



PELIN KEHITTÄMISTÄ JA LEIKILLISYYTTÄ SOSIAALITYÖHÖN AIKUISTEN KANSSA

Tytti Hytti, erikoissuunnittelija, PRO SOS -hanke
Eeva Soras van der Laan, sosiaaliohjaaja, Espoo

Sisällys

1.	LUKIJALLE.....	2
2	LÄHTÖKOHDAT	4
2.1.	Miksi leikillisuus ja pelillisuus?	4
2.2.	Yhteistutkijuus ja yhteiskehittäminen	5
2.3.	Ihminen ihmiselle - rooleista eroon.....	7
3	MALLI PELIN YHTEISKEHITTÄMISEEN.....	9
3.1.	Lämmittäydy	10
3.2.	Etsi teemaa.....	11
3.3.	Ideoi kysymyksiä	12
3.4.	Ota draama avuksi	13
3.5.	Pelaa ja testaa.....	16
3.6.	Ideoi formaattia ja pelisääntöjä	16
4	RYHMÄN KÄYTÄNNÖT.....	17
4.1.	Ryhmän rakenne ja taito muuttaa suunnitelmia tilanteen mukaan.....	17
4.2.	Ryhmän säännöt ja ristiriitojen ratkaiseminen	18
4.3.	Ryhmälle yhdessä keksitty nimi	19
4.4.	Ryhmän reunaehdot, tavoitteiden asettaminen ja koordinoijan tarve.....	19
4.5.	Ryhmän koko, osallistujien kielitaito ja ohjaajan rooli.....	20
5	PELIN KEHITTÄMISRYHMÄN ARVIOINTI	22
	KIRJALLISUUTTA.....	23
	LIITE 1 LEIKKEJÄ TUTUSTUMISEEN JA ILMAPIIRIN LUOMISEEN.....	25
	LIITE 2 MINDFULLNES ELI TIETOINEN LÄSNÄOLO	31
	LIITE 3 KÄYTTÖKELPOISIA DRAAMATEKNIIKOITA	35
	LIITE 4 ME VÄRIKKÄÄT NAISET RYHMÄN ARVIOINTIA JA PALAUTETTA.....	36

1. LUKIJALLE

Tästä oppaasta voit lukea kertomuksen maahan muuttaneiden naisten pelinkehittämisryhmästä ja löydät mallin leikillisyyttä hyödyntävään pelin kehittämiseen. Oppaasta löytyy myös toiminnallisia ja leikillisiä harjoituksia mihin tahansa ryhmään sovellettavaksi. Pelejä voi myös kehittää monien eri asiakasryhmien kanssa.

Toimintamalli pelin kehittäminen toimijuuden mahdollistajana kehitettiin Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Soccan PRO SOS - osahankkeessa (ESR 2016-2019). Toimintamalli on arvioitu osana Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke - Sokran ja ESR TL5 -hankkeiden yhteistä Osallisuuden palaset -kehittämistyötä. Toimintamalli on osa Osallisuuden edistämisen mallia Pelillisyyden hyödyntäminen sosiaalityössä.

Pelin kehittämisryhmä koottiin Espoon aikuissosiaalityössä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmäksi vuonna 2017-2018. Pelin kehittämisryhmään osallistuivat Espoon aikuissosiaalityöstä sosiaaliohjaajat Eeva Soras van der Laan ja Nina Kasurinen yhdessä 15 maahan muuttaneen, eri-ikäisen ja eri kulttuureista tulevan naisen kanssa. Kehittämistyöstä vastasi Soccan PRO SOS -erikoissuunnittelija sosiaalityöntekijä Tytti Hytti. Ryhmässä toimi myös PRO SOS -hankkeen pelillisyyden kokemusosaaja Mirka Oinonen, joka auttoi pelin kehittämisessä ja pelimateriaalien suunnittelussa.

Pelin kehittämisryhmää ennen kokoontui PRO SOS -hankkeen tukemana maahan muuttaneiden naisten yhteistutkijuryhmä, jossa hyödynnettiin menetelmänä sosiaalista sirkusta. Tämän ryhmän tavoitteena oli lisätä ymmärrystä asiakkaiden arjesta, tunnistaa asiakkaiden tarpeita ja paikantaa PRO SOS -hankkeelle kehittämiskohteita.

Sosiaalisen sirkuksen ryhmästä pelin kehittämisryhmään jatkoi kuusi vertaisohjaajaa, jotka toimivat ryhmän aikana työntekijöiden apuna ja vertaistulkkeina. Vertaisohjaajat antoivat muun muassa ideoita pelin teemoiksi, kävivät pelin kysymyksiä läpi ja neuvoivat ammattilaisia muun muassa kulttuurissa kysymyksissä, jotta hienovaraisia kysymyksiä osattiin nostaa esille.

Kuuntele pelinkehittämisryhmästä työntekijän ja vertaisohjaajan kokemuksia.

Pelin kehittämisryhmään osallistunut sosiaalialan pitkänlinjan ammattilainen Eeva Soras van der Laan kuvaa millainen tarve ja tilaus uudenslaiselle kohtaamistyölle aikuissosiaalityössä ja sosiaalisessa kuntoutuksessa maahan muuttaneiden asiakkaiden kanssa oli ennen ryhmien alkamista:

”Maahanmuuttajanaisten kanssa työskennellessä minua oli pitkään vaivannut tunne, että emme mene eteenpäin. Toimistolla tapahtuvilla tapaamisilla keskustelimme käytännön asioista kuten laskujen maksuista, sairauksista ja työnhausta. Keskusteltua heidän arkielämästään ei syntynyt, vaikka ilmapiiri oli mielestäni otollinen sille. En kuullut toimisto tapaamisilla asiakkaan omaa ääntä enkä hänen ajatuksiaan. Työ maahanmuuttajien kanssa ei eronnut työskentelystä kantaväestön kanssa, vaikka olosuhteet ja haasteet olivat usein erilaiset. Usein unohdettiin jopa tarjota mahdollisuutta osallistua suomen kielen kurssille. Minusta tuntui, että en pääse sisälle heidän arkeensa. En osannut sanoa näimmekö asiakkaan tilanteen saman lailla. Välilläimme vallitsi puhumattomuuden muuri. Asiat, jotka koin ongelmiksi, jäivät käsittelemättä. En tiennyt kuinka puhua niin, että siitä muodostuisi dialogi.

Asiakkaiden olemuksesta ja kesken jääneistä lauseista saattoi päätellä, että monet olivat yksinäisiä ja elämä raskasta. Kotoutuminen tuntui jääneen kesken. Kielitaito saattoi olla olematonta vielä vuosien Suomessa olon jälkeen. Minut yllätti myös monien asiakkaiden olemattomat tiedot uudesta kotimaastaan Suomesta, suomalaisuudesta ja suomalaisesta ajatustavasta. Olin ymmälläni enkä voinut ymmärtää miksi en saa asiakkaisiin sellaista kontaktia, että he puhuisivat minulle. Ennen kaikkea mietin, mitä teen väärin, mitä tulee korjata ja kuinka suoraan saan puhua.

Olen yksi Aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen kehittäjistä. Esitin silloiselle esimiehelleni Heidi Muuriselle ajatuksen, että kokoaisin viiden kuuden suomea puhuvan maahanmuuttajanaisen ryhmän, tapaisimme muutama kerran ja yhdessä mieltisimme millaisista sosiaalitoimen palveluista, he hyötyisivät. Sain luvan koota ryhmän ja pian työpöydälleni ilmestyi Kati Palsasen Opas sosiaalityöhön, Yhteistutkiminen -kirjanen ja ohjeen koota yhteistutkijusryhmä.

Tapahtui se, mitä usein tapahtuu. Kun jotain alkaa kehittyä, niin asiat lähtevät etenemään vauhdilla ja matkalla ideoiden määrä kasvaa. Pian löysin itseni Soccan - PRO SOS Pääkaupunkiseudun osahankkeen Pelillisyyttä ja leikkillisyyttä aikuissosiaalityössä - esittelytilaisuudesta Espoossa. Esittelyn jälkeen oli selvä - näitä elementtejä voimme käyttää yhteistutkijusryhmän toiminnassa ja kehittää yhdessä ryhmäläisten kanssa sosiaalialan työntekijöiden avuksi työkaluna käytettävän pelin. Minkälaisen? - siitä ei ollut vielä käsitystä, ainoastaan ajatuksissa risteileviä puolinaisia lauseita, joista voisi myöhemmin syntyä jotain.

Albert Einstein kertoi lähteneensä suhteellisuusteoriaa kehitellessään liikkeelle ajatusleikistä ' mitä jos voisin istuutua valonsäteen selkään? Mitä havaitsisin? Entä muut? ' ”

2 LÄHTÖKOHDAT

2.1. Miksi leikillisuus ja pelillisuus?

Ryhmän ohjaavia teemoja olivat leikillisuus ja pelillisuus, teemat seurasivat ryhmän mukana jokaisessa tapaamisessa ja olivat ryhmän kantava voima. Leikillisuus ei toki ole sosiaalityössä uusi asia. Uutta ryhmässä oli leikillisyyden tuominen aikuissosiaalityöhön. Kaikki ovat joskus leikkineet, mutta iän myötä se on useimpien jäänyt vähemmälle. Ryhmässä haluttiin elvyttää kadoksissa ollutta leikkimisen taitoa. Uskottiin, että leikit tuovat aikuisille samaa iloa kuin lapsille. Ilman pelejä ja leikkejä jäädään ilman elämyksiä ja naurua. Uskottiin, että leikillisuus ja pelillisuus tuovat myös uutta innostusta sekä asiakkaiden ja työntekijöiden tapaan käsitellä asioita. Uutuus, mielenkiintoisuus ja hauskuus synnyttävät usein sivutuotteenä innostuksen.

Peli määritellään tavoitteelliseksi leikiksi, jolla on omat sääntönsä ja rajoitteensa. Pelillisuus tarkoittaa pelien, tai jossain tapauksessa jopa leikkien, tavoitteellista käyttämistä eri tilanteissa, jolloin asia käsitellään mielekkäämmällä, mieleenpainuvammalla ja konkreettisemmalla tavalla (vrt. Mäyrä 2017). Leikillä ja leikillisyydellä tarkoitetaan eri asioita. Leikillisuus liittyy leikkiin, luovuuteen sekä tietynlaiseen asennoitumiseen ja orientoitumiseen (Kangas, 2014). Leikillisuus ja pelillisuus ovat työvälineitä, joita käyttäen voi houkuttaa ryhmäläisiä ulos kuorestaan ja lisätä osallistujien hyvinvointia. Leikillisyydellä on havaittu olevan merkitystä esimerkiksi elämäntyytyväisyyteen, onnellisuuteen ja elämänlaatuun (Kangas 2014, 87; Proyer 2014). Tutkimustulokset osoittavat, että säännöllinen leikillisuus edistää resilienssin kasvua ja auttaa selviytymään vaikeuksista (kts. Proyer 2014). Tutkimusten mukaan toiminnallisuus tarjoaa monikulttuurissa kohtaamisissa muun muassa voimaantumisen kokemuksia sekä itseilmaisun ja mielialan paranemista (Castaneda ym. 2018, 80; Ekholm 2018, 9). Leikillisyyden hyötyinä on myös uusien ihmissuhteiden luominen sekä kommunikaation parantuminen (Proyer 2014).

Leikin merkityksestä jo vuonna 1938 kirjoittanut Johan Huizinga kirjoittaa teoksessaan *Leikkivä ihminen*, leikin olevan ihmisen perusominaisuus, joka kuuluu kaikille, ei ainoastaan lapsille. Hänen mukaansa ihmisellä on perusominaisuutena luontainen tarve tehdä asioita, jotka voivat tuntua tarpeettomilta. Tämä mahdollistuu esimerkiksi leikin avulla. Leikissä luodaan omat arvot ja tulkinnat. Leikkiessä voi uppoutua niin, että unohtaa ajan ja ympäristön ja samalla osallisuuden kokemus vahvistuu. Huizinga katsoo, että leikki on läsnä miltei kaikkialla. Hänen mukaansa kulttuurimme perustuu kykyymme kuvitella uusia asioita. Vasta kun pystymme kuvitelmaan uuden asian, voimme siirtyä rakentamaan sen pohjalta uutta. Voidaan siis ajatella kulttuurin syntyneen ajatusten leikeistä.

Näitä ajatuksia käyttäen koottiin pelinkehittämisryhmä, jonka pääajatuksena oli keskustelu ja rento yhdessäolo. Leikillisyydelle ja pelillisyydelle haluttiin antaa runsaasti tilaa.

Lisää leikillisyyden ja pelillisyyden hyödyistä sosiaalityössä voit lukea [täältä](#).

Ohjaajalle vinkkejä leikillisyyden hyödyntämisestä

- ❖ *Muista tasa-arvoisuus*
Pidä mielessä leikin vapaaehtoisuus ja valinnanvapaus
- ❖ *Kannusta ja rohkaise, pyri lisäämään osallistujien itsetuntoa*
- ❖ *Heittäydy mukaan, uskalla mokata*
- ❖ *Kerro ennen leiki alkua, että leikissä ei voi epäonnistua*
- ❖ *Turvaa osallistujien psyykinen ja fyysinen turvallisuus*

2.2. Yhteistutkijuus ja yhteiskehittäminen

Pääkaupunkiseudulla on sosiaalityössä tehty kokeiluja, joissa sosiaalityöntekijät ja asiakkaat ovat yhdessä asettuneet tutkimaan ja kehittämään sosiaalipalveluja. Tavoitteena on ollut antaa asiakkaille mahdollisuus kertoa asioista omilla sanoiltaan ja ehdoillaan sekä päästä yhdessä työntekijöiden kanssa vaikuttamaan palveluiden kehittämiseen. Toiminnasta on syntynyt sosiaalinen innovaatio, joka on mallinnettu yhteistutkimisen menetelmäksi. (Palsanen 2013.)

Toimintaympäristönä yhteistutkiminen on rajoja rikkovaa. Menetelmä mahdollistaa asiakkaiden ja ammattilaisten kohtaamisen yhteisen kehittämisen äärellä. Yhteistutkijuus on yksi sosiaalityön tukimuoto, jossa yhteinen tiedonmuodostus muodostaa uuden tavan tehdä työtä. Voidaan puhua yhteistä oppimisprosessista. Menetelmässä ei riitä, että tarjotaan asiakkaalle mahdollisuus tulla kuulluksi, vaan molempien osapuolten odotetaan sitoutuvan yhteiseen kehittämiseen. Kehittämistyöhön ja vaikuttamiseen osallistuminen näyttää olevan voimauttavampaa kuin tunne siitä, että on tullut kuulluksi. (emt., 7.)

Yhteistutkijuudessa on kysymys väljästä menetelmästä ja ajattelutavasta. Lyhyesti sanoen kysymyksessä on menetelmä, jossa asiakkaat ja työntekijät yhdessä tasa-arvoisina kumppaneina tutkivat heitä molempia kiinnostavia asioita. Asiakkaat ovat myös asiantuntijoita. Auttamistyössä vastavuoroiset vuorovaikutussuhteet ovat välttämättömiä, yhteistutkimisessa vastavuoroisuus korostuu entisestään. Yhteistutkijuus edellyttää tasavertaista suhdetta asiakkaan ja työntekijän välillä. On tärkeä ymmärtää suhteiden molempien osapuolten vaikuttavan toisiinsa ja näin edistävän positiivisia muutoksia. Keskeistä yhteistutkimisessa onkin luottamus ja tunteminen. Jokaisen osallistujan on hyvä antaa itsestään myös henkilökohtaisella tasolla. (emt., 8, 12.)

Yhteistutkijuus ryhmässä johtaa pois perinteisestä sosiaalityön ryhmätoiminnasta. Yhteistutkijuus ryhmässä hajottaa asiantuntijavaltaa ja keskusteltu monipuolistuu. Tasa-arvoiseen kumppanuuteen perustuva ryhmä toimii osallistujille vertais-tukena ja ryhmässä on aina läsnä myös terapeutin ulottuvuus. Kenenkään ei tarvitse ryhmässä kuitenkaan puhua omista henkilökohtaisista asioista, ellei niin itse halua. Toiminta auttaa myös ulkoistamaan omia kokemuksia etämmälle itsestä. (emt., 8-9.)

Yhteistutkimisen voima johtuu myös sen mahdollistamasta vapaaehtoisuudesta. Perinteisessä yhteistutkijudessa ei vaadita tiukkaa osallistumista jokaiselle ryhmäkerralle, vaan osallistua voi oman halunsa mukaan. Pelinkehittämissä toiminta oli vapaaehtoista, mutta ryhmässä mukana oleminen edellytti sitoutumista. Sitoutumista voi lisätä ryhmän yhteissuunnittelu. Todellisia innovaatioita luodaan, kun palvelun käyttäjät otetaan mukaan rakentamaan yhteistä ryhmää. (emt., 10, 13.)

Stuart Brown (2010) sanoo, että leikki on luovuuden ja innovaatioiden ytimessä. Yhteiskehittämisessä on hyötyä leikillisestä tilasta, joka luo perustan yhteiselle tekemiselle ja vuorovaikutukselle (vrt. Kangas 2014). Leikillinen tila tukee yhteiskehittelyn hyvää ilmapiiriä, jossa keskeistä on ilo, huumori, turvallisuus, into, yhteinen tahto ja usko kaikkien osaamiseen (Harra, Mäkinen & Sipari 2012, 10). Yhteiskehittämisen tukena kannattaa myös hyödyntää erilaisia kulttuurilähtöisiä, luovia tai toiminnallisia menetelmiä yhteiskehittämiseen virittäytymisessä (Hietala 2018, 128; Hietala 2019) ja yhteiskehittelyprosessin aikana kannattaa valita sopivia menetelmiä vahvistamaan luovuutta ja innovointia (Harra, Mäkinen & Sipari 2012, 10). Leikillisyyden eri muodot voivat tukea yhteiskehittämisen prosessia, johon kuuluu tutustuminen, ihmettely, luottamuksen rakentuminen, sanojen löytäminen, dialogi ja tulosten muotoileminen (vrt. Isola ym. 2017, 32).

Palveluiden yhteiskehittäminen voi olla yksi sosiaalisen kuntoutumisen muoto (Raivio 2018, 26). Yhteiskehittäminen- ja tutkiminen ovat vaikuttavia työtapoja erityisesti koska niiden on todettu voimaannuttavan ja tuovan osallistujille onnistumisen kokemuksia. Yhteiskehittelyprosessi voi vahvistaa osallistujien hyvinvointia. (Palsanen 2013, 8; Raivio 2018,26; Harra, Mäkinen & Sipari 2012,10.)

2.3. Ihminen ihmiselle - rooleista eroon

Yhteistutkijuuden menetelmä sekä leikillisuus tarjoavat molemmat mahdollisuuden asettua tasa-arvoiseen kumppanuuteen asiakkaan kanssa. Niiden avulla voidaan purkaa valtasuhteita sekä luoda tasa-arvoisempaa kohtaamista ja vuorovaikutusta sosiaalityöhön. Lähestymistavat jakavat samoja toimintaperiaatteita ja tukevat menetelmällisesti toisiaan.

Tasa-arvoinen kumppanuus ei välttämättä istu helposti perinteisiin sosiaalityön tapoihin. Sosiaalitoimistolla tapaaminen usein etenee työntekijän esittämien ja asiakkaan vastaamien kysymysten mukaan. Kysymyksiä kysytään, jotta työntekijä saa koottua asiakkaalta tarpeellisen määrän tietoa kyetäkseen auttamaan asiakasta. Vuorovaikutuksella tuntuu olevan päämäärä, jonka saavuttamiseksi työntekijä ohjaa keskustelua ja pitää sen tapaamisen aiheen suuntaisena. Vaikka työntekijällä on aikaa ja mahdollisuuksia asettua kuuntelijan rooliin, ei tasa-arvo ole helposti saavutettavissa. Tutkimusten mukaan erityisesti ulkomaalaistaustaiset asiakkaat eivät usein kerro ongelmistaan avoimesti, koska sosiaalityöntekijä koetaan ennen kaikkea viranomaiseksi (Peltola & Metso 2008, 86).

Etenkin monikulttuurisissa kohtaamisissa toiminnallisuuteen perustuvat työmenetelmät tarjoavat uudenlaisia vuorovaikutuksen ja yhteistoiminnan areenoita (Hytinen 2011; Westerling & Karvinen-Niinikoski 2010, Känkäsen 2013, 29 mukaan). Joni Lähde (2018) raportoi PRO SOS- hankkeessa tekemässään käytäntötutkimuksessa, että maahan muuttaneiden miesten sosiaalisen sirkuksen ryhmässä koettiin vallitsevan keskinäisen kunnioituksen ja tasa-arvoisuuden ilmapiiri. Asiakkaat kertoivat, että ryhmässä on helpompi luottaa viranomaisiin sekä puhua omasta tilanteesta vapautuneesti ja rehellisesti. Leikillisuus ja pelillisuus avaavat luontevan väylän tasa-arvoiseen kumppanuuteen. Leikki ja peli tempaisevat osallistujat mukaansa ja vievät muusta arjesta erottuvaan taikapiiriin. Leikkiessä on helppo unohtaa roolit ja antautua nauraen leikin viemäksi.

Ohjaajalle vinkkejä

- ❖ *Muista aina tiedustella asiakkaan ja hänen perheensä vointia.*
- ❖ *Vastaa rohkeasti asiakkaan elämäsi koskeviin kysymyksiin. Kuitenkin niin, että et kerro huolistasi ja säilytät ammatillisuuden.*
- ❖ *Kun puhut itsestäsi, niin mieti miksi teet niin. Puheella on oltava tarkoitus esimerkiksi antaa esimerkki, rohkaista, tai rentouttaa tunnelmaa. Jätä asiakkaalle tilaa asiakkaan oivalluksille.*
- ❖ *Pyri luomaan niin turvallinen ilmapiiri, että jokainen uskaltaa olla oma itsensä ja tehdä myös virheitä.*

Eeva Soras van der Laan kuvaa sitä, miten leikkisyys ja yhteistutkiva työote auttoi vastavuoroisen suhteen rakentamisessa:

”Leikin ja pelillisyyden avulla ymmärsin sen, miksi en aikaisemmin saanut toivomanlaistani kontaktia asiakkaisiin. Ymmärsin, että en voi auttaa asiakkaita, jos en tunne heitä ja kuule heidän puhuvan elämästään, perheistään ja historiastaan. En voi tutustua heihin, jollen ole valmis kertomaan myös itsestäni, perheestäni ja historiastani mitään. Näin syntyy vastavuoroisuus. Leikkilisessä ympäristössä itsestä puhuminen ei tuntunut liian paljastavalta. Omien lapsuuden peli- ja leikki muistojen jakaminen sekä lähensi ja lisäsi ymmärrystä siitä, kuinka samankaltaisia me ihmiset taustoistamme huolimatta olemme.

Pelin kehittämisen aikana keskustelimme paljon mitä asiakkaat odottavat sosiaalitoimen työntekijöiltä. Keskustelut olivat mielenkiintoisia ja avartavia. Olin ollut oikeassa, kun olin aistunut tietynlaista etäisyyttä toimistotapaamisilla. Melkein kaikki naiset kertoivat, etteivät kerro asioistaan. Eräs ryhmäläisistä toivoi työntekijöiden ymmärtävän, ettei sosiaalitoimistoon mennä samalla lailla kuin postiin tai pankkiin. Sosiaalitoimistolla puhutaan ihmisten elämästä ja usein henkilökohtaisista asioista. Kotimaassaan he ovat tottuneet puhumaan asioistaan sukulaisille. Neuvot kysytään heiltä. Koska Suomessa harvalla on sukulaisia, työntekijä edustaa näitä kotimaahan jääneitä sukulaisia. Tällöin on tärkeä saada kylmän asiallisen kohtelun sijaan lämpöä, rohkaisua ja kannustusta.

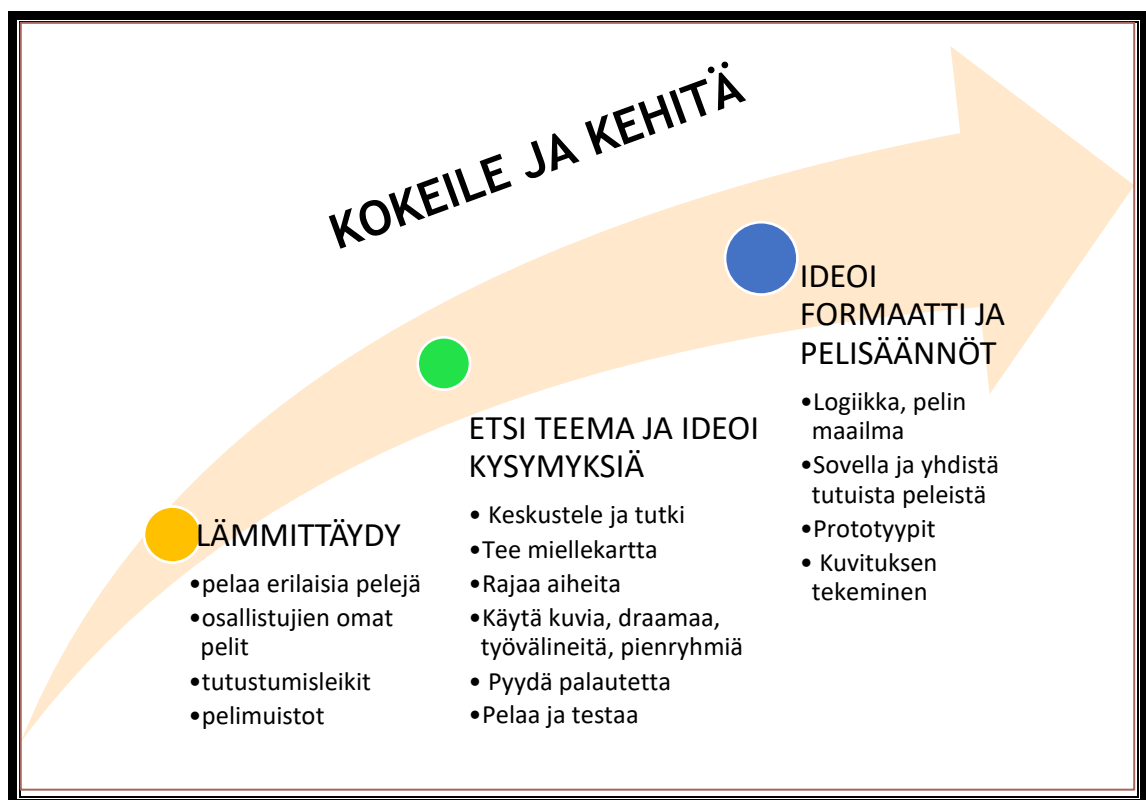
Ryhmäläiset kertoivat, että sosiaalitoimistoon ei tulla vain rahan takia, vaan toivotaan myös kauniita sanoja ja rohkaisua. Toivotaan työntekijän tiedustelemaan vointia ja myös perheenjäsenten vointia. Ryhmäläiset painottivat, että he toivovat tulevansa kohdelluksi yksilöinä, ei yhtenä maahanmuuttaja ryhmänä. He, kuten kaikki asiakkaat haluavat tulla kohdatuksi yksilöinä, kokonaisvaltaisina ihmisinä, ei vain yhden ominaisuutensa kautta. Kulttuureissa, joissa yhteisöllä on suuri merkitys yksilön elämään voi joskus olla vaikea puhua omista tai perheessä esiintyvistä vaikeuksista. Usein sosiaaliviranomainen on ainoa, jolle voidaan puhua.

Me kaikki työskentelemme omina itsenämme. Se millainen olet ihmisenä, näkyy myös työssäsi. Jos pidämme itsepäisesti yllä ammatillisuuden viittaa, voi aiheuttaa sen, että emme tunnu aidolta vaan teennäisiltä. Kun olemme mahdollisimman paljon oma itsemme, voimme välittää myös aitoja tunteita. Uskallamme olla ihminen ihmiselle. Näin pystymme lähestymään toista rohkean uteliaana ja avoimin mielin.”

3 MALLI PELIN YHTEISKEHITTÄMISEEN

Pelin kehittämisessä voi hyödyntää monia erilaisia leikillisyyden, pelillisyyden ja toiminnallisuuden muotoja osallistujien ja vetäjien kiinnostuksen mukaisesti. Espoon pelinkehittämisryhmässä sovellettiin Metropolia ammattikorkeakoulun Kepeli-hankkeen Jouni Piekkarin antamia ohjeita.

Ohjeen mukaan (kuvio 1) ensimmäiseksi tutustutaan leikillisiä ja pelillisiä keinoja hyödyntäen. Toisessa vaiheessa etsitään teemaa pelille ammattilaisten ja asiakkaiden yhdessä ideoiden. Tämän jälkeen suunnitellaan formaatti ja rakenne pelille. Seuraavaksi ideoidaan peliin tehtäviä ja kysymyksiä, muun muassa pienryhmätyöskentelyä ja draamaharjoituksia voidaan hyödyntää tässä. Tärkeää on myös rajaaminen ja yhdessä fokuoiminen. Lopuksi kokeillaan ja kehitetään peliä palautteen pohjalta. Seuraavaksi kerrotaan, miten vaiheita sovellettiin Espoon maahan muuttaneiden naisten pelin kehittämisryhmässä.

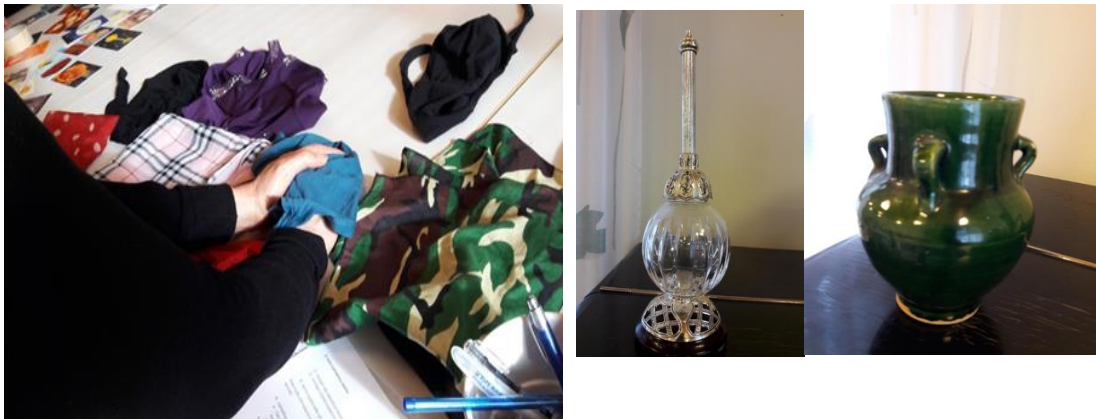


Kuvio 1 Pelin kehittämisprosessi mukailien Metropolia (AMK) Kepeli-hankkeen Jouni Piekkarin ohjeita

3.1. Lämmittäydy

Yhteiskehittäminen edellyttää luottamusta ja hyvää dialogia osallistujien kanssa. Ryhmän alussa käytettiin aikaa tutustumiseen pelien, leikkien ja toiminnallisuuden avulla (liite 1). Osallistujat myös opettivat pelejä ja leikkejä omista kotimaistaan sekä kertoivat itsestään valokuvien, ruoan ja itselleen tärkeiden esineiden kautta (kuva 1). Näin osallistujat tulivat näkyviksi ja heidän oma kulttuuritaustansa ja kokemukset tunnustettiin tärkeänä osana kehittämistyötä. Lähtökohtana oli, että kaikki kulttuuriset kokemukset ovat arvokkaita ja niille on käyttöä uudenaikaisissa konteksteissa.

Alussa osallistujien mieliala oli usein huono ja ryhmässä kerrottiin paljon murheista. Asiakkaiden toiveena oli hankalien asioiden unohtaminen hetkeksi. Pelaaminen ja leikkiminen toivat ryhmään naurua ja kevensivät tunnelmaa. Leikkien ja pelien avulla aktivoitui myös hyviä muistoja kotimaasta ja yhdessä olemisesta. Toisinaan ahdistuksen lieventämiseen käytettiin myös jumppaa, rentoutusharjoituksia ja mindfulnessia (liite 2). Leikillisuus auttoi kertomaan itsestä muille ja tutustumaan paremmin. Ryhmässä kaikki pääsivät esille persoonina. Huonommallakin kielitaidolla oli helppoa osallistua yhteiseen toimintaan. Työntekijät oppivat paljon naisista yhteisen tekemisen ja keskustelujen kautta, mitä voitiin hyödyntää pelin kehittämisessä.



Kuva 1 Erilaisia tapoja tutustua



Ohjaajalle vinkkejä

- ❖ *Kannattaa tehdä kehollisia ja liikkuvia harjoituksia ainakin alussa. Se auttaa myös varautuneempia ryhmäläisiä osallistumaan.*
- ❖ *Ei leikkejä leikkien vuoksi. Pitää miettiä mitä leikillä yritetään saavuttaa.*
- ❖ *Vapaaehtoisuus on tärkeää, kenenkään ei tarvitse kertoa enempää kuin itse haluaa.*
- ❖ *Tilannetajua kannattaa käyttää. Tunnelma ja ilmapiiri vaikuttavat myös haluun heittäytyä.*
- ❖ *Kysy mitä ryhmäläiset toivovat tänään ja onko heillä omia leikki-ideoita.*
- ❖ *Vertaisohjaajat voivat kertoa osallistujien äidinkielellä leikkien sääntöjä, mikä auttaa kaikkia osallistumaan.*

Lisää leikkejä:

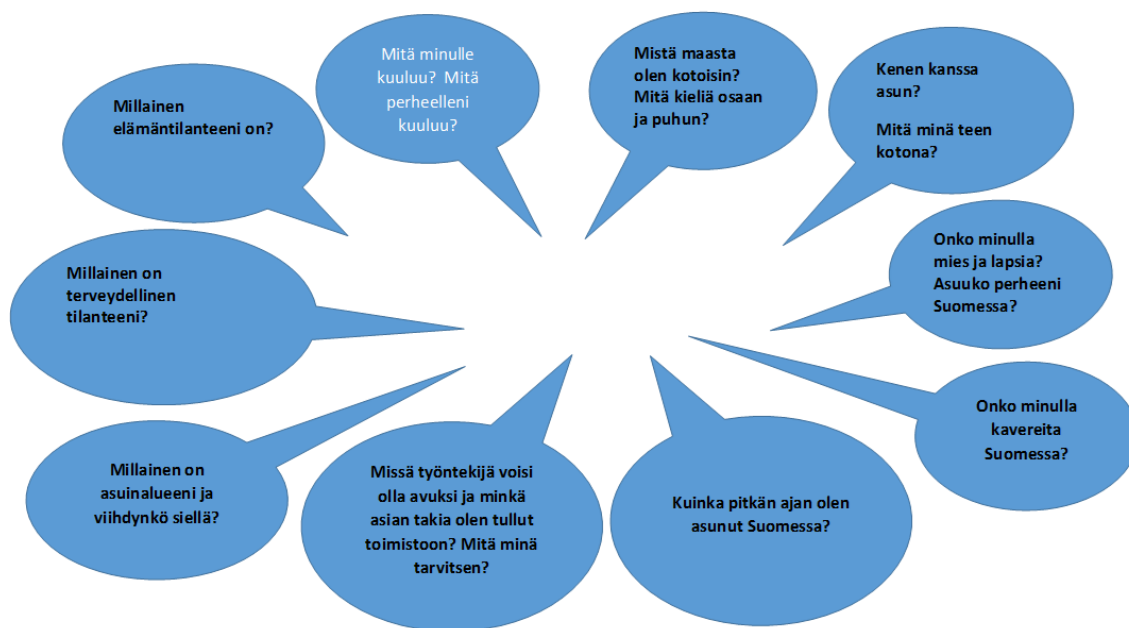
Kotoutumista kehollisilla ja pelillisillä menetelmillä- Kepeli harjoitteet

Leikkipankki

3.2. Etsi teemaa

Luottamuksen synnyttyä päästiin käsiksi ryhmän tavoitteeseen kehittää yhdessä työväline, peli sosiaalityöhön. Ryhmässä oli turvallinen ilmapiiri tutkailla sitä, mistä aiheesta peli pitäisi kehittää. Osallistujat toivat epäkohtana esille, etteivät sosiaalityöntekijät tunne maahanmuuttaja-asiakkaita kunnolla. Tämän teeman parissa jatkettiin kysellen ja keskustellen. Teimme mielilekartan (kuva 2) siitä, mistä aiheista sosiaalitoimistossa olisi tärkeää puhua. Tärkeinä teemoina nousivat esille terveystilanne, tieto siitä minne mennä päivisin, ihmissuhdeasiat, perheen asiat, lasten asiat sekä naapuruussuhteet ja ristiriidat.

Toivoisin että työntekijä olisi jo ottanut selvää:



Kuva 2 Miellekartta ryhmäläisille tärkeistä teemoista

Pelin kehittämisessä on tärkeää rajata aiheita, jotta päästään syventämään teemoja. Ryhmässä käytiin yhdessä keskusteluja mistä olisi tärkeintä puhua. Näin alkoi muodostua pelin teemat: lapsen kasvatus, perhe ja parisuhde sekä oma jaksaminen ja ihmissuhteet. Huomattiin, että näiden teemojen alle mahtui paljon tärkeitä asioita. Eräs osallistuja kuvaa aihevalintoja näin:

Teemat mistä puhuimme ryhmässä, olivat hyvin valitut ja tärkeät, Esille tuli kulttuuriero parisuhteessa, perheessä, lastenhoidossa, Siitä oli todella hyödyllistä puhua. Myös, oli tärkeä keskustella terveydestä, sotatraumoista, yksinäisyydestä, syrjinnästä ja palveluista.

3.3. Ideoi kysymyksiä

Teemojen alle kehiteltiin yhdessä kysymyksiä pienryhmissä ja parin kanssa. Pelin kysymysten kehittäminen tarjosi parhaimmillaan vertaistukea ja tilaa kertoa arjen haasteista. Kysymysten keksimiseen virittäydettiin myös kuvien sekä parisuhteen- ja vanhemmuuden roolikarttojen avulla. Vertaisohjaajat olivat aktiivisia kysymysten ideoimisessa ja niiden kommentoimisessa. Pelin aiheista pyydettiin palautetta myös sosiaaliohjaajilta ja sosiaalityöntekijöiltä ja kommentit palautettiin ryhmään keskusteltavaksi. Näin saatiin esille uusia näkökulmia peliin. Menetelmänä käytettiin myös learning cafe -menetelmää, jonka avulla kysymykset rikastuivat uusista ajatuksista.

3.4. Ota draama avuksi

Keskustelua viritettiin myös pienten draamaesitysten avulla. Ne auttoivat käsittelemään aiheita, joista oli vaikea kertoa omana itsenään. Aiheet valittiin yhdessä ja vapaaehtoiset näyttelivät sen muille. Näytelmien jälkeen keskusteltiin aiheesta ja ideoitiin kysymyksiä ja tehtäviä peliin. Näyttelemisen herätti ryhmässä suurta innostusta ja sitä toivottiin lisää. Draamaesityksiin oli myös helppoa osallistua huonommallakin kielitaidolla.

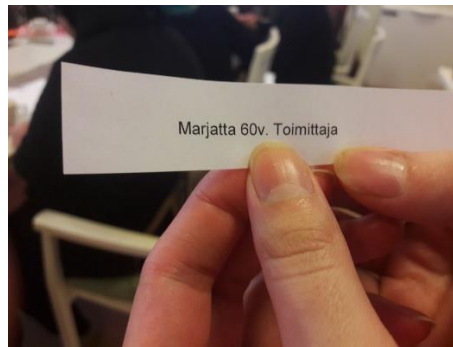
Ohjaajien ei tarvitse olla koulutettuja draamaohjaajia. Monilla sosionomeilla on koulutusta sosiodraamasta. Harjoitusten vetäminen ei vaadi tiettyä koulutus pohjaa, ne sopivat monien käytettäväksi. On kuitenkin tärkeä miettiä, keiden kanssa harjoitteita käytetään ja millaisia menetelmiä käytetään. On aina mietittävä ryhmän turvallisuutta ja vapaaehtoisuutta. Mikäli ryhmä on halukas kokeilemaan ja ohjaajalla on itseluottamusta harjoitteiden ohjaamiseen, voivat draamamenetelmät tuoda paljon hyvää ryhmätapaamisiin. Mikäli, ohjaaja ei tunne luottamusta harjoitteiden ohjaamiseen, on niitä hyvä harjoitella etukäteen esimerkiksi kaveri- tai perhepiirissä. Ohjauksen epävarmuus leviää osallistujiin. Liitteestä kolme löytyy draamatekniikoita, joita sovellettiin Espoon pelinkehittämisryhmässä.

Ryhmässä draama harjoituksia voidaan käyttää muun muassa leikkeinä ja keskustelun alustuksina ilman muuta oppimisenäkökulmaa. Vaikka harjoitteita ei käytetä terapia menetelminä, voi kokemus olla terapeutin. Vaikka ryhmäläiset tunsivat olonsa ryhmässä hyväksi ja turvalliseksi, voi omien mielipiteiden ilmaiseminen olla vaikeaa. Ryhmässä, joissa osallistujat ovat pääasiassa kotoisin samalta asuin- tai kulttuurialueelta, saattaa esiintyä paljon sanatonta painetta entisen kotimaan kulttuurin mukaiseen käyttäytymiseen. Ryhmässä vapaata mielipiteenilmaisua voi estää paine noudattaa oman kulttuurin tapoja ja kunniakäsitteitä. Ryhmäpaineen vuoksi ei esimerkiksi uskalleta kertoa, että lapset seurustelevat avoimesti ja viettävät öitä poissa kotoa tai matkustelevat itsenäisesti ulkomailla.

Draamanäytelmät tarjoavat väylän vapaammalle keskustelulle. Monille osallistujille yhdessä keksityt draamaharjoitteet kuvitteellisista tilanteista voivat olla ainoa mahdollisuus esittää mielipiteitään ja harjoitella vapaampaa keskustelua. On huomattavasti helpompaa sanoa draama harjoitteessa, että lapsille olisi hyvä asua itsenäisesti muutama vuosi ennen avioitumista, kuin kertoa mielipide omana itsenään.

Maahanmuuttaja naisille suunnatussa pelinkehittämisryhmässä käytettiin paljon kevyitä pieniä draamaharjoituksia. Draamoista syntyi peliin kysymys- ja tehtäväkortteja. Ryhmässä näyteltiin kuviteltuja tilanteita perhe-elämästä, avioliitosta ja muista naisten elämää koskettavista asioista. Esimerkiksi pohdittiin puolella ja vastaan-ryhmässä pitääkö naisen avioitua ja hankkia lapsia.

Niille ryhmäläisille, joilla ei ole halua osallistua esitykseen tai joille ei riittänyt rooleja, on hyvä keksiä osallistavaa toimintaa. Ryhmässä he voivat toimia esimerkiksi neuvonantajina. Harjoitteen aikana roolin esittäjällä on lupa kysyä neuvoja tai repliikkejä yleisöltä. Kehitettävää peliä voi myös pelata tietoisesti eri roolissa (kuva 4), mikä auttaa etäännyttämään omasta elämäntilanteesta. Draamaan heittäytyminen kannattaa. Pelinkehittämissyhmässä siitä tuli ryhmässä paljon hyvää palautetta ja sitä kaivattiin lisää.



Kuva 3 Yhteisiä draamahetkiä Kuva 4 Pelin pelaamista eri rooleissa

Ryhmään kutsuttiin mukaan myös yhdelle kerralle Teatteri Ilmiö. Ammattilaiset auttoivat ryhmää heittäytymään draaman maailmaan. Se rohkaisi myös työntekijöitä käyttämään luovia tekniikoita ryhmän kanssa. Luovuus innosti ryhmää työskentelemään yhteisen kehittämiskohteen parissa. Teatteri Ilmiö demonstroi muun muassa varjoteatteria, josta jäi ryhmäläisille hyviä muistoja ja tunnelma vapautui entisestään. Varjon takana pystyi olemaan piilossa, mutta näkyvissä. Peliin saatiin näin myös kaunista kuvitusta ja kuvat auttoivat seuraavilla ryhmäkerroilla syventämään pelin teemoja.



Kuva 5 Puhuttelevaa varjoteatteria

Ohjaajalle vinkkejä draaman käyttämisestä

- ❖ *Pikku draamoja ei tarvitse pelätä, niitä voi itse kehitellä ja pyytää ryhmältä aiheita.*
- ❖ *Draaman päävaiheet ovat aloitus- ja lämmittelyvaihe, kehittely- ja toimintavaihe, lopetus ja jäsentelyvaihe. Aloitusvaiheessa keskeisiä ovat viritysharjoitukset, toimintavaiheessa voi hyödyntää erilaisia draamatekniikoita (kts. liite 3) ja lopetusvaiheessa reflektoidaan oppimista ja miten tilanteissa olisi voinut toimia.*
- ❖ *Korosta, että draaman tilanteet ovat täysin kuvitteellisia ja niiden yhteydessä esitetyt mielipiteet eivät vastaa ”näyttelijän” omia mielipiteitä.*
- ❖ *Varaudu yllättäviin tilanteisiin ja huolehdi ryhmän turvallisuudesta.*

3.5. Pelaa ja testaa

Valmiita kysymyksiä testattiin ryhmässä, jolloin keskustelua syntyi paljon. Isossa ryhmässä jakauduttiin pienryhmiin niin, että kaikki pääsivät osallistumaan. Osallistujat antoivat hyvää palautetta tärkeistä aiheista puhumisesta sekä pelaamisen toimivuudesta menetelmänä. Huomattiin, että pelin avulla voi ulkoistaa vaikeita asioita:

Oli tosi hyvä, pelin kautta jopa todella vakavat asiat voidaan ratkaista, ihmiset vähän rentoutuvat ja vapautuvat. Pelin kautta tulee mukava tunne ja turvallinen olo, uskaltaa sanoa mitä muuten ei sanoisi tunteuttomille ihmisille. Todella tärkeä toiminnassa.

3.6. Ideoi formaattia ja pelisääntöjä

Matkan varrella tehtiin rajausta pelin teemoihin ja mietittiin pelin sisältöjä. Vertaisohjaajat ja PRO SOS -hankkeen pelaamisen kokemusasiantuntija olivat aktiivisia ideoimaan peliin kuvitusta, peliformaattia ja peliin sääntöjä. Tässä auttoi erilaisten pelien kokeileminen ja prototyyppien testaaminen ryhmässä. Kaikki osallistujat saivat kertoa mielipiteensä ja osallistua itselleen sopivalla tavalla. Jotkut halusivat esimerkiksi kuvittaa peliä piirroksin ja ottamalla valokuvia. Lopuksi pelille keksittiin yhdessä nimi, Elämän värit-peli oli syntynyt!



Kuva 6 Peli alkaa hahmottua



Kuva 7 Vertaisohjaajan tekemä prototyyppi



Kuva 8 Valmis Elämän värit -peli

4 RYHMÄN KÄYTÄNNÖT

Tässä luvussa kerrotaan, millaisia ryhmän käytäntöjä monikulttuurisessa pelin kehittämisyhdyssä voi olla. Nämä käytännöt sopivat myös mihin tahansa ryhmiin sovellettavaksi.

4.1. Ryhmän rakenne ja taito muuttaa suunnitelmia tilanteen mukaan

Ryhmäkerroilla samankaltainen rakenne jäsentää ryhmää ja tuo siihen ennakoitavuutta. Alussa on hyvä tulla yhteen porukalla ja tehdä toiminnallisia harjoituksia. Ne aktivoivat mieltä ja kehoja ja saavat ajatukset tähän hetkeen. Yhteinen kahvitteleminen ja kuulumisten vaihtaminen luo myös hyvää tunnelmaa ja auttavat yhteiskehittämisessä. Ryhdyssä kannattaa aikatauluttaa lämmittäytymisen jälkeen työskentelyvaihe, jolloin pureudutaan päivän teemaan. Lopuksi on hyvä vetää lankoja yhteen ja antaa palautetta kerrasta. Osallistujien mukaan ottaminen seuraavan kerran teemasta päättämiseen on tärkeää yhteiskehittämisryhdyssä. Lopuksi on hyvä karistaa ajatukset kehittämisestä pois ja tehdä läsnäoloharjoitus. Tietoista läsnäoloa voi ilmapiiriin ja tilanteen vuoksi harjoitella myös ryhmän alussa.

- a. Alkuleikki ja yhteiseen tunnelmaan pääseminen
- b. Kahvitteleminen: kuulumiskierros, pelin kuulumiset ja missä mennään
- c. Yhdessä valittu teema ja sen työstämistä
- d. Keskustelua ja/ tai toimintaa
- e. Tauko ja rukoushetki
- f. Palautekierros ja seuraavan viikon toiveet
- g. Tietoisen läsnäolon harjoitus

Ryhdissä, joiden osallistujista enemmistö tulee samalta alueelta ja puhuvat samaa kieltä, on seikkoja, joihin on hyvä varautua. Jos ryhmäläisten entisen kotimaan alueella on jatkuvia levottomuuksia, pitää ymmärtää, että entisen kotimaan tilanne heijastuu voimakkaasti ryhmän ilmapiiriin. Poliittiset tapahtumat, tunnettujen henkilöiden kuolemat sekä oman suvun ja perheen tilanne lähtömaassa ovat asioita, jotka kulkevat asiakkaiden mukana. Monilla juuret ovat edelleen vahvasti kotimaassa. Kotimaasta tulevilta sukulaisilta tulevat neuvot ja usein asenteet koetaan velvoittaviksi. Mikäli ryhmäläisten kotimaassa on tapahtunut heidän mieltään kuohuttavia asioita, on harkittava tapaamiskerran suunnitelmien ja harjoitusten muuttamista.

Ryhdän vetämisessä ja toiminnallisia harjoitteita tehtäessä voi tapahtua jotain, mihin ei oltu varauduttu ja harjoitus tuo esiin jotain yllättävää. Joskus tällainen voi olla esimerkiksi voimakas tunnereaktio. Vaikka tilanne voi olla ohjaajalle sen yllättävyyden vuoksi pelottava, tilanne harvoin jättää pysyvää jälkeä ryhmän toimintaan. Tällaisessa tilanteessa on henkilö hienovaraisesti ohjattava pois harjoituksesta ja keskityttävä hänen turvallisuuden tunteen palauttamiseen esimerkiksi keskustelun avulla. Tapahtuneesta on aina hyvä keskustella myös ryhmän kanssa,

vaikka ei kaikkia syitä kerrotaisikaan. Pääasia on turvallisuuden tunteen palauttamisessa. Joskus jos koko ryhmä tuntuu hätäntyvän harjoitteesta, on hyvä vaihtaa tekemistä (vrt. Aalto 2004). Varsinkin pakolaistaustaisille ryhmäläisille suunnattu harjoitteita on hyvä suunnitella huolella.

4.2. Ryhmän säännöt ja ristiriitojen ratkaiseminen

Jokainen ryhmä tarvitsee säännöt. Säännöt on hyvä laatia yhdessä ryhmän kanssa. Myöskin itsestään selviltä tuntuvat asiat on hyvä kirjata ylös. Säännöt kannattaa laatia vasta ryhmäytymisharjoitusten jälkeen, jolloin osallistujat ovat jo tutumpia toisilleen. Usein toimiva keino on jakaa osallistujat pienryhmiin pohtimaan sääntöjä. Pohdinnan jälkeen kaikki ehdotukset kirjataan taululle ja valitaan ne, joita halutaan noudattaa.

Ryhmätoiminnassa ainakin luottamukseen liittyvät asiat on hyvä tuoda esille. Joissain ryhmissä on hyvä miettiä myös asioita, joita ei nosteta keskusteluun, esimerkiksi se, miten jaetaan puheenvuorot. Sääntöjen laatimisessa käyty keskusteltu lisää osallistujien turvallisuuden tunnetta.

Sääntöihin liitetään myös käytännön ohjeita: päätetään tauoista, kännyköiden käytöstä, valokuvien ostoista, ajoissa saapumisesta ja ruokailusta. Mikäli ryhmässä on monia islamilaisista maista tulleita, on hyvä sopia etukäteen rukoustausta ja paikoista. Kaikki muslimit eivät noudata täsmällisiä rukousaikoja vaan ovat saattaneet rukoilla jo ennen ryhmään tuloa kotona tai jotkut eivät rukoile ollenkaan. Tästä huolimatta on syytä varmistaa, että tilasta löytyy rukoukseen sopiva rauhallinen paikka. Rukouspaikalle ei ole varsinaisia vaatimuksia, mutta paikan tulee olla rauhallinen ja siisti. Rukouksen kellonaika vaihtelee vuodenajasta ja päivästä riippuen, tästä syystä on hyvä tarkistaa rukouksen ajankohta jokaisella ryhmätapaamisella. Ajan säästön vuoksi on käytännöllistä sopia rukous tauon yhteyteen. Mikäli rukoukselle ei ole etukäteen sovittua aikaa, saattavat ryhmäläiset käydä yksittäin rukoilemassa ryhmän aikana oman aikataulunsa mukaan, mikä taas häiritsee ryhmän toimintaa.

Maahanmuuttajille tarkoitetuissa ryhmissä saattaa olla suurta vaihtelua osallistujien suomen kielen taidossa. Tällöin on syytä miettiä, löytyykö ryhmästä kielitaitoisia vapaaehtoisia tulkkeja. Mikäli tulkkeja on käytettävissä, on varmistettava, että myös he pystyvät seuraamaan ryhmässä käytyä keskustelua ja nauttimaan olostaan. Pelin kehittämisryhmästä tulkkeja onneksi löytyi ja heidät kutsuttiin vertaisohjaajiksi.

Valitettavasti ei ole harvinaista, että ryhmässä ilmenee jossain vaiheessa ristiriitoja tai jopa riitoja ryhmäläisten välillä. Tästä syystä on viisasta jo etukäteen suunnitella näiden varalle toimintatavat. Ei ole suositeltavaa antaa ryhmäläisten selvittää välejä itse, vaan on sovittava, että kaikki valituksen aiheet tuodaan ensin ohjaajille.

Ryhmässä muistutettiin, että ohjaajien toivotaan muistuttavan säännöistä ryhmän aikana, jos joku niitä rikkoo. Esimerkiksi vertaisohjaajallakin voi olla vaikea "ojentaa" saman yhteisön vanhempaa jäsentä.

Ohjaajalle vinkkejä

- ❖ *Kertaa sääntöjä tarpeen vaatiessa.*
- ❖ *Kertaa ryhmän tavoitteita tarpeen vaatiessa ja varmista, että kaikki ymmärtävät ryhmän tavoitteen.*
- ❖ *Muista tarvittaessa sopia rukoushetket.*
- ❖ *Varaudu yllättäviin tilanteisiin.*

4.3. Ryhmälle yhdessä keksitty nimi

Yhteinen nimi lähentää ryhmäläisiä. Nimen keksimisellä ei ole kiirettä, mutta sen keksiminen on tärkeää. Ajatus yhteisestä nimestä voidaan esittää jo ryhmän alkaessa. Joskus nimi voi löytyä heti, mutta useimmin se vie aikaa. Kaikki ehdotukset on syytä kirjata ylös mahdollista jatkojalostusta ja äänestystä varten. Nimiä keksittäessä on pidettävä yllä innostavaa ja toisia kunnioittavaa asennetta. Joskus on hyvä antaa ehdotusten hautua pitkäänkin. Monikulttuurisissa ryhmissä on mahdollisuus hyödyntää eri kulttuurien antia. Pelin kehittämisryhmän nimeksi tuli "Me värikkäät -naiset".

Ohjaajalle vinkkejä

- ❖ *Anna mielikuvituksen lentää.*
- ❖ *Tee nimen keksimisestä leikki.*
- ❖ *Naurakaa ja pitäkää hauskaa.*
- ❖ *Kehukaa kaikkien ehdotuksia.*

4.4. Ryhmän reunaehdot, tavoitteiden asettaminen ja koordinoijan tarve

Ryhmän päätavoitetta ei aina voida valita yhdessä, vaikka yhteiskehittäminen/tutkijuus asettavat osallistujat ja työntekijät samalle tasa-arvoiselle viivalle. Pelin kehittämisryhmässä tavoitteena on kehittää peli, työväline hyödyttämään asiakkaita. Pelin kehittämisryhmän reunaehdoja olivat pelin kehittämisen lisäksi tapaamisten määrä ja aikataulu. Tavoitteeseen pääsemisessä oli otettava huomioon myös ryhmäläisten ja työntekijöiden kyvyt, varat ja avunsaannin mahdollisuudet. Melko pian selvisi esimerkiksi, että kenelläkään ryhmässä ei ollut osaamista tietokonepelien kehittämisessä ja lautapeli olisi kykyjemme rajoissa.

Edellä mainittujen reunaehtojen huomioimisen jälkeen muut tavoitteet tehtiin yhdessä osallistujien kanssa. Ryhmän tavoitteiden selvittämiseen kannattaa käyttää paljon aikaa, varsinkin jos mukana on monia kielitaidottomia tai vain välttävää suomea puhuvia. Saattaa käydä myös niin, että ryhmän tarkoitus käsitetään väärin ja toimintaa yritetään muuttaa toiseen tavoitteeseen. Esimerkiksi pelin suunnitteluun käytettyä aikaa käytetään ruokailuun tai yleiseen keskusteluun. Näissä tapauksissa ohjaajien tulee olla tarkkana ja ohjata ryhmä takaisin tavoitteen mukaiseen toimintaan, vaikka tämä tuntuisi tyllyltä ja kiusalliselta.

Yhteiskehittely vaatii aina vetäjän, jonkun koordinoimaan kehittämistä. On huolehdittava, että yhteiskehittelyn prosessin punainen lanka pysyy käsissä, eli varmistettava, että prosessi etenee loogisesti. Myös yhteiskehittelyssä käytettävien menetelmien ja keinojen käyttö vaatii konkreettisia valmisteluja.

4.5. Ryhmän koko, osallistujien kielitaito ja ohjaajan rooli

Ryhmää koottaessa on päätettävä, onko kyseessä *avoin vai suljettu ryhmä*. Avoin ja suljetun ryhmän voi nähdä toistensa ääripäinä. Suljettu ryhmä ei ota uusia jäseniä sen alkamisen jälkeen. Avoin ryhmä voi olla täysin avoin, johon voi osallistua haluaminaan kertoina kuten monet yhteistutkimusryhmät ovat, tai se voi ottaa uusia jäseniä. Pelin kehittämissyhmä oli avoin kolme ensimmäistä tapaamista ja tämän jälkeen ryhmä sulkeutui.

Ryhmän koko riippuu pääasiassa ryhmän perustehtävästä ja sen tavoitteesta. Ryhmän on oltava kuitenkin riittävän suuri, jotta jäsenten välille syntyy vuorovaikutusta. Leikillisessä ja pelillisessä ryhmässä on hyvä olla useampia osallistujia, jotta leikit onnistuisivat. Mitä suuremmaksi ryhmäkoko kasvaa, sitä todennäköisempää on, että ryhmäläiset muodostavat omia pienklikkejä. Suuryhmässä on etukäteen varauduttava hitaampaan toimintaan, yksimielisyyttä on vaikeampi saavuttaa. Suuressa ryhmässä vetäjän rooli korostuu ja ryhmän vetäjiä tarvitaan enemmän.

Pelinkehittämissyhmä kasvoi 15 henkiseksi, joista kolme osallistujaa oli täysin kielitaidottomia ja kaksi puhui vain auttavasti suomea. Alun perin ryhmään oli tarkoitus valita vain suomen kieltä sujuvasti puhuvia. Etukäteen onkin syytä määrittellä se, mitä tarkoitetaan sujuvalla suomenkielellä.

Ryhmä osoittautui varsin suosituksi ja huhu siitä levisi suusta suuhun. Lopuksi oli jo rajoitettava tulijoiden määrää. Ryhmän koko vaikuttaa ryhmän ilmapiiriin. Mitä pienempi ryhmä on, sitä enemmän on aikaa osallistujille ja sitä enemmän yksilöt pääsevät esille. Mikäli ryhmällä on tavoitteena selkeä tehtävä, työskentely on pienryhmässä usein nopeampaa. Suuri ryhmäkoko ratkaistiinkin jakamalla ryhmä tehtävien ajaksi useiksi *pienryhmiksi*, joissa oli mukana ainakin yksi vertaisohjaaja. Vaikka heikko- tai kokonaan puuttuva *kielitaito* hankaloitti ryhmän toimintaa, niin oltiin tyytyväisiä ratkaisuun ottaa ryhmään myös kielitaidottomia. Kieli-

taidottomat osallistujat saivat äänensä kuuluviin vertaisohjaajien avulla sekä toiminnalliset harjoitukset helpottivat osallistumista. Heiltä saatiin peliin myös tärkeitä näkökulmia.

Ryhmän suuri koko ja monen ryhmäläisen kielitaidottomuus vaatii ohjaajilta paljon. Luonnollisesti ammattitaito on tärkeä, se ei kuitenkaan ole tärkein ominaisuus varsinkaan pelillisessä ja leikillisessä ryhmässä. Koska ryhmässä leikittiin ja tehtiin paljon erilaisia harjoitteita, on ohjaaja ennen kaikkea tekemisissä itsensä ja tunteidensa kanssa. *Omien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen* auttaa tunnistamaan myös muiden tunteita ja ottaa toisten tunteet huomioon. Ryhmän vetäminen vaatii joustavuutta ja myös kykyä sietää omia ja muiden kielteisiäkin tunteita. Yhteiskehittämisprosessille kannattaa antaa aikaa. Ryhmässä harvoin kaikki etenee odotetusti ja ohjaajan tulee olla valmis yllättäviin tilanteisiin. Aikataulut, suunnitelmat ja monet muut asiat muuttuvat ja asioita joudutaan kertaamaan useaan kertaan. Tarvitaan kärsivällisyyttä ja keskeneräisyyden sietämistä. Myös huumorintaju auttaa.

Varsinkin maahanmuuttajille suunnatuissa ryhmässä on tärkeä käyttää *selkokieltä*. Myöskin värikästä puhekieltä ja sanontoja on hyvä välttää. Ammattilaisilla on ymmärrettävä, mutta valitettava taipumus ammattikielen käyttöön. Usein ammattilainen ei kiinnitä tähän mitään huomiota. Oli sitten kyseessä sujuvaa suomea puhuva henkilö tai ei, niin ammattikieli jättää helposti osan ihmisistä keskustelun ulkopuolelle.

Ohjaajalle vinkkejä

- ❖ *Puhu selkokieltä. Vältä ammattitermejä, puhekieltä ja sanontoja. Sanonnat kuten ” ottaa neuvosta vaarin” ”kieli vyön alla” ja ” siel on karsee blosis” eivät aukene.*
- ❖ *Mieti etukäteen kuinka tarpeellinen kielitaito on. Voiko toisten tulkkauksen varassa oleva osallistua?*
- ❖ *Pelin kehittämisessä kaikilta tulee arvokkaita huomioita, mutta on käytettävä menetelmiä, joiden avulla kaikki pääsevät osallistumaan.*

5 PELIN KEHITTÄMISRYHMÄN ARVIOINTI

Pelin kehittäminen on uutta aikuissosiaalityössä ja sosiaalisessa kuntoutuksessa. Toiminta järjestettiin Espoossa sosiaalisen kuntoutuksen ryhmänä. Naisilta kerättiin ryhmän lopussa palautetta. He saivat kirjoittaa, miten ryhmä on vaikuttanut heidän elämäänsä. Ryhmän viimeisellä kerralla täytettiin myös palautelomake. Lisäksi seurattiin, löytyikö naisille jatkopolkuja toisiin palvelumuotoihin. Me värikäät naiset -ryhmässä aloitti 15 maahan muuttanutta naista, joista yksitoista naista aktivoitui ryhmän jälkeen.

Ryhmän aikana prosessia arvioitiin jokaisen ryhmäkerran jälkeen pyytämällä kerrasta palautetta suullisesti. Ohjaajat kirjoittivat prosessista päiväkirjaa ja vertaisohjaajat antoivat matkan varrella palautetta toiminnasta. Ryhmän lopussa arvioitiin paitsi osallistujien omaa kokemusta hyvinvointihyödyistä niin myös ryhmäprosessista (kts. liite 4). Myös työntekijöille järjestettiin ryhmäarviointikeskustelu, jossa arvioitiin prosessia, havaintoja hyödyistä ja omaa kokemusta uudenlaisesta työtavasta. Aineistojen pohjalta THL:n arviointitutkija arvioi toimintamallia osallisuuden toteutumisen näkökulmasta. Keskeistä mallissa on:

- ❖ Osallistujat kokivat, että heidän hyvinvointinsa parani osallistumisen myötä.
- ❖ Osallistuminen pelin kehittämisen eri vaiheissa kannustaa omien ajatusten esiin tuomiseen ja toimijuuteen: osallistujat pääsevät itse toimimaan palvelun kehittäjinä. Osallistujat kokivat pelin kehittäjänä toimimisen voimaannuttavaksi.
- ❖ Ryhmässä toimiminen mahdollistaa omien vahvuuksien löytämisen ja muille näkyviksi tekemisen.
- ❖ Myös vertaisohjaajien toimijuus vahvistuu.
- ❖ Pelinkehittäjäryhmä on kohtaamispaikka. Ryhmässä osallistujat saattoivat vaihtaa ajatuksia itselleen tärkeistä aiheista muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.
- ❖ Pelinkehittämisryhmä voi olla keino, joilla saadaan kotiin jääneitä mukaan.
- ❖ Pelin kehittämisryhmässä kohdattiin kunnioittaen ja kategorisoimatta.
- ❖ Toiminnan avulla voidaan parantaa luottamusta ammattilaisia ja palveluja kohtaan.
- ❖ Ryhmässä keskustelua ja eri aiheiden esille nostamista helpotetaan eri menetelmin. Pelinkehittämisen kautta päästään tuomaan keskusteluun vaikeiden asioiden. Aiheita käsitellään yleisellä tasolla ja esimerkiksi draamaharjoitukset mahdollistavat muunlaisen ilmaisun kuin normaalin dialogin.
- ❖ Ryhmästä saa tietoa ryhmäläisille tärkeistä teemoista.
- ❖ Ammattilaiset kokevat pelin yhteiskehittämisen vaikuttavaksi ja innostavaksi.

Pelin yhteiskehittäminen on tärkeä sosiaalisen kuntoutuksen muoto (vrt. Raivio 2018, 26). Pelinkehittäjäryhmä on voimaannuttava ja toimijuutta vahvistava, asiakkaiden tarpeista lähtevä työväline sosiaalityöhön. Pelinkehittämistä voi tehdä minkä asiakasryhmän kanssa tahansa.

KIRJALLISUUTTA

Aalto, M. 2004. Ryppäästä ryhmäksi. My Generation oy.

Bateson, P. & Martin, P. (2013). Play, Playfulness Creativity and Innovation. New York: Cambridge University Press.

Brown, S. 2009. Play: How it shapes the brain, opens the imagination and invigorates the soul (Kindle edition). New York: Avery.

Castaneda, A.E., Mäki-Opas, J., Jokela, S., Kivi, N., Lähteenmäki, M., Miettinen, T., Nieminen, S., Santalahti, P. & PALOMA-asiantuntijaryhmä. 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa. PALOMA-käsikirja. Ohjaus, 5/2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja. [Viitattu 20.4.2019] Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136193/7.8.PALOMA_KA%CC%88SIKIRJA_WEB.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Ekholm, E. 2018. Keholliset ja pelilliset menetelmät kotouttamistyössä. Kepeli-hankkeen (2016 - 2018) arviointiraportti. [Viitattu 20.4.2019] Saatavana: http://kepelimetropolia.fi/wp-content/uploads/2018/07/Kepeli-arviointiraportti_ElinaEkholm1.pdf

Harra, T., Mäkinen, E & Sipari, S. 2012. Yhteiskehittelyllä hyvinvointia. Metropolia Ammattikorkeakoulu. [Viitattu 1.6.2019] Saatavana: http://www.e-julkaisu.fi/metropolia/yhteiskehittelylla_hyvinvointia/pdf/yhteiskehittely_esite-digipaper2.pdf

Huizinga, Johan.1967. Leikkivä ihminen. Yritys kulttuurin leikkiaineeksi määrittämiseksi. Porvoo: WSOY.

Hyttinen, H. 2011. Sosiaalisen sirkustoiminnan käynnistäminen. Teoksessa Sofia-Charlotta Kakko & Piia Karkkola (toim.) Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Tampere, 11-27.

Innokylä. 2019. Pelin kehittäminen toimijuuden mahdollistajana. Saatavana: <https://www.innokyla.fi/web/malli8598219>

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Ketotokoi A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 33/2017. Helsinki. [Viitattu 22.2.2019] Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1

Kangas, M. 2014. Leikillisyyttä peliin. Teoksessa Oppiminen pelissä - pelit, pelillisyytensä ja leikillisyytensä opetuksessa. Tampere: Vastapaino

Kauhanen, E.A. 2004. Leikkiä pidetään lapsuuden hullutuksena, mutta se kuuluu meille kaikille. Ilman leikkiä meiltä puuttuisi tärkeitä mielihyvän elämyksiä ja luovuutta - ehkä kulttuurikin. Tiede-lehti 5/2004. Saatavana: https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/ika_kuin_ika_on_leikki_ika

Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa - kohti tilaa ja kokemuksia. Tutkimus 109. Helsinki, Väitöskirja. Helsingin yliopisto, Valtiotieteellinen tiedekunta, Sosiaalitieteiden laitos.

Lähde, J. 2018. Sosiaalinen sirkus Espoon aikuissosiaalityössä - käytäntötutkimus taidelähtöisiä menetelmiä ja ryhmämuotoista arviointia yhdistävästä sosiaalisen kuntoutuksen koikeilusta. Käytäntötutkimus. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.

Mäyrä, F. 2017. Leikillisuus ja pelillisuus - näillä hyvinvointia työelämään ja vuorovaikutukseen? Diaesitys. [Viitattu 22.2.2019] Saatavana: http://www.socca.fi/files/6288/Frans_Mayran_Esitys_10.3.2017.PPTX

Palsanen, K. 2013. Yhteistutkiminen. Opas sosiaalityöhön. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Saatavana: http://www.socca.fi/files/2335/Yhteistutkiminen-opas_sosiaalityohon_2.0_Kati_Palsanen.pdf

Peltola, U. & Metso L. 2008. Maahanmuuttajien kuntoutumisen ja työllistymisen tukeminen Helsingissä. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 79/2008. [Viitattu 22.4.2019] Saatavana: https://kuntoutussaatio.fi/files/162/Maahanmuuttajien_kuntoutumisen_ja_tyollistymisen_tukeminen_Helsingissa.pdf

Proyer, R.T. 2014. Perceived functions of playfulness in adults: Does it mobilize you at work, rest, and when being with others? *Revue européenne de psychologie appliquée* 64, 241-250.

Raivio, H. (toim.) 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) 2015-2018 loppuraportti. [Viitattu 31.5.2019] Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1

Westerling, M. & Karvinen-Niinikoski, S. 2010. Theatre enriching social work with immigrants - the case of a Finnish multicultural theatre group. *European Journal of Social Work*. Vol. 13, No. 2, June 2010, 261-270.

LIITE 1 LEIKKEJÄ TUTUSTUMISEEN JA ILMAPIIRIN LUOMISEEN

A. Oma nimi ja liike (SIRKUS MAGENTA)

1. Kaikki seisovat ringissä.
2. Ohjaaja aloittaa esittelemällä itsensä ja liittämällä oman nimen sanomiseen fyysiseen liikkeeseen (esimerkiksi hypähdyksen). Esimerkiksi sano nimesi ” Hei, olen Eeva” ja tee joku liike, vaikka kumarrus.
3. Ringissä olijat tervehtivät toistaen nimen sekä liikkeen. Esimerkiksi ” Hei Eeva” ja kaikki tekevät saman liikkeen.
4. Seuraavana vuorossa oleva jatkaa, esittelee itsensä ja liittää nimeensä oman liikkeensä.
5. Käydään esittelykierroksena koko rinki läpi.
6. Leikki selvästi rentouttaa osallistujia.

B. Käydään läpi nimet niin että vuorotellen... (TEATTERI ILMIO)

1. Esittelykierros
2. Seisotaan ringissä
3. Ohjaaja aloittaa esittelemällä itsensä ja tekee samalla jonkin liikkeen.
4. Vasemmalla oleva toistaa nimen ja liikkeen- mahdollisimman pienesti (saa olla oma tulkinta)
5. Oikealla puolella oleva toistaa nimen ja liikkeen- mahdollisimman isosti (saa olla oma tulkinta)
6. Jatketaan koko rinki samalla tavalla läpi.

C. Oman nimen historia: esittäytyttiin kertomalla tarina omasta nimestä ja mitä oma nimi tarkoittaa.

Jokainen kertoo tarinan omasta nimestään. (Mitä se tarkoittaa, miksi se on annettu, kuka nimen on valinnut, miten se on valittu...)

D. Peukkuleikki

Hauska lämmittelyleikki, jossa käynnistetään sekä oikea- että vasen aivolohko. Leikki tuottaa naurua ja siinä opitaan yksinkertaisten ohjeiden seuraamista. Osallistujat asettuivat piiriin seisomaan tai istumaan lähelle toisiaan.

1. Ohjaaja antaa seuraavat ohjeet vaihe kerrallaan rauhallisesti. Samalla ohjaaja näyttää tehtävät kehollisesti ja tarkistaa, että kaikki pysyvät mukana.
2. ”Tämä on käsi. Vasen käsi. Nosta nyt vasen käsi ylös!”
3. ”Pane vasen käsi vasemmalla puolella olevan henkilön ja itsesi väliin”, ”Kämmen (näytä mikä on kämmen) ylös”.
4. ”Nosta oikea peukalo ylös! Aseta peukalo oikealla puolella olevan kämmenelle. Peukalon pää voi koskettaa kämmentä. Nyt lasken 1-2-3-NYT! Kun sinä kuulet NYT sanan yritä napata naapurin peukalo kiinni. Samalla hetkellä yritä vetää oma peukalosi pois.”
5. Leikki voidaan toistaa vaihtamalla kädet toisinpäin: ”Nosta nyt oikea käsi ylös...”.

Ihmisiä yleensä naurattaa. Voit sanoa siitä, kuinka nauru ja keskittyminen on tärkeää oppimisessa. Kuuntele myös ryhmän omia kommentteja. Ohjaajana voit myös lisätä jännitystä leikkimällä vähän, esimerkiksi sano hitaasti yksi, kaksi ja...kaksi ja puoli. Tämä saa yleensä aikaan naurun kiljahduksia ja varaslähtöjä. Samoin voit luetella numerot hitaasti

ja esimerkiksi kahden jälkeen kysyä reippaasti ”paljonkohan kello on”. Myös tämä saa aikaan uutta hauskaa.

(Täysin kielitaidottomissa ryhmissä harjoitteen voi tehdä jopa täysin non-verbaalisti, mutta siihen voidaan liittää yksinkertaista sanastoa.)

E. Tervehdimme toisiamme oman kulttuurin tavalla

1. Seisotaan ringissä
2. Ensimmäinen aloittaa tervehtimällä toisia oman kulttuurin tavalla
3. Kaikki tervehtivät takaisin
4. Seuraavana vuorossa oleva jatkaa ja esittelee itsensä oman kulttuurinsa tavalla
5. Käydään koko ringi läpi.

F. Piiri mitä tein eilen

- Olen Tytti, eilen kävin elokuvissa
- pallonheitto toiselle
- Olen Tiina, eilen imuroin kodin.
- Jälleen jatketaan niin kauan, että jokainen on saanut kertoa kerran.

G. Kartta

1. Jokainen kertoo mistä on kotoisin ja kiinnitetään tarra kotikaupungin kohdalle.
2. Ryhmäläiset voivat kertoa kielistä, joita he osaavat
3. Ryhmäläiset voivat kertoa missä maissa heidän perhettään asuu.

H. Jonoja (sovelta tarpeen mukaan)

”Minä olen ollut Suomessa 4 vuotta” -jono

- mennään asumisajan mukaan jonoon - toisessa päässä on lyhimmän aikaa asunut ja toisessa kauimman aikaa

”Kuka on syntynyt tammikuussa”-jono

I. Kävelyleikki

- Kävellään ympäri muutama minuutti
- Ensin katsotaan kävellessä vain maahan
- Sen jälkeen kävellään taas muutama minuutti ja katsottiin silmiin. Kätellään vastaan tulijaa.

J. Vortex

- Seistään pirissä ja ohjaaja pyytää jokaista valitsemaan salaisesti yhden henkilön.
- Kaikki lähtevät liikkeelle valitsemansa henkilön luokse ja kiertää tämän ympäri kolme kertaa
- Täysi sekasotku on valmis!

K. Atomit ja molekyylit - parin etsintä

Tällä harjoituksella voi jakautua nopeasti pienryhmiin, mutta sitä voi käyttää myös numeroiden ja nimien opetteluun.

1. Osallistujat liikkuvat tilassa sokin sokin.
2. Kun ohjaaja huutaa jonkin numeron, osallistujat kaappaavat itselleen ryhmän, jossa on niin monta osallistujaa, kun ohjaaja on maininnut.
3. Välissä ryhmät hajoavat ohjaajan käskystä.
Huomioitavaa: Tämä harjoitus on hyvä demonstroida ennen aloittamista. Haluttaessa molekyyleissä voi opetella myös osallistujien nimet. Kun harjoitus toistetaan riittävän monta kertaa, nimet kertautuvat eri yhdistelmissä. Toimintaan voi lisätä myös nimen ja verbin preesensissä: "Mitä minusta on mukava tehdä?" Esim. Keijo hiihtää; Liisa lukee jne. (Kepeli - hanke)

L. Spontaani nauruharjoitus

1. Ollaan ympyrässä tai asetetaan lomittain makuulle niin, että oma pää on vasemmalla puolella makaavan mahan päällä ja tämän pää puolestaan hänen vasemmalla puolella makaavan mahan päällä.
2. Aloitetaan nauruharjoitus.
3. Sovitaan henkilö, joka aloittaa nauramaan. Hän aloittaa sanomalla "ha". Seuraava jatkaa "ha-ha", kolmas "ha-ha-ha" jne. Jos joku repeää nauramaan tai sekoaa laskuissa, aloitetaan alusta.

M. Muistipeli

4. Ensin jakaannutaan kahteen ryhmään.
5. Ryhmässä valitaan "muistaja".
6. Muu ryhmä tekee asetelman ja "muistaja" katsoo missä ja miten asetelmassa muut ovat, painaen asetelman mieleensä.
7. "Muistaja" poistuu huoneesta ja sinä aikana asetelmassa olijat vaihtavat paikkoja.
8. "Muistaja" kutsutaan takaisin huoneeseen.
9. Hänen tehtävänä on muistaa alkuperäiset paikat ja järjestellä muut jäsenet takaisin paikoilleen.

N. Kaikki, jotka tykkäävät suklaasta. - "minä tykkään piiri"

1. Tuolit ringissä, yksi osallistujista keskellä.
2. Hänen ehdoillaan ringissä istuvat vaihtavat paikkaa. "Kaikki, ne jotka tykkäävät suklaasta, vaihtavat paikkaa" "Kaikki joilla on mustat sukat vaihtavat paikkaa"
3. Tuoleja on yksi vähemmän kuin osallistujia, joten aina yksi jää keskelle. Keskellä olijan pitäisi vaihtua lähes joka kerta. Ei saa palata omalle paikalle!
Huomioita:

- Harjoittaa vaivihkaa olemaan keskipisteenä.

O. Minä toivon piiri

- Pyydä ryhmää asettumaan piiriin, jää itse keskelle.
- Kerro ohje: ”Tässä leikissä vaihdetaan paikkaa. Keskellä oleva kertoo asian, jota toivoo. Vaihda paikkaa, jos toivot... KIELIKURSSILLE. Jos toivot pääseväsi kielikurssille, vaihda paikkaa nopeasti. Älä mene omalle paikalle takaisin. Yksi jää ilman paikkaa ja tulee keskelle.
- Ohjaaja nappaa vapautuvan paikan ja joku pelaajasta jää keskelle.
- Uusi pelinohjaaja sanoo tai ilmaisee uuden toiveen tai kiinnostuksen kohteen tms.

P. Mieltymysmittarikortit - Kortit löytyvät täältä.



1. Levitetään mieltymysmittari- kortit lattialle.
2. Pyydä osallistujia valitsemaan kaksi korttia: Itselle tärkeä taito ja jotain, mitä haluaisi oppia.
3. Jakaudutaan 2-3 hengen ryhmiin, joissa esitellään omat kortit pantomiimina.
4. Lopuksi keräännytään ringiin ja jokainen saa näytellä tai kertoa oman taidon.

Q. 5 tärkeää kuvaa tai tavaraa.

1. Jokainen voi tuoda seuraavalle kerralle max. 5 itselleen tärkeää kuvaa tai tavaraa.
2. Ryhmäläinen esittelee tuomansa asiat ja kertoo itsestään muille.
3. Vapaaehtoinen

R. Tule katseleikki piirissä

- otetaan katsekontakti johonkuhun toiseen leikkijään, joka kutsuu luokseen sanomalla “tule”
- ennen kuin toinen ehtii kutsujan paikalle, tämän täytyy saada joku kutsumaan luokseen katsomalla jotakuta silmiin

S. Kuljetusharjoitus - luottamusharjoitus

- Valitaan parit
- Toinen pareista laittaa silmät kiinni ja toinen kävelyttää häntä hitaasti ympäri huonetta
- Vaihdetaan rooleja

T. Minun maailmani -kartta (mukaelma Pesäpuu ry:n Minun maailmani- kartasta)

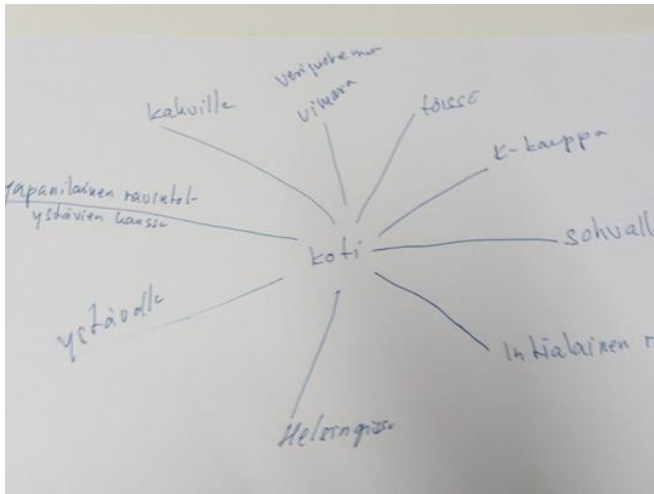
- Tulosta maailmankartta kaikille ryhmäläisille A3 kokoisena ilmaiskuvapankista, esimerkiksi: <https://pixabay.com/fi/afrikka-amerikka-etel%C3%A4manner-art-1356782/>
- Maailmankarttaan liimataan sydäntarrat sinne missä on tärkeitä ihmisiä.
- Paperin toiselle puolelle keskelle laitetaan oma nimi ja paperi jaetaan neljään osaan: perhe, sukulaiset, ystävät ja muut (naapurit, tutut, viranomaiset, lasten kaverit ym.).
- Karttaan liimataan tarroja sen mukaan, kuinka monta jäsentä perheessä on, kuinka monta hyvää ystävää on, kuinka monen sukulaisen kanssa pitää yhteyttä, kuinka monen muun tahon kanssa on tekemisissä.
- Lopuksi käydään purkukierros ja jokainen kertoo omasta maailmastaan. Loppukeskustelussa voi puhua esimerkiksi erilaisista perhekäsityksistä Suomessa ja muissa maissa. Kartat laitetaan lopuksi omiin kansioihin.

U. Tärkeät ihmiset-kädessä -harjoitus

- Piirtäkää oman käden ääri viivat paperille ja kirjoittakaa jokaiseen sormeen itselle tärkeä ihminen.
- Kättä voi koristella tai maalata kauniiksi ja laittaa ne omiin kansioihin.
- Esimerkki harjoituksesta löytyy Kepeli-hankkeen [materiaalipankista](#).

V. Minun viikkoni

- Piirretään paperille oma nimi, josta lähtee ”oksia”, joissa näkyy missä kaikkialla henkilö on käynyt tällä viikolla (esimerkiksi kaupassa, koulussa, töissä, kaupungilla, elokuvissa).
- Jokaisella ryhmäläisellä on oma A4 ja jokainen tekee itselleen oman ”Minun viikkoni”-kartan.
- Jokainen kertoo omasta viikostaan.



W. Kymmenen hattua” huivia” - leikki

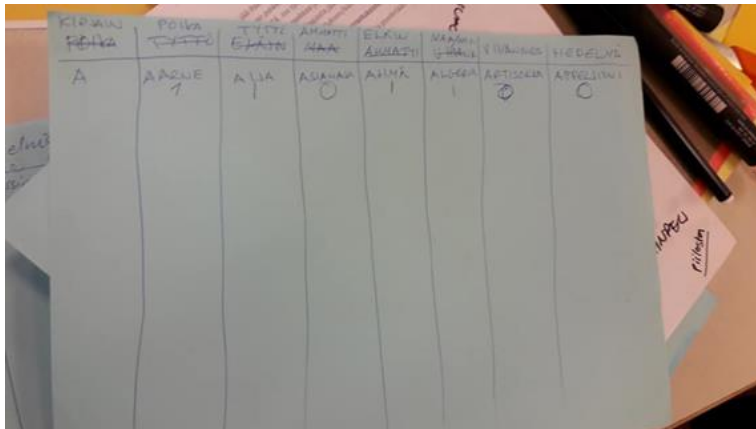
- Pelissä on kaksi joukkuetta. Laitetaan huiveja pöydälle.
- Toisen joukkueen pelaaja laittaa sormuksen jonkun huiveista alle.
- Toisen joukkueen pelaajista yksi saa arvata missä sormus on. Hän voi ottaa huivin pois ja sanoa POIS, jos uskoo, ettei huivin alla ole sormusta. Uskoessaan sormuksen olevan jonkun huivin alla hän sanoo GOL (BINGO) Vuorolla saa sanoa GOL kaksi kertaa.
- Se joukkue voittaa, joka arvaa missä sormus on. Pöydälle jääneistä huiveista saa pisteitä.

X. Kehon herättelyleikki

- Ravistele varpaita ja tömistele lattiaan, sitten koko jalkapohjia. Seuraavaksi liikkuu sääri ja polvi nousee. Sitten reisi ja jalka nousee suorana ylös. Seuraavaksi lantio heiluu ja kävellään kuin Marilyn. Keinutellaan keskikehoa, olkapäät ja kädet tulevat mukaan pyörivin liikkein.

Y. Kirjain kilpailu

- Ota A4 kokoinen paperi ja jaa se jokaiselle pelaajalle
- Käännä paperi vaakasuoraan.
- Jaa paperi kuuteen pystysuoraan sarakkeeseen
- Kirjoita jokaisen sarakkeen ylälaitaan joku substantiivi esim. miehen nimi, naisen nimi, kasvi, eläin, maa, kaupunki
- Vedä näiden alle vaakasuora viiva. Voit halutessasi viivoittaa koko paperin vaakasuoraan noin sentin tai kahden välein.
- Kilpailu alkaa. Valitkaa aakkosista joku kirjain esim. P
- Kilpailijat kirjoittavat paperin sarakkeisiin ylhäällä olevan substantiivin mukaisen sanan. Esimerkiksi P:llä alkavan miehen nimen, P:llä alkavan kasvin nimen. Vain yhden. Kilpailijoiden tulee yrittää keksiä mahdollisimman harvinainen nimi/sana, joku jota kukaan muu kilpailija ei ole keksinyt. Pekka on huono mutta Päiviö saattaa olla erinomainen. Kun jokaiseen sarakkeeseen on saatu substantiivin mukainen sana, lasketaan pisteet:
- Pelaajat sanovat vuoron perään kirjoittamansa sanan esim. miehen nimen. Jos ryhmästä ei löydy ketään jolla on sama sana niin sen kirjoittaja saa 10 pistettä. Jos jollain toisella henkilöllä on sama sana niin molemmat saavat 5 pistettä. Jos kolmella on sama sana, niin pisteitä saa 3. Muista ei saa pisteitä. Tällä tavalla käydään läpi kaikki sarakkeet. Voittaja on eniten pisteitä saanut.
- Voitte jatkaa peliä vaihtamalla kirjainta. Voit keksiä itse tai ryhmän kanssa sarakkeisiin kirjoitettavat sanat. Voit ottaa filmejä, kirjoja, näyttelijöitä, kaupunkeja tai mitä ikinä keksittekään.
- Ennen pelin alkua on hyvä sopia, minkä kielisiä sanoja hyväksytään. Suomen kieltä hyvin puhuvilla on usein parhaat voittomahdollisuudet, tämän ei kannata estää pelaamista, koska peli tuo samalla hyvää suomen kielen harjoitusta. Voit myös ohjaajana olla osallistumatta tai hillitä taitojasi. Tilanteen mukaan.



LIITE 2 MINDFULLNES ELI TIETOINEN LÄSNÄOLO

Ryhmässä tehtyjen tietoisien läsnäolon harjoitteiden tavoite on ollut esitellä keinoja rauhoittaa mieltänsä, oppia tarkastelemaan ajatuksia ilman arvostelua ja opetella irtautumaan ajatuksista ja antaa niiden mennä. Toinen tarkoitus on ollut rauhoittaa hälisevä ryhmätilanne ja palata yhdessä samanlaiseen lähtöpisteeseen.

Tietoisien läsnäolon meditaatio eroaa muista niin sanotuista keskittymismeditaatioista monella tavoin. Tietoinen läsnäolo on oivallismeditaatiota. Siinä huomio kiinnittyy koko kehoon ja mieleen. Mitään ei yritetä muuttaa, mitä sitten mielessä tai kehossa tapahtuu-kin, niin tehtävä on vain tarkkailla ja huomioida tätä mielen ja kehon tuntemisten jatkuvaa muutosta. Mieltä ei harjoitteiden aikana yritetä tyhjentää mitenkään, vaan hyväksytään mielen aaltoileminen. Ajatusten karkaillessa suunnitelmiin, muistoihin tai muualle, huomioimme ajatuksen ja annamme sen mennä ja palaamme tarkkailemaan hengitystämme. Tietoinen läsnäolo on mielen ja kehon tiedostamista ja elämisestä tässä hetkessä, juuri nyt.

Tietoisien läsnäolon juuret ovat vanhassa buddhalaisessa meditaatiossa, tietoinen läsnäoleminen on tärkeä käsite monissa muissakin uskonnoissa kuten kristinusko, hindulaisuus ja islaminusko.

Toinen syy tietoisien läsnäolo harjoitusten esittelyyn oli se, että sitä voi harjoittaa missä tahansa tilanteessa. Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa joko muodollisesti tai sitten epämuodollisesti. Muodollisessa harjoittamisessa varaat päivittäin ajan siihen, että olet paikallasi ja keskityt hengitykseen, kehontuntemuksiin, aistihavaintoihin ja ajatuksiin. Epämuodollisessa harjoittamisessa tietoinen läsnäolo otetaan mukaan jokapäiväiseen tekemiseen, kuten kotitöihin, syömiseen tai mihin tahansa toimintaan töissä tai kaupassa. Tietoisessa läsnäolossa pyritään ottamaan hetki kerrallaan. Menneisyyttä emme voi muuttaa, tulevaisuus on vielä edessä, elämme todellisuudessa vain tässä hetkessä, miksi siis emme olisi läsnä jokaisessa hetkessä.

Bob Stahl & Elisha Goldstein : Sressinhallinnan käsikirja, tietoisien läsnäolon menetelmiä.

Tietoisen läsnäolon harjoituksia:

Parhaiten harjoituksen ohjaaminen onnistuu, kun ohjaaja tekee harjoituksen itsekseen samaan aikaan.

Harjoitus 1 Muokattu Arto Pietilän harjoituksen -Lyhyt hengitysharjoitus - Joustava mieli mukaan

Tämä harjoitus on mahdollista toteuttaa missä tahansa ja se vie aikaa noin 5 - 10 minuuttia. Pääset tätä harjoitusta tekemällä eteenpäin: opit, kuinka voit antaa ajatusten tulla ja mennä ilman, että keskityt niihin. Harjoittelemalla opit huomaamaan eron tarkkailija minän ja ajattelevan minän mielen välillä. Kun juutut ajatuksiin, kokeile tätä harjoitusta.

Ota mukava ryhdikäs asento. Voit sulkea silmäsi, jos se tuntuu hyvältä. Hengitä muutama kerta sisään ja ulos, sisään ja ulos. Käytä palleahengitystä ja keskity hengittämään niin hitaasti kuin mahdollista, siihen asti, kunnes keuhkot ovat täysin tyhjä.

Ohjaaja pitää pienen tauon ja antaa osallistujien hengittää

Pane merkille aistimukset keuhkoissa ja rintakehässä, kun hengität ulos. Huomaa vatsasi liikkeet hengityksen rytmissä.

Voit laittaa käden vatsan päälle ja huomaat, kuinka vatsasi kohoaa, kun hengität sisään ja siten taas laskee, kun hengität ulos.

Ohjaaja pitää pienen tauon ja antaa osallistujien hengittää

Pane merkille, mitä ajatuksia vaeltaa mielessäsi. Kun huomaat ajatustesi karkaavan muihin asioihin palauta ajatuksesi hengitykseesi. Pane merkille mitä tunteita voit havaita kehossasi.

Tarkkaile hetki noita ajatuksia ja tunteita ilman arvostelemista ja ilman yritystä muuttaa niitä. Pelkästään havainnoi niitä.

Ohjaaja pitää pienen tauon ja antaa osallistujien hengittää

Tarkkaile hetki noita ajatuksia ja tunteita hyväksyvällä ja sallivalla tavalla...

Ohjaaja pitää pienen tauon ja antaa osallistujien hengittää

Tuo sitten ajatuksesi takaisin omaan hengitykseesi.....huomaa kuinka hengität sisään ja ulos, sisään ja ulos.....

Hengitä vielä muutama kerta sisään ja ulos ja kun siltä tuntuu niin palaa tähän hetkeen.

Harjoitus 2: 4-7-8 (Andrew Weil)

Yliviretilassa ja ahdistuneena hengitys muuttuu pinnalliseksi ja nopeutuu, tämä taas lisää tai ylläpitää ahdistuneisuutta ja rauhattomuuden tunnetta. Tietoisella hengittämisellä autetaan sekä mieltä että kehoa rauhoittumaan.

Hengitysharjoituksia on useita, kokeilemalla löydät itsellesi sopivan. Parhaat tulokset saat säännöllisellä harjoittelulla (muutama minuutti päivässä), mutta tietoista hengitystä voit käyttää myös akuuteissa tilanteissa.

Helppo, mm. ahdistusta lievittävä hengitysharjoitus Katso tarkemmat ohjeet videolta:

YouTube

- hengitä nenän kautta sisään laskien neljään,
- pidätä hengitystä laskien seitsemään,
- hengitä suun kautta ulos laskien kahdeksaan.

Toista neljä kertaa. Tee harjoitus säännöllisesti vähintään kaksi kertaa päivässä.

Harjoituksessa rytmillä eikä nopeudella ole merkitystä. On tärkeää noudattaa numero järjestystä. Ulos hengityksen on oltava pisin, jotta hiilidioksidi poistuu ruumiista ja antaa tilaa hapelle. Pinnallisessa nopeassa hengityksessä hapenpuute aiheuttaa ahdistuksen ja kuristumisen tunteen.

Harjoitus 3 Hengitys harjoitus: metta- bhavana meditaatio

Metta on paalinkieltä ja tarkoittaa kaikkialle ulottuvaa ehdotonta rakastavaa ystävällisyyttä.

Ota ryhdikäs, mutta rento asento. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Voit sulkea silmäsi, jos se tuntuu hyvältä ja luontevalta.

Aloita kiinnittämällä huomiosi hengitykseen ja sydämen seutuun. Hengittele rauhallisesti muutamia sisään- ja uloshengityksiä. Kun mielesi on tyyntynyt, tuo mieleesi henkilö, jota kohtaan tunnet helliä, lämpimiä ja lempeitä myötätuntoisia tunteita. Ajatusten kohde voi olla joku perheenjäsen, ystäväsi tai vaikka lemmikkisi. Mieti niitä hyviä tunteita, joita kohteesi olemassaolo saa sinut tuntemaan. Voit vaikka mielessäsi kiittää kohdettasi hiljaa mielessäsi ja sanoa - olkoon niin, että olet onnellinen, olkoon niin, että olet suojassa ja turvattu.

Kun ajatuksesi ovat synnyttäneet sinussa positiivisen tunteen, päästä rauhallisesti irti rakkaasi kuvasta ja siirrä sinulla oleva lämmin tunne itseesi. Tunne itseäsi kohtaan samaa rakkauden tunnetta, kerro itsellesi miten hyvä tarkoitus sinulla on muita kohtaan ja kuinka paljon pidät todellisesta itsestäsi. Hengittele rauhallisesti sisään ja ulos ja jatka rakkauden tunnetta itseäsi kohtaan. Voit vaikka mielessäsi kiittää itseäsi hiljaa mielessäsi ja sanoa - olkoon niin, että olen onnellinen, olkoon niin, että olen suojassa ja turvattu-.

Seuraavaksi suuntaa lämpimät ja myötätuntoiset tunteesi toisia kohtaan. Ensimmäiseksi henkilöön, jonka tunnet hyvin, sitten kaikkiin ystäviisi ja perheenjäseniin ja sitten kaikkiin ihmisiin, joihin olet yhteydessä - jopa kaikkein kaukaiseniinkin. Lopulta laajenna myötätunnon tunteesi omaan kaupunkiisi, maakuntaasi, maahasi ja koko maapalloon. Voit vaikka mielessäsi kiittää koko maailmaa hiljaa mielessäsi ja sanoa - olkoon niin, että olemme onnellisia, olkoon niin, että olemme suojassa ja turvattuja-.

Hengitä lopuksi vielä muutama kerta sisään ja ulos. Kun siltä tuntuu, niin avaa silmäsi.

Harjoitus on muokattu kirjasta: Onnen taidot, Mattila & Aarninsalo, Duodecim 2009

Harjoitus 4 Aikaan ja paikkaan orientoituminen

Tätä harjoitusta on helppo käyttää missä tahansa. Jokainen voi harjoitella sitä esim. kaupan kassa jonossa, bussissa ym. Voit tehdä vaikkapa yhtä osiota kerrallaan. Jos harjoituksen jälkeen tunnet olevasi vielä levoton, voit lisätä luettelemisien asioiden määrää, niin kauan kuin mielesi tyyntyy.

Ota rento, mutta ryhdikäs asento. Hengitä muutama kerta hitaasti sisään ja ulos. Kun huomaat ajatustesi lähtevän harhailemaan muualle, vie ajatuksesi rauhallisesi takaisin hengitykseen.

Katso ympärillesi.

Luettele hiljaa mielessäsi koko lausetta käyttäen viisi asiaa mitä näet ympärilläsi. Esim. Näen lampun katossa.

Tämän jälkeen hengitä muutaman kerran rauhassa sisään ja ulos.

Kuuntele ääniä.

Voit sulkea silmäsi, jos se tuntuu hyvältä

Kuuntele ääniä ympärilläsi. Suuntaa huomiosi ensin ääniin, joita kuulet lähelläsi ja sitten ääniin, jotka kuuluvat kauempana. Sano hiljaa mielessäsi koko lausetta käyttäen viisi asiaa, jotka kuulet esim. kuulen tuulettimen hyrinän. Mikäli et kuule mitään voit myös sanoa viisi kertaa, kuulen hiljaisuutta. Havainnoi ääniä, älä mieti mitä ne tarkoittavat tai mistä ne tulevat.

Tämän jälkeen hengitä muutaman kerran rauhassa sisään ja ulos.

Tunne kehosi.

Havainnoi aistimuksia, joita tunnet kehollasi. Havainnoi miltä tuntuu ihollasi, lihaksissasi Sano hiljaa mielessäsi viisi asiaa mitä huomaat kehossasi esim. tunnen lattian jalkojeni alla. Tunnen tuulen ihollani.

Hengitä vielä rauhallisesti muutaman kerran sisään ja ulos ja aukaise silmäsi.

LIITE 3 KÄYTTÖKELPOISIA DRAAMATEKNIIKOITA

- **Improvisaatio**
Pienryhmät esittävät tulkintansa tilanteesta. Improvisaatio voi olla ex-tempore tai valmisteltu, jolloin ryhmäläiset sopivat nopeasti keskenään mitä esityksessä tapahtuu.
- **Ajatusäänet**
Osallistujat valitsevat roolihenkilön ja miettivät, mitä roolihenkilö heidän mielestään ajattelee. He menevät roolihenkilön taakse ja sanovat vuorollaan ajatuksen ääneen. Ajatus voi olla yksikin sana tai lause.
- **Jana**
Huoneen keskelle piirretään kuvitteellinen jana, ja janan toinen pää voi olla ”kyllä” ja toinen ”ei”. Janasta määritellään keskikohta. esitetään kysymys, johon voi vastata janan mukaisesti. pyydetään osallistujia asettumaan siihen kohtaan, johon omana itsenään tuohon janalle sijoittuisi. Janalla olijoita voi pyytää keskustelemaan vieruskaverin kanssa ja jokainen saa mahdollisuuden esittää mielipiteensä omasta sijoittumisestaan.
- **Kaksi ryhmää- kaksi henkilöä**
Kaksi henkilöä istuu tuolilla vastakkain, muu ryhmä asettuu kahdeksi ryhmäksi heidän taakseen. Ryhmät kuiskaavat tuolissa istujalle, mitä tämän pitää sanoa vastapäätä olevalle henkilölle.
- **Kuuma tuoli**
Ryhmä haastattelee henkilö, joka toimii roolissa. Tarkoituksena on rakentaa roolihahmoa, selkiinnyttää näkökulmia ja kontekstia.
- **Patsas**
Osallistujat muodostavat toisistaan patsaita. Muu ryhmä tulkitsee patsaita ja millaisia tuntemuksia patsaat herättävät.
- **Still-kuva**
Ryhmän jäsenet muodostavat pysäytetyn tilannekuvan, jota toiset tarkastelevat ja tulkitsevat.
- **Tyhjä tuoli**
Tyhjä tuoli asetetaan keskelle piiriä, tuolilla kuvitellaan olevan joku henkilö, jolle ryhmäläiset esittävät kysymyksiä. Ryhmäläiset myös vastaavat omiin kysymyksiinsä tuolin kautta.
- **Äänimaisema**
Tehdään äänimaisema käyttämällä ihmisääniä, - kehoa ja/tai soittimia tarkoituksena kuvata tai tukea tapahtuvaa toimintaa.
- **Puhelinkeskustelu**
Puhelinkeskustelu voi olla kahden yksilön välinen ja kuvitteellisen puhelimen avulla tehtävä improvisaatio tai valmisteltu keskustelu. Se voi kuvata esimerkiksi tilannetta vuoden päästä.

Lähteenä:

Airaksinen, R & Karkkulainen, M (2012) Draamakka Vakallinen toiminnallisia kokonaisuuksia. Helsinki: Draamatyö.

Karkkulainen, M (2011) Siivet selkään, draamakengät jalkaan- Kohtaamisia draaman pedagogisilla näyttämöillä. Helsinki: Draamatyö.

LIITE 4 ME VÄRIKKÄÄT NAISET RYHMÄN ARVIOINTIA JA PALAUTETTA

Me värikkäät naiset -ryhmässä aloitti 15 maahan muuttanutta naista, joista kolme pääsi työpajalle ryhmän päätteeksi, yksi aloitti palkkatuetun työn, yksi pääsi suomen kielen koulutukseen TYPin kautta ja yksi lähti työkokeiluun (oli valmis lähihoitaja). Yksi nainen lähti omatoimisesti mukaan suomen kielen kurssille. Lisäksi kaksi on lähdössä mentorikoulutukseen mukaan, yksi sosiaalitoimiston yhteiskehittämisryhmään ja yksi Fattaluuta-koulutukseen.

Naisilta kerättiin ryhmän lopussa palautetta. He saivat kirjoittaa, miten ryhmä on vaikuttanut heidän elämäänsä sekä ryhmän viimeisellä kerralla täytettiin palautelomake. Kaikki vastasivat nimettömästi. Alla on koontia vastauksista.

Kerro lyhyesti ryhmän merkityksestä itsellesi.

- Itse olen todella yllättynyt, kuinka paljon ryhmä merkitsee minulle. Tunnen, että tein jotakin hyödyllistä. Koen, että oli tärkeää sano omia mielipiteitä ja jakaa kokemuksia. Koko viikko odotin seuraavaa tapaamista. Se oli omaa aikaa, se oli "meidän värikkäiden naisen" aikaa. Itse asiassa, ryhmä oli ainoa paikka mihin menen. Ennen sitä aina olin kotona. Ryhmä oli kuin pelastus minulle. Kiitos siitä.
- Tämä ryhmä merkitsi minulle tosi paljon, mutta olen nyt surullinen, että se päättyy.
- Olen saanut hyviä ystäviä ja olen oppinut paljon aiheista, joita käsiteltiin.
- On tosi tärkeä, silloin on omaa aikaa olla yksin ilman lapsia, unohtaa elämän stressi ja aina odotan keskiviikkoa koska silloin on aina mukava päästä sinne.
- Tukiverkosto.

Mikä ryhmässä on ollut hyvää?

- Teemat mistä puhuimme ryhmässä, olivat hyvin valitut ja tärkeät, Esille tuli kulttuuriero parisuhteessa, perheessä, lastenhoidossa, Siitä oli todella hyödyllistä puhua. Myös, oli tärkeä keskustella terveydestä, sotatraumoista, yksinäisyydestä, syrjinnästä ja palveluista.
- Kaikki ollut hyvää, leikitään yhdessä, näytellään asioita, keskustelimme mielenkiintoista aiheista, tutustuimme eri kulttuureihin ja eri ruokaan. Tavaataan uusia ihmisiä (Draamaopettaja ja sairaanhoitaja)
- Ohjaajat ovat ammattitaitoisia ja osasivat suunnata keskustelua oikeaan suuntaan. He osasivat ottaa kaikki huomioon sekä ovat erinomaisia kuuntelijoita. Saimme heiltä neuvoja ja apua erilaisiin ongelmiin. Itse sain uusia tuttavuuksia, tutustuin erilaiseen ruokakulttuuriin.
- Saimme purkaa iloa ja surua siellä, joku oli mielestäni tosi hyvää. Parasta oli juuri se, kun sai puhua rauhassa.
- Yhdessä olo ja hyvä henki sekä ammattitaitoiset työntekijät.
- Saanut uusia ystäviä, ollut mukava.
- Tänään oli kivaa

Mikä ryhmässä on ollut huonoa?

- En minä keksi mitään huonoa paitsi sen, että se nyt päättyy. Emme ehtineet syventää teemoja ja kaikilla olisi lisää sanottavaa ja kysyttävää.
- Vain se, että se päättyi nopeasti.
- Ei voi sanoa, että on ollut huonoa, joskus riita väärä ymmärrys tapahtuu. Se ei ole hyvää, kun joku ei toimi sääntöjen mukaan (puhelimien käyttö)
- Ei mikään.
- Kaikki mennyt hyvin
- Kaikki oli kivoja

Oletko oppinut jotain uutta?

- Opin erittäin paljon uusia asioita.
- Sain myös uusia ystäviä.
- Olen oppinut paljon eri kulttuureista ja kasvatuksesta.
- Oppinut suomen kieltä paremmin ja muitten maiden kulttuuri.
- Opin suomea.
- Uusia sanoja, uusia leikkejä, miten rentoutua (hengitys harjoitus)

Mitä toivoisit tulevaisuudessa järjestettäviltä ryhmiltä?

- Koen että olisi todella tärkeä tulevaisuudessa järjestää samankaltaiset ryhmät. jos olisi mahdollista että, ryhmäläisten suomen kielen taso on suurin piirtein samaa, silloin olisi mahdollista käsitellä nopeammin ja enemmän teemoja. mutta, jos se on vaikeaa, ei mitään, meidän ryhmä kuitenkin on toiminut hyvin. Kiitos paljon ja hyvää kesää.
- Toivon, että ryhmä alkaisi uudestaan. Kiitos teille kaikille, olitte erittäin mukavia ja ihania ilo oli täysin minun puolella.
- Samankaltaisia kuin tämä. Toivoisin, että tämä jatkuu.
- Toivotaan, että ryhmä jatkuu
- Toivoisin että ryhmä uusiutuisi.
- Haluan uudestaan.
- Toivotaan että ryhmä jatkuu, naisten ryhmä on hieno juttu koska ei ole muita missä naiset voi tavata (Maahanmuuttajat)

Olen tyytyväinen ryhmään, johon osallistuin

😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊 = 12

Koin ryhmän itselleni hyödylliseksi

😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊 = 12

Suosittelisin ryhmää muille samassa tilanteessa oleville

😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊 = 12

Toiveita

- Toivon, että tämä ryhmä jatkuu, tämä oli hyvä juttu, Tullaan tutuksi toisiimme.
- Toivon, että jatkossa opeteltaisi myös suomea.
- Toivon, että tulevaisuudessa, että ryhmässä opeteltaisiin vähän suomea.

- Toivottavan että ryhmä jatkaa syksyllä kiitos.
- Toivottavan että ryhmä jatkaa syksyllä kiitos.
- Haluan ja pyydän että ryhmä jatka syksyllä. Kiitos paljon.
- Toivottavasti järjestetään sama ryhmä uudestaan.
- Toivon ryhmää jatkuu!
- Haluamme että ryhmä jatkaa syksyllä. Kiitos paljon!
- Ryhmän jatkuminen ja muillekin ihmisille tällaisen ryhmään osallistuminen.
- Toivotaan että ryhmä jatkaa syksyllä kiitos!
- Toivoisin että naistenryhmä jatkuu, se oli todella mukava ja antoisa.

Ryhmän viimeisellä kerralla arvioitiin yhdessä myös yhteiskehittämisen onnistumista väittämien avulla:

VÄITTEITÄ PELIN KEHITTÄMISRYHMÄN ARVIOINTIIN (Mukaillen Harra, Mäkinen & Sipari 2012, 16-17)

- Syntyi onnistumisen kokemuksia: Kaikki olivat saaneet
- Ilmapiiri oli hyvä ja oli helppoa puhua: Yksi kertoi, että joskus ei saanut puheenvuoroa.
- Yhteiset pelisäännöt sovittiin: Kyllä ja niistä pidettiin kiinni ainakin joskus. Naurua.
- Ryhmällä oli yhteinen tavoite: Kyllä, paitsi kaksi jotka olivat luulleet, että ovat suomen kielen kurssilla. Kertoivat, etteivät olleet oppineet kurssilla.
- Kaikki pystyivät osallistumaan: Kyllä kaikilta
- Syntyi uutta tietoa ja tuloksena oli uusi työväline: Syntyi ja siitä oltiin iloisia
- Työskentelytavat olivat monipuolisia ja luovia: Olivat luovia kaikkien mielestä
- Tila sopi yhdessä kehittämiselle: Tila oli parempi kuin jumppasali. Yleisesti sitä pidettiin hyvänä. Kaikki
- Luovuus vahvistui prosessin aikana: Kaikkien mielestä vahvistui. Tämä oli herättänyt myös hämmästyä.
- Ryhmäläisten osaamista hyödynnettiin: Ryhmäläisten mielestä olimme olleet tässä erittäin hyvin.
- Osallistujien hyvinvointi lisääntyi: Kaikki kertoivat voivansa paremmin kuin ennen.

Lisäksi toivottiin lisää:

- ✓ kotimaiden pelejä ja leikkejä
- ✓ poliisiin vierailu. Toivotaan tietoa oikeuksista ja laista.
- ✓ toisaalta ryhmäläisten mielestä kaikki oli tasapainossa, leikkejä ja keskusteluita oli tarpeeksi. Vaihteluväli oli sopiva
- ✓ teatteri, draama ja tanssi, niitä voisi olla lisää. Ne olivat hausimpia.
- ✓ pelilaudan kehittäminen oli innostavaa ja jumppa hyvä.