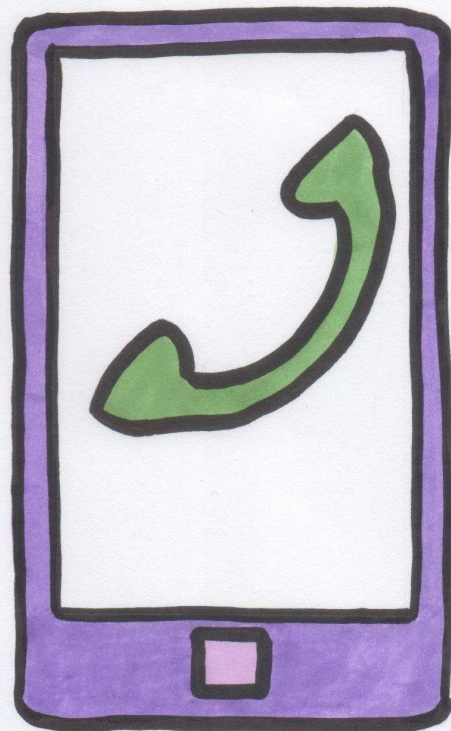
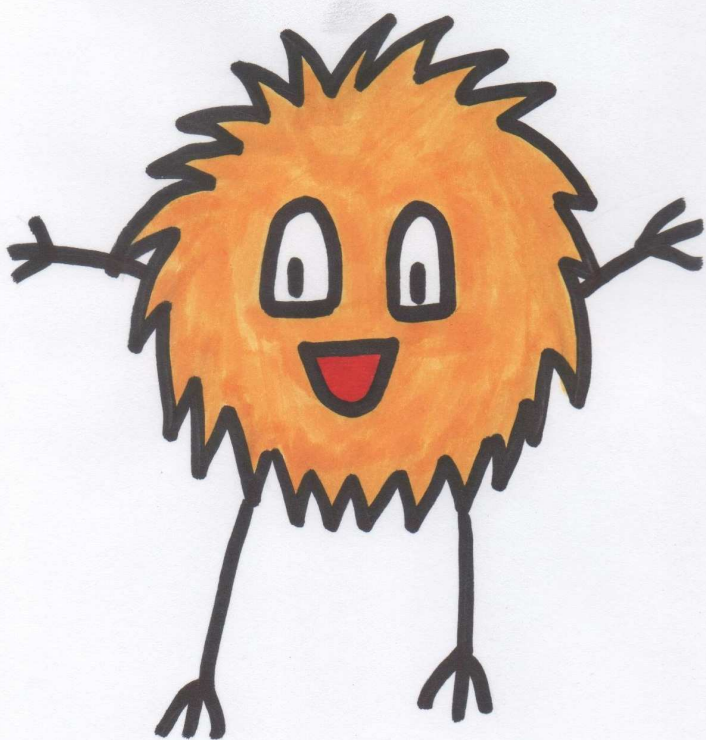
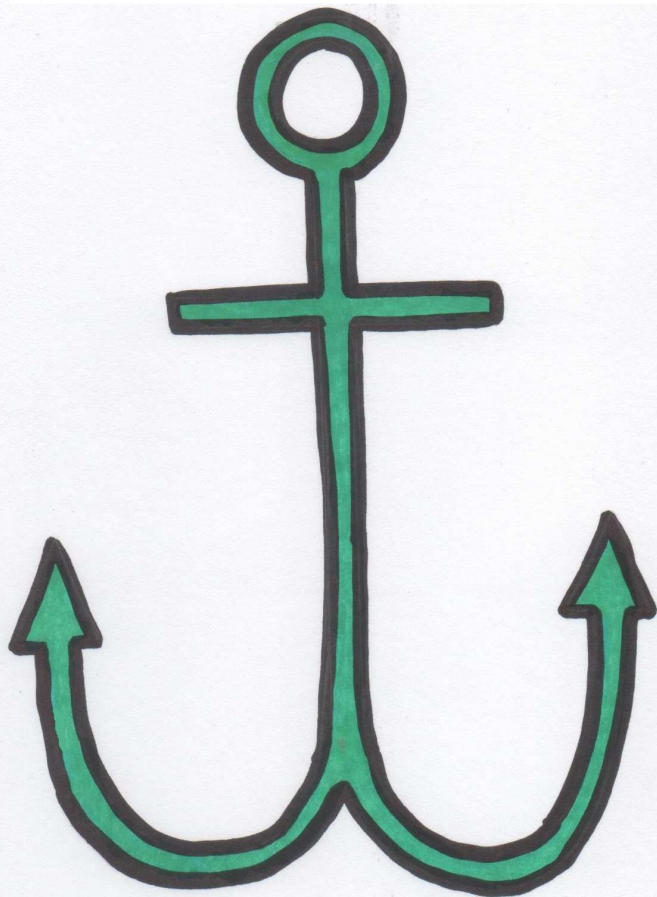
pompi kirjoittaa. Kaikille annetaan kynä ja kartonkinen sydän. Jokainen kirjoittaa sydämen keskelle oman nimensä ja kehystää nimensä haluamallaan tavalla. Kun kaikki ovat valmiita, sydämet annetaan vasemmalla puolella olevalle, joka kirjoittaa siihen jotain mukavaa tästä ihmisestä ja antaa ne sitten seuraavalle. Sydämet kiertävät piirissä jokaisen kohdalla ja kaikki kirjoittavat kaikille jotain mukavaa. Lopulta sydän palaa kerholaiselle itselleen kotiinviemiseksi, huonojen päivien varalle.

Jaetaan kaikille heidän omat alkukartoituslomakkeensa, jotta vertailu kerhon alun ja lopun välillä on helpompaa. Täytetään loppukartoituslomakkeet (LIITE 3). Jaetaan kaikille ensimmäisellä kerhokerralla kirjoitetut kirjeet, jos ne tehtiin ja annetaan aikaa lukea kirjeet. Keskustellaan vapaasti. Ohjaaja on laatinut etukäteen linkkilistan. Linkkilista Kotkaan vuonna 2015 löytyy liitteestä 4. Hartautena kuunnellaan tai lauletaan kappale Ylitse merten (Nuoren seurakunnan veisukirja 2000, 88-89) ja lausutaan yhteen ääneen Herran siunaus me-muodossa.

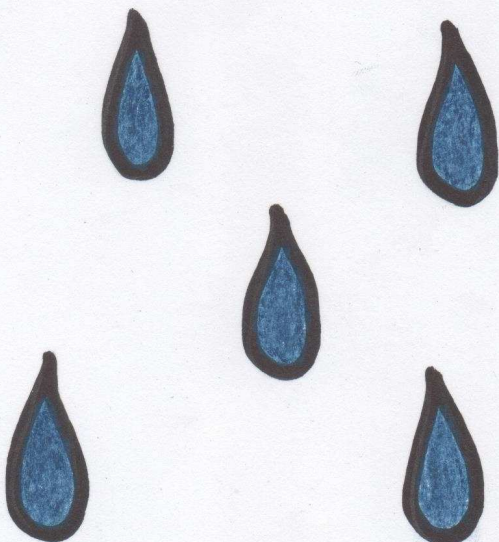
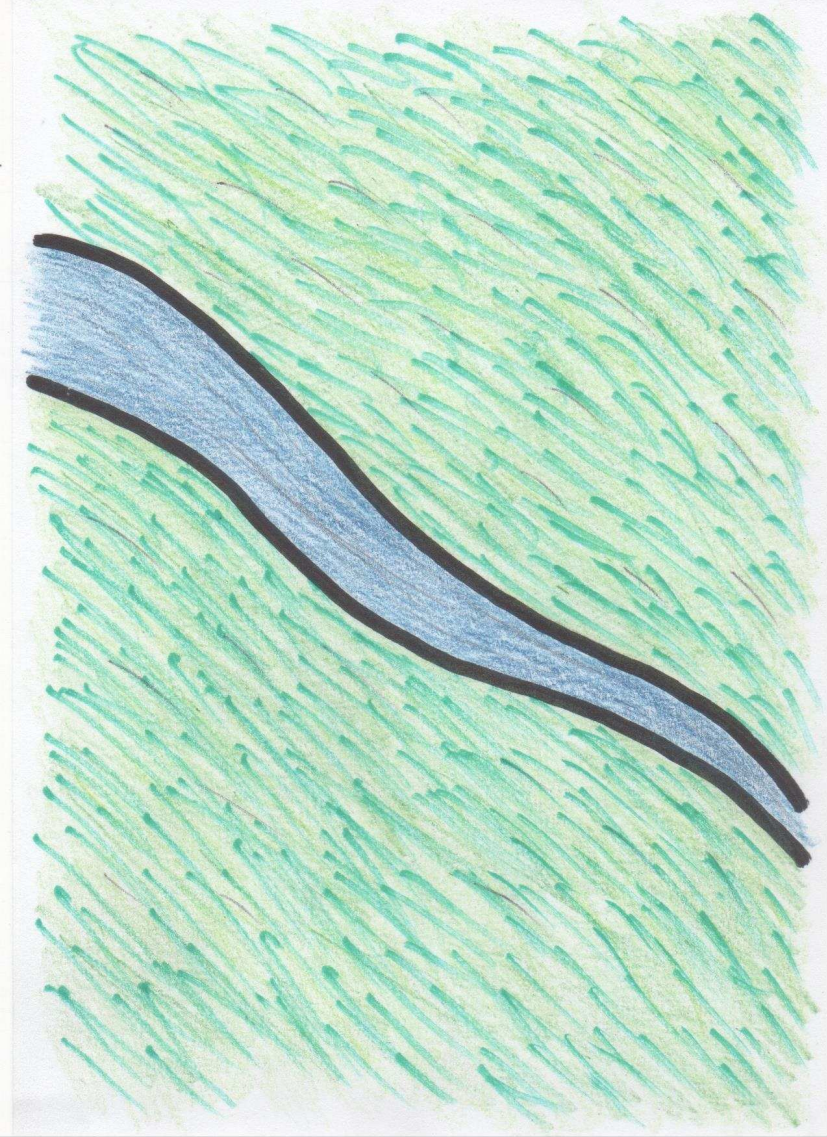
Esittäytymiskortit



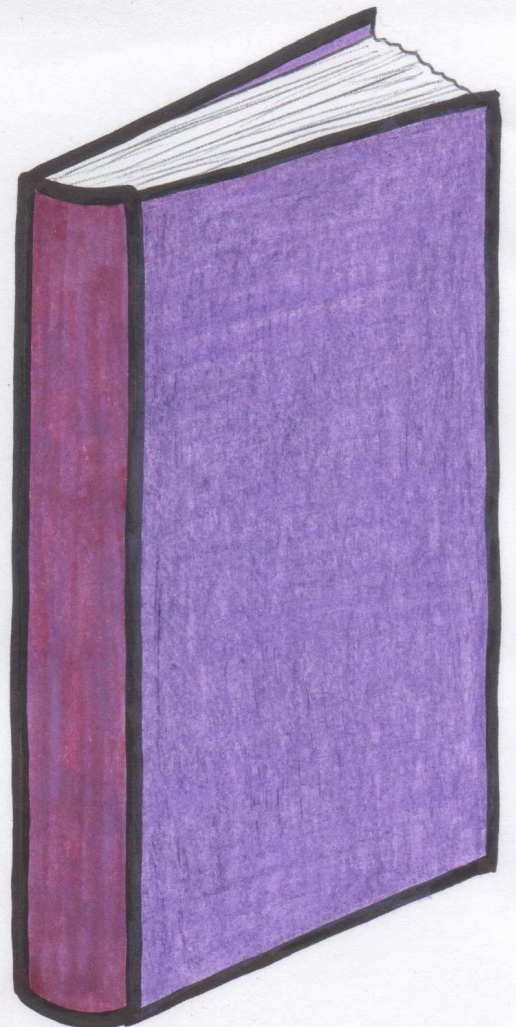
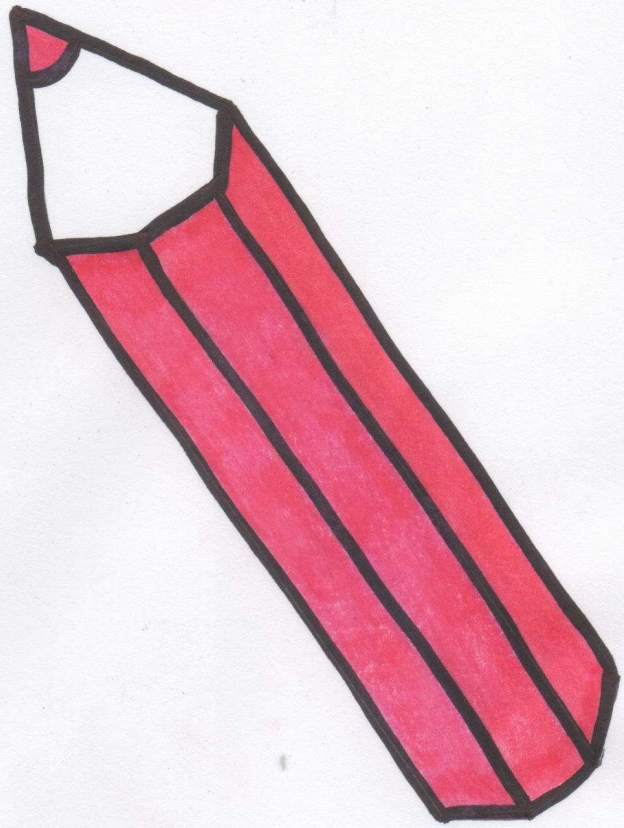
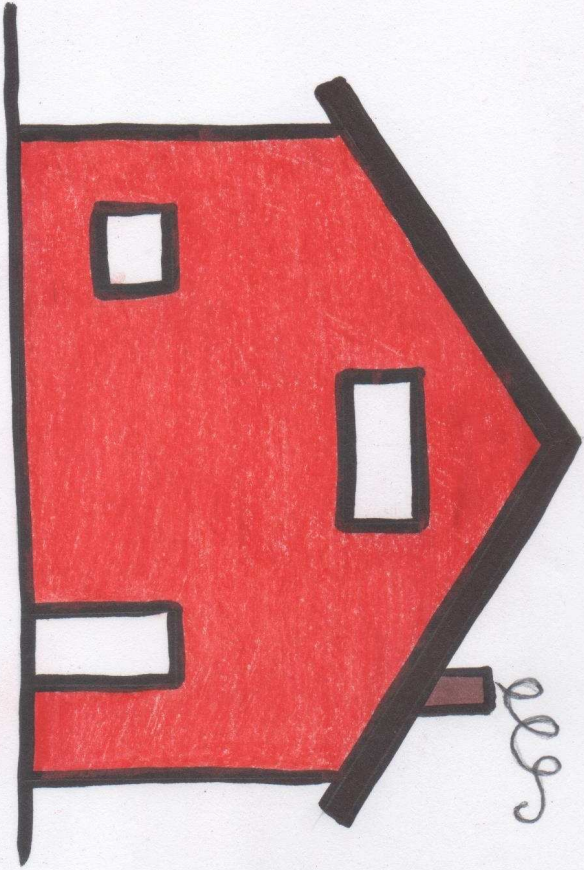




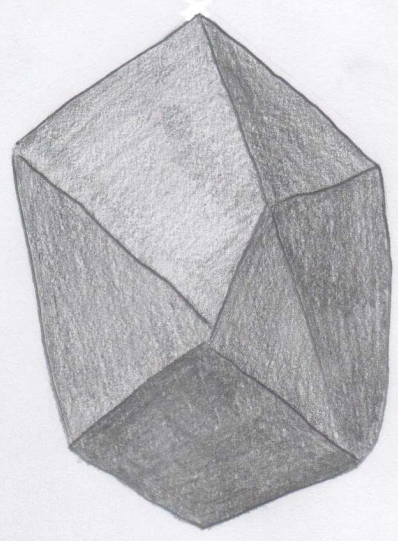
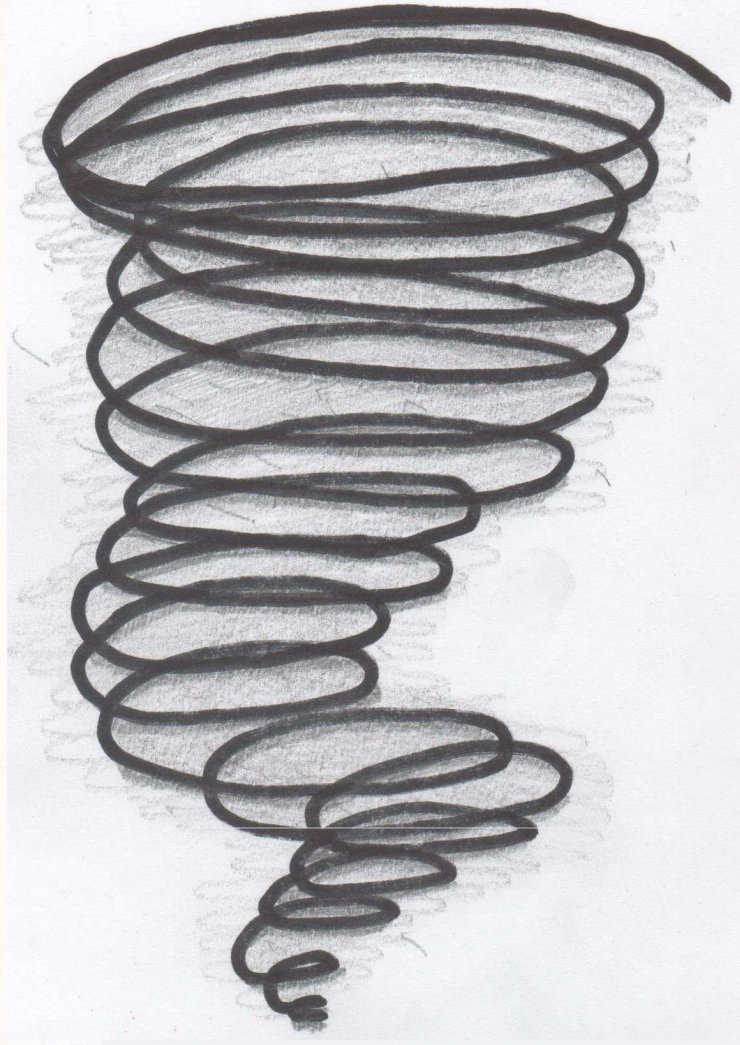




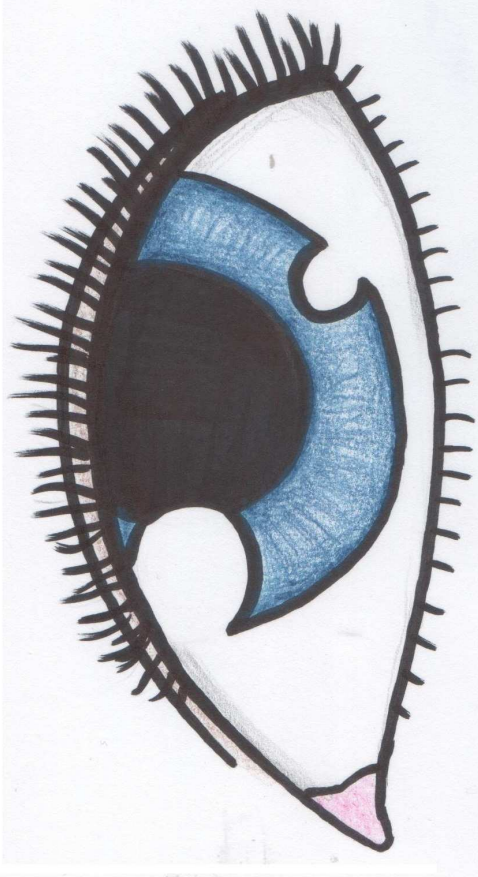
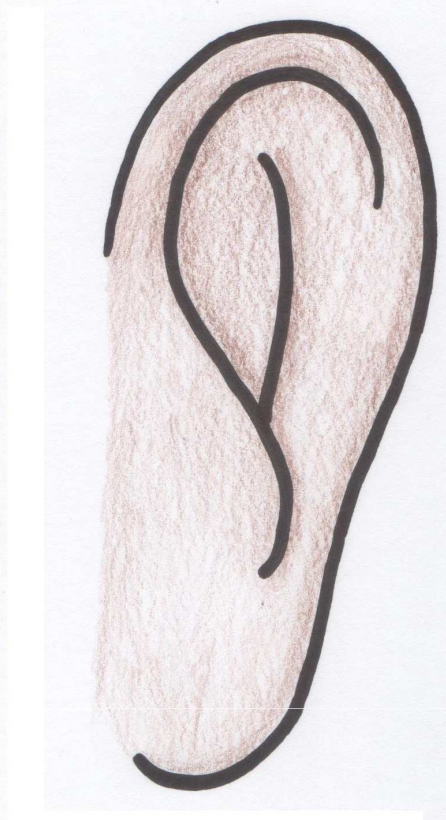












## Alkukartoituslomake

Nimi:

Ikä:

Päivämäärä:

Mikä sai sinut kiinnostumaan tästä kerhosta?

Mitä odotat tältä kerholta? Mitä haluat saavuttaa?

Onko sinua koulukiusattu?

Oletko itse koulukiusannut? Miksi?

Oletko nähnyt koulukiusaamista? Millaista? Puutuitko siihen? Miksi/miksi et?

Nimiehdotuksia kerholle:

Minua kiinnostavat

ihmissuhdetaidot  NUISKU  teatteri, draama  seurakunta, hartaudet

Muut kerholaiset ovat minulle

tuttuja

kavereita

ystäviä

Muuta sanottavaa:

**Loppukartoituslomake**

Nimi:

Ikä:

Päivämäärä:

Täyttyivätkö odotuksesi kerhon suhteen?

Saavutitko tavoitteesi? Muuttuivatko ne kerhon aikana?

Onko sinua kiusattu ensimmäisen kerhokerran jälkeen?

Oletko itse kiusannut sen jälkeen? Jos olet, niin miksi?

Oletko nähnyt kiusaamista ensimmäisen kerhokerran jälkeen? Millaista? Puutuitko siihen? Miksi/miksi et?

Kerho on vaikuttanut itsetuntooni... 1 = on huonontanut sitä paljon, 2 = on huonontanut sitä vähän, 3 = ei ole vaikuttanut siihen, 4 = parantanut sitä vähän 5 = parantanut sitä paljon. Ympyröi parhaiten sinuun sopiva vaihtoehto.

1                    2                    3                    4                    5

Minua kiinnostavat [ ] ihmissuhdetaidot [ ] NUISKU [ ] teatteri, draama  
[ ] seurakunta, hartaudet

Muut kerholaiset ovat minulle [ ] tuttuja [ ] kavereita [ ] ystäviä

Palautetta

- kerhosta kokonaisuutena:
- toiminnasta kerhossa:
- ohjaajalle:

Muuta sanottavaa:

## Linkkilista

### Seurakunta

- [kotkanseurakunnat.fi](http://kotkanseurakunnat.fi)
- Facebook-ryhmä Nuorisotyö, Kymin srk
- nuortenillat nuorisotila Boksilla Karhulassa torstaisin kello 14-21, ohjelma kello 19-20
- nuorisotyönohjaajat Marko Lamminen ja Jouni Hiltunen

### Teatteri

- Kotkan nuorisoteatteri, vetäjä Pia Lunkka
- [kotka.fi](http://kotka.fi) > Kulttuuripalvelut > Teatteri

### Nuisku

- ehdota Nuisku-kurssin tilaamista esimerkiksi koululle tai nuorisotyötä tekeväälle ihmiselle
- Nuisku-kurssit tilataan Nuorten Keskuksen internetsivujen kautta
- Nuisku-kurssin kesto on 28-36 tuntia ja hinta 10-12€ + postikulut