



Minä osana ryhmää Ryhmätyötaidot

Merkitiimi 6.11.2024



Euroopan unionin
osarahoittama



Minä osana ryhmää

Miksi tarvitsemme ryhmiä?

- Ryhmään kuulumisen ja toisten ihmisten hyväksyntä ovat perustarpeitamme
- Ryhmä edistää sisäistä motivaatiota ja itseohjautuvuutta
- Ryhmässä voimme kokeilla uusia ajattelu- ja toimintamalleja tai vahvistaa jo olemassa olevia mallejamme
- Ryhmä lisää yhteenkuuluvaisuuden tunnetta, tuo sisältöä elämään ja poistaa parhaimmillaan yksinäisyyden tunnetta



Ryhmän turvallisuus ja/tai turvattomuus

“On elämän ja kuoleman kysymys edelleen”

- Jo aikojen alussa ryhmästä ulos joutuminen tarkoitti kuolemaa (ei saanut ruokaa, paleltui, tuli syödyksi villieläinten taholta jne.)
- Yhtäläillä nykyihminen “kuolee”, jos ei pääse osalliseksi ryhmää tai joutuu ryhmästä ulos (henkisesti ja sosiaalisesti)
- Ryhmän turvallisuus on tilannesidonnainen ilmiö ja elää joka tapaamiskerralla sekä vaatii kehittyäkseen ryhmäläisten tietoista toimintaa



Turvalliset ja turvattomat ryhmät



Syvän turvallisuuden Ryhmä

- Halu ja tila käsitellä myös vaikeita ja kipeitä asioita
- Luottamus ryhmään ja ohjaajaan
- Ulkopuolelle jättämisestä ei tarvitse pelätä



Riittävän turvallinen Ryhmä

- Rento ilmapiiri, ilo ja huumori läsnä
- Mielenpitoita ilmaistaan ja niitä kunnioitetaan
- Epäonnistumisiin suhtaudutaan lempeästi



Asiallinen Ryhmä

- Toimitaan normien mukaan ja hoidetaan hommat
- Esim. koulutusryhmät (EA jne.)
- Turvallisuus syvenee, jos siihen annetaan mahdollisuus



Epävarma, turvaton Ryhmä

- Hiljaisuus vallitsee, aloitteellisuus puuttuu
- Ei uskalleta ilmaista mielipiteitä, luottopula ohjaajaan
- Kuppikunnat, joiden vuoksi tilanteet usein eskaloituvat



Pelkäävä, turvaton Ryhmä

- Levottomuus, nimittely, pelokkuus, kiusaaminen
- Toisten rajojen ylittäminen, oma rajattomuus
- Epäonnistumisille nauraminen, kuppikuntien valta/alistaminen



Euroopan unionin
osarahoittama

Lähde: Kaisa Pietilä, kouluttaja psykoterapeutti,
erityisopettaja, työnohjaaja

ODL

Miten olla ryhmässä?

Keskustelua aiheesta

- Millainen sinä olet ryhmässä?
- Oletko sellainen kuin haluaisit olla?
- Mikä ryhmässä olossa on antoisinta?
- Mikä ryhmässä olossa on haastavinta?
- Millaisissa ryhmissä sinä olet ollut ja millaisia kokemuksia sinulla niistä on?



Ryhmä ja sen elinkaari

Joukko ihmisiä, jotka toimivat yhdessä ryhmän hyväksi

- Jokin yhteinen tavoite tai tarkoitus
- Vuorovaikutus ja sitoutuminen

Ryhmän elinkaari



Euroopan unionin
osarahoittama

ODL 

Ryhmätyötaidot

Jo pienet lapset tietävät mitä yhdessä tekeminen on ja kuinka paljon se tuo iloa omaan elämään. Pikkuhiljaa opitaan, miten ollaan ryhmässä ja miten toiset otetaan huomioon sekä työskennellään yhteisen päämäärän vuoksi.

Toimimme ryhmissä läpi elämämme, halusimme tai emme!

Ryhmätyötaitojen vahvistaminen yksin ja ryhmässä

- 1) Vahvista itsetuntemusta
- 2) Laajenna näkökulmanottokykyä
- 3) Opettele muiden kunnioittamista
- 4) Kasvata kuulevia korvia
- 5) Opettele näkemään yhteisen hyvän hyöty
- 6) Näe oma ja toisten vahvuus, jonka tuotte ryhmään
- 7) Kasvata kiitollisuutta ja vähennä vertailua
- 8) Lisää optimismia, se lisää sopeutumis- ja selviytymiskykyä



Euroopan unionin
osarahoittama

ODL 

Vertaistuki /-ryhmä

- Samankaltaisten elämänvaiheiden läpikäyneet henkilöt yhdessä
- Kokemusten, tiedon ja tuen vaihto
- Kohtaaminen ja keskinäinen tasa-arvoisuus sekä oma kasvu
- Toimintatapoina keskustelu ja/tai yhdessä tekeminen
- Tavoitteena voimaantua itse ja voimaannuttaa toisia
- Vertaistukiryhmän säännöt



Euroopan unionin
osarahoittama

ODL 

Lähde: Kaisa Pietilä, kouluttaja psykoterapeutti, erityisopettaja, työnohjaaja " Turvallisen ryhmän rakentaminen "



Euroopan unionin
osarahoittama

Kiitos

ODL 