TEKO tervekoululainen.fi

mieli Suomen Mielenterveysseura

ILMAPIIRI JA PELISÄÄNNÖT

Uuden ryhmän lämmittelyharjoitus

TEKO tunnille:

Uuden ryhmän tai kurssin aloittaessa on tärkeää, että oppilaat tutustuvat toisiinsa. Lämmittelyharjoitukset luovat ryhmähenkeä, rentouttavat ja poistavat jännitystä. Näitä harjoituksia voi käyttää ensimmäisillä tunneilla uuden ryhmän kanssa esimerkiksi liikunnassa osana alkuverryttelyä.

Harjoituksissa A ja B kuvataan kokemuksellisuuden kautta, kuinka hankalaa uuteen kaveriporukkaan pääseminen voi olla ja miltä tuntuu yhteinen tuki. C-harjoituksessa harjoitellaan kehonkielen tarkkailua ja seuraamista.

A) Pääsenkö porukkaan?

1. Oppilaat muodostavat tiukan piirin esimerkiksi ottamalla toisistaan käsikynkkäotteen tai seisomalla ilman otetta aivan vieri vieressä. Opettaja yrittää päästä piiriin mukaan työntymällä oppilaiden välistä, oppilaat yrittävät estää. Kun opettaja on aikansa yrittänyt, saavat vapaaehtoiset oppilaat yrittää samaa.
2 Harjoituksen jälkeen pohditaan yhdessä, voiko kaveriporukoihin pääseminen olla yhtä vaikeaa kuin tässä harjoituksessa. Keskustelkaa ryhmässä mikä tekee sisäänpääsystä vaikeaa ja miten sisäänpääsyä voi omalla toiminnalla helpottaa.

B) Yhteinen tuki -luottamusharjoitus

1. Oppilaat jaetaan pareiksi ja he asettuvat seisomaan kasvotusten. Parit pitävät toisiaan käsistä kiinni ja kallistuvat yhtä aikaa hitaasti taaksepäin. Tarkoituksena on löytää tasapaino, jossa molemmat pystyvät rentoutumaan, kun kumpikin saa toiseltaan riittävästi tukea.

   Kehittele liikkeitä pareittain: yhden käden ote kallistuessa, selät vastakkain kyykistyminen tai kottikärrykävely.
2. Kehittele liikkeitä kolmen hengen ryhmässä: tukkiharjoitus, jossa yksi oppilas kallistuu kahden muun oppilaan välillä käsityönnöin ja erilaiset pyramidiharjoitukset
3. Harjoituksen lopuksi keskustellaan siitä, miltä tuki (luottamus, turvallisuuden tunne) tuntui.

C) Peililiike

1. Oppilaat jaetaan pareiksi ja he seisovat kasvotusten. Parit asettavat kätensä vastakkain niin, että ne eivät kuitenkaan kosketa toisiaan.
2. Parin toinen osapuoli liikuttaa käsiään ja toinen seuraa liikkeitä mahdollisimman tarkasti. Liikkeet voivat olla pieniä tai liikeradoiltaan suuria. Harjoituksessa saa myös liikkua. Sen aikana ei kuitenkaan saa puhua.
3. Kumpikin oppilas toimii vuorollaan parinsa peilinä.
4. Lopuksi ryhmässä keskustellaan siitä, miten helppoa oli seurata toisen käden liikkeitä, mitä hyötyä toisen liikkeiden ja kehonkielen ”lukemisesta” on. Lisäksi ryhmä voi pohtia mitä hyötyä kehonkielen lukutaidosta on liikunnassa mm. joukkuepeleissä.