

Sisällys

Aluksi	7
Ryhmä	13
Ryhmäytymistä tukevat harjoitukset	17
Vireystila	53
Oman vireystilan säätelyä opettavat harjoitukset	59
Keskittyminen ja tarkkaavaisuus	93
Keskittymiseen ohjaavat ja sitä tukevat harjoitukset	97
Tietoisuustaidot ja läsnäolo	139
Tietoisuus- ja läsnäoloharjoitukset	143
Leikki	173
Vapauttavat ja leikkimään kutsuvat harjoitukset	177
Lähteet	211
Liitteet	217

Aluksi

Kun luokan ovi aukeaa ja sisään törmää, valuu, hipsii, ryntää, astelee, maleksii, hiipii, juoksee määrätty oppilasjoukko, on opettajan tehtävä motivoida oppilaat oppimisen äärelle. Usein edessä on elämän koko kirjo ja työmaana heterogeeninen ryhmä, jossa motivaation esteenä on huonosti nukuttuja öitä ja unohtuneita aamupaloja, riitoja, ihastumisia, rakkautta, ahdistusta, pettymystä, jännitystä tulevastakin sekä erilaisista neurologisista haasteista kertovia kirjainyhdistelmiä. Opettajan on mahdotonta huomioida jokaista ilmassa olevaa tarvetta yksilöllisesti ja samalla pitää kiinni tunnin pedagogisista tavoitteista. On tyydyttävä kompromisseihin ja etsittävä keinoja, joilla oppilaita voisi ryhmänä ohjata kohti oppimista eli niin sanotusti virittää koko luokan oppimisen taajuudelle. Sen sijaan, että opettaja ”ottaisi luokan haltuun”, virittämisen idea lähtee halusta kuunnella ja havainnoida oppilaita: mikä tarve nousee voimakkaimmin esille, millä siihen voisi vastata?

Joskus yksi oppilas saattaa olla niin ylivirittynyt, että hänen takiaan koko luokan on vaikea rauhoittua. Silloin teetän koko luokalle keskittymistä vahvistavan harjoituksen. Vaikka harjoitus on suunnattu erityisesti yhden oppilaan tueksi, huomaa yleensä sen tekevän hyvää myös muulle luokalle. Kuten mikä tahansa taito, myös virittäminen vaatii säännöllistä harjoittelua niin opettajalta kuin

oppilailtakin. Kun se muodostuu luokassa rutiiniksi, ovat myös tulokset yleensä nopeita ja onnistuneita.

Lähes kahdenkymmenen vuoden ajan olen kehittänyt ja kerännyt erilaisia toimivia menetelmiä oppimisen tukemiseen luokkayhteisöissä. Tutustuttuani taide-terapiaan löysin itselleni luontaisen tavan lähestyä oppimisen ongelmia, mutta vasta opiskelu taideterapeutiksi tarjosi minulle yllättäen täysin uuden näkökulman työhöni opettajana. Kehittämieni menetelmien tarkasteleminen terapeutin vinkkelistä lisäsi ymmärrystäni siitä, miksi olen milloinkin toiminut niin kuin olen toiminut ja miksi tietyillä toimilla on ollut tietynlaiset vaikutukset. Huomio sai minut uudella mielenkiinnolla tutkimaan vuosien varrella kertyneitä työpäiväkirjojani. Niissä on sekaisin työsuunnitelmia, toteutuneita projekteja, huomioita oppilaista ja oppimistilanteista sekä satoja erilaisia harjoituksia, joita olen oppilaiden kanssa käyttänyt. Kädessäsi oleva kirja on koottu työpäiväkirjoistani poimituista harjoituksista sekä niistä ja niiden vaikutuksista terapeutti-opettajan silmin tehdyistä huomioista. Kirjan harjoituksia käyttääkseen ei kuitenkaan tarvitse olla terapeutti tai edes erityisen kiinnostunut taiteen tekemisen vaikutuksista. Harjoitukset ovat kenen tahansa kiinnostuneen helposti toteutettavissa ja kokeiltavissa.

Opettajan työn suola on, oppilaiden lisäksi, se suhteellisen suuri vapaus, jolla voimme päättää oppituntiemme sisällöistä ja rakenteista. Se antaa mahdollisuuden nopeastikin muuttaa toimintaa tai tunnin painotusta, mikäli tilanne sitä vaatii. Levoton luokka tarvitsee erilaisen lähestymistavan tunnin asioihin kuin jo valmiiksi rauhoittuneet ja tuntiin orientoituneet lapset tai nuoret. Tällaisia oppitunnin viilauksia me kaikki opettajat teemme, välillä enemmän, välillä vähemmän tietoisesti, jotta saamme tuntimme pidettyä. Työkokemus kasvattaa sitä keinovälikoimaa, jonka avulla voimme oppitunteja tarpeen mukaan varioida. Myös tämä kirja pyrkii antamaan opettajalle keinoja luokkien kanssa toimimiseen.

Uskon vakaasti siihen, että oppitunnin alku määrittelee koko tunnin ja joskus koko päivän kulun, ja siksi kiinnitän itse paljon huomiota juuri siihen. Kätelen kaikki oppilaat ja pyrin havaitsemaan ne tarpeet, joiden kanssa oppilaat

luokkaan tulevat. Peruskouluikäiset ovat siitä mainioita, ettei juurikaan tarvitse arvailla, ovatko he kiihtyneitä, iloisia, masentuneita, väsyneitä vai innostuneita. Toisinaan he tarvitsevat apua rauhoittumiseen ja opiskeluun orientoitumiseen, toisinaan taas ympäristöön herättelyä ja aktivointia. Yleensä lyhytkin yhteinen (taide)työskentely virittää oppilaat yhteiseen oppimiseen niin, että muu toiminta jää taka-alalle. Opettajan ammattitaitoa on valita tehtävä ja ohjata se niin, että se parhaiten palvelee koko luokkaa.

Väitän, että uuden oppiminen mahdollistuu vasta, kun ympäristö on tarpeeksi turvallinen. Kun ei tarvitse pelätä nolatuksi tulemistä, virheitä, epäonnistumista, kiusaamista tai omien kulissien romahtamista, voi rauhassa käyttää energiansa opiskeluun. Turvallisuuden tunnetta lisää luottamus muihin ihmisiin, ja luottamuksellinen ilmapiiri vastaavasti lisää luottamusta myös omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. Iso osa tämän kirjan harjoituksista pyrkii rakentamaan luokan oppilaiden välistä luottamusta ja yhteisöllisyyden tunnetta. Niillä vahvistetaan kokemusta joukkoon kuulumisesta ja hyväksytyksi tulemisesta. Ovathan ne asioita, jotka vaikuttavat positiivisesti oppilaiden minäkuvaan ja mahdollistavat uteliaan suhtautumisen opeteltaviin asioihin.

Kirjassa on myös harjoituksia, joiden tarkoituksena on ohjata oppilaita omien tunteidensa ja kehontuntemustensa kuunteluun ja tunnistamiseen. Tunteiden tunnistaminen on yksi tärkeimmistä mielenterveyden taidoista. Oppimalla tunnistamaan omia tunteitaan oppii samalla ymmärtämään itseään ja omaa toimintaansa. Kirjan harjoitukset antavat aikaa pysähtyä omien tunteiden ja kehontuntemusten äärelle. Niiden avulla oppilaiden on mahdollisuus oppia tunnistamaan ja sanoittamaan tuntemuksiaan ja tämän kautta myös säätelemään omia reaktioitaan. Omien tunteiden tunnistaminen on avain myös toisten ymmärtämiseen ja empatian kokemiseen.

Kirjan esittelemät harjoitukset on jaettu viiteen osa-alueeseen:

1. Ryhmytymistä eli ryhmän jäsenten turvallisuuden tunnetta tukevat harjoitukset
2. Oman vireystilan säätelyä opettavat harjoitukset
3. Keskittymiseen ohjaavat ja sitä tukevat harjoitukset
4. Tietoisuus- ja läsnäoloharjoitukset
5. Vapauttavat ja leikkimään kutsuvat harjoitukset

Mielestäni näihin viiteen teemaan tiivistyvät toimivan luokkayhteisön ja onnistuneen opetuksen perustarpeet: turvallisuus, itsetuntemus, hyväksyvä ja rauhallinen läsnäolo sekä ilo. Lähden liikkeelle siitä ajatuksesta, että opetus onnistuu parhaiten, jos luokka toimii ryhmänä. Siksi ryhmän koheesioon kannattaa kiinnittää huomiota ja sen toimivuudelle uhrata aikaa. Toisekseen oppilaiden on tärkeää oppia tunnistamaan omat kehontuntemuksensa ja löytää keinoja vastata niihin, säädellä niitä tai pärjätä niiden kanssa. Keskittymis- ja tietoisuusharjoitukset sekä läsnäoloharjoitukset auttavat oppilasta suuntaamaan huomionsa olennaiseen. Viimeisenä teemana on leikki, jonka vaikutukset usein unohdamme. Leikkiminen vapauttaa positiivista energiaa, luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja merkityksellisyyden kokemusta sekä tietysti edistää oppimista.

Ennen kutakin harjoituskimaraa olen lyhyesti avannut harjoitusten teemaa siltä osin kuin olen itse kokenut merkitykselliseksi. Jokaisesta käsittelemästäni osa-alueesta löytyy jo valmiiksi paljon tutkimustietoa ja kirjallisuutta, joten en pyri tyhjentävään selitykseen, vaan helposti lähestyttävään yleistykseen. Toivon toki, että tekstini innostaisi lukijoita tutustumaan asioihin vielä syvemmin. Lähde- ja kirjallisuusvinkkejä löytyy kirjan lopusta.

Kirjan rakenne pakottaa lajittelemaan harjoitukset tiettyjen otsikoiden alle, vaikka lähes jokainen yksittäinen harjoitus voisi edustaa myös useampaa otsikkoa. Tämän takia harjoitusten soveltaminen osa-alueelta toiselle on sekä sallittua että suotavaa. Taidetyöskentely vaikuttaa joka tapauksessa oppilaissa raja-aitoja tuntematta. Tehtäviä teettäessään opettaja voikin huomata, miten keskittymiseen

ohjaava harjoitus lisää myös oppilaiden intoa työskennellä ryhmässä ja vahvistaa heidän itsetuntemustaan.

Lähes kaikki kirjan harjoitukset ovat helposti toteutettavissa luokista yleensä löytyvillä kuvataidemateriaaleilla, perusvärikynillä, kopiopaperilla, saksilla, teipillä jne. Joukossa on kuitenkin myös enemmän ennakkovalmisteluja tai erikoisempia materiaaleja vaativia tehtäviä. Harjoituksiin varattava aika on arvio, joka voi heittää ryhmän koon ja toiminnanohjauksen taitojen mukaan. On myös selvää, että ryhmä, jolle tämän kaltainen työskentely on entuudestaan tuttua, ryhtyy toimeen nopeammin ja tarvitsee työskentelyyn ja työskentelyn purkamiseen vähemmän aikaa kuin ryhmä, jolle vastaavaa rutiinia ei ole vielä kehittynyt. Olen käyttänyt kirjassa esiteltyjä harjoituksia laajasti perusopetuksen eri luokka-asteilla, mutta niitä voi hyvin soveltaa myös muilla koulutusasteilla tai muun ryhmänohjauksen tukena.

Kirjassa on paljon yksittäisiä harjoituksia, joita on helppo integroida osaksi oppituntia. Joidenkin harjoitusten lopussa on lisäksi vinkkejä ja lisähuomautuksia. Jokaisen otsikon alta löytyy myös prosessiharjoituskokonaisuus. Prosessiharjoituksissa työskennellään useamman päivän ajan yleensä erilaisten harjoitusten parissa saman teeman alla. Olen huomannut, että tällaisen kokonaisuuden avulla oppilaat on helpompi tutustuttaa uudenlaiseen toimintakulttuuriin ja luoda tuntiin viritäytymisestä rutiini. Prosessiharjoitus toimii usein myös silloin, kun luokassa on enemmän työstettävää, esimerkiksi meneillään oleva luokan sisäinen muutos- tai kriisiprosessi. Tällöin pitkäjänteinen työskentely yhden aiheen parissa luo vakautta ja antaa aikaa työstää asioita.

Suurin osa kirjan harjoituksista on opetus- tai taideterapiatoiminnassa yleisesti käytettyjä ja niistä omille opetusryhmilleni toimiviksi muunneltuja. Monista harjoituksista olen velkaa ihanille kollegoilleni, joiden kanssa olen saanut sekä työskennellä että pohtia oppimisen mysteeriä. Useimpien harjoitusten alkuperäisiä kehittäjiä on mahdoton jäljittää, mutta mikäli on tiedossa, kenen harjoituksesta on kyse, ilmoitan sen harjoituksen yhteydessä.

Jokainen opettaja tekee työtään omalla persoonallaan ja rakentaa oppituntinsa parhaan näkemyksensä kautta. Jokaisen on myös löydettävä ne pedagogiset keinot, joilla voi parhaiten saavuttaa tunnille asettamansa tavoitteet heterogeenisestä oppilasryhmästä huolimatta. Tässä kirjassa olen pyrkinyt jakamaan omat havaintoni onnistuneen opetuksen taustalla vaikuttavista perusrakenteista ja yksikertaisista keinoista tukea yksittäisiä oppilaita osana ryhmää. Minulle opettajana on tärkeää oppilaan tasapainoinen ja kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys, ja ajattelen opettamieni aineiden tavoitteiden ja sisältöjen palvelevan ensisijaisesti tätä tarkoitusta. Oma työskentelytapani tuskin sopii kaikille tai on sovellettavissa kaikille oppilasryhmille, mutta toivon, että tämä kirja innostaa tarkastelemaan oppitunnin ja oppimisen rakennetta uudesta perspektiivistä.

Entäpä jos uteliaana lähtisit tutkimaan, miten säännöllisesti tunnin alussa käytetty kymmenen minuuttia taide- tai muuhun sen kaltaiseen työskentelyyn vaikuttaa luokkaan tai opetusryhmään ja sen yksilöihin? Onko aika pois opetettavasta sisällöstä ja tavoitteista, vai voisiko tällainen toiminta rutinoiduttuaan tuoda tunneille lisää tehokasta työskentelyaikaa ja nopeuttaa asioiden omaksumista? Mikä vahvistaa yksilön kykyä oppia osana ryhmää? Miksi luova työskentely edistää oppimista? Onko mahdollista huomioida yksilön tarpeet ja vastata niihin ryhmässä? Miten ryhmä kasvaa yksilöitä kannattelevaksi? Nämä kysymykset ja niistä vuosien varrella tekemäni havainnot olivat myös alkusysäys tällä kirjalle. Nyt kun teos on käsissäsi, toivon, että lähdet ennakkoluulottomasti tutkimusmatkalle sen sivuille ja kokeilet rohkeasti kirjan harjoituksia omaan työhösi soveltaen.

Kohtaamisia



Tarvikkeet: Leivinpaperia tai muuta läpikuultavaa paperia, paksuja pullopitevärejä tai sormivärejä

Aika: 10–20 minuuttia

Harjoitus:

- ❁ Oppilaat työskentelevät pareittain. Parilla on kaksi leivinpaperiarkkia. Aloite-
taan niin, että parit ovat vastakkaisilla puolilla pöytää ja heidän välissään on
yksi yhteinen leivinpaperiarkki.
- ❁ Pyydä jokaista oppilasta valitsemaan väri, jolla hän haluaa työskennellä, ja lait-
tamaan sitä noin kolmen ruokalusikallisen verran omalle puolelleen paperia.
Kun molempien värit ovat paikoillaan, ohjeista laittamaan toinen leivinpape-
riarkki varovasti toisen päälle kanneksi.
- ❁ Kerro sitten, että molemmat voivat lähteä yhdellä sormella työntämään omaa
väriään paperin välissä. Kehota oppilaita toimimaan rauhasa ja tutkimaan,
mitä tapahtuu, kun värit kohtaavat. Millaisia muotoja syntyy? Entä värejä?
- ❁ Lopuksi paperit voi varovasti irrottaa toisistaan, ja ajan salliessa tarkastelua voi
vielä jatkaa.
- ❁ Harjoituksen voi tehdä myös ryhmissä, jolloin suosittelen maksimimääräksi
neljää henkilöä. Selkeintä on kuitenkin aloittaa pareittain ja vaikka myöhem-
min toistaa harjoitus niin, että yhden työn ympärillä on useampi oppilas.



*Harjoituksen voi hyvin myös toistaa luokassa useasti, vaikka muutaman
viikon ajan joka aamu. Yleensä oppilaat nauttivat saadessaan valita eri
värejä, ja voit ohjata ryhmäytymistä valitsemalla pareja tai ryhmiä niin, että
yllättävätkin kohtaamiset tulevat mahdollisiksi. Myöhemmin harjoitus vie
vähemmän aikaa, kun oppilaat ovat rutinoituneet sen käytänteisiin.*

Kuvajuoru



Tarvikkeet: A4-paperia, paksuja tusseja, teippiä

Aika: 10 minuuttia

Harjoitus:

- ✿ Tämä on kuvallinen versio tunnetusta juoruleikistä. Oppilaat istuvat tai seisovat jonossa niin, että jonon ensimmäinen yltää taululle. Jokainen teippaa edessä seisovan selkään A4-paperin.
- ✿ Kuiskaa jonon viimeiselle jokin aihe, esimerkiksi kasvit, kukka, talo...
- ✿ Jonon viimeinen aloittaa piirtämisen edellä istuvan tai seisovan selkään. Hän piirtää rauhassa ensimmäisen muodon, odottaa että piirustuksen selkäänsä saanut on siirtänyt muodon edellään olevalle ja vasta sitten jatkaa kuvaa. Esimerkiksi kasvoja piirrettäessä aloitetaan pään muodosta, odotetaan että edellä oleva on saanut sen piirrettyä, vasta sitten lisätään silmät jne.
- ✿ Lopulta jonon ensimmäinen piirtää kuvan taululle.



Näissä piirustusharjoituksissa voit hyvin ottaa aiheeksi jonkin tunnilla käsiteltävän asian ja johdattaa oppilaat näin tunnin aiheeseen. Piirrettävä asia voi toki olla myös kertausta edelliseltä tunnilta.