

# Draaman keinoin kiusaamista vastaan

Menetelmiä  
kiusaamisen  
ennaltaehkäisyyn,  
tutkimiseen ja  
käsittelyyn

Jori Pitkänen  
Vera Gergov



**Helsingin kaupunki**  
Opetusvirasto



## Esipuhe

Tämä opas on syntynyt kahden draamallisia työvälineitä kiusaamisen ennaltaehkäisyyn ja mielenterveyden edistämiseen kehittäneen kouluttajan ja helsinkiläisten opettajien välisen yhteistyön tuloksena. Yhteistyötä on tehty osana Helsingin opetusviraston Koulutuksellista tasa-arvohanketta, jota rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Oppaan tarkoituksena on tuoda koulun arkeen lisää työvälineitä, jotka auttavat kiusaamiseen liittyvien ilmiöiden työstämisessä ja kiusaamistilanteiden käsittelyssä. Oppaassa on huomioitu sekä psykologinen että kasvatuksellinen näkökulma.

Valitut harjoitteet on yritetty kuvata mahdollisimman selkeästi, jotta koulutustaustasta ja kokemuspohjasta riippumatta kaikki koulun arjessa työskentelevät aikuiset, kuten opettajat, koulukuraattorit ja koulupsykologit, voisivat käyttää niitä. Opetushenkilöstön ja oppilaiden kanssa saadut kokemukset ja palaute ovat olleet suureksi avuksi harjoitteiden ja tekstien hiomisessa.

Valtaosa harjoitteista ei edellytä aiempaa kokemusta draamatyöskentelystä. Harjoitteiden yhteydessä on erikseen kuvattu niiden vaativuustasoa ryhmän ja ohjaajan suhteen, ja harjoitteita on mahdollista soveltaa oppilaiden iän mukaan.

Oppaan kirjoittaminen on ollut antoisa prosessi, joka on synnyttänyt paljon uusia ajatuksia myös tulevien koulutusten pohjaksi. Toivottavasti opas tuo lukijalleen intoa ja uskallusta kokeilla uudenlaisia menetelmiä oppilaiden kanssa niinkin haastavan ja monitahoisen aiheen parissa kuin kiusaaminen on.

Antoisia lukuhetkiä – ja ennen kaikkea: tunteikkaita toimintahetkiä oppilaiden kanssa!

Jori & Vera

**Jori Pitkänen**, KM, teatteri-ilmaisun ohjaaja, tarinateatteriohjaaja, psykodraamaohjaaja  
**Vera Gergov**, PsL, psykoterapian erikoispsykologi, psykoterapeutti



# Sisällysluettelo

## 3 ESIPUHE

## 7 JOHDANTO

### 7 Kiusaamisen yhteys tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn

### 9 Draama, kiusaaminen ja koulu

### 10 Harjoitteissa käytetyt luokitukset

10 Ryhmän turvallisuuden tasot

12 Ohjaajan kokemus

13 Vaativuustaso

### 15 EMPATIAA JA ITSEHAVAINNOINTIA LISÄÄVÄÄ TYÖSKENTELYÄ

### 16 Keskittymistä ja läsnäoloa lisäävät orientoivat alkuharjoitteet

16 Hengitysharjoite

17 Laskutehtävä

18 Tietoisien syömisen harjoite

19 Aistiharjoite

### 20 Sosiometrinen työskentely

20 Käsi olkapäälle

22 Itsestäänpaljastus

23 Karttatyöskentely

### 24 Statusharjoitteet

24 Statukset 1–10

25 Intiaanipokeristatukset

26 Statuksenvaihto kahdestaan

### 27 Keskustelua ja teeman tutkimista tukevat harjoitteet

27 Mielpidejanat

28 Relatiometria

### 29 Improvisaatiota ja ilmaisua tukevia harjoitteita

30 Improvisaation perusteet lahjanannon kautta

31 JOO-harjoite

32 Jähmy

33 Tarinankerronta

### 35 PROSESSIDRAAMA JA DRAAMATARINAT

### 36 Viiden vaiheen prosessidraama

### 38 Tekniikoita draamatarinoin

38 Draamahahmo

38 Itsestäänpaljastus

39 Patsaat

40 Päiväkirjamerkintä

40 Äänimaisema

41 Omantunnon kuja

41 Kirjeet kiusatulle

42 Sanomalehtiartikkeli

42 Merkitse hetki

43 Kuuma tuoli – hot seat

43 Tyhjä kuuma tuoli

### 44 Draamatarina: Kiusattujen sankari

### 47 Draamatarina: Pienen kylän tyttö (KiVa Koulun videomateriaalia)

### 51 OPPIMISKOKONAISUUS: KIUSAAMISMINILARPPI

### 52 Larpin rakenne ja resurssit

52 Oppimiskokonaisuuden rakenne

53 Tarvittavat resurssit

### 54 Larpin säännöt ja käytänteet

54 Pelin käytänteet

54 Pelin säännöt

### 55 Kiusaaminen pelissä

55 Roolityöskentelyn tukeminen

55 Opettajan rooli

### 56 Pelin purku

56 Pelikokemuksen purku

56 Kiusaamisilmiön purku

57 Kiusaamisminilarpin roolit

## 59 TARINATEATTERI

### 60 Tarinan palautus

### 61 Perinteisen tarinateatteriesityksen rakenne

### 62 Tarinateatteritekniikoita

## 65 FORUMTEATTERI

### 66 Forumteatteriesityksen roolit

### 66 Esityksen rakenne

### 68 Tekniikoita esityksen tueksi

### 69 Forumteatteriesityksen harjoittelu

### 70 Forumnäytelmä: Tukkipumppu

71 Näytelmän käsikirjoitus

### 72 Forumnäytelmä: Toi on outo

73 Näytelmän käsikirjoitus

### 74 Muita mahdollisia esityskonsepteja

## 75 DRAAMAKIRJALLISUUTTA JA LINKKEJÄ

### 76 JOHDANTOLUVUN LÄHTEET

## Kiusaamisen yhteys tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn

Ihmisten perusluonteeseen kuuluu tarve tulla hyväksytyksi omana itsenään ja halu kuulua yhteisöön. Ryhmään kuuluminen edellyttää kykyä toimia muun ryhmän hyväksymällä tavalla. Keskeistä on, että lapsi-aikuisryhmän johtaja, aikuinen, käyttäytyy lasta kohtaan myönteisesti ja kiinnostuneesti. Aikuinen pystyy ymmärtämään lapsen tarpeita ja auttaa häntä sovittamaan omat toiveensa muun ryhmän todellisuuteen, minkä tuloksena lapsi saa yhteyden ryhmän muihin jäseniin. Aikuinen vastaa siitä, että jokainen ryhmän lapsi saa kokemuksen myös toisten lasten hyväksynnästä. (Pyykkönen, 2014).

Tutkimusten mukaan kiusaaminen määritellään verbaaliseksi, fyysiseksi tai psykologiseksi aggressioksi, joka on toistuvaa ja jonka tarkoitus on aiheuttaa haittaa tai kärsimystä uhrille, joka ei pysty puolustamaan itseään (Evans ym., 2014). Nuorempien lasten kiusaaminen on usein suurempaa ja fyysisempää ja kohdistuu satun-

naisemmin samaan lapseen toisin kuin vanhempien lasten ja nuorten kiusaaminen, joka kohdistuu toistuvammin ja pitkäaikaisemmin samaan lapseen ja on useammin epäsuoraa ja ihmissuhteisiin vaikuttavaa (Kumpulainen, 2016).

Eri tutkimusten mukaan noin joka kolmas lapsi joutuu kiusatuksi tai on kiusaaja. Kiusaamisilmiöön liittyy myös muita rooleja, kuten kiusaajan apuri ja sivustakatsojat (Salmivalli ym., 1996). Ujot, hiljaiset, pelokkaat, herkästi itkevät ja ahdistuvat lapset joutuvat kiusatuksi helpoimmin, kun taas kiusaajia kuvataan usein dominoiviksi, vihamielisiksi, keskittyneiksi, väkivaltaisiksi ja aggressiivisiksi lapsiksi, joilla on vähän kykyä empatiaan (Kumpulainen, 2016). Yhteinen nimittäjä sekä kiusatuille että kiusaajille on vaikeus käsitellä tunteita, minkä vuoksi ilmiöön voidaan parhaiten puuttua vaikuttamalla yksilön kykyyn tunnistaa ja ilmaista tunteita.

### Mentalisaation vahvistamista

Mentalisaatio tarkoittaa ihmisen kykyä huomioida erilaisia mielen-tiloja itsessään ja toisissa sekä tunnistaa toisen ajatukset ja tunteet erillisinä omista. Se on myös kykyä pohtia, millaisia tunnetiloja näkyvän käyttäytymisen taustalta voi löytyä.

Mentalisaatio on aina läsnä ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa. Ihmisen kyky pohtia asioita kahdelta kantilta auttaa tulkitsemaan konfliktitilanteita, vähentää niiden aiheuttamaa stressiä ja lisää todennäköisyyttä tulla itse ymmärretyksi. Omien ja toisten mielentilojen huomiointi, tulkitseminen ja arvostaminen ovat välttämättömiä terveiden ihmissuhteiden muodostamisessa.

Jo kouluikäinen lapsi voi mentalisaatiokykynsä avulla hahmottaa sosiaalisia verkostoja, esimerkiksi osaa kuvata, miksi jotkut lapset ovat luokassa keskenään kavereita. Kouluikäinen ymmärtää myös mielentilojen välisiä vaikutuksia ja tunnistaa, kuinka toisten ihmisten näyttämät tunteet vaikuttavat itseän ja päinvastoin. Tämä auttaa aiempaa toimivampaan tunteiden säätelyyn, ja impulsiivinen reagointi vähenee. (Pajulo ym., 2016).

Lapsen mentalisaatiokyky voi kuitenkin kehittyä vain toisen kehittyneemmän ja mentalisaatioon kykenevän ihmisen avulla. Mentalisaatiota vahvistava työskentely ei kuitenkaan pyri suoraan tarjoamaan ratkaisuja tai näyttämään mallia, vaan edistämään lapsen kykyä tehdä se itse. Tietäminen tai asiantuntijuus eivät ole keskeisiä, vaan lapsen uteliaisuuden ja pohdiskelun herättäminen sekä tunteiden reflektointi. Mentalisoiva ihminen pyrkii näkemään lapsen/nuoren/vanhemman näkökulman ja säilyttämään sen omassa mielessään, on utelias ja kysyy aktiivisesti, viittaa aktiivisesti tunteisiin ja ajatuksiin sekä pyrkii tukemaan toisiin ihmisiin liittyvien toiveiden pohdintaa. Hän kykenee myös myöntämään omat virheensä.

Esimerkiksi lapsen käyttäytymisen ymmärtäminen edellyttää hänen toimintansa taustalta löytyvän tunnetilan tavoittamisen ja lapsen auttamista sen sanoittamisessa, vaikkapa ajattelemalla ääneen lapsen vierellä. Näin lapsi voi oppia löytämään rakentavampia tapoja ilmaista tunteitaan, esimerkiksi kiukkua. Tyypillinen, ei-reflektoiva tapa reagoida lapsen epäsuotuisaan käyttäytymiseen on yrittää saada lapsi ymmärtämään tilanne aikuisen tavoin, mikä helposti johtaa inttämiseen ja vastakkainasetteluihin. (Pyykkönen, 2014).

### Yhteisöllisiä interventioita

Kiusaaminen on yksi merkittävimmistä riskitekijöistä myöhemmän elämän kannalta lasten ja nuorten sosiaalisissa ympäristöissä. Tutkimuksissa on havaittu, että lapsena ikätovereiden taholta koettu kiusaaminen saattaa vaikuttaa jopa merkittävästi enemmän mielenterveyden häiriöiden esiintyvyyteen aikuisuudessa kuin lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu (Lereya ym., 2015).

Kiusaamisen lopettamiseen tähtäävät koko yhteisöön kohdistuvat toimenpiteet vähentävät kiusaamista tuloksetta (Clarkson ym., 2016). Tutkimustulokset ovat kuitenkin jonkin verran ristiriitaisia ja vaikuttaa siltä, että entistä tehokkaampia keinoja kiusaamisen vähentämiseen tulee kehittää (Evans ym., 2014).

Mentalisaatiokyvyn lisäämiseen kohdistuvia yhteisöllisiä interventioita on sovellettu muun muassa koulukiusaamisen ehkäisyssä. Alustavat tulokset niiden vaikuttavuudesta esimerkiksi oppilaiden koulumenestyksen parantumiseen ja luokan häiriökäyttäytymisen vähentymiseen sekä vaikutusten pysyvyydestä ovat varsin lupaavia (Twemlow ym., 2005; 2013).

**Lähteet, s. 76**

# Draama, kiusaaminen ja koulu

Draama tarkoittaa sananmukaisesti toimintaa, ja se tekee mahdolliseksi erilaisen ajattelun ja oppimisen kuin keskusteleminen, lukeminen tai kuunteleminen. Kun oppilas tekee draamatyöskentelyä roolissa, hän toimii samanaikaisesti draaman fiktiivisessä maailmassa ja omana itsenään ja myös ajattelee kahdella tasolla: miten minä toimin, ja miten roolihahmoni toimii?

Tätä ilmiötä kutsutaan nimellä ”esteettinen kahdentuminen” tai ”metaxis”. (Heikkinen, 2004.) Se paitsi kehittää ajattelua, myös auttaa muodostamaan uudenlaisen suhteen opiskeltavaan asiaan. Draamaa tai teatteria tekemällä voi löytää itsestään uusia puolia, onnistua asioissa, joita ei ikinä olisi itsestään uskonut (Toivanen, 2002).

Draaman muotoja on monia. Esimerkiksi forumteatterissa käsitellään erityisesti valta-asetelmia ja sortamista, mitkä ovat keskeisiä myös koulukiusaamisilmiössä. Prosessidraama puolestaan mahdollistaa minkä tahansa teeman käsittelyn draaman muodossa. Tässä oppaassa on kaksi valmista draamatarinaa kiusaamisesta.

Draaman käytöstä kiusaamisen ehkäisyssä on useampia, lupaavia tutkimuksia (mm. Joronen ym., 2011; Milsom ym., 2006). Esimerkiksi tarinateatteria on tutkittu ja käytetty menestyksekkäästi koulukiusaamista vastustavassa projektissa (Reagan, 2015), jossa keskityttiin erityisesti kodittomien nuorten kiusaamiseen liittyviin kokemuksiin.

### Huomio tunteisiin

Draama on vakiinnuttanut paikkansa osana opetusmenetelmiä. Draamasta keskustellaan usein mahdollisena oppiaineena, ja uuden opetus suunnitelman myötä draaman mahdollisuudet osana koulun arkea lisääntyvät. Draaman käyttö tunteiden käsittelyssä on myös nostanut päätään kouluissa, esimerkiksi draamasta ja sen teoriasta kumpuavia harjoitteita on tunnetuudessa suomalaisessa kiusaamisen vastaisessa ohjelmassa, KiVa Koulussa.

Kaikissa toiminnallisissa harjoitteissa muodostuu suhde ja tunneside käsiteltäviin asioihin kokemuksen kautta. Tunteet taas ohjaavat meidän valintojamme ja toimintaamme. Tämän takia draama on erityisen ansiokas menetelmä muun muassa kiusaamisen käsittelyssä ja ehkäisyssä.

Tässä oppaassa esitellyt draaman muodot ja harjoitteet ovat keskenään erilaisia ja sopivat eri tilanteisiin. Osa on ennaltaehkäiseviä ja osa palvelee kiusaamisen käsittelyä. Tärkeintä kiusaamisen käsittelyssä on vuorovaikutus oppilaiden ja opettajan kesken, eivät käytettävät menetelmät. Opettajan tulee jaksaa olla konfliktissa, kuunnella jokaista osapuolta ja saada jokaiselle sellainen olo, että heidän kokemuksensa on kuultu, nähty ja ymmärretty.

Draaman toinen tehtävä on auttaa osapuolia näkemään toistensa näkökulmat, kehittämään empatiaa ja ymmärrystä. Tämä on haastava ja vaativa tehtävä, johon draama antaa välineitä.

**Lähteet, s. 76**

# Harjoitteissa käytetyt luokitukset

Tässä oppaassa jokaisesta harjoitteesta kerrotaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti, jotta niiden tekeminen sujuisi helposti ja ohjaaja osaisi valita oikeanlaisen harjoitteen ryhmälleen. Harjoitteet on luokiteltu kolmen kategorian avulla: ryhmän turvallisuuden aste, ohjaajan kokemus ja vaativuustaso.

**Huom!** Harjoitteisiin on merkitty minimivaatimukset.

## Ryhmän turvallisuuden tasot

Ohjaajana toimivan opettajan on todella tärkeää tiedostaa, millaiseen harjoitteeseen yksittäinen ryhmä on valmis eli arvioida ryhmän turvallisuuden taso. Tämä johtuu siitä, että draamaharjoituksissa heittäydytään ja leikitellään, mutta myös työskennellään tunteiden kanssa. Usein mennään henkilökohtaiselle epä-mukavuusalueelle.

Koulukiusaaminen on vakava aihe, joka herättää paljon tunteita. Erityisesti silloin, kun ryhmän jäsenellä

on omakohtaista kokemusta koulukiusaamisesta missä tahansa roolissa, sitä käsittelevät harjoitteet voivat herättää suuriakin tunteita.

Ryhmän turvallisuus vaihtelee Mikko Aallon kirjassaan Ryppäästä ryhmäksi (2004) kuvaamalla asteikolla 1–8. Tyypillisesti koululuokat ovat toisilleen tuttuja ryhmiä ja usein turvallisia, mutta niissä saattaa esiintyä myös piirteitä alemmista turvallisuusluokista. Koululuokissa liikutaan yleensä tasoilla 1–6, tasot 7 ja 8 ovat usein mahdollisia vasta terapia- tai vastaavissa ryhmissä.

<b>Taso 1: Pelkäävä ryhmä</b>	Ryhmässä pelätään toisia, ryhmän johtajaa tai jotakuta vahvaa persoonaa. Ryhmässä ei juuri näytetä omaa todellista persoonaa, ettei tulisi nolatuksi, torjutuksi tai hylätyksi. Keskustelu liikkuu lähinnä asiatasolla, ja tunteista ei pystytä puhumaan eikä konflikteja käsittelemään. Kaikki luova toiminta on haastavaa, koska pelätään muiden suhtautumista itseän.
<b>Taso 2: Turvaton ryhmä</b>	Ryhmässä ei tiedetä, miten muut suhtautuvat toisten rehellisiin itseilmaisuihin. Jos joku ilmaisee itseään rehellisesti ja aidosti, mutta ei saa myönteistä palautetta, hän sulkeutuu ja vetäytyy. Välillä muiden passiivisuus saattaa tehdä itseilmaisusta helpompaa, mutta tämä ei ole pysyvää. Alustavia keskusteluyrityksiä mielipiteistä ja tunteista voi esiintyä.
<b>Taso 3: Tuntematon perusturvallinen ryhmä</b>	Tuntemattomassa perusturvallisessa ryhmässä ei juuri pelätä toisia tai olla epävarmoja, mutta tuntemattomuuden takia itseilmaisu on varovaista ja tunnustelevaa. Tämä on tyypillinen taso ryhmän alkutaipaleella ja liittyy usein myös ryhmän syyhyn olla koolla. Keskustelu liikkuu pääosin asiatasolla, ja mielipiteitä, tunteita sekä arvoja ilmaistaan varovaisesti.
<b>Taso 4: Tuttu, turvallinen ryhmä</b>	Tällaisessa ryhmässä tunnetaan yleensä jo hieman paremmin ja luotetaan siihen, että itseään saa ilmaista mielipide- ja tunnetasolla. Turvallisuuden tunne voi juontua myös erilaisista yhteistoiminnallisista tai luottamusharjoitteista, jos ryhmä ei ole ehtinyt toimia yhdessä vielä pitkään.
<b>Taso 5: Avoin ryhmä</b>	Avoimessa ryhmässä toisten mielipiteet ja tunteet hyväksytään, eikä niitä vähätellä. Ihmiset uskaltavat ilmaista tunteitaan ja arvojaan, ja luova toiminta onnistuu helposti. Tämä on jo täysin toimiva turvallisuuden taso koululuokilla ja kertoo turvallisuudesta, hyvästä luokkahengestä.
<b>Taso 6: Heikkoutta hyväksyvä ryhmä</b>	Tällaisessa ryhmässä saa ilmaista vaikeita tunteita, kuten pelkoa, epäonnistumista, turvattuutta ja omia tarpeitaan. Ihmiset uskaltavat nauraa itselleen ja toisilleen turvallisesti, ilman pelkoa toisen loukkaantumisesta.
<b>Taso 7: Haavoittuvuutta salliva ryhmä</b>	Turvallisuuden taso on niin suuri, että kipeitäkin muistoja jaetaan ryhmässä. Ryhmässä voi kokea vihaa ja surua ilman pelkoa hylätyksi tulemisesta. Häpeän tunne alkaa väistyä.
<b>Taso 8: Armahtava ryhmä</b>	Tällaisessa ryhmässä on kohdattu ihmisten nurjia puolia sekä hyväksytyt ja annettu anteeksi. Tällainen ryhmä voi syntyä vain pitkissä prosesseissa, joissa on tilaa itsensä monipuoliselle tutkimiselle ryhmän avulla. Ryhmä vaatii jäseniltään myös suurta kypsyyttä.

## Ohjaajan kokemus

Ohjaajan kokemus draamasta vaikuttaa siihen, millaisia harjoitteita voi vetää. Valtaosa tämän julkaisun harjoitteista sopii kokemattomallekin ohjaajalle. Osassa harjoitteista tarvitaan kokemusta ja jos sitä ei ole, olisi hyvä harjoitella jonkun turvallisen ryhmän kanssa ennen kuin vie harjoitteita oppilasryhmään.

Ohjaajan on hyvä kysyä itseltään, miksi hän ylipäänsä tekee jotakin harjoitetta, mitä hän tavoittelee sillä, mitä hyötyä siitä voisi olla ryhmälle ja miten hän aikoo työskennellä jälkikäteen.

Ohjaajan kokemus on luokiteltu asteikolla 1–5.

<b>Taso 1: Ei lainkaan kokemusta</b>	Draama sekä muut toiminnalliset menetelmät ovat täysin uusia, eikä ohjaajalla ole vielä mitään käsitystä draamatoiminnasta tai sen lainalaisuuksista.
<b>Taso 2: Vähän kokemusta draamasta tai toiminnallisista menetelmistä</b>	Ohjaaja on päässyt kokeilemaan draamatai toiminnallisia menetelmiä jossain ja hänellä on kuva siitä, millainen kokemus hänelle itselleen oli. Hän on myös kokeillut joitakin yksittäisiä harjoitteita jonkun ryhmän kanssa.
<b>Taso 3: Kokemusta tai koulutusta toiminnallisista menetelmistä</b>	Ohjaaja on joko koulutunut hieman draaman käyttöön tai ottanut itse selvää ja käyttänyt menetelmiä ryhmässä jo jonkin aikaa. Hänellä on jokin käsitys siitä, miten ja mihin tarkoituksiin eri menetelmiä voidaan käyttää.
<b>Taso 4: Draaman tai toiminnallisten menetelmien ammattilainen</b>	Ohjaaja on koulutunut pidempään draaman käyttöön ja käyttää draamaa jatkuvasti omassa työssään. Hänellä on hyvä ymmärrys siitä, mihin tarkoitukseen mikäkin menetelmä on tehty ja hän osaa jo yhdistää eri menetelmiä sekä kehittää omia harjoitteita omia tarkoituksiaan varten.
<b>Taso 5: Draaman syvälinen ymmärtäjä</b>	Ohjaaja on sekä koulutunut että kouluttanut draamaa, ja hänen on helppo kehittää harjoitteita lennosta palvelemaan erilaisia tarkoituksia. Hän ymmärtää harjoitteet syvällisesti, tiedostaa niihin liittyvät haasteet tarkasti sekä kykenee käsittelemään draaman keinoin monenlaisia tunteita.

## Vaativuustaso

Ohjaajan on hyvä huomioida, kuinka paljon harjoite osallistujilta vaatii. Mitä kokeneempi ryhmä on draaman käytössä, sitä vaativampia harjoitteita voi tehdä. Vaativuuteen vaikuttavat, kuinka kauan harjoite kestää, kuinka intensiivinen se on ja millaista aktiivisuutta sen onnistuminen ryhmän jäseniltä edellyttää.

Vaativuustaso on luokiteltu asteikolla 1–5.

<b>Taso 1: Helppo, matalan kynnyksen harjoite</b>	Harjoite ei vaadi osallistujilta paljon. Heidän ei juurikaan tarvitse heittäytyä, eikä heillä ole riskiä nolata itseään. Harjoitteen voi usein tehdä myös passiivisemmin.
<b>Taso 2: Matalan kynnyksen harjoite, joka vaatii aktiivisuutta</b>	Harjoite vaatii jo hieman heittäytymistä tai itsensä likoon pistämistä osallistujilta. Harjoitteissa saatetaan myös käsitellä erilaisia tunteita.
<b>Taso 3: Harjoite, joka vaatii ryhmältä aktiivisuutta</b>	Harjoitteeseen tulee sitoutua ja se lepää ryhmäläisten aktiivisuuden varassa. Harjoite saattaa nostaa paljon tunteita esiin, ja ryhmällä on hyvä jo olla kokemusta draamatoiminnasta. Tässä oppaassa esitetyt harjoitteet ovat korkeintaan tätä tasoa.
<b>Taso 4: Pitkäkestoinen harjoite, joka vaatii sitoutumista ja aktiivisuutta</b>	Harjoite voi olla ryhmän itsensä kehittämä. Se vaatii sitoutumista ja toimii vain, kun kaikki ovat aktiivisia. Jokainen harjoitteeseen osallistuva on tärkeässä roolissa, ja harjoite menee usein vahvasti tunteisiin.
<b>Taso 5: Syvälinen, terapeuttinen draamatoiminta</b>	Tämän tason harjoitteita ei oikeastaan voi edes kutsua harjoitteiksi. Esimerkiksi sosiodraamassa ja psykodraamassa on mahdollisuus terapeuttiseen toimintaan draaman keinoin. Kaikki terapeuttinen toiminta vaatii vahvasti itsensä likoon laittamista ja omien eri puolien tutkimista, ja ryhmän edessä sellainen on erityisen haastavaa.

# EMPATIAA JA ITSEHAVAINNOINTIA LISÄÄVÄÄ TYÖSKENTELYÄ

Empatiaa ja itsehavainnointia lisäävät harjoitteet antavat hyvän pohjan varsinaisten draamaprosessien tekemiselle. Harjoitteita kannattaa tehdä erityisesti, jos ryhmä ei ole entuudestaan kovin tuttu ja turvallinen tai kokenut draaman käytössä. Koko ryhmän on helppoa osallistua harjoitteisiin ilman esiintymistä ryhmän edessä.

Harjoitteet tutustuttavat osallistujia itseensä ja toisiinsa sekä lisäävät heidän kykyään havainnoida paremmin itseään ja ympäristöään.

Osallistujat oppivat rauhoittumista ja pysähtymistä, mutta myös aktiivista tunteiden kanssa työskentelyä. Harjoitteet auttavat luopumaan totutuista rooleista sekä tunnistamaan omia ja toisten tunteita aiempaa paremmin, empaattisemmin ja hyväksyvämmiin.

Myös osallistujien kyky mentalisoida eli kyky pitää toisen mieli mielessä sekä toisen ajatukset ja tunteet erillisinä omista kehittyi. Tämän myötä osallistujat oivaltavat, kuinka joku toinen voi kokea samat asiat eri tavalla kuin itse kokee.



# Keskittymistä ja läsnäoloa lisäävät orientoivat alkuharjoitteet

Kaikki kokemuksellinen ja draamallinen työskentely edellyttää läsnäoloa juuri tässä hetkessä. Oppilaat on hyvä johdattaa siihen tekemällä aluksi jokin hiljentymis- tai keskittymis-harjoitus. Tämä auttaa siirtymään edellisestä tekemisestä uuteen aiheeseen ja erilaiseen työskentelytapaan sekä pääsemään eroon mielessä pyörivistä asioista. Pienimmillään riittää, että kaikki ottavat mukavan asennon, laittavat silmät kiinni ja ovat hiljaa esimerkiksi kaksi minuuttia.

## Lue lisää

Äänite- ja tekstiharjoitteita keskittymiseen ja läsnäoloon:  
[www.oivamieli.fi](http://www.oivamieli.fi)

## Hengitysharjoite

**Hengitysharjoitteessa opetellaan hengittämistä ja pysähtymistä hetkeksi. Harjoite on käyttökelpoinen sekä työskentelyn alkuorientaatiossa keskittymisen ja rauhoittumisen mahdollistajana että työskentelyn päättyessä rentouttavana elementtinä. Harjoitetta voi käyttää myös silloin, kun tunnetilat nousevat liian voimakkaiksi työskentelyn keskellä ja työskentelyn jatkaminen edellyttää pientä katkosta.**

### Harjoitteen kulku

Ohjaaja kertoo harjoitteesta. Hän ohjeistaa osallistujia ottamaan mukavan asennon, sulkemaan silmät ja keskittymään hengitykseen.

”Laita kädet kevyesti vatsan päälle, ja tunne, kuinka ilma virtaa sieraimista sisään koko matkan vatsaan saakka ja ulos suun kautta. Tunne, kuinka keuhkot vuoroin laajenevat ja supistuvat, ja miten vatsa liikkuu hengityksen tahdissa. Tunne, kuinka rentoudut ja havainnoi, miltä hengitys tuntuu kehossa.”

Seuraavaksi tehdään pidempiä hengityksiä.

”Nyt hidastetaan hengityksen tahtia. Hengitä sisään ja laske viiteen, ja pidätä henkeä pienen hetken verran. Sitten puhalla ilma suun kautta ulos ja laske viiteen. Toistetaan tämä viisi kertaa.”

Ohjaajan kannattaa aina välillä muistuttaa osallistujia siitä, että huomio pysyy hengittämisessä. Jos huomio on mennyt muualle, se palautetaan lempeästi takaisin ja jatketaan hengityksen seuraamista.

### Ota huomioon

Uloshengityksen hidastaminen yhtä hitaaksi kuin sisäänhengitys on erityisen tärkeää, että keho rentoutuu. Jos se tuntuu osallistujista vaikealta, he voivat esimerkiksi päästää suihin hampaiden välistä ilman mukana.

Hengitysharjoitteita on käytetty paljon esimerkiksi terapeuttisessa työskentelyssä tunteiden säätelyn apuna, ja niiden harjoittelusta voi olla osallistujille hyötyä myös omassa arjessa stressin tai ahdistavien tunteiden lievittäjinä.

## Laskutehtävä

**Laskutehtävässä keskitytään siihen, mitä tapahtuu juuri nyt ja kuunnellaan ryhmän muita jäseniä. Kyseessä on helppo ja kestoaltaan lyhyt harjoite. Se sopii hyvin kokemuksellisen ja draamallisen työskentelyn aloitukseksi ryhmälle, jonka jäsenet eivät tunne toisiaan. Osallistuminen on helppoa, ei tarvitse kuin sulkea silmät ja kuunnella. Harjoituksen edetessä ryhmä oppii usein nopeasti kuuntelemaan toisiaan, ja harjoitus etenee loppuun asti.**

### Harjoitteen kulku

Ohjaaja kertoo harjoitteen tavoitteen osallistujille ja kehottaa sulkemaan silmät.

”Nyt lasketaan ryhmänä kahteenkymmeneen niin, että kuka tahansa ryhmästä saa sanoa numeron yksi, joku toinen sanoo kaksi ja niin edelleen, mutta numeroita ei saa sanoa yhtä aikaa. Eli jos kaksi henkilöä puhuu yhtä aikaa, aloitetaan laskeminen alusta.”

### Ota huomioon

Harjoitetta voi hyvin käyttää toistuvana alkuorientaationa tunnin alussa. Vaikeusastetta voi hiukan lisätä kasvattamalla laskettavia numeroita tai siirtymällä aakkosiin. Tällöin on hyvä varata vähän enemmän aikaa.

### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 1
- Ohjaajan kokemus (1–5): 1
- Vaativuustaso (1–5): 1
- Kesto: 2–10 min riippuen vaikeusasteesta

### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 1
- Ohjaajan kokemus (1–5): 1
- Vaativuustaso (1–5): 1
- Kesto: 2–5 min



## Tietoisen syömi- sen harjoite

**Tietoisen syömi-  
sen harjoitteessa  
opetellaan suuntaamaan huomiota  
arjen aistimuksiin. Jätämme niitä  
usein huomiotta, kun keskitymme  
muihin asioihin. Harjoite havain-  
nollistaa yksittäisen syömisko-  
kemuksen eri aisteille tarjoamia  
kokemuksia.**

### Harjoitteen kulku

Ohjaaja kertoo harjoitteen idean,  
kehottaa osallistujia sulkemaan  
silmänsä ja kuuntelemaan ohjeita  
tarkasti.

”Jokainen pitää silmät kiinni ja  
on mahdollisimman hiljaa koko  
harjoitteen ajan. Nyt aloitetaan.  
Ojenna toinen kätesi suoraksi.”

Ohjaaja käy yksitellen jokaisen osal-  
listujan luona ja pudottaa käteen  
rusinan. Ideana on, että sitä tutkitaan  
vuorotellen kaikilla aisteilla paitsi  
näköaistilla.

”Tunnustele käteen pudotettua asiaa.”

Hetken päästä ohjaaja kysyy rauhalli-  
sella tahdilla herätteleviä kysymyksiä,  
joihin osallistujat vastaavat mieles-  
sään.

”Onko asia painava? Minkä muotoi-  
nen se on? Miltä se tuntuu sormien  
välissä?”

Ohjaaja kehottaa viemään asian ne-  
nän alle ja haistelemaan sitä rauhassa.  
Hetken päästä ohjaaja kysyy herätte-  
leviä kysymyksiä.

”Miltä asia tuoksuu? Onko tuoksu  
makea vai suolainen? Tuoksuuko  
se hyvältä?”

Ohjaaja kehottaa viemään asian suu-  
hun ja tunnustelemaan sitä kaikessa  
rauhassa ilman, että osallistujat vielä  
puraisevat sitä.

”Miltä se tuntuu suussa kielen päällä?”

Seuraavaksi ohjaaja antaa luvan  
puraista.

”Nyt voit puraista sitä. Miltä se  
maistuu?”

Jonkin ajan päästä:

”Ja nyt voit nielaista asian. Miltä  
sinusta tuntuu, kun se laskeutuu  
vatsaan?”

Lopuksi harjoitus puretaan. Ohjaa-  
ja kehottaa ryhmäläisiä avaamaan  
silmänsä ja alkaa kysellä.

”Mitä te söitte? Miltä rusina tuntui  
kädessä, ja miltä tuntui laittaa se  
omaan suuhun – erityisesti silloin,  
jos ei ollut varma mitä suuhunsa on  
laittamassa? Oliko vaikeaa aluksi olla  
puraistematta ja vain tunnustella  
rusinaa suussa? Entä miltä tuntui,  
kun sai luvan puraista ja nielaista  
sen? Missä kohtaa itselle varmistui,  
mitä käteen pudotettiin? Voisiko syö-  
miseen tavallisessa arjessa keskittyä  
yhtä paljon? Ja jos voisi, niin mitä  
hyötyä siitä voisi olla?”

### Ota huomioon

Harjoitetta voi laajentaa kaikkeen syö-  
tävään, kuten rusinaan, nallekarkkiin  
ja pähkinään. Eri oppilaille voi myös  
antaa eri asian tutkailtavaksi, jos on  
pelkoa siitä, että jotkut oppilaista saat-  
tavat pyrkiä pilaamaan harjoituksen  
katsomalla käteen pudotettavan asian  
ja kertomalla sen muille ääneen.

Jos osallistujajoukko on suuri, aikaa  
harjoitteen purkamiseen kuluu  
enemmän.

Harjoitteen jälkeen osallistujia voi  
kannustaa syömään ruokaa kotona tai  
koulussa yhtä tietoisesti, ja havain-  
noimaan, muuttuuko syöminen  
nautinnollisemmaksi kokemukseksi.

### Riskit

Varmista, että tarjoamasi syötävä  
soveltuu kaikille eli huomioi esim.  
allergiat tai liivate.

## Aistiharjoite

**Aistiharjoitteessa opetellaan tietoista  
läsnäoloa ja keskittymistä siihen,  
mitä tapahtuu juuri tässä hetkessä.  
Osallistujat oppivat kiinnittämään  
tietoisemmin huomiota itseensä  
ja ympäristöönsä. Harjoite myös  
auttaa rauhoittumaan ja soveltuu  
käytettäväksi erityisen hyvin silloin,  
jos ryhmän vireystilaa pitää saada  
lasketuksi ennen työskentelyn  
aloittamista.**

### Harjoitteen kulku

Ohjaaja kertoo harjoitteesta ja  
kehottaa osallistujia ottamaan  
mukavan istuma-asennon ja  
sulkemaan silmänsä.

”Ensin ollaan hetki hiljaa ja kuun-  
nellaan omaa kehoa ja hengitystä.”

Kun ryhmä on rauhoittunut,  
ohjaaja jatkaa.

”Kohta annan sinulle luvan avata  
silmät... Kun avaat silmäsi, niin koh-  
dista katseesi johonkin liikkumatto-  
maan kohtaan, jossa pystyt pitämään  
katseesi hetken aikaa. Tämä piste voi  
olla vaikka lattialla tai seinällä. Nyt  
voit avata silmäsi, ja valita pisteen,  
jota katsot. Nimeä seuraavaksi mie-  
lessäsi viisi asiaa, jotka näet liikutta-  
matta katsettasi. Esimerkiksi: näen  
tuolin, näen seinän, näen..”

Ohjaaja johtaa havainnoimista sano-  
malla esimerkiksi ”näen..., näen...,  
näen..., näen..., näen...”.

”Seuraavaksi keskitymme havainnoi-  
maan ääniä ympärillämme. Kuuletko  
ääniä käytävältä tai ulkoa, kuuluuko  
kellon tikitystä tai jotain kaukaisem-  
paa ääntä? Nimeä nyt samalla tavoin  
mielessä viisi asiaa, jotka voit kuulla.  
Kuulen..., kuulen..., kuulen..., kuulen...,  
kuulen...”

Sitten siirrymme tunnustelemaan,  
miltä ympärillä olevat asiat tuntuvat,  
ja miltä omassa kehossa tuntuu. Miltä  
tuoli tuntuu takapuolen alla, miltä  
vaatteet päällä tai onko jokin lihas  
vaikkapa jumissa. Nimeä viisi asiaa,  
jotka voit tuntea. Tunnen..., tunnen...,  
tunnen..., tunnen..., tunnen...”

Sitten otetaan uusi kierros, jossa  
samalla tavoin ohjaajan johdolla  
nähdään, kuullaan ja tunnetaan neljä  
asiaa. Jatketaan samalla tavalla kolme  
asiaa, kaksi asiaa ja lopuksi yksi asia.  
Loppua kohden ohjaaja voi vähentää  
antamiensa ohjeiden määrää ja  
ohjeistaa esimerkiksi nimeämään  
kolme nähtävää asiaa, jättää pienen  
hiljaisuuden ja jatkaa kuulemiseen.  
Ohjeet on tärkeää antaa riittävän  
hitaassa tahdissa.

Harjoitteen lopussa ohjaaja pyytää  
sulkemaan silmät ja hengittämään  
muutaman kerran syvään ja sitten  
saa venyttellen palata tähän hetkeen.

### Ota huomioon

Harjoite koko pituudessaan vaatii  
noin kymmenen minuuttia hiljaisuut-  
ta ja keskittymistä, mikä voi joissakin  
ryhmissä, etenkin jos työskentely-  
tapa on uusi, tuntua pitkältä ajalta.  
Harjoitetta voi lyhentää aloittamalla  
kolmen asian nimeämisestä. Osal-  
listujat voi tarvittaessa sijoittaa  
istumaan siten, ettei kenenkään  
katse kohdistu suoraan toiseen  
ryhmäläiseen.

### Riskit

Jos ryhmän vireystila on hyvin  
alhainen, voi harjoite madaltaa  
sitä entisestään ja vaikeuttaa  
toiminnallisen työskentelyn aloitusta.  
Tässä tapauksessa suositellaan  
aktiivisempaa alkuorientaatiota,  
kuten laskutehtävää.

### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden  
aste (1–8): 1
- Ohjaajan kokemus  
(1–5): 1
- Vaativuustaso (1–5): 1-2
- Kesto: 5–15 min riippuen  
ryhmän koosta, ohjeista  
ja purkuajasta
- Tarvikkeet: Rusinoita

### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden  
aste (1–8): 2
- Ohjaajan kokemus  
(1–5): 2
- Vaativuustaso (1–5): 2-3  
riippuen pituudesta
- Kesto: 5–15 min riippuen  
ohjeista ja purun  
pituudesta

# Sosiometrinen työskentely

Sosiometria tarkoittaa suhteiden mittaamista. Kun suhteita ja valintoja tehdään näkyväksi, on kyseessä voimakas työskentelytapa, joka voi herättää suuriakin tunteita. Ennen kuin lähtee työskentelemään, on tärkeää pohtia, millaiseen sosiometriseen harjoitukseen ryhmä on valmis ja mihin ei. Myös ryhmän turvallisuustasoa on hyvä pohtia.

Käsi olkapäälle -harjoite voi olla suhteellisen kevyt, mutta myös todella syvälle menevä. Itsestäänpaljastus-harjoite on melko riskitön, koska siinä saa itse valita, millä tasolla kertoo asioita itsestään.

Tämän oppaan sosiometriset työskentelytavat on otettu sekä psykodraamasta että perinteisen draamakasvatuksen parista.

## Käsi olkapäälle

**Käsi olkapäälle -harjoitteessa tehdään ryhmän suhteita näkyväksi laittamalla oppilaat tekemään valintoja ryhmän sisällä. Valinnat tehdään laittamalla käsi jonkun olkapäälle tai menemällä hänen viereensä. Harjoite auttaa käsittelemään ryhmän suhteita, parantaa ilmapiiriä ja edistää ryhmäytymistä.**

**Harjoite toimii hyvin esimerkiksi ryhmän alkaessa: ryhmän jäseniä helpottaa nähdä, kuka tuntee kenet ja mitä kautta. Tällöin ihmiset saavat selityksen muun muassa sille, miksi jotkut keskustelevat keskenään ja jotkut eivät ole vielä keskustelleet kenenkään kanssa. Myös opettaja näkee, kuka ei vielä tunne ketään ja voi edesauttaa heidän pääsemistään ryhmään erilaisilla tutustumisharjoitteilla.**

### Harjoitteen kulku

Ryhmä tapaa ensimmäistä kertaa, osa juttelee keskenään, osa on hiljaa omilla paikoillaan. Ohjaaja on ehtinyt toivottaa huomenet ja kertoa, että luvassa on tutustumista ja se on toiminnallista. Ohjaaja kertoo harjoitteen idean.

**Ohjaaja:** ”Seuraavaksi päästään vähän vilkaisemaan, ketkä tuntevat toisensa ja mitä kautta. Me toimimme aina sillä tavalla, että minä kerron kriteerin, jonka perusteella kukin teistä laittaa käden jonkun olkapäälle. Sitten me puramme nämä valinnat. Eli nyt laita käsi sen olkapäälle, jonka tunnet täältä parhaiten.”

Oppilaat laittavat käden valitun olkapäälle. Kaksi oppilasta jää syrjään, he eivät laita kättä kenenkään olkapäälle. Yhden oppilaan olkapäällä on neljä kättä.

**Ohjaaja** oppilaille, jotka jäivät valintojen ulkopuolelle: ”Onko niin, että te tapaatte muut ensimmäistä kertaa?”

**Oppilas 1:** ”Joo.”

**Oppilas 2:** Nyökkää

Purkuvaiheessa ohjaaja kysyy, miksi kukakin valitsi kenet. Myös valitsematta jääneiltä kysytään, miltä valitsematta jääminen tuntuu. Harjoitetta voi toistaa uudella kriteerillä.

### Kriteereistä

Kriteerillä tarkoitetaan sitä ohjeistusta, minkä perusteella valinta tehdään. Kriteeri on harjoituksen merkittävin elementti: se vaikuttaa siihen, mitä asiaa harjoitteella tutkitaan, kuinka syvälle harjoite menee sekä millaisiin reaktioihin kannattaa varautua. Jos valitsee sellaisia kriteerejä, jotka herättävät paljon tunteita, on tärkeää myös purkaa ajan kanssa. Esimerkiksi ”laita käsi sen olkapäälle, jonka kanssa teet mieluiten parityötä” voi herättää valitsematta jääneissä paljon tunteita. Jos nämä tunteet jäävät purkamatta ja puhumatta, ne saattavat tulla väärällä tavalla esiin myöhemmin.

### Erilaisia kriteerejä

<b>Kriteerejä tutustumiseen</b>	”Laita käsi sen olkapäälle, jonka tunnet täältä parhaiten.” ”Laita käsi sen olkapäälle, josta haluaisit oppia jotain lisää.”
<b>Kriteerejä mielikuvien tutkimiseen</b>	”Laita käsi sen olkapäälle, jolta kuvittelet sinulla olevan eniten opittavaa.” ”Laita käsi sen olkapäälle, jonka kuvittelet olevan eniten samankaltainen kuin sinä itse.”
<b>Kriteerejä positiivisen vahvistamiseen</b>	”Laita käsi sen olkapäälle, jonka haluaisit oppaaksesi erämaahan.” ”Laita käsi sen olkapäälle, jonka toivoisit auttavan sinua matematiikan tehtävässä.”
<b>Kriteerejä ryhmän suhteiden näkyväksi tekemiseen</b>	”Laita käsi sen olkapäälle, jonka voisit kuvitella olevan hyvä johtaja sinulle.” ”Laita käsi sen olkapäälle, jonka kanssa haluaisit tehdä parityötä.”

### Valinnoista

On hyvä painottaa, että tässä harjoitteessa valintoja tehdään korkeintaan yksi tai kaksi. On siis ihan normaalia, ettei tule valituksi, eikä siinä ole mitään vikaa. Vaikka kriteeri olisi sellainen, että voisimme valita useita henkilöitä, ensimmäinen valinta antaa enemmän informaatiota kuin kolmas tai neljäs valinta.

Harjoitteessa näkyy vahvasti, jakautuvatko valinnat tasaisesti, ketkä saavat vähän ja paljon valintoja ja keille tulee yhtä paljon valintoja kuin itse valitsee. Kaikki tämä on tärkeää tietoa ohjaajalle. Ideaalitapauksessa eli tasapainoisessa ryhmässä valinnat jakautuvat mahdollisimman tasaisesti. Jos osa oppilaista saa hyvin vähän valintoja, herättää se ulkopuolisuutta ja kertoo, että ryhmäytyminen koko ryhmän tasolla on vielä kesken. Jos jotkut saavat hurjasti valintoja, jakaa se vastuuta ja valtaa epätasaisesti.

Jos käden olkapäälle laittaminen tuntuu liian haastavalta emotionaalisista tai kulttuurisista syistä, tämä oppilas voi asettua valitsemansa ihmisen viereen.

### Ota huomioon

Valintojen purkaminen on todella tärkeä osa prosessia, ja siihen kannattaa käyttää aikaa, jos käyttää tunteita herättävää kriteeriä. Valintojen käsittelemättä jättäminen voi johtaa moniin fantasioihin ja virhetulkintoihin valintojen syistä.

Valitsematta jääminen voi aiheuttaa suuriakin tunteita. Uuden ryhmän alkaessa valitsematta jääminen ei yleensä tunnu yhtä voimakkaasti kuin siinä vaiheessa, kun ryhmä on ollut olemassa jo jonkin aikaa. Tunteita voi onneksi käsitellä.

Vaikka jokin valinta herättäisi negatiivisia tunteita, perustuvat valinnat kuitenkin olemassa oleviin suhteisiin, jotka tehdään näkyviksi. Muuten niitä ei voida käsitellä.

### Riskit

Syvälle menevä kriteeri ei toimi tulehtuneessa kiusaamistilanteessa, eikä silloin, kun ohjaaja tuntee itsensä epävarmaksi sen suhteen, kykeneekö hän käsittelemään valintoihin liittyviä negatiivisia tunteita.

### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuustaso: 2--5\*
- Ohjaajan kokemus: 2-4\*
- Vaativuustaso: 2-4\*
- Kesto: 10-60 min\*\*

\* riippuen kriteereistä

\*\* riippuen kriteereistä, tarkoituksesta ja purussa ilmenneistä asioista



## Itsestäänpaljastus

**Itsestäänpaljastusharjoitteessa kerrotaan asioita itsestä, jotka voivat olla hyvin kevyitä tai hyvin syviäkin. Kyseessä on matalan kynnyksen harjoite, jossa saa itse valita, millaisia asioista itsestään paljastaa. Harjoitus tutustuttaa osallistujia toisiinsa, auttaa löytämään vertaisia ja ryhmäyttää. Jokainen saa myös oivalluksen siitä, ettei ole yksin omien asioidensa kanssa.**

### Harjoitteen kulku

Ohjaajan ohjeistuksen jälkeen kuka tahansa voi aloittaa. ”Paljastaja” kävelee johonkin kohtaan tilassa ja sanoo jonkin asian itsestään.

”Mulla on koira!/Mulla on sisaruksia.”

Ohjaaja kehottaa kaikkia, jotka jakavat saman kokemuksen, kävelemään hänen luokseen. Sen jälkeen on seuraavan ”paljastajan” vuoro: ohjaaja kehottaa häntä kävelemään uuteen kohtaan tilassa ja paljastamaan jotakin itsestään.

”Harrastan jalkapalloa.”

Sama toistuu eli saman kokemuksen jakavat hakeutuvat ”paljastajan” luo – myös edellisen paljastajan kokemukseen liittyneet. Tätä jatketaan ainakin niin pitkään, että jokainen on päässyt sanomaan jotakin itsestään.

Harjoitetta voi tehdä myös jollakin teemalla, ja käyttää esimerkiksi jonkin teeman lämmittelyyn. Oppitunnin aiheena voi olla vaikkapa turvapaikanhakijat ja heihin liittyvät väitteet:

”Minulla on ystävä, joka on toisesta maasta./En ole ikinä tavannut turvapaikanhakijaa./Olen huolissani niistä merimatkoista, joissa ihmisille voi käydä vaikka mitä.”

### Ota huomioon

On hyvä käydä ainakin yksi kierros niin, että kaikki pääsevät sanomaan jonkin asian itsestään. Tätä voi jatkaa niin pitkään kuin energiaa riittää. Kun se loppuu, kannattaa lopettaa. Joskus kukaan ei liity, jolloin ohjaajan tulee painottaa, ettei sillä ole väliä: ”Joskus olemme ainutlaatuisia joissakin ryhmissä, ja meiltä kaikilta löytyy varmasti jokin asia, mikä on vain meidän”.

## Karttatyöskentely

Karttatyöskentely on matalan kynnyksen harjoite, jossa muutetaan lattiaa kuvitteelliseksi kartaksi ja asetetaan kartalle erilaisten kriteerien mukaan. Harjoite on mitä mainioin esimerkiksi ryhmän ensimmäisessä tapaamisessa, mutta se toimii myöhemmissäkin vaiheissa. Harjoitus rikkoo jäätä, tutustuttaa ihmisiä toisiinsa ja tekee heidät näkyviksi sekä ryhmäyttää porukkaa.

### Harjoitteen kulku

Ohjaaja kertoo harjoitteesta. Sitten hän antaa ohjeistuksen kartasta. ”Muutetaan tämän huoneen lattia Suomen kartaksi. Tuolla on pohjoinen, tuolla etelä, tuolla länsi ja tuolla itä.”

Sen jälkeen annetaan kriteeri, jonka mukaan asetetaan kartalle. ”Mene tällä kartalla sinne, mistä sinun sukusi on alun perin kotoisin.”

Kun kaikki ovat asettuneet kartalle, harjoite puretaan. Purun kesto on ja tyyliin voi vaikuttaa paljon. Ohjaaja voi kehottaa osallistujia vain kertomaan, missä seisoo, jolloin purku sujuu nopeasti. Tällöin tavoitteena on hahmottaa nopeasti, mistä ihmiset ovat kotoisin. Jos taas tavoitteena on saada ryhmäläisiä tutustumaan toisiinsa, pidempi purku on parempi vaihtoehto. Esimerkiksi yllämainitusta kriteeristä, suvun kotiseudusta, riittää varmasti paljon tarinaa.

### Ota huomioon

Tämä harjoite on miellyttävä ja helppo sekä vetäjille että osallistujille, ja purkuun käyttää helposti enemmän aikaa kuin on suunnitellut. Jos päätyy purkamaan pidemmän kaavan kautta, on hyvä kertoa asiasta oppilaille. Jos jotkut puhuvat huomattavan pitkään, muut voivat turhautua, muuttua passiivisiksi ja kokea tilanteen epäreiluksi.

Purussa on myös hyvä muistaa, miksi harjoitetta tekee ja mikä oma tavoite ohjaajana on.

### Erilaisia kriteerejä

<b>Vapaa-ajan kuvaus (muu kuin koulurooli)</b>	”Muutetaan lattia Helsingin kartaksi. Mene sinne, missä käyt harrastamassa jotain. Ota asento, joka kuvaa sitä harrastusta.”
<b>Haaveiden kuvaus (vapauttavaa)</b>	”Muutetaan lattia maailmankartaksi, ja ilmansuunnat ovat nämä. Mene sinne, missä sinun unelmalomasi olisi, jos ei olisi mitään rajoitteita budjetin suhteen. Ota asento, joka kuvaa sitä, mitä olet siellä tekemässä.”
<b>Tutkivan oppimisen sovellus</b>	”Muutetaan lattia maailmankartaksi. Mene sinne, mistä tiedät kaikkein vähiten. Seuraavaksi katso oikealta maailmankartalta, missä olet, ja ota selvää siitä paikasta. Kun olet ottanut selvää, tule jakamaan tietosi myös muille.”
<b>Variaatioita</b>	Asento mukaan: ”Mene kartalle siihen ja siihen paikkaan, ja ota sellainen asento, joka kuvaa, mitä siellä teet/näet/ajattelet.”  Kartta herää henkiin: ”Juttele vähän naapurillesi ja kerro vähän, millaista siellä sinun paikassasi on ja mitä siellä näkyy, ja miksi sinne kannattaisi tulla tai miksi sitä paikkaa kannattaisi välttää.”

### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuus: 1
- Ohjaajan kokemus: 1
- Vaativuustaso: 1
- Kesto: 3–10 min/kriteeri riippuen purun pituudesta

### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuus: 2
- Ohjaajan kokemus: 2
- Vaativuustaso: 1
- Kesto: 10–15 min

# Statusharjoitteet

Statusharjoitteilla voidaan tutkia vuorovaikutusta, valtaa ja kehon tuntemuksia. Statuksella tarkoitetaan omaa asemaa suhteessa muihin eli sosiaalista statusta. Mitä korkeampi status jossakin tilanteessa ihmisellä on, sitä korkeampi on oma asema.

Statuksia voi käyttää sekä oman että toisten vuorovaikutuksen ymmärtämiseen ja syventämiseen. Asemat eivät ole yksiselitteisesti ”hyviä” tai ”pahoja”, vaan ne lähinnä kuvaavat omaa statusta suhteessa jonkun toisen statukseen. Esimerkiksi kiusaajalla, joka käyttää valtaa uhriinsa, voi olla korkea status ja korkea status voi olla myös opettajalla tai vanhemmalla, joka tuo uhrille turvaa kiusaamistapauksen jälkeen.

## Statukset 1–10

**Statukset 1–10 -harjoitteessa tutustutaan statuksiin sekä niiden vaikutuksiin kävelemällä tyhjässä tilassa ja ottamalla eri statuksia omaan kehoon. Osallistujat oppivat ymmärtämään statusten merkityksiä kehossaan ja vuorovaikutuksessa. Myös kehon ja tunteiden yhteydet kirkastuvat.**

### Harjoitteen kulku

Ohjaaja varmistaa kaikilta osallistujilta, että he ymmärtävät statuksen käsitteen. Sen jälkeen lähdetään kokeilemaan, miltä tuntuu kävellä tyhjässä tilassa eri statuksissa ykkösestä kymmeneen eli matalimmasta korkeimpaan.

On tärkeää, että osallistujat ehtivät havainnoida harjoituksen aikana, mitä eri statukset itse kussakin herättävät tuntemusten ja kehon tasoilla. On myös tärkeää antaa riittävästi aikaa, että jokainen status ehtii tuntua.

”Kävele tilassa, yritä aina kävellä kohti tyhjää tilaa. Ota status 1. Mitä tapahtuu kehossasi? Miltä tuntuu hartioissasi? Miltä tuntuu rintakehässäsi? Entä jaloissasi? Mitä tapahtuu kävelyvauhille? Mihin katse kohdistuu?”

Katso vähän muita osallistujia. Miltä he näyttävät?”

Jos kävelet hitaasti, kokeile kävellä nopeasti. Jos kävelet nopeasti, kokeile kävellä hitaasti. Miltä se tuntuu tässä statuksessa?”

Ja nyt ota status 2...”

Lopuksi käydään purkukeskustelu. Purkukeskustelussa on hyvä käydä läpi eri statusten välisiä nyanssieroja ja sitä, että samalla statuksella voi olla hyvin monta eri lähtökohtaa: Korkeaa statusta voi käyttää niin alistamiseen kuin lohduttamiseenkin, ja matalaa voi käyttää niin miellyttämiseen kuin pakenemiseenkin – ja moniin muihin asioihin.

- Milloin sinulla on korkea status? Entä matala?
- Jos haluan saada tah-toni läpi, kannattaako minun käyttää korkeaa vai matalaa statusta?
- Miten status vaikuttaa siihen, miten muut minuun suhtautuvat?
- Kuinka itse suhtaudun ihmisiin, joilla on korkea status? Entä matala?

**Variaatiot ja jatkotyöskentely**  
Statusharjoitteeseen voi halutessaan tuoda tarinallista sisältöä. Kannattaa kokeilla rohkeasti!

”Olette kaikki status 7, ja olette työhaastattelussa. Jostakin syystä työnantaja on käsenyt teitä kaikkia kävelemään tyhjässä tilassa, ja te kaikki todella haluatte tämän työpaikan.”

”Vihreäpaitaiset ovat status 3 ja loput status 8. Vihreäpaitaiset ovat tarjoilijoita juhlissa, ja loput ovat vieraita.”  
Jatketaan hetken näin, kunnes:  
”Pidetään samat roolit; vihreäpaitaiset

ovat tarjoilijoita ja loput vieraita. Nyt kuitenkin tarjoilijoiden status on 9 ja vieraiden 2.”

### Ota huomioon

Kun harjoitus tehdään ensimmäistä kertaa, voivat statukset vielä tuntua vierailta. Jotkut oppilaat tarvitsevat mahdollisesti enemmän tukea kuin

toiset. On tärkeää antaa osallistujien itse oivaltaa, miltä statukset tuntuvat ja mitä ne heissä herättävät, joten vältä liian yksityiskohtaisia ohjeita. Tärkeintä on oivalluksista syntyvä keskustelu.

Purkuun voi mennä enemmän aikaa, jos käytetään variaatioita.

### Riskit

Liian hidas rytmi voi olla haastava joillekin oppilaille. Tosin hitauttakin on joskus hyvä opetella.

## Intiaanipokeri- statukset

**Intiaanipokeristatuksesta pyritään tunnistamaan oma ennalta annettu status tutkimalla, miten muut reagoivat siihen ja auttamaan muita tunnistamaan heidän statuksensa. Harjoitteessa herkistytään kehon viestinnälle ja tutkitaan äänetöntä vuorovaikutusta.**

### Harjoitteen kulku

Ohjaaja varmistaa, että osallistujat ymmärtävät statuksen käsitteen. Usein harjoitetta palvelee, että ensin puolet ryhmästä katsoo, kun toiset tekevät, ja sitten vaihdetaan osia. Ohjaaja kertoo harjoituksesta ja jakaa kortit.

”Nyt jaan jokaiselle kortin, jossa on jokin luku yhden ja kymmenen väliltä. Yksi on matalin status ja kymmenen korkein. Kukaan ei saa katsoa korttiaan, vaan se laitetaan otsalle. Tuliko valmista? Hyvä, nyt saatte lähteä kävelemään tyhjässä tilassa. Kävellessä reagoidaan muiden kortteihin aivan kuin he edustaisivat sitä statusta, mikä

kortissa on. Jos toisella on iso kortti, reagoidaan häneen kuin ison statuksen henkilöön, ja jos taas pieni, päinvastoin. Tämä reaktio luonnollisesti riippuu myös siitä, mikä oma status on. Vähitellen omat reaktiot tarkentuvat, kun on jonkin aikaa kävellyt tilassa ja alkanut hahmottaa muiden reaktioista omaa statusta.”

Kun tätä kävelyä on tehty riittävän pitkään, ohjaaja lopettaa harjoitteen. Harjoitteen lopussa asetetaan seisomaan janalle osallistujien kuvittelemassa statusjärjestyksessä.

Lopuksi ennen oman kortin katsomista arvataan oma status ja perustellaan oma arvaus. On myös tärkeää purkaa harjoitteen herättämät tunteet.

### Ota huomioon

Harjoite on haastava, mutta yleensä ihmiset asettuvat suhteellisen hyvin järjestykseen. Joskus arvaukset menevät todella pieleen – tällöin purku on erityisen tärkeää. Joskus pieleen menneestä arvauksesta voi jäädä pieni harmituksen tunne. Tämä on kuitenkin todella hyvä purun ja itsereflektion

### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 2
- Ohjaajan kokemus (1–5): 1)
- Vaativuustaso (1–5): 2
- Kesto: n. 15 min (harjoitus tehdään 2 kertaa, puolet katsoo ja puolet tekee kerrallaan)
- Tarvikkeet: Korttipakka

paikka: Miksi tulkitsin muita niin? Samastunko enemmän valitsemaani statukseen kuin saamaani statukseen?

### Riskit

Jos purku jää tekemättä tilanteessa, jossa oma kortti ja arvaus menevät ris-tiin, voi käsitys jäädä leijumaan ilmaan ja luoda väärää mielikuvaa. Ilman purkua arvaaja ei voi pohtia asiaa.

### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 2
- Ohjaajan kokemus (1–5): 1
- Vaativuustaso (1–5): 1–2
- Kesto: 15–30 min riippuen variaatioiden määrästä ja purun pituudesta

## Statuksenvaihto kahdestaan

**Statuksenvaihto kahdestaan -harjoitteessa luodaan ristiriitatilanne, jossa käännetään statukset vähitellen ylösalaisin. Harjoite auttaa havainnoimaan statuksen merkitystä ristiriitatilanteissa, tutkimaan statuksiin liittyviä stereotyyppioita ja kehittämään improvisointikykyä.**

### Harjoitteen kulku

Ohjaaja kertoo, mistä harjoitteessa on kyse ja tarkistaa, että ryhmäläiset ymmärtävät statukset samalla tavalla. Jakaudutaan pareihin, ja kukin pari saa yhden tuolin.

”Meillä on päällä tilanne, jossa on selkeä statusero, äiti nuhtelee lasta. Päätäkää kumpi teistä on kumpi, ja sitten alastatuksessa oleva, tässä tapauksessa lapsi, istuu tuolille. Hyvä. Nyt teillä on kolme minuuttia aikaa muuttaa statuksia vähitellen, liukuvasti kohti vastakkaista statusta. Noin puolessavälissä harjoitetta äiti ja lapsi ovat samassa statuksessa, ja loppuvaiheessa lapsi on ylästatuksessa.”

Lopuksi harjoitus puretaan.

### Ota huomioon

Tärkeää on purku – mitä tapahtui, miltä se tuntui ja mitä ajatuksia harjoite herätti. Harjoite voi olla hilpeä, mutta mennä myös syviin teemoihin. Mitä esimerkiksi tapahtuu lapselle, kun vanhempi on yhtäkkiä alastatuksessa, eikä hän tunnu enää kovin turvalliselta?

### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 2
- Ohjaajan kokemus (1–5): 2
- Vaativuustaso (1–5): 2
- Kesto: n. 10 min
- Tarvikkeet: Tuoleja

# Keskustelua ja teeman tutkimista tukevat harjoitteet

Seuraavat harjoitteet ovat matalan kynnyksen toiminnallisia harjoitteita, joita pystyy käyttämään kaikenlaisten teemojen kanssa.

## Mielipidejanat

**Mielipidejanalla mitataan helposti hahmotettavassa muodossa koko ryhmän mielipiteitä eri asioista, ja tarvittaessa pystytään keskustelemaan janojen lomassa. Harjoite tekee keskustelemisen helpommaksi ja auttaa hiljaisia ilmaisemaan mielipiteitään.**

### Harjoitteen kulku

Ohjaaja kertoo harjoitteen idean ja kehottaa nousemaan ylös.

”Tämä huone on kuvitteellinen jana. Toisessa päässä on ’olen täysin samaa mieltä väitteen kanssa’ ja toisessa ’olen täysin eri mieltä väitteen kanssa’. Nyt minä/joku osallistuja esitän/esittää väitteitä, jotka liittyvät käsiteltävään aiheeseemme, x:ään.

Päätä mitä mieltä olet ja siirry näkemystäsi vastaavaan kohtaan janalla: ’samaa mieltä’ -päähän, ’eri mieltä’ -päähän tai jonnekin niiden väliin.”

Tämä on käyttökelpoinen tapa antaa ryhmän jäsenten esittää käsityksensä tarvitsematta puolustaa niitä verbaalisesti. On toki mahdollista haastatella ryhmän jäseniä ja kysyä perusteluja.

”Miksi sinä menit tuohon kohtaan?”

Jos pyytää perusteluja sille, miksi kukakin seisoo missäkin, voi halutessaan antaa osallistujien vaihtaa paikkaa, jos he kuulevat hyvän perustelun. Se konkretisoi, miten muiden mielipiteet vaikuttavat heidän omaansa.

Tämä tekniikka antaa ryhmälle mahdollisuuden nähdä fyysisesti ja visuaalisesti sen, että ryhmässä on monia erilaisia mielipiteitä.

### Ota huomioon

Harjoite tuo helposti esiin ryhmäilmiöt; kaverit haluavat usein olla samaa mieltä muiden kaverien kanssa. Voi myös tuntua hurjalta olla ainoana eri mieltä, ja muiden asettuminen tälle janalle lähes aina vaikuttaa myös omaan päätökseen. Jos joku on selkeästi eri mieltä muun ryhmän kanssa, on tärkeää purkaa tilanne hyvin, ettei tule turhaa jälkipuintia.

### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 1
- Ohjaajan kokemus (1–5): 1
- Vaativuustaso (1–5): 1
- Kesto: 0,5–3 min/jana riippuen purun pituudesta

## Relatiometria

**Relatiometrisessa työskentelyssä tutkitaan asioiden välisiä suhteita sekä omaa ja osallistujien suhdetta käsiteltäviin asioihin. Kyseessä on toiminnallinen, keskustelevala työskentelytapa. Relatiometriä parantaa ryhmän sisäisiä suhteita tuomalla näkyviin sellaisia asioita, joita ei välttämättä muuten näe.**

### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 1
- Ohjaajan kokemus (1–5): 1
- Vaativuustaso (1–5): 1
- Kesto: 20–45 min riippuen aiheesta ja purun pituudesta

### Harjoitteen kulku

Harjoitteeseen tarvitaan tyhjää tilaa ja vähintään 4 osallistujaa. Tässä esimerkissä paikalla ovat ohjaaja, Kalle, Reijo, Päivi, Tiina, Ismo, Jarmo ja Jenni.

Ohjaaja esittelee relatiometrian idean ja kertoo aiheen, jonka parissa ryhmä työskentelee, esimerkiksi “ala, josta on kiinnostunut”.

**Ohjaaja:** ”Seuraavaksi yritetään hahmottaa, mitä kaikkia ammatillisia kiinnostuksen kohteita meillä tässä ryhmässä on. Tämä toimii näin: Tässä huoneen keskellä on tyhjää tilaa. Ensimmäinen voi asettua mihin tahansa kohtaan tilassa ja sanoa, millä alalla haluaisi työskennellä. Sitten kaikki ne,

joita sama ala kiinnostaa, voivat liittyä tähän puhujaan. Sen jälkeen, kuka tahansa voi sanoa seuraavan alan ja valita jonkin paikan tästä tilasta, mikä on suhteessa edelliseen alaan. Jos kokee, että ala on lähellä, menee lähelle, ja jos kaukana, kauas. Ja taas kaikki, jotka ovat kiinnostuneita samasta alasta, liittyvät kyseiseen puhujaan. Aloitetaan.”

Ensimmäisenä Kalle menee huoneen keskelle.

**Kalle:** ”Mä oon kiinnostunut insinöörin hommista.”

Tiina ja Ismo menevät Kallen luo.

**Tiina:** ”Sama juttu.”

**Ismo:** ”Niin mäkin.”

Jarmo astuu esiin ja asettuu vähän etäämmälle Kallesta.

**Jarmo:** ”Mä oon kiinnostunut kaupallisesta alasta.”

**Ohjaaja:** ”Tähän väliin sellainen juttu, että jotkut teistä voivat kokea kuuluvansa useampaan ryhmään. Ja jotkut voivat haluta vaihtaa ryhmää, kun tulee lisää vaihtoehtoja. Vaikka olisi jo liittynyt johonkin ryppääseen, siitä voi astua ulos ja tuoda uuden alan esiin.”

Ismo vaihtaa paikkaansa, siirtyy Kallen ja Jarmon väliin.

**Ismo:** ”Mua kiinnostaakin kaupallinen ala enemmän.”

Päivi astuu esiin, valitsee paikan kaukana molemmista.

**Päivi:** ”Mä haluaisin teatterialalle.”

Kukaan ei liiku. Reijo astuu esiin ja valitsee paikan yhtä etäältä kaikista.

**Reijo:** ”Mua houkuttelee rakennusala.”

Jenni siirtyy Reijon ja Kallen väliin.

**Jenni:** ”Mäkin haluaisin rakennusalalle insinööriksi.”

**Ohjaaja:** ”Okei, kaikki ovat nyt kartalla. Päivi, sä olet eniten yksin. Mitä se herättää?”

**Päivi:** ”No, vähän yksinäiseltä tuntuu.”

Ryhmä naurahtaa.

**Ohjaaja:** ”Aivan. Näin monenlaisia kiinnostuksia meillä on tässä ryhmässä, ja tästä on hyvä jatkaa...”

Kun kaikki ovat liittyneet johonkin alaan ja kaikki läsnäolijoiden alat on sanottu, harjoitus on valmis.

Relatiometriä on hyvä purkaa sen jälkeen sanallisesti. Jos jokin ryhmä on todella iso ja jokin todella pieni tai koostuu vain yhdestä ihmisestä, on hyvä kysellä osallistujilta, miltä tuntuu kuulua enemmistöön ja miltä tuntuu olla ainoa oman alansa edustaja. Purkuun kannattaa varata reilusti aikaa.

### Ota huomioon

Aluksi osallistujat voivat tarvita enemmän tukea harjoitteen hahmottamiseksi.

Tämän harjoitteen kautta voi laittaa mitä tahansa asioita suhteeseen toisiinsa. Harjoitetta voi käyttää myös tustumisvaiheessa, esimerkiksi laittaa oppilaat asettumaan tyhjään tilaan sen mukaan, mitä kaikkea he tykkäävät puuhata vapaa-ajallaan.

# Improvisaatiota ja ilmaisua tukevia harjoitteita

Improvisaatio viittaa spontaaniin toimintaan, johon ei ole käsikirjoitusta. Keskiössä ovat toisen kuunteleminen, ehdotusten hyväksyminen, yhdessä toimiminen ja uskallus heittäytyä sekä olla tyhjän päällä.

Hyvin usein draamatoiminnassa tarvitaan improvisaatiokykyä sekä taitoa heittäytyä eri tilanteisiin ja rooleihin. Tätä on hyvä tukea ihan perinteisillä improvisaatioharjoitteilla.

Ilmaisun tukeminen tukee puolestaan niin katsojan kuin tekijänkin kokemusta, ja siitä on hyötyä muillakin elämäntilanteilla kuin draamassa. Myös statusharjoitteet tukevat ilmaisua ja improvisaatiota, ja usein ne lasketaan tähän kategoriaan.

### Lue lisää

**Improvisaatiota, hyväksymistä ja yhteispeliä edistäviä improvisaatioharjoitteita:**

<http://learnimprov.com>

<http://improvcyclopedia.org/games>



## Improvisaation perusteet lahjanannon kautta

Tässä kolmivaiheisessa harjoitteessa käydään lyhyesti ja konkretian kautta läpi improvisaation perusteet ja harjoitellaan mimiikkaa. Osallistujat havainnoivat hyväksymiseen ja tyrmäämiseen liittyvää tunne-reaktiota. Samalla mielikuvitus kehittyi.

### Harjoitteen kulku

Ohjaaja kertoo harjoitteesta. Harjoitetta varten jakaudutaan pareihin. Ensin valitaan, kumpi on A ja kumpi B. Harjoitteen aluksi A on se, joka antaa lahjoja ja B se, joka tyrmää. Ensimmäisessä vaiheessa ohjaaja pyytää pareja vaihtamaan rooleja, kun on hetki tehty harjoitetta (esim. puoli minuuttia, minuutti). Muissa vaiheissa tehdään koko ajan vuorotellen.

#### 1. vaihe

Osallistuja antaa toiselle lahjan. Hän tekee eleen ojentaessaan ja sanoittaa tilanteen. Omalla eleellä pyritään myös siihen, että se näyttäisi siltä, että kädessä olisi annettava lahja.

”Tässä on sulle kukka.”

Toinen kieltäytyy perustelematta.

”En ota.”

Osallistuja tarjoaa uutta asiaa, mutta kieltäytyminen toistuu. Tehdään jonkin aikaa, sitten vaihdetaan rooleja.

#### 2. vaihe

Osallistuja antaa toiselle lahjan. Hän tekee eleen ojentaessaan ja sanoittaa tilanteen.

”Tässä on sulle kukka.”

Toinen kieltäytyy ja yrittää itse antaa vastalahjan.

”Ei kiitos, mutta tässä olis sulle sen sijaan suklaarasia.”

Toinen kieltäytyy ja yrittää itse antaa vastalahjan. Jatketaan sopiva aika vuorotellen, esimerkiksi pari minuuttia.

#### 3. vaihe

Osallistuja antaa toiselle lahjan. Hän tekee eleen ojentaessaan sen, mutta ei kerro, mikä se on. Oman eleen tulisi ainakin vahvasti vihjata lahjan koosta.

Toinen ottaa ilahtuneena lahjan vastaan, nimeää ja kiittää.

”Kiitos tästä hienosta kukasta!”

Toinen pääsee heti antamaan samalla tavalla vastalahjan. Jatketaan sopiva aika vuorotellen, esimerkiksi pari minuuttia. On hyvä lopettaa ennen kuin energiatasot laskevat.

Lopuksi harjoitus puretaan. Purkaa voi monella tavalla. Jos harjoitetta käytetään myös vuorovaikutuksen tutkimiseen, olisi tärkeää purkaa kaikki vaiheet: miltä tuntui tulla torjutuksi, entä kun toinen tarjosi jotakin tilalle tai nimesi lahjan. Improvisaatio-osuutta voi purkaa esimerkiksi kirjoittamalla taulun keskelle sanan ”improvisaatio” ja pyytämällä osallistujia kirjoittamaan sanan, joka kuvaa, mitä oivalsi improvisaatiosta. Jos taululta puuttuu hyväksyminen tai yhteispeli, kannattaa ne erikseen mainita.

### Ota huomioon

Tämä on hyvä kehon viestinnän harjoite, kunhan osallistujat pyrkivät mahdollisimman tarkkaan näyttämään kehollaan, millaisista lahjoista on kyse. Improvisaatio-osuutta puretaan parhaiten siten, että osallistujat ovat enemmän äänessä kertomassa, mistä harjoitteesta oli kyse ohjaajan vetämän purun sijaan.

## JOO-harjoite

**JOO! on nimensä mukaisesti ylihyväksymistä ja kannustamista sisältävä harjoite. Siinä suostutaan kaikkiin ryhmästä tuleviin ehdotuksiin ja reagoidaan kaikkeen ääri-innostuneesti. Harjoite auttaa tutkimaan hyväksymistä, kannustamista ja niihin liittyviä tunne-reaktioita sekä opettaa mimiikkaa. Yhteishenki kehittyy tehdessä. Myös ohjaajan käsitys ryhmästä selkiytyy.**

### Harjoitteen kulku

Ohjaaja taustoittaa ja jakaa ryhmän noin neljän hengen ryhmiin. Koko ryhmä alkaa tehdä ehdotettua asiaa, tässä tapauksessa tanssia. Tekeminen jatkuu, kunnes joltakin tulee seuraava ehdotus, johon taas reagoidaan samalla tavalla ja lähdetään toteuttamaan samalla innolla.

Joku ehdottaa jotakin.

”Aletaan tanssia!”

Muut reagoivat yli-innokkaasti huutamalla.

”JOO!”

Ehdotukset saavat liittyä joko edelliseen tai voivat viedä jonnekin ihan muualle. Jos haluaa harjoitteesta tarinallisemman, silloin luonnollisesti kannattaa ehdottaa, että jokainen ehdotus jatkaisi siitä tarinaa.

Toinen ehdottaa uutta asiaa.

”Ja nyt me kaikki ollaan ihan puhki tanssimisesta!”

Harjoitteen jälkeen puretaan, mitä kaikkea tapahtui ja miltä tällainen ylihyväksyminen tuntui.

### Variaatio

Harjoitteessa on useampi JOO!-porukka. Ryhmälle voi antaa luvan vaihtaa porukkaa aina, kun kuulee toisesta porukasta hyvän ehdotuksen. Tämä on omiaan karsimaan pahanthahtoisia ehdotuksia, ja luo toki lievää kilpailuasetelmaa, mutta siihenkin ja sen herättämiin tunteisiin voi purussa palata. Samaan aikaan tämä hioo ehdotuksia ja kehittää taitoja,

### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 2
- Ohjaajan kokemus (1–5): 2
- Vaativuustaso (1–5): 2
- Kesto: n. 5–10 min

joita muun muassa improvisaatiossa tarvitaan.

### Ota huomioon

Harjoitteessa tulee usein kyseenalaisia ehdotuksia, kun leikitään ensimmäisiä kertoja. Oppilaat haluavat testata rajoja ehdottelemalla asioita, kuten ”vedetään huumeita” tai ”kiusataan tota”. Jos kukaan ei ole vaarassa, on hyvä antaa harjoitteen jatkua ja ottaa asia esiin harjoitteen purussa. Mitä tapahtui, kun tuli sellaisia ehdotuksia? Miltä ne tuntuivat?

Harjoitteen voi ottaa myös ryhmän havainnoinnin kannalta. On mielenkiintoista nähdä, millaisia ehdotuksia ryhmältä tulee, kun annetaan melko vapaat kädet. Kun harjoitetta tehdään useammin, tämän tyyppiset ehdotukset yleensä harvenevat, koska oppilaat itsekin huomaavat, etteivät ne oikein johda mihinkään kivaan tai hyvään.

### Riskit

Pahantahtoiset ehdotukset voivat johtaa ikäviin kokemuksiin, jolloin purku on erityisen tärkeää. Jos harjoitetta jatkaa liian pitkään ja energiatasot ehtivät laskea, voi olla vaikeaa motivoida tekemään harjoitetta uudestaan.



## Jähmy

**Jähmyssä osallistujat eläytyvät erilaisiin tilanteisiin, jotka muuttuvat joksikin ihan muuksi uusien osallistujien mukaantulon myötä. Harjoitteessa opitaan reagoimaan toisten ehdotuksiin, katsomaan asioita eri näkökulmista ja toimimaan yhdessä. Myös mielikuvitus ja esiintymistaito kehittyvät.**

Tässä vaiheessa pyydetään seuraava näyttelijä sisään, ja hän saa hetken katsoa jähmettyneitä näyttelijäitä. Hän ottaa inspiraation ensimmäisen näyttelijän asennosta ja ryhtyy esittämään uutta tilannetta, jossa he ovat. Ensimmäinen näyttelijä herää tässä vaiheessa jähmettyneestä tilastaan ja alkaa improvisoida yhdessä toisen näyttelijän kanssa toisen näyttelijän valitsemassa tilanteessa. Tämä jatkuu taas hetken, kunnes joku yleisöstä huutaa "SEIS!", ja molemmat jähmettyvät sijoilleen.

Kolmannen näyttelijän kanssa käydään sama prosessi kuin toisenkin, kunnes taas joku huutaa "SEIS!" ja kutsutaan sisään neljäs näyttelijä, joka taas keksii uuden tilanteen ja muut lähtevät häntä mukaillen improvisoimaan. Kun neljäs näyttelijä on hetken aikaa improvisoinut yhdessä muiden kanssa, hänen pitää keksiä jokin syy, miksi hän joutuu poistumaan tilanteesta.

Kun hän on poistunut, kolme jäljellä olevaa näyttelijää palaavat edelliseen tilanteeseen, ja tällöin taas kolmanneksi sisään tullut näyttelijä joutuu keksimään jonkin syyn, miksi hän joutuu poistumaan tilanteesta. Kolmannen poistuttua palataan toiseksi sisään tulleen näyttelijän tilanteeseen, ja toiseksi sisään tullut keksii syyn poistua. Lopuksi ensimmäinen näyttelijä on yksin lavalla. Tällöin hänen tulee keksiä jokin tapa viedä tilanne loppuun.

### Variaatiot

Jähmystä on monia variaatioita. Seuraavaksi sisään tulevat näyttelijät voivat olla joko ulkona tai katsomassa edellisiä näyttelijöitä. Jos he ovat ulkona, heidän on helpompi keksiä uusi tilanne, mutta jos he ovat sisällä, harjoitellaan enemmän luovuutta. Jähmyä voi tehdä myös niin, että jakaa porukan pieniin ryhmiin. Tällöin kynnys tehdä voi olla pienempi ja kaikilla on samaan aikaan tekemistä. Yleisön edessä esiintyminen jää tosin puuttumaan.

### Ota huomioon

On tärkeää kannustaa oppilaita, kun harjoitellaan esiintymistä. Esiintymisen negatiiviset muistot liittyvät usein vahvasti itsensä nolaamiseen ja yleisön reaktioon, ja ohjaajan vastuulla on luoda positiivinen, kannustava ilmapiiri, jossa kaikki saavat hyviä kokemuksia esillä olemisesta. Ohjaajan tulee muistuttaa tästä etukäteen, kuten myös siitä, että kaikki esiintyjät saavat raikuvat, kannustavat aplodit. Esiintymistaitojen hiomisen paikka tulee vasta siinä vaiheessa, kun lavalla oleminen tuntuu riittävän turvalliselta, ja esiintyjä itse toivoo ja on valmis ottamaan vastaan rakentavaa palautetta.

## Tarinankerronta

**Tarinankerronnassa yksi kertoo tarinaa, jota muut samanaikaisesti esittävät. Riippuen kerronnan tyylisestä harjoite voi olla hauska, vakava tai jopa koskettava. Osallistujat oppivat kuuntelemisen, nopean reagoimisen, yhteistoiminnan, esiintymisen ja ohjaamisen taitoja.**

### Harjoitteen kulku

Harjoitteeseen tarvitaan yksi henkilö tarinankertojaksi, ja koko yleisö on osallistujia. Tarvitaan tyhjä tila näyttämöksi, ja yleisö asetetaan johonkin suuntaan näyttämöstä. Tarinankertaja istuu tuolille näyttämön viereen. Tarinankertaja alkaa kertoa tarinaa. Aina kun tarinaan tulee joku uusi hahmo, kuka tahansa yleisöstä voi juosta esittämään sitä hahmoa. Myös muita kuin eläviä hahmoja voi halutessaan mennä esittämään.

**Tarinankertaja:** "Aurinko nousi puiden takaa..."

Samalla joku yleisöstä juoksee lavalle esittämään aurinkoa, joka nousee puiden takaa.

Kun osallistujat ovat saaneet harjoitteesta kiinni, voi harjoite alkaa elää myös niin, että tarinankertaja antaa näyttelijöille tilaa improvisoida lavalla ja reagoi siihen, mitä siellä tapahtuu.

**Tarinankertaja:** "Ja sitten isä sanoi äidille..."

**Isän esittäjä:** "Jätit sitten pullat uuniin!"

**Äidin esittäjä:** "No, en ois jättänyt, jos oisit kertonut, että ne on siellä!"

**Tarinankertaja:** "Äiti oli hyvin tuohtunut syytöksestä ja ajatteli, että isä on ihan ääliö..."

**Äidin esittäjä:** "Ääliö!"

**Tarinankertaja:** "...ja päätti sitten sanoa sen myös ääneen. Mitenköhän isä reagoisi?"

Tarinankertaja voi halutessaan lähettää minkä tahansa hahmon pois näytelmästä, jolloin hahmon esittäjä kuuluu taas yleisöön ja voi halutessaan tulla esittämään jotakin muuta hahmoa. Tarinankertaja myös päättää, milloin tarina loppuu. Lopuksi on hyvä ottaa yhteiskumarrukset ja suuret aplodit.

### Ota huomioon

Näyttelijöiden ja tarinankertajan vuorovaikutus samanaikaisesti on haastavaa ja vaatii paljon harjoittelua. Usein paras ohje on rauhoittaa tahtia: Tarinankertajaa tulee pyytää keskittymään siihen, mitä lavalla tapahtuu ja antaa sille tilaa, ja näyttelijöitä tulee pyytää keskittymään sekä tarinankertajaan että muihin näyttelijöihin.

### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 2
- Ohjaajan kokemus (1–5): 2
- Vaativuustaso (1–5): 2
- Kesto: n. 5–10 min/tarina

# PROSESSIDRAAMA JA DRAAMATARINAT

Prosessidraama on draaman muoto, jossa käydään asioita prosessinomaisesti läpi. Tyypillisin prosessidraaman muoto on draamatarina: jokin kehystelmä, jota käsitellään vaihe vaiheelta erilaisin draamatekniikoin.

Prosessidraamalla on yleensä jokin teema tai tavoite, jota tutkitaan eri näkökulmista ja erilaisilla tekniikoilla. Se ei kuitenkaan ole sidottu mihinkään tiettyihin tekniikoihin eikä tiettyyn, vakinaistettuun muotoon. Menetelmät valitaan sen mukaan, mitä prosessidraamalla tavoitellaan. Esimerkiksi, jos prosessidraaman tavoite on kokemuksellisuus ja se, että nähdään asioita jonkun toisen silmin, draamassa on hyvä olla paljon osia, joissa osallistujat pääsevät olemaan ja toimimaan rooleissa. Jos taas tähdätään siihen, että jokin asia tulisi oppia, on hyvä olla tiedon tuottamiseen ja prosessointiin liittyviä vaiheita, rooleissa ja ilmankin.

Draamatarinoita löytyy paljon valmiina ja niitä on suhteellisen helppo käyttää pienelläkin kokemuksella. Prosessidraamaa voi tehdä monenlaisilla rakenteilla. ”Draaman kaaren” tulisi kuitenkin olla selkeä ja palvella prosessia.

Tässä luvussa esitellään viiden vaiheen prosessidraama, jossa intensiivisyys kasvaa loppua kohden ja lopuksi purkautuu. Luvussa on myös kaksi eri-ikäisille suunnattua prosessidraamaa: ensimmäisessä käsitellään koulukiusatun tarinaa ja toisessa koulukiusaamiseen puuttumista.

On vahvasti suositeltavaa osallistua itse johonkin draamatarinaan tai prosessidraamaan, että hahmottaa muotoa myös kokijan näkökulmasta.

## MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 1–5\*
- Ohjaajan kokemus (1–5): 1–5\*
- Vaativuustaso (1–5): 1–5\*
- Kesto: Vaihtelee valtavasti, mahdollisuudet rajattomat. Minimissään 1 oppitunti/kerta ja riittävästi aikaa henkiseen purkuun, varsinkin jos teema on raskaampi, kuten koulukiusaamistarina.

\* riippuen valitusta prosessidraamasta/draamatarinasta

# Viiden vaiheen prosessidraama

Tässä esitellään hyväksi havaittu viiden vaiheen prosessidraamamalli, jonka vaiheisiin voi liittyä useampi kuin yksi tekniikka.

Käytettävät tekniikat esitellään tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

## 1. Alkukoukku

Alkukoukku herättää mielenkiinnon ja innon käsiteltävään teemaan. Se voi olla puolityhjä kahvikuppi, kirje, päiväkirjamerkintä, tarina, kuvakollaasi, uutisartikkeleita, draamahahmo tai mitä vain, mikä virittää ajatuksia oikeaan suuntaan.

Esimerkiksi ohjaaja tuo 41-kokoiset maiharit luokan eteen.

”Näistä kengistä emme tiedä kuin sen verran, että näiden kenkien omistaja on 6-vuotias tyttö. Hänellä on ikäsekseen hämmentävän isot jalat. Millainen tämä tyttö muuten on?”

Ohjaaja piirtää fläpille ihmisen ääriiviivat, ja vähitellen sitä aletaan täyttää ryhmän ehdotusten mukaan: millainen tyttö on luonteeltaan, mitä harrastuksia hänellä on, keitä hänen perheeseensä kuuluu, ketkä ovat hänen lähimmät ystävänsä, missä hän tykkää viettää aikaansa jne. Mitä enemmän ryhmä keksii tytölle asioita, sitä elävämpi työstä tulee ja sitä enemmän tytön ”omistajuus” siirtyy ryhmälle.

## 2. Kehittely

Kehittelyvaiheessa joko tarinaa tai aihetta kehitellään ryhmän kanssa yhdessä eteenpäin. Jos draamaprosessissa on joku hahmo, siihen yleensä tutustutaan enemmän, eikä tekniikoiden tässä vaiheessa kannata olla vielä liian vaativia. Hyvin toimivia ovat patsastekniikat, patsaiden tulkinnat ja eloon herättämiset.

**Mahdollisia tekniikoita:** Patsaat, koneet (vrt. liikkuva patsas teatterista), tarinankerronta, draamahahmo, mielipidejanat, piirustukset

**Esimerkki:** ”Tämä tyttö kasvaa 13-vuotiaaksi maalla ympäristössä, jossa kaikki tuntevat hänet. Hänen valtaviin jalkoihinsa ei enää kiinnitetä huomiota. Vanhempien töiden takia hän joutuu muuttamaan Helsinkiin. Tehkää kuva eli patsas koulupihasta hänen ensimmäisenä yläasteen koulupäivänään.”

Jahka koulupiha on tehty ja kaikkia pihalla olevia haastateltu, mitä he siellä tekevät, koulupihan voi herättää hetkeksi eloon. Tässä tapauksessa isoista jaloista kärsivää tyttöä voidaan simuloida sillä tavalla, että jokainen oppilas vuorotellen joutuu koko pihan tuijotuksen kohteeksi.

## 3. Aiheen käsittely

Käsittelyvaiheessa aiheeseen syvennytään enemmän. Ohjaaja yleensä kertoo jonkin välitarinan kehittelyvaiheesta seuraavaan vaiheeseen, mikä vie oikeaan tunnelmaan. Hän voi käyttää myös mielipidejanoja apunaan tarinan kehittälyssä.

**Ohjaaja:** ”Asetu huoneen tähän päähän, jos olet sitä mieltä, että hän menestyi koulussa, ja huoneen toiseen päähän, jos olet sitä mieltä, että ei menestynyt.”

Mielipidejanoilla voi myös haastatella ihmisiä. Tässä vaiheessa voidaan jo käyttää vaativampia tekniikoita, kuten improvisaatioita.

**Mahdollisia tekniikoita:** Patsastekniikat, kuuma tuoli, improvisaatiot

**Esimerkki:** Mielipidejanasta ”Tyttö menestyi urallaan” jakaudutaan ryhmiin: ei-menestyjät yhteen, huonosti menestyneet yhteen, vähän menestyneet yhteen ja todella menestyneet yhteen. Jokainen ryhmä päättää uran ja tekee kohtauksen tytön työpaikalta.

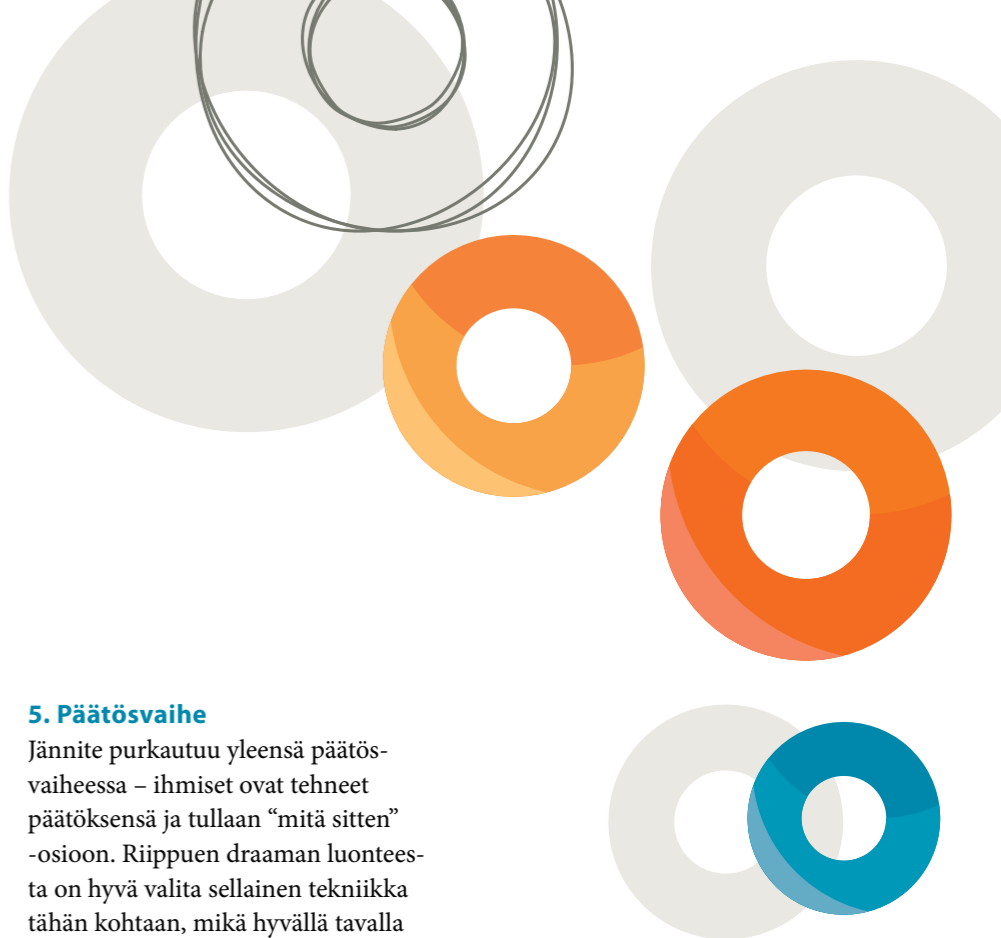
## 4. Ristiriitatilanne

Draaman jännitteen lisäämiseksi on hyvä saada jokin ristiriitatilanne tarinan loppupuolelle, mikä edellyttää päätöstä. Joissakin tapauksissa tällainen ristiriitatilanne laitetaan heti tarinan alkuun, että päästäisiin aiheen ytimeen. Hyvä ristiriita on sellainen, johon ei ole selkeää ratkaisua.

**Esimerkki:** ”Tyttö päätyi sellaiseen tilanteeseen elämässään, että hän joutui valitsemaan miehensä ja työn välillä. Jompikumpi oli vaihtoehto, kumpaakin ei voinut valita. Mitä hän valitsi ja miksi?”

Tämän jälkeen käytetään jotakin vaativampaa tekniikkaa.

**Mahdollisia tekniikoita:** Improvisaatiot, kuuma tuoli, omantunnon kuja



## 5. Päätösvaihe

Jännite purkautuu yleensä päätösvaiheessa – ihmiset ovat tehneet päätöksensä ja tullaan ”mitä sitten” -osioon. Riippuen draaman luonteesta on hyvä valita sellainen tekniikka tähän kohtaan, mikä hyvällä tavalla sekä purkaa draaman aikana syntyneitä jännitteitä että myös lopettaa draaman. Vaikka sanomalehtiartikkeli jostakin elämänvaiheesta tai minä muistan -tekniikka voi toimia.

Ihan lopuksi on vielä hyvä käydä keskustelu prosessidraaman teemasta ja siitä, mitä yhdessä koettiin ja mitä jäi mieleen.

**Mahdollisia tekniikoita:** Tyhjä kuuma tuoli, sanomalehtiartikkeli, piirustukset

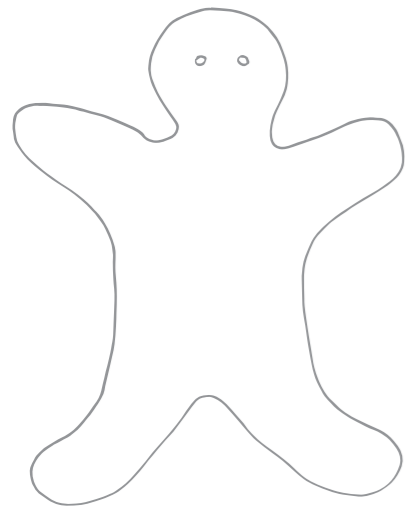
**Esimerkki:** ”Tytön elämä on nyt käsitelty. Tässä on tyhjä tuoli. Jokainen käy vuorollaan istumassa tässä tuolissa, muuttuu tytöksi ja kertoo yhden asian, jonka muistaa elämästään. Se voi olla tarinassa jo käsitelty asia, mutta se voi olla myös jotakin, mitä emme vielä ole saaneet nähdä tai kuulla.”

# Tekniikoita draamatarinoihin

Tässä osiossa käydään läpi niitä tekniikoita, joita käytetään esitellyissä draamatarinoissa. Monet näistä tekniikoista toimivat myös muissa konteksteissa, ihan omina tekniikoinaan tai harjoitteina.

## MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 1
- Ohjaajan kokemus (1–5): 1
- Vaativuustaso (1–5): 1
- Kesto: 5–8 min



Kuva: Draamahahmo

## Draamahahmo

**Draamahahmoharjoitteessa piirretään iso hahmo, jota aletaan vähitellen täydentää yhdessä. Hahmo liittyy jollakin tapaa draamaan. Ideana on lämmitellä ryhmää draamaan ja siirtää draaman “omistajuus” osallistujille antamalla heidän luoda draamaan hahmo. Hän on usein koko tarinan päähenkilö.**

### Harjoitteen kulku

Ohjaaja piirtää sukupuolettoman hahmon, jolle aletaan antaa ominaisuuksia. Ominaisuudet ja muut hahmon piirteet tulevat ryhmältä, eli ohjaaja haastattelee ryhmää saadakseen hahmolle lihaa luiden päälle.

Kun hahmoa on riittävästi täydennetty, voi ohjaaja joko itse piirtää sille nopeasti vaatteet tai antaa ryhmän jokaisen jäsenen lisätä hahmolle jonkin piirteen, vaatekappaleen, kasvopiirteen yms. Tässä vaiheessa on hyvä muistuttaa ryhmää, että hahmon täydentämisessä ei lähdetä pelleilemään, vaan pyritään luomaan draamalle sopiva, uskottava hahmo.

## Itsestäänpaljastus

**Ks. Sosiometrinen työskentely, itsestäänpaljastus, s. 20**

## Patsaat

Patsaat draamassa ovat liikkumattomia kuvia erilaisista tilanteista. Niiden avulla tutkitaan, mitä ihmisten kehot viestivät. Patsaat auttavat pysähtymään eri tilanteiden äärelle ja tarkastelemaan niitä monista eri näkökulmista.

### Harjoitteen kulku

Ensin jakaudutaan ryhmiin, ja ohjeistetaan, mistä aiheista tehdään patsaat eli pysähtyneet kuvat. Patsaat voidaan tehdä samanaikaisesti, mutta usein on kiinnostavampaa antaa yhden ryhmän kerrallaan tehdä patsas. Näin sitä voidaan tarkastella eri kulmista ja työskennellä sen kanssa. Muita voi pyytää katsomaan muualle sillä aikaa, kun yksi ryhmä työstää patsastaan – tämä madaltaa tekemisen kynnyksiä.

Kun patsas on valmis, ohjaaja voi työskennellä monin tavoin patsaan kanssa.

### Ohjaaja voi mennä muun muassa

- haastattelemaan patsaan osia: “Kuka sinä olet?”/“Miltä susta tuntuu?”/“Mikä johti tähän tilanteeseen?”
- herättää patsaan eloon ja laittaa patsaan osallistujat näyttelemään kohtaus
- haastatella yleisöä ja kysellä yleisön tulkintoja patsaasta
- pyytää jotakuta patsaasta astumaan ulos ja esimerkiksi raportoimaan patsaan tilanteesta

On tärkeää, että patsaan tekijät pääsevät jossakin vaiheessa kertomaan, mitä heidän patsaansa esitti, ettei synny väärinymmärretty olo.

## MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 1
- Ohjaajan kokemus (1–5): 1
- Vaativuustaso (1–5): 1
- Kesto: 10–20 min riippuen siitä, antaako patsaiden valmisteluun aikaa vai ei ja purun pituudesta



#### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 1
- Ohjaajan kokemus (1–5): 1
- Vaativuustaso (1–5): 1
- Kesto: 5 min kirjoittaminen, 5 min lukeminen

## Päiväkirjamerkintä

**Päiväkirjamerkintä on nimensä mukainen harjoite – siinä tehdään päiväkirjamerkintä jonkun henkilön näkökulmasta. Osallistujat oppivat eläytymään tähän henkilöön, kuvittelemaan, mitä hänelle tapahtuisi jossakin tietyissä tilanteissa, ja he tulevat empaattisemmiksi häntä kohtaan. Samalla harjoitellaan tarinan tuottamista.**

#### Harjoitteen kulku

Päiväkirjamerkintään tarvitaan vain kynää ja paperia. Päiväkirjamerkinnässä on ajatus, että jokainen osallistuja pääsee eläytymään jonkun asemaan ja kirjoittamaan kuvittele-

mastaan kokemuksesta. Halutessaan ohjaaja voi antaa ensimmäisen lauseen osallistujille tyyliin:

”Rakas päiväkirja, tänään minulla oli aivan hirveä päivä.”

Olennaista on, miten merkintää käsitellään. Eri prosessidraamoissa päiväkirjamerkintää käsitellään eri tavoin. Joskus luetaan kaikki merkinnät ääneen, joskus vain pari, ja joskus päiväkirjamerkinnät laitetaan talteen ja päätetään prosessidraama palamalla päiväkirjamerkintään. Tämä toimii esimerkiksi silloin, kun prosessidraamalla on pidempi aikajana ja päiväkirja vie jonkin onnellisen asian äärelle lopuksi.

## Äänimaisema

**Äänimaisemassa tehdään yhteinen ääniteos annetusta teemasta. Osallistujat oppivat yhteispeliä ja yhteistä luomista. He harjoittelevat tilanteisiin sopivan äänen tuottamista ja tutkivat, miten äänimaisema vaikuttaa sekä tunnelmaan että omaan itseen.**

#### Harjoitteen kulku

Ensin ohjaaja kertoo, mistä aiheesta äänimaisema tehdään. Sen jälkeen

ohjeistetaan, miten se tehdään. Äänimaisemassa tuotetaan silmät kiinni ääniä. Joskus keskittymiseen auttaa, että mennään makoilemaan lattialle. Se luo myös yhteistä fiilistä.

Kannattaa kannustaa äänimaiseman tekijöitä kuuntelemaan toisiaan ja olemaan vuorovaikutuksessa sen sijaan, että kaikki vain tuottavat omaa ääntään täysillä. Tällöin äänimaisemista tulee huomattavasti tunnelmallisempia ja osuvampia, ja ryhmä voi löytää uusia tapoja ilmaista itseään.

## Omantunnon kuja

**Omantunnon kujassa yksi henkilö kerrallaan kävelee kujan läpi silmät kiinni ja kuuntelee omaan päätökseensä liittyviä ehdotuksia. Eri näkökulmat tulevat tutuiksi ennen päätöstä ja kokemus siihen liittyvistä ristiriitaisista tunteista. Toisessa roolissa oleminen antaa taas kokemuksen eri näkökulmien tuottamisesta.**

#### Harjoitteen kulku

Ryhmä seisoo kahdessa vastakkaisessa rivissä. Molemmilla riveillä on oma päämääränsä. Toisella puolella oppilaat voivat esimerkiksi yrittää yllyttää oppilasta osallistumaan kiusaamiseen, ja toisella puolella olevat oppilaat taas vedota kiusaamista vastaan. Rivit siis yrittävät puhumalla vaikuttaa heidän muodostamansa

kujan läpi kulkevan ihmisen päätökseen.

Jokainen kulkee vuorollaan kujan läpi. Henkilö voi joko kulkea itse rauhallisesti kujan läpi katse suunnattuna alaspäin, tai ohjaaja voi kuljettaa jokaisen oppilaan vuorollaan silmät kiinni kujan päähän. Kun henkilö saapuu kujan päähän, voi henkilöä myös pyytää tekemään päätöksen.

”Sen perusteella, mitä kuulit kujassa, kummalle puolelle asettaisit?”

Joskus riittää, että saa kokemuksen ristiriitaisista tunteista, mutta joskus päätöksen tekeminen vie draamaa eteenpäin. Joillakin draamoilla on vaihtoehtoisia polkuja, ja tätä tekniikka voidaan käyttää sen määrittelyyn, mihin draaman kuuluisi jatkua.

## Kirjeet kiusatulle

**Harjoitteessa kirjoitetaan kirjeitä kiusatulle. Sen avulla pohditaan, millainen kirje olisi mukavaa saada, jos itseä kiusattaisiin. Harjoite myös opettaa kannustamaan kiusattua ja olemaan kiusatun puolella.**

#### Harjoitteen kulku

Jokainen kirjoittaa itsenäisesti nimettömän kirjeen kuvitteelliselle henkilölle, esimerkiksi kiusatulle ekaluokkalaiselle. Sitten kirjeet sekoitetaan ja jaetaan satunnaisesti, eli jokainen saa luettavakseen jonkun toisen kirjoittaman kirjeen. Vapaaehtoiset voivat lukea saamansa kirjeen luokalle ääneen.

Vaihtoehtoisesti voidaan myös kirjoittaa kirjeet, mutta niitä ei jaeta ja lueta, vaan ne jäävät opettajalle.

#### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 2
- Ohjaajan kokemus (1–5): 2
- Vaativuustaso (1–5): 2
- Kesto: Riippuu ryhmän koosta, esim. 25 hengen ryhmässä 15 min, jos kaikki kävelevät kujan läpi

#### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 2–4\*
- Ohjaajan kokemus (1–5): 2–4\*
- Vaativuustaso (1–5): 1
- Kesto: 3–5 min

\* riippuen aiheesta

#### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 1
- Ohjaajan kokemus (1–5): 2
- Vaativuustaso (1–5): 1
- Kesto: 5 min kirjoittaminen, 5 min lukeminen

## MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 1
- Ohjaajan kokemus (1–5): 1
- Vaativuustaso (1–5): 1
- Kesto: Min. 10 min/tekeminen, 5–10 min/purku

## Sanomalehti-artikkeli

**Harjoitteessa tehdään sanomalehden etusivu annetusta aiheesta. Osallistujat oppivat uutismuotoista kirjoittamista ja tuovat uusia näkökulmia tarinaan. Ryhmää myös etäytetään draamaprosessista.**

### Harjoitteen kulku

Tämän voi tehdä monella tavalla riippuen opettajan suhteesta sanomalehtiartikkeleihin ja käytettävissä olevaan aikaan. Helppo tapa tehdä nopeasti on jakaa osallistujille A3- tai fläppipaperit ja pyytää tekemään sanomalehden etusivu. Sanomalehti voi olla mikä tahansa lehti iltapäivä- ja juorulehdistä asiallisiin uutislehtiin.

Etusivulle laitetaan kuvia sekä otsikkoja muista lehden aiheista, ja yksi artikkeli kirjoitetaan kokonaan uutisena etusivulle. Tämä artikkeli luonnollisesti liittyy draaman aiheeseen.

Harjoitetta on helppo käyttää esimerkiksi silloin, kun draamassa on yksi päähenkilö. Tällöin voidaan jossakin vaiheessa draamaa (yleensä loppupuolella etäyttävän efektin takia) pyytää osallistujia tekemään jonkin sanomalehden etusivu, jossa on jollakin tavalla draaman päähenkilöön liittyvä artikkeli. Hyvä rajaus on, ettei se saa olla kuulinoimitus – sellainen harvoin vie tarinaa eteenpäin.

ottamaan asennon, joka kuvaa sitä hetkeä. Kannattaa kehottaa ottamaan sellainen asento, jossa jaksaa olla hetken.

Kun kaikki ovat asettuneet, opettaja käy yksitellen purkamassa hetket kysymällä yksinkertaisesti, missä hetkessä olet. Riippuen ajasta opettaja voi myös kysyä, mikä siinä hetkessä oli erityistä. Tähän ei mene yleensä muutamaa minuuttia kauempaa.

## Merkitse hetki

**Harjoitteessa merkitään patsaana jokin itselle merkittävä hetki. Jokainen ryhmäläinen saa kerrata tapahtumia ja tulee kuulluksi, joten toiminta saa mukavan päätöksen. Ohjaaja puolestaan saa kuvan, mikä oli kullekin osallistujalle merkittävää.**

### Harjoitteen kulku

Merkitse hetki on kätevä tekniikka minkä tahansa toiminnallisen tunnin jälkeen. Se on nopea tapa purkaa tunti sekä havainnoida, mikä kullekin on tärkeää tunnilla. Jos aikoo keskustella työskentelyn aiheista jällempäin, saa tekniikan aikana paljon täkyjä siitä, mistä olisi hyvä keskustella.

Osallistujia pyydetään menemään johonkin paikkaan tilassa, jossa on työskentelyn aikana kokenut jonkin itselleen merkittävän hetken ja

## Kuuma tuoli – hot seat

**Harjoitteessa joku istuu tyhjälle tuolille, ottaa jonkun hahmon roolin ja häntä haastatellaan. Haastateltava oppii eläytymään tähän hahmoon ja vie tarinaa yksilönä eteenpäin. Muut saavat lisätietoa hahmosta.**

### Harjoitteen kulku

Harjoite on hyvin yksinkertainen. Joku istuu tyhjälle tuolille ja ottaa jonkun hahmon roolin. Draamatarinoissa se voi olla kuka tahansa, joka vie tarinaa eteenpäin.

Tuolissa istuvalla henkilöllä on lupa keksiä tarinaa omalle hahmolleen. Keskiössä ovat kysymykset, joita tuolissa istuvalle esitetään. Ne auttavat häntä viemään tarinaa eteenpäin ja johonkin suuntaan.

Haastattelua voidaan tehdä joko niin, että ohjaaja/forumteatterissa jokeri vain haastattelee tai niin, että haastattelu avataan myös yleisölle.

### Ota huomioon

On melko haastavaa olla yksin kuumassa tuolissa ja viedä tarinaa eteenpäin vastailemalla kysymyksiin kaikkien edessä. Samaan aikaan se voi olla todella palkitsevaa. Kuumassa tuolissa voi olla samaan aikaan toisia-

kin hahmoja, jolloin ei tule sitä oloa, että on yksin ristikuulustelussa.

## MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 2
- Ohjaajan kokemus (1–5): 2
- Vaativuustaso (1–5): 2
- Kesto: 2–10 min, ohjaaja voi vaikuttaa paljon

## Tyhjä kuuma tuoli

**Harjoitteessa jokainen osallistuja käy sanomassa jotakin valitun roolin näkökulmasta. Hahmo syvenee, ja hahmon ajatuksiin saadaan useiden henkilöiden painotuksia. Jokainen osallistuja saa myös kokemuksen jonakin hahmona olemisesta.**

### Harjoitteen kulku

Ohjaaja asettaa tyhjän tuolin lavalle. Hän pyytää osallistujia tulemaan jonoon tuolin viereen, käymään vuoronperään istumassa tuolissa ja sanomassa jotakin valitun henkilön näkökulmasta. Tyypillinen kohta käyttää tekniikkaa on esimerkiksi draamatarinan lopussa: jokainen saa käydä tuolissa kertomassa vaikkapa muiston roolihahmon elämän varrelta. Muisto voi olla sellainen, joka tapahtui draaman aikana tai sellainen, joka tapahtui draaman ulkopuolella. Tämä on mukava tapa saattaa draamatarina päätökseen.

## MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 1
- Ohjaajan kokemus (1–5): 1
- Vaativuustaso (1–5): 1
- Kesto: 5–8 min

# Draamatarina: Kiusattujen sankari

Tässä draamatarinassa seurataan kiusattujen puolustajan tarinaa. Siinä opitaan tunnistamaan toisen hätä, ja herätetään halua auttaa kiusattuja. Kiusaamista tutkitaan ilmiön ”ulkopuolelta”.

Draamatarina sopii sovellettuna myös nuoremmille oppilaille.

## MINIMIVAATIMUKSET

- Osallistajat: 1.–4.-luokkalaisten
- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 2
- Ohjaajan kokemus (1–5): 2–3
- Vaativuustaso (1–5): 2
- Kesto: n. 1,5 tuntia draamaosuus, purkuun oma oppitunti samana/eri päivänä. Draamaosuuden voi jakaa usealle päivälle, mutta se toimii parhaiten putkeen tehtynä. Purkuun on tärkeää varata riittävästi aikaa, sillä teema on raskas.
- Tila: Luokkahuone, pöydät syrjään

## Ota huomioon

Prosessidraamaan menee pari oppituntia. Lisäksi olisi hyvä pitää myöhemmin oppitunti, jossa teemaan palataan ja keskustellaan, mitä prosessidraamasta opittiin. Heti kokemuksen jälkeen voi olla vaikeaa eritellä omia kokemuksia, ja pieni etäisyys voi auttaa niin oman ajattelun jäsentämiseen kuin objektiiviseen keskusteluunkin.

Kiusaaminen on monisyinen ilmiö, johon ei ole helppoja tai yksinkertaisia ratkaisuja. Usein kiusatut löytävät itsensä tilanteesta, jossa omien oikeuksien puolustaminen on haastavaa tai jopa ylivoimaista. Erityisesti tällöin on tärkeää, että tukea alkaa löytyä muualta.

Kyky empatiaan ja toisen asemaan asettumiseen kehittyy vähitellen. Nuoremmille oppilaille voi olla joskus todella haastavaa ymmärtää asioita toisten näkökulmasta, esimerkiksi kysymällä, miltä sinusta tuntuisi, jos sinulle tapahtuisi näin. Ennen kuin kyky tällaiseen on kehittynyt, on usein helpompi haastaa heitä pohtimaan, miten heidän omat sankarinsa tilanteissa toimisivat: kiusaisiko Teemu Selänne vai luuletko, että hän auttaisi kiusattua?

Tämän draamatarinan ideana on juurikin tehdä pienimuotoinen sankaritarina, jossa kiusatun auttamisesta tulee hyvä mieli, ja sankarin toiminta herättää oppilaissa halua

toimia ”sankarina”. Oppilaille luettavia tekstejä ja ohjeita voi tarvittaessa muokata omien oppilaiden iän mukaan yksinkertaisemmiksi.

## Riskit

Jos jollakulla on vastaava kokemus koulukiusaamisesta kuin draamatarinassa, saattaa hän mennä draaman aikana sisälle omaan tarinaansa ja tunteisiinsa. Tämän takia draaman ja kokemuksen purku on tärkeää. Olisi hyvä, että jokainen kirjoittaisi vähintään pienen draamapäiväkirjan siitä, mitä oivalsi draaman aikana, miltä mikin kohta tuntui ja mitä ajattelee koulukiusaamisesta draaman jälkeen.

## 1. Alkukoukku – sankarin päiväkirjamerkintä ja draamahahmo (n. 15 min)

**Ohjaaja:** Ohjaaja lukee aluksi ääneen sankarin päiväkirjamerkinnän, ja sen jälkeen aletaan piirtää draamahahmoa, joka toimii tarinan päähenkilönä.

”Rakas päiväkirja, tänään tein päätöksen. Mä en enää suostu katsomaan vierestä, kun muita kiusataan. Mä näin, kun Anni itki. Mä en tunne Annia kovin hyvin, se on rinnakkaisluokalla. Se on aika usein yksin välitunnilla. Se kyl näyttää ihan kivalta, mut en oo ite uskaltanut mennä juttelemaan, kun ei tunneta.

Tänään se itki yksin rappusilla. Kaikki muut oli menneet sisään. Mä aluksi vähän epäröin, mut sit mä menin kysymään Annilta, mikä sillä on. Anni katsoi mua kyynelten läpi ja ei aluksi vastannut, mut sit se sanoi, et se ei enää kestä tätä kiusaamista, se ei halua enää tulla kouluun. Sen luokalla pojat nimittelee sitä, kun se on uus tyyppi, eikä se uskalla sanoa kenellekään vastaan.

Mä suutuin. Mä päätin, et tää loppu nyt. Mä menin Annin luokkaan. Ope ei ollut vielä tullut. Mä tunnistin tasan tarkkaan sen porukan, joka sitä kiusas. Mä menin huutamaan niille. Mä huusin, et minkä takia ne kiusaa? Eikö ne oikeasti tiedä, kuinka paha olo siitä tulee? Että on idiootteja, isompia idiootteja ja sit kiusaajia. Että siinä toiminnassa ei oo mitään hyvää, ja jos ne ymmärtäis, kuinka pahalta muista tuntuu, ni ne ei tekis sitä. Ne oli ihan pysähtynyt.

Sit mä sanoin niille rauhallisemmin, et mä tiedän, et ne ei oo pahoja ihmisiä. Et ne on vain pitänyt hauskaa. Mut hauskanpito muiden kustannuksella ei oo oikein. Kaikki ne vain katteli varpaitaan, kunnes yks poika nosti katseensa ja sanoi ’sä oot oikeessa.’

Mä en ollut sanonut Annin nimeä kertaakaan, etten nolais sitä. Se just tuli sisään luokkaan, se oli käynyt pesemässä naamansa. Tää sama poika sit nous ylös ja meni Annin luo ja sanoi anteeksi. Muut katto hetken sitä äimänä, mut sit nekin päätti mennä Annin luo ja pyytää siltä anteeksi. Anni oli häkeltynyt ja katsoi mua. Mä hymyilin sille ja nyökkäsin. Mä päätin et nyt ne osaa jatkaa ihan itsekin.

Mä aion tästä lähtien auttaa jokaista, jota kiusataan. Koska se on oikein.”

## Tekniikka: Draamahahmo, ikä on sama kuin luokan oppilailla.

Ohjaajan kannattaa muistuttaa oppilaita siitä, että kyseessä on sama henkilö, joka haluaa aina auttaa kiusattuja.

## 2. Kehittely – tilanteita, joissa sankari auttaa kiusattua (n. 20 min)

**Ohjaaja:** ”Tarinamme sankari (nimi tähän) toteutti omaa kutsumustaan ja auttoi kiusattuja monissa eri tilanteissa. Tällä sankarilla aseena ei ollut mitään fyysistä, vaan kyky ymmärtää toisia ja oma älynsä. Hän osasi vaikuttaa muihinkin niin, että kiusaaminen usein loppui. Tehdään 4–5 hengen ryhmissä patsaita tilanteista, joissa tapahtuu kiusaamista.”

## Tekniikka: Patsaat

Tehdään neljässä ryhmässä patsaita kiusaamisesta eri tilanteissa. Ohjaaja jakaa ryhmille kiusaamispaikat: välitunti, kotimatka, netti, vapaa-aika. Kun patsaat ovat tehty, opettaja haastattelee patsaita saadakseen lisäinfoa. Jokainen patsas on omanlaisensa ja on hyvä muokata kysymyksiä sen mukaan, mitä näkee.

Tässä muutamia esimerkkikysymyksiä haastatteluun:

”Kuka sinä olet?”

”Osoitat häntä sormella, miksi?”

”Sano vähän sisäisiä ajatuksiasi ääneen tässä kohtaa.”

”Miksi haluat auttaa kiusattua?”

”Mitä ajattelet siitä, että toi haluaa auttaa kiusattua?”

Sen jälkeen, kun patsasta on haastateltu, muu ryhmä saa ehdottaa, millä tavalla sankari voisi ratkaista tämän tilanteen. Ohjaaja voi joko jättää tilanteen tähän tai halutessaan herättää patsaan aina hetkeksi eloon ja pyytää jotakuta tulemaan sankariksi, joka ratkaisee tilanteen ryhmän päättämällä tavalla. Patsaan eloon herättäminen ja kohtausten näytteleminen kannattaa erityisesti, jos ohjaaja kokee, että tällaisen tilanteen ratkaisua olisi hyvä harjoitella sen sijaan, että vain puhutaan siitä.

## 3. Aiheen käsittely – haasteita tulee eteen (n. 10 min)

**Ohjaaja:** ”Aina kiusaamisen estäminen ei kuitenkaan onnistunut. Joskus tuntui, että kiusaajille oli todella vaikea puhua ja he eivät suostuneet näkemään asiaa sankarimme (nimi) kannalta. Hän päätti purkaa näitä tilanteita päiväkirjaansa.”

## Tekniikka: Päiväkirjamerkintä

Jaetaan kaikille paperit. Kirjoitetaan päiväkirjamerkintä siitä, kun kiusaamisen estäminen ei onnistunut. Merkintä on hyvä aloittaa esimerkiksi näin: ”rakas päiväkirja, tänään minä epäonnistuin.”

Kun kaikki ovat kirjoittaneet, paperit kerätään ja jokainen saa jonkun toisen kirjoittaman merkinnän. Luetaan muutama merkintä ääneen.

Pienemmät oppilaat voivat piirtää kuvan tilanteesta, jossa kiusaamisen estäminen ei sankarilta onnistunut.



#### 4. Ristiriitatilanne-päätös: Oma hyvä kaveri kiusaa, mitä tehdä? (n. 15 min)

**Ohjaaja:** ”Sen lisäksi, että oli joskus vaikeita tilanteita, tämä tuntui kaikkein vaikeimmalta. Sankarimme (nimi) paras kaveri (nimi, voidaan poimia draamahahmosta) alkoi kiusata yhtä heidän luokkalaistaan. Vapaa-ajalla kaveri puhui pahaa tästä selän takana, ja sankarimme oli vain hiljaa, koska ei halunnut nolata kaveriaan eikä riidellä tämän kanssa. Tilanne oli todella raastava.

Jossain vaiheessa kaveri alkoi kääntää muita luokkalaista myös kiusaamisensa kohdetta vastaan, ja tämä alkoi ahdistaa sankariamme todella paljon. Hän halusi auttaa, mutta pelkäsi, mitä omalle rakkaalle ystäväydelle tapahtuu, jos hän puuttuu kiusaamiseen. Suljetaan hetkeksi silmät, ja tehdään sankarin ajatusääniä – mitä hänen mielessään liikkui, kun hän oli tässä tilanteessa?”

#### **Tekniikka: Äänimaisema pään sisäisistä, ristiriitaisista äänistä**

Tehdään äänimaisema, jossa ollaan sankarin pään sisällä. Tarkoitus on sanoittaa ja elävöittää sankarin ajatuksia vaikean hetken yhteydessä. Äänimaiseman päätteeksi tehdään mielipidejana siitä, puuttuiko hän kiusaamiseen ja mitä hänen ja hänen kaverinsa suhteelle kävi.

**Ohjaaja:** ”Kun nyt kuulimme näitä pään sisäisiä ääniä, niin minua kiinnostaa vähän, mitä tässä oikein tapahtui. Nouskaa hetkeksi ylös. Tuossa päässä luokassa on ’olen täysin samaa mieltä väitteen kanssa’ ja toisessa päässä on ’olen täysin eri mieltä

väitteen kanssa’. Menkää siihen kohtaan, mitä mieltä olette – saa mennä myös väliin, olla vähän samaa mieltä tai vähän eri mieltä. Kohta sanon väitteitä, sijoittukaa sen jälkeen.”

#### **Tekniikka: Mielipidejana**

##### **Väitteet:**

”Sankari päätti auttaa kiusattua.”

”Sankari ja hänen paras kaverinsa pysyivät ystävinä, jos sankari päätti auttaa kiusattua.”

”Sankari ja hänen paras kaverinsa pysyivät ystävinä, jos sankari ei päättänyt auttaa kiusattua.”

Tämä väite on hyvä, sillä usein puhumattomat asiat ja tunteet tulevat myös ihmisten väliin. Ei ole helppoa olla jonkun kaveri, joka tekee asioita, jota itse ei hyväksy.

”Sankari oli tyytyväinen toimintaansa.”

**Huom!** Aina sen jälkeen, kun oppilaat asettuvat jonnekin, ohjaaja haastattelee oppilaita. Miksi he seisovat siinä kohdassa kuin seisovat?

#### 5. Päätös – mitä sitten tapahtuikaan? (10 min)

**Ohjaaja:** ”Hetki sitten me loimme mielipidejanoissa useampia todellisuuksia. Lähdetään nyt kuitenkin tutkimaan sitä todellisuutta, jossa sankari auttoi kiusattua ja onnistui saamaan kiusaamisen loppumaan. Sitä en tiedä, mitä hänelle ja hänen ystävänsä väleille kävi – saatte itse päättää.

Sankarimme kasvoi aikuiseksi ja jossain vaiheessa hän muisteli itselleen

tärkeitä kokemuksia alakoulusta. Ne saattoivat liittyä kiusaamisen estämiseen tai sitten johonkin ihan muuhun – katsotaan, mitä ne muistot olivat.”

#### **Tekniikka: Tyhjä kuuma tuoli**

Jokainen oppilas menee vuorolleen istumaan tyhjään tuoliin, ottaa päähenkilön roolin ja kertoo yhden kokemuksen alakoulusta, joka jäi päähenkilölle tärkeäksi. Kokemus voi olla tullut draaman aikana tai tulla jostakin tilanteesta draaman ulkopuolelta.

#### 6. Lopuksi – kokemuksen purkaminen

##### **Tekniikka: Merkitse hetki**

Jokainen merkitsee jonkin itselleen merkittävän hetken prosessidraaman varrelta. Opettaja kiertää kysymässä jokaisen valinnan ja saa hyvää informaatiota jatkokeskustelun pohjaksi. Pienempiä oppilaita voi ohjeistaa valitsemaan jonkin kohdan tarinasta, jonka tekeminen oli mukavinta.

## Draamatarina: Pienen kylän tyttö

(KiVa Koulun videomateriaalia)

Tässä on draamatarina KiVa Koulu -materiaalin tueksi. Tarinan avulla tutkitaan kokemuksellisesti koulukiusatun maailmaa ja opitaan ymmärtämään kiusaamista kiusatun näkökulmasta. Koulukiusaaminen ilmiönä saa kasvot.

Käytetyt tekniikat on selitetty lopuksi.

#### **Ota huomioon**

Prosessidraamaan menee pari oppituntia. Lisäksi olisi hyvä pitää myöhemmin oppitunti, jossa teemaan palataan ja keskustellaan, mitä prosessidraamasta opittiin. Heti kokemuksen jälkeen voi olla vaikeaa eritellä omia kokemuksia, ja pieni etäisyys voi auttaa niin oman ajattelun jäsentämiseen kuin objektiiviseen keskusteluunkin.

Tämän prosessidraaman tarkoitus on avata kiusaamista ilmiönä sekä koulukiusatun maailmaa. Jokaisen koulukiusatun tarina ja masennus ovat ainutlaatuisia, mutta kaikkien kiusaamiseen liittyy kokemus erillisyydestä. Kiusatuilla on usein tunne, että he ovat vääränlaisia. Tavoitteena on, että oppilaat pystyvät paremmin samastumaan koulukiusatun asemaan ja ymmärtämään ilmiön eri piirteitä ja vakavuutta.

#### **Riskit**

Jos jollakulla on hyvin vastaavanlainen kokemus koulukiusaamisesta kuin videon työllä, saattaa hän uppoutua sisälle omaan tarinaansa ja tunteisiinsa. Tämän takia draaman ja kokemuksen purku on tärkeää. Jokaisen olisi hyvä kirjoittaa vähintään pieni draamapäiväkirja siitä, mitä oivalsi draaman aikana, miltä mikin kohta tuntui ja mitä ajattelee koulukiusaamisesta draaman jälkeen.

#### **Tila ja materiaalit**

Tavallinen luokkahuone riittää, mutta pöydät pitää raivata syrjään.

Lisäksi pitää voida näyttää KiVa Koulun video koulukiusatun tarinasta. Video löytyy googlaamalla hakulausekkeella ”pienen kylän tyttö”.

Draamassa näytetään tätä videota pätkissä (videoklipit), ja kokemuksellistetaan videota välissä. Draamatarina on rakennettu niin, että jokaisessa kohdassa on erikseen ohjeet, joita voi halutessaan laajentaa, sopiva tekniikka sekä videoklippi, joka katsotaan jokaisen vaiheen lopuksi. Videoklipin yhteydessä mainitaan, mistä kohdasta video alkaa ja mihin kohtaan video pitää pysäyttää.

YouTube päivittyi silloin tällöin, joten draamatarinassa käytetty linkki videoon saattaa vanhentua. Kannattaa tarkistaa se etukäteen, ja avata videoklipit ennen draamaa.

#### MINIMIVAATIMUKSET

- Osallistujat: 5.–9.-luokkalaiset
- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 2
- Ohjaajan kokemus (1–5): 2–3
- Vaativuustaso (1–5): 2
- Kesto: n. 1,5 tuntia draamaosuus, purkuun oma oppitunti samana/eri päivänä. Draamaosuuden voi jakaa usealle päivälle, mutta se toimii parhaiten putkeen tehtynä. Purkuun on tärkeää varata riittävästi aikaa, sillä teema on raskas.
- Tila: Luokkahuone, tuolit syrjään



### 1. Alkukoukku – mitä kaipaen ensimmäisiltä luokilta/ala-koulusta? (n.10 min)

**Ohjaaja:** ”Tänään me tulemme käsittelemään koulukiusaamista. Ensin kuitenkin mietitään sitä, mikä saa meidät onnelliseksi, ja mistä me olemme koulussa pitäneet. Mennään lähemmäksi koulun alkua ala-asteelle tai ensimmäisille luokille, ja muistellaan, mitä sieltä kaippaa.”

**Tekniikka: Sosiometrinen työskentely – itsestäänpaljastus**  
**Teema:** Mitä kaipaen ensimmäisiltä luokilta/alakoulusta?

Jokainen kertoo vuorollaan, mitä kaippaa ala-asteelta tai ensimmäisiltä luokilta, jos kyse on ala-asteen vanhemmista oppilaista. Kaikki, jotka kaipaavat samaa asiaa, liittyvät puhujaan.

**1. videoklipp (alusta–2.22):**  
<https://youtu.be/expkTOSyKVU>

### 2. Kehittely – kiusaaminen ja sen vaikutukset (n. 20min)

**Ohjaaja:** ”Kuten videossa näkyi, kiusaaminen alkoi yläkoulussa. Meitä kiinnostaa, miltä se kiusaaminen näytti. Miten se tapahtui esimerkiksi välitunnilla, kotimatalla, netissä tai muuten vapaa-ajalla?”

**Tekniikka: patsaat**  
 Tehdään neljässä ryhmässä patsaita kiusaamisesta eri tilanteissa. Opettaja jakaa ryhmille kiusaamispaikat. Opettaja haastattelee patsaita saadakseen lisäinfoa. Paikat: Välitunti, kotimatka, netti, vapaa-aika.

**Ohjaaja:** ”Kiusattu kirjoitti päiväkirjaa. Tuosta päivästä hän halusi ehdottomasti kirjoittaa. Jokainen eläytyy nyt kiusatun asemaan ja kirjoittaa päiväkirjamerkinnän jostain kiusaamistilanteesta, joka juuri nähtiin.”

**Tekniikka: Päiväkirjamerkintä**  
 Oppilaat kirjoittavat päiväkirjamerkinnän kiusaamisen jälkeisistä tunnelmista. Merkintään he ottavat inspiraatiota joko omasta tai jonkun toisen ryhmän patsaasta. Merkinnässä pitää kertoa, millä tavalla kiusattiin.

Merkintä alkaa:  
 ”Rakas päiväkirja, tänään...”

Kasataan valmiit päiväkirjamerkinnät lattialle, josta jokainen voi poimia itselleen jonkun toisen kirjoittaman merkinnän luettavakseen. Voidaan myös lukea muutama merkintä ääneen.

**2. videoklipp (3.37–4.25):**  
<https://youtu.be/expkTOSyKVU?t=217>

### 3. Aiheen käsittely – mustaa aikaa: Miten kiusaaminen vaikutti omaan ajatteluun? (n. 5 min)

**Ohjaaja:** ”Kiusaaminen jatkui pitkään ja sai kiusatun ajattelemaan todella synkkiä ajatuksia. Mennään hetkeksi kiusatun pään sisään, eläydytään häneksi, suljetaan silmät ja tehdään äänimaisema hänen päänsä sisältä.”

**Tekniikka: Äänimaisema pään sisäisistä äänistä**  
 Tehdään äänimaisema, jossa ollaan kiusatun pään sisällä. Tarkoitus on sanoittaa ja elävöittää kiusatun ajatuksia synkimmältä kaudelta.

### 4. Ristiriitatilanne – päätös: Hyppääkö ikkunasta vai yritänkö vielä? (n. 15 min)

**Ohjaaja:** ”Näissä tunnelmissa kiusattu vietti paljon aikaa. Hän myös pohti perusteluja ikkunasta hyppäämisen puolesta ja vastaan, joita seuraavaksi lähdemme tarkastelemaan.”

**Tekniikka: Omantunnon kuja (ei tehdä päätöstä)**  
 Toinen puoli kujasta kuiskailee hyppäämisen puolesta, toinen elämisen puolesta.

**3. videoklipp (4.25–5.40):**  
<https://youtu.be/expkTOSyKVU?t=265>

### 5. Päätös – mitäs sitten tapahtuikaan? (n. 25 min)

**Ohjaaja:** ”Hän ei hypännyt. Hän pääsi osastolle ja sairaalakouluun. Ja siellä hän sai kirjeitä ala-asteen kavereilta.”

**Tekniikka: Kirjeet kiusatulle**  
 Jokainen kirjoittaa kannustavan ala-asteen kaverin kirjeen kiusatulle, joka auttaa jaksamaan. Luetaan niistä pari ääneen.

**4. videoklipp (7.54–loppuun):**  
<https://youtu.be/expkTOSyKVU?t=474>

**Ohjaaja:** ”Mitäs sitten tapahtuikaan?”

Nyt mennään kiusatun tulevaisuuteen, jossa hän on selvinnyt koulukiusaamisesta. Tarkoituksena on kirjoittaa lehtiartikkeli, johon kiusattu liittyy ja jossa hän jotenkin tulee positiivisessa valossa esiin.”

**Tekniikka: Sanomalehtiartikkeli**

### 5. Lopuksi – kokemuksen purkaminen (n. 5 min)

**Tekniikka: Merkitse hetki**  
 Jokainen merkitsee jonkin itselleen merkittävän hetken prosessidraaman varrelta. Opettaja kiertää kysymässä valinnoista ja saa hyvää informaatiota jatkokeskustelun pohjaksi.





## OPPIMISKOKONAISUUS: KIUSAAMISMINILARPPI

Liveroolipelaaminen on rooleissa toimimista ja yhdessä improvisoimista. Peleissä on ennalta määrätty roolit, ja pelin aikana roolit ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Liveroolipelaamista voi käyttää erilaisten ilmiöiden, kuten kiusaamisen, simulointiin. Se antaa usein osallistujilleen tunnekokemuksen asiasta. Kaikki osallistujat ovat jollakin tapaa toimineet pelissä, ja siitä keskusteleminen pelin jälkeen on merkityksellisempää kuin ennen peliä.

Minilarppi viittaa lyhytkestoiseen liveroolipeliin. Kiusaamisminilarpissa tutkitaan kiusaamista ilmiönä, siihen liittyvää vallankäyttöä ja tunteita sekä mitä kiusaaminen herättää niin uhreissa, kiusaajissa, puolustajissa kuin sivusta seuraavissakin. Peli toimii erityisesti kiusaamista ennaltaehkäisevänä, eikä sitä kannata peluuttaa luokassa, jossa on valmiiksi tulehtunut kiusaamistilanne.

Minilarppi on kahden oppitunnin kokonaisuus, jonka roolit vastaavat Salmivallin ym. (1996) havaitsemaa kiusaamisen roolirakennetta. Kiusaamisminilarpin ensimmäisen konseptin teki Topi Perälä, ja Jori Pitkänen on kehitellyt siitä tämän pelin.

### MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1-8): 3–4
- Ohjaajan kokemus (1–5): 3
- Vaativuustaso (1–5): 2–3
- Kesto: Min. 1 oppitunti larppiin ja päällimmäisten tunteiden purkuun, 1 oppitunti kiusaamisilmiön käsittelyyn – voidaan hyvin käyttää useampiakin tunteja.
- Ryhmäkoko: Optimiryhmäkoko alle 15 pelaajaa/ peluutus. Mitä tiiviimpi tila ja mitä enemmän oppilaita, sitä tukalampaa ja intensiivisempää kiusaamisesta saattaa tulla.

# Larpin rakenne ja resurssit

Peli tapahtuu välitunnilla, koulun pihalla. Se voidaan toteuttaa myös luokahuoneessa, mutta pelin sisäisen maailman tapahtumapaikka on koulun piha. Peli kestää noin yhden välitunnin (10–15 minuuttia) ajan. Opettaja pelaa passiivista opettajaa, joka ei puutu herkästi mihinkään kiusaamistilanteeseen. Oppilaat pelaavat eri kiusaamisilmiön rooleja.

## Oppimiskokonaisuuden rakenne

### Ennen peliä

Käydään läpi larpin säännöt ja käytännöt sekä se, miksi pelataan. Käydään myös läpi, mistä peli alkaa ja mihin se loppuu.

### Roolien jakaminen

Opettaja voi käyttää omaa pelisilmäänsä sen suhteen, millainen rooli tukee kenenkin oppilaan oppimista. Rooleja ei saa näyttää muille

Asioita, joita kannattaa ottaa huomioon roolituksissa:

- Pystyykö pelaaja pelaamaan tätä roolia? Tämä on haastava kysymys, koska monet oppilaat saattavat yllättää, kun pääsevät tekemään jotakin roolissa ja näyttämään itsestään ennestään tuntemattomia puolia.
- Mitä taitoja pelaajan olisi hyvä harjoitella?
- Onko pelaajalla taustaa kiusaajana tai kiusattuna? Jos näin on, on olemassa riski, että peli menee hyvin syvälle. Se ei välttämättä ole huono asia, mutta tässä tapauksessa vaatii paljon jälkityötä pelin jälkeen.

### Roolimerkkien pukeminen

Aloitetaan peli. Peli kestää noin yhden välitunnin verran (10–15 minuuttia).

### Roolimerkkien riisuminen

On hyvä muistuttaa, että kun roolimerkit riisutaan, myös hahmot riisutaan. Kiusaaminen pelissä oli hahmojen tekemää, ei pelaajien. Fyysinen harjoite, kuten roolin pois ravistaminen on hyödyllistä, koska se purkaa eläytymistä ja suhdetta roolihahmoon.

### Purku

Ensin pelaajat pääsevät kertomaan kokemuksistaan pelissä. Jotkut pelaajat saattavat haluta myös pyytää joiltakin pelaajilta anteeksi ja toiset mahdollisesti tarkistaa jotakin pelin aikana syntyneitä tilannetta. Tälle on hyvä antaa aikaa, etteivät pelin aikana heränneet tunteet jää purkamatta ja sitä kautta tihku myöhemmin väriin tilanteisiin.

### Seuraava tunti

Seuraavalla tunnilla (voi olla myös seuraavana päivänä tai viikolla) pidetään keskustelutilaisuus, jossa keskustellaan kiusaamisesta ilmiönä. On hyvä, että pelillä ja keskustelutilaisuudella on hieman etäisyyttä, että peliin ei ole enää niin suurta tunnesidettä ja kiusaamisilmiöstä voidaan keskustella neutraalimmin.

## Tarvittavat resurssit

### Pelipaikka

Parhaimmillaan kiusaamisminilarppi toimii koulupihalla, mutta sen voi halutessaan pelata myös luokassa. Yleensä pelaaminen on suhteellisen äänekkästä, joten on hyvä kertoa naapuriluokille, jos aikoo tehdä sen sisällä.

### Pelaajien lukumäärä

Pelaajia on hyvä olla 10 tai enemmän, että koko roolirakenne tulee näkyviin. Vähemmällä pelaajilla peli voi toimia, jos pelaajat ovat sitoutuneita peliin ja täysillä mukana. Kun pelaajia on enemmän, opettajan on hyvä pohtia, mitä rooleja kannattaa lisätä. Esimerkiksi, jos lisää pääkiusaajien tai uhrien määrää, sillä on dynamiikkaan suuria vaikutuksia, kun taas apureiden lisääminen ei vaikuta rakenteeseen niin paljon.

### Roolimerkit

Jokaisella pelaajalla olisi hyvä olla roolimerkki. Roolimerkillä tarkoitetaan mitä tahansa vaatekappaletta, joka erottaa roolihahmon omasta itsestä. Se voi hyvin olla hattu, huivi, paita, liivi – mikä tahansa, kunhan se tuottaa selkeän eron. Kun roolimerkki on päällä, pelaaja esittää hahmoaan, ja kun sen ottaa pois, pelaaja on oma itsensä. Fyysinen roolihahmon ja pelaajan erottelu on erityisen hyödyllistä varsinkin nuorempien kanssa pelattaessa.

# Larpin säännöt ja käytänteet

## Pelin käytänteet

Pelissä eläydytään kiusaamisilmiön eri rooleihin. Tätä minilarppia voi pelata eri ikäryhmien kanssa, ja kannattaa sopia ryhmän kanssa, minkä ikäisiä nuoria tai lapsia he pelaavat. Todellisiin havaintoihin ilmiöstä päästään parhaiten käsiksi, kun ryhmä pelaa omalla ikätasollaan.

Peli aloitetaan yleensä ennalta sovitulla tavalla. Jos peli esimerkiksi tapahtuu koulupihalla, voidaan sopia, että peli käynnistyy heti ovesta pihalle astuttaessa. Vastaavasti peli on helppo lopettaa siihen, kun opettaja huutaa, että välitunti on loppu ja kaikki sisään.

## Pelin säännöt

- Fyysinen väkivalta on ehdottoman kielletty. Kiusaaminen on ainoastaan sanallista.
- Jos pelaajalla on asiaa opettajalle tai toiselle pelaajalle roolin ulkopuolella, voi nostaa nyrkin pään päälle merkiksi. Tällöin pelaajan kanssa keskusteleva nostaa myös nyrkin päänsä päälle. Esimerkiksi, jos kiusaaminen menee yli, jos pelaaja ei noudata sääntöjä, jos pelaaja pohtii, mikä on sallittua ja mikä ei yms. Yleensä pelin aikana ei tule keskeytyksiä, mutta mahdollisuus keskusteluun lisää turvallisuuden tunnetta.
- Pelissä työskennellään rooleissa, ja tätä on syytä korostaa. Pelaajia ei saa syyttää pelin jälkeen siitä, mitä heidän roolihahmonsansa on tehnyt.
- Säännöt on tärkeää käydä läpi huolella ennen peliä.

# Kiusaaminen pelissä

Pelissä kiusaaminen on vain sanallista, ei fyysistä. Pelaajien suojelemiseksi on muutama tarkentava ohje.

Seuraavanlainen kiusaaminen on kiellettyä:

- Pelaajan oikeaan ulkonäköön liittyvä kiusaaminen (pelaaja ja hahmo menevät sekaisin)
- Pelaajan oikeisiin vaatteisiin liittyvä kiusaaminen (sama syy)
- Mikä tahansa pelaajaan, eikä hahmoon liittyvä kiusaaminen

## Roolityöskentelyn tukeminen

Roolityöskentelyä pelissä voi tukea monella tavalla. Ennen kuin peliä kokeillaan, voi tehdä luokan kanssa yksinkertaisia improvisaatio- ja eläytymisharjoitteita.

Roolimerkki on tärkeä symboli. Se symbolisoi roolissa olemista ja roolin turvaa. Kun se puetaan päälle, on roolissa, ja pelin jälkeen se otetaan pois ja samalla riisutaan rooli. Tässä vaiheessa pelaajille on hyvä sanoa, että emme ole enää rooleissa.

## Opettajan rooli

Peliä palvelee parhaiten hyvin passiivinen opettajan rooli, joka ei juuri puutu kiusaamistilanteisiin. Toki, jos jokin tilanne eskaloituu pahasti, on syytä mennä väliin. Passiivisuudella edesautetaan sitä, että oppilaat pääsevät kiusaamisilmiön äärelle. Liian varhainen puuttuminen saattaa purkaa tilanteet ja vaikeuttaa uusien kiusaamistilanteiden syntymistä pelissä.

On hyvä, jos larpissa ehtii syntyä muutamia kiusaamistilanteita ennen kuin pelin lopettaa. Pelin voi lopettaa milloin tahansa 10 minuutin jälkeen, yleensä siihen mennessä on ehtinyt tapahtua jo paljon.



# Pelin purku

Pelin purussa on kaksi osaa: pelikokemuksen purku sekä kiusaamisilmiöstä keskustelu.

## Pelikokemuksen purku

Välittömästi pelin jälkeen on hyvä tehdä selkeä roolien purku. Roolimerkit (roolivaatteet) on hyvä ottaa yhdessä pois ja sanoa samalla ääneen, että juuri nyt rooli lähtee pois. Roolit voidaan sen lisäksi purkaa esim. ravistelemalla, pesemällä miimisesti rooli pois itseltä tai kaverilta.

Pelin jälkeen oppilaiden on tärkeää päästä purkamaan, miltä roolissa työskentely tuntui, ja mitä ajatuksia se herätti kiusaamisesta. Tämän voi tehdä esimerkiksi laittamalla tyhjän tuolin luokan eteen, johon jokainen pääsee vuorollaan istumaan ja kertomaan omasta pelikokemuksestaan lyhyesti. Purkamiseen voi käyttää muitakin menetelmiä, mutta olennaista on, että jokainen tulee kuulluksi.

Pelin jälkeen voi myös käyttää rooli-päiväkirjaa, johon kukin oppilas voi kirjoittaa kokemuksestaan. Tämä voi palvella ujompi oppilaita, joiden on vaikea kertoa koko luokalle kokemuksestaan. Näin myös opettaja saa arvokasta lisäinformaatiota.

## Kiusaamisilmiön purku

Kiusaamisilmiötä opettaja voi lähestyä siitä näkökulmasta, jonka kokee tärkeäksi ja käyttää itselleen mieluisia keskusteluttamisen menetelmiä. Tärkeää on, että eri roolit ymmärretään ja kiusaamiseen liittyvä valtarakenne tulee oppilaille selväksi.

Pelin aikana kiusaajat ovat usein kokeneet, että kiusaaminen tuntuu hyvältä. Tästä on hyvä keskustella.

”Miksi kiusaaminen voi tuntua kiusaajasta hyvältä? Mitä vallankäyttö tarkoittaa, ja millaisia tunteita se herättää?”

Toki kiusaaminen voi tuntua pelaajasta myös pahalta, ja tämä on yhtä arvokas kokemus keskusteltavaksi. On tärkeä käsitellä kiusaamista jokaisesta pelin roolista käsin – myös kiusaajien apureiden ja kiusattujen auttajien näkökulmasta.

”Miltä roolissa tuntui olla? Mitä havaintoja teit tässä roolissa? Miksi kuvittelet, että joku toimii sillä tavalla kuin sinä itse toimit roolissasi?”

Lopuksi hyvä pohtia, mitä keinoja itse kullakin on estää koulukiusaamista.



## Kiusaamisminilarpin roolit

Voit tulostaa tämän sivun ja leikata roolit tästä. Jos sinulla on enemmän tai vähemmän pelaajia, voit pohtia, mitä rooleja voi tai kannattaa lisätä tai vähentää, että kiusaamistilanteen dynamiikka edelleen toimii. Tämä peli ei toimi kovin hyvin alle kymme-

nellä pelaajalla, ja tällöin voit pohtia uudenlaisia rooleja.

Muistuta osallistujia jakaessasi rooleja, että rooleja ei näytetä muille. Ne tulevat ilmi pelin aikana, jos tulevat.

Löydän uhrin ja kiusaan sanallisesti	Löydän uhrin ja kiusaan sanallisesti
Vetäydyn sivuun leikeistä ja joudun kiusatuksi	Vetäydyn sivuun leikeistä ja joudun kiusatuksi
Seuraan muiden tekemisiä	Seuraan muiden tekemisiä ja lopulta autan kiusattua
Välttelen tilannetta	Menen auttamaan kiusaajaa
Menen auttamaan kiusaajaa	Huutelen kauempaa ikäviä kommentteja kaikista
Menen auttamaan kiusattua heti	Menen auttamaan kiusattua heti
Autan ensin kiusaajaa, mutta lopetan sen miltei heti	Seuraan muiden tekemisiä ja lopulta autan kiusattua
Menen auttamaan kiusaajaa	Menen auttamaan kiusattua heti



# TARINATEATTERI

Tarinateatteri on Jonathan Foxin 1970-luvulla kehittämä teatterin muoto, jossa yleisön tarinat herätetään henkiin lavalla erilaisin improvisaatiotekniikoin. Se on vuorovaikutukseen perustuvaa improvisaatiota, jossa näyttelijäryhmä, ohjaaja ja muusikko tuovat näyttämölle yleisön kertomia tosielämän hetkiä ja tarinoita.

Ohjaajalta ja esittävältä ryhmältä tarvitaan herkkävaistoista kuulemista ja taitoa antaa näkyväksi ja kaikin aistein koettavaksi se, mitä kertojalta on saanut ”lahjaksi”. Kertojan kokemusta ei käsitellä pelkästään käsitteellisesti, vaan kokemus tehdään konkreettisesti näkyväksi erilaisilla tarinateatteri-

tekniikoilla. Tarinoita ei ole tarkoitus selitellä eikä analysoida auki. Jokainen saa nähdä, kuulla ja kokea tarinat omalla tavallaan.

Tässä luvussa esitellään ensin matalan kynnyksen tarinateatteriharjoitteita, joita voi tehdä sellaisenaan ilman, että rakentaa kokonaisen esityksen. Esimerkiksi tarinan palautus sopii kaikille ryhmille. Se auttaa harjoittelemaan kuuntelemista ja toisen asemaan eläytymistä. Sen jälkeen kerrotaan perinteisestä tarinateatterista, johon on hyvä hankkia koulutusta. Se onnistuu helposti, sillä Suomessa on laaja tarinateatterikenttä.

## Lue lisää

**Yksittäisiä kursseja:**

**Suomen Tarinateatteriverkkoyhdistys,**  
<https://www.facebook.com/tarinateatteri/>

**Näyttelijänkoulutus:**

**pääsääntöisesti tarinateatteriryhmät,**  
<http://tarinateatteri.net>

# Tarinan palautus

**Harjoitteessa palautetaan kerrottu tarina eri muodoissa takaisin kertojalle. Tämä harjoite kannattaa tehdä ennen tarinateatteriin ryhtymistä, sillä se auttaa ymmärtämään tarinoiden ydintä ja antaa kokemuksen tarinankerronnasta kertojana, kuuntelijana sekä palauttajana. Samalla harjoitellaan kuuntelemista ja läsnäoloa sekä toisen asemaan eläytymistä ja empatiaa.**

## Harjoitteen kulku

Harjoitetta on hyvä lähteä tekemään vaiheittain. Ensimmäisessä vaiheessa jakaudutaan pareihin. Tarinoiden kuunteleminen on hyvä ohjeistaa niin, että kukaan ei kommentoi mitään väliin, vaan keskittyy vain kuuntelemaan, miten toinen kertoo tarinaa ja pyrkii olemaan niin läsnä kuin mahdollista.

### 1. vaihe

Kerrotaan jokin tarina toiselle, toinen kertoo sen takaisin minä-muodossa, aivan kuin se olisi tapahtunut hänelle itselleen. Vaihdetaan roolit ja kokeillaan toisinpäin. Lopuksi puretaan kokemus: miltä tuntui kertoa, miltä tuntui kuunnella, miltä tuntui palauttaa tarina sekä miltä tuntui kuunnella oman tarinan palautusta.

### 2. vaihe

Ollaan kolmisin tai nelisin. Neljän ryhmässä yksi kertoo tarinan, yksi kertoo sen takaisin sinä-muodossa, yksi minä-muodossa ja yksi etäytetynä (satuna/muulla tavalla etäytetynä). Kolmen ryhmässä jätetään pois sinä-muoto.

Tehdään niin, että kaikki pääsevät kokeilemaan kaikkia rooleja, ja sen jälkeen puretaan kuten edellisessäkin vaiheessa.

### Variaatio

Tarinaa voidaan kertoa myös pareittain ja palauttaa se minä tahansa taiteenmuotona: runo, piirros, tanssi jne. Tarinan palautuksen muodon tulisi lähteä palauttajasta itsestään: millä tavalla hän haluaa palauttaa tarinan?

## Ota huomioon

Harjoitteessa oppii tarinateatterin perusasioita: kuuntelemista ja palauttamista sekä lisäksi pääsee kokeilemaan etäyttämistä. Etäyttämisen kautta voi löytää uusia ulottuvuuksia omalle tarinalleen.

Tarinoita on helpompi löytää, jos on jokin teema, esimerkiksi tarina siitä, kun on itse joutunut kiusatuksi. Tarinoiden teemat luonnollisesti vaikuttavat voimakkaasti tunnelmaan ja siihen, kuinka syviin tarinoihin mennään. Kun tätä kokeillaan ensimmäistä kertaa, voi olla hyvä aloittaa jostakin kevyemmästä teemasta, kuten ”kiva päivä” tai ”mukava muisto perheestä”.

Tämän harjoitteen kesto vaihtelee todella paljon riippuen oppilaiden iästä, puheliaisuudesta sekä ryhmän tavasta olla toistensa kanssa ja jakaa tarinoita. Joskus 5–10 minuuttia riittää parityökentelyvaiheessa, joskus 20 minuuttia tuntuu riittämättömältä. Tarinoiden kellottaminen on toki mahdollista, mutta tämä saattaa viedä läsnäoloa ja aitouden tuntua.

Ryhmävaiheen harjoitteeseen on myös hyvä varata aikaa. Nuoremmilla oppilailla harjoite menee helposti suorittamiseksi ja he ovat nopeammin valmiita. Sen sijaan harjoitteesta innostuvat saattavat hyvinkin käyttää jopa 45 minuuttia siihen, että kaikki pääsevät kokeilemaan kaikkia näkökulmia.

### Riskit

Ilman hyvää purkua harjoite menee helposti puuhasteluksi, eikä sen aikana päästä syvemmälle siihen kokemukseen, miltä tuntuu tulla kuulluksi ja kuulla oma tarina takaisin kerrottuna.

# Perinteisen tarinateatteriesityksen rakenne

**Tarinateatteriesitys rakentuu yleensä alkutarinoista, esityksestä ja lopetuksesta. Esitys tyypillisesti jakautuu ensin lyhemmillä tekniikoilla tehtyyn osioon ja myöhemmin pidempiin tarinoihin. Tarinateatterin perinteisessä muodossa on yksi ohjaaja, joka haastattelee yleisöä ja valitsee tekniikat sekä yksi muusikko ja neljä näyttelijää, jotka palauttavat tarinat ja kokemukset ohjaajan valitsemilla tekniikoilla.**

## Alkutarinat

Näyttelijät ja ohjaaja (joskus myös muusikko) kertovat omasta elämästään tarinoita, jotka liittyvät esityksen teemaan. Tällä tavoin paljastetaan asioita itsestä ja houkutellessa yleisöä mukaan jakamaan omaa tarinaansa.

## Lyhyet tekniikat

Esityksen alkuvaiheessa esitetään yleisölle yleensä helpompia kysymyksiä.

”Mistä tulit tänne?”

Miltä tuntuu olla täällä tarinateatteriesityksessä?

Mitä tuntemuksia tai ajatuksia esityksen teema sinussa herättää?”

Näin toimimalla yleisöä herätellään vuorovaikutukseen ja teemaan. Vastaukset ovat alussa yleensä lyhytsanaisempia, ja yleisön kertomuksia esitetään tässä vaiheessa lyhemmillä tekniikoilla, kuten liikkuva patsas, patsaskertomus, muuntuva patsas, kuoro, puhekuoro ja lause. Tarinaan pyritään valitsemaan parhaiten soveltuva tekniikka.

## Tarinat

Noin esityksen puolivälissä ohjaaja pyytää yleisöä keskustelemaan vieruskaverinsa kanssa siitä, millainen tarina on tullut tässä vaiheessa esitystä mieleen omasta elämästä, esityksen teemaa edelleen mukaillen.

Kun tarinat on kerrottu, ohjaaja rohkaisee jotakuta yleisöstä kertomaan oman tarinansa, jonka näyttelijät sitten esittävät yleisölle. Useimmiten käytetään ”tarinatekniikkaa”, jossa tarinankertoja roolittaa näyttelijät oman tarinansa roolihenkilöiksi. Ohjaaja auttaa tarinankertojaa myös kertomaan tarinan, ja sen jälkeen näyttelijät esittävät sen. Esityksessä on yleensä kaksi–kolme tarinaa.

## Lopetus

Lopetuksessa yleisin tapa on ”minä muistan...”-tekniikka. Näyttelijät muistelevat esityksessä esille tulleita tarinoita ja vetävät esityksen yhteen. Tämä välittää yleisölle tunteen, että heidät on nähty ja kuultu.

Esimerkiksi ”muistan sen miehen, joka niin kovasti halusi piristää tuntematonta poikaa, että rakensi tämän kanssa yhdessä lumiukon.”

## MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 2
- Ohjaajan kokemus (1–5): 2
- Vaativuustaso (1–5): 2
- Kesto: Parityöskentely: 10–20 min, ryhmätyöskentely 20–45 min

# Tarinateatteritekniikoita

Kaikissa tekniikoissa on tärkeää muistaa, että kertojan tarinaa pitää kunnioittaa. Aitona pyrkimyksenä on tehdä asioita kertojan näkökulmasta, ei oman itsen. Jos kertoja kertoo, kuinka häntä suututtaa pomo töissä, näyttelijä ei esitä sitä, miltä näyttää, kun oma pomo suututtaa, vaan yrittää tulkita kertojaa ja asettua hänen saappaisiinsa. Hän siis esittää sen, miten kertojaa suututtaa hänen pomonsa.

Seuraavat tekniikat ovat turvallisia ja niiden kautta voi kokeilla tarinateatteria, vaikka aikaisempaa kokemusta olisi vähän.

## Lue lisää

**Kuvauksia tekniikoista (paitsi Koneet-tekniikka),**  
[http://fi.tarinateatteri.wikia.com/wiki/Lyhyet\\_tekniikat](http://fi.tarinateatteri.wikia.com/wiki/Lyhyet_tekniikat)

## Koneet

Koneet ei varsinaisesti ole tarinateatteritekniikka, mutta se on hyödyllinen harjoite liikkeen ja äänen yhdistämiseen, mikä auttaa monessa tarinateatteritekniikassa.

Osallistujat menevät rinkiin, ja keskelle menee aina joku tekemään jotakin toistuvaa liikettä ja ääntä. Tähän liittyy mahdollisimman nopeasti kaksi muuta, jotka myös tekevät jotakin toistuvaa liikettä ja ääntä. Yhdessä he muodostavat koneen, jonka rinki nimeää mahdollisimman nopeasti.

Koneessa harjoitellaan liikkuvan patsaan estetiikkaa. On tärkeää, että kun kolme henkilöä on lavalla, he käyttävät ala-, ylä- ja keskitasoa. Näillä tarkoitetaan fyysisiä tasoja, joihin asetamme kehomme: ylätaso on korkealla, alataso lattialla ja keskitaso siinä välissä. Jos ensimmäinen valitsee ylätason, seuraavat valitsevat omalle liikkeelle ja äänelle keskitason ja alatason, ja jos ensimmäinen valitsee keskitason, seuraavat ylä- ja alatason jne.

## Liikkuva patsas

Kertoja kertoo, miltä jokin asia tuntuu. Muusikko aloittaa soittamisen ja näyttelijät nousevat pystyyn. Muusikko lopettaa soittamisen, kun ensimmäinen näyttelijä alkaa tehdä liikettä ja ääntä kertojan tunteesta. Muut näyttelijät yhtyvät kuvaan – joko vahvistaen ensimmäisen näyttelijän liikettä ja ääntä tai tekemällä toisenlaisen tulkinnan. Kun kaikki ovat kuvassa mukana ja jatkaneet hetken aikaa, he joko lopettavat yhdessä tai muusikko antaa siihen merkin musiikilla.

## Muuntuva patsas

Kertoja kuvaa oloaan vaihtelevaksi – esimerkiksi hän oli todella väsynyt tullessaan esitykseen, mutta istuessaan alas häntä alkoi vähän kiinnostaa ja jännittää. Tehdään samalla tavalla kuin liikkuvassa patsaassa aluksi eli lähdetään tekemään ensimmäistä tunnetta, tässä tapauksessa väsymystä.

Muusikko antaa merkin ja soittaa hieman toisella tavalla, mikä saa näyttelijät muuntamaan tekemistään kohti jälkimmäistä tunnetta, kiinnostunutta ja jännittyntä. Muusikon merkistä lopetetaan.

## Lause

Kertoja tiivistää tuntemuksensa lauseeseen, esimerkiksi ”Onnellisuus on elämässä kaikkein tärkeintä”. Jokainen näyttelijöistä valitsee miellessään yhden sanan, palan sanasta tai sanaparin ja asettuu alkukuvaan. Muusikko soittaa, kunnes jokainen näyttelijöistä on asettunut alkukuvaan.

Muusikko pitää hetken tauon, minkä jälkeen näyttelijät alkavat toistaa valittua sanaansa ja liittävätkin siihen jonkin liikkeen. Tekniikassa on tärkeää kuunnella muita näyttelijöitä, ettei sanoista muodostu pelkkä kakefoninen mössö, vaan niiden vuorovai- kutuksesta syntyy uusia merkityksiä.





# FORUMTEATTERI

Forumteatteri on osallistavan teatterin muoto, joka on kehitetty sortamisen käsittelyyn. Sen kehitti brasilialainen Augusto Boal, brasilialainen poliitikko, teatterintekijä, tutkija ja uudistaja. Forumteatterin idea on toimia nimensä mukaisesti foorumina, jossa voidaan keskustella ja kokeilla, miten erilaisilla toimintatavoilla voidaan vaikuttaa sortoa sisältäviin tilanteisiin. Forumteatteri antaa harjoitusta erilaisten ratkaisumallien löytämiseen ja avaa ajatusta siitä, että eri tilanteissa on usein monta tapaa toimia (mentalisaatio).

Forumteatterissa esitetään harjoiteltu näytelmä, jossa on yleensä selkeästi joku, jota sorretaan. Ajatuksena on lähteä tutkimaan, mitä keinoja sorrettulla on toimia toisin. Forumteatterin lähtökohta on ollut se, että sortajan toimintaa ei voi lähteä muuttamaan, mutta omaa toimintaa voi ja sitä kautta voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja omiin mahdollisuuksiinsa toimia.

Rakenteensa vuoksi forumteatteri on myös hyvä keino käsitellä kiusaamista. Kiusatun toimintamahdollisuuksien laajentaminen on tärkeää; opettaja ei voi olla koko ajan paikalla, ja kiusatulla on hyvä olla tapoja toimia. Opettajan auktoriteetti johtoinen puuttuminen ei välttämättä ratkaise niitä ongelmia, jotka ovat kiusaamisen takana, ja siksi kiusaamistilanteilla on suuri riski uusiutua.

Jos kiusattu näkee omalle toiminnalleen vaihtoehtoja, voi se tuottaa joskus pysyvämpiä ratkaisuja. Toki kiusatun pahan olon näkeminen lavalla voi vaikuttaa kiusaajaan, mutta ensisijaisesti forumteatteri on sorrettujen teatteria – ja tässä tapauksessa kiusattujen teatteria.

## Useita tapoja tehdä

Menetelmänä forumteatteria voi käyttää useammalla tavalla. On mahdollisuus harjoituttaa kunnolla ja ajan kanssa forumnäytelmä, jota voidaan lähteä esittämään useampaan otteeseen. Näin päästään syvälle johonkin ilmiöön ja harjoitus aika ei mene hukkaan, kun näytelmää voidaan esittää useampaan otteeseen.

Kun forumteatteri muotona alkaa olla tuttu, voidaan forumteatteritekniikkaa käyttää myös lyhyemmin – pyytää näyttelijöitä lyhyessä ajassa rakentamaan kohtaus, jossa on sortoa, ja käsitellä sitä forumteatterimenetelmällä. Tällöin kohtauksista ei luonnollisesti tule ihan yhtä mietittyjä ja dynamiikassa saattaa olla ongelmia, mutta samaan aikaan aikaa ja vaivaa on vähemmän. Luokan voi myös jakaa ryhmiin ja pyytää jokaista ryhmää valmistamaan lyhyt esitys, jotta saa aktivoitua koko porukan ja useita teemoja.

Forumteatterinäytelmien kesto vaihtelee. Työskentelyyn on hyvä varata vähintään yksi oppitunti. Jos forumkohtausta käyttää oppitunnilla, olisi hyvä, että näytelmä kestäisi korkeintaan pari minuuttia, että saadaan kokeilla mahdollisimman monia vaihtoehtoja.

Tästä luvusta löytyy tyypillisen forumteatteriesityksen rakenne, tekniikoita esityksen tueksi sekä kaksi valmista forumteatteriesitystä suoraan käyttöön.

## MINIMIVAATIMUKSET

- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 2
- Ohjaajan kokemus (1–5): 2
- Vaativuustaso (1–5): 3
- Kesto: 1–2 oppituntia

# Forumteatteriesityksen roolit

**Forumteatteriesityksessä on hieman perinteisestä teatterista poikkeava roolitus. Esitystä ”jokeroidaan” eli ohjataan esityksen aikana, siihen puututaan ja jokainen katsoja on mahdollinen osallistuja.**

**Jokeri:** Forum-teatteriesityksen fasilitoija ja esityksen aikainen ohjaaja. Jokeri luo kontaktin yleisöön, leikittää heitä ja aktivoi heitä keskusteluun ja osallistumaan. Jokeri ei kuitenkaan välttämättä ole esityksen ohjaaja, joka on harjoittanut esityksen ja kehittänyt sen yhdessä näyttelijöiden kanssa.

**Katsoja–osallistuja:** Forumteatteriesityksen tärkein rooli – esityksillä aktivoidaan katsojat ajattelemaan, keskustelemaan ja kokeilemaan erilaisia toimintatapoja.

**Näyttelijöiden tärkeimmät roolit**  
**Protagonisti (sorrettu):** Päähenkilö, jota kohtauksessa sorretaan ja johon yleisö yleensä samastuu.

**Antagonisti (päähenkilön vastustaja, sortaja):** Sortajia on monenlaisia, ja kaikki sortajat eivät välttämättä esityksissä edes tiedosta sortavansa. Sortajia voi olla myös useita.

## Esityksen rakenne

**Forumteatteriesityksen rakenne on mietitty niin, että se aktivoi yleisöä toimimaan ja ajattelemaan. Ilman yhteistä leikkiä ja lämmittelyä yleisö ei välttämättä ole yhtä halukas tulemaan lavalle ja kokeilemaan erilaisia toimintatapoja.**

### Esittely

Näyttelijöiden ja jokerin esittelyn voi tehdä joko ennen lämmittelyä tai vasta ennen esitystä. Esittelyssä on tärkeää, että tehdään selkeä ero näyttelijän ja roolihahmon välille. Tämä on tärkeää myös sen kannalta, miten yleisö jälkeenpäin suhtautuu näyttelijöihin.

”Olen Pekka ja näyttelen tässä näytelmässä rehtoria.”

### Lämmittely

Jokeri leikittää ja aktivoi yleisöä. Usein leikkien teemat liittyvät myös esityksen teemaan, mikä tekee teeman tutuksi yleisölle ja aktivoi heitä osallistumaan. Leikki voi olla hyvinkin tuttu, mutta jos esimerkiksi perinteisessä hipassa nimetään hippa ”kiusaajaksi” ja muut ”uhreiksi”, muuttuu leikin symboliikka vahvasti. Tässä tapauksessa, kun ”kiusaaja” on saanut ”uhrin” kiinni, ”uhristakin” tulee ”kiusaaja”. Tällainen symboliikka virittää yleisöä vahvasti tunnelmaan.

### Esitys

Esityksessä on kaksi selkeästi eri osaa. Ensimmäinen osa on harjoiteltu esitys. Näyttelijät esittävät harjoitellun esityksen, jossa on yleensä selkeästi joku, jota sorretaan. Tämä tulee usein ilmi siten, että sorretulla ja sortajalla on kohtauksessa eri tavoitteet, ja sorrettu ei saavuta omiaan.

Toinen osa on vuorovaikutteinen. Jokeri kysyy yleisöltä, oliko kohtaus tai näytelmä todenmukainen ja pystyikö yleisö samastumaan siihen. Tämä on

tärkeää siksi, että jos kohtaus tuntui jotenkin epäloogiselta tai sen sisäinen vuorovaikutus todella epärealistiselta, myös sen esittämä ongelma voi tuntua turhalta ratkaista.

Sen jälkeen jokeri keskustelee kohtauksesta ja sorretun asemasta yleisön kanssa. Yleisö aktivoituu miettimään ratkaisumalleja, joilla sorrettu pääsisi tavoitteeseensa.

**Jokerin vuorosanat:** ”Tuntuiko näytelmän ongelma realistiselta? Ketä sorrettiin? Miten häntä sorrettiin?”

Kohtaus esitetään uudestaan, mutta nyt yleisö pääsee vaikuttamaan esitykseen kokeilemalla erilaisia protagonistin toimintamalleja. Tämä voidaan tehdä joko pyytämällä yleisöä keskeyttämään esitys tai vaihtoehtoisesti vaikka nostamaan käden pystyyn siinä kohdassa, kun he havaitsivat sortoa. Jos valitaan jälkimmäinen vaihtoehto, jokeri voi antaa kohtauksen mennä loppuun asti ja sen jälkeen valita yleisöstä sen, keneltä kysyy, mitä sortoa hän havaitsi.

**Jokerin vuorosanat:** ”Missä kohtaa sinä havaitsit sortoa? Miten sorrettu voisi toimia toisin? Tervetuloa lavalle – ole hyvä ja kokeile!”

Tyypillisesti forumteatterissa pyydetään yleisöä lavalle kokeilemaan erilaisia toimintamalleja. Jos ehdottaja ei missään nimessä halua itse tulla tekemään lavalle omaa ehdotustaan, voidaan toimia niin, että näyttelijät kokeilevat eri toimintamalleja. Forumteatterin perusajatuksena on voimaannuttaa yleisöä ja antaa heille

kokemus uudesta toiminnasta sen sijaan, että yritettäisiin mahdollisimman hyvin ja tarkkaan simuloida erilaisia malleja. Tämän takia suositeltavampaa on se, että saataisiin yleisöstä ihmisiä näyttämään lavalle.

Kokeiluja voi olla useita ja kohtaus saatetaan esittää useita kertoja forumesityksen aikana. Jokaisen kokeilun jälkeen on tärkeää, että Jokeri kysyy yleisöltä, oliko toimintamallitarjous realistinen ja paraniko sorretun asema. Kohtausta voidaan lähestyä useista eri näkökulmista ja käyttää monenlaisia eri tekniikoita.

**Jokerin vuorosanat:** ”Paraniko sorretun asema? Entä oliko tämä ehdotus realistinen, voisiko hän todella toimia noin? Entä voisivatko muut reagoida tuolla tavalla? Hienoa, lähdetään kokeilemaan seuraavaa ehdotusta.”

Ehdotusten ja uudelleentehtyjen kohtausten määrää rajaa lähinnä aika. Vaikka päästäisiin johonkin mielekkääseen ratkaisuun, on kuitenkin aina arvokasta tutkia vielä lisää, millä kaikilla muilla tavoilla tilanne voidaan ratkaista. On tärkeää, että saadaan useita vaihtoehtoja, vaikka ensimmäisellä ratkaisukerralla ratkaisu vaikuttaisi lähes täydelliseltä.

### Purku

Lopuksi keskustellaan esityksen aiheesta ja korvausehdotuksista. Tärkeämpää Boalin mukaan on keskustella kuin löytää lopullinen ratkaisu; sitä ei aina löydy.

Keskustelutilaisuutta on hyvä miettiä etukäteen. Keskustellaanko vain yhteisesti ja yleisö kysyy ja kommentoi yhtenä ryppäänä, vai jakaudutaanko ryhmiin pohtimaan asioita, tai keskustellaanko pareittain? Onko yleisöllä mahdollisuus kysellä esiintyjiltä esityksen rakentumisesta ja heidän mielipiteistään ja ajatuksistaan? On hyvä ottaa huomioon sekä aikarajoitteet että esityksen tarkoitus.

## Tekniikoita esityksen tueksi

### **Kuuma tuoli – hot seat** (ks. **prosessidraaman tekniikat, s. 47**)

Jos yleisö haluaa tietää jostakin esityksen hahmosta enemmän, hänet voi laittaa istumaan ”kuumaan tuoliin”. Hahmo istuu yleisön eteen, ja keskustelee aluksi Jokerin kanssa.

**Jokeri:** ”Kerro itsestäsi vähän enemmän. Missä käyt töissä? Kerro suhteestasi... (johonkin esityksen hahmoon).”

Sen jälkeen Jokeri avaa keskustelun yleisölle ja yleisö saa esittää kysymyksiä hahmolle.

### **Toisaalta-toisaalta**

Joskus yleisö ei oikein pääse perille jostakin hahmosta, ja tämän tekniikan avulla se onnistuu. Jos tekniikkaa käytetään sortajaan, voi saada täkyjä siihen, mistä narusta ehkä voisi vetää ja vaikuttaa sortajaan.

Tekniikassa yleisö valitsee yhden näytelmän hahmoista, josta haluaisi tietää lisää. Hahmo istuu tuolissa, ja Jokeri laittaa kätensä ensin oikealle olalle, jolloin hahmo sanoo toisen puolen asiasta.

**Hahmo:** ”Toisaalta olisi hyvä käsitellä asiaa koulun kanssa, koska silloin saisi asiantuntija-apua...”

Sitten Jokeri laittaa kätensä vasemmalle olalle, jolloin toinen puoli tulee esiin.

**Hahmo:** ”Toisaalta ei kyllä hirveästi kiinnosta koulun kanta, nyt on otettava oikeus omiin käsiin...”

Sitten Jokeri vaihtaa kätensä taas oikealle olalle.

Tämä tekniikka on sellainen, jota olisi hyvä harjoitella näyttelijöiden kanssa etukäteen, ja näyttelijöiden olisi ylipäänsä hyvä syventyä omiin hahmiinsa myös esityksen ulkopuolella. Näin he ymmärtävät hahmojaan paremmin ja varaa improvisoida on enemmän.

### **Tyhjä kuuma tuoli** (ks. **prosessidraaman tekniikat**)

Tekniikan avulla osallistetaan koko yleisö ja yritetään saada esiin heidän näkemyksiään jonkun hahmon ajattelusta tai toiminnasta. Jokeri asettaa tyhjän tuolin lavalle. Yleisö asettuu jonoon tuolin viereen.

Jokeri kertoo, minkä hahmon näkökulmasta tuolissa istuja puhuu ja mistä asiasta. Jokainen yleisöstä käy vuorollaan istumassa tuolilla, ottaa Jokerin mainitseman hahmon roolin ja puhuu käyttäen omaa ymmärrystään siitä, mikä olisi roolihenkilölle mahdollisesti olennaista tässä asiassa.

## Forumteatteriesityksen harjoittelu

Forumteatteriesitystä harjoitellaan pääosin kuin perinteistäkin teatteriesitystä – tehdään käsikirjoitus, pohditaan roolihaamojen merkitystä näytelmässä, pohditaan roolihaamojen statuksia ja suhdetta toisiinsa sekä pyritään tekemään lavan tapahtumista uskottavia.

Koska forumteatterissa käytetään paljon improvisaatiota, näyttelijöillä on oltava syvempää ymmärrystä roolihaamostaan, jotta improvisointi sujuu. Aikaa on siis hyvä olla riittävästi. Jos tätä työtä ei ole tehty, saattaa esityksessä tapahtua mitä tahansa, ja esitys ei välttämättä palvele sen alkuperäistä tarkoitusta.

Menetelmiä tähän on monia, ja esityksen ohjaaja voi käyttää paljon myös omaa mielikuvitustaan. Improvisaatiokohtaukset, joissa näyttelijät pääsevät esittämään omia roolihaamojaan näytelmän ulkopuolella erilaisissa tilanteissa, syventävät ymmärrystä näistä roolihaamoista. Tilanteiden kannattaakin olla sellaisia, joissa tulee syvyyttä hahmoihin – siis ei pelkästään absurdeja tilanteita, joissa pääsee leikkimään ja pitämään hauskaa.

Näyttelijät voi myös asettaa kirjoittamaan roolihaamon päiväkirjamerkin jostakin merkittävästä elämän tapahtumasta. Näyttelijät voi laittaa kertomaan toisilleen, mitä kaikkea he ovat toistensa roolihaamoista havainneet ja mitä he kuvittelevat näistä. Tärkeää on se, että yhdessä ryhmässä sovitaan, mikä kaikki otetaan käyttöön hahmoille. Improvisaatiokohtaukset saattavat mennä hyvin eri suuntiin, ja näyttelijöiden on hyvä tietää, ovatko kaikki kokeillut kohtaukset todella tapahtuneet näytelmän hahmolle vai ei. Forumnäytelmän pohja on hyvä ja vakaa niin kauan kuin näyttelijät ovat kartalla sekä omasta hahmostaan että muiden hahmoista.



# Forumnäytelmä: Tukkijumppa

## MINIMIVAATIMUKSET

- Osallistujat:  
1.– 6.-luokkalaiset
- Ryhmän turvallisuuden  
aste (1–8): 2
- Ohjaajan kokemus  
(1–5): 2
- Vaativuustaso (1–5): 3
- Kesto: 1–2 oppituntia,  
n. 2–3 min/yksi näytelmä

**Tukkijumppassa tutkitaan hämärää kiusaamisilmiötä, jossa uhri ei myönnä olevansa uhri. Osallistujat pääsevät pohtimaan, mitä toimintamahdollisuuksia tällaisessa tilanteessa on ja mikä opettajan rooli on siinä.**

### Juoni

Näytelmässä on tilanne, jossa poikaporukassa höykytetään uutta tulokasta. Uusi tulokas ei pidä leikistä, mutta ei halua keskeyttää sitä, koska hänellä ei ole muita kavereita uudessa koulussa. Hän ei myönnä opettajallekaan, että kyseessä on kiusaamistilanne.

### Alkuleikki: Pommi ja kilpi

Tämä alkuleikki on valittu sillä ajatuksella, että ryppäitä ja ahtaita paikkoja syntyy paljon. Leikissä tulee myös paljon liikettä lähes väkisin. Leikki ei kuitenkaan ole niin ahdistava kuin näytelmän tilanne ja virittää yleisöä kohti toimintaa.

Pommissa ja kilvessä jokainen valitsee salaa ryhmästä itselleen yhden henkilön, joka on oma ”pommi” ja yhden henkilön, joka on oma ”kilpi”. Kun leikki alkaa, jokaisen pitää koko ajan asettua niin, että oma kilpi on oman pommin ja itsen välissä. Leikkijät eivät luonnollisesti tiedä, kenen pommeja ja kilpiä ovat.

Leikin lopussa vetäjä laskee kymmenestä alaspäin, minkä jälkeen pommit ”räjähtävät” ja leikki loppuu. Kaikki jäävät paikoilleen. Leikkijöitä kysytään, kuinka moni onnistui pitämään kilven itsensä ja pommin välissä. Loput tietenkin räjähtivät. Pommin ja kilven voi halutessaan nimetä myös toisella tavalla, esimerkiksi poliisiksi ja rosvoksi.

## Näytelmän käsikirjoitus

### 1. kohtaus

**Hahmot:** Seppo, Ville, kätyrit  
Välituntipiha, muut näyttelijät ovat jähmettyneinä joihinkin asentoihin, jotka kuvaavat leikkiä. Yksi poikaporukka (3 poikaa) on jähmettynyt vilkutusasentoon. Seppo astelee yleisön eteen.

**Seppo:** ”Moi. Mä oon Seppo. Mä muutin tänne just, ja tää vaikuttaa... (katsoo takanaan olevaa poikaporukkaa) ...ihan kivalta paikalta. Oon saanut jo kavereita (osoittaa poikia) ja muutenkin tuntuu, että täällä on mahikset pärjätä ihan hyvin.”

Välituntipiha herää eloon, poikaporukka vilkuttaa Sepolle.

**Porukka:** ”Seppoo! Sepi, tuu tänne! Seppo, tuu jo!”

Seppo juoksee porukan luokse.

**Ville:** ”Hei Seppo, me ollaan kehitetty uus peli. Haluutsä testaa? Sen nimi on tukkijumppa.”

**Seppo:** ”Tukkijumppa?”

**Ville:** ”Joo, sä voit olla tukki ja me jumpataan.”

**Seppo:** ”Mitä?”

**Ville:** ”Aloitetaan.”

Porukka menee Sepon ympärille ja alkaa tönä Seppoa kaverilta kaverille. Seppoa selkeästi ahdistaa leikki, mutta Seppo ei sano mitään. Hetken leikittyään leikki loppuu.

**Ville:** ”Jäbä on tosi hyvä tukki.”

**Seppo hieroen kipeää kättään:** ”Ai... Kiitos.”

**Ville:** ”Huomen uusiks!”

**Seppo:** ”Joo...”

### 2. kohtaus

**Hahmot:** Seppo, Ville, kätyrit, opettaja

Seuraava päivä, välitunti. Välitunnin aluksi on taas pysähtynyt kuva välitunnista, Seppo puhuu yksin yleisölle.

**Seppo:** ”No joo, nyt ois taas välitunti. Eilen mua vähän sattui se niiden tukkileikki. En ihan hirveesti odota sitä. Mut no, en mä oikein keksi muutakaan. Kunhan mulla on kavereita.”

Piha herää jälleen henkiin.

**Ville:** ”Seppo, tuu jo, ollaan tukkijumppaa!”

**Seppo:** ”Okei...”

**Ville:** ”Sä saat olla taas tukki!”

Porukat asettautuvat Sepon ympärille, alkavat taas tönä häntä, nauruskelevat samalla. Opettaja näkee tönimisen, saapuu paikalle.

**Opettaja:** ”Mitäs täällä tapahtuu?”

**Ville:** ”Ei mitään, me täs vaan leikitään tukkijumppaa.”

**Porukka:** ”Niin just, ei täs mitään sen kummempaa!”

Seppo on ihan hiljaa.

**Opettaja:** ”Ei kyllä näytä hirveen kivalta leikiltä. Seppo, onks kaikki hyvin?”

**Seppo:** ”...Ihan ok. Ei täs mitään.”

**Opettaja** (katsoo hetken epäillen, mutta kohauttaa sitten harteitaan):

”No, ei kai siinä sitten mitään. Jos kaikilla on kivaa, niin voitte jatkaa.”

Leikki jatkuu ja opettaja lähtee pois. Seppo näyttää kärsivältä, mutta ei sano mitään. Välituntikello soi, ja kaikki menevät sisään, Seppo hieman allapäin.

**Seppo** (yleisölle): ”Mitä mä muka voisoin tehdä?”

# Forumnäytelmä: Toi on outo

## MINIMIVAATIMUKSET

- Kohderyhmä: 1.–2.-luokkalaiset
- Ryhmän turvallisuuden aste (1–8): 2
- Ohjaajan kokemus (1–5): 2
- Vaativuustaso (1–5): 3
- Kesto: 1–2 oppituntia, näytelmä n. 2–3 min/versio. Näytelmä voidaan esittää myös nukketeatrina

Näytelmässä tutkitaan porukasta poisjättämisen vaikutuksia. Osallistujat pohtivat, mitä toimintamahdollisuuksia tällaisessa tilanteessa on ja mikä opettajan rooli on. Näytelmä haastaa ymmärtämään erilaisuutta ja olemaan suvaitsevaisempi.

### Juoni

Näytelmässä yhtä oppilasta syrjitään, koska hän puukeutuu toisella tavalla kuin muut oppilaat, eikä hänellä ole kännykkää.

### Alkuleikki: Napatkaa lähimmät

Tässä alkuleikissä on syrjimisestä ja porukasta poisjättämisen rakenne, mikä vie hyvin kohti esityksen teemaa.

Leikissä ohjaaja pyytää muodostamaan ryhmiä, ja sanoo aina, mones-tako jäsenestä ryhmä koostuu. Jos ei pääse yhdenkään ryhmän jäseneksi, joutuu ulos leikistä. Leikki jatkuu, kunnes enää muutama on jäljellä.

## Näytelmän käsikirjoitus

**Hahmot:** Tiina, Anna, Meikku ja Maria

Tiina, Anna, ja Meikku ovat pihalla ja ihastelevat Meikun uutta kännykkää. He pelaavat jotakin peliä, jossa hahmoille puetaan erilaisia vaatteita.

**Tiina:** ”Hei, laita sille toi pusero, se on ihana!”

**Anna:** ”Joo, toi on just hyvä.”

**Meikku** näpytellen kännykkää: ”Joo mä laitan. Eiks ookin makee tää uus puhelin?”

**Tiina:** ”No joo, on kyllä.”

**Anna:** ”Toivottavasti mäkin saisin tollasen.”

Maria saapuu paikalle. Hänellä on selkeästi erilaiset vaatteet kuin muulla ryhmällä.

**Anna** (katsoo Mariaa ja kuiskaa):

”No, ainakin mulla on kännykkä, toisin kuin... (osoittaa Mariaa)”

Tiina ja Meikku hymyilevät Annalle. Meikku (kuiskaten): ”Joo, toi pitäis saada tähän peliin, ni sais ees jotain järkevii vaatteita.”

Meikku, Tiina ja Anna hihittelevät.

**Maria:** ”Moi tytöt!”

**Meikku** (kuiskaten Annalle ja Tiinalle): ”Se puhuu meille. Voi ei...”

**Tiina:** ”Moi Maria.”

Maria kävelee tyttöjen luo.

**Maria:** ”Mitä te teette? Onks toi uus?” (osoittaa Meikun kännykkää)

**Meikku:** ”Joo, on. Mitä siitä?”

**Maria:** ”Ei mitään, kunhan kysyin.

Mitä te teette?”

**Anna:** ”Pelataan. Ja puetaan tälle kivoja vaatteita. Sä et taida niistä asioista tietää mitään.”

Tiina vaikuttaa vähän vaivautuneelta, Meikku hymyilee Annalle.

**Maria:** ”Miten niin?”

**Meikku:** ”Öö... miten niin? Sulla ei oo kännykkää ja kato nyt sun vaatteita.”

**Maria:** ”Mitä vikaa näissä on?”

**Meikku:** ”Öö... kaikki? Ei kukaan pidä tollasia.”

**Maria:** ”Mun äiti on tehnyt tän paidan...”

**Anna:** ”No sun äiti on outo. Niinku säkin.”

**Maria:** ”Ai... (pahoittaa selkeästi mieltensä)”

**Meikku:** ”Hei, lähdetään muualle. Täällä on liian outoa.”

Anna naurahtaa, Tiina katsoo ensin Mariaa ja sitten Meikkua sekä Annaa, ja hieman vaivautuneena seuraa Meikkua ja Annaa. Maria jää yksin, katsoo maahan.

**Maria** (hiljaa itselleen, kun tytöt ovat lähteneet): ”Mun äiti on ihan kiva.”

# Mahdollisia muita esityskonsepteja

## Forumteatteriesitys: What's up, WhatsApp?

**Juoni:** Luokan tytöillä on oma WhatsApp-ryhmä. Nina on kuitenkin perustanut toisen WhatsApp-ryhmän, jossa ei ole Tinjaa mukana. Nina levittää siinä ilkeitä juoruja Tinjasta, ja näytelmässä tämä selviää Tinjalle. Tinja yrittää kohdata Ninaa, mutta Nina dominoi tilannetta, eikä Tinjalla ole mitään mahdollisuutta saada oikeutta.

## Forumteatteriesitys: Kyllä mä saan sanoo, jos muutkin

**Hahmot:** Poikaporukka, yksi maahanmuuttaja, jolla erivärinen iho

**Juoni:** Maahanmuuttajaa kiusataan ihonvärinsä takia, ja kiusaamista oikeutetaan sillä, että ”jokaisella on oikeus mielipiteeseensä”. Siteerataan myös poliitikkoja, jotka ovat omilla lausunnoillaan antaneet rasistiselle puheelle oikeutusta.

# DRAAMAKIRJALLISUUTTA JA LINKKEJÄ

Näistä kirjoista saa syventävää tietoa tässä oppaassa esitellyistä draaman muodoista.

## Yleisteoksia

**Heikkinen H.** Vakava leikillisuus: draamakasvatusta opettajille. Kansanvalistusseura, 2004.

**Toivanen T.** Lentoon!: draama ja teatteri koulussa. WSOY Oppimateriaalit, 2007.

## Ryhmädynamiikka ja ryhmäyty

**Aalto M.** Ryppäästä ryhmäksi: turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation Oy, 2004.

## Improvisaatio

**Johnstone K.** Impro: improvisoinnista iloa elämään ja esiintymiseen. Yliopistopaino, 1996.

**Johnstone K.** Impro: Improvisation and the theatre. Routledge, 2012.

**Routarinne S.** Improvisoi!. Tammi, 2004.

<http://learnimprov.com>

<http://improvcyclopedia.org/games/>

## Tarinateatteri

**Salas J.** Improvising real life: personal story in playback theatre. Kendall/Hunt Publishing Company, 1993.

## Forumteatteri

**Boal A.** Theater of the Oppressed. Pluto Press, 2000.

**Boal A.** The rainbow of desire: The Boal method of theatre and therapy. Routledge, 2013.

## Prosessidraama

**Owens A, Barber K.** Draamakompassi – prosessidraaman suunnittelu, käytännön työskentely, arviointi ja reflektointi. Helsinki: Draamatyö, 2010.

# JOHDANTOLUVUN LÄHTEET

**Clarkson S, Axford N, Berry V, Edwards R, Bjornstad G, Wrigley Z, Charles J, Hoare Z, Ukoumunne O, Matthews J, Hutchings J.** Effectiveness and micro-costing of the KiVa school-based bullying prevention programme in Wales: study protocol for a pragmatic definitive parallel group cluster randomised controlled trial. *BMC Public Health*, 2016; 16: 104.

**Evans C, Fraser M, Cotter K.** The effectiveness of school-based bullying prevention programs: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 2014; 19: 532–544.

**Heikkinen H.** Vakava leikillisyyden draamakäsytystä opettajille. Helsinki: Kansanvalistusseura, 2004.

**Joronen K, Konu A, Rankin H. S., Åstedt-Kurki P.** An evaluation of a drama program to enhance social relationships and anti-bullying at elementary school: a controlled study. *Health promotion international*, 2012; 27: 5–14.

**Kumpulainen K.** Psyykkisen kehityksen riskit ja suojaavat tekijät. Kiusaaminen. Kirjassa Kumpulainen K, Aronen E, Ebeling H, Laukkanen E, Marttunen M, Puura K, Sourander A, toim. *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2016, 101–104.

**Milsom A, Gallo L. L.** Bullying in middle schools: Prevention and intervention. *Middle School Journal*, 2016; 37: 12–19.

**Pajulo M, Salo S, Pyykkönen N.** Psyykkisen kehityksen riskit ja suojaavat tekijät. Mentalisaatio ja reflektiivinen funktio. Kirjassa Kumpulainen K, Aronen E, Ebeling H, Laukkanen E, Marttunen M, Puura K, Sourander A, toim. *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2016, 81–88.

**Pyykkönen N.** Kuinka työntekijä voi tukea lapsen mentalisaatiokykyä? Mentalisaatio ja reflektiivinen työote perheiden kohtaamisessa – seminaari, Mannerheimin lastensuojeluliitto, 22.10.2014.

**Salmivalli C, Lagerspetz K, Björkqvist K, Österman K. & Kaukiainen A.** Bullying as a Group Process: Participant Roles and Their Relations to Social Status within the Group. *Aggressive Behavior*, 1996; 22: 1–15.

**Toivanen T.** ”Mä en ois kyllä ikinä uskonu ittestäni sellasta”. Peruskoulun viides- ja kuudesluokkalaisten kokemuksia teatterityöstä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. *Acta Scenica* 9, 2002.

**Twemlow S, Fonagy P, Sacco F.** A developmental approach to mentalizing communities: II. The Peaceful Schools experiment. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 2005; 69: 282–304.

**Twemlow S, Fonagy P, Sacco F.** A developmental approach to mentalizing communities through the Peaceful Schools experiment. Kirjassa Midgley N, Vrouva I, toim. *Minding the child: Mentalization-based interventions with children, young people and their families*. Hove, UK: Routledge, 2013.





**Helsingin kaupunki**  
Opetusvirasto