

Leikit ja harjoitteet

- liite ohjaajan oppaaseen



Sisältö

Tutustuminen ja ryhmäytyminen 3

- Taikaympyrä 3
- Nimileikit 4
- Nimiläpsy 5
- Pallonheittopeli 6
- Joukkuepeli 7
- Paperitorni 8
- Esineen kuljettaminen 9
- Janaleikit 10
- Kahvi vai tee- tyyppiset janaleikit 10
- Järjestäytymisjanat 11
- Solmun opettelu 12
- Vahdin oman nimen, liikkeen, vahvuuksien ja tavoitteiden nimeäminen 12
- Kolme ryhmää -leikki 13
- Kolme asiaa -leikki 14
- Hedelmäsalaatti 15
- Kaksi totuutta, yksi valhe 16
- Kissa-hiiri-hippa 16
- Sokkoleikki 17
- Erilaisuuden kukka 17

Reflektiotyökalut 18

- Kolme luonnonesineettä 18
- Valokuvat 19
- Hetken kävely 20
- Ryhmän roolit 21



Leikit ja ryhmäytymisharjoitteet

Tämä työkalupakki sisältää erilaisia Meriheimo-hankkeessa käytettyjä ryhmäleikkejä sekä harjoitteita, mitä voidaan käyttää purjehdusten ennako-, sekä jälkitapaamisissa, sekä itse purjehduksen aikana tarpeen mukaan. Leikkejä on käytetty hankkeen aikana ja ne on todettu sopiviksi Meriheimon kohderyhmä ja toimintaympäristö huomioiden. Lisäksi opas sisältää hankkeessa käytettyjä reflektiotyökaluja. Niitä voi hyödyntää purjehduksen aikaisessa reflektiossa, sekä jälkitapaamisessa.

Tutustuminen ja ryhmäytyminen

Taikaympyrä

Kuvaus

Taikaympyrä on enemmänkin keino aloittaa yhteinen tapaaminen hallitusti kuin leikki. Sitä voi ajatella myös keskitymisharjoituksena.

Sisältö

Muodostetaan osallistujista symmetrinen piiri, jonka keskellä on joko hiekkaan piirrettynä tai vaikka köydestä muodostettuna symmetrinen, halkaisijaltaan noin 30-40cm "taikaympyrä". Taikaympyrän ja piirin etäisyys toisistaan on noin 2-3 metriä. Kaikki sulkevat silmänsä ja yksitellen jokainen käy taikaympyrässä omalla vuorollaan karistamassa siihen mennessä kuluksen päivän tapahtumat, myöhemmin päivällä odottavat tehtävät tai velvollisuudet ja ylipäätään muun maailman pois harteiltaan. Tämä karistaminen tapahtuu omavalintaisella tavalla: hytkymällä, hengittämällä tms. Aikaa taikaympyrässä voi käyttää tarpeen mukaan: yleensä rajautuu 5-60 sekuntiin. Kun osallistuja on valmis, hän astuu takaisin omalle paikalleen piirissä ja sanoo "valmis". Näin seuraava tietää, että on hänen vuoronsa. Koko piiri käydään läpi tähän tyyliin. Ajatuksia

tai tuntemuksia ei pureta lopuksi millään tavalla, vaan ohjaaja voi kaikkien käytyä taikaympyrässä vain ohjeistaa avaamaan silmät ja toivottaa osallistujat tervetulleiksi tapaamiseen. Heti taikaympyrän jälkeen on hyvä hetki esimerkiksi käydä tapaamisen agenda läpi ja tiedustella, jos jonkun täytyy lähteä aikaisemmin.

Tavoite

- osallistujien keskittyminen tapaamiseen
- yhteisen, hallitun alun luominen tapaamiselle

Edellytykset/missä toimii

Taikaympyrän voi tehdä missä vaan, ainoa vaatimus on riittävän iso tila ryhmälle.

Tarvikkeet

Köydenpätkä, josta muodostetaan taikaympyrä. Ympyrän voi piirtää myös hiekkaan.

Monelle

Ei rajoituksia

Kesto

Ohjeistukseen noin 5 min, kierrokseen n. minuutti/hlö.

Nimileikit

Kuvaus

Erilaisten nimileikit sopivat hyvin osaksi ryhmän aloitusta. Toisiin tutustuminen alkaa kevyesti toisten nimien opettelulla leikin varjolla. Nimileikkejä voi varioida moneen tilanteeseen sopivaksi ja niitä voi tehdä muiden harjoitusten ja leikkien yhteydessä.

Sisältö

Nimileikkejä voi yhdistää helposti erityisesti sellaisiin toimintoihin, missä ryhmä muodostaa ympyrän. Ensimmäisessä variaatiossa osallistujat kertovat vuorotellen oman nimensä, sekä viikon kohokohtansa. Toisessa variaatiossa osallistujat keksivät oman nimensä alkukirjaimella alkavan asian, mikä voi olla eläin, esine, harrastus tms. Kolmannessa variaatiossa osallistujat kertovat oman, sekä vieressä olevien henkilöiden nimet. Tässä variaatiossa nimet toistetaan usein, joten ne jäävät hyvin osallistujien mieleen. Jos tehtävää haluaa vielä vaikeuttaa, voidaan nimentoisto tehdä niin, että jokainen toistaa edellä lausutut nimet.

Tavoite

Osallistujien esittäytyminen toisilleen ja nimien harjoittelu

Edellytykset/missä toimii

Ei rajoituksia

Tarvikkeet

Ei tarvita

Monelle

Ei rajoituksia

Kesto

15 min.

Nimiläpsy

Kuvaus

Nimiläpsy on leikki, missä osallistujat yrittävät muistaa muiden ryhmäläisten nimet leikkimielisen paineen alla. Nimiläpsy toimii myös pelinä, minkä varjolla osallistujat heittäytyvät toimintaan mukaan huomaamattaan ja voi parhaimmillaan keventää tunnelmaa, sekä vähentää osallistujien jännitystä ryhmässä.

Sisältö

Ryhmä muodostaa ympyrän, missä osallistujat ovat käden mitan verran etäällä toisistaan. Yksi osallistuja menee ympyrän keskelle "läpsyn" kanssa. Leikin aloittaja osoittaa toista henkilöä ympyrässä ja sanoo tämän nimen. Sen jälkeen ympyrän keskellä oleva henkilö yrittää ennättää lyömään nimettyä henkilöä läpsyllä. Jos nimetty henkilö ehtii osoittamaan toista ryhmäläistä sanoen tämän nimen, joutuu keskellä oleva henkilö vaihtamaan kohdetta tähän uuteen nimettyyn ryhmäläiseen. Jos ympyrän keskellä oleva henkilö ehtii läpsyä osoitettua henkilöä, joutuu hän ympyrän keskelle.

Tavoite

Nimien harjoittelu. Ryhmän heittäytyminen ja leikkimielisyyden lisääminen.

Edellytykset/missä toimii

Leikkiä voi niin sisällä, kuin ulkonakin, kunhan mukana on jokin esine, mikä toimii läpsynä.

Tarvikkeet

Jokin esine, millä voi turvallisesti ja kippua aiheuttamatta läpsyä ryhmäläisiä. Käytetty mm. istuinalustaa, rullattua A3-paperia ja käärittyä sanomalehteä.

Monelle

Ei rajoitusta

Kesto

Leikkiä kannattaa jatkaa niin pitkään, kun naurua riittää. Yleensä nimet alkavat olemaan hallussa 10-15 minuutin leikkimisen jälkeen.

Pallonheittopeli

Kuvaus

Pallonheittopeli on hyvä menetelmä esimerkiksi nimien tai termien opetteluun. Se toimii myös vuorovaikutus- ja keskittymisharjoituksena.

Sisältö

Ryhmä menee symmetriseen piiriin. Piirissä on pallo, jota heitetään osallistujalta toiselle satunnaisessa järjestyksessä niin, että yhden kierroksen aikana pallo käy jokaisen piirissä olijan käsissä. Ideana on, että kierrosta toistetaan niin kauan, että osallistujat alkavat muistaa helposti sen, keneltä saivat pallon ja kenelle sen heittävät. Kierrokseen voi ottaa pallon heittäminen lisäksi mukaan:

- oman nimen, joka sanotaan, kun pallo on omissa käsissä
- sen henkilön nimi, jolle pallo heitetään seuraavaksi, kun pallo on omissa käsissä
- mikä tahansa sana jonkun sovitun teeman alla: purjehdustermi, purjevereen osa, automerkit, maat, Suomen kaupungit...

Kun kierros alkaa sujua eli osallistujat muistavat helposti keneltä saivat pallon ja kenelle sen seuraavaksi heittävät (ja muistavat sanoa sovitun sanan), vaikeusastetta voi lisätä:

- jättämällä pallon pois kierroksesta ja operoida pelkillä sanoilla
- laittamalla ryhmän kävelemään vapaasti tilassa
- kääntämällä osallistujat piiriin selkä keskustaa vasten (tässä toki palloa ei enää voi heittää)
- lisäämällä uuden kerroksen kierrokseen (1. kerros=oma nimi; 2. kerros= purjehdustermi 3.kerros= pelkkä liike jne)

Useimmat ryhmät selviävät hyvin kahdesta kierroksesta päällekkäin, mutta kolmas alkaa tuottaa vaikeuksia. Leikkiä voi jatkaa eri tapaamisilla ja purjehduksella, jolloin osallistujat huomaavat oman kehittymisensä.

Tavoite

- selkeän vuorovaikutuksen opettelu: katsekontakti ennen pallon heittoa, kuuluvalla äänellä sanotut sanat, pallon heittäjän vastuulla varmistaa, että vastaanottaja on valmis ottamaan pallon kiinni
- nimien/termien opettelu tai kertominen
- keskittyminen

Edellytykset/missä toimii

Leikkiin tarvitaan vain riittävän iso tila. Mikäli ryhmässä on hahmottamis- tai oppimisvaikeuksista kärsiviä henkilöitä, on muokattavat kerrosten vaativuus heidän mukaansa: hyvä periaate on, että ohjaaja tarkkailee kerrosten sujumista ja lisää kierroksia vain tarpeen mukaan. Tarkoituksena on haastaa, mutta ei lannistaa.

Tarvikkeet

Pallo tai muu heitettävä esine, kuten köysinippu tms

Monelle

Ei rajoituksia

Kesto

Noin 30 min

Joukkuepeili

Kuvaus

Tämä on muunnos perinteisestä peili-leikistä. Toimii hyvin esimerkiksi ryhmäyttävänä harjoituksena.

Sisältö

Yksi (ohjaaja) on peilinä ja osallistujat yhtenä joukkueena noin 15 m päässä peilistä. Joukkue saa liikkua vain silloin, kun peili ei näe. Peili peittää silmät joko kääntymällä selin joukkueeseen tai käsin. Sokkona ollessaan peili voi laskea 1-2-3 ja kolmosella muuttua näkyväksi, niin joukkue pystyy ennustamaan omaa toimintaansa.

Peilillä on vieressään/lähellä joku suurehko esine, esim. pallo, kassi tai köysinippu. Ideana on, että joukkue etenee peilin ollessa sokkona esineelle, "varastaa" sen ja pääsee takaisin lähtöpaikkaan ilman, että peili a) näkee yhdenkään joukkueen jäsenen liikkuvan tai b) arvaa oikein, kuka pitää varastettua esinettä hallussaan paluumatkalla.

Jos arvaus osuu oikeaan tai peili näkee jonkun liikkuvan, koko joukkueen on palattava lähtöasetelmaan. Toisin sanoen: jos joukkue joutuu palaamaan lähtöasetelmaan, peili voittaa. Jos joukkue pääsee varastetun esineen kanssa lähtöpisteeseen, joukkue on voittanut. Kannattaa leikkiä muutama kierros putkeen, niin ryhmällä on aikaa hioa käytännön toiminnan kautta taktiikkaansa.

Tavoite

- ryhmäytyminen
- tiimityöskentelytaidot

Edellytykset/missä toimii

Vaatii riittävän ison tilan.

Tarvikkeet

Varastettava esine, ei muuta.

Monelle

Ei rajoitusta

Kesto

40-40 min.

Paperitorni

Kuvaus

Ideana on ryhmän voimin rakentaa niin korkea torni annetuista A4-kokoisista paperiarkeista kuin mahdollista. Sisältää kilpailuelementin: korkein rakennettu torni voittaa.

Sisältö

Ryhmät saavat käyttöönsä saman määrän tarvikkeita, esimerkiksi 10 A4-kopiopaperia. Aika rajataan esimerkiksi 10 minuuttiin. Ideana on, että annetuilla tarvikkeilla ja tietyssä ajassa ryhmä toimii itsenäisesti saavuttaakseen parhaan mahdollisen lopputuloksen. Ajan loputtua rakennelmat käydään läpi ja ryhmät saavat kuvailla:

- mikä oli heidän strategiansa
- minkälainen työnjako heillä oli ja sujuiko yhteistyö
- ovatko itse tyytyväisiä lopputulokseen
- tekisivätkö jotain toisin, jos pitäisi tehdä tehtävä uudestaan

Tavoite

- Tiimityöskentelyn vahvistaminen

Edellytykset/missä toimii

Tehtävän voi tehdä vain sisätiloissa tasaisella alustalla, mieluiten lattialla.

Tarvikkeet

A4-kopiopapereita tasamäärä (esim. 10 kpl) jokaiselle ryhmälle.

Monelle

Toimii parhaiten ryhmien välisenä kilpailuna niin, että yhdessä ryhmässä on 3-5 hlöä.

Kesto

Kesto riippuu ajasta, joka annetaan ryhmien käyttöön (tässä 10min) Kokonaisaikaan keskusteluineen ja ohjeistuksineen voi varata 30-40 min.

Esineen kuljettaminen

Kuvaus

Esineen kuljettaminen on fyysinen ja hauska tapa hioa tiimityöskentelytaitoja. Tehtävässä tulee hyvin esiin myös ryhmän rooleja (kuka ottaa johdon, kuka noudattaa ohjeita jne).

Sisältö

Ideana on, että pienryhmä (n. 3-5hlöä) kuljettaa ryhmälle annetun esineen etukäteen tehdyn esteradan läpi. Esineeseen voi koskea vain yhdellä sormella/kädellä/hlö, tästä voi tehdä mitä tahansa muunnoksia lähinnä esteradan vaativuuden mukaan. Jos esine tippuu, ryhmän on aloitettava alusta.

Tavoite

- tiimityöskentelytaitojen vahvistaminen
- ryhmäytyminen

Edellytykset/missä toimii

Vaatii riittävän tilan esteradalle, esim. iso sali tai piha-alue. Esteet voivat olla esimerkiksi pöytiä, joiden yli tai ali pitää mennä, tuoleja, joiden päällä vähintään osan ryhmän jäsenistä on käytävä, kumpareita, vesiesteitä...vain järjestäjän mielikuvitus on rajana.

Tarvikkeet

Kuljetettavat esineet voivat olla esim. noin metrin mittainen keppi tai paperista tehty rulla.

Monelle

Yhdessä ryhmässä on suositeltavaa olla 3-5 hlöä

Kesto

Kesto riippuu esteradan pituudesta ja vaikeustasosta. Kokonaisuudessaan noin 30-45 min.

Janaleikit

Janaleikit ovat toiminnallisia tutustumis- tai reflektointileikejä, joiden keveyttä voi säädellä kysymysten mukaan.

Kahvi vai tee- tyyppiset janaleikit

Kuvaus

Kahvi vai tee- tyyppiset janaleikit sopivat hyvin ryhmän alkuvaiheen tutustumiseen.

Sisältö

Ideana on, että ohjaaja keksii kysymyksiä, joihin osallistujat voivat vastata sijoittumalla kahden ääripään välillä olevalle janalle. Jokaisen kysymyksen jälkeen (joltakin/joiltakin) osallistujilta kysytään perusteluja sijoittumiselle. Hyviä tutustumiskysymyksiä purjehdusreissua varten ovat esimerkiksi:

- Kahvi vai tee
- Lepoloma vai aktiiviloma
- Kesä vai talvi
- Aamu- vai iltavirkku
- Siivoaminen vai ruoanlaitto
- Nopea vai hidas (tässä perustelukysymyksissä myös assosiaatioulottuvuus: mihin kukin osallistuja määreet on liittännyt?)
- Äly vai voima (sama kuin yllä)
- Yksin vai yhdessä (sama kuin yllä)
- Jännittynyt/innostunut (esim. tapaamisen lopuksi fiilisten läpikäynti janan avulla)

Kysymyksiä voi varioida ryhmän mukaan. Perustelukysymyksiä kysyttäessä on luonteva paikka kertoa Helenan arjen piirteistä samalla, käyttäen vastattua kysymystä aasinsiltana.

Tavoite

- tutustuminen
- Helenan arjen piirteistä kertominen

Edellytykset/missä toimii

Toimii missä vaan riittävän isossa, esteettömässä tilassa.

Tarvikkeet

Ei tarvitse mitään tarvikkeita

Monelle

Ei rajoitusta

Kesto

15-25 min

Järjestäytymisjanat

Kuvaus

Järjestäytymisjana-tyyppiset janaleikit sopivat myös hyvin ryhmän alkuvaiheen tutustumiseen.

Sisältö

Ideana on, että ohjaaja keksii sääntöjä, joiden mukaan osallistujat asettautuvat järjestykseen. Esimerkiksi:

- Sukunimen alkukirjaimen mukaan
- Iän mukaan
- Pituuden mukaan
- Purjehdittujen päivien mukaan
- Syntymäkuukauden mukaan
- Kengän koon mukaan
- Haastetta voi lisätä niin, että ryhmä järjestäytyy janalle mykkänä/sokkona.

Tavoite

- tutustuminen

Edellytykset/missä toimii

Toimii missä vaan riittävän isossa, esteettömässä tilassa.

Tarvikkeet

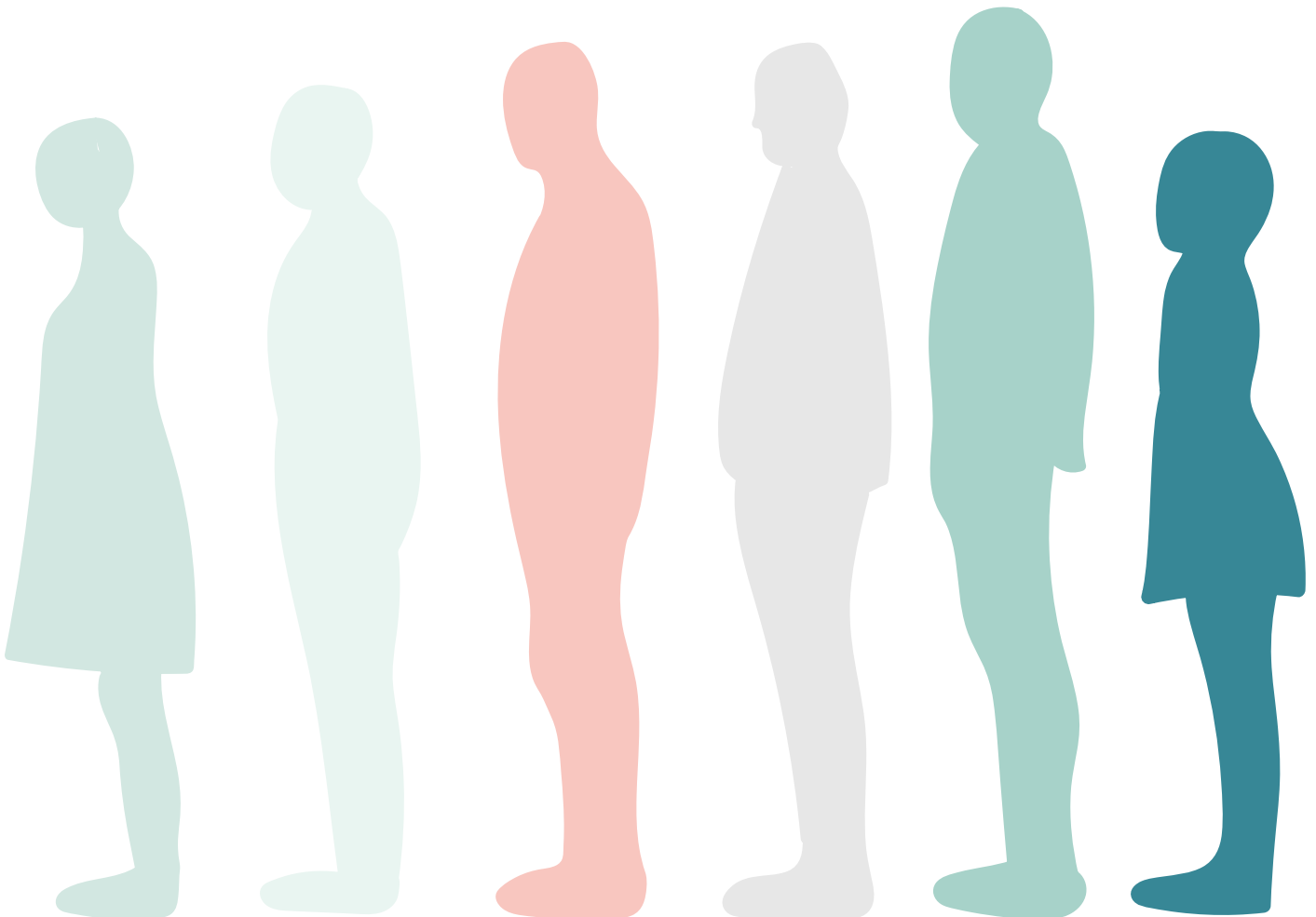
Ei tarvitse mitään tarvikkeita

Monelle

Ei rajoitusta

Kesto

15-25 min



Solmun opettelu

Kuvaus

Yhden solmun konkreettinen opettelu auttaa osallistujia orientoitumaan tulevaan purjehdukseen ja samalla lieventämään ehkä siihen liittyvää jännitystä, kun heillä on joku purjehduksen arjesa päivittäin tarvittava taito valmiiksi hallussa, kun he aloittavat purjehduksen. Solmun opetteleminen on myös mainio paikka vertaisohjaajille auttaa ja opettaa uusia purjehtijoita.

Sisältö

Ideana on opetella siansorkka- solmu, jota tarvitaan fenderien kiinnittämiseen purjehduksen aikana. Ryhmä voidaan jakaa pieniin ryhmiin (2-3 hlöä) niin, että jokaisessa ryhmässä on joku, joka osaa solmun varmasti. Hän opettaa muille solmun.

Tavoite

- siansorkka-solmun opettelu
- vertaisoppiminen ja -opettaminen

Edellytykset/missä toimii

Ei erityisiä vaatimuksia

Tarvikkeet

Jokaiselle noin 20 cm pitkä narunpätkä käyttöön. Osallistujat voivat saada narun omaksi kotona kertailua varten.

Monelle

Ei rajoituksia

Kesto

Ohjeistuksineen 15-20 min

Vahdin oman nimen, liikkeen, vahvuuksien ja tavoitteiden nimeäminen

Kuvaus

Kun vahdit purjehdusta varten on jaettu, he voivat jatkaa tutustumista omiin vahtilaisiin strukturoidun tehtävänannon kautta. Oman vahdin identiteetin hahmottelusta etukäteen on paljon apua purjehduksen alkaessa.

Sisältö

Ohjaaja antaa kullekin vahdille tehtäväksi keksiä vahdin nimen ja nimikko-liikkeen. Vahti kirjaa ylös myös kolme vahvuuttaan ja kolme tavoitettaan purjehdukselle. Vahdeilla on aikaa miettiä vastauksiaan esim. 25 minuuttia, jonka aikana he voivat lähteä vaikka kävelyille tai muuten ottaa fyysistä etäisyyttä muuhun ryhmään. Lopuksi vahdit esittelevät itsensä toisilleen ja lähettävät ryhmäkuvan, nimen, vahvuudet ja tavoitteet koko ryhmän yhteiseen foorumiin (WhatsApp)

Tavoite

- tutustuminen
- ryhmähengen luominen

Edellytykset/missä toimii

Ei erityisiä vaatimuksia

Tarvikkeet

Jokaiselle vahdille muistiinpanovälineet, esim. puhelimet riittää.

Monelle

Ei rajoituksia. Yhdessä vahdissa on 3-5 hlöä.

Kesto

Ohjeistuksineen ja esittelyineen 40-45 min.

Kolme ryhmää -leikki

Kuvaus

Leikki on hyvä väline tutustumiseen ja muistuttaa ”ryhmämuotoista speed datingia”. Kokeneempien purjehtijoiden ryhmällä leikkiä voi käyttää myös vahtien muodostamiseen. Ideana on muodostaa mahdollisimman samankaltaisia/monimuotoisia ryhmiä ohjaajan antamien ehtojen perusteella.

Sisältö

Ohjaaja keksii muutamia ehtoja, joiden mukaan koko ryhmä muodostaa kolme pienempää, mahdollisimman samankaltaista/monimuotoista (valinnan tekee ohjaaja) ryhmää. Yhtä kysymystä kohden annetaan rajattu määrä aikaa, esim. kolme minuuttia aikaa järjestyä. Ideana on, että osallistujat itse muodostavat kategoriat ja että löytävät erot ryhmien välille, vaikka kaikkien vastaukset olisivat näennäisesti samansuuntaisia. Ehtoja voi olla esim:

- lempiruoka
- mikä haluaisi olla isona
- missä asuu nyt
- missä haluaisi asua tulevaisuudessa
- mistä on kotoisin
- missä on hyvä
- mitä toiveita purjehduksen suhteen on

Ryhmien järjestäytyttyä ne käydään yhdessä läpi ja mietitään, millä perusteella valinnat on tehty.

Tavoite

- tutustuminen
- tiimityöskentelytaitojen vahvistaminen

Edellytykset/missä toimii

Ei erityisiä vaatimuksia

Tarvikkeet

Ei tarvita

Monelle

Ei rajoituksia

Kesto

n. 30-45 min

Kolme asiaa -leikki

Kuvaus

Kolme asiaa on assosiaatioleikki, mikä mahdollistaa ryhmäläisten toisiinsa tutustumisen. Jos ryhmä jännittää toisilensa esittämistä, voivat ohjaajat aloittaa leikin. Tämän jälkeen ryhmäläisten on helpompi osallistua mukaan.

Sisältö

Leikki alkaa niin, että ryhmä sanoo rytmisessä taputtaen "kolme asiaa", minkä jälkeen ohjaaja osoittaa jotakin ryhmän jäsentä. Osoitettu ryhmäläinen keksii kolme asiaa, mitkä hän sanoo ääneen. Tämän jälkeen "kolme asiaa" sanotaan uudestaan ryhmässä taputtaen, minkä jälkeen edelliset kolme asiaa keksinyt ryhmän jäsen osoittaa toista ryhmäläistä, joka sanoo uudet kolme asiaa.

Ohjaaja voi rajata kolmea asiaa mm. johonkin teemaan liittyväksi. Näitä teemoja voivat olla eri harrastukset, purjehdus, musiikki, värit, lempi asiat tms. Leikin jälkeen ohjaaja voi keskustella ryhmän kanssa esiin nousseista asioista.

Tavoite

Leikin tavoitteena on mahdollistaa osallistujien heittäytyminen ryhmätöimintaan. Leikki toimii lisäksi hyvänä tutustumisleikkinä, sillä esiin noussevat asiat kertovat usein jotakin niiden lausujista.

Edellytykset/missä toimii

Tämä leikki voi vaatia ryhmältä jo entuudestaan kykyä heittäytymiseen, joten se soveltuu parhaiten toisen, tai kolmannen ennakkotapaamisen ohjelmaksi.

Tarvikkeet

Ei tarvikkeita

Monelle

Sopii isollekin ryhmälle.

Kesto

10-20 min.

Hedelmäsalaatti

Kuvaus

Hedelmäsalaatti on hauska leikki, mikä toimii ryhmäytymisharjoitteena. Leikki on helppo, eikä vaadi varsinaista heittäytymistä. Leikkiä voi varioida tarpeen mukaan ja siihen voi lisätä myös tutustumiselementtejä mm. niin, että hedelmien sijaan sanotaankin jokin henkilökohtainen ominaisuus, minkä myötä paikkoja vaihdetaan. Kehotus paikan vaihtamiseen voi tuolloin olla esim. "jos sinulla on farkut", "jos lempimusiikkisi on iskelmä" tai "jos purjehdukselle lähtö jännittää".

Sisältö

Leikin vetäjä valitsee 2-4 hedelmää. Tämän jälkeen leikkijät jaetaan hedelmäryhmiin. Leikkijät istuvat ringissä, jossa on yksi tuoli vähemmän kuin leikkijöitä yhteensä. Ringin keskellä oleva henkilö, esimerkiksi leikinvetäjä, sanoo jonkun hedelmän, jolloin kyseiset hedelmät vaihtavat paikkaa keskenään mahdollisimman nopeasti. Hän voi sanoa myös "hedelmäsalaatti" jolloin kaikki vaihtavat paikkaa. Vetäjä yrittää päästä istumaan jollekin vapautuneelle paikalle. Ilman istuinpaikkaa jäänyt leikkijä jää keskelle.

Tavoite

Ryhmäytyminen, jännityksestä vapautuminen, heittäytyminen.

Edellytykset/missä toimii

Leikkiä voi leikkiä myös ilman tuoleja niin, että seistään ringissä ja keskellä ollut henkilö yrittää ehtiä toisen paikalle seisomaan.

Tarvikkeet

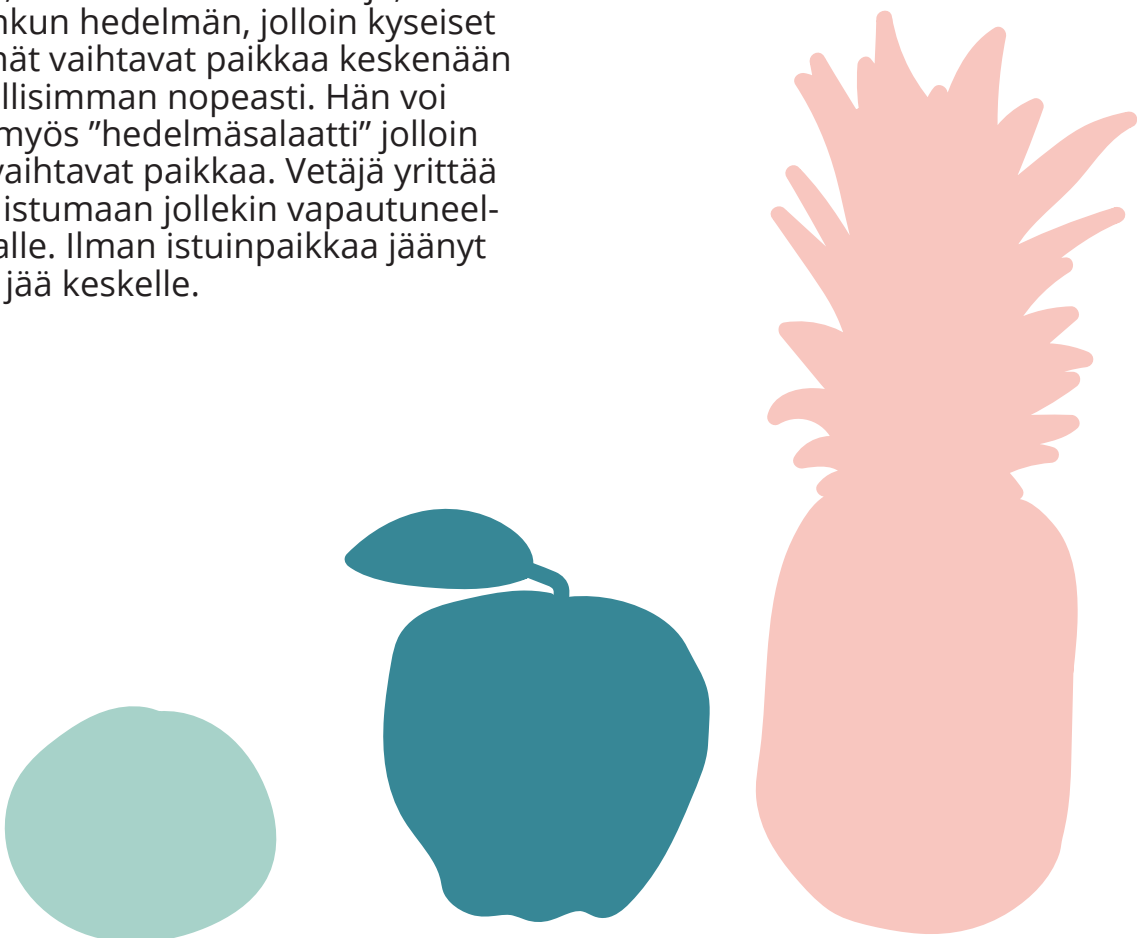
Ei tarvikkeita.

Monelle

Ei rajoitteita.

Kesto

10-15 minuuttia.



Kaksi totuutta, yksi valhe

Kuvaus

Hauska tutustumisleikki, minkä avulla jo toisilleen tuttuakin ryhmä voi tutustua toisiinsa entistä paremmin. Leikki voidaan toteuttaa joko isossa ryhmässä tai pienryhmissä.

Sisältö

Jokainen kertoo vuorollaan itsestään kaksi totuutta ja yhden valheen. Muiden ryhmäläisten on yhdessä keskustellen arvattava, mikä väitteistä on valhe.

Tavoite

Tutustuminen ja ryhmäytyminen.

Edellytykset/missä toimii

Ei rajoitteita.

Tarvikkeet

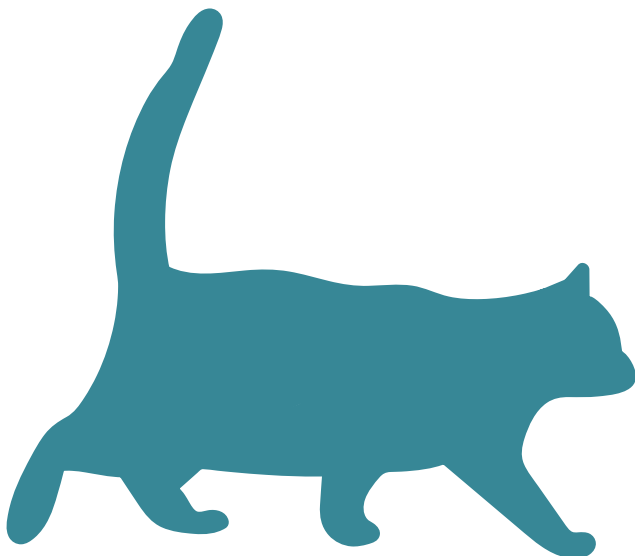
Ei tarvikkeita.

Monelle

Iso ryhmä voidaan jakaa pienryhmiin tarvittaessa.

Kesto

20-30 min.



Kissa-hiiri-hippa

Kuvaus

Erilaiset hippaleikit toimivat hyvin tutustumisharjoitteiden välillä lämmittävänä leikkeinä. Kissa ja hiiri-hippa toimii hyvin myös ryhmäyttävänä harjoitteena.

Sisältö

Ryhmästä valitaan kissa. Muut leikkijät toimivat hiirinä, joita kissa jahtaa. Hiiret voivat mennä turvaan niin, että he seisovat parina toisen hiiren kanssa. Jos parin luokse tulee kolmas hiiri turvaan, on toisen hiiren lähdeävä taas karkuun ja etsittävä uusi turvapaikka. Kun kissa saa hiiren kiinni, muuttuu hiiri kissaksi.

Tavoite

Ryhmäytyminen, jännityksestä vapautuminen, heittäytyminen, lämmittely.

Edellytykset/missä toimii

Leikki toimii parhaiten ulkona.

Tarvikkeet

Ei tarvikkeita.

Monelle

Ei rajoitteita.

Kesto

10-15 min.



Sokkoleikki

Kuvaus

Sokkoharjoitteet sopivat hyvin ryhmäytymisen tueksi. Deprivaatioharjoitteet voidaan kuitenkin kokea ahdistavina, joten osallistumisen vapaaehtoisuutta kannattaa korostaa.

Sisältö

Sokkoleikissä ryhmästä muodostetaan pareja, joista toisen silmät sidotaan liinalla. Toinen parista ohjaa sokeaa ryhmäläistä sanallisin ohjein. Harjoitusta varten voidaan rakentaa rata tai sokkona toimivan pitää noutaa jokin esine tms.

Tavoite

Vuorovaikutuksen harjoittelu, ohjeiden antaminen ja vastaanottaminen, ryhmäytyminen

Edellytykset/missä toimii

Harjoitus voidaan toteuttaa niin sisällä, kuin ulkonakin. Jos sokkoharjoituksessa tehdään jonkinlainen rata, pitää ohjaajan huomioida osallistujien turvallisuus.

Tarvikkeet

Jokin vaate tai liina, millä sidotaan silmät.

Monelle

Ei rajoituksia.

Kesto

20-30 min.

Erilaisuuden kukka

Kuvaus

Erilaisuuden kukka on harjoite, missä ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa yhteisten ominaisuuksien, sekä erojen sanoittamisen kautta. Harjoite lisää parhaimmillaan ryhmän avoimuutta ja erilaiset ihmiset hyväksytään paremmin ryhmän jäseniksi.

Sisältö

Ryhmän tehtävänä on miettiä 1-3 asiaa tai ominaisuutta, jotka ovat sen kaikille jäsenille yhteisiä. Ominaisuus tai asia kirjoitetaan ylös. Sitten jokainen ryhmäläinen pohtii itsestään yhdessä muiden kanssa jonkin ominaisuuden tai asian, jota muilla ryhmän jäsenillä ei ole. Tämä ominaisuus tai asia kirjoitetaan myös ylös. Sitten mietitään jokin asia tai ominaisuus, joka yhdistää muiden ryhmien jäseniä. Nämä ominaisuudet tai asiat kirjoitetaan myös ylös. Syntyneistä havainnoista keskustellaan yhdessä koko ryhmän kesken.

Tavoite

Ryhmäytyminen, erilaisuuden hyväksyminen, yhdistävien asioiden löytäminen.

Edellytykset/missä toimii

Ei rajoituksia.

Tarvikkeet

Kyniä ja paperia.

Monelle

Toteutetaan pienryhmissä, joten ei rajoituksia.

Kesto

30-45 min.

Reflektiotyökalut

Kolme luonnonesineettä

Kuvaus

Ideana on, että osallistujat kuvailevat muistojaan/tuntemuksiaan tehtävänannon mukaisesti keräämiensä luonnonesineiden kautta assosioiden.

Sisältö

Osallistujille annetaan 2-3 kysymystä, joiden inspiroimana he valitsevat luonnosta esineitä. Esineiden keräämiseen annetaan rajattu aika, esimerkiksi 15 min. Esineet kuvastavat heidän vastauksiaan annettuihin kysymyksiin. Lopuksi käydään vastaukset läpi. Tehtävän voi myös suorittaa niin, että valmiita kysymyksiä ei anneta, vaan osallistuja valitsee vapaasti kolme asiaa purjehdukselta ja kertoo niistä luonnonesineiden avulla.

Kysymykset voivat olla esim:

- mikä purjehduksella oli paras hetki/parasta
- mikä purjehduksella oli vaikea hetki/vaikeaa
- mikä parhaiten kuvaisi tunnelmaa nyt (purjehduksen jälkeen)

Tavoite

- kokemuksen reflektointi
- keskustelu erilaisista kokemuksista ryhmässä
- ohjaajat saavat käsityksen ryhmän kokemuksesta ja haasteista

Edellytykset/missä toimii

Parhaiten ulkona, jossa on lähellä esimerkiksi metsäalue/ranta/vastava alue, mistä löytyy luonnonesineitä helposti.

Tarvikkeet

Löytyvät luonnosta

Monelle

Ei rajoitusta

Kesto

Ohjeistuksineen, keräämisaikoineen ja läpikäyntineen 1 h



Valokuvat

Kuvaus

Muistellaan yhteistä kokemusta A4-papereille tulostettujen kuvien kautta.

Sisältö

Ohjaaja on tulostanut valmiiksi valikoiman kuvia, joita on otettu reissun aikana. Kuvien on hyvä olla vaihtelevasti maisema- ryhmä- ja tunnelmakuvia. Kuvia käytetään kuten fiiliskortteja apuna vastaamaan ohjaajan asetamiin 2-3 reflektointikysymykseen, kuten:

- Mikä purjehduksella oli paras hetki/parasta
- Mikä purjehduksella oli vaikea hetki/vaikeaa
- Jos lähtisi uudelleen vastaavalle reissulle, mitä tekisi toisin
- Mitä oppi purjehduksella

Kuvat on levitetty maahan/lattialle ja niiden valintaan käytetään rajatusti aikaa, esimerkiksi 10 minuuttia. Lopuksi valinnat käydään ryhmässä läpi.

Tavoite

- Kokemuksen reflektointi
- Erilaisten kokemusten jakaminen ryhmän kesken
- Purjehduksella opittujen asioiden sanoittaminen
- Ohjaajat saavat käsityksen ryhmän kokemuksesta ja haasteista

Edellytykset/missä toimii

Toimii sekä ulkona että sisällä, mutta edellyttää kuivaa ja tyyntä säätä, etteivät tulostetut kuvat kärsi.

Tarvikkeet

Valokuvia, A4-paperia

Monelle

Ei rajoitusta

Kesto

Ohjeistuksineen ja loppukeskusteluneen n. 40 min

Hetken kävely

Kuvaus

Kaikessa yksinkertaisuudessaan purjehduksen intensiivisessä arjessa varsin tehokas, kevyesti ohjeistettu toiminto, joka lisää rauhallisuuden tunnetta ryhmään ja auttaa ennakoimaan usein haastavaa purjehduksen päättymistä ja paluuta kotiin.

Sisältö

Hetken kävelyn voi toteuttaa osana iltapalaveria, joka pidetään jossain muualla kuin Helenalla. Iltapalaverin lopussa ohjataan osallistujien ajatuksia purjehduksen päättymiseen ja arkeen palaamiseen. Mitä purjehdukselta jäisi kätehen? Kuinka purjehduksen kokemuksia ja opittuja asioita voisi hyödyntää omassa arjessa? Jokainen saa pohdita asiaa itse, hiljaisuudessa tekemällä oman, noin 20 minuutin kävelyretken esimerkiksi mutkan kautta takaisin Helenalle. Vastaukset jokainen saa pitää itsellään.

Ohjattu "tila" yksinololle ja hiljaisuudelle on monesti tarpeen etenkin purjehduksen loppupäässä, sillä ryhmä harvoin malttaa automaattisesti ottaa aikaa vain itselleen. Toki ryhmästä riippuu, kuinka tarpeellinen tällainen ohjattu tauko on.

Vastauksia ei pureta millään tavalla, vaan asiaan palataan jälkitapaamisessa.

Tavoite

- Purjehduskokemuksen reflektointi
- Orientoituminen purjehduksen loppumiseen

Edellytykset/missä toimii

Hetken kävely vaatii luonnollisesti sen, että Helena on satamassa. Parhaiten kävely toteutuu, jos iltapalaveri on pidetty jossain sivussa satama-alueesta, josta on luontevia reittejä kiertää takaisin Helenalle.

Tarvikkeet

Ei tarvita

Monelle

Ei rajoitusta

Kesto

Kävelyn kesto n. 20 min.



Ryhmän roolit

Kuvaus

Ohjaaja pyytää nuoria miettimään pienryhmissä, minkälaisia rooleja purjehduksella, sekä projekti- tai harrastusryhmässä voi syntyä. Roolit kirjataan ylös. Tämän jälkeen jokainen miettii, millaisia rooleja heillä on erilaisissa ryhmissä. Harjoituksen voi myös toteuttaa jälkitapaamisella, missä pohditaan sitä, minkälaisia rooleja purjehduksella syntyi.

Sisältö

Ohjaaja voi kysyä apukysymyksinä mm. seuraavia kysymyksiä: Millaisia rooleja löytyi? Miten roolit syntyvät? Muuttuvatko roolit? Onko roolista helppo luopua? Onko helppo antaa toisen luopua roolista? Onko joku joutunut epämiellyttävään rooliin? Ovatko kaikki tyytyväisiä niihin rooleihin, jotka tässä ryhmässä on syntynyt?

Tavoite

Oman roolin ja identiteetin hahmottaminen ryhmässä.

Edellytykset/missä toimii

Ei rajoituksia.

Tarvikkeet

Ei rajoituksia.

Monelle

Ei rajoituksia.

Kesto

30-45 min.